

مهربانی و عشق مراقبه

تمرین این شروع برای L
بگیرین قرار آرام و راحت بدنی وضعیت در
پرورش برای بدیم انجام تمرینی داریم قصد الان
مثبت احساسات
داشت خواهیم رو محبت و عشق مراقبه بار این و
نفر یک برای خوشحالی و شادی آرزوی داشتن یعنی
خودتون یا
خواهد مشروط نه و است وابسته چیزی به نه که
بود
تون قلب طبیعی گشودن فقط
خودتونه یا دیگری روی به
حال ببینیددر و کنین چک و مرور رو تون بدن پس
دارین احساسی چه حاضر
بمونه خودش حال به هست چی هر بگذارین
تون ذهن در بدین اجازه حالا
کنین می فکر بهش وقت هر که بیارین رو فردی
میده دست بهتون وشادی خوب حس
بسپارین ذهن به اونو تونین می ببینید
دوست یک یا باشه فامیل یک تونه می فرد اون
صمیمی
باشین نداشته باش ای پیچیده رابطه که کسی
کنین می فکر بهش هر وقت که حس این فقط
کنه خوشحالتون
باشه بچه به تونه می
کنین انتخاب خانگی حیوان به خواستین اگر یا
گریه یا سگ به مثلاً
طبیعی و راحت داشتنش دوست که موجودی به
باشه
بیان تون ذهن به بدین اجازه
تونه روبرو که کنین حس - - کنین فکر بهش
کنین احساس رو حضورشون، کنین شون حس حالا
شون ببینین و
کنین می مجسم رو اونها که همونطور
بدین تون درونی احساس به رو تون توجه
بده دست بهتون گرما حس به ممکنه
بشه داغ تون صورت اینکه یا
گشودگی حس، بیاد تون لب به لبخند
مهربانی و عشق میگن این به
در مون همه برای لحظه هر که طبیعی احساس به

دسترسه

داشته روبروتون رو داشتنی دوست فرد اون حالا

باشین

بکنین خوب آرزوهای براش که کنین شروع و

باشی آسیب از دور و امان و امن در که باشد

باشی آروم و شاد که باشد

باشی قوی و تندرست که باشد

باشی رفاه در و آسوده که باشد

هم شما، گم می را کلمات این من که همینطور و

کلمات یا و کنین استفاده من کلمات از تونید می

خودتون

این که باشین داشته خودتون در رو حس این و

میشه ناشی شما جانب از آمیز محبت عشق

تون عزیز این لمس به کنین شروع و

کنین دراز طرفش به تون دست

کنین فکر ی تصاویر به ممکنه

ببینین ی نور یا رنگ یه ممکنه

باشین داشته خاصی احساس یه فقط ممکنه

بیارن بیشتری احساسات براتون ممکنه کلمات

معنی براتون که چیزی هر کنم می تون تشویق من و

بیارین زیون به رو داره

یابید رهایی اضطراب و استرس از که باشد

باشید رها ترس گونه هر از که باشد

و عشق حس این و کلمات این که زمان هم و

فرستین می وجودتون از رو مهربانی

در احساسی چه که بدین خودتون به رو تون توجه

دارین تون درون

برگرده عزیز این که کنین تصور حالا و

برگردونه شما به رو احساسات همین متقابلاً و

دریافت رو مهربانی و عشق این تونید می ببینین و

کنین جذب و

کنین اش درونی

باشن داشته براتون رو آرزوها همون اینکه و

باشید خوشحال که باشد

شما یعنی

باشید آرامش و صلح در که باشد

باشید امان در خطری گونه هر از و ایمن

باشید تندرست و شاد

باشین آن پذیرای که دهید اجازه خودتان به

کنین نمی احساس چیزی مرحله این در اگر

مراقبه از قبل یا

نداره اشکالی
بذره کاشتن تمرین این هدف
دارین دیگری احساس مهربانی عشق از غیر اگر اما
پرسین خودتون از دیگه بار یه
دارم احساسی چه
بیاموزین رو چیزی باید اینجا شاید
این انجام چون، باشه پذیر امکان براتون اگر البته
نیست آسون هم همیشه کار
رو مهربانی و عشق حس تونین می، ببینین حالا
بفرستین خودتون برای
تمام و کنه می پیدا جریان تون قلب از کنین تصور و
گیره می فرا رو تون بدن
باشین داشته اون از ای ایده یک تنها یا
باشم امان در خطر از و ایمن که باشد
باشم قوی و سالم که باشد
باشم آرام و شاد که باشد
بپذیرم هستم که همانطور را خودم امیدوارم
خوشحالی برای "پرسین می خودتون از که همزمان و
"دارم؟ نیاز چی به
میاد پیش چی که کنین مشاهده
بدین هدیه خودتون به اینو و
باشم داشته هدفمندی شغل که باشد
شاد زندگی یک
خانواده و صمیمی دوستان
کنین بررسی رو خودتون حالا و
احساسی چه کار این موقع که باشین داشته توجه و
دارین
بیاد تون ذهن به نفر یک بدین اجازه حالا و
براشون مهربانی و عشق مایلین که مردم از جمعی یا
بفرستین
کنین تصور خودتون روبروی رو آنها
کنین احساس رو حضورشون، کنین شون حس
باشید آرام و شاد که باشد
رها ترس و اضطراب و استرس هرگونه از که باشد
باشید
نگرانی از همچنین و
اندوه و غم
باشین خوشبخت و شاد که باشد
تندرست
کنه پیدا گسترش مهربانی و عشق این بگذارین حالا
بشه پخش

تماس باش مایلین الان که رو کسی هر کنه لمس و
باشین داشته
اطراف همه به
که افرادی چه و شناسین می که افرادی چه
شناسین نمی
دارین مشکل باشون که کسانی حتی
دارین شون دوست که افرادی
هستن تماس و گسترش حال در که کنین تصور فقط
حیوانی یا شخص هر
داشته مهربانی و عشق این با تماس که کسی هر و
کردن تغییر شون تک تک
کنین تصور تون ذهن تو اینو تونین می شما و
هستن راحت و آرام و شاد جایی هر در و همه که
کنیم تجربه رو بزرگی شادی ما همه که باشد
زنگ صدای]