**Буддийская медитация: движемся дальше, идём глубже. 3 Метта-бхавана.**

Курс буддийская медитация, движемся дальше идём глубже. И добро пожаловать на третью неделю. И наша тема на сегодня это медитация под названием «Метта-бхавана». Практика, которую мы можем переводить как – развитие любящей доброты.

Главная тема, другими словами это положительные эмоции. Но первый шаг, это сделать резюме того, что мы уже сделали, рассматривали. Первая неделя, наша тема это тело. И как это важно развивать открытое тёплое отношение к телу. И как это радикальное изменение в нашем подходе чаще всего. И мы видели, как практика развития тела специфически развивает такое отношение к телу.

И эта практика осознания тела является основой для любых практик медитации. Эта практика поможет расслабить наше тело, и освободить скрытые энергии и эмоции. И такое отношение это основа для счастливой человеческой жизни. Поэтому, важное дело – радикальное изменение в нашем подходе к жизни.

Но что мы можем сделать конкретно? Это практика осознания тела каждый день. И то, что мы можем сделать каждый день в повседневной жизни это одна деятельность каждый день, когда мы полностью присутствуем в нашей деятельности. Где наше внимание 100% участвует. Может быть мы это сделаем медленно, может быть это не нужно, помыть посуду, попить чай, что-то.

И также мы можем развивать свою осознанность к телу в повседневной жизни. Как мы сидим в метро, или на автобусе. Я перестал курить, когда я признал, что для меня сигареты были возможностью просто сидеть с собой. Я признал, что мне не нужны сигареты, чтобы просто сидеть с собой. Они стали сразу, в тот же день не нужны. Поэтому, это первая тема.

Вторая, это дыхание, дыхание является более тонкой осознанностью и в последствии обе практики пересекаются, осознание тела и практика осознания дыхания, чтобы осознавать своё дыхание.

Осознавать своё дыхание, это более тонкий вариант того, что мы сделаем, когда мы осознаём своё тело. Поэтому, это практика, связана с нашими энергиями, нашими эмоциями, нашими мыслями, воспоминаниями и спонтанно возникающими образами.

Можно также использовать практику осознания дыхания, чтобы интегрировать разные самости, соединять вместе разные самости, разные направления, разные желания, чтобы они текли вместе. Что мы становимся целым человеком и также на психическом уровне цель этой практики, практики осознания дыхания.

И что мы можем сделать в повседневной жизни, это однажды каждый день сделать практику осознания дыхания.

И можно видеть в повседневной жизни как мы можем изменить своё настроение с дыханием, глубокий вдох – дышим, сделать глубокий вдох и выдох, изменять что-то.

И можно видеть, как дыхание даёт нам энергию, в особенности когда мы сделаем физические упражнения. Поэтому, мы видели уже наше дыхание. И сейчас готовы к сегодняшней теме.

Ок, поэтому мы готовы сейчас переходить к теме. До того, как я начинаю говорить, я хочу повторять предложение, что во время видео вы записываете интересные вопросы, которые может быть я спрашиваю. Или собственные вопросы, которые возникают, чтобы их не забывать. Вы можете ответить на них в группе потом, чтобы поделиться опытом. Развивать связи между ними.

И наша тема, это практика медитации – «метта-бхавана». И «метта-бхавана» это два слова в древнем индийском языке.

И возникает вопрос – почему мы не переводим эти названия на русский. И причина, это связанно с тем, что обозначает слово «метта». Это сложное слово для перевода. Можно просто сказать, что «метта» это дружелюбие любящей доброты, любовь, можно добавить активный интерес, доброжелательность.

Поэтому у нас есть развитие любящей доброты или иногда развитие вселенской любящей доброты, вселенская доброта, универсальная доброта, мировая доброта, всемирная доброта. То есть, такое доброе отношение ко всем живым существам. И более практически к каждому человеку, с которым встречаетесь каждый день, день за днём.

Можно также переводить как развитие безусловной любящей доброты. Без условий это значит что-то, которое не зависит от условий конечно.

Что это такое эти условия? Это то, что сделают другие люди. Или то, что они не делают. Поэтому наша «метта» способна продолжаться независимо от того, что сделают другие.

Поэтому это радикальное изменение в нашем настроении, если мы испытываем «метту», если «метта» полностью развита. Но мы не так и делаем конечно.

И мы идём ко второму слову это - «бхавана», которое можно переводить как развитие, развитие это наша попытка развивать «метту». Это даёт нам возможность измениться. У нас есть практика, чтобы изменить себя. Потому что «метта» это универсальная и безусловная, это значит, что такое изменение очень глубокое. Как я уже сказал, это радикальное изменение у нас. Радикальное, глубокое, не поверхностное изменение.

Что нам нужно сделать? Это практика «метта-бхавана» конечно.

Но до того, как мы начинаем более подробно рассматривать эту практику, я бы хотел сказать что-то, которое является основой для практики.

Люди часто приходят на занятия, они слышат о практике. И раскажут спонтанно, о да это значить контролировать свои эмоции. Но это не так, как мы развиваем «метту». Почему?

Если мы более подробно рассматриваем, что это значит контролировать свои эмоции. Это значит, что существует разделение. Даже раскол, есть часть себя, которая контролирует себя, пробует. И другая подконтрольная часть.

Поэтому раскол, разделение -контролирующая и контролируемая части себя.

Но чтобы глубоко измениться, не поверхностно надо изменить своё существование в целом. Надо быть интегрированным существом без раздора, без разделения. Это как конечно глубокая работа на психологическом и духовном уровне.

И как начать эту глубокую работу, мы сидим, мы медитируем, мы закроем глаза, мы перестанем делать вещи, мы сидим спокойно без движения. Большинство наших чувственных опытов прекратиться. И мы становимся более восприимчивы, более осознаны к внутреннему опыту. Наш внутренний опыт становится сильнее, усиливается. И можно осознавать скрытые изменения нашего существования.

Это первый шаг, к тому как преодолеть это разделение, этот раскол. Это как мы начинаем практику «метта-бхавана». Это более глубокая осознанность к себе. И вопрос – как это звучит для вас? Приятно или страшно? Опасно, как шаг в неизвестность? Изменить жизнь с ног на голову? Можно бояться вернуться к животному состоянию или привлекательно чуть-чуть также. Какие у вас чувства, когда вы слушаете об этом?

И теперь у нас есть основа для развития «метты». Можно более подробно рассматривать этапы практики «метта-бхавана». И первый шаг, это первый этап, это развитие «метты» к себе, это первая стадия из пяти, как вам уже известно. Но, мы будем чуть более подробнее рассматривать тот этап.

Но как это звучит, этот этап для вас? Как этот этап звучал вам в первый раз, когда вы слышали об этом? Просто сидеть идея, пока мы медитируем, минуты 4-5, развиваем «метту» к себе, но это нужный шаг на пути. Может считаться, всё что мы развиваем дольше к другим людям, мы сделаем на основе того, как мы развиваем «метту» к себе.

Если мы игнорируем себя, или чувствуем, что заботиться о себе не важно. Мы можем что-то развивать, но это не будет «меттой». Поэтому, это необходимый шаг и можно даже во время первого этапа сделать последовательные шаги. Мы даже сидим с открытым, теплым, интимным отношением к телу, к себе, к отношениям, к энергиям, к эмоциям. Это даже развитие «метты».

И потом, когда мы сидели некоторое время таким способом, можно использовать активный подход, к развитию «метты». То есть развивать положительное намерение. Но самый простой вариант, это просто повторять про себя такие слова – пусть я буду счастлив, пусть я освобожусь от страданий. Важно попробовать эмоционально связаться с этими словами.

Конечно, механические, или автоматические повторения не помогают.

Один подход – можно спросить себя, что для вас действительно положительно, положительный опыт. Слово положительный, это слово, которое можно использовать много раз в день. Но вопрос – что это значит для нас? Действительно значит для нас – это хороший вопрос, конкретно что это действительно значит для нас? Что это значит и от которого мы страдаем.

Есть ещё один важный вопрос – почему нам это больно? Поэтому такие вопросы во время повторения слова – дают нам возможность размышлять и идти дальше, глубже, когда мы повторяем – пусть я буду счастлив, пусть я освобожусь от страданий.

Но тем не менее это активный подход, мы что-то делаем. И также есть восприимчивый подход, быть восприимчивым на то, что происходит, на то, что возникает, без контроля. И то, что возникает, это может быть положительным или отрицательным.

Первое – что-то положительное, что-то приятное возникает может быть это даже не возникает, дело в том, что мы стараемся просто заметить то, что есть. Потому что, что-то положительное в нас, это мы с лёгкостью можем пропустить это. Может быть и в повседневной жизни, что-то приятное рассказывают про нас и мы думаем, мы не вспомним.

Можно просто сидеть и вспоминать – какие добрые слова мы слышали о себе в последнее время. Если мы их осознаём, если мы им даём внимание к таким приятным положительным опытам, они становятся сильнее, наше внимание увеличивается его объект.

Это не только со словами, которые мы можем сделать, может быть воспоминание о временах, когда мы чувствовали себя особенно счастливо. И может быть яркие, или блестящие мысли или образы возникают. Мы можем быть внимательны к этим событиям.

Есть популярные мифы – нельзя думать во время медитации. Это верно, когда мы становимся сильно сосредоточены, наши размышления становятся более слабыми, может быть даже не существуют.

Но раньше на пути в наше состояние, наше размышление даёт нам способность сосредоточится, это необходимый шаг, если мы стараемся сразу идти к концу пути. Это значит, что мы просто не сделаем прогресс на пути, это последовательный путь, шаг за шагом, поэтому наши размышления, если это намеренно, сосредоточенно помогает нам во время медитации.

И мы можем использовать наши размышления, когда мы развиваем «метту».

Ок, это несколько слов о положительной и приятной вещи, которая возникает.

Но что будет, если что-то отрицательное, не приятное, что-то от которого мы чувствуем боль, если это возникает? Первый шаг, это просто признать, что то, что случилось может быть назвать это помогает. Ок, я чувствую грусть, страх, это нормально, такие эмоции, это часть того, как быть человеком. Это возникает у каждого человека, это часть нашего естественного опыта – быть человеком.

Но можно идти дальше с этими неприятными и больными ощущениями. Можно окружить его осознанностью, светом, окружить «меттой», теплотой любви, пониманием. Для меня это особо важно – понять, почему что-то мне больно. Можно просто сидеть и сказать – пусть это останется там, это неприятное ощущение. Это не всегда было там и рано, или поздно уйдёт куда-то, поэтому я буду просто сидеть с этим ощущением. Это ещё один подход к этому.

Или если это слишком много можно вернуться к телу и давать своё внимание тому, что не больно. Поэтому да, если что-то неприятное возникает – можно признать, назвать то, что есть.

Можно окружить это чувство с осознанностью, с теплотой, со светом, с «меттой», с пониманием. Или просто осознавать то, что существует и верить в истину непостоянства, и знать что это не будет так навсегда. И можно осознавать своё тело, или что-то, которое даёт ощущение, если это слишком много. Поэтому, у нас есть активные и восприимчивые подходы, к тому, что возникает в нас, во время практики. Мы осознаем своё тело, мы развиваем положительное намерение.

И потом можно быть просто восприимчивым, всё это делается во время практики и можно использовать свою интуиции. Какие из этих подходов вам нужны каждый раз, когда вы медитируете. Я бы хотел просто сказать просто о том, как развивать «метту» к себе, в повседневной жизни.

Можно сказать, что на самом простом уровне можно просто заботится на физическом уровне – достаточно хорошо есть, достаточно долго спать, оставаться тёплым, сделать физические упражнения. И не использовать такие вредные вещи, как алкоголь или сигареты, это уже хорошо для развития «метты» к себе.

И второе – уходить от источника отрицательных вещей, то что называется в древних текстах буддизма – сохранение врат чувств. Им нужно было это сделать, так и для нас это нужно. Источники насилия, источники неведения, источники жажды и страстных желаний. Можно решить на день просто не смотреть в интернет, чтобы перестать кормить отрицательные состояния в себе. Это позволяет на развивать «метту» к себе.

И третий, это как относится к себе и другим на основе самоуважения. Сделать «метту» к себе как основу для этого. И это даёт нам интересный вопрос – какие наши обычные источники «метты», во время отношения с другими людьми? Быть самым богатым, быть самым умным, быть самым сильным, самым красивым, самым сексуальным?

Это изменение, развивать самоуважение на основе «метты», это значит не принижать себя, когда мы говорим с другими людьми. Это не значит, что стоит стараться скрывать свои ошибки, когда у нас есть «метта» к себе, когда мы уважаем себя. Это становится легче признать наши ошибки, поэтому вот, как развивать «метту» в повседневной жизни. Заботиться о себе на физическом уровне, уходить от источников отрицательных вещей и относится к себе на основе самоуважения. И относится к другим с таким уважением к себе.

Вот то, что я хотел сказать о развитии «метты» к себе. И я хотел бы добавить что-то о развитии «метты» к себе, то что мы можем сделать для этого. Вообще можно говорить, что медитация это развитие осознанности, и когда мы развиваем «метту» к себе, это также означает, что мы развиваем наш уровень самосознания.

И как это сделать – развивать свой уровень самосознания? Один из этих способов, это развивать наш опыт. Как это звучит для вас развивать – выражать свой опыт? Как это сделать? Почему это важно для развития «метты» и самосознания, когда мы выражаем свой опыт? Есть разные ответы, на самом простом уровне, чтобы выражать свой опыт-надо быть способным помнить свой опыт, это требует от нас осознанность, это первый ответ.

Второй надо выражать свой опыт, чтобы получить от учителей советы, рекомендации, руководство. Для большинства людей любых предметов это довольно просто видеть работу ученика. Учитель английского языка не видит, но слушает, слышит, как его студенты говорят по-английски. Но для учителей медитации это не так просто нет ничего, чтобы видеть когда ученик медитирует. Может быть если у учителей высоко развита интуиция, он может что-то угадать просто видя ученика, но чаще всего, если ученик не выражает свой опыт. Свой опыт того, что происходит во время медитации, нет возможности для учителя, чтобы идти дальше и учить дольше.

Поэтому вторая причина – почему выражать свой опыт, это важно для медитации. И третий – последний, то что происходит когда мы выражаем свой опыт, можно сказать, что мы приобретаем что-то другое, наш внутренний опыт становится объектом, стройными словами какое превращение, преображение происходит, это не простой процесс. Можно даже сказать, что нам нужно быть поэтом, или художником, чтобы это сделать на высоком уровне.

Но на высоком уровне если у нас есть объект, то что мы выражаем словами, мы можем более подробно, более точно осматривать его. И размышлять об этом у него. И другим можно так и сделать, есть связь с психологией.

Главная, важная часть работы психологии с клиентами, это то чтобы их клиенты стали способны говорить о собственном опыте. Поэтому, это ещё одна причина, почему это важно выражать свой опыт медитации. Почему это важная часть этого курса, чтобы мы поделились в группе потом. Да, поэтому почему это важно выражать – небольшое резюме, это просто быть способным помнить наш опыт, чтобы получить руководство от учителей. И сделать свой внутренний опыт – объектом, о котором мы сможем размышлять, это третий. И как это сделать - конкретно?

Вопрос - как прошла медитация? Люди часто отвечают – да, хорошо, иногда – отлично. Иногда плохо. Если они отвечают хорошо или даже отлично, я бы сказал это не всегда хороший ответ. Мне более интересно – почему вы подумали, что она прошла хорошо? Какие конкретные качества, какие конкретные переживания были? Какое положительное настроение возникало благодаря практике, которой можно говорить, да точно это было хорошо.

Поэтому первый способ – идти дальше, если мы хотим сказать, что наша практика медитации прошла хорошо, объяснить, что точно было хорошим об этом.

Если практика прошла скажем плохо, мы чувствовали что-то больно, неприятно можно также идти дальше это, важно как мы испытывали то, что мы называли неприятным. И даже более конкретно, где более конкретно в теле мы испытывали – в сердце, в животе или в других местах. И что точно за эти ощущения, как их описывают? Может быть чувство тяжести, если есть образы, которые возникли – какие эти образы? Какие конкретные вопросы дают нам способность быть более ясно о том, что происходит во время медитации. И иногда люди чувствуют глубокое облегчение, если они способны изменить это страстное, больное впечатление, это чувство давления в сердце, вот и всё.

И третий – последний момент, как прошла медитация, люди часто скажут возникло много мыслей, я постоянно о чём-то думал, как идти дальше с этим вопросом. Какие были эти мысли? Даже можно сказать они были положительные или отрицательные? Это выражение состояния сознания, где наш ум хочет просто прыгать от объекта к объекту. Или что-то, которое было более намеренные, более сосредоточенные размышления. Или мысли которое не прыгали, может быть они кружились постоянно, повторялись снова и снова без прогресса. Или может быть они вели, к решению проблемы.

Поэтому такие подробности дают более полный ответ на вопрос – как прошла ваша практика медитации. Если это было хорошо или отлично – точно почему это было хорошо или отлично.

Если не хорошо – плохо, больно – как вы чувствовали в вашем теле. Если много размышления – какие характеристики в размышлении? Вот как мы можем выражать более подробно свой опыт, во время медитации. И почему это для нас полезно.

Окей, но долгое время мы задержались на первом этапе. Следующий этап практики «метта-бхавана» мы будем побыстрее рассматривать. Это не случайно, можно сказать, что каждый из этапов является расширением того, что мы сделаем, когда мы развиваем «метту» к себе.

Небольшой совет, до начала практики, до начала практики, не во время практики выбирайте кто будет ваш друг, ваш нейтральный человек, ваш трудный/сложный человек. Поэтому, когда во время медитации начинается новый этап – мы сразу готовимся развивать «метту». Это возможно, как я знаю. Долгое время думать - он, она, он, она. И таким образом плавать по течению, а не быть намеренным во время практики. Вот мой небольшой совет.

Второй этап – мы начинаем, мы продолжаем развитие «метты» к хорошему другу или к хорошей подруге. И сказано, что когда мы начинаем эту практику стоит выбрать кого-то того же пола как – вы, того же возраста, без сексуального влечения. И кто-то, который ещё живой, чтобы мы начинаем с дружбы, с дружелюбия, а не такие сильные эмоции. Когда мы более опытны, в практике мы можем выбрать любого человека, но вначале это дружелюбие, это качество, которое мы хотим развивать.

Это то, что преображается в «метту». И во время практики, мы можем сделать некоторое последовательные этапы. Можно использовать свою интуицию, то что надо сделать, особенно если мы более опытны в практики медитации, но как хороший порядок практики можно сделать таким способом.

Как первый шаг, это просто развивать осознанность другого человека – нашего друга, видеть его лицо, или слушать его голос. Повторять его имя, или её имя. Или чувствовать его, или её присутствие – другими способами. Таким способом начинаем и потом развиваем положительное намерение. Можно использовать – пусть он будет счастлив, пусть она будет счастлива. Пусть он, или она освободится от страданий.

Можно идти глубже, спрашивать такие вопросы – для него действительно что – положительный опыт, то что действительно положительно, и от которого он страдает? Люди не всегда разговаривают, открываются с тем, что им больно. Втрое способности.

И третье, когда у нас есть осознанность и положительное намерение. Можно позволять просто быть восприимчивым к тому, что возникает – воспоминания благодарности, слова которое трогают, трогали вас. И быть восприимчивым, готовым, что что-то неприятное может возникать. И просто окружить это с осознанностью, светом, любовью, пониманием. И вот таким способом мы можем сделать второй этап «метты», их осознавать, развивать положительные намерения. И быть восприимчивым к тому, что возникает и проходит.

И третий этап – это нейтральный человек. И вопрос – как мы чувствуем об этом, этот этап. Большинство людей в мире нам нейтральны. Мы их не видели, мы о них ничего не знаем. Этот этап можно начать так, как вы уже сделали, осознанность, положительные намерения и восприимчивость.

Но если этого не достаточно, можно такие размышления, что в сущности – они похожи на вас. В сущности, у них есть тело. Они хотят удовольствия и избегать боль. У них есть надежды и страхи. Как выглядит мир, если мы поставили себя на их место? Как видеть мир с их точки зрения? Таким способом развивать картинку их мира, чтобы развивать солидарность с этим нейтральным человеком.

И это шаг на пути, для того, чтобы развивать солидарность со всеми, живыми существами. Но мы чуть забежали вперёд, надо вернуться назад.

И четвёртый этап, это неприятный человек, ваш враг, с кем-то вы ссорились. И просто кто-то вам неприятный, не привлекательный вам человек. Можно развивать осознанность, положительные намерения, восприимчивость как мы уже сделали.

И потом продолжать размышлять, что этот человек, его характер более сложен, более чем те части, которые мы находим трудными. У них есть друзья, как и враги. Они привлекательны кому-то, даже если они не привлекательны нам. Безусловно они видят вещи по-другому чем, как мы видим. Можно поставить словами - как выглядит мир, с их точки зрения.

И всегда важно не забывать о своём теле, энергии. Это не то, что мы стараемся развивать «метту» к ним и игнорировать то, что мы чувствуем на самом деле. Мы хотим это глубокое изменение, видеть что человек больше чем неприятная часть себя, которая нам сложна. У них есть друзья, враги, они видят вещи по-другому чем мы. Таким способом мы можем работать во время медитации, в четвёртом этапе.

Последний – пятый этап, мы развиваем «метту» к каждому из них.

Эти четверо людей, эти четыре человека вместе и попробуем в равной мере развивать «метту» к каждому. И потом мы расширяем свою «метту», без ограничения. Но есть разные способы как это сделать. Популярный, это «метта» ко всем, к зданиям на улице в городе, в стране, в мире ко всем животным.

Или можно излучать свет или любовь из сердца, какой цвет это свет имеет? Можно как-то просто вспоминать разные континенты, некоторые разные страны, где живут люди. Можно использовать слова – пусть все будут счастливы, пусть все освободятся от страдания. Или может быть просто восприимчивым к тому, что возникает, каждый человек, который возникает. К каждому человеку, который возникает, мы сидим и возникает этот человек, этот человек, этот человек. Мы относимся с «меттой», к каждому из них.

Поэтому такие способы, разные способы развивать «метту» - здания, улица, страна, мир излучат любовь или свет, воспоминания, континенты, использовать такие слова, как – пусть все будут счастливы и просто быть восприимчивым к тому, что возникает. Вот наша практика «метты».

И последнее – размышление в следствии практики. Я бы сказал, что внутреннее изменение ведёт к тому, что есть, к внешним изменениям, как мы относимся к другим людям. И как мы относимся к другим людям – влияет на то, как они относятся к нам. Поэтому, такие внутренние изменения дают нам способ жить в более приятном, счастливом мире, для нас и для других.

Поэтому поводу, эта практика очень важная и полезная практика, даже можно сказать эта практика подлинный дух к счастью. Практика – «метта-бхавана», развитие любящей доброты.

Чувствуется, что я уже долго говорил, поэтому наша практика медитации длится ненадолго. Первый шаг, чтобы прямо сидеть, я возьму свой болстер. И мы будем делать эту практику вместе.

Когда вы чувствуете себя готовыми – закройте свои глаза. Прислушайтесь к звукам и почувствуйте своё тело. И начинаем первый этап – развитие «метты» к себе. Развиваем теплое, открытое, интимное отношение к себе, просто быть на связи с телом, с нашими ощущениями в теле. И развиваем положительное намерение – пусть я буду счастлив, пусть я освобожусь от страданий. И восприимчивость к тому, что возникает, происходит положительный опыт, или отрицательный опыт.

Да, это быстрая практика сегодня. Сейчас наше развитие «метты» к хорошему другу, или к хорошей подруге, осознавая его или её – лицо, голос, имя, присутствие. И положительное намерение к нему, или к ней. Пусть он, или она будет счастлив, счастлива. Пусть он, или она освободится от страданий. И потом восприимчивость – положительные воспоминания, благодарность, слова, которые трогают своё сердце.

И третий этап к нейтральному человеку – выбирайте кто он, кто она? Потом осознанность, положительное намерение, восприимчивость. Потом поставить себя на их место. Как они видят мир, какой опыт в жизни у них есть. Они хотят счастья, не хотят испытывать боль. Какая солидарность между людьми существует?

И четвёртый этап – к неприятному человеку. Ваш враг, с кем вы ссорились и просто кто-то непривлекательный, неприятный вам. Нужна осознанность – положительное намерение, восприимчивость. Стараться видеть часть его характера, которая обычно вам не видна. Какие качества ценят друзья этого человека. Как выглядит мир, из его, её точки зрения. Можно это описывать словами. Это может быть труднее, чем это звучит.

И не забываем про себя в этом этапе. Хочется глубокое изменение, не поверхностное. Поэтому продолжайте чувствовать своё тело, энергии, эмоции.

И пятый этап на всех живых существ без исключения. Начинаем с первых четырёх человек – развитие «метты», в равной мере к каждому из них. Безгранично расширяем свою «метту» - здания, улицы, город, страна, мир. Излучаем свет или любовь – вспоминаем континенты, страны. Пусть все будут счастливы, пусть все освободяться от страданий. И быть восприимчивым к тому, кто возникает во время практики.

И теперь почувствуйте своё тело ещё раз и прислушайтесь к звукам, которые вас окружают. И когда вы чувствуете себя готовыми – медленно и спокойно откройте свои глаза.

Последняя часть, сейчас то, что вы можете сделать в повседневно жизни, чтобы продолжать практику. Можно конечно, сделать каждый день сделать практику «метта-бхавана». И в повседневной жизни можно посвятить день каждому определённому этапу практики. И решить – первый день, это день чтобы развивать «метту» к себе. И хороший вопрос – как помнить это сделать? И день, когда мы стараемся быть более внимательными к тому, что есть положительного и уходить от отрицательного.

Попробуйте например, если это возможно без интернета. Или может что-то сделать приятное для себя. Как основа для того, чтобы иметь достаточно условий – достаточно спать, хорошо есть, может быть сделать физические упражнения. И чтобы не надо спешить, если возможно. Последний момент, это как сохранить, или развивать, или выражать самоуважение на внутреннем уровне и со словами, которыми мы произносим.

Вот несколько идей – как иметь день, посвящённый к развитию «метты» к себе. Может быть у вас есть другие и лучше идеи, это хорошо. Второй день к тому, кто является хорошим другом. Можно стараться просто помнить вашего друга, размышлять о нём, поставить фото, на мобильный телефон. Или выражать благодарность за что-то, которое обычно вы не делаете. Или выражать положительные качества, которые вы оцениваете в этом человеке. Или купить ему, или ей что-то приятное. Как действие щедрости.

И третий день - к нейтральному человеку, можно попробовать просто делать случайные акты доброты. Делать что-то просто – держи, открыта дверь для кого-то, вход на метро. Надо быть осторожным на входе в метро.

Или просто здесь, один день, который мы стараемся отдавать внимание к другим людям, их осознавать. Люди, на которых мы обычно не обращаем внимание.

И сложный человек, может быть если это тот, с кем-то вы ссорились – послать ей или ему смс, оставить контакт ещё раз. Можно просить прощение, если что-то сделал не так с этим человеком. Если даже они сделали много не так с вами. Или просто стараться быть дружелюбными. Люди, с которыми вы просто не хотите быть в контакте с ними, это не игнорировать просто из-за того, что они не замечают – игнорировать, просто потому что не приятно вам что-то с этим человеком. Можно просто обратиться с тёплым отношением к ним.

И каждый день, как это – какие влияния на вас – изменить своё отношение к себе, к другим. Было бы приятно слушать от вас – какие дни, какие этапы вы сделаете и какие следствия. И вот это всё, что я хочу сказать по поводу «метты» - «метта-бхавана» развитие любящей доброты, развитие глубоких радикальных изменений, нашим отношением к миру, к другим людям, к себе. Надеюсь, что для вас это также важно. Можно хорошо улучшить качество своей жизни также. Как и чувствовать, что качество моей жизни стало гораздо лучше, благодаря этой практике.

Спасибо!