

慈悲的靜坐

首先調整坐姿
找到一個自己感到放鬆、舒服的姿勢
我們將練習如何培養正向情緒
就是這裏所說慈悲
也就是希望別人幸福的願望
或是願自己幸福快樂
它不依賴某些東西，它是無條件的
只是內心
對自己或是別人的自然敞開
因此，你可以檢查自己的身體，並注意到現在的感受
讓任何這裏的感受，在這裏
現在，在心裏想一個人
一個你一想起就感到快樂的人
試試看
可能是一個親戚，或是一個親密朋友
關係不要太複雜
只是很平常的，只要想起他們時，你會感到快樂
也可以是一個孩子
或者可以選擇一只寵物
狗或貓
我們一般容易對動物升起憐愛感
所以也可以想寵物
想到它們 感受它們就在你面前
感受它們，感覺它們，看到它們
當你這樣想起它們時
注意內心的感受是怎樣的
也許會感到溫暖
或許你的臉有些發燙
微笑，寬廣的感覺
這是一種慈愛慈悲
這是我們都能隨時接觸到的自然的感覺
現在，讓這個你所愛的人或寵物在你面前
開始祝福他們
願你平安、免受危害
願你快樂 平和
願你健康 強壯

願你自在 幸福
當我說這些話時，你可以用我的或者你自己的話來祝福
然後，帶著你散發的愛心
伸出手
碰觸你眼前所愛的人或寵物
你可能會想到圖像
也可能感受到顏色或光
可能就只是一種感覺
這些話可能會帶來更多這種感覺
請繼續說你覺得有意義的話語
願你沒有壓力和焦慮
願你遠離一切恐懼
當你送出這些慈悲的話語和感受時
同時檢查一下自己，看看自己的內心感覺如何
現在想像這個你所愛的對象，把這份愛發送回給你
看看你能不能收到
接受這份愛
他們祝你一切順利、幸福快樂
也就是
願你平和 自在
願你平安 免受危害
願你快樂 幸福
讓自己接受這些祝福
如果，你現在還沒有任何感覺
或是之前也沒有
沒關係
這只是播種的練習
如果你體會到 除了慈悲之外的其他感受
那就去體會一下
看看那是什麼感覺
這裏可能有我們需要學習的東西
如果有可能
看看你是否可以向自己發送愛心
當然，這並不容易
你可以想像它從心間發出擴散到身體上
大概這麼感受到就可以
願我平安 免受危害
願我健康 強壯
願我快樂 平和

願我無條件接納自己
然後問自己，“我需要什麼才能快樂？”
看看冒出什麼答案
然後把那些獻給自己
願我有一份有意義的工作
快樂的生活
親密的朋友和家人
現在檢查一下
注意自己此刻的感受
現在讓自己想起一個人
或一群你希望發送慈悲愛心的人
想像他們在你面前
感受他們，感覺到他們，並祝願
願你們快樂和平
願你們遠離一切壓力、焦慮、恐懼、擔心、悲傷
願你們歡喜、快樂、幸福
現在，讓這種慈悲擴展
向四面八方散發出去
傳送到任何你想傳達的人那裏
你認識的人，不認識的人
與你不那麼容易相處的人
你愛的人
想像它繼續擴展、傳送
任何接受到這份慈愛的人或動物
個個都轉變了
你能做到的
願世界上每個人都快樂 平和 自在
願我們都能體驗到喜樂

【鐘聲】