

## Deň 13

### Pestovanie starostlivosti o druhých

Vitajte v predposlednom trinástom dni našich meditácií. Od ukončenia kurzu nás delí už len jeden deň. Dnes sa naučíme, ako praktizovať meditáciu milujúcej láskavosti.

Milujúca láskavosť technicky nie je meditáciou všímavosti, ale často sa používa v spojení so všímavosťou a skutočne pomáha podporiť našu prax všímavosti. Budeme ju praktizovať pomocou použitia fráz, ktorými zaprajeme ostatným ľuďom, aby sa mali dobre. Budeme si tieto frázy opakovať v mysli ako mantru a pri vyslovovaní týchto fráz si pomyslíme na určitých ľuďoch so zámerom zapriať im, aby sa mali dobre.

Základom je stanoviť si zámer a pestovať si pranie, aby sa iní mali dobre. Táto prax je zameraná na vytvorenie základov dobroprajnosti v našej mysli. Pri opakovaní tejto meditácie vlastne dochádza k posilňovaniu našich nervových dráh spojených s práním všetkého dobrého iným ľuďom.

Praktizovanie milujúcej láskavosti, spočíva v tom, že si jednoducho najskôr predstavíme niekoho v našom živote, na kom nám záleží. A potom, ako si ho predstavujeme, si budeme v mysli opakovať pranie, aby sa mal dobre alebo aby bol zdravý a šťastný.

A prvým práním môže byť napríklad:

"Nech si šťastný a spokojný."

A presne toto budeme priať jednému z našich priateľov alebo blízkych a zároveň si môžeme predstavovať, že je šťastný a spokojný. Ďalším práním môže byť: "Nech si zdravý a silný." Tretím práním môže byť: "Nech sa cítiš bezpečne a chránený." A posledným práním môže znieť: "Nech žiješ v ľahkosti, slobode a hojnosti."

Dôležitá vec, ktorú je potrebné pochopiť pri meditácii milujúcej láskavosti je, že keď posielame tieto prania rôznym ľuďom, nejde len o to, že si želáme, aby sa toto všetko týmto ľuďom splnilo. Keď posielame tieto prania, ide zároveň aj o to, že skutočne meníme a transformujeme svoje vlastné srdce a myseľ. Zo sebeckých, egocentrických a do seba zahľadných ľudí sa premieňame na láskavejších a súcitnejších.

Vďaka tejto meditácii začíname pestovať starostlivosť a spojenie s ľuďmi okolo nás. Ide teda skutočne a hlbokú premenu nášho vlastného srdca a mysle a navyše nám to časom prináša omnoho viac kvality v vašich vzťahoch. Keď premeníme naše vlastné srdce vylepšia sa nám vzťahy s ľuďmi okolo nás, vďaka tomu, čo do toho vzťahu vnesieme. Bude tam viac lásky, pochopenia a súcitu.

Toto je teda praktizovanie milujúcej láskavosti. V meditácii vás ňou prevediem krok za krokom. Takže keď budete pripravení začať s touto meditáciou, pokračujte a pustite audio nahrávku dnešného dňa, počujeme sa tam.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023