

慈心禅

[[帕卢斯正念网站](#)上提供了[本次禅修](#)和其他禅修的免费录音]

这种冥想可以在任何位置进行，首先花一点时间去觉知到你现在可能正在经历的任何想法或感受，承认现在的事情对你来说是怎样的……当你准备好时，开始觉知身体：感觉你的脚……腿……臀部……下半身和上半身……手臂……肩膀……脖子……头部……，开始感觉呼吸的运动，呼吸的实际感觉，提醒自己你在这里，活着，完整……

当你准备好时，你可能会想起一个你认识的人，或者你在生活中认识的一个对你充满爱心和友善的人，一个很容易唤起温暖和爱的感觉的人，他可能是你的配偶或伴侣、父母或家庭成员、导师或密友……对你好的人，可以帮助你感到安全和完整，他们的关怀很容易从他们身上传递给你。

如果没有一个人（无论是过去的还是现在的）出现在脑海中，也许一个知道如何鼓舞人心的人可能会浮现，或一个很容易想象向他发送幸福祝福的人，祝愿他们一切顺利。如果感觉合适的话，想象对他们说：

愿你幸福、健康、完整，（想象他们收到你对他们的祝福）

愿你有爱、温暖、感情，

愿你免受伤害、免受恐惧，

愿你充满活力、投入、愉快

……愿您体验内心的平安与自在。

您可能有自己的话语和对他们的祝愿，所以请随意使用能与您产生共鸣的话语……

现在花几分钟去感受为他们祝福这些事情是什么感觉，让自己感受到你对他们发出的幸福祝愿，将你与他们联系起来……

……当您向您所爱或关心的人发送这些幸福的祝愿时，注意您内心的感受。

当你准备好时，看看你是否能想象这个人或人物对你有同样的希望，知道他们心里也关心你的幸福，想象他们对你说：

愿你幸福、健康、完整，

愿你的生活中充满爱、温暖和感情（想象他们离你很近，感受到他们的存在和对你无条件的爱，正如他们所说）：

愿你免受伤害、免受恐惧，

愿你充满活力、投入且愉快，

愿您体验内心的平安与自在……

让这些感受淹没你，感受他们对你无条件的爱和关心，让爱 and 安全感在你内心滋长，知道你不需要做任何事情就值得这些感受和愿望，它们是无条件地自由给予的。看看你是否能理解这些短语的含义，即使你现在可能还未感受到所有的安全和温暖，知道这是他们对你的

祝愿，现在看看你是否可以为自己实现这些祝愿，听到自己对自己说：

愿我快乐、健康和被爱，
愿我安全并受到保护，
愿我充满活力、自由自在，
愿我体验到内心的平安与自在。

你可能很容易向您所爱的人表达这些愿望，例如孩子、家人或亲爱的朋友，甚至是心爱的宠物，如果感觉合适，请用您自己的方式和语言对他们说：

愿你一生幸福、健康、被爱，
愿你安全并受到保护，不用受苦，
愿你充满活力和喜悦，
愿你拥有内心的平安与自在。

如果感觉良好，看看你的生活中是否还有其他可以向他们表达美好祝愿的人，例如一位朋友、一位同事、一位邻居，对自己和对他们说：

愿你一生幸福、健康、被爱，
愿您安全并受到保护，免受伤害，
愿你充满活力和喜悦，
愿您拥有内心的平安与自在。

你甚至可以扩展得更远，延伸到泛泛之交，即是你认识但没有私人关系的人：你在城镇周围看到的人、你的邻居，甚至是你没有强烈感情的人，比如检查你的杂货的销售人员，对这些人说：

愿你幸福、健康、被爱，
愿您安全并受到保护，远离痛苦，
愿你充满活力、投入且愉快，
愿你拥有内心的平安与自在。

即使这些祝愿没有像对所爱的人那样充满温暖和爱，看看你是否可以扩展这份祝愿，而不期望它会让你或他们以任何特定的方式感受到。与这些祝愿代表的东西联系起来，当您发送这些美好祝愿时，觉知着这些人：

祝愿他们身体健康及完整，
祝愿他们的生命充满活力和爱。

如果你感到坚强和安全，并且对此感到舒畅，你可以尝试将这些祝愿延伸给现在对你来说很难相处的人，不一定是你生命中最难相处的人，只是那些曾让你经历过某种沮丧或误解的人。这样做时，记住这一点可能会有所帮助：就像你一样，他们希望被爱……就像你一样，他们希望生活平安。你可以对自己说：

就像我一样，他们希望感受幸福和喜悦，
就像我一样，他们希望得到平安与自在，
他们希望被爱，并知道他们所爱的人安全健康，
就像我一样，他们正在竭尽全力地利用自己拥有的内在和外资源。

如果你觉得你可以做得到，便默默地对他们说……

愿你感到平安与自在，（记住，如果他们真的是这样，他们肯定会变得更容易相处）
愿你的生活充满爱和温暖，
愿你幸福、健康和完整。

即使这很困难，但注意到表达祝愿的感觉是有价值的，认识到你不是在纵容他们的行为，而是在他们身上看到一个与你有一些相同需求的人：被爱、安全、平和。

而且，如果可能的话，请记住以您自己和您最爱的人（家人和朋友）开始这个圈子，然后将圈子扩展到所有您不认识的人，他们可能住在很远的地方，在其他国家或文化地区，说：

愿你幸福和健康，
愿你平安和自在。
愿你的生活充满爱和温暖。

你甚至可以想象将这些祝愿扩展到包括动物和植物、我们地球上及其他地方的所有生命、包括我们自己，说：

愿我们都幸福和健康，
愿我们都安全并受到保护，
愿我们都一起在平安、自在和幸福中生活。

现在，随着慈心禅的结束，花时间去欣赏和感受通过这种练习所产生的结果。即使这个练习有困难的部分，你知道这个练习有机会增加你的活力、联系和归属感……

当你准备好时，让自己再次感受身体的存在及你的身体、脚、座位、上躯干、颈部和头部的感觉。开始注意自己呼吸的运动，为你的整个身体带来活力和滋养，正如您的美好祝愿将为您周围的人带来活力和滋养一样……