

# Метта - медитация любящей доброты.

Палийское слово metta — это многозначительный термин, означающий любящую доброту, дружелюбие, доброжелательность, благорасположение, общение, дружбу, согласие, безобидность и ненасилие. Палийские комментаторы определяют метту как сильное стремление к благополучию и счастью других. По сути, метта — это альтруистическое отношение любви и дружелюбия, бережно заботящейся любящей доброты, — в отличие от простого дружелюбия, основанного на личном интересе.

Через метту человек отказывается быть оскорбительным и отказывается от горечи, обиды и враждебности любого рода, вместо этого развивая разум дружелюбия, заботы, согласия и доброжелательности, который ищет благополучия и счастья других. Настоящая метта лишена личных интересов. Она вызывает в душевном общении, сочувствии и любви то, что становится беспредельным с практикой и преодолевает все социальные, религиозные, расовые, политические и экономические барьеры. **Метта это действительно универсальная, бескорыстная и всеобъемлющая любовь.**

## Научные исследования

В наше время эта медитация стала популярна и используется множеством людей независимо от их религии. Она описана в большом числе современных книг. Данная техника рекомендуется всем людям, страдающим от злобы, раздражения, бессонницы, равнодушия и недостатка сочувствия и любви или тем, кто просто хочет раскрыть большой потенциал для сострадания и доброты в себе. Новейшие исследования мозга показали (Исследования Барбары Фредриксон, Ричарда Дж. Дэвидсона), что этот вид медитации способствует возникновению положительных эмоций, развивает способность человека ставить себя на место окружающих, улучшает социальные связи и снижает стресс и тревогу, что благотворно сказывается на людях с депрессией и паническими расстройствами.

Результаты экспериментов Джеймса Гросса из Стэнфорда продемонстрировали, что семиминутная практика Метта усиливает чувство близости и связи с человеком, которого вы представляете во время медитации

## Практика медитации Метта - любящая доброта

Эту медитацию проводит Оксана Ласковски-Забазновски. Материал распространяется бесплатно.

Вы можете скачать аудио версию [тут](#)

[Текст Медитация Любящей Доброты](#)

Автор **заметки**: Ви Si Do (Александр)

---

Revision #1

Created 17 January 2024 06:39:25 by Тимур

Updated 17 January 2024 06:41:23 by Тимур