

Sevecenlik Meditasyonu

[Bu meditasyonun ve diğerlerinin [ücretsiz ses kayıtları](#) [PalouseMindfulness web sitesinde](#) mevcuttur]

Bu meditasyon herhangi bir pozisyonda yapılabilir ve şu anda deneyimleyebileceğiniz herhangi bir düşünce veya duygunun farkında olmak üzere bir anınızı ayırarak ve şu anda sizin için işlerin nasıl olduğunu tanımlayarak başlar... ve hazır olduğunuzda, vücuda farkındalık getirmeye başlayarak: ayaklarınızı ... bacaklarınızı... kalçalarınızı... vücudunuzun altı ve üstü ... kolları... omuzları... boynu... başı hissederek ..., nefesinizin hareketini hissetmeye başlayarak, nefes almanın gerçek duyumlarını, kendinize burada, canlı, bütün olduğunuzu hatırlatarak...

Hazır olduğunuzda, tanıdığınız veya yaşamınızda size karşı sevgi dolu ve nazik olduğunu bildiğiniz bir kişinin, sizde kolayca sıcaklık ve sevgi duyguları uyandıran birisinin -ki bu bir eş veya partner, ebeveyn veya aile üyesi olabilir-, bir akıl hocasının veya yakın arkadaşınızın görüntüsünü zihninize getirebilirsiniz... size karşı iyi olan, kendinizi güvende ve eksiksiz hissetmenize yardımcı olan, ilgisi size doğru kolayca yayılan birisi olabilir.

Ve geçmişteki ya da şimdiki zamandaki birisi akla gelmezse, belki ilham verici olduğunu bildiğiniz biri gelebilir; refah dilekleri göndermek ve iyi olmasını dilemek kolaysa ve yapmak doğru geliyorsa, onlara şunu söylemeyi kolayca hayal edebiliyorsanız:

Mutlu, sağlıklı ve eksiksiz olasın, *(onların onlar için dilediklerinizi aldığını hayal ederek)*
Sevgi, sıcaklık ve şefkate sahip ol,
Zarar görme, korkudan uzak ol,
Canlı, heyecanlı ve neşeli ol
... iç huzuru ve kolaylığı yaşa

Onlar için kendi sözcükleriniz ve dilekleriniz olabilir, bu yüzden size hitap eden kelimeleri kullanmaktan çekinmeyin...

Bunları dilemenin nasıl bir şey olduğunu hissetmek için şimdi birkaç dakikanızı ayırın, sizden onlara yayılan ve sizi onlara bağlayan refah dileklerini hissetmenize izin verin...

... sevdiğiniz veya önemseydiğiniz bu kişiye bu iyilik dileklerini göndermenizin, size nasıl hissettirdiğini fark ederek.

Hazır olduğunuzda, bu kişinin veya figürün sizin için aynı şeyleri dilediğini hayal edip edemeyeceğinize bakın, kalplerinde sizin iyiliğinizin olduğunu bilip, size şunları söylediğini hayal ederek:

Mutlu, sağlıklı ve eksiksiz ol,
Hayatında sevgi, sıcaklık ve şefkat olsun, *(size şunu söylerlerken, size yakın olduklarını hayal edin, varlıklarını ve size olan koşulsuz sevgilerini hissedin):*
Zarar görme, korkudan uzak ol,
Canlı, heyecanlı ve neşeli ol,
İç huzuru ve kolaylığı yaşa...

Bu duyguların sizi sarmasına izin verin, onların size olan koşulsuz sevgisini ve ilgisini hissedin, sevgi ve güven duygularının içinizde büyümesine izin verin, bu duyguları ve istekleri hak etmek için yapmanız gereken hiçbir şey olmadığını, bunların serbestçe, koşulsuz olarak verildiğini bilin. Tüm güvenliği ve sıcaklığı hemen şu anda hissetmeseniz bile, bu ifadelerin anlamına bağlanıp bağlanamayacağınıza bakın, bunun sizinle ilgili dilekleri olduğunu bilin ve şimdi kendiniz için bu dileklere sahip olup olmadığınıza bakarak, kendinize şunları söylediğinizi duyun:

Mutlu, sağlıklı ve sevilen birisi olayım,
Güvende ve korunaklı olayım.
Canlı ve özgür olayım,
İç huzuru ve kolaylığı yaşayayım...

Bu dileklerinizi kolayca yöneltebileceğiniz sevdikleriniz olabilir, bir çocuk veya bir aile üyesi veya candan bir dost, hatta sevilen bir evcil hayvan ve eğer size doğru geliyorsa, onlara kendi tarzınızda ve kendi sözlerinizle şunu söyleyin:

Yaşamında mutlu ve sağlıklı ol, sevil,
Güvende ve korunmuş ol, acı çekme,
Canlı, heyecanlı ve neşeli ol,
İç huzuru ve kolaylığa sahip ol.

Doğru geliyorsa, hayatınızda bu iyi dilekleri genişletebileceğiniz bir arkadaşınız, bir iş arkadaşınız, bir komşunuz olup olmadığının bakın ve içinizden onlara şunu söyleyin:

Yaşamında mutlu ve sağlıklı ol, sevil,
Kötülükten uzak, güvende ve korunmuş ol,
Canlı, heyecanlı ve neşeli ol,
İç huzuru ve kolaylığa sahip ol.

Tanıdıklarınıza, tanıdığınız ancak kişisel bir ilişkiniz olmayan insanlara bile genişletmek mümkün olabilir: Sokakta gördüğünüz insanlara, komşularınıza, hatta marketteki kasiyer gibi, güçlü hisleriniz olmayan bu insanlara şunları söyleyin:

Mutlu, sağlıklı ol ve sevil,
Kötülükten uzak, güvende ve korunmuş ol,
Canlı, heyecanlı ve neşeli ol,
İç huzuru ve kolaylığa sahip ol.

Ve dilekler, sevilen biriyle olduğu kadarki sıcaklık ve sevgiyle olmasa bile, dileği genişletip genişletemeyeceğinize bakın, size veya onlara herhangi bir şekilde hissettirmesi gerektiği beklentisi olmaksızın, bu isteklerin temsil ettiği şeyle bağlantı kurun, bu iyi dilekleri gönderirken bu insanları farkındalığınızda tutun:

Sağlıklı ve eksiksiz olmalarını dileyin,
Hayatlarında canlılık ve sevgi olmasını dileyin,

Kendinizi güçlü ve sağlam hissediyorsanız ve bu konuda rahatsanız, bu dilekleri şu anda sizin için zor olan birine, -hayatınızdaki en zor kişi olmak zorunda değil- sadece bir tür hayal kırıklığı veya yanlış anlaşılma yaşadığınız birine genişletmeyi deneyebilirsiniz. Bunu yaparken, tıpkı sizin gibi, sevilme istediklerini hatırlamak yardımcı olabilir... Ve tıpkı sizin gibi, hayatlarında huzur istiyorlar; kendinize şöyle diyebilirsiniz:

Tıpkı benim gibi onlar da mutluluk ve sevinç duymak istiyorlar,
Onlar da benim gibi huzur ve rahatlık istiyorlar,
Ve sevilme ve sevdiklerinin güvende ve sağlıklı olduğunu bilmek istiyorlar,
Ve tıpkı benim gibi, sahip oldukları iç ve dış kaynaklarla ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlar,

Ve eğer bu size mümkün geliyorsa, onlara sessizce şunu söyleyin...

Huzur ve rahatlık hisset *(eğer bu onlar için gerçek olsaydı, onlarla geçinmenin kesinlikle daha kolay olacağını hatırlayın)*

Hayatında sevgi ve sıcaklık olsun,
Mutlu, sağlıklı ve eksiksiz ol

Bu zor olsa bile, dileği genişletmenin nasıl bir şey olduğunu fark etmenin, eylemlerini onaylamadığınızı kabullenmenin, fakat onlarda sizinle aynı ihtiyaçlara sahip bir insanı görmenin bir değeri vardır: sevilme, güvende olmak, huzurlu olmak.

Ve eğer bu mümkünse, kendinizle ve en sevdiğiniz kişilerle, aileniz ve arkadaşlarınızla başlayan çemberi hatırlayın, çemberi çok uzakta, diğer ülkelerde veya kültürlerde yaşıyor olabilecek, tanımadığınız birçok insanı içerecek şekilde genişletin:

Mutlu ve sağlıklı olun,
Huzur ve rahatlığa sahip olun.
Hayatınızda sevgi ve sıcaklık olsun,

Hatta bu istekleri, hayvanları ve bitkileri, gezegenimizdeki ve ötesindeki tüm yaşamı, kendimizi de kapsayacak şekilde genişlettiğinizi hayal edebilirsiniz:

Hepimiz mutlu ve sağlıklı olalım,
Hepimiz güvende ve korunmuş olalım,
Hep birlikte huzur, rahatlık ve mutluluk içinde yaşayalım

Ve şimdi, bu sevecenlik meditasyonu sona ererken, bu alıştırmayla üretilen şeyleri takdir etmek ve hissetmek için zaman ayırın. Ve bu alıştırmamanın zor kısımları olsa bile, bu alıştırmamanın canlılık, bağlılık ve aidiyet duygularınızı artırma potansiyeline sahip olduğunu bilin...

Ve hazır olduğunuzda, fiziksel varlığınızı, vücudunuzun, ayaklarınızın, sandalyenizin, üst gövdenizin, boynunuzun ve başınızın duyumlarını tekrar hissetmenize izin verin, kendi nefesinizin hareketini fark etmeye başlayın, bir bütün olarak vücudunuza canlılık ve yarar getirin, tıpkı iyilik isteklerinizin çevrenizdekilere canlılık ve yarar getireceği gibi...