

An open book with a red bookmark is shown against a warm, golden background. The pages are slightly curved, and the lighting creates a soft, glowing effect. The text is centered over the book.

Meditația Bunătății Si A  
Acceptării

Bine ai venit la Meditația ghidată a bunătății și a acceptării.

Alege-ți poziția preferată astfel încât să te simți confortabilă dar lucidă.

Închide ușor ochii.

Calibrează-ți respirația – respira prelungit.

Inspira iubire, putere! Expira îndoială, frica, limitare.

Asculta sunetele din jur, observă-le fără să le judeci, lasă-le să se dizolve, să dispară.

Observă-ți senzațiile din corp pe porțiuni. Oprește-te cu gândul acolo unde ai ceva de reparat – relaxează, surâde.

Acum păstrează-ți surasul interior abia perceptibil.

Respira.

Începe să lucrezi cu mantra.

Să fie toți oamenii iubiți și binecuvântați.

Sunt iubită și binecuvântată.

Să aibă toți parte de sănătate și echilibru.

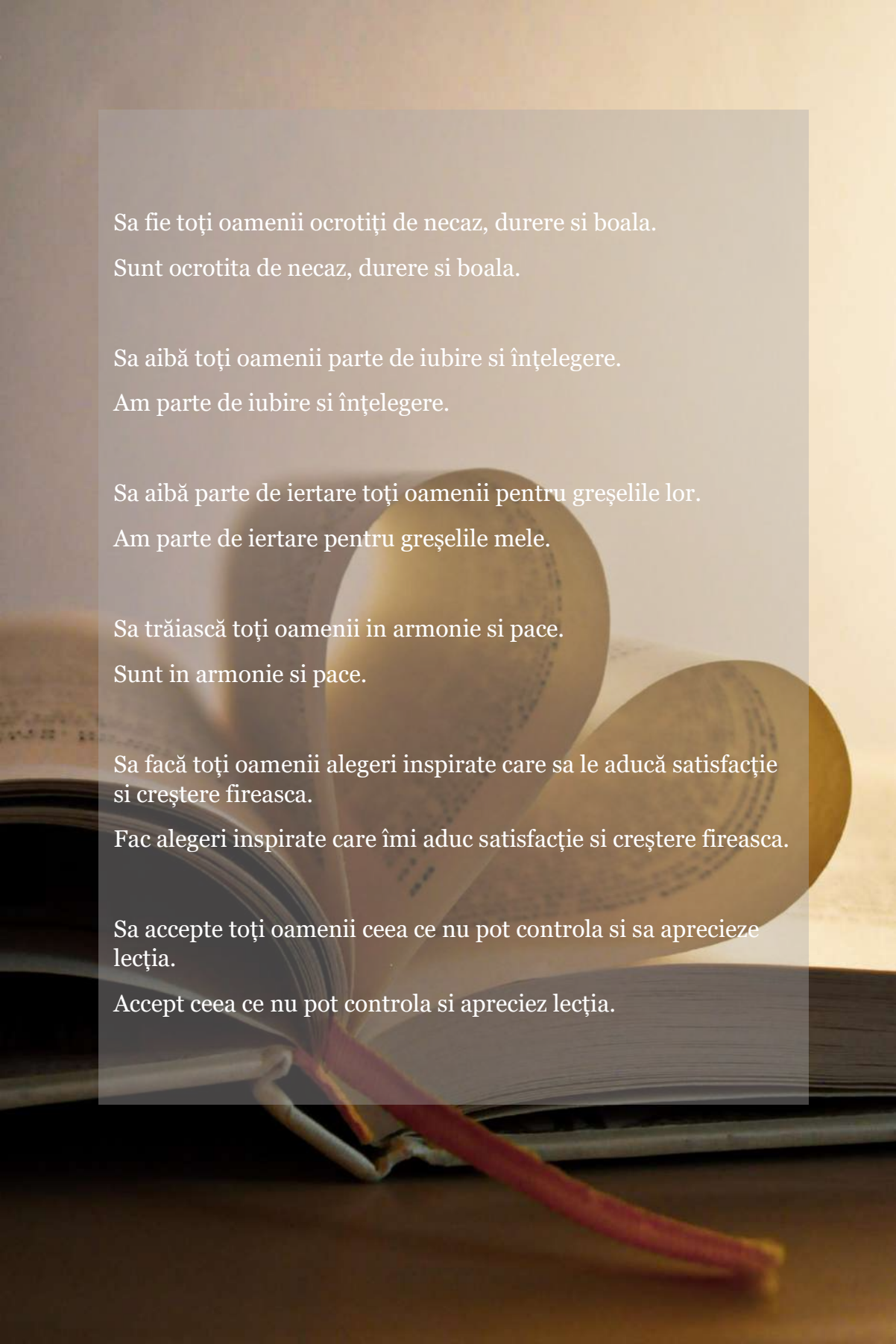
Am parte de sănătate și echilibru.

Să se bucure toți oamenii de apreciere și bunăstare.

Mă bucur de apreciere și bunăstare.

Să aibă toți oamenii liniște și înțelepciune.

Am liniște și înțelepciune.



Sa fie toți oamenii ocrotiți de necaz, durere si boala.  
Sunt ocrotita de necaz, durere si boala.

Sa aibă toți oamenii parte de iubire si înțelegere.  
Am parte de iubire si înțelegere.

Sa aibă parte de iertare toți oamenii pentru greșelile lor.  
Am parte de iertare pentru greșelile mele.

Sa trăiască toți oamenii in armonie si pace.  
Sunt in armonie si pace.

Sa facă toți oamenii alegeri inspirate care sa le aducă satisfacție  
si creștere fireasca.

Fac alegeri inspirate care îmi aduc satisfacție si creștere fireasca.

Sa accepte toți oamenii ceea ce nu pot controla si sa aprecieze  
lecția.

Accept ceea ce nu pot controla si apreciez lecția.