

De volgende meditatie is van Ayya Khema en komt uit het boek Boeddha zonder geheimen.

*Richt je aandacht op je adem, sluit je ogen. Alleen maar ademen. Met iedere ademhaling adem je vrede in en vul je je helemaal met vrede van top tot teen, alleen met vrede vullen. Neem de vrede ergens vandaan, uit de natuur, de maan, de zon, een groot meer, de wolk of de bomen. Niets anders dan vrede is er in je. Met iedere ademhaling adem je liefde uit en omhul je je met een zachte wolk van liefde. Adem vrede in, en liefde uit. Vul je met vrede en omhul je met liefde.*

*Laat nu deze vrede naar de mens gaan die het dichtste bij zit, vervul deze mens met vrede en omring deze mens met liefde.*

*Laat nu deze vrede en deze liefde uitgaan naar alle mensen in jouw huis, naar jouw familie, jouw vrienden opdat je één met hen wordt. Omring allen met liefde en vervul allen met vrede. Baad hen in een wolk van liefde. Verwacht niet, dat deze liefde teruggegeven wordt. Geef alleen, zonder iets te verwachten.*

*Laat nu de vrede naar je vader en moeder gaan, ongeacht of ze nog leven of al gestorven zijn. Vervul hen met vrede en omring hen met liefde. Adem vrede in hen in, van hart tot hart en omhul hen met liefde.*

*Denk nu aan alle mensen die je kent, die je ergens en eens heb leren kennen. Aan je burens en je collega's, de mensen in je stad. Maak al deze mensen je vrienden. Omring hen met liefde en vervul hen met vrede. Sluit hen werkelijk in je hart.*

*Denk nu aan een mens met wie je moeilijkheden hebt gehad of nog hebt. Aan iemand die liefde niet waard schijnt. Vervul ook deze mensen met vrede en omring hen met liefde. Ook deze mensen zoeken geluk, ook deze mensen lijden, net als ieder ander.*

*Denk nu aan de vele, vele mensen wier leven veel moeilijker is dan het onze, aan hen die ziek zijn, in een vluchtelingenkamp zitten, in landen verblijven waar oorlog en onderdrukking heersen; denk aan hongerigen, vervolgd, blinden en gehandicapten, daklozen, ontelbare mensen. Open je hart heel wijd, zodat allen er inpassen.*

*Denk nu aan alle levende wezens die deze aardbol bevolken, op en in de aarde, in het water en in de lucht. Voel je voor een ogenblik lid van deze reusachtige familie. Voel saamhorigheid met alles wat op en in deze aardbol leeft, in dit universum. Omarm alles met liefde, vervul alles met vrede.*

*Richt nu weer je aandacht op jezelf. Laat de tevredenheid opkomen en laat alles vrede worden. Laat het geluk opstijgen dat van liefde zonder hechten komt, en van vreugde die van het geven zonder verwachting komt. Laat deze gevoelens in je opkomen en je geheel doordrenken met tevredenheid, geluk en vreugde. Bij de volgende inademing adem je vrede in en bij de volgende uitademing adem je liefde uit en omhul je daar helemaal mee als met een zachte wolk. Adem vrede in en vervul je daarmee, adem liefde uit en omhul je daarmee.*

*Mogen alle wezens gelukkig zijn*