

מדיטציית חמלה – Compassion Meditation (CM)

הזמן הנדרש

30 דקות בכל יום, למשך שבועיים.

איך לבצע זאת

התרגולת מציגה מדיטציה מודרכת שנוצרה על ידי הלן וונג ואחרים במרכז לנפש בריאה (Center for Healthy Minds - CHM) באוניברסיטת וויסקונסין, מדיסון. ד"ר וונג קראה למדיטציה זו "מדיטציית חמלה", למרות שמדיטציה דומה לה נקראת "מדיטציית אדיבות ואהבה".

סטינג – הבניית הסביבה

אנא התמקמו בתנוחה נוחה והרשו לעצמכם להירגע.

קחו נשימה עמוקה ונשפו [2 שניות]. לכמה רגעים, התמקדו בנשימתכם בלבד ונקו את מחשבתכם מכל דאגה. שימו לב מתי אתם מכניסים אוויר.. ומוציאים אוויר. הרשו לעצמכם לחוות ולהיות מודעים לחוויית הנשימה [10 שניות].

אדיבות, אהבה וחמלה כלפי אדם אהוב

דמיינו מישהו שקרוב אליכם, מישהו שאתם מרגישים כלפיו אהבה רבה. שימו לב כיצד אהבה זו ממלאת את לבכם.

שימו לב לתחושה סביב לבכם. אולי אתם מרגישים תחושת חמימות, פתיחות ורוך [10 שניות].

המשיכו לנשום, והתמקדו בתחושות אלו בשעה שאתם מדמיינים את אותו אדם אהוב. בזמן שאתם מוציאים אוויר, דמיינו שאתם מוציאים קרן אור זהובה המחזיקה את הרגשות החמים ממרכז הלב שלכם. דמיינו שאותה קרן אור מגיע אל האדם האהוב שלכם, ומביאה לו או לה שלוה ואושר. באותו הזמן, חזרו בשקט על המשפטים הבאים :

שתהיה מאושר

שתהיה חופשי מכאב

שתחוה שמחה ושלוה

שתהיה מאושר

שתהיה חופשי מכאב

שתחוה שמחה ושלוה

[דקה אחת]

בזמן שאתם חוזרים בשקט על משפטים אלו, זכרו להאריך את קרן האור אל האדם האהוב מלבכם. הרגישו ככל האפשר ובלב מלא שאתם מאחלים אושר וחופש מכאב לאותו אדם אהוב.

חמלה לאדם אהוב

כעת, חשבו על זמן בו אותו אדם היה שרוי בסבל. ייתכן כי לקו במחלה, פציעה או תקופה קשה בקשר מסוים [15 שניות].

שימו לב כיצד אתם מרגישים בזמן שאתם חושבים על הסבל שלו או שלה. איך לבכם מרגיש? האם התחושות משתנות? האם אתם עדיין מרגישים חמימות, פתיחות ורוך? האם יש תחושות אחרות, כמו תחושת כאב? [10 שניות].

המשיכו לדמיין את האדם האהוב בזמן שאתם נושמים. דמיינו שאתם מאריכים קרן אור זהובה מלבכם אל האדם האהוב, ושאותה קרן אור מקלה על סבלו. האריכו את קרן האור אליהם בשעה שאתם מוציאים אוויר, עם משאלת לב חזקה שהוא או היא יהיו חופשיים מכאב. חזרו בשקט על המשפטים הבאים :

שתהיה חופשי מהכאב הזה

שתחוה אושר ושמחה

שתהיה חופשי מהכאב הזה

שתחוה אושר ושמחה

[דקה אחת]

שימו לב כיצד זה ממלא את לבכם. מה קרה בלבכם? האם התחושות משתנות? האם אתם עדיין מרגישים חמימות, פתיחות ורוך? האם יש תחושות אחרות, כמו תחושת כאב? האם יש משאלת לב לקחת את סבלם? [30 שניות].

חמלה לעצמך

תהרהרו בתקופה בה סבלתם בעצמכם. ייתכן כי חוויתם קונפליקט עם אדם שחשוב לכם ממנו, או שלא הצלחתם בדבר מסוים, או שחליתם. [15 שניות].

שימו לב כיצד אתם מרגישים בזמן שאתם חושבים על הסבל שלכם. איך לבכם מרגיש? האם התחושות משתנות? האם אתם עדיין מרגישים חמימות, פתיחות ורוך? האם יש תחושות אחרות, כמו תחושת כאב? [10 שניות].

המשיכו לדמיין את עצמכם בזמן שאתם נושמים. דמיינו שקרן האור הזהובה מלבכם מקלה על סבלכם. בשעה שאתם מוציאים אוויר, הרגישו את האור זוהר בתוככם, עם משאלת לב חזקה שאתם תהיו חופשיים מכאב. חזרו בשקט על המשפטים הבאים :

מי ייתן ואהיה חופשי מהכאב הזה

מי ייתן ואהיה שמח ומאושר

מי ייתן ואהיה חופשי מהכאב הזה

מי ייתן ואהיה שמח ומאושר

[2 דקות]

שוב, שימו לב כיצד זה ממלא את לבכם. מהן התחושות שחוויתם? האם הן השתנו לעומת הזמן שדמיינתם את כאבכם? כיצד תחושה זו שונה מזו שחוויתם כאשר ביקשתם שכאב האדם האהוב שלכם יוקל? האם חשתם חמימות, פתיחות ורוך? האם היו תחושות אחרות כמו לחץ? האם הייתה לכם משאלת לב לקחת ולהעלים את הכאב של עצמכם? [30 שניות].

חמלה לאדם ניטרלי

כעת דמיינו אדם שאתם לא אוהבים ולא שונאים – מישוהו שאתם רואים בחיי היום-יום שלכם, כמו חבר לכיתה שאותו אינכם מכירים, נהג אוטובוס, או זר שחלפתם על פניו ברחוב [5 שניות].

למרות שאינכם מכירים את אותו האדם, חשבו כיצד הוא עשוי לסבול בחייו. לאותו אדם עשויים להיות קונפליקטים עם אהוביו, מאבק עם התמכרות, או שייתכן כי סובל ממחלה. דמיינו סיטואציה בה אותו אדם סבל [30 שניות].

שימו לב למרכז לבכם. האם הוא מרגיש שונה? האם אתם מרגישים יותר חוס, פתיחות ורוך? האם אתם חווים תחושות אחרות, כמו כאב? כיצד לבכם מרגיש לעומת הזמן בו דמיינתם את כאבכם או כאב האדם האהוב שלכם? [10 שניות].

המשיכו לדמיין את אותו אדם בזמן שאתם נושמים. דמיינו שאתם מאריכים קרן אור זהובה מלבכם אל אותו אדם, ושאותה קרן אור מקלה על סבלו. האריכו את קרן האור אליהם בשעה שאתם מוציאים אוויר, עם משאלת לב חזקה שהוא או היא יהיו חופשיים מכאב. בחנו האם משאלת הלב הזו חזקה כמו שהייתה כאשר ביקשתם אותה לעצמכם או לאדם האהוב שלכם. חזרו בשקט על המשפטים הבאים :

שתהיה חופשי מהכאב הזה

שתחוה אושר ושמחה

שתהיה חופשי מהכאב הזה

שתחוה אושר ושמחה

[2 דקות]

שוב, שימו לב כיצד זה ממלא את לבכם. האם התחושות השתנו מהזמן בו דמיינתם את כאבו של אותו אדם? האם המשכתם לחוש חמימות, פתיחות ורוך? האם היו תחושות אחרות? האם רציתם לקחת ולהעלים את כאבו של אותו אדם? כיצד תחושות אלו היו שונות לעומת הזמן בו ביקשתם הקלה בכאב שלכם או של האדם האהוב שלכם? [30 שניות].

חמלה לאויב

כעת דמיינו מישוהו שאתם חווים איתו קושי בחייכם. אותו אדם עשוי להיות הורה או ילד שאיתו אתם לא מסכימים, בן או בת זוג לשעבר, שותף שאיתו היה לכם וויכוח, עובד במקום העבודה שאיתו אתם לא מסתדרים [5 שניות].

למרות שייתכן שיש לכם רגשות שליליים כלפי אותו אדם, חשבו כיצד הוא או היא סבלו בחייהם. אותו אדם גם חווה קונפליקטים עם אדם אהוב, התמודד עם כישלונות, או סבל ממחלה. חשבו על מצב בו אותו אדם סבל [30 שניות].

שימו לב למרכז לבכם. האם הוא מרגיש שונה? האם אתם מרגישים יותר חמימות, פתיחות ורוך? האם יש תחושות אחרות כמו כאב? כיצד לבכם מרגיש לעומת המצב בו דמיינתם את הכאב שלכם או של האדם האהוב שלכם? [10 שניות].

המשיכו לדמיין את אותו אדם בזמן שאתם נושמים. דמיינו שאתם מאריכים קרן אור זהובה מלבכם אל אותו אדם, ושאותה קרן אור מקלה על סבלו. האריכו את קרן האור אליהם בשעה שאתם מוציאים אוויר, עם משאלת לב חזקה שהוא או היא יהיו חופשיים מכאב. בחנו האם משאלת הלב הזו חזקה כמו שהייתה כאשר ביקשתם אותה לעצמכם או לאדם האהוב שלכם. חזרו בשקט על המשפטים הבאים :

שתהיה חופשי מהכאב הזה

שתחוה אושר ושמחה

שתהיה חופשי מהכאב הזה

שתחוה אושר ושמחה

[דקה אחת]

אם אתם חווים קושי באיחול ההקלה בכאב לאותו אדם, דמיינו סיטואציה בה הייתה לכם אינטראקציה חיובית איתו ושיכולה לעזור לכם לאחל לו אושר ושמחה. ייתכן והיו זמנים שהסתדרתם, צחקתם יחד, או עבדתם טוב ביחד. המשיכו לחזור בשקט :

שתהיה חופשי מהכאב הזה

שתחוה אושר ושמחה

[2 דקות]

שוב, שימו לב כיצד אתם מרגישים בתוך לבכם. האם התחושות השתנו? האם חשתם חמימות, פתיחות ורוך? כיצד התחושות האלו היו שונות לעומת המצב בו איחלתם הקלה בכאב לעצמכם או לאדם האהוב שלכם? האם היו תחושות אחרות כמו מועקה בחזה? האם הייתה לכם משאלת לב לקחת את כאבו של אותו אדם? [30 שניות].

חמלה לכל הישיות

כעת, כשאנו לקראת סופה של המדיטציה, נסיים עם איחול שכאבם של כל האנשים בעולם יוקל. כפי שאנו מאחלים לשלום, שמחה ושחרור מכאב, כך מאחלים כל האנשים בעולם [10 שניות].

כעת שקעו והתמקדו באושר שבמשאלת הלב הזו – הקלה בסבלם של כל בני האדם וכיצד ניסיון זה מכניס אושר, שמחה וחמלה בלבכם ברגע זה ממש.

כעת סיימנו את תרגול מדיטציית החמלה.