24 órás telihold gyakorlás ~ Belepihenés a test elnyugodottságába meditáció

Meditáció – Belepihenés a test elnyugodottságába

Vegyünk fel egy kényelmes testhelyzetet. Tudatosítsuk környezetünket, és legyünk tudatában az ittlévők jelenlétének. Idézzük fel tudatunkban azt is, hogy mindenki, aki itt van támogat minket, és mi is támogatást nyújtunk másoknak.

Fordítsuk figyelmünket a jelen pillanatra, az itt és mostra.

Irányítsuk figyelmünket befelé, majd pihentessük meg azt a fejtetőn, a koronánál. Az orron keresztül lélegezve, lélegezzünk finoman, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjük ki erőfeszítéseink lenyomatát, különösen azt az erőfeszítést engedjük el, hogy próbálunk lenni valaki, valaki, aki nem mi vagyunk. Engedjük el az erőfeszítést és pihenjünk bele a pillanat elnyugodottságába. Érezzük a nyitottság pillanatának frissességét. A nyitottságot, hogy úgy vagyunk, ahogy vagyunk.

Vigyük a figyelmet a torkunk környékére. Az orron át lélegezve, lélegezzünk finoman, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjünk ki a hangunkban hordozott összes feszültséget és erőfeszítést, azt, hogy próbálunk jók lenni, igyekszünk bizonyítani valamit valakinek, hogy megértsenek minket. Engedjük el ezt az erőfeszítést és pihenjünk bele a pillanat elnyugodottságába.

Vigyük a figyelmet a szív tájékára. Lélegezzünk finoman, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjünk ki az összes itt hordozott feszültséget. Engedjük el azt az erőfeszítést, hogy kedvesek próbálunk lenni, mikor haragot érzünk, vagy boldogok akarunk lenni, amikor szomorúak vagyunk. Engedjük, hogy érzéseink lélegezzenek. Amint az erőfeszítés természetes módon kimerül, érezzük a kapcsolat melegségét, hogy vagyunk, úgy ahogy vagyunk. Minden egyes lélegzet táplál. Érezzük a kapcsolat, a kedvesség és a spontán öröm erejét. Engedjük, hogy bármire is van szükségünk, az most támogasson bennünket.

Vigyük a figyelmünket a köldök területére, környékére. Lélegezzünk finoman, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjünk el a próbálkozás, az erőltetés, a sikerre való törekvés minden erőfeszítését. Engedjük el az elkerülés, a késleltetés erőfeszítését is. Engedjük el ezeket az erőfeszítéseket és pihenjünk bele a pillanat elnyugodottságába. Kapcsolódjunk a jóság forrásával, ami mi magunk vagyunk. Hagyjuk, hogy ez a jóság kiterjedjen az egész testünkben. Képzeljük el, ahogy ez a jóság áramlik az életünkben és elérhetővé válik számunkra és mások számára is.

Vigyük a figyelmünket az alhasra és a medencére. Pihentessük figyelmünket a test alsó részén. Lélegezzünk finoman, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjük ki a tevéshez, a teljesítéshez, a törekvéshez kapcsolódó erősfeszítéseket. Engedjük el ezeket és pihenjünk bele a pillanat elnyugodottságába. Belégzéskor érezzük a pillanat frissességét, és a belül lévő pozitív minőségekhez való kapcsolódást. Mikor lélegzünk, engedjük, hogy megjelenjen a pozitív kifejezés spontán áramlata. Érezzük az inspirációt, hogy javára legyünk mindazoknak, akik élénken élnek bennünk.

Pihenjünk bele a teljes test elnyugodottságába. Váljunk az elnyugodottságá. Pihenjünk a létezés elnyugodottságában.

Pihenjünk a forrásban - a létezés határtalan nyitottságában, a valódi, meleg, teljes és kifejező pozitív minőségekben.

[**A mantra recitációs rész bemutatása**]

Énekeljük az A OM HUNG mantrát.

24 órás telihold gyakorlás ~ Belepihenés a test elnyugodottságába meditáció

Képzeljük el, hogy az A zengetése közben fehér fény árad a koronánkból. Ez a fény testünk minden egyes sejtjét megérinti és megnyitja a csatornákat és a csakrákat, felszabadítva ezzel az érzelmi elzáródásokat, energetikai zavarokat és elhomályosulásokat, amelyek gátolják, hogy felismerjük tudatunk természetét. Érezzük és képzeljük el, hogy kapcsolatainkban, szakmai életünk területén ezek az elzáródások felszabadulnak. Érezzük áthatóan a nyitottságot, és a mély kapcsolatot az összes pozitív minőség forrásával.

Az OM zengetése közben vörös fény sugárzik torkunkból, amely átjárja testünk egészét, és a körülöttünk lévő teret. Érezzük a fényesség jelenlétét, az éber tudatosság fényét belül és kívül. Érezzek a kapcsolatot a forrással és a bennünk felébredő pozitív minőségek gazdagságával és élénkségével.

Ahogy énekeljük a HUNG-ot, kék fény sugárzik a szívünkből. Érezzük a nyitottság és a tudatosság, a tér és a fény egyesüléséből eredő szeretet melegségének az áramlását. Érezzük, ahogy a melegség minősége kiterjed a szívünkből és táplálja testünk minden sejtjét, lángra lobbantva és energetizálva testünk minden részét. Árasszuk ki a pozitív minőségek melegségét mások felé.

A OM HUNG….

[15 perces mantra recitáció]

[**15 perces csendes meditáció leírása**]

Pihenjünk bele teljesen az elnyugodottságba. Pihenjünk a benső, határtalan teres forrásban.

[A 15 perces a mantrázást 15 perc csend követ]