**24 tunnin Täyden Kuun harjoitus 2021 - Kehon pysähtyneisyydessä lepäämisen meditaatio**

Löydä kehollesi sopiva mukava asento. Tule tietoiseksi ympäristöstäsi, tietoiseksi kaikkien muiiden läsnäolosta joiden kanssa olemme kokoontuneet yhteenä tähän hetkeen. Ole tietoinen toisten tuesta, siitä että olet tuettu kaikkien muiden taholta ja että olet myös itse tukemassa muita.

Tuo huomiosi tähän hetkeen, tässä ja nyt.

Tuo huomiosi sisäänpäin ja anna sen levätä pääsi kruunussa. Kun hengität sisääsn nenäsi kautta, hengitä lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki pinnistelyn ja ponnistelun jäljet ja jännitys joka liittyy siihen että yritämme olla joku, olla jotain jota emme ole. Vapauta tuo pinnistely ja lepää tämän hetken pysähtyneisyydessä. Tunne tämän avoimuuden hetken tuoreus. Avoimuus olla sellaisena kuin olet.

Tuo huomiosi kurkun alueelle. Kun hengitätä sisään nenäsi kautta, hengitä lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki pinnistelyn ja ponnistelun jäljet ja jännitys jota kannata äänessäsi – halutessasi olla oikeassa, todistaa jotain jollekulle, tulla ymmärretyksi. Vapauta tuo ponnistelu ja lepää tämän hetken pysähtyneisyydessä. Vapauta yrittämisen ponnistelut ja kamppailu ja tunne tämän hetken tuoma rauha. Lepää sinä täyteytenä joka olet, tässä hetkessä.

Tuo huomiosi sydämesi sisällä ja ympärillä olevaan alueeseen. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität uos, vapauta kaikki ponnistelu jota saatat kantaa tällä alueella. Vapauta ponnistelu siitä että yrität olla mukava kun tunnet olosi vihaiseksi tai yrität olla onnellinen kun tunnet olevasi surullinen. Vapauta tämä ponnistelu ja lepää tämän hetken pysähtyneisyydessä. Anna tunteidesi hengittää. Kun poonistelu luonnollisesti sulaa ja häviää, uupuu pois, tunne lämpö joka nousee yhteydestä siihen että olet, sellaisena kuin olet. Jokainen hengitys on hoivaava hengitys. Tunne yhteyden lämpö; ystävällisyyden, spontaanin ilon lämpö. Tunne se mitä tarvitset ja salli sen tukea sinua.

Tuo huomiosi navan alueelle. Hengitä sisään hitaasti, lempeästi ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki yrittämisen, puskemisen, menestyksen tavoittelun ponnistelu. Vapauta myös kaikki välttämisen tai viivästelyn pinnistelyt. Vapauta nämä ja lepää tämän hetken pysähtyneisydessä. Luo yhteys siihen hyvyyden lähteeseen joka olet. Salli tämän hyvyyden laajentua kehosi kautta. Kuvittele tämän virtaavan elämääsi, sinun ja muiden saataville.

Tuo huomiosi pallean alaosaan ja lantion alueeseen. Anna huomion levätä alhaalla kehossasi. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvään. Kun hengität ulos, vapauta kaikki jännitys joka liittyy tekemiseen, saavuttamiseen, menestymiseen. Vapauta tämä ponnistelu ja lepää tämän hetken pysähtyneisyydessä. Kun hengität sisään, tunne tämän hetken tuoreus, yhteys positiivisten laatujen lähteeseen sisälläsi. Kun hengität ulos, salli positiivisten ilmaisuden spontaanin virtauksen tulla esiin. Tunne toisille hyödyksi olemisen inspiraation herätä sinussa.

Lepää koko kehon läpäisevässä levollisuuden ja pysähtyneisyyden tunteessa. Lepää olemisen pysähtyneisyydessä.

Lepää olemisen äärettömässä, rajattomassa avoimuudessa – kaiken alkulähteessä - josta kumpuaa aito, lämmin täyteys ja positiivisten laatujen ilmaisu.

**[Intro mantra –resitaatioon]**

Kun laulat A-tavua, valkoinen valo säteilee kruunustasi. Tämä valo koskettaa jokaista solua kehossasi, avaten kanavasi ja chakrasi, vapauttaen emotionaalisia tukoksia, energeettisiä häiriöitä ja kaikkia niitä esteitä jotka estävät tunnistamasta mielen todellista luontoa. Tunne ja kuvittele esteiden vapautuminen erityisesti ihmissuhteissasi ja työelämässäsi. Tunne kaikenläpäisevää avoimuuden tunnetta, syvää yhteyttä kaikkien positiivisten laatujen lähteeseen.

Kun laulat OM-tavua, punainen valo säteilee kurkustasi, läpäisten koko kehosi ja tilan ympärilläsi. Tunne kirkkaan valoisuuden läsnäolo, tietoisuuden valo sisäisesti ja ulkoisesti. Tunne yhteys alkulähteeseen ja positiivisten laatujen heräämisen tuottama rikkaus ja elävyys itsessäsi.

Kun laulat HUNG-tavua, sininen valo säteilee sydämestäsi. Tunne lämmön ja rakkauden liike joka tulee avoimuuden ja tietoisuuden yhteensulaumasta, sisäisen avaruuden ja valon liitosta. Tunne tämän lämmön säteilevän ja laajenevan sydämestäsi, raviten ja parantaen joka solua kehossasi sytyttäen ja energisoiden jokaisen kehosi osan. Säteile positiivisten laatujen lämpöä muille.

**A OM HUNG…. [5 minuutin mantra-resitaatio]**

**[Intro 15 minuutin hiljaiseen meditaatioon]**

Levätään täysin liikkumattomassa levollisuudessa. Levätään rajattomassa, avarassa sisäisessä lähteessä.

**[Jatkamme vuorotellen 5 minuuttia mantraa, 15 minuuttia hiljaisuutta]**