

儿童道德教育课程

静坐录音

第四章：引导冥想“光”的静坐

想象在你的面前有一盏灯光。

运用你的想象力，把这盏灯的光带入你的前额，进入头部。光照亮你的头脑，你的思维，然后想，有光的地方就没有黑暗，我只想好的、正面的。

把光扩大到你的心，想象你的心中有一朵含苞待放的花蕾。当光照在花蕾上的时候，花瓣一片一片地展开，这是一朵美丽的花。感受花的绽放，看，它充满爱、平和与欢乐。

让光扩大到你的手臂和双手，神圣的光照亮你的双手，然后想，“让我的双手只做好的、善良的和有用的事情”

现在，光扩大到你整个身体，到你的双脚，然后想，“愿我的双脚把我带到平安的地方，跟善者交往的地方。”

观想那光照亮你的头、嘴和舌头。然后想，“我要说实话、和只是说友善的，有用和必要的话。”

慢慢地把光扩大到耳朵，光照亮你的双耳。然后想，让我的耳朵只听到好的事物。

现在，把光扩大到眼睛，让光照亮你的双眼，心中想，让我看到所有事情美好的一面，愿我看见週围的一切都是美丽及和谐的。

观想在你头部的光。想象把这光和爱从你的头顶传送到及围绕着你的父亲、母亲和照顾你的亲人。光照亮他们。心中想，愿我的母亲和父亲充满平和。

把光扩大到你的老师，将它传送于你的亲戚朋友，给你所喜欢的人，也给跟你不友好的人。

把光扩大到世界上所有的生物—人类、动物、鸟、鱼、昆虫、树木、花草，每个角落。扩大到岩石以及整个地球。

心中想，愿世界充满光，愿世界充满爱，和平和幸福。

然后，让光扩散到天上的星星和整个宇宙。

心中想，“我在光之内，光在我之内，我就是光。”

现在把光回流，通过你的头顶，到你的心中。这光将会一整天和你在一起。

让这光从心向外发放，让光照亮着你。让它照亮今天每一个与你会面的人。

现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢。
与你旁边的朋友微微笑。