

Διαλογισμός αγάπης και καλοσύνης

Για να ξεκινήσουμε αυτή τη πρακτική
Βρίσκουμε μια χαλαρή και άνετη θέση
Θα εξασκήσουμε την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων
Και ειδικότερα, αγάπη και καλοσύνη
Που αφορά την επιθυμία μας να είναι κάποιος ευτυχισμένος
Ή εμείς οι ίδιοι να είμαστε ευτυχισμένοι
Δεν εξαρτάται από κάτι, δεν υπάρχουν προϋποθέσεις
Είναι ένα φυσικό άνοιγμα της καρδιάς
Για κάποιον άλλο ή τον εαυτό μας
Παρατήρησε το σώμα σου και πρόσεξε πώς αισθάνεσαι αυτήν τη στιγμή
Άσε ό,τι υπάρχει εκεί, να παραμείνει
Τώρα φέρε στο μυαλό σου
Κάποιον που η θύμηση του και μόνο σε χαροποιεί
Μπορείς να φέρεις στο μυαλό
Είτε έναν συγγενή είτε έναν κοντινό φίλο
Κάποιον με τον οποίο δεν έχεις περίπλοκη σχέση
Γενικά, όταν τον/ην σκέφτεσαι αισθάνεσαι χαρά
Μπορείς να διαλέξεις ένα παιδί
Ή ακόμα και ένα κατοικίδιο
Έναν σκύλο ή μια γάτα
Ένα πλάσμα για το οποίο είναι εύκολο να νιώσεις αγάπη

Άσ' το να έρθει στη σκέψη σου
Νιώσε ότι είναι εδώ μπροστά σου
Μπορείς να τον αισθανθείς, να τον νιώσεις, να τον δεις
Και ενώ τον φαντάζεσαι
Παρατήρησε πώς αισθάνεσαι μέσα σου
Ίσως αισθάνεσαι ζεστασιά
Ή νιώθεις θερμότητα στο πρόσωπό σου
Ένα χαμόγελο, αίσθηση ανοίγματος
Αυτό είναι αγάπη και καλοσύνη
Είναι ένα φυσικό αίσθημα το οποίο είναι διαθέσιμο σε όλους μας ανά πάσα στιγμή
Τώρα έχοντας το αγαπημένο σου πρόσωπο μπροστά σου
Του εύχεσαι να είναι καλά
Να είναι ασφαλής και προστατευμένος από κίνδυνο
Να είναι υγιής και δυνατός
Να ζει με άνεση και ευφορία
Καθώς καθοδηγώ με αυτές τις λέξεις, μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις έτσι ακριβώς ή να
βάλουμε δικές σου
Και δημιουργήσε την αίσθηση ότι η αγάπη και η καλοσύνη προέρχεται από σένα
Και μπορείς ακόμα και να αγγίξεις το αγαπημένο σου πρόσωπο
Να το πλησιάσεις
Μπορείς να φέρεις εικόνες στο μυαλό σου
Ίσως να έχεις μια αίσθηση χρώματος ή φωτός
Ίσως να έχεις απλά μια αίσθηση
Αυτές οι λέξεις μπορεί να ενισχύουν αυτό το αίσθημα

Και σε ενθαρρύνω να χρησιμοποιήσεις οποιαδήποτε πρόταση που σε εκφράζει
Μακάρι να μην αγχώνεσαι και να μην αγωνιάς
Μακάρι να μην έχεις κανένα φόβο
Και καθώς στέλνεις αυτές τις λέξεις και τα αισθήματα αγάπης και καλοσύνης προς τα έξω
Πρόσεξε επίσης πώς αισθάνεσαι μέσα σου
Και τώρα φαντάσου ότι το αγαπημένο σου πρόσωπο γυρίζει
Και επιστρέφει τις ευχές πίσω σε σένα
Οπότε δες αν μπορείς να αποδεχτείς την αγάπη και τη καλοσύνη
Να την δεχτείς μέσα σου
Και σου εύχεται να είσαι καλά, να είσαι χαρούμενος/η
Και απευθύνεται εσένα
Μακάρι να είσαι ήρεμος/η και να ζεις άνετα
Μακάρι να είσαι ασφαλής και προστατευμένος από κάθε κίνδυνο
Μακάρι να είσαι χαρούμενος, με ευεξία
Αφέσου και δέξου τις ευχές
Τώρα, αν δεν αισθάνεσαι τίποτα αυτήν τη στιγμή
Ή νωρίτερα στο διαλογισμό
Δεν πειράζει
Αυτή η πρακτική είναι απλά μια αρχή
Και αν αισθάνεσαι κάτι άλλο εκτός από αγάπη και καλοσύνη
Απλά πρόσεξέ το
Τι είναι;
Τι αισθάνομαι;
Ίσως υπάρχει κάποιο μάθημα εδώ για μένα

Τώρα αν είναι εφικτό, γιατί δεν είναι πάντα
Δες αν μπορείς να στείλεις αγάπη και καλοσύνη στον εαυτό σου
Μπορείς να φανταστείς ότι κατεβαίνει στο σώμα σου από τη καρδιά
Μπορείς να νιώσεις την αίσθηση που προκαλείται
Μακάρι να είμαι ασφαλής και προστατευμένος από κίνδυνο
Μακάρι να είμαι υγιής και δυνατός/η
Μακάρι να είμαι χαρούμενος/η και ήρεμος/η
Μακάρι να δέχομαι τον εαυτό μου ακριβώς όπως είμαι
Και ενώ ρωτάς τον εαυτό σου την ερώτηση: «Τι χρειάζομαι για να είμαι ευτυχισμένος»
Παρατήρησε τι εμφανίζεται
Και πρόσφερε το στον εαυτό σου
Μακάρι να έχω δουλειά που είναι σημαντική
Μια χαρούμενη ζωή
Κοντινούς φίλους και οικογένεια
Και τώρα πρόσεξε μέσα σου
Και παρατήρησε τι αισθάνεσαι όταν το κάνεις αυτό
Και τώρα φέρε στο μυαλό σου ένα πρόσωπο
Ή μια ομάδα ατόμων που θα ήθελες να τους στείλεις την αγάπη και την καλοσύνη
Φαντάσου ότι είναι μπροστά σου
Νιώσε την παρουσία τους
Μακάρι να είναι χαρούμενοι και ήρεμοι
Μακάρι να είναι ελεύθεροι από άγχος, αγωνία και φόβο
Ανησυχία
Θλίψη



Μακάρι να έχουν χαρά και ευτυχία

Ευεξία

Και τώρα άσε την αγάπη και την καλοσύνη να επεκταθούν

Να εξαπλωθούν

Να αγγίξουν οποιονδήποτε θέλεις αυτή τη στιγμή

Προς όλες τις κατευθύνσεις

Άτομα που ξέρεις, άτομα που δεν ξέρεις

Άτομα που έχεις δυσκολίες μαζί τους

Άτομα που αγαπάς

Απλά φαντάσου να επεκτείνεται και να αγγίζει

Και κάθε άτομο ή ζώο

Που δέχεται αυτήν την αγάπη και την καλοσύνη

Αλλάζει

Μπορείς να φανταστείς κάτι τέτοιο

Έτσι μακάρι όλοι παντού να είναι χαρούμενοι και ήρεμοι και να αισθάνονται άνετα

Μακάρι όλοι να βιώνουν μεγάλη χαρά

[bell rings]