Kontemplacja Wilka

Medytacja Miłującej Dobroci

Błogosław Każdego Kogo Spotkasz

Marek Śmiech

2025

Każde działanie poprzedza myśl, intencja. W naszej myśli powstaje powód, dzięki któremu wykonujemy działanie lub podejmujemy zaniechanie działania. Dobrze jest, jeśli ten powód, plan jest **świadomy**, ukierunkowany na cel. Wygenerowana w tym procesie energia pomaga w realizacji zamierzeń. Cel jednak nie może przesłaniać drogi i samego procesu. Jest niejako nagrodą, w kierunku której idziemy bez napięcia, bez oczekiwań i przywiązania do niej.

Intencja generuje myśl, myśl słowo, słowo czyn, a czyn określony skutek. Wszystko w naturze i z natury ma swój cel, wszystko jest połączone. Nie ma niczego co powstaje bez przyczyny i źródła.

Intencje wynikają z przekonań, mogą być przeróżne, bardzo indywidualne lub zbiorowe. Wynikają też z uwarunkowań kulturowych, filozoficznych, religijnych, rodzinnych.

Warunkiem zdecydowanie **najistotniejszym** jest ich źródło, przyczyna ich powstania. Mają być wynikiem świadomego, nieprzymuszonego **aktu wolnej woli człowieka**, istoty rozumnej.

W tym procesie rozumowania wykluczamy sytuacje, w których decyzje, działanie lub zaniechania powstają pod **przymusem**, w wyniku agresji lub gwałtu albo nadużycia. Czyli przełamania, przekroczenia granicy wolności osobistej.

Ktoś może być zmuszony do popełnienia jakiegoś czynu, wykonać go ze strachu, obawy przed swoim dobrostanem, życiem i w duchu gdzieś głęboko nie zgadzać się z przyczyną i źródłem. Wtedy trudno mówić o świadomej, nie podszytej strachem, intencji.

Nie wszystkie działania przychodzą człowiekowi łatwo. Są takie, które wymagają procesu przygotowawczego. Trzeba poznać zagadnienie, przekonać siebie do słuszności podjęcia takich, a nie innych kroków, nauczyć się bycia z decyzją, oswoić ją tak, aby wpisała się w naszą tożsamość.

Powiedzmy, że mam intencję, albo tendencję do nadużywania czegokolwiek, co bardzo lubię. Badam temat, stwierdzam w wyniku procesu, że to mi osobiście szkodzi lub szkodzi moim bliskim, albo określonej grupie osób, na którą pośrednio lub bezpośrednio mam wpływ. Jednak dopóki nie utożsamiam się z ideą, myślą i nie uznam jej jako wewnętrznie spójnej ze mną, nie będzie ona moja. Mocy nabierze dopiero **utożsamienie** się z nią, przyjęcie.

Gdy zatem powstanie intencja, powód działania, gdy utożsamiamy ją z sobą samym, gdy poczujemy się z nią dobrze, można się nią **podzielić**. Najłatwiej podzielić się nią z osobą najbliższą, kochaną przez nas, szanowaną, ulubioną, na której nam zależy.

Gdy ten etap mamy za sobą możemy pójść dalej - podzielić się intencją, dobrym słowem, czynem, z osobami lub istotami dla nas neutralnymi. Tu celowo wprowadzam pojęcie **ISTOTY**, to może być zwierzę, kraj, naród jako całość, roślina etc.

Na tym jednak nie zaprzestajemy. Pamiętamy, że każda istota z natury swojej ma wpisane w swoje istnienie dążenie do szczęścia i zadowolenia. Definicja szczęścia jest bardzo indywidualna i nie wnikamy w nią na tę chwilę. NIe interesuje nas kto, co, jak, dlaczego. Przyjmijmy, na poziomie podstawowym, że każdy dąży do przeżycia w zadowoleniu i do spełnienia swoich celów, myśli, intencji. Odrzućmy wszystkie uwarunkowania i przyczynowość. To pomoże nam przejść do ostatniego kroku dzielenia się naszą intencją.

Do **dzielenia się** nią z naszymi **wrogami**, z ludźmi którzy nas skrzywdzili. Waga krzywdy jest nieistotna w tych rozważaniach. Czym krzywda większej wagi, tym decyzja, aby wysłać w kierunku tych istot dobrą intencję, życzliwą, jest trudniejsza.

Tu automatycznie następuje nawiązanie do słowa-klucza, do **ŻYCZLIWOŚCI.** Cechy o niesamowitej mocy sprawczej i bardzo, ale to bardzo pozytywnej konotacji.

Waga intencji w tych rozważaniach nabiera już mocy, jest dobra, generowana z życzliwością i na pożytek istotom, w kierunku których jest wysyłana.

Największą formą życzliwości jest miłość. Miłość do siebie, do innych, zasada niekrzywdzenia i życzenia dobra i pomyślności. Miłość, o której mówią wszelkie religie i filozofie. Ta miłość oprócz istot żywych, wydarzeń, które również można pokochać, dotyczy w równej mierze **Absolutu**. Jeżeli twoje religia i twoje przekonania uznają koncepcję Boga, wtedy miłość do **Boga**, jako **źródła** nieskończonej miłości i dobroci jest naturalna.

Jeżeli Boga w tej koncepcji nie ma, niech go nie będzie. To w końcu nie jest warunek konieczny. Miłość i dobroć nie są zarezerwowane dla określonych grup, jednostek.

Miłość i dobroć to wartości nadrzędne.

Połączmy zatem to wszystko w całość. Wygenerujmy z całą świadomością, w akcie wolnej woli, życzliwe i pełne miłości życzenia, intencję i przekażmy ją dalej. **Wygenerujmy miłującą dobroć.**

Dobroć niezależną od koloru skóry, płci, statusu, przekonań. Wolną od tych wszystkich ograniczeń i uprzedzeń. Jeśli to nie jest łatwe przedsięwzięcie, odważmy się mimo trudu. Miłująca dobroć to akt odwagi, to naturalne zainteresowanie inną istotą. To również akt współczucia i dobroci.

Intencja, miłość, odwaga, akt współczucia, świadomość, obecność, życzliwość!

Zacznijmy powoli, małymi kroczkami nadawać moc intencji, tym życzeniom **Miłującej Dobroci**. Wyślijmy je w ciszy i spokoju, zatrzymując się na chwilę, aby dać szansę naszemu umysłowi w spokoju i z należytą uwagą za nimi podążyć. W tym celu od wieków, niepamiętnych wręcz czasów, ludzie zasiadali do **modlitwy**, **medytacji**, **kontemplacji**. Do czynności sprzyjającej skupieniu nad inną czynnością, w tym wypadku do generowania intencji.

Nasza ludzka energia podąża za uwagą. Jeżeli uwaga jest rozproszona innymi, drugorzędnymi czynnościami, automatycznie mniejsza jej porcja jest kierowana do celu.

Wejście w ciszę, umiejętność odcięcia się od problemów, zgiełku, bodźców, wzmacnia proces o którym mowa, wzmacnia skupienie W ten sposób rodzi się

Medytacja Miłującej Dobroci

albo

Modlitwa Miłującej Dobroci.

Jak zatem medytować Miłującą Dobroć? Jak wygenerować i wzmacniać intencję, jaki impuls wysłać w świat?

Oto prosta instrukcja, za którą możesz podążać. Możesz ją poprzedzić zgodnymi z twoim światopoglądem, religią, słowami, możesz wspomóc się boską energią lub nie wspomagać. Pamiętaj, to nie jest warunek niezbędny. Niezbędne jest aby **Medytację Miłującej Dobroci wypowiedzieć na głos lub w ciszy, pomyśleć o niej w zaciszu swojej duszy, swojego serca.**

Najpierw do siebie, bo każdą zmianę zawsze zaczynamy od siebie, później kolejno do najbliższych i ukochanych istot, do neutralnych istot, do tych istot, które nas skrzywdziły lub krzywdzą, do istot trudnych.

Usiądź zatem w samotności, zamknij oczy i skieruj uwagę do swojego wnętrza, do swojego **Serca**, niewyczerpanego źródła miłości i życzliwości. Bądź **obecny** tam gdzie jesteś. Bo tam gdzie jesteś, jest dobrze, bo dobrze jest **tu i teraz**, a nie jutro czy wczoraj. Jutro i wczoraj nie istnieją, były, może będą. **Tu i teraz** gdzie jesteś w tej chwili, jest. W tym momencie możesz działać, więc działaj.
Skup się tylko na tym co **teraz** będziesz robić, na Medytacji Miłującej Dobroci. Powiedz albo pomyśl sekwencję podobną do poniższej w kolejności (dla przypomnienia):

- do siebie
- do najbliższych i ukochanych istot
- do neutralnych istot,
- do istot, które nas skrzywdziły lub krzywdzą

Do Siebie samego

- Obym był(a) bezpieczny/a
- Obym był(a) zdrowy/a
- Obym żył(a) z lekkością i radością.
- Obym był(a) szczęśliwy/a.
- Obym był(a) radosny/a.
- Obym był(a) zdrowy/a.
- Obym dobrze się ze sobą czuł/a.
- Obym był(a) dla siebie łagodny/a i delikatny/a.
- Obym potrafił(a) cieszyć się z tego, co mam.
- Obym wiedział(a), co jest dla mnie zdrowe, a co niezdrowe.
- Obym miał(a) siłę i energię, by praktykować to, co zdrowe.
- Obym był(a) mądry/a.
- Obym był(a) spokojny/a.
- Obym był(a) zrównoważony/a.
- Obym był(a) wyzwolony/a.
- Obym był(a) świadomy(a) tego, co robię.
- Obym dzięki świadomości wzbudził(a) w sobie współczucie.
- Obym dzięki współczuciu i empatii przestał(a) krzywdzić i przeszkadzać innym istotom.
- Obym pomagał(a)innym istotom.

Czasami spotkać można formułę “Niech będę....” zamiast “obym był(a)”. To też jest dobra forma, więc nie zaprzątaj sobie głowy marginalnymi sprawami.

Wiedz jedno, jako praktyk, z całego serca i pełną szczerością, z najlepszą intencją przekazuję ci tę wiedzę. To nie jest wiedza tajemna. To szczere życzenia rozszerzania miłującej dobroci. **Na pożytek mój, twój i wszystkich żyjących istot. Sarva Mangalam.**

Ja jestem tylko jedną z niezliczonych istot, które żyły, żyją i żyć będą, dla których życzliwość i miłująca dobroć są wartościami nadrzędnymi.

Jestem ziarnkiem piasku na pustyni, jak każda inna istota. Ale niech cię to nie zwiedzie, bo gdyby nie było tego ziarnka, i miliardów innych ziarenek nie byłoby pustyni. W tym kontekście jestem nikim i jestem wszystkim. Poczuj wolność w zgłębianiu przedstawionych tu zagadnień, weryfikuj moje słowa, wątp i sprawdzaj. Rób to bez nienawiści i agresji, ale za to z **miłującą dobrocią**.

Medytację miłującej dobroci poznałem przepadkiem od pewnej życzliwej mi osoby. Wysłał mi mettę, a ja kompletnie nie wiedziałem o co mu chodzi. Co to jest metta?

METTA to właśnie medytacja miłującej dobroci

Spróbowałem raz, dwa razy, milion razy,. Aktualnie wysyłam mettę w świat, na pożytek wszystkich żyjących istot (również do Ciebie) każdego dnia. W mojej chwili uważności i obecności, bez oczekiwań i napięcia. Bez oczekiwań oznacza dokładnie bez oczekiwań.

Niezależnie od wszystkiego i wszystkich. Bez oczekiwań oznacza, że nie potrzebne mi jest odwzajemnienie, podziękowanie czy jakakolwiek gratyfikacja. Bez oczekiwań oznacza bycie wolnym od tego, czy to ci się podoba, czy nie. Jeśli chcesz być beneficjentem tej konwersji jaka zachodzi na styku intencja - medytacja miłującej dobroci, przyjmij ją. Jeśli nie - odrzuć.

To nie jest ani dobre, ani złe, Nie mam zamiaru (intencji) przekraczać granicy twojej **wolnej woli**. Za swoje intencje i myśli odpowiadam ja, będę ich beneficjentem w przyszłości. To one ukształtowały mnie w przeszłości. Przyjmuj przeszłość jak chcesz. Może dotyczyć aktualnego życia, lub wcześniejszych inkarnacji. Ważne w istocie jest to, co jest tu i teraz.

Bonus dla otwartych istot

Medytacja miłującej dobroci może przyjąć różne formy. Istoty otwarte mogą pójść za kolejną propozycją. Pomysł spłyną na mnie z internetu. Obserwowałem pewien profil, na którym usłyszałem rzekomą rozmowę, radę, jaką dał Dalajlama jakiejś znanej osobie. Kompletnie nie ma znaczenia czy historia jest prawdziwa czy wymyślona, aby inspirować ludźmi. Może to być zwykła manipulacja lub fejk. Jednak zanim wyrobisz sobie zdanie, zapoznaj się z propozycją, zbadaj, zweryfikuj, bo ona **ma moc**.

Poniższa propozycja została przeze mnie zbadana. Kilka tygodni ją praktykowałem niezłomnie, ale z wielką ochotą. Wolny od oczekiwań, ciekaw obrotu sprawy, przekonany o jej mocy, potędze wręcz.

To propozycja która, podobnie zresztą do metty, transformuje istotę, która poddała się tej próbie. Możesz spróbować dowolną ilość razy. Propozycja może pozostać z tobą na wieczność, to zależy tylko od ciebie. Jeśli nie sprawdzisz, nie będziesz tego wiedział. I nie ma (ponownie) znaczenia co inni o niej sądzą, czy z nią zostali czy nie, na jak długo. Twoje życie, twoje decyzje, twoja wrażliwość, twoja odpowiedzialność

Pobłogosław każdą napotkaną osobę (istotę). Wyślij jej mettę (skróconą). Niech będzie szczęśliwa ona, i cała jej rodzina.

Albo wersja alternatywna

Niech Bóg błogosławi ciebie, całą twoją rodzinę i twoich bliskich. Abyście byli szczęśliwi

Słowa mają moc, myśli mają moc, intencje mają moc.

Gdy generujesz dobro i miłość, przyciągasz dobro i miłość. To nie oznacza jednocześnie, że nie spotkają cię trudne doświadczenia. Może być trudno i nieznośnie. To nie gwarantuje wiecznej szczęśliwości, braku dysharmonii, bólu.

Wibracja, myśli albo energia intencji, **moc Boga** przejawiająca się w nieoczywistych działaniach, może być dla ciebie wzmacniająca, albo nijaka. Aby być z zgodzie z potencjalnie każdym odbiorcą tego tekstu zaznaczam dla porządku po raz kolejny. Patrz na życie swoimi oczami, swoją wrażliwością. Tekst może być natury religijnej i w równej mierze świeckiej. Metta może być osadzona w religii albo świecka.

Słowa i myśli mają moc. Moc ma zatem metta i bonusowe błogosławieństwo. Co się wydarzy w twoim sercu i jak z tobą będzie rezonować? Nie wiem. Nie wymyślaj przy okazji możliwych scenariuszy, bo to tylko wyobrażenia. Jedyna droga do zbadania sprawy prowadzi przez doświadczenie. Doświadczenie ma być osobiste, nie wyczytane, zasłyszane, wyobrażone. Osobiste

Doświadczaj metty, wysyłaj mettę, błogosław, nie oczekuj, bądź obecny i współczujący. Bądź życzliwy i ogarniaj wszystkie istoty miłującą dobrocią. Rób tak dla dobra siebie samego oraz wszelkich żyjących istot. Rób niezależnie od innych, ale zgodnie ze sobą. Wtedy zobaczysz i poczujesz moc. Powodzenia!

Słowa medytacji metty zostały zaczerpnięte z internetu, nauk buddyjskich, w przeważającej większości z portalu **sasana.pl.** Na tylnej stronie okładki znajdziesz dwa kody QR. Jeden do oryginalnej metty, którą od lat medytuję, drugi do mojego filmu. Wykorzystuj w imię **SARVA MANGALAM**, **dla potrzeb wszystkich żyjących istot**, podawaj dalej, **nigdy nie bierz za to pieniędzy**, jak i ja nie biorę. Gratyfikacją dla mnie, której nie oczekuję, jest metta wypowiedziana przez ciebie. Jedna metta jest jak ziarnko piasku, bez którego nie ma pustyni. Spróbuj, a za jakiś czas zauważysz jak zmienia się twoja optyka.

Metta - spojrzenie religijne i filozoficzne

Chciałbym, abyś wiedział(a), że metta to miłująca dobroć, nieskończona życzliwość, łaskawość lub bezwarunkowa miłość. Jedna z czterech "Niezmierzoności" (obok współczucia, empatycznej radości oraz bezstronności), które są podstawowymi, pozytywnymi postawami rozwijanymi w medytacji buddyjskiej. Ale można znaleźć jej odpowiedniki w szerszym, poza buddyjskim kontekście.

W chrześcijaństwie znajdziemy "**Agape**", bezwarunkową, altruistyczną miłość. Jest to miłość, która nie oczekuje niczego w zamian, miłość, którą Bóg darzy ludzkość i do której ludzie są wzywani w stosunku do siebie nawzajem. **Agape** jest cnotą, którą można rozwijać i praktykować, zwłaszcza wobec tych, których trudno jest kochać (jak w przypadku nauki Jezusa: "Miłujcie waszych nieprzyjaciół"). Agape to miłość, która pragnie dobra drugiej osoby, niezależnie od jej wartości czy zachowania. W tym sensie jest bardzo podobna do metty, która dąży do szczęścia wszystkich istot.

W Hinduizmie znajdziemy takie pojęcia jak "**Bhakti**" i "**Karuna**".

- **Bhakti** to miłość, oddanie i kult Boga. Choć dotyczy relacji z bóstwem, jej rozwinięcie prowadzi do miłości i współczucia wobec wszystkich stworzeń, które postrzegane są jako manifestacje boskości.
- **Karuna** (współczucie), jedna z czterech "Niezmierzoności" w buddyzmie, jest również kluczowym pojęciem w hinduizmie. Polega na pragnieniu ulżenia w cierpieniu innych i jest ściśle powiązana z miłującą dobrocią.

W Islamie zauważamy "**Rahmę**" (Miłosierdzie) i "**Adl**" (Sprawiedliwość)

- **Rahma** (Miłosierdzie) jest jedną z najważniejszych cech Allaha, co podkreślają słowa "W Imię Allaha, Miłosiernego, Litościwego", które rozpoczynają prawie każdą surę Koranu. To miłosierdzie Allaha jest wzorem, do którego muzułmanie są wzywani w stosunku do innych ludzi.
- **Adl** (Życzliwość, łagodność i sprawiedliwość) wobec wszystkich, w tym również wobec wrogów, są wysoko cenione w islamie. Uczy się, że najlepszym człowiekiem jest ten, który najlepiej służy innym.

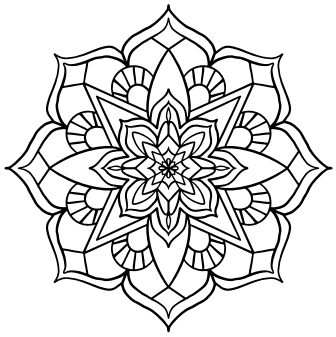
Judaizm - “**Hesed**” (Miłująca dobroć) i “**Ahawat Yisrael**” (Miłość do Izraela)

- **Hesed** to jedno z centralnych pojęć w judaizmie, oznaczające miłującą dobroć i miłosierdzie. Opisuje zarówno relację Boga do człowieka, jak i oczekiwaną relację człowieka do bliźniego.
- **Ahawat Yisrael** ("miłość do Izraela") to przykazanie, które wzywa do miłości i braterstwa w ramach narodu żydowskiego, ale szerszy etos judaizmu obejmuje "miłość bliźniego" (przykazanie, które podsumowuje całą Torę według Hillela Starszego) i życzliwość wobec wszystkich ludzi.

Podobne prawda?

Pójdźmy zatem dalej i spróbujmy **scalić** te wartości. Zróbmy to, a powstanie **Złota reguła**, która w różnych sformułowaniach pojawia się prawie we wszystkich głównych religiach świata, promując miłość i życzliwość:

- **Judaizm** (Talmud): "Co jest tobie nienawistne, nie czyń tego swemu bliźniemu. Oto cała Tora. Cała reszta to komentarz." (Hillel Starszy)
- **Chrześcijaństwo** (Mt 7,12): "Wszystko, co byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie!"
- **Islam** (Hadisy): "Żaden z was nie wierzy prawdziwie, dopóki nie życzy swemu bratu tego, co życzy sobie."
- **Hinduizm** (Mahabharata): "Oto cała powinność: nie czyń innym tego, co by wywołało ból, gdyby było czynione tobie."



Złota Reguła to fundamentalna zasada etyczna, która wzywa do traktowania innych w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być traktowani. Jest to esencja moralności i współistnienia. Jej uniwersalność wynika z głęboko zakorzenionego w człowieku poczucia empatii i wzajemności.

W swojej prostocie Złota Reguła jest niezwykle potężnym narzędziem, które może inspirować do budowania bardziej sprawiedliwego, współczującego i pokojowego świata. Jest to przypomnienie, że choć różnimy się w wierzeniach czy pochodzeniu, coś nas łączy. Jest to pragnienie bycia traktowanym z godnością i szacunkiem.

Metta, Miłująca Dobroć nie zna granic.

Jeśli masz analityczny umysł badacza, możesz zgłębiać i analizować, czytać, badać ale nie pogub się w tym gąszczu wiedzy. Nie trać z oczu tego co najważniejsze. Wysyłaj w świat błogosławieństwo, dobro, miłującą i nieoceniającą miłość, podłącz się do źródła miłości, tak, jak podłączają się kolejne budynki z fotowoltaiką do elektrowni... No, może poniosło mnie w tym porównaniu....

Dołącz do sieci życzliwości, miłości i miłującej dobroci.
Zapraszam, dziękuję i wysyłam mettę.

Na zakończenie

Przypominajka - broszura i/lub e-book są za darmowe. Są moim darem dla Ciebie, moim prezentem, moją zmaterializowaną i zamanifestowaną METTĄ. Będę niezmiernie wdzięczny, (Wszechświat również), Bóg naturalnie też, jeżeli podzielisz się mettą z innymi. Możesz przesłać komuś e-booka lub podarować broszurę. Niech dobra energia, w świecie objętym chaosem, walką, intrygami, dezinformacją, **niesie się.**

Niech nic i nikt nigdy nie zgasi miłości.

W sieci dostępnych jest wiele wersji **Medytacji Miłującej Dobroci**, można wybierać w formie i stylu rezonującymi z Tobą. Można nawet "porozmawiać" o niej z **AI** i zbadać temat. Sam korzystam z AI, co może cię zaskoczyć. To w końcu modele sztucznej inteligencji uczą się na podstawie ludzkich zapytań, zachowań. Uczą się na podstawie aktywności sieciowej i zawartości sieci. Dlaczego zatem nie ma w niej być Metty? Tu jednak zalecam czujność i uważność (jak wszędzie).

Metta, miłująca dobroć jest kierowana do wszystkich, również tych, którzy nam się nie podobają. Ten rodzaj aktywności mentalnej, aby objąć miłującą dobrocią wrogów i krzywdzicieli jest mega trudny, ale wart zbadania.

Metta, dobroć i miłość są niezależne od kogokolwiek i czegokolwiek.

Metta jest dla wszystkich!
Z szacunkiem, życzliwością i miłującą dobrocią
Autor opracowania

Metta na Youtube

sasana.pl

Sarva mangalam

Metta na Youtube

wersja autora