

חמלה (אוהבת) - קארונה - Compassion
מתוך תרגול מוקלט של אסף סטי אל בר (בהשראת רוזמרי וסטיב ווייזמן)
העלתה לכתב וערכה: סילבי בורודטי דניאל

אני-אהוב-ניטרלי-אויב-אני

השאיפה היא שאנחנו ואחרים נהיה חופשיים מכל מה שמכאיב, מכל דוקהה.

מתחילים מעצמנו, מנסים להביא למודעות איזושהי דוקהה, לשים לב לכאב שיש בנו, התנגדות, השתוקקות - בעבודה, בחיים הפרטיים - אירוע שהרגיז אותי, העליב אותי, פגע בי - גרם לי אי נחת, אי שביעות רצון. אולי מדובר על דוקהה שהולכת איתי מזה זמן רב ומכאיבה לי .. מנסים להיזכר בכמה שיותר פרטים שקשורים לדוקהה הזו, מזכרים איך הרגשנו, איך החזקנו את הגוף, מה עבר לנו בראש, אילו מילים נאמרו, אילו משפטים נאמרו? לפעמים עולה בנו הרבה שיפוטיות - תחושה של התנגדות, אולי משהו איתי לא בסדר .. עולים משפטי הכללה - למה תמיד אני .. למה אני אף פעם .. למה זה צריך להיות ככה .. קחו עם הנשימה אפשרות לתת מקום לחווית הדוקהה.

אנחנו מאחלים לאדם הזה - כרגע אני - חופש, שחרור מהכאב - שחרור מהקושי, מהדוקהה. נותנים לחמלה להתעורר, לעלות, יחד עם משפטים כמו: הלוואי שאהיה חופשי מהדוקהה הזאת, אפשר להתייחס לכאב ספציפי, לאחל הפחתה של הכאב. לאחר מכן, על כל שאיפה וכל נשיפה אומרים בקול הפנימי שלנו משפטים של חמלה אוהבת - הלוואי שאהיה חופשי מ .. הלוואי שיהיה לי טוב.

חלק שני מפנים את תשומת הלב לאדם אהוב שהלב שלנו נפתח אליו בקלות - מישהו שמכירים היטב, כלומר מכירים גם את הדוקהה שלו. אנחנו יודעים שגם הוא רוצה חופש, שמחה ושלווה. מזכרים איך אותו אדם בחוויה של דוקהה, איך הוא החזיק את הגוף שלו, איזה הוויה היתה נוכחת שם.

יושבים מולו או לצידו, נוכחים נושמים את הדוקהה, להרגיש עם אותו אדם אהוב. כשאנחנו רואים אדם אהוב סובל, אנחנו פשוט רוצים שזה ילך ממנו. זה נותן מקום לחמלה אוהבת, עם כל העוצמה שלה.

אנחנו אומרים לאדם האהוב בקול הפנימי שלנו - הלוואי שתהיה חופשי מדוקהה, הלוואי שתהיה חופשי מהקושי הזה. למצוא את הניסוח המתאים לנו.

עם יד על הלב עוברים לאיחולי חמלה של אהבה - הלוואי שתהיה חופשי מ .., הלוואי שיהיה לך טוב.

החלק הבא מפנים את תשומת הלב לאדם ניטרלי - שמכירים ויודעים את הדוקהה שלו. נזכרים ברגע הזה שראינו את אותו אדם עם דוקהה, כאב, יושבים מולו או לצידו, מתבוננים עליו, חווים יחד איתו את הדוקהה, אם אנחנו מצליחים להרגיש אותו ולהיות עם הכאב שלו, מתעוררת החמלה כמו מעצמה - ואומרים: הלוואי שתהיה חופשי מכאב. הלוואי שיהיה לך טוב.

החלק הבא חמלה לאדם שפגע בנו, אדם שקשה לי איתו - אויב לפי הטיבטים. בחמלה לאדם שפגע בי אפשר להרהר על העבר שלו, על הנסיבות והתנאים שהובילו אותו למצב, או על העתיד וזרעי הקארמה שלו למעשים בהווה.

לקראת סיום חוזרים לעצמנו, שמים לב אם עלתה דוקהה במהלך התירגול, או חוזרים לדוקהה שלנו מתחילת התירגול, מרשים לעצמנו להנכיח את הדוקהה, אני כמו כל האנשים שאני אוהב, חווה דוקהה, רוצה להיות חופשי, גם אני ראוי לחמלה אוהבת - הלוואי שאהיה חופשי מדוקהה/ משפטים שמתאימים לכאב שלי - הלוואי שאהיה משוחררת מ .. / חופשיה מ .. הלוואי שיהיה לי טוב.

בסוף תשומת הלב חוזרת למעגל, מאחלים למישהו ספציפי במעגל שהרגשנו חיבור אליו או למעגל כולו - הלוואי שכולם יהיו חופשיים מדוקהה, הלוואי שכולם יהיו מאושרים, הלוואי שאמשיך ללכת על הדרך של התפתחות וטיפוח התודעה כך שאוכל לסייע גם לאחרים להיות יותר מאושרים, יותר חופשיים. הלוואי שיהיה לכם טוב.

תוספת ממקור אחר חשוב להיות בחמלה אוהבת כלפי עצמנו, זה בגלים יעשה טוב ויעזור לסובבים אותנו. לאדם המערבי מאוד קשה לחמול על עצמו, להתייחס לעצמו בחמלה אוהבת, הוא מכוון להשיג, לנצח ומשלא מנצח מרגיש כישלון ועלוב ומלקה את עצמו. חש קנאה וזעם כלפי מי שאיים לנצח אותו ולקחת ממנו ומכה אותו. לאדם המערבי חשוב וחסר במיוחד חמלה עצמית.

חמלה (אוהבת) - קארונה – Compassion - תקציר
מתוך תרגול מוקלט של אסף סטי אל בר (בהשראת רוזמרי וסטיב ווייזמן)
העלתה לכתב וערכה: סילבי בורודטי דניאל

אני-אהוב-ניטרלי-אויב-אני

1. חמלה לעצמנו

- מנסים להביא למודעות איזושהי דוקה
- קחו עם הנשימה אפשרות לתת מקום לחווית הדוקה
- אומרים לעצמנו בקול הפנימי שלנו משפטים של חמלה אוהבת -
* הלוואי שאהיה חופשי מ ..
- * הלוואי שיהיה לי טוב

2. חמלה לאדם אהוב

- מפנים את תשומת הלב לאדם אהוב שהלב נפתח אליו בקלות
- נזכרים באירוע שאותו אדם חווה דוקה
- יושבים מולו או לצידו, נושמים את הכאב, מרגישים עם האדם האהוב
- עוברים לאיחולי חמלה של אהבה -
* הלוואי שתהיה חופשי מ ..
- * הלוואי שיהיה לך טוב

3. חמלה לאדם ניטרלי

- מפנים תשומת לב לאדם ניטרלי שמכירים ויודעים את הדוקה שלו
- חווים יחד איתו את הדוקה שלו, אם אנחנו מצליחים להרגיש אותו ולהיות עם הכאב שלו,
מתעוררת החמלה כמו מעצמה
- כשמתעוררת חמלה עוברים לאיחולי חמלה

4. חמלה לאויב

- חמלה לאדם שפגע בנו, אויב לפי הטיבטים
- אפשר להרהר על העבר שלו, על התנאים והנסיבות שהביאו למצב
- ממשיכים עם איחולי חמלה

5. חוזרים לעצמנו

- שמים לה אם עלתה בנו דוקה במהלך התרגול או חוזרים לדוקה שלנו מתחילת התרגול

- אני כמו האנשים שאני אוהב, גם אני ראוי לחמלה אוהבת

- ממשיכים עם איחולי חמלה אוהבת

* הלוואי שאהיה חופשיה מכאב

* הלוואי שיהיה לי טוב

מדיטציית הכרה בטוב - הכרת תודה
מתוך תרגול מוקלט של אסף סטי אל בר (בהשראת רוזמרי וסטיב ווייזמן)
העלתה לכתב וערכה: סילבי בורודטי דניאל

זה תרגול שאנחנו פונים בו לעולם הרגשי שלנו. עולם שבד"כ מבקש הרבה דיוק. אני מציע כל מיני רעיונות והיגדים תרגישו חופשיים למצוא את הניסוח/ המילים שמתאימים לכם. עם כל שאיפה ונשיפה ועם חיוך קטן בקצה השפתיים חוזרים על המשפט בקול הפנימי, נושמים אותו, אפשר עם יד על הלב, אם עולים קולות של ספק לא עונים לא מתווכחים, מתייגים ספק ספק.

במדיטציה משלבים את ההיגדים הבאים:

1. כמה טוב שיש לי דרך לתירגול וטיפוח התודעה
כמה טוב שיש לי אמונה שאפשר לטפח את התודעה, שזה חשוב, שיש בכך טעם
2. כמה טוב שיש לפי בריאות מספקת שמאפשרת לי להיות כאן עכשיו ולתרגל
אני יכול לבוא לכאן ליום שלם, לשבת, ללכת
אפשר להפנות את תשומת הלב, לגוף עצמו, לאצבעות הידיים, אצבעות הרגליים, לשון, עיניים ועוד
3. כמה טוב שיש לי חופש ללמוד ולתרגל
להגיע לסנגהה או ריטריט
חופש תנועה, חופש ביטוי
4. כמה טוב שיש לי שפע שמאפשר לי להיות כאן ועכשיו
שבעיות כלכליות לא מונעות ממני את הזמן ללימוד ותירגול
כמה טוב שיש לי עושר, פנאי, רווחה
כמה טוב שבחיים שלי יש מרווח נשימה שמאפשר לי להיות כאן עכשיו
5. כמה טוב שקיבלתי אהבה ודאגה בעבר שמאפשרים לי להיות אדם אוהב
רגע של הכרת תודה - תבחרו משהו מהעבר שאתם יכולים להודות לו/ לה -
תודה לך על כל מה שהיית בשבילי או עכשיו בשבילי,
- משהו פעם אהב אותי ככה
- כמה טוב שאני מקבלת אהבה והכרה כיום

- כמה טוב שיש בי אהבה והיא תתעצם ותגדל

6. כמה טוב שיש לי...

זה היגד על מקור לטוב שיש לי ולא עלה עד עכשיו. תבחרו אדם מסויים/ איכות שיש בי/
המקצוע שלי - משהו שמתאים לכם.

כמה טוב שהדבר הזה, האיכות הזאת נמצאים בחיים שלי וממלאים אותי בטוב ובשמחה.

לסיום, ברכה מסורתית של המודיטה - איכות הלב השלישית מבין ארבע הברהמה ויארות -
שמחה בשמחת הזולת -

הלוואי שכל הטוב הזה ימשיך

הלוואי שהידיעה של הטוב תתפתח ותתעצם אצלי ואוכל לראות יותר ויותר את הטוב בכל
סיטואציה

הלוואי שכולם - כל היושבים באולם יהיו חופשיים מאי נחת/ דוקהה ולכולם יהיה הרבה טוב

דגש אחרון, לא לעשות שיפוטים על מה שעלה או לא עלה במדיטציה,

עצם זה שאנחנו יושבים עם כוונה טובה עם כוונה לטפח את התודעה בהכרה בטוב

עצם זה שאנחנו אומרים את המשפטים האלה ומהרהרים בהם יש לזה השפעה מיטיבה עלינו.

אנחנו לא צריכים להיאחז באיזה תוצאה רגשית מהמדיטציה שלפעמים באה ולפעמים לא.

מדיטציית הכרה בטוב - הכרת תודה – תקציר
מתוך תרגול מוקלט של אסף סטי אל בר (בהשראת רוזמרי וסטיב ווייזמן)
העלתה לכתב וערכה: סילבי בורודטי דניאל

אני מציע כל מיני רעיונות והיגדים תרגישו חופשיים למצוא את הניסוח/ המילים שמתאימים לכם.

עם כל שאיפה ונשיפה ועם חיוך קטן בקצה השפתיים לשלב את ההיגדים הבאים:

1. כמה טוב שיש לי דרך לתירגול וטיפוח התודעה

2. כמה טוב שיש לפי בריאות שמאפשרת לי להיות כאן עכשיו ולתרגל

3. כמה טוב שיש לי חופש ללמוד ולתרגל

4. כמה טוב שיש לי שפע שמאפשר לי להיות כאן ועכשיו
(שבעיות כלכליות לא מונעות ממני את הזמן לשיעור ותירגול)

ראשי תיבות של 4 ההיגדים הראשונים: 'דב חש'

5. כמה טוב שקיבלתי אהבה ודאגה בעבר שמאפשרים לי להיות אדם אוהב
תודה לך על כל מה שהיית בשבילי

משהו פעם אהבה אותי ככה

- תבחרו אדם אוהב מהעבר שאתם יכולים להודות לו

- כמה טוב שאני מקבלת אהבה והכרה כיום

- כמה טוב שיש בי אהבה והיא תתעצם ותגדל

6. כמה טוב שיש לי...

זה היגד על משהו טוב שיש לי ולא עלה עד עכשיו.

כמה טוב שהדבר הזה, האיכות הזאת נמצאים בחיים שלי וממלאים אותי בטוב ובשמחה.