

Метта медитация

Друга форма на медитация включва използването на специфични мисли или фрази („котви“), с които да фокусирате вниманието си, вместо да се съсредоточавате върху дишането. Разбира се, трябва да внимаваме да не се опитваме да заменим нежеланите мисли с по-приятни, или да се ангажираме с други мисловни ритуали, които дават преднина на ОКР. Когато обаче намеренията ни не са обвързани с компулсии, метта практиката може да бъде много възнаграждаваща. На древния език на Буда – Пали, метта означава любяща доброта. Обикновено метта медитацията насочва вниманието ни към тези три твърдения.

Нека бъде щастлив и в добро здраве.

Нека бъде защитен и в безопасност.

Нека живея живота си с лекота и благополучие.

Докато рецитирате тези неща наум, разбира се, ще се отклоните към вашите obsесии и други разсейващи фактори, което е нормално. Когато забележите това, върнете се отново към твърденията (котвите). Чувствайте се свободни да ги променяте, както сметнете за добре, но внимавайте да не ги обвържете със съдържанието на вашето ОКР. Например, ако имате obsесии, свързани със здраве или с нараняване, може да искате да промените фразите по следния начин: „Нека бъде устойчив и отворен към несигурността“. С практиката може да разширите вашата метта медитация и да я насочите към хората, на които държите, или към всички хора и същества. Не бъркайте обаче медитацията с компулсивна стратегия за предпазване на себе си или другите. Тя просто е още един начин да се „приземите на площадката за кацане“, когато осъзнаете, че сте се изгубили сред мислите си – връщате се в настоящия момент. За някои от вас преминаването към метта медитация е полезно, когато ви стане скучно, или се разсейвате твърде много в медитацията с дишане. За по-задълбочено изследване на този вид медитативна практика, разгледайте книгата на Шарън Залцбург „Любяща доброта“ (1995) (Lovingkindness).