

◇ 【慈愛の瞑想】

一切の人々は皆これ我が子である  
母が我が子を見るように、  
私は出会う全ての人を愛情深く見て、受け入れます。

我以外皆わが師である  
私は私が出逢う全ての人から学び、環境から学びます。  
例え自分の望まないものと出逢ったとしても、  
全ては自分に与えられる課題だと理解し、受け入れます。  
この二つの思いを正しく持つとき、  
私は健康で、穏やかで、幸せに生きられますように  
なにごとにも上手く成し遂げ、困難を乗り越えられますように

私が喜び、楽しみ、慈しみ、優しさで満たされますように  
心が寛大で、感謝に満たされますように

生きとし生けるものが幸せでありますように  
生きとし生けるものと私の幸せを分かち合えますように  
生きとし生けるものが喜び、楽しみ、慈しみ、  
優しさで満たされますように

私の家族が、私の友人が、私と関わる全ての人が幸せでありますように  
私と同じように喜び、楽しみ、慈しみ、優しさで満たされますように  
私が嫌いな人たちが幸せでありますように  
私と同じように喜び、楽しみ、慈しみ、優しさで満たされますように  
私を嫌っている人たちが幸せでありますように  
私と同じように喜び、楽しみ、慈しみ、優しさで満たされますように  
生きとし生けるものが  
幸せでありますように