

Meditim mbi dashurinë dhe dhembshurinë (Metta)

Cilit/ës i dërgova dashuri e dhembshuri gjatë seancës sime të meditimit?

Si u ndjeva teksa dërgoja dashuri tek të tjerët apo edhe tek vetja?

A e pata të vështirë të dërgoja edhe uroja dashuri edhe dhembshuri? Cila ishte pjesa më e vështirë; t'i dërgoja dashuri vetes apo të tjerëve? Cilit person në veçanti? Pse?

Për shembull:

"Gjatë kësaj seance meditimi, i dërgova dashuri vetes edhe familjes sime, madje edhe një kolegu/eme të cilën/cilin kam pasur konflikte. Fillimisht ndjeva një lloj rezistence por në fund të seancës i urova vërtetë të mirën. Kjo më bëri vërtetë të ndiehesha i/e lirë edhe ishte mjaft çliruese."