

Meditatie over rusten in de stilte van de spraak.

Zorg voor een comfortabele positie voor je lichaam. Word gewaar van je omgeving, van de aanwezigheid van anderen hier. Word je ervan bewust dat iedereen je hier ondersteunt en dat je ook tot steun bent voor anderen.

Breng je aandacht naar dit moment, hier en nu.

Breng je aandacht naar de stilte. Luister naar de stilte, hoor de stilte, voel de stilte.

Rust met open en volledige aandacht in de kruin van je hoofd. Terwijl je de door je neus inademt, adem je vriendelijk, langzaam en diep. Laat iedere imprint van inspanning los op de uitademing en rust diep in de stilte van dit moment. Reflecteer op het gevoel van mij dat geïsoleerd is, niet meer verbonden is, dat begrensd en beperkt is op welke manier dan ook, en sta dat gevoel van mij toe om te rusten in de stilte. Voel een diep gevoel van openheid en vrede terwijl in het kruinchakra rust.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je keel. Adem vriendelijk, langzaam en diep terwijl je door je neus inademt. Laat iedere spanning of inspanning die je in je stem draagt los op de uitademing. Laat de spanning en inspanning van iedere stem die jou of anderen bekritiseert en beoordeelt los. Rust, gewaar van de stilte. Compleet zoals je bent in dit moment terwijl je in de stilte in je keelchakra rust.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je hart. Adem vriendelijk in, langzaam en diep. Laat de inspanning van alle verhalen over jezelf, over anderen, over de wereld die je bij je draagt, los. Wanneer de verhalen ontspannen en loslaten, sta dan je gedachten en gevoelens toe om te ademen. Rustend in de stilte, is de stilte in je hart rijk met helende kwaliteiten. Iedere ademhaling is voedend, is een helende adem. Voel de warmte van liefdevolle vriendelijkheid, compassie, van spontane vreugde, van gelijkmoedigheid. Sta alles wat je als ondersteuning nodig hebt toe, terwijl je rust in de stilte van je hartchakra.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je navelchakra. Adem vriendelijk, langzaam en diep. Laat de inspanning van proberen, druk uitoefenen en streven los op de uitademing. Laat iedere inspanning van vermijding of uitstellen los. Laat deze inspanning los en rust in de volheid van de stilte van dit moment. Verbind je met de bron van goedheid die je bent. Sta deze goedheid toe om zich uit te breiden door heel je lichaam. Stel je voor dat deze goedheid je leven binnenstroomt, beschikbaar voor jou en anderen en rust in de stilte bij je navelchakra.

Breng je aandacht naar je onderlichaam en bekken. Adem vriendelijk in, langzaam en diep. Laat iedere spanning verbonden met doen, bereiken en succes hebben los, terwijl je uitademt. Laat deze inspanning los en rust in de volledigheid van de stilte van dit moment. Terwijl je in de stilte rust, ben je verbonden met de bron. Sta de spontane stroom van positieve expressie toe om boven te komen. Voel de inspiratie om anderen goed te doen terwijl je in de stilte in het geheime chakra rust.

Rust in de diepe stilte die je hele lichaam doordringt. Word de stilte. Voel de diepe vrede van rusten in de bron- de onbegrensde ruimte van zijn- gewaar, verbonden, compleet in dit moment. Er ontbreekt niets.

Adem in en vanuit je hele lichaam en ben gewaar dat adem en gewaarzijn obstakels en blokkades aan het opruimen zijn, en licht en heling brengen. Rust in de openheid, licht, en de helende warmte in ieder van deze chakra gebieden en in je hele lichaam. Iedere inademing brengt frisheid en energie om alles wat jou blokkeert op te ruimen en schoon te maken. Iedere uitademing helpt je om dieper te rusten, verbonden met de stilte, verbonden met de bron, verbonden met het spontaan opkomen van helende kwaliteiten.

Of je nu volledig rust, of in het proces bent van opruimen en rusten. Wanneer je de verbinding verliest, ben gewaar van deze verbreking, kom terug in je adem, en ga door. Ben gewaar wanneer je uit de verbinding bent, kom terug in de adem, en ga door met opruimen, loslaten, en rusten in de volheid en helende kwaliteiten van de stilte.

[Introduceer de periode van mantra recitatie]

Zing de mantra A OM HUNG.

Terwijl je de A zingt, straalt wit licht vanuit de onbegrensde ruimte vanuit het voorhoofd van alle verlichte wezens en komt jouw voorhoofd binnen. Dit licht doordringt en zuivert je pijn lichaam, je identiteit, en alle karmische condities, wonden en ziektes verbonden met het lichaam. Dit licht raakt iedere cel van je lichaam aan, deblokkeert en opent je kanalen en je chakra's. Ervaar een doordringend gevoel van kalmte, een diepe verbinding met de oneindige ruimte, de verlichte bron van alle positieve kwaliteiten. Straal wit licht vanuit deze onbegrensde ruimte naar anderen, wat hun karmische obstakels en ziekte zuivert en heling brengt.

Terwijl je OM zingt, straalt een rood licht vanuit de oneindige ruimte vanuit de keel van alle verlichte wezens en komt binnen in jouw keel, zuivert je pijn spraak-spraak die schade berokkent en jezelf en anderen verwondt. Voel een diepe verbinding met de stilte. Vanuit het gewaarzijn van deze stilte, voel de kracht en helderheid van je ware stem bovenkomen. Straal rood licht om de pijn spraak van anderen te zuiveren en te helen, heling te brengen in wat verdeeld is, vrede te brengen.

Terwijl je HUNG zingt, straalt blauw licht vanuit de oneindige ruimte vanuit het hart van alle verlichte wezens. Het komt binnen in jouw hart en zuivert je pijn geest-dringt door in je al je angsten, emotionele wonden, twijfels en verduisteringen. Verbind je met diepe openheid in je hart. Vanuit het gewaarzijn van de openheid van je hart, rijzen de vier onmeetbare kwaliteiten van liefde, compassie vreugde en gelijkmoedigheid op. Ontvang diepe heling en het goeddoen van deze spontaan opkomende kwaliteiten. Straal vanuit het licht in je hart deze onmeetbare kwaliteiten naar anderen, wat hun wonden heelt en hun positieve kwaliteiten laat ontwaken.

A OM HUNG...

(Periode van recitatie van 5 minuten)

[Introduceer de periode van stilte meditatie van 15 minuten]

Rust volledig in de stilte. De stilte is rijk met positieve kwaliteiten. Rust in de onbegrensde, heldere ruime bon binnenin, gewaar, verbonden met de volheid van zijn. Er ontbreekt niets; je bent compleet in dit moment.

[We gaan door met afwisselend 5 minuten mantra zingen en 15 minuten stilte]