

MEDITACIJA RADOSTI



Udobno se usedi in zapri oči. Predstavljaš si občutek radosti. Občuti, da imaš na vrhu svoje glave odprtino. Občuti, kako radost prihaja skozi odprtino na vrhu glave.

Napolnjuje tvojo glavo in vrat. Napolnjuje tvoja ramena in roke. Radost potuje navzdol v tvoje prsi in v tvoje srce. Tvoje srce je sedaj polno radosti. Radost nežno potuje naprej v trebuh in naprej v tvoj hrbet. Potuje v tvoje noge in v stopala. Vsi tvoji deli telesa so polni radosti.

Tako zelo si napolnjen z radostjo, da se radost začne širiti tudi izven tvojega telesa. Širi se k vsakemu, ki je v prostoru ali v stavbi, kjer se nahajaš. Širi se še naprej tako dolgo, dokler se ne razširi po celém kraju ali mestu, kjer se nahajaš. Širi se po celi Zemlji in širi se še naprej v vesolje - za planeti, za zvezdami, naprej in naprej. Celotno vesolje je napolnjeno s tvojo radostjo!

Uživaj v tem občutku tako dolgo, kot želiš, in nato odpri oči.



Prerejeno po: http://www.buddhanet.net/pdf_file/med-guided2.pdf