

Pagbubulay-bulay: Kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig

Sa pagsisimula...

Hanapin ang komportableng posisyon para sa iyo.

Ang gagawin natin ngayon ay ang paglilinang ng positibong emosyon o damdamin

Ang kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig.

Ito ay ang kagustuhan nating maging masaya ang iba

O maging masaya ang sarili

Kaligayahan na hindi nakasalalay sa anumang kondisyon

Kundi ay ang natural na pagiging bukas ng puso

Para sa iba, o para sa ating sarili.

Kaya't pakiramdaman natin ngayon ang ating katawan at pansinin kung anu-ano ang mga bagay na ating nararamdaman

Hayaan mong manatili ang anumang naririto na.

Sa pagkakataong ito, isipin mo ang isang taong nagpapasaya sa iyo

Maaaring kamag-anak, malapit na kaibigan

Isang tao na mayroong hindi kumplikadong relasyon sa iyo

Maaaring isang bata

O alagang hayop, pusa o aso

Isang nilalang na madaling mahalín.

Hayaan mong pumasok siya sa iyong diwa

At isipin mong nasa harapan mo lamang ang nilalang na ito

Nararamdaman, nakikita.

At habang nasa imahinasyon mo ang iyong minamahal

Pansinin mo ang pakiramdam sa iyong puso

Maaaring mainit na pagmamahal ang iyong nararamdaman

May bahagyang init sa pisngi

O may ngiti, may pakiramdam ng pagiging malaya.

Ito ang kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig.

Isang natural at normal na pakiramdam na maaaring maramdaman ninuman sa anumang pagkakataon

At ngayon ngang nasa harapan mo na ang iyong minamahal

Iparating mo sa kanya ang iyong mabuting hangarin.

Nawa'y maging ligtas ka sa panganib

Nawa'y maging maligaya at payapa ang iyong puso

Nawa'y maging malusog at malakas ang iyong katawan

Nawa'y iyong matamo ang ginhawa at katiwasayan.

Habang binabanggit ko ang mga salitang ito, maaari mong gamitin ito o ang sarili mong mga salita

Upang maramdaman mong sa iyong puso nagmumula itong kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig

Mula sa iyong puso, patungo sa iyong minamahal.

Maaaring mabuo ang mga imahe sa iyong isip

O maaaring ang isip ay mapuno ng kulay o liwanag

O kaya naman ay pakiramdam lamang.

Ang mga salita ay maaaring patuloy na magdulot sa iyo ng ganitong damdamin.

Banggitin mo ang mga salitang may halaga o kahulugan para sa iyo.

Nawa'y lumaya ka mula sa lahat ng tensiyon at pagkabalisa

Nawa'y lumaya ka mula sa lahat ng uri ng pangamba.

Habang ipinapadala mo ang mga positibong salita at damdamin

Ang kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig

Suriin mo ang sarili -- ano ang pakiramdam sa iyong puso?

Sa sandaling ito, ang iyong minamahal na nasa harapan mo ay lilingon sa iyo

At magsisimulang magpadala rin sa iyo ng kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig.

Maaari mo ba itong tanggapin?

Ipinararating din niya ang mabuting hangarin para sa iyo...

Nawa'y ikaw ay lumigaya

Maging matiwasay at payapa

Nawa'y maging ligtas ka mula sa lahat ng panganib

Magkaroon ng ginhawa at saya.

Hayaan mong tanggapin ng iyong buong pagkatao ang mga hangaring ito.

Ngunit, kung wala kang anumang nararamdaman sa pagkakataong ito

Huwag mabalisa, hindi ito dapat alalahanin.

Sapagkat ang gawaing ito ay kagaya lamang ng pagtatanim ng mga buto.

At kung ang iyong nararamdaman naman ay walang kaugnayan sa

Kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig,

Siyasatin mo lamang ang sarili: Ano ba ang nararamdaman ko ngayon?

Maaaring may itinuturo ito sa iyo.

Subukan mo -- bagama't maaaring hindi magiging madali para sa iyo ang gawin ito --

Ngunit subukan mo lamang na magpadala sa iyong sarili ng

Kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig.

Wariin mong nagmumula ito sa iyong puso patungo sa iba't-ibang bahagi ng iyong katawan.

Pakiramdaman mo ito.

Nawa'y maging ligtas ako mula sa lahat ng panganib

Maging malusog at malakas

Maging payapa at maligaya

Nawa'y matanggap ko ang sarili nang buong-buo.

Tanungin mo ngayon ang iyong sarili: Ano ang kailangan ko upang maging maligaya?

Hintayin mo ang sagot
At ialay mo ito sa iyong sarili.
Nawa'y magkaroon ng makabuluhang gawain
Maligayang pamumuhay
Malalapit na kaibigan at kaanak.
Ngayon, suriin mo ang sarili...
Ano ang laman ng iyong damdamin habang ginagawa mo ito?

Isipin mo ang isang tao, o grupo ng mga tao na nais mong padalhan ng
Kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig.
Wariin mong nasa harapan mo lamang sila.
Pakiramdaman mo sila.
Nawa ay maging maligaya kayo, at payapa
Nawa'y lumaya kayo mula sa lahat ng tensiyon, pag-aalala, pagkabalisa, pagdadalamhati
Nawa'y masumpungan ninyo ang tunay na kaligayahan, kaginhawaan.
At hayaan mong kumalat ang kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig
Hayaan mong kumalat ito sa iyong paligid at hipuin ang lahat ng nais mong hipuin ngayon
Sa lahat ng direksiyon
Ang mga taong kilala mo, pati yaong mga hindi mo kilala
Ang mga taong hindi mo makasundo
Pati yaong mga minamahal mo.
Isipin mong lumalaki, lumalawak at dumadantay ito
Sa bawat tao at hayop --
anuman o sinuman na nararating ng kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig
ay nababago, nagbabago.
Wariin mo ito
Nang maging maligaya, matiwasay at payapa ang lahat... saan man sila naroroon.
Nawa'y maranasan nating lahat ang dakilang saya.