



Potova

Küldés - szeretet

Amikor a meditációt végezzük, ülünk nyugodtan és lélegezzünk nyugodtan. Minden kilégzés alatt gondoljuk a következőt: „A kilégzésünk olyan energia, amely magával viszi mindazokat a dolgokat, amelyek boldogságot okoznak”. Beleértve a mi saját dolgainkat, mindent, ami minket boldoggá tesz, legyenek azok anyagi javak, emberi kapcsolatok, szellemi vagy lelki tulajdonok, tulajdonságok, érdemek, jó karma, szerencse, boldogság, vagy bármi más. Ne ragaszkodjunk mindezekhez, hanem lássuk meg bennük azt az új értéket, hogy a lényeket boldoggá tehetjük általuk.

Ezzel az örömteli fölismeréssel, boldogságérzéssel és szeretettel küldjük kilégzéskor mindezeket a jókívánságokat a lényeknek - felszabadultan, boldogan és örömmel. „Életemben most új távlat nyílt” - ezzel az érzéssel ülünk és lélegezzünk. Minden egyes kilégzéskor érezzük, hogy ez a felajánlás, adás, küldés megtörténik.

Nem kell különleges módon lélegezni, természetesen lélegezzünk. Küldjük mindazt, amit csak el tudunk képzelni: gazdagságot, jó szerencsét, mindazt, amit magunknak is kívánunk. Mindazt amit küldünk, mint egy hűvös teliholdfény-szerű

energiát képzeljük el, ami az orrunkon kiárad, be-
tölti az egész teret, az összes lény megfürdik benne,
és átalakul tőle – boldog lesz. Ténylegesen lássuk,
hogymilyen boldogok.

Próbáljuk érezni ezt a boldogságot mi magunk
is. Milyen öröm látni ezt az új, nagyszerű értéket
a dolgokban! Milyen öröm, hogy képesek vagyunk
ilyen csodálatos dolgokat adni, és látni, hogy mi-
lyen boldogságot tudunk okozni másoknak! Pró-
báljuk ezt *érezni* is. Nyissuk ki magunkat. Nyissuk
ki a szívünket, engedjük, hogy a világosság, a fény
ragyogjon a szívünkéből. Az orrunkon keresztül
a szeretetünk fénye a lélegzettel kiárad, és viszi
mindezt a jót, mindezeket a jókívánásokat az
összes lény számára...

Fogadás – együttérzés

Végezzük először a küldést egy ideig, amíg azt érez-
zük, hogy a szeretetteljes adás természetesen árad
szívünk legmélyéről. Ezután gondoljunk mind-
azokra a szenvedésekre, amelyeket a lények átélnek
– szellemi, lelki, testi problémákra, betegségekre, a
halálra, a halál utáni állapot szenvedésére és így
tovább. A világ összes lényének a mérhetetlen szen-
vedésére gondolva engedjük, hogy az együttérzés

megszülessen szívünkben, és kívánjuk, hogy mindezek a lények szabaduljanak meg a szenvedésüktől: „Minden lény szabaduljon meg a szenvedéstől és a szenvedés okától”.

A szenvedés oka a karma, a múltbeli rossz cselekedetek. Minden egyes cselekedetünk lenyomatot hagy elménkben, ahol azok elraktározódnak. Amíg meg nem szabadulunk a múltbeli rossztetteinknek e lappangó lenyomataitól, addig azok bármikor felbukkanhatnak, megérhetnek, és szenvedést okozhatnak nekünk. Ezért nem elég a szenvedéstől megszabadulni, hanem a jövőbeli szenvedéseink lappangó okaitól is meg kell tisztulnunk. Kívánjuk szívünk mélyéből, hogy minden lény szabaduljon meg a szenvedéstől és a szenvedés összes okától.

Ezután gondoljuk el, milyen óriási érték az életünk, olyan értelemben, hogy most arra használhatjuk, hogy segíthetjük a lényeket megszabadulni a szenvedéstől. Gondoljunk most erre az óriási lehetőségre – micsoda értéket nyer az életünk ezáltal! Ha csak egyetlen lénynek egy parányi szenvedését enyhíteni tudjuk, az életünknek már van értelme. Legyen az egy olyan látszólag jelentéktelen dolog, mint kismadaraknak kiszórni magot. Ők télen nagy nehézséggel képesek csak élelemhez jutni.

Nekik egyetlen mag egy falás étel – mérhetetlen boldogság. Olyan, mint nekünk megenni egy tál ételt. Ilyen egyszerű dolgokra is gondolhatunk. Kezdjük ezekkel. Képesek vagyunk enyhíteni mások szenvedésén. Ez az értékes lehetőség a kezünkben van most emberként. Ezzel az egyetlen gondolattal új, óriási értéket kap az életünk.

Belégzéskor gondoljuk nagy örömmel és boldogsággal, hogy jelen életünknek az ad valódi értelmet és értéket, ha mások nehézségein, terhein, szenvedésein enyhíteni tudunk. Próbáljuk a belégzést ezzel a gondolattal és érzéssel összekapcsolni.

A belégzéssel energiát veszünk fel magunkba. Ez az energia kapcsolódjon össze a szenvedés enyhítésének érzésével. Valahányszor belélegzünk, enyhítjük mások szenvedését. Közben ott van az óriási öröm- és boldogságérzés, hogy ettől az életünk mélységes értelmet és értéket nyer. Képesek vagyunk mások szenvedését enyhíteni. Egy ideig ezzel az érzéssel ülünk és lélegezzünk.

Érezzük, hogy a belégzéssel megszabadítjuk a lényeket a szenvedésüktől, elvesszük tőlük a szenvedést. Ugyanakkor annak is tudatában kell lennünk, hogy a szenvedés nem egy *dolog*. Ugyanúgy, ahogy a sötétség sem egy *dolog*, ami ha eltűnik, akkor valahova elmegy. A szenvedés tehát nem egy *dolog*,

ha elveszem valakitől a szenvedést, az nem jelenti azt, hogy a saját vállamra pakolom át. A mások szenvedése, ha elveszem tőlük, egyszerűen semmivé válik az életem értelme fölött, és az önzetlen segítségnyújtás miatt érzett óriási boldogságban. Semmivé olvad a végtelen örömragyogásban.

A szenvedés sötétsége semmivé olvad, eltűnik. Nincs, soha nem is volt. Csak *azt hittük*, hogy volt. Belégzéskor elveszem mások szenvedését örömmel, és a szenvedés az öröm fényében semmivé válik. Csak a belégzésre és erre a gondolatra gondoljunk, miközben nyissuk ki magunkat és lelkünk, szívünk ragyogjon, mosolyogjon. Micsoda óriási lehetőség, micsoda boldogság, hogy képesek vagyunk ezt gyakorolni!

Végül kapcsoljuk össze a kilégzést és a belégzést. Kilégzéssel küldjük szeretettel a boldogságot, szerencsét, gazdaságot, jó egészséget, hosszú életet, mindent, amit jónak tartunk. Végezzük mindezt örömmel, észrevéve mindezekben a dolgokban az új csodálatos lehetőséget, hogy másokat boldoggá tudunk tenni velük.

Belégzéskor vegyük el együttérzéssel mindenkítől a szenvedést, a szenvedés okát, a bajt, a betegséget, a halált, a halál utáni szenvedést. Vegyük

el ezeket azzal az érzéssel, hogy micsoda óriási lehetőséggel rendelkezünk most, amíg emberek vagyunk, és engedjük, hogy mindez feloldódjon abban a mérhetetlen együttérzésben, boldogságban és ragyogásban, ami a szívünkből árad.

Kilégzéskor tehát szeretettel küldünk, belégzéskor együttérzéssel fogadunk. Váltakozva küldünk és fogadunk. Ezt hívjuk a küldés és fogadás gyakorlatának.

