تأمّلات قصيرة لافتتاح الدروس واختتامها في ورشة تونغ- لن

تأمُّل الامتنان

يمكن القيام بهذا التأمُّل في بداية كلّ درس من أجل فتح قلبنا وتكوين المقصد المناسب.

جِدوا لأنفسكم وَضْعًا مريحًا حاولوا ألّا تتحرّكوا وأغمضوا أعينكم.
ركِّزوا على التنفُّس وانتبهوا إلى مرور الهواء في طرف المِنخَرَيْن، حاولوا أن تركِّزوا على نقطة صغيرة في مدخل الأنف، وعلى الشعور بمرور الهواء في هذه النقطة فقط.

الآن، استحضروا لأنفسكم شخصيّة معلّم أو معلّمة روحانيّ/ة. يمكن أن تكون هذه الشخصيّة حقيقيّة أو خياليّة. شخصًا ما يمنحكم الإيحاء، شخصًا ربّما أنّكم توقِّرونه كثيرًا أو أنّكم معجبون به جدًّا، أن تكون شخصًا، هو في نظركم من طوّر تعاطُفًا، وأنتم تنظرون إليه ككائن متعاطف أو حكيم أو مُحبّ بشكل متطوّر جدًّا.

انظروا إليهم وكأنّهم يجلسون في الهواء أمامكم أجسامهم من نور وبخفّ الريشة وجوههم ساطعة تشعّ بهاءً، وقد بلغوا الكمال بصفاتهم الحميدة وهم ينظرون إليكم بنظرات مليئة بالمحبّة.

ركِّزوا على إحدى مزاياهم الروحانيّة، ميزة كنتم ترغبون في أن تكون لكم أيضًا، وعظِّموها بقلوبكم. الأمر الذي يعتبر بمثابة انحناءة إجلال روحيّة لهذه الشخصيّة.

وقدِّموا لهم قربانًا. القربان يمكن أن يكون شيئًا جميلًا تقدّمونه، ويمكن أنّ يكون شروقًا جميلًا تهدونه إليهم، ويمكن أن يكون عمل خير قمتم به لشخص ما. أو كلمة طيّبة قلتموها لشخص ما، أو ربّما فكرة طيّبة خطرت ببالكم للقيام بتقديم مساعدة لشخص ما تخيّلوها جوهرة جميلة أو حجرًا كريمًا تقومون بتقديمه إليهم.

وتخيّلوهم سعداء بهديّتكم (قربانكم)، يستمتعون بها ويسعدهم أن يقدّموا المساعدة لكم.

يمكنكم رويدًا رويدًا أن تفتحوا أعينكم.

تأمُّل إهداء

يمكننا القيام بهذا التأمُّل القصير في نهاية كلّ درس من أجل إهداء وإرسال الإحسان الذي تراكم لدينا خلال التعليم.

في الختام أغمضوا أعينكم،

وأهدوا الكرما (العاقبة الأخلاقية الكاملة) الرائعة التي تراكمت لديكم خلال هذا الدرس إلى الشخص الذي ترغبون في مساعدته. الشخص الذي يعاني والذي تريدون أن تساعدوه. كذلك، أهدوها لكي تحظى جميع المخلوقات بأن يجدوا سعادة التنوير، وأن يحظوا بالحرّيّة، والطمأنينة، وألّا يضطروا إلى حمل أيّ شكل من أشكال المعاناة.

يمكنك الآن أن تفتحوا أعينكم.