

प्रेम पूर्ण कृपा पूर्ण ध्यान (14:06 min)

इस प्रक्रिया को शुरू करने के लिए
अपने आपको शांत और आरामदायक मुद्रा में ले जाएं
हम लोग सकारात्मक भावनाओं को विकसित करने का अभ्यास करेंगे
इस उदाहरण में प्रेमपूरण, कृपा पूर्ण
जो किसी की भी इच्छा हो सकती है खुश रहने के लिए
और तुम्हारी खुशी के लिए
यह किसी पर निर्भर नहीं है ना यह शर्त पूर्ण है
यह तो सहज दिल का खिलना है
किसी और के लिए या अपने लिए
आप अपने शरीर में जांच सकते हैं आप क्या महसूस कर रहे हैं इस समय
जो भी है उसको वैसे ही होने दे
और याद करें किसी को जिसे आप जब भी याद करते हैं आप खुशी महसूस करते हैं
याद करें वह कोई आपका रिश्तेदार या प्रिय दोस्त हो सकता है
जिसके साथ कोई पेचीदा संबंध ना हो
सामान तौर पर जिस को याद करने पर आप खुशी महसूस करते हो
वह एक बच्चा या आपका पालतू कुत्ता या बिल्ली भी हो सकती है
एक जीव जिसको प्यार करना आसान हो
उसको मन में आने दे
उनको पहचानो आपके सामने उनको महसूस करो देखो
और जैसे ही उनकी कल्पना करते हो देखो आप अंदर क्या महसूस करते हो
शायद आप अंदर कुछ गर्माहट या चेहरे पर गर्मी महसूस करें
एक मुस्कुराहट या फैलाव
यही प्रेमपूरण, कृपा पूर्ण है
यह एक प्राकृतिक भावना है जो हम सबको किसी क्षण भी उपलब्ध है
और अब आपके प्रिय जन को आपके सामने होते हुए उन्हें शुभकामनाएं दें
तुम सुरक्षित और खतरों से बचे रहो

तुम खुश और शांत रहो
तुम तंदुरुस्त और शक्तिशाली रहो
तुम आराम से और सुखी रहो
और जैसे ही मैं यह शब्द बोलता हूं आप मेरे या अपने शब्दों को बोलते हुए
यह प्रेम पूर्ण और कृपा पूर्ण भावनाओं को अपने से आने दे और इसे अपने प्रिय जन को छूने दे
आप शायद छवि में सोचे
आप शायद किसी रंग या रोशनी में
या किसी भावना में
यह शब्द शायद एक या अधिक भावना को उत्पन्न करें
और मैं प्रेरित करता हूं कि आप वह बोले जो आपको महत्वपूर्ण लगे
आप तनाव और चिंता से मुक्त रहें
आप सारे भय से मुक्त रहें
और जैसे ही आप यह प्रेम पूर्ण और कृपा पूर्ण शब्दों और भावनाओं को भेजते हैं
अपने अंदर भी देखें कि आप क्या महसूस कर रहे हैं
और अब कल्पना करें कि यह प्रिय जन अब आपकी तरफ मुड़ गए हैं
देखें कि आप यह प्रेम कृपा को क्या स्वीकार कर सकते हैं
इसे भीतर ले
यह कामना कर रहे हैं आप ठीक और खुश रहें
मतलब आप शांत और आराम से रहे
आप सुरक्षित और खतरों से बचे रहें
आप आनंदित और सुखी रहें
अपने को यह भीतर लेने दे
अगर इस समय आप कुछ महसूस नहीं कर रहे या ध्यान में पहले
तो कोई दिक्कत नहीं है
यह एक अभ्यास है जो बीज बो रहा है
और अगर आप कुछ और महसूस कर रहे हैं प्रेम कृपा पूर्ण के अलावा
तब उसको जाचे वह क्या है जो मैं महसूस कर रहा हूं
यहां कुछ तो सीखने योग्य है
अब अगर यह संभव हो और हमेशा यह आसान नहीं होता देखें कि क्या आप प्रेम कृपा पूर्ण भाव भेज
सकते हो अपने आपको
आप कल्पना कर सकते हो उसे उतरते हुए शरीर में दिल से

बस महसूस ही करें मैं सुरक्षित और खतरों से बचा रहूं
मैं तंदुरुस्त और शक्तिशाली रहूं
मैं खुश और शांत रहूं
मैं अपने आप को जैसा हूं वैसे ही स्वीकार करूं
और जैसे ही आप यह सवाल अपने से करते हैं क्या चाहिए मुझे खुश रहने के लिए?
देखें क्या आता है और वह अपने आप को भेंट करें
मेरा काम महत्वपूर्ण हो एक प्रफुल्लित जीवन हो करीबी दोस्त और परिवार हो
और अब अपने भीतर जांच ते हुए
देखे क्या महसूस कर रहे हैं ऐसा करते हुए
और अब एक व्यक्ति को मन में लाएं
या लोगों को जिनको आप प्रेम कृपा पूर्ण भाव भेजना चाहते हो
कल्पना करो वह आपके सामने हैं
महसूस करो अनुभव करो
आप खुश और शांत रहे
आप सभी तनाव व्याकुलता भय चिंता दुख से मुक्त रहें
आप आनंद खुश और सुखी रहें
और अब इस प्रेम कृपा पूर्ण भावों को बढ़ने दो फैलने दो
छूने दो उन सबको जिन्हें आप चाहते हैं
सब दिशाओं में उन लोगों को जिन्हें आप जानते हो या नहीं जानते
उन लोगों से जिनसे आपको तकलीफ है
लोग जिन्हें आप प्यार करते हो
बस कल्पना करें बढ़ते हुए छूते हुए हर एक व्यक्ति या जानवर को
जो भी इस प्रेम दया से छू जाए
आप कल्पना कर सकते हैं हर इंसान बदल गया है
सभी लोग सभी जगह खुशहाल शांत और आराम से है
हम सब बड़े उत्साह को अनुभव करें

घंटी बजना