

Այս փորձը սկսելու համար ինքըդ պետք է լինես հանգստացած և հարմար դիրքում: Մենք անելու ենք այս փորձը ճիշտ ցագսամներով:

Այս դեպքում , սիրելով, հարգելով և ցանկանալով ուրախացնել ինչ որ մեկին կամ քո անձը:

Սա կախված չի ինչ որ բանից և պարտադիր չի: Սա միայն քո սրտի բնական ազատությունն է ինչ որ մեկին կամ քո անձին:

Դու կարող ես ստագել մարմնիդ ներքինը և ցույց տաս ինչպես ես զգում հիմա ,սկսիր մտածել որ մեկի կամ ուրիշների համար կզգաս ուրախ:

Դու հիմա , այս անգամ կարող ես մտածել որևէ մտտիկ ընկերոջ, հարազատի, երեխայի, կատվի կամ շնի մասին և մտածիր նրանց մասին ,պատկերացնելով առջևում, մտքում: Եվ դու կզգաս ներքին հաճելի,ջերմ զգացում իրենց նկատմամբ:

Դրանից հետո դու կզգաս ինչ որ դեմքի տաքություն, ժպտալու ,սիրելու ,հարգելու զգացում:

Սա բնական զգացում է, որ մատչելի, ենթարկվող է մեզ բոլորիս համար ամեն վայրկյան::::::

Եվ կարելի է լինես ապահով, պաշտպանված վտանգից: Սա կլինի բնական զգացում որը մատչելի է բոլորիս համար ամեն վայրկյան:

Չիմա դու կզգաս առողջ,ուժեղ և բարեկեցություն արտահայտելու սիրալիրության,հարգալից բառերի ցագսում, դուրս գալով ներքինիցդ:::~:

Այս բոլորից հետո կմտածես, կպատկերացնես, կունենաս գույների շոշափելու զգացում,լույսեր տեսնելու զգացում և վերջում կզգաս ազատված ներշնչումից և հուզմունքից:

Դու նույնպես կազատվես վախի զգացումից: Այս բոլոր զգացումները ստուգիր քո ներսում և զգա ինչպես ես զգում: Չիմա պատկերացրու որ քո սիրելի մեկը մոտակայքում է:

Նա ցանկանում է քեզ լինես առողջ,ուրախ, խաղաղ, հանգիստ և ապահով:

Չիմա եթե չես զգում որևէ զգացում մինչև Մեդիթեյշըն, ոչինչ:

Սա չի լինի հարց կամ խնդիր:

Սա մեծ փորձ է ինչպես Տարբեր բույսերի սերմերը:

Դու ստուգիր քո մեջ ինչ զգացումներ են , երևի ուրիշ, ինչ որ այլ բան , որ հնարավոր կլինի սիրալիր և հարգանքով ընդունես քո կողմից և պատկերացնել դուրս է եկել քո սրտի խորքից:

Կարելի է դու լինես ուրախ, խաղաղ և ընդունես քո անձը ինչպես որ դու ես: Չարցրու ինքդ քո մեջ այս հարցը : °Ինչ է ինձ պետք, լինել ուրախ?°

Եվ դու կադող ես ունենալ այդ , ուրախ, զվարթ և իմատտալից աշխատանքի հետևանքով: Չիմա պատկերացրու քո մտտիկ ընկերները, ընտանիքը առջևում են, ստուգիր ինքդ քո մեջ ինչ զգացում ես ունենալու, մտաբերելով մեկին կամ բոլորին, արդյոք կցանկանաս ուղարկել սիրալիր, հարգալից, ուրախ և խաղաղ բառեր և խոսքեր:

Եվ կարող է ազատվես ճնշումից, հուզմունքից և վախի զգացումից:

Շոշափի որևէ մեկին որ դու ցանկանում ես հիմա ,բոլոր ուղղություններով:



Mindful Awareness Research Center

Կամ մարդկանց դու գիտես կամ չգիտես և քեզ սիրելի մարդկանց որ ունեցել ես  
դժվարություններ:

Չիմա պատկերացրու, շոշափելով յուրաքանչյուր մարդուն կամ կենդանուն, որևէ մեկին  
այս սիրալիր և հարգանքով, ամեն մեկը կփոխվի և դու այդ կարող ես տեսնել և զգալ:  
Ուրեմն, յուրաքանչյուր մեկը, ամեն տեղ կլինի ուրախ, խաղաղ և մենք մեր բոլոր  
փորձառությունները կկատարենք մեծ ուրախությամբ: