Meditação de Descansar na Quietude do Corpo

Encontre uma posição confortável para o seu corpo. Tome consciência do que o rodeia, consciência da presença dos outros participantes reunidos aqui. Esteja ciente de que é apoiado por todos aqui, e também que é um apoio para os outros.

Traga a sua atenção para este momento, aqui e agora.

Traga a sua atenção para o seu interior e descanse-a na coroa da sua cabeça. À medida que inspira pelo nariz, respire suavemente, devagar e profundamente. Ao expirar, libere a impressão de qualquer esforço que possa estar a fazer aí, particularmente o esforço de tentar ser alguém, ser algo que você não é. Libere esse esforço e descanse na quietude deste momento. Sinta o frescor deste momento de abertura. Abertura para ser como é.

Traga a sua atenção para a área dentro e à volta da sua garganta. Conforme inspira pelo nariz, respire suavemente, devagar e profundamente. À medida que expira, libere qualquer tensão ou esforço que tenha na sua voz, na tentativa de ter razão, provar algo a outra pessoa, de ser compreendido. Libere esse esforço e descanse na quietude deste momento. Libere o esforço e a luta de tentar e sinta paz neste momento. Descanse, completo(a) como está neste momento.

Traga a sua atenção para a área dentro e em redor do seu coração. Inspire suavemente, devagar e profundamente. Enquanto expira, libere qualquer esforço que possa estar a fazer aí. Libere o esforço de tentar ser simpático quando se sente zangado, ou de tentar ser feliz quando se sente triste. Libere este esforço e descanse na quietude deste momento. Deixe os seus sentimentos respirarem. À medida que o esforço naturalmente se dissipa, sinta o calor da conexão a ser como é. Cada respiração é uma respiração nutritiva. Sinta o calor da conexão, da bondade, da alegria espontânea. Permita tudo o que precisar para o (a) apoiar agora.

Traga a sua atenção para a área dentro e em redor do seu umbigo. Inspire suavemente, devagar e profundamente. À medida que expira, libere qualquer esforço de tentar, de fazer força, de lutar para ter sucesso. Libere qualquer esforço de evitar ou atrasar. Libere esse esforço e descanse na quietude deste momento. Conecte-se com a fonte de bondade que você é. Permita que esta bondade se expanda através do seu corpo. Imagine esta bondade a fluir para a sua vida, disponível para si e para os outros.

Traga a sua atenção para o abdómen inferior e para a pélvis. Descanse a sua atenção na parte inferior do seu corpo. Inspire suavemente, devagar e profundamente. À medida que expira, libere qualquer tensão relacionada com fazer, alcançar, realizar, ter sucesso. Libere este esforço e descanse na quietude deste momento. À medida que inspira, sinta o frescor deste momento, conectado (a) com a fonte de qualidades positivas dentro de si. À medida que expira, permita que o fluxo espontâneo de expressão positiva emerja. Sinta a inspiração para beneficiar outros desperta em si.

Descanse na quietude por todo o seu corpo. Torne-se a quietude. Descanse na quietude de ser.

Descanse na fonte — a abertura ilimitada de ser, genuína, quente, plena e expressando qualidades positivas.

[**Introduzindo o período de recitação do mantra**]

Cante o mantra A OM HUNG.

Conforme canta A, luz branca irradia da sua coroa. Esta luz toca todas as células do seu corpo desbloqueando e abrindo os seus canais e os seus chakras, libertando bloqueios emocionais, perturbações energéticas e obscurecimentos à perceção da natureza da mente. Sinta e imagine a liberação de bloqueios nas suas relações e na sua vida profissional. Sinta uma sensação de abertura generalizada, uma profunda ligação com a fonte de todas as qualidades positivas.

Enquanto canta OM, luz vermelha irradia da sua garganta, penetrando todo o seu corpo e o espaço à sua volta. Sinta a presença de luminosidade, a luz da consciência interna e externamente. Sinta a ligação com a fonte e a riqueza e vivacidade de todas as qualidades positivas despertando dentro de si.

Enquanto canta HUNG, luz azul irradia do seu coração. Sinta o movimento da calidez e amor a partir da união da abertura com a consciência, espaço e luz. Sinta a qualidade da calidez expandindo-se do seu coração, nutrindo e curando todas as células no seu corpo, inflamando e energizando cada parte do seu corpo. Irradie o calor das qualidades positivas para os outros.

A OM HUNG...

[período de recitação de mantra de 5 minutos]

[**Introduzindo o período de meditação silenciosa de 15 minutos**]

Descanse completamente na quietude. Descanse na fonte interior, espaciosa e ilimitada.

[Continuamos alternando 5 minutos de mantra, 15 minutos de silêncio]