



Meditația ghidată axată pe compasiune, cunoscută și sub denumirea de Metta Bhavana

Metta Bhavana se practică în liniște, în poziție de meditație (așezat confortabil, spatele drept) și implică direcționarea conștientă a sentimentelor de iubire și bunăvoință prin repetiția unor fraze mentale.

Practica are cinci etape, fiecare concentrându-se pe o persoană sau categorie de persoane diferite:

1. Metta pentru tine însuși

- Ex.: „Fie ca eu să fiu fericit.”
- „Fie ca eu să fiu sănătos.”
- „Fie ca eu să fiu în siguranță.”
- „Fie ca eu să trăiesc cu ușurință.”

2. Metta pentru o persoană dragă

- Imaginează-ți o persoană apropiată (partener, prieten, părinte).
- Repetă aceleași fraze în gând, direcționate către acea persoană.

3. Metta pentru o persoană neutră

- Cineva pe care îl cunoști vag (de exemplu, un coleg de la serviciu, un vânzător din magazin).
- Cultivă bunăvoință față de această persoană.

4. Metta pentru o persoană dificilă

- O persoană cu care ai avut un conflict sau o relație tensionată.
- Fără a nega durerea, dorești să eliberezi ura și să simți compasiune.

5. Metta pentru toate ființele

- Extinde dorințele de bine către toți oamenii, toate ființele:
- „Fie ca toate ființele să fie fericite și în siguranță.”





Variantă ghidată simplă

Găsește un loc liniștit. Așază-te într-o poziție stabilă și confortabilă.

Închide ochii și adu-ți atenția în prezent.

Începe cu tine: spune în minte sau șoptește fraze de tipul:

„Fie ca eu să fiu în pace.”

„Fie ca inima mea să fie deschisă.”

„Fie ca eu să simt iubire și compasiune.”

Continuă cu celelalte etape în același mod.

Dacă mintea rătăcește, observă cu blândețe și revino la fraze.

Beneficii

Crește empatia și răbdarea.

Reduce stresul, anxietatea și ostilitatea.

Îmbunătățește relațiile personale.

Promovează iertarea și acceptarea.

@psiholog.angelagal

