

Thiền lòng thương, lòng tốt

Để bắt đầu bài tập này
Hãy để bản thân ở tư thế thư giãn và thoải mái
Chúng ta sẽ thực hiện việc tra dồi cảm xúc tích cực
Trong trường hợp này, lòng nhân ái
Đó là mong muốn cho ai đó được hạnh phúc
Hoặc chính bạn để được hạnh phúc
Nó không phụ thuộc vào một cái gì đó, nó không có điều kiện
Đó chỉ là một sự cởi mở tự nhiên của trái tim
Với người khác hoặc với chính bạn
Vì vậy, bạn có thể kiểm tra cơ thể của mình và để ý xem bạn đang cảm thấy như thế nào trong
lúc này
Để bắt cứ điều gì ở đây, ý nguyện
Bây giờ hãy để bản thân suy nghĩ
Một người nào mà một lúc nào đó bạn nghĩ về họ, bạn cảm thấy hạnh phúc
Hãy xem bạn có thể ghi nhớ được không
Đó có thể là một người bà con, một người bạn thân
Người nào mà không có quan hệ phức tạp
Nói chung, bạn nghĩ về họ, bạn cảm thấy hạnh phúc
Có thể chọn một đứa trẻ
Hoặc bạn có thể chọn một con vật cưng
Một con chó hoặc một con mèo
Một sinh vật khá dễ cảm thấy yêu mến
Vì vậy, hãy nghĩ đến người đó
Cảm giác như họ đang ở trước mặt bạn
Bạn có thể thấy, cảm giác, người thấy
Và như bạn tưởng tượng về họ
Để ý xem bạn đang cảm thấy như thế nào bên trong
Có lẽ bạn cảm thấy ấm áp
Hoặc có hơi nóng phả vào mặt bạn
Một nụ cười, cảm giác rộng mở
Đây là một tình yêu thương
Đây là một cảm giác tự nhiên mà tất cả chúng ta đều có thể tiếp cận được bất cứ lúc nào
Vì vậy, bây giờ có người thân yêu này trước mặt bạn
Bắt đầu chúc họ sức khỏe tốt
Cầu mong bạn được an toàn và được bảo vệ khỏi nguy hiểm
Chúc bạn hạnh phúc và bình an
Chúc bạn luôn khỏe mạnh
Chúc bạn có được sự thoải mái và hạnh phúc

Và khi tôi nói những lời này, bạn có thể sử dụng từ ngữ của tôi hoặc từ ngữ của chính bạn
Và hãy để tình yêu thương này đến từ bạn
Và bắt đầu chạm vào người thân yêu này
Lan toả ra
Bạn có thể nghĩ bằng hình ảnh
Bạn có thể có cảm giác về màu sắc hoặc ánh sáng
Bạn có thể chỉ có một cảm giác
Những ý nghĩ đó có thể tiếp tục mang lại nhiều cảm giác tốt đẹp
Và tôi khuyến khích bạn nói bất cứ điều gì mà bạn cảm thấy có ý nghĩa
Chúc bạn thoát khỏi căng thẳng và lo lắng
Cầu mong bạn thoát khỏi mọi sợ hãi
Và khi bạn đang nghĩ những lời này và
những cảm xúc thương yêu
Đồng thời kiểm tra bản thân và xem bạn đang cảm thấy thế nào bên trong
Và bây giờ hãy tưởng tượng rằng người thân yêu này quay lại
Và bắt đầu gửi lại cho bạn
Hãy xem liệu bạn có thể nhận được lòng nhân ái đáp lại không?
Hãy nhập tâm
Và họ đang chúc cho bạn sức khỏe và hạnh phúc
Có nghĩa là bạn
Cầu mong bạn bình an và thanh thản
Cầu mong bạn được bình an và tránh khỏi mọi nguy hiểm
Chúc bạn có được niềm vui và khỏe mạnh
Để nhập tâm
Bây giờ nếu bạn không cảm thấy gì vào thời điểm này
Hoặc trước khi
Không thành vấn đề
Đây là một thực hành gieo hạt
Và nếu bạn đang cảm thấy điều gì đó khác ngoài lòng nhân ái
Chỉ cần kiểm tra xem
Tôi đang cảm thấy gì
Có thể có một cái gì đó để học ở đây
Bây giờ nếu có thể và không phải dễ dàng làm được điều này
Nhưng hãy xem liệu bạn có thể gửi lòng nhân ái đến chính mình không
Bạn có thể tưởng tượng nó đi xuống cơ thể bạn từ trái tim bạn
Bạn chỉ có thể có một cảm giác về nó
Cầu mong tôi được an toàn và được bảo vệ khỏi nguy hiểm
Cầu mong cho tôi khỏe mạnh và mạnh mẽ
Tôi có thể chấp nhận bản thân
Và khi bạn tự hỏi mình câu hỏi "tôi cần điều gì để hạnh phúc?"
Xem những gì phát sinh ra

Và mang đến cho bạn điều đó
Mong rằng tôi có công việc ý nghĩa
Một cuộc sống vui vẻ
Bạn bè thân thiết và gia đình
Và bây giờ hãy kiểm tra lại bản thân
Và để ý xem bạn cảm thấy gì khi làm điều này
Và bây giờ hãy để bản thân nhớ đến một người
Hoặc một nhóm người mà bạn muốn gửi tình thương đến
Hãy tưởng tượng họ trước mặt bạn
Bạn có thể thấy, cảm nhận được họ
Chúc bạn hạnh phúc và bình an
Cầu mong bạn thoát ra khỏi mọi căng thẳng, lo lắng và sợ hãi
Lo lắng
đau buồn
Chúc bạn có được niềm vui và hạnh phúc và mọi sự tốt
Và bây giờ hãy để tình thương này được mở rộng
Tỏa ra
Lan tỏa ra đến hết mọi người và mọi vật mà bạn muốn
Ngay lúc này và khắp mọi hướng mọi nơi
cho những người bạn biết, và những người bạn không biết
Những người bạn gặp khó khăn với
Những người mà bạn yêu thương
Chỉ cần tưởng tượng mở rộng và lan tỏa
Người nào chạm vào tình thương này
Mỗi người đó sẽ thay đổi
Bạn có thể tưởng tượng rằng
Vì vậy, chúc mọi người ở khắp mọi nơi được hạnh phúc và bình an và thoải mái
Cầu mong tất cả chúng ta trải qua niềm vui lớn [tiếng chuông ngân]