

Ohjattu Hiljaisuusmeditaatio Täyden Kuun harjoitukseen

Asetu viiden kohdan meditaatioasentoon tai etsi itsellesi mukava asento. Tuo täysi huomiosi tähän hetkeen, siihen paikkaan jossa olet.

Tule tietoiseksi muiden osanottajien läsnäolosta jotka ovat tulleet yhteen tänne. Tunne ja vastaanota pyhän cyber-sanghan tuki ja anna oma tukesi muille.

Salli kehosi levätä pysähtyneisyydessä. Hengitä hitaasi, syvään ja lempeästi, vapauttaen joka uloshengityksellä pinnistelyä ja jännitystä jota kannat kehossasi. Lepää syvemmin pysähtyneisyydessä jokaisen irtilaskemisen yhteydessä.

Anna kehosi levätä täydesti ja koko olemuksesi olla levollisuus.

Tuo täysi huomiosi puheeseesi. Vaikka ulkoinen äänesi on hiljainen, ole tietoinen siitä metelistä jota koet ulkoisessa maailmassa – metelistä joka tulee uutisista, sosiaalisesta mediasta, tuntemattomien ihmisten äänistä, kollegojesi, ystäviesi, perheesi tai rakkaittesi äänistä. Ole tietoinen konfliktien, keskustelujen ja riitelyiden metelistä. Ole tietoinen siitä ja hengitä syviä, täysiä ja lempeitä sisäänhengityksiä, laskien irti jokaisella uloshengityksellä. Hengitä se ulos. Ole tietoinen metelistä ja hengitä se ulos. Tunne hiljaisuus sinussa itsessäsi ja lepää tässä. Kuuntele hiljaisuutta; tunne hiljaisuus; lepää hiljaisuudessa.

Hiljaisuudessa on syvä rauhan tuntu. Lepää tässä.

Tuo huomio sydämeesi. Mitä tahansa tukoksia tai kipua tunnetkin, mitä tahansa pimeyden, konfliktin, sekaannuksen, ahdistuneisuuden tai yhteydettömyyden tuntua koet, ole tietoinen siitä. Tuo tietoisuuden valo pimeyden kokemukseen.

Hengitä syviä, ravitsevia hengityksiä sydämeesi ja samalla kun vapautat jokaisen hengityksen, tunne sydämesi avautuvan enemmän ja enemmän. Jokaisella sisäänhengityksellä, tuo parannusta ja ravintoa sydämeesi. Jokaisella uloshengityksellä, tunne olevasi tuettu avautumaan ja lepäämään tuossa avoimuudessa.

Lepää sydämesi pyhässä tilassa, avaruudessa, joka on äiti-avaruus, kaiken alkulähde.

Vähitellen keskity henkilökohtaiseen haasteeseen tai kamppailuun jonka yhteydessä tunnet kehosi, puheesi ja sydämesi pinnistelyn ja sen miten se uuvuttaa sinut ja kuluttaa sinut loppuun. Mikä ikinä vaikuttaakaan sinuun henkilökohtaisesti tällä hetkellä omassa elämässäsi, ole tietoinen siitä. Se tapahtuu. Tunnista mitä tapahtuu.

Tunnista tämä meteli kehossasi – levottomuuden ja kiihtyneisyyden tuntu, yhteyden puute, tunne siitä että sinun täytyy jatkuvasti tehdä jotain tai että tunnet olosi voimattomaksi tehdä mitään. Ole tietoinen siitä.

Tunnista oma sisäinen metelisi, oma puheesi joka riitelee, on itsekriittinen, osoittaen sen mikä on sinussa väärin tai huonosti.

Tunnista mielesi odotukset, meteli joka haluaa asioiden olevan toisella tavalla. Se että et ole yhteydessä siihen kuka olet, siihen mitä sinulla on, aina katsoen sitä mitä puuttu- noiden ajatusten ja tunteiden kanssa kytköksissä oleminen on sisäistä meteliä.

Ole tietoinen tästä sisäisestä metelistä. Ole tietoinen ja laske se vapaaksi. Tunnista ja tuo tietoisuuden valo tähän meteliin, laske se menemään. Vapauta se ja lepää.

Tunne hiljaisuus. Tunne hiljaisuus kehossasi. Tunne hiljaisuus puheessasi. Tunne hiljaisuus sydämässäsi.

Lepää hiljaisuuden avoimuudessa. Lepää hiljaisuuden rauhallisuudessa. Lepää hiljaisuuden eläväisyydessä.

Hiljaisuudessa on täyteyttä. Jos olet ollut pelokas, epävarma ja huolestunut, hiljaisuudessa on luottavaisuutta. Jos olet tuntenut puuttellisuutta, hiljaisuudessa on täydellisyyttä. Jos olet tuntenut surua, hiljaisuudessa on iloa. Hiljaisuuden täyteydessä on ravintoa ja voimaa.

Kun olet yhteydessä sisäiseen hiljaisuuteen, voit tuntea ja nähdä valon ja korkeampien laatujen läsnäolon, jakaen näitä laatuja muiden kanssa. Tämä on hiljaisuuden täyteyden voima.

Lepää ja salli sisäisen luottavaisuuden edelleen nousta. Ole tietoinen tästä luottavaisuudesta ja lepää.

(Päätä harjoitus omistamalla sen positiiviset hyödyt kaikille olennoille)