

สบาย สบาย

นำเสนอเมื่อ : 6 มี.ค. 2552

ผ่อนคลาย Smille meditation

ผ่อนคลาย สบาย สบาย

*ผ่อนคลาย สบาย สบาย

วางทุกอย่างทิ้งไป สบาย สบาย

หลับตาลง อมยิ้ม เบาสบาย

พักจิต พักใจ สบาย สบาย (ซ้ำ*1รอบ)

ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจเบาสบาย หลับตาลง อมยิ้มอย่างมีความสุข

หายใจสบายๆ พร้อมกับภาวนาว่า.....ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข...

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข... ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข...

ใจเราน้อมรับความสุขด้วยรอยยิ้ม กายเรายิ้ม ใจเรายิ้ม..

ใจเราเต็มเปลี่ยมไปด้วยรอยยิ้มแห่งความสุข...

นำรอยยิ้มแห่งความสุข เพื่อแผ่ให้กับคนที่เรารัก และเคารพ

ขอให้คนที่เรารักและเคารพ มีความสุข...

นำรอยยิ้มแห่งความสุข เพื่อแผ่ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย...

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความสุข...

ทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ เอิบอ้อมไปด้วยรอยยิ้มแห่งความสุข...

ทุกคนยิ้มอย่างมีความสุข... ทุกคนยิ้มอย่างมีความสุข...

Search

