

Loving kindness meditation

تأمل اللطف والمحبة

للبدء بهذا التمرين
خذ وضعيه مسترخيه ومريحه

سنقوم بهذا التمرين ... بتطوير مشاعر ايجابية
وهي مشاعر اللطف والمحبة ... او بمعنى اخر
الرغبة بسعادة شخص اخر
او نفسك ... اي سعادتك

وهي سعادة ليست معتمدة على شخص اخر
وليست مشروطه
هي فقط انفتاح طبيعي للقلب
لشخص ما
او لنفسك

انفتاح بشكل ، يتيح لك تفحص جسدك، وملاحظه مشاعرك حاليا ، والتخلي عن أي شيء اخر هناك

كن حاضرا هنا
واستحضر في ذهنك شخصا تشعر بالسعادة عند التفكير به

من الممكن ان يكون من الاهل ... او صديقا مقربا
شخصا علاقتك به ليست معقده
شخص عندما تفكر به بشكل عام ، تشعر بالسعادة

بامكانك ان تختار طفلا
او حيوانا اليفا ، ككلب او قطه
مخلوق ما ... من السهل ان تشعر بالحب تجاهه

اتركه يخطر على بالك
تخيله او اشعر به وكأنه موجود امامك
حسه ، اشعر به ، شاهده

وانت تتخيله انتبه لمشاعرك الداخليه
قد تشعر بالدفء
او حرارة في وجهك
ابتسامه او احساسا بالانفتاح

هذا هو اللطف والمحبه
وهو شعور طبيعي ممكن ان يصل اليها جميعا في اي لحظه

والان وهذا الشخص المحبوب امامك

ابداً بتمني الخير له
اتمني ان تكون في امان وبعيدا عن الخطر
اتمني ان تكون سعيدا وهاديء البال
اتمني ان تكون قويا وبصحه ممتازة
اتمني ان تعيش ببساطة ورفاهيه
بامكانك ان تستخدم هذه الكلمات او كلماتك الخاصه

قد نفكر بصور
قد نرى بعض الالوان او الضوء
من الممكن ان نشعر فقط باحساس ما

وكلماتك قد تجلب المزيد من هذه الاحاسيس
واشجعك ان تقول ما يعني لك شيئا
اتمني ان تتحرر من القلق والتوتر
اتمني ان تتحرر من الخوف
وهكذا وانت ترسل هذه الكلمات الطيبه المحبه
ابحث بداخل نفسك وراقب مشاعرك الداخليه

والان تخيل هذا الشخص المحبوب
يستدير ناحيتك
ويبدأ بتمني ذات الاشياء لك

لاحظ ان كنت تتمكن من استقبال محبته الطيبه
افتح قلبك له
هو يتمنى لك الخير والسعادة
يقصدك ويعنيك انت
لتنعم بالسلام والراحه
لتنعم بالامان والبعد عن المخاطر
لتنعم بالفرح والرفاهيه
اترك نفسك تستقبل هذه المشاعر

والان
ان لم تكن تشعر بشيء في هذا اللحظه
او خلال التأمل... فليس هناك اي مشكله

الغرض من هذا التمرين زرع بذرة
وان كنت تشعر بشيء اخر عدا الطيبه والمحبه

حاول فهم هذا الشعور
ما هذا الذي احسه؟

قد يكون هناك شيء ما تتعلمه هنا...

والان
ان كان ممكنا علما بأن هذا ليش شيئا يسهل عمله
ولكن حاول ان ترى ان كان يمكنك ان ترسل الطيبه والمحبه لنفسك
يمكنك ان تتخيل انها تملأ جسدك وتبدأ من قلبك
يمكنك فقط ان تلمس احساسا بها

اتمنى ان اكون في امان ومحما من المخاطر
اتمنى ان اكون قويا وفي صحه جيده
اتمنى ان اكون سعيدا واشعر بالسلام
اتمنى ان اتقبل نفسي كما هي

وبينما تسأل نفسك... ماذا احتاج لكون سعيدا؟
انتبه لما يحدث في داخلك
وقدم ذلك لنفسك
اتمنى ان يكون لدي عمل ذو معنى
حياه فرحه
اصحاب واسرة

والان، وانت تبحث داخل نفسك وتلاحظ ما تشعر به وانت تفعل ذلك
دع نفسك تستحضر في عقلك شخصا واحدا او مجموعة من الاشخاص تتمنى ان ترسل لهم الطيبه والمحبه
تخيلهم امامك

اشعر بهم واحس بهم
اتمنى لكم التحرر من الضغوط
والتوتر والخوف والقلق والحزن

اتمنى لكم الفرح والسعاده
الصحه الجيدة والرفاهيه

والان ، دع هذه الطيبه والمحبه تتمدد للخارج
تنتشر

وتلمس كل شخص ترغب بلمسه الان
وفي كل الاتجاهات

الناس الذين تعرفهم وكذلك الذين لا تعرفهم
الناس الذين تعاني منهم والذين تحبهم

فقط تخيل انك تلمس كل انسان او حيوان
او اي كان بهذه الطيبه والمحبه
كل انسان سيتغير
بامكانك تخيل ذلك

اذا اتمنى لكل شخص اينما كان ان يكون سعيدا وبسلام ومرتاحا

اتمى لنا جميعا الفرح والغبطه

(يقرع الحرس)