

מדיטציית חמלה

שבו בתנוחה נוחה והתרכזו בנשימה. שימו לב לשאיפה ולנשיפה.

חמלה זה מצב בו התודעה חופשית משנאה. כשאין רגשות שליליים בתודעתנו, אנחנו באופן אוטומטי בשלום. חמלה זה השאיפה שאחרים לא יסבלו, וזה הדחף לעזור לסיים את הסבל שלהם. תרגול של חמלה הוא מקוור לשלום והרמוניה בלב ובתודעה.

1. חמלה לאדם אהוב

דמיינו מישהו קרוב, מישהו שאתם מאוד אוהבים. חושו את האהבה אליו בלבכם. דמיינו אור זהוב בלבכם שמייצג את האהבה העמוקה שלכם לאדם הזה. כשאתם נושפים החוצה דמיינו את האור הזהוב יוצא מלבכם, נשלח החוצה אל האדם שבחרתם. דמיינו שאתם שולחים לו על גבי האור הזהוב שלווה ואושר.

עכשיו חשבו על זמן כלשהו בו האדם שמולכם סבל. סבל כלשהו. פיזי או רגשי. אולי הוא היה חולה, אולי היתה לו בעיה במערכת יחסים, או כל סבל אחר,

התחברו לרצון עמוק שהאדם היקר ישתחרר מהסבל שלו, דמיינו את האור הזהוב יוצא מלבכם מגיע אליו ומקל על הסבל שלו. שלחו לו את האור וחזרו בלבכם על שני משפטים

הלואי שתהיה חופשי מסבל

הלואי שתהיה שמח ומאושר

2. חמלה לעצמנו

הזכרו עכשיו בזמן בו אתם עצמכם הייתם בסבל כלשהו.

אולי סבלתם מקונפליקט במערכת יחסים, או נכשלתם במשהו שרציתם, או הייתם חולים, או כל סבל אחר,

כמו שרצינו שהסבל של האדם היקר לנו ייעלם, אנחנו רוצים שהסבל שלנו ייעלם. דמיינו את האור הזהוב נשלח מלבכם ומקל על הסבל שלכם. עם כל נשיפה חושו את האור הזהוב נובע מלבכם עם שאיפה חזקה שתהיו משוחררים מהסבל וחזרו בלבכם על המשפט

הלואי שאהיה משוחרר מסבל זה

הלואי שאהיה שמח ומאושר

3. חמלה לאדם נאוטרלי

חשבו על אדם כלשהו שאין לכם כלפיו רגשות מיוחדים. אתם לא אוהבים אותו, לא שונאים אותו, מישהו שאתם פוגשים בחיי היום יום, קולגה בעבודה, שכן, נהג האוטובוס, הקופאית בסופר, מישהו שאתם פוגשים אבל לא ממש מכירים ואין לכם רגשות מיוחדים כלפיו.



ד"ר דליה רזניצקי מדענית. מנחה ומרצה

אימון התודעה
כלים לחיים שמחים ובריאים יותר



"לומדים להרגע" שיעור 3

חשבו על סבל שאולי יש בחייהם. אולי יש להם בעיות במערכת יחסים, אולי הם מתמודדים עם מחלה, אולי יש להם קושי כלכלי. דמיינו סיטואציה בה האדם הזה סובל ממשהו.

התחברו לרצון שהאדם הזה ישתחרר מהסבל שלו. דמיינו שאתם שולחים לאדם הסובל שמולכם את האור הזהוב מלבכם והאור הזהוב מקל על סבלם, שלחו את האור עם כל נשיפה, עם שאיפה חזקה שהם יפסיקו לסבול. וחזרו בלבכם על המשפטים

הלואי שתהיה חופשי מסבל

הלואי שתהיה שמח ומאושר

4. חמלה לאויב

חשבו על אדם כלשהו שקשה לכם איתו. מישהו שיש לכם איתו קונפליקט, מישהו שאתם לא מסתדרים איתו. אולי מישהו שרבתם איתו, אולי מישהו שאתם כועסים עליו.

שימו לרגע בצד את הרגשות השליליים שיש לכם כלפי האדם הזה וחשבו לרגע על הסבל שאולי יש בחייו. אולי הוא מתמודד עם בעיות במערכות יחסים, עם כשלון, עם בעיות בריאות, או כל סבל אחר. דמיינו סיטואציה בה האדם שמולכם סובל ממשהו.

כמו שרצינו שהסבל של האדם היקר לנו ייעלם, כמו שרצינו שהסבל שלנו ייעלם, כמו שרצינו שהסבל של האדם הנאוטרלי ייעלם, ננסה עכשיו להתחבר לרצון עמוק שגם הסבל של האדם הזה יעלם. דמיינו שאתם שולחים לאדם הסובל שמולכם את האור הזהוב מלבכם והאור הזהוב מקל על סבלם, שלחו את האור עם כל נשיפה, עם שאיפה חזקה שהם יפסיקו לסבול. וחזרו בלבכם על המשפטים

הלואי שתהיה חופשי מסבל

הלואי שתהיה שמח ומאושר

5. חמלה לכל היצורים.

אנחנו מתקרבים לסוף המדיטציה. בואו נסיים בשאיפה שכל האנשים יהיו חופשיים מסבל.

ממש כמו שאני רוצה להיות מאושר, שקט וללא סבל, כך גם כל האנשים.

במנוחה בשמחה של הלב הפתוח,

התענג על השאיפה להקל על סבלם של כל האנשים,

ונרגיש איך עצם הרצון הזה מביא שמחה אושר וחמלה ללבנו ממש ברגע זה



ד"ר דליה רזניצקי מדענית. מנחה ומרצה

אימון התודעה

כלים לחיים שמחים ובריאים יותר

