

RAIN of self compassion meditation

Recognizing Allowing Inquiry Nourishing

تأمل مطر من الرحمة الذاتية
بأسلوب: ملاحظه- سماح- استفسار- تنمية

As you come into stillness, let's take a few full breaths

هيا بنا ندخل للصمت، ونستنشق كاملاً بعض المرات.

In-breath - nice deep in-breath, fill in the chest, fill in the lungs, and out-breath... Few inhales and exhales, feeling the sensation of the breath as we exhale

ندخل الهواء- شهيق عميق... نملاً الصدر، نملاً الرئتين، وثم نخرج الهواء... بعض الشهيق وا
لزفير... نشعر بالإحساس الذي يُثير بنا التنفس مع كل زفير

Letting the breath resume in its natural rhythm, feel this body breathing

نسمح للتنفس بأن يستمر في إيقاعه الطبيعي، ونشعر بهذا الجسد وهو يتنفس...

And take some moments to scan in your life, you might notice where in your relationships with others or your behavior you feel like you've turned on yourself in someway

نأخذ بضع دقائق لنتفحص في حياتنا... من
الممكن أن ننتبه أين في علاقاتنا مع الآخرين أو في تصرفاتنا نشعر وكأننا التفتنا ضد أنفسنا ب
طريقه أو أخرى...

You might be in a situation where you're in a conflict with another person, but feel bad about yourself

من الممكن أن تكونوا في وضع صراع مع شخص آخر، وتشعرون بالسوء مع
أنفسكم

It might be that you've turned on yourself, or at a war with yourself for the way you behave as a parent, a partner, a friend

من الممكن أنكم التفتتم ضد أنفسكم، أو أنتم في وضع حرب مع أنفسكم بسبب تضرركم كأهالي،
أو كشركاء حياه أو أصدقاء...



You might be judging yourself or down on yourself for something to do with work, or it's an addictive behavior

من الممكن أنكم تحاكمون أنفسكم أو تلمون أنفسكم من أجل أمر ما يتعلّق بالعمل ويمكن أن هذا اللوم الذاتي أصبح عادة لديكم

Where do you get into the trance of unworthiness, the trance of not ok? and let your attention go there... When you know you get into the trance, know you get into the trance...

في أي حالات ندخل في دوامة تضعع قيمتنا الذاتية، دوامه الأشياء ليست على ما يرام؟
نسمح لانتباهنا أن يذهب إلى هناك... عندما نعلم أننا دخلنا الدوامة، فقط نعترف ونلاحظ أننا
دخلنا هذه الدوامة...

And for now, just kind of get close into it, so you could feel the sense of how it is to be living inside that mind state of the belief that in some way you're falling short, you should be different... Perhaps there's a sense of not lovable, not ok, not respectable, something is wrong...

والآن، هيا بنا نتقرب لهذا الشعور، لتشعروا ما هو الإحساس بأنكم تعيشون داخل التفكير المقيد
والإيمان بأنكم لا تحققون أهدافكم، وعليكم أن تكونوا مختلفين... من الممكن أنكم تشعرون
بأنكم غير محبوبين، لستم كما يجب أن تكونوا، لستم محترمين، شيء ما خطأ...

We begin the RAIN of self compassion by Recognizing how this is trance, this war with ourselves, recognizing the thoughts and feelings of the trance

نبدأ بمطر من الرحمة الذاتية عن طريق الاعتراف بهذه الدوامة، هذه الحرب
مع أنفسنا، نعترف بأفكار ومشاعر هذه الدوامة...

Just allowing that all to be here right now, and making a room for what's here, the A of RAIN is just to allow, this is how it is right now...

نسمح ببساطة لكل هذا أن يكون هنا في هذه اللحظة، ونعطي مجال لكل الموجود... أول
مرحلة في مطر الرحمة مركبة من الاعتراف والسماح، السماح بأن هذا هو الوضع في هذه
اللحظة...

We begin to Investigate, with curiosity, with gentleness, so what is it like when I'm in this trance

نبدأ بالبحث... بفضول، برقة، ما هو الشعور عندما أكون داخل هذه الدوامة...

And you might sense what you're believing about yourself, another people... What is the belief right there - I should be different? I'm bad because I'm hurting others? No one could love me? I always fail? Just sense what might be built in there, what kind of core belief

ومن الممكن أن نلاحظ ما هو إيماننا عن أنفسنا، عن أشخاص آخرين... ما هو هذا الإيمان؟ - يجب عليّ أن أكون مختلف؟ أنا سيئ لأنني أعذي الآخرين؟ لا أحد يستطيع أن يحبني؟ دائماً أفضل؟ نشعر ببساطة الشيء الذي ينمو داخلنا، ما هو الاعتقاد الأساسي بالنسبة لأنفسنا؟

And most important - feel your body and sense - when you're in the trance of unworthiness, what is it like in your body, what your throat feels like? Your chest, belly, when you really feel bad about yourself...

وأهم شيء - نشعر جسمنا ومشاعرنا ونحن داخل دوامة تضعف القيمة الذاتية، ما هو الوضع في الجسد؟ ما هذا الشعور؟ ما هو الإحساس في الحلق؟ في الصدر، البطن، عندما فعلاً تشعرون بالسوء مع أنفسكم...

The most important part of investigating is connecting with the embodied experience... Sense the most vulnerable part of you, where you feel the worst, sense what that part most needs, the part that feels deficient, not ok, what does it need?

أهم مرحلة في البحث هو التواصل مع التجربة الجسدية... نشعر ما هو أضعف مكان في جسدنا، وأين عندنا الإحساس الأسوأ، نشعر ما هو أكثر شيء يحتاجه هذا المكان، المكان الذي يحس بالنقص، بعدم الارتياح، ماذا يحتاج؟

Does it need to be seen in a different way and loved, understood, held? Just sense that...

هل يحتاج أن نفكر عنه بطريقة أخرى؟ هل يحتاج بأن نحبه؟ نفهمه؟ نحضنه؟ أشعروا ببساطة هذا الشعور...

And as you're listening into that, as you're feeling into that place in you that is feeling not ok, you might experiment with putting your hand on your heart, just slightly, a very tender touch..

وبينما أنكم تصغون إلى ذلك، بينما أنكم تشعرون ذلك المكان داخلكم الذي يشعر ليس على ما يرام، جرّبوا وضع يديكم على قلوبكم، بعطف، برقّه، لمسة خفيفة...

This is the beginning of turning towards loving, towards the N in RAIN, the nourishing, and sense the possibility of offering what's needed, inwardly...

هذه بداية الالتفات نحو المحبة، نحو ممر الرحمة الداخلي، هذه مرحلة التغذية. لاحظوا إمكانية عطاء ما تحتاجون إليه في داخلكم...



Perhaps there are words that you might offer, sometimes "it's ok sweetheart", or "I'm sorry" and "I love you"... Thich Nhat Hanh says, " darling, I care about the suffering" is a powerful phrase

ربما هناك كلمات ممكن أن توفرها... "كل شيء على ما يرام حبيبتي" أو "أنا آسفة" و "أحبك"... يقول تيخ نات هان "عزيرتي، يهمني معاناتك" هذه جملة مؤثرة...

Or it might be the minister you sense, the love of the God or the Divine, love flowing through you, pure care... Sense the calling on love and offering it inwardly, nourish with self compassion..

من الممكن أن يكون نداء للعناية الإلهية، لحب الله، أو قوة الرحمة، محبه تسيل من خلالنا... رعاية نقية... أشعروا ببناء المحبة وتوفرها لأنفسنا... نغذي أنفسنا بالرحمة الذاتية...

Each time you nourish with self compassion, let it be a fresh exploration of what really allows you to feel love flowing into your own being.

في كل مره ننمي الرحمة الذاتية، لتكون استكشاف جديد ومنعش لما حقيقة يسمح لنا بأن نشعر بالحب يتدفق داخل كياننا...

You might imagine light, warmth pouring in... Just the intention to offer care inwardly begins to decondition the tendency to be at war

من الممكن بأن نتخيل ضوء، دفء ينسكب داخلنا.. بمجرد النية بتوفير الرعاية الداخلية، نبداً بتفكيك الميل للحرب مع أنفسنا...

The meditation becomes full when after the steps of RAIN we simply notice- who am I if I'm not any longer believing anything is wrong?

بعد مراحل المطر (ملاحظة- سماح- استفسار- تنمية) ينتهي التأمل عندما ننتبه إلى "من أنا إذا لم أؤمن أن شيء ما ليس على ما يرام؟"

Sensing that tenderness, that openness, that spaciousness of being when we're not at war...

نشعر بهذه الرقة، الانفتاح، الرحابة في الكيان عندما لسنا في حرب...

From the teachings of Bapujj, an Indian master, he says "my beloved child, break your heart no longer, each time you judge yourself, you break your own heart, you stop feeding on the love, which is the wellspring of your vitality. The time has come, your time to live, to celebrate, and see the goodness that you are... Let no one, no thing, no idea or ideal abstract you... If one comes, even in the name of truth, forgive it for its unknowing, do not fight, let go and breathe into the goodness that you are."



من تعليمات "بابوجي"، ماستر هندي، يقول "يا بُني الحبيب، لا تكسر قلبك بعد... في كل مرّة تحكم نفسك، فإنك تكسر قلبك بنفسك... فإنك توقف تغذية الحب الذي هو منبع حيويّتك. حان الوقت، وقتك، بأن تحيا، بأن تحنفل، وأن ترى طيبة القلب التي هي أنت... لا تسمح لأحد، لأي شيء، لأي فكرة أو مثال أعلى بأن يجردك.. إذا جاء أحدًا منهم، حتى باسم الحقيقة، سامحه لأنه لا يعلم، لا تحاربه، دعك منه واستنشق طيبة القلب التي هي أنت"

• ترجم هذا التأمل بتكريم من طارا براخ. *Translated from Tara Brach*

