

首先找到一个很舒服的姿势，调整好呼吸，让我们的身体不断的放松下来

我们用三个手指来轻轻的敲击手刀点后溪的位置,这个穴位对减压效果非常的好
轻轻的敲击锁骨下方的凹陷（肾经的俞府穴）。

深长的吸气，

再来敲击小指跟无名指掌骨之间的中渚穴（第四第五掌骨之间的穴位，中渚穴是三焦经上的一个大穴。）

敲击眼睛下方的 4 白穴（单侧\双侧都可以），在四白穴敲击完了之后，

再来敲击嘴唇跟下巴之间的承江（任脉上的穴位）。

停止敲击，闭上眼睛。

去感受气息自然的流淌、去感受你的心脏也在呼吸，气息的进、出。

去观想气吸进到你的心里，呼气从心中流淌出来。

让我们的呼吸放缓，6 秒钟吸、6 秒钟呼。

让我们的舌头完全的放松在我们的下颚。

接下来，去观想，在双脚中间有巨大的空间，在双手中间也有巨大空间，在双眼中间也有巨大的空间。

去觉察，舌头,非常松软的放松在我们的下颚上。再去感受双眼之间巨大的空间。

再去观想有气息自然的流进心中，又缓慢的流出（6 秒吸 6 秒呼）。

去感受心中这样的一种能量和美妙的感觉，把心中的这股能量与爱，投射给某一个人或某个地方，那个人、那个地方是你非常喜欢、非常爱的。

去感受，心中所散发的能量的颜色，去感受所散发能量的形状跟质地。

持续的放松，去感受舌头完全的放松在下颚，去感受心间自然的吸气、呼气。6 秒吸 6 秒呼，同时，去感受双眼之间巨大的空间。

继续感受双眼之间巨大的空间，细心的去体会舌头完全的放松在我们的下颚。

继续去观想你心中的能量与爱，放射给某一个你喜欢的人或地方。

持续的观想，让心中所散发出的爱的能量，不断的扩张、扩张，直到覆盖宇宙中所有的原子，用你的爱、慈悲、去覆盖、去笼罩、整个宇宙所有的原子。

全宇宙所有的原子，都浸润在发自你内心的慈悲与爱当中。

持续的让舌头放松在下颚，去感受双眼之间巨大的空间（6 秒钟吸，6 秒钟呼）。

慢慢的，把我们的能量收束回来，再聚焦在那一个你所喜欢的人或地方上。

去感受，这样一种爱的能量的连接，你与这个地方、你与这个人。

不断的放松。。呼吸。

去感受双眼之间巨大的空间。

重新吸气 6 秒钟，从你的心再呼气，缓慢的 6 秒钟。

去好好的享受，这种发自内心的，爱的链接，与这个人或这个地方。

这是你发自内心的能量，完全在你的控制范围内

现在观想，让你心中所发送的能量，翻倍的增强，让它更加的闪耀。

去观想，你所爱的这个人，正沐浴在充满光芒的、充满慈悲和爱的能量当中，这股能量是由你的心流向他的心，笼罩他的全身。

去享受这股连接你与他之间的这种能量，像桥梁一样，完全发自内心的爱的流淌。

让这个人和这个地方不断的跟你相连，完全的笼罩在你爱的能量当中。

非常温柔而舒缓的、慢慢的，让能量从对方的身上，流回来，回到你的心间。

让舌头完全的放松在下颚，持续观想双眼之间巨大的空间，感受流淌着心的呼吸，6 秒吸 6 秒呼。

观想身体任何有疾病的部位或者是能量卡阻的部位，或者任何不舒适的部位，把刚才这股爱的能量，导引到这个部位，让这个部位充满爱的能量、疗愈的能量。

去觉察我们的舌头是多么的放松在下颚

去觉察我们双眼之间巨大的空间。

去感受，来自内心的呼吸，6 秒钟吸进，6 秒钟后呼出。

去感受，当你进入此时的深度放松之时，身体各部位的感觉。

去感受，气息自然的进、出你的心

你的舌头完全的放松在下颚上

你享受着双眼之间巨大的空间。

在接下来的三个呼吸，让我们的觉察停在慢慢的回归到此时的当下，感知我们周遭的环境。

。。。

去感受双手内在巨大的空间。

去感受双脚内在的空间、体积。

去感受我们全身内在的空间。

在接下来的一个呼吸之后

让我们慢慢的睁开眼睛，看看外在这个世界，但不要再聚焦在任何的地方，保持双眼的放松和柔和

去看看周遭能看到的最大的绿色。

再看一看，你周围范围里面最小的红色。

再看看你周围能看到的任何三角形的物体。

让我们完全的回来，欢迎自己回到这样一个身心相合的状态。