

## ■ Liefdesmeditatie (Metta)

Je begint deze liefdesmeditatie te oefenen met de aandacht gericht op jezelf. Pas als je in staat bent om van jezelf te houden en voor jezelf te zorgen kun je anderen helpen.

Vervolgens oefen je gericht op anderen (je gebruikt dan 'hij' of 'zij' of 'hen' in plaats van 'ik'). Eerst richt je de aandacht op iemand van wie je houdt, daarna op iemand die je aardig vindt, daarna op iemand die neutraal voor je is en uiteindelijk op iemand die jou doet lijden.

Moge ik vreedzaam, gelukkig en licht zijn in mijn lichaam en geest.

Moge ik veilig zijn en vrij van onrecht.

Moge ik vrij zijn van woede, conflicten, angst en vrees.

Moge ik leren naar mijzelf te kijken met de ogen van liefde en begrip.

Moge ik in staat zijn de zaadjes van vreugde en geluk in mijzelf te herkennen en ze aan te raken.

Moge ik leren de oorzaken van woede, begeerte en misleiding in mijzelf te herkennen.

Moge ik weten hoe de zaadjes van vreugde in mijzelf te voeden, elke dag opnieuw.

Moge ik in staat zijn om te leven met een frisse, stabiele en vrije geest.

Moge ik vrij zijn van gehechtheid en afkeer, maar niet onverschillig zijn.