

Övning i Metta i samband med en konflikt

Inledning

"Metta" är ett ord från Pali som närmast kan översättas med "kärleksfullhet" eller "allomfattande kärlek." Det är ett viktigt begrepp inom buddhismen. Nedanstående övning i Metta är hämtad från en bok av den brittiske kväkaren John McConnell.

Instruktion

Börja med några minuters koncentration på andningen. När du är fokuserad, meditera över följande punkter:

Må jag ha metta gentemot mig själv.

När jag andas in är jag medveten om mitt väsen - när jag andas ut ler jag med välvilja. Må metta genomsyra mitt väsen och lösa upp alla knutar av hat eller förbittring som kan finnas där.

Må jag ha metta gentemot _____ (en konfliktpart)

När jag andas in minns jag hennes ansikte - när jag andas ut ler jag välvillig mot henne. Om jag tycker om henne eller inte, må jag främja hennes välbefinnande. Må jag hjälpa henne lösa denna konflikt på ett sätt som är rättvist och bra.

Må vi arbeta tillsammans för att förvandla begärets, hatets och förvirringens rötter som orsakar detta lidande. Må vi båda lära av denna process.

Må alla varelser vara lyckliga och fria från lidande.

Från: McCONNELL, J. A. (1995) *Mindful mediation. A handbook for Buddhist peacemakers*, Bangkok: Foundation for Children Publishing House.