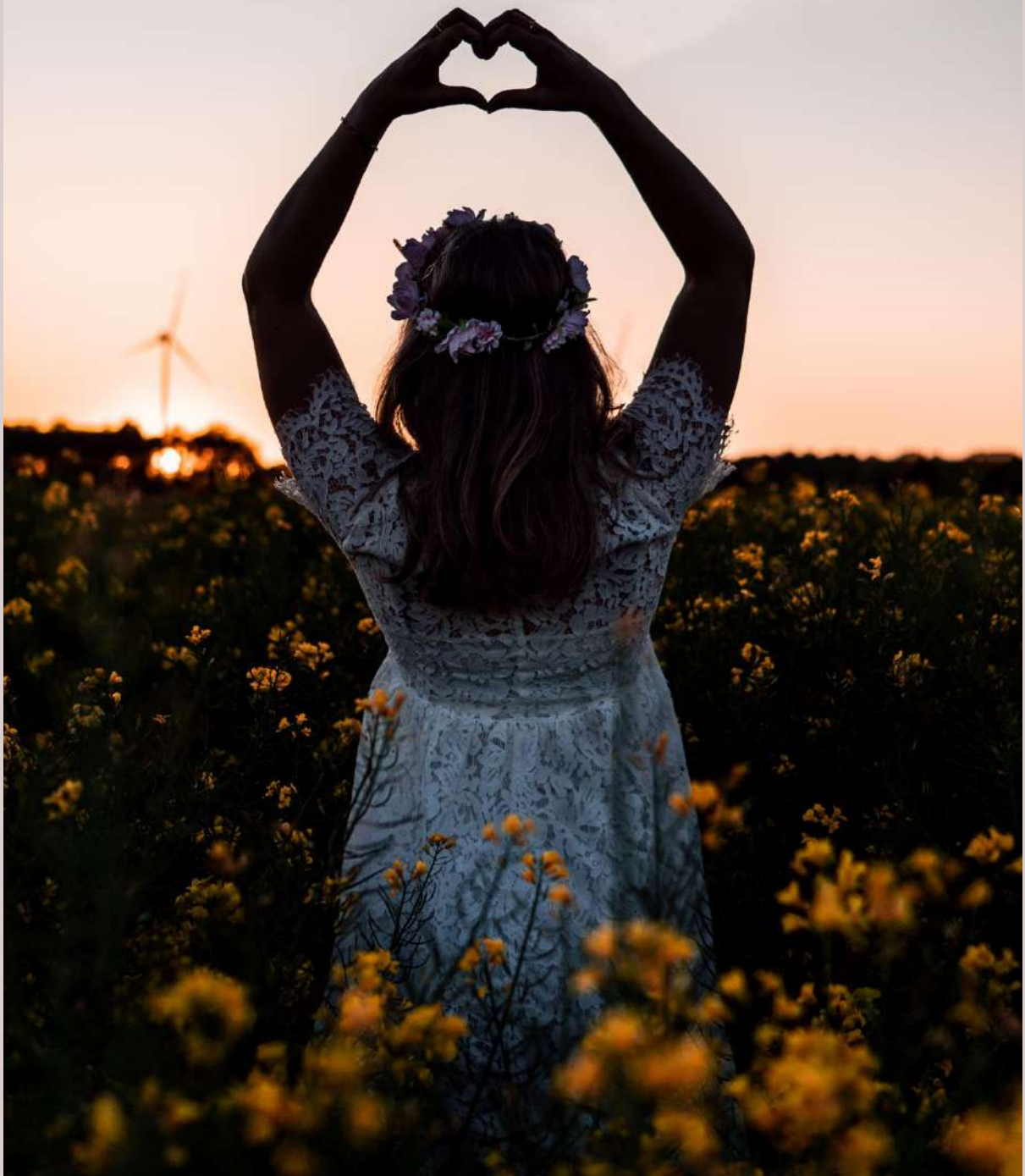


Meditația Bunătății Si A Acceptării





Iată acum prima meditație cu mantră, dacă ti-ai dorit asta.

Meditația bunătații și a acceptării se referă la tine și la ceilalți, la relațiile tale cu ceilalți. Dacă ai ceva de vindecat în zona asta te invit să o folosești.

Vei vedea cât este de simplă și ce ușor poți și tu să îți personalizezi o astfel de meditație.

Mantra nu este decât o afirmație spusă repetat. Scopul este ca să îți formeze noi credințe și să te echilibreze.

De exemplu, poți să spui: Fie ca toți oamenii să se bucure de apreciere și bunăstare.

Dar se poate întâmpla să gândești:

- Chiar *toți*? Și aia care fac bombe sau vând droguri?
- Nu pot *aprecia* toți oamenii! Nici nu merita toți să fie apreciați!
- De ce să se bucure de *bunăstare* unul care fură și face rău celorlalți?

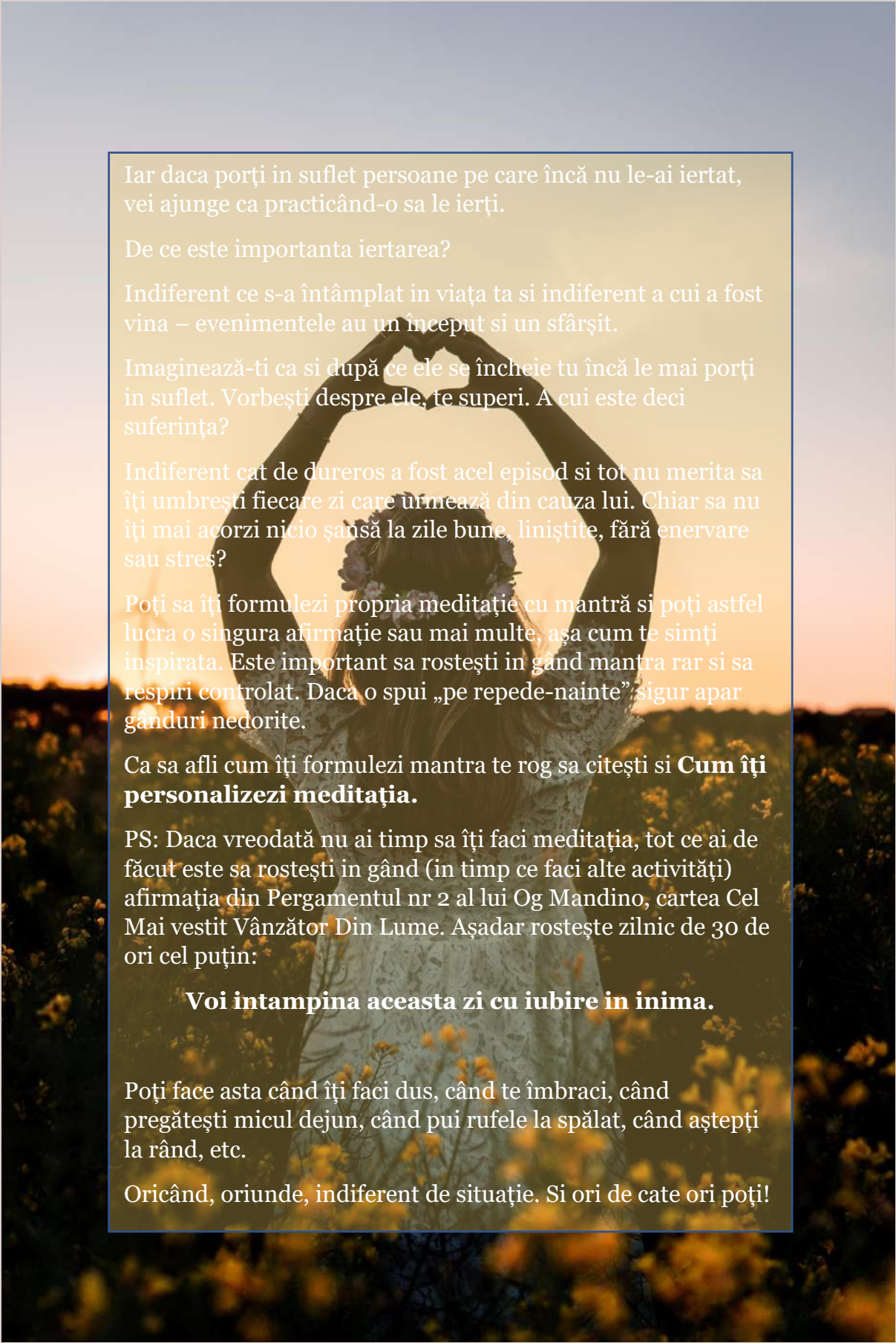
Deși îți faci onoare aceste gânduri justițiare, totuși, atunci când meditezi acestea sunt doar gânduri poluante. Ele scot la iveală credințele tale. Iar credințele sunt cele care se opun de cele mai multe ori progresului tău.

Așa cum ai deprins deja să faci liniște în mintea ta și să îți extinzi prezența, tot așa poți face și pace! Alege să faci din meditație momentul din zi în care nu judeci și nu ceri socoteala nimănui.

Beneficiul cel mare este în primul rând al tău, pentru că schimbi o credință care te limitează. Sau poate chiar liniștești un conflict interior – sunt atâtea persoane care cred că nu merita să fie apreciate sau să se bucure de bunăstare!

Fiecare persoană are propriile credințe limitative. Nu există persoana care să nu le aibă pe ale sale.

Pe scurt, în Meditația bunătații și a acceptării te împaci tu cu tine și te motivezi să mergi mai departe.



Iar daca porți in suflet persoane pe care încă nu le-ai iertat, vei ajunge ca practicând-o sa le ierți.

De ce este importanta iertarea?

Indiferent ce s-a întâmplat in viața ta si indiferent a cui a fost vina – evenimentele au un început si un sfârșit.

Imaginează-ti ca si după ce ele se încheie tu încă le mai porți in suflet. Vorbești despre ele, te superi. A cui este deci suferința?

Indiferent cat de dureros a fost acel episod si tot nu merita sa îți umbrești fiecare zi care urmează din cauza lui. Chiar sa nu îți mai acorzi nicio șansa la zile bune, liniștite, fără enervare sau stres?

Poți sa îți formulezi propria meditație cu mantră si poți astfel lucra o singura afirmație sau mai multe, așa cum te simți inspirata. Este important sa rostești in gând mantră rar si sa respiri controlat. Daca o spui „pe repede-nainte” sigur apar gânduri nedorite.

Ca sa afli cum îți formulezi mantră te rog sa citești si **Cum îți personalizezi meditația.**

PS: Daca vreodată nu ai timp sa îți faci meditația, tot ce ai de făcut este sa rostești in gând (in timp ce faci alte activități) afirmația din Pergamentul nr 2 al lui Og Mandino, cartea Cel Mai vestit Vânzător Din Lume. Așadar rostește zilnic de 30 de ori cel puțin:

Voi intampina aceasta zi cu iubire in inima.

Poți face asta când îți faci dus, când te îmbraci, când pregătești micul dejun, când pui rufele la spălat, când aștepți la rând, etc.

Oricând, oriunde, indiferent de situație. Si ori de cate ori poți!