

Meditáció: az elnyugodottság-, és a felébredett tiszta, pozitív cselekvés révén

Vegyünk fel a testünk számára kényelmes testtartást. Kerüljünk tudatába környezetünknek, az itt összegyűltek jelenlétének. Legyünk tudatában, hogy mindenki, aki itt van támogat minket és mi is támogatunk másokat.

Irányítsuk figyelmünket erre a pillanatra, ami itt és most van.

Érezzük a kapcsolatot a földeltségből származó támogatással. Tiszta figyelmünket irányítsuk kezünk elnyugodottságára. Pihentessük figyelmünket itt.

Érezzük az elnyugodottságot végig a testünkön. Pihentessük figyelmünket az elnyugodottságon. Ha tudatába kerülünk bármilyen feszültségnek, amit a testünkben tartunk, lélegezzünk be lágyan. Lélegezzünk ki teljesen, elengedve a feszültséget, majd pihenjünk meg.

Kerüljünk tudatába a bennünk és a körülöttünk lévő elnyugodottságnak. Pihenjünk a lét elnyugodottságában.

Fokozatosan engedjünk el bármely erőfeszítést, melyet arra fordítunk, hogy megváltoztassuk a tapasztalást. Hagyjuk úgy, ahogy van. Pihenjünk.

Elmélkedjünk az életünkben lévő jelenlegi megpróbáltatáson. Egy megpróbáltatáson, ahol arra törekszünk, hogy megjavítsuk, megváltoztassuk vagy fejlesszük magunkat, esetleg irányítsuk tapasztalásunkat. Szánjunk rá időt, hogy felismerjük, miként törekszünk, miként erőltetünk, miként igyekszünk megvalósítani valamit. Ismerjük fel ezt az erőfeszítést a testünkben. Ismerjük fel, hogy ez az erőfeszítés miként kötöz meg és miként merít le minket.

Amint felismerjük ezt az erőfeszítést, engedjük, hogy feloldódjon. Egyszerűen lélegezzünk ki és teljesen engedjük el.

Pihenjünk teljesen, az elnyugodottság támogatásával. Váljunk az elnyugodottsággá. Nem javítunk vagy változtatunk meg semmit, fedezzük fel ebben a pillanatban, hogy szabadok vagyunk, hogy határok nélkül létezzünk. Pihenjünk a határtalan nyitottságban. Ez a tiszta és pozitív cselekvés forrása.

Irányítsuk figyelmünket befelé, majd pihentessük figyelmünket a fejünk tetején. Ahogy belélegzünk az orrunkon át, lélegezzünk lágyan, lassan, mélyen. Ahogy kilélegzünk, engedjük el annak finom-szintű lenyomatát, hogy próbálunk valakivé lenni. Engedjük el ezt az erőfeszítést és pihenjünk, úgy ahogy vagyunk ebben a pillanatban.

Irányítsuk figyelmünket a torkunkban- és a körülötte lévő területre. Ahogy belélegzünk az orrunkon át, lélegezzünk lágyan, lassan, mélyen. Ahogy kilélegzünk, engedjük el bármely feszültséget vagy erőfeszítést melyet a hangunkban hordozunk, amivel próbálunk igazat vagy megértést szerezni magunknak. Engedjük el ezt az erőfeszítést és pihenjünk.

Irányítsuk figyelmünket a szívünkben- és a körülötte lévő területre. Lélegezzünk be lágyan, lassan, mélyen. Ahogy kilélegzünk, engedjük el bármely erőfeszítést, amivel próbálunk kedvesek lenni, amikor haragosak vagyunk, vagy próbálunk vidámak lenni, amikor szomorúak vagyunk. Engedjük el ezt az erőfeszítést és pihenjünk. Engedjük ezeket az érzéseket lélegezni.

Ahogy az erőfeszítést a testünkben, hangunkban, tudatunkban tartjuk, lemerít minket. Pihenjünk.

Pihenjünk a forrásban – a határtalan nyitottságban. Tudatosan, kapcsolódva, jelenléttel. Engedjük meg, hogy az inspiráció mozgása felkeljen, az inspiráció, mely erővel és tisztasággal cselekszik. Bízunk abban, ami a forrásból kel fel – tiszta, pozitív cselekvés, ami jótétemény.

[Bevezető a mantra recitáláshoz]

Ahogy az A-t énekeljük, fehér fény sugárzik a homlokunkból minden irányba. Ez a fény áthatja, megtisztítja és segíti fájdalom testünk, önazonosságunk, minden karmikus körülményünk, sérülésünk és testtel kapcsolatos betegségünk mély feloldását. Ez a fehér fény megérinti testünk minden sejtjét, eltávolítja az elzáródásokat és megnyitja a csatornáinkat és csakráinkat. Érezzük át az elnyugodottság átható érzetét, egy mély kapcsolatot a forrással, a végtelen térrel, minden pozitív minőség forrásával. Sugározzuk a fehér fényt ebből a határtalan szent térből másokhoz, segítve karmikus elhomályosulásaik és betegségeik feloldását, gyógyulást nyújtva. Érezzük át a határtalan szent tér felébredését magunkban és minden lényben.

Ahogy az OM-ot énekeljük, vörös fény sugárzik a torok középpontjából, segítve a fájdalom-beszéd erőfeszítéseinek mély feloldását, mely bajt és sérülést okoz nekünk és másoknak is. Érezzük a kapcsolatot a csenddel. A csend éber-tudatosságából felemelkedik igaz hangunk ereje és tisztasága. Sugározzuk a vörös fényt másokhoz, ezzel segítve fájdalom-beszédük feloldását, gyógyulást nyújtva a megosztottságra, békét nyújtva. Érezzük igaz hangunk erejét és tisztaságát.

Ahogy a HUNG-ot énekeljük, kék fény sugárzik a szívközpontunkból és eltávolítja fájdalom-tudatunk minden erőfeszítését – áthatva és feloldva minden félelmünket, érzelmi sebeinket, kétségeinket és elhomályosulásainkat. Kapcsolódjunk a szívünkben lévő mély nyitottsággal. Szívünk nyitottságának éber-tudatosságából felemelkedik a négy mérhetetlen minőség: a szeretet, az öröm, az együttérzés és az egyensúly. Fogadjuk be a mély gyógyulást és jótéteményt, mely ezektől a spontán felkelő minőségektől érkezik. Sugározzuk a szívünkben lévő fényből ezt a négy mérhetetlen minőséget másokhoz, ezzel segítve sebeik gyógyulását és pozitív minőségeik felébredését, inspirálva a mérhetetlen pozitív kifejeződések, melyek jótéteményt hoznak magukkal.

A OM HUNG...

[Mantra recitáció ~ 5perc]

[Csend meditáció ~ 15 perc]