**Mīlošās laipnības meditācija**

Mīlošā laipnība, labsirdība vai labestība –ir laimes un laimes iemeslu vēlējums sev un citiem

Lūdzu, apgulieties ērti. Ļaujiet ķermenim nomierināties, sajūtiet zemes pievilkšanās spēku, ļaujiet tam atbalstīt jūs, jūtiet zem jums esošās grīdas atbalstu.

• Ieelpojiet un izelpojiet, lai vēl vairāk atslābinātu prātu un ķermeni  
• Iedomājieties mazu bērnu, kurš jums smaida  
• Kaķēnus, kuri spēlējas, vai kaut ko citu, kas liek justies labi un pozitīvi. Pasmaidiet.  
• Atcerieties rīta maigi sildošās saules sajūtu. Iztēlojieties bildi, kā saule spīd visā pasaulē un dod siltumu visām dzīvajām būtnēm, cilvēkiem, dzīvniekiem, augiem  
• Iedomājieties sevi kā šo silto, sildošo sauli ar mīlošās laipnības stariem, kuri izstarojas visos virzienos. Un sāciet spīdēt kā saule, izstarojot mīlošo laipnību.  
• Iztēlojieties sevi sev smaidām  
• Uzzīmējiet savu tēlu kā mazu un mīlētu bērnu  
• Vai arī iztēlojieties sevi tagadēju, ar sirdi, kura pilna mīlošas laipnības   
• Vai arī atcerieties laiku, kad bijāt laimīgs  
• Sirsnīgi novēliet sev kaut ko labu, izjūtiet šo vēlmi savā sirdī un tad sāciet to izstarot.

Lēnām un mierīgi atkārtojiet sev:

* es novēlu sev laimi un labklājību;
* es novēlu sev būt brīvai no visām ciešanām;
* lai es esmu pasargāta no visām briesmām un slimībām;
* lai mana sirds ir mīlestības pilna;
* lai es esmu mierā un drošībā.

Atkārtojiet šīs frāzes atkal un atkal, ļaujot jūtām iekļūt jūsu ķermenī un prātā. Nesasprindzinieties un nespiediet sevi. Vienkārši ļaujiet vārdiem iegrimt jūsu prātā. Atslābinieties, atkārtojiet frāzes un apzinieties jūtas. Ja prāts novēršas uz citām domām vai fantāzijām, mierīgi atgriezieties pie frāzēm.

* es novēlu sev mīlošo laipnību.

Piepildiet katru ķermeņa daļu ar mīlošu laipnību, sūtiet mīlošu laipnību uz tām vietām, kur ir sāpes, nepatīkamas sajūtas. Vērojiet sajūtas, kas rodas. Aptiniet savu ķermeni ar mīlošu laipnību, kā ar mīkstu segu, ļaujiet tai apņemt un aizsargāt jūs.

Un tagad iztēlojieties savus mīļos cilvēkus, vecākus, bērnus, tuviniekus. Un tāpat kā sev, novēliet viņiem mīlošo laipnību:

* es novēlu jums laimi un labklājību;
* es novēlu jums būt brīviem no visām ciešanām;
* lai jūs esiet pasargāti no visām briesmām un slimībām;
* lai jūsu sirdis ir mīlestības pilnas;
* lai jūs esiet mierā un drošībā.

Un tagad iztēlojieties savus klientus, kolēģus. Un tāpat kā sev, novēliet viņiem mīlošo laipnību:

* es novēlu jums laimi un labklājību;
* es novēlu jums būt brīviem no visām ciešanām;
* lai jūs esiet pasargāti no visām briesmām un slimībām;
* lai jūsu sirdis ir mīlestības pilnas;
* lai jūs esiet mierā un drošībā.

Un tagad novēliet mīlošo laipnību mūsu mīļajai Latvijai, visiem iedzīvotājiem, visas pasaules cilvēkiem.