

Puheen hiljaisuudessa lepäämisen meditaatio

Asetu kehollesi sopivaan mukavaan asentoon. Tule tietoiseksi ympäristöstäsi, tietoiseksi muiden läsnäolosta jotka ovat kokoontuneet yhteen tänne. Ole tietoinen siitä että olet kaikkien muiden tukemana, ja olet myös itse tukena muille. Tuo huomiosi tähän hetkeen, tässä ja nyt.

Tuo huomiosi hiljaisuuteen. Kuuntele hiljaisuutta, kuule hiljaisuus, tunne hiljaisuus.

Anna täyden avoimen huomiosi levätä pääsi kruunussa. Kun hengität sisään nenän kautta, hengitä lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta pinnistelyn ja ponnistelun jäljet sinussa ja lepää syvästi tämän hetken hiljaisuudessa. Tutkiskele sitä tuntumaa itsestä, minästä, joka on erillinen, poissa yhteydentunnusta, joka tuntee olevansa jollain tavalla rajallinen ja rajoitettu ja salli sen tuntuman itsestä levätä hiljaisuudessa. Tunne syvää avoimuuden ja rauhan tunnetta samalla kun lepääät kruunuchakran hiljaisuudessa.

Tuo huomiosi kurkun ympärillä ja sisällä olevaan alueeseen. Kun hengität sisään nenän kautta, hengitä lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki jännitykset joita kannat äänessäsi. Vapauta kaikki ne pinnistelyt ja kamppailut äänessäsi jotka kritisoivat tai tuomitsevat itsesi tai muut - ja lepää. Lepää tietoisena hiljaisuudesta. Lepää sinä täyteenä joka olet, leväten kurkkuchakran hiljaisuudessa.

Tuo huomiosi sydämesi ympärillä ja sisällä olevaan alueeseen. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki pinnistely joka liittyy tarinoihin joita kannat itsestäsi tai tarinoihin muista, tarinoin maailmasta. Kun tarinat vähitellen vapautuvat ja väljenevät, salli ajatustesi ja tunteidesi hengittää. Kun lepääät hiljaisuudessa, hiljaisuus sydämessäsi on rikas, täynnä parantavia ominaisuuksia. Jokainen hengitys on ravitseva, parantava hengitys. Tunne rakastavan ystävällisyyden lämpö, myötätunnon lämpö, spontaanin ilon lämpö, tasavertaisuuden lämpö. Salli sen mitä tunnet tarvitsevasi tukea sinua samalla kun lepääät sydänchakran hiljaisuudessa.

Tuo huomiosi napasi ympärillä ja sisällä olevaan alueeseen. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki yrittämisen, puskemisen ja pyrkimyksen ponnistelut. Vapauta kaikki ponnistelut jotka liittyvät välttämiseen tai jonkin asian viivästyttämiseen. Vapauta tämä ponnistelu ja lepää tämän hetken hiljaisuuden täydessä. Luo yhteys siihen hyvyyden lähteeseen joka olet. Salli tämän hyvyyden laajentua kehosi läpi. Kuvittele ja tunne tämän hyvyyden virtaavan elämäsi, saatavilla olevaksi sinulle ja muille, samalla kun lepääät napachakran hiljaisuudessa.

Tuo huomiosi pallean alaosaan ja lantion alueeseen. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki jännitykset jotka liittyvät jatkuvaan tekemiseen, saavuttamiseen, loppuun saattamiseen, menestymiseen. Vapauta nämä ponnistelut ja lepää tämän hetken hiljaisuuden täydessä. Kun lepääät hiljaisuudessa, olet yhteydessä alkulähteeseen. Salli positiivisten ilmaisuiden spontaanin virtauksen tulla esille. Tunne toisille hyödyn tuomisen inspiraation herätä sinussa samalla kun lepääät salaisessa chakrassa.

Lepää syvässä hiljaisuudessa joka läpäisee koko kehosi. Tule itse hiljaisuudeksi. Tunne olemisen rajoittamattomassa avoimuudessa -alkulähteessä- lepäämisen syvä rauha. Tietoisena, yhteydessä, täyteenä tässä hetkessä. Mitään ei puutu. Hengitä sisään ja ulos koko kehostasi ja ole tietoinen, jolloin hengitys ja tietoisuus puhdistavat ja kirkastavat esteitä ja tukoksia, tuoden valoa ja parantumista.

Lepää avoimuudessa, valossa ja parantavassa valossa jokaisessa näissä chakrassa ja koko kehossasi. Jokainen sisäänhengitys tuo raikkautta ja energiaa puhdistaan ja kirkastaen kaikkea sitä mikä tukkii olemustasi. Jokainen uloshengitys tukee sinua lepäämään syvemmin, yhteydessä hiljaisuuteen, yhteydessä alkulähteeseen, yhteydessä spontaanisti nouseviin parantaviin laatuihin.

Joko lepäät täydesti tai olet puhdistamisen ja lepäämisen prosessissa. Jos menetät yhteyden, ole tietoinen tästä, palaa takaisin hengitykseesi ja jatka. Ole tietoinen jos menetät yhteyden, palaa takaisin hengitykseen ja jatka puhdistaan, vapauttaen ja leväten hiljaisuuden ravitsevien laatuja täyteydessä.

[Intro mantra –resitaatioon]

Laula A OM HUNG –mantra.

Kun laulat A-tavua, valkoinen valo säteilee äärettömästä tilasta, kaikkien valaistuneiden olentojen otsan alueelta ja tulee sisään sinun otsan alueellesi. Tämä valo läpäisee ja puhdistaa kipukehosi, identiteettisi ja kaikki karmiset jäljet, vammat ja sairaudet liittyen kehoosi. Tämä valo koskettaa jokaista kehosi solua avaten kanavasi ja chakrasi. Tunne kaikenläpäisevä hiljaisuus, syvä yhteys äärettömään tilaan, kaikkien positiivisten laatuja valaistuneeseen lähteeseen. Säteile valkoista valoa tästä rajattomasta pyhästä tilasta toisille, puhdistaan heidän karmisten esteensä ja sairautensa, tuoden parannusta

Kun laulat OM-tavua, punainen valo säteilee äärettömästä tilasta, kaikkien valaistuneiden olentojen kurkun alueelta ja tulee sisälle sinun kurkun alueellesi, puhdistaan kipupuheesi – puheen joka aiheuttaa kipua ja harmia itsellesi ja toisille. Tunne syvä yhteys hiljaisuuteen. Tietoisena tästä hiljaisuudesta, tunne äänesi todellisen voiman ja kirkkauden nousevan. Säteile punaista valoa toisille, puhdistaan ja parantaen heidän kipupuheensa, tuoden parannusta ja rauhaa kaikkiin kipua aiheuttaviin erotteluihin.

Kun laulat HUNG-tavua, sininen valo säteilee äärettömästä tilasta, kaikkien valaistuneiden olentojen sydämistä. Tämä valo tulee sisälle sinun sydämeesi ja puhdistaa kipumielesi – läpäisten kaikki pelkosi, tunneperäiset haavasi, epäilyksesi ja esteesi. Ole yhteydessä, syvä avoimuus sydämessäsi. Tietoisena sydämen avoimuudestasi nousee neljä mittaamatonta laatua: rakkaus, myötätunto, ilo ja tasavertaisuus. Vastaanota syvää parannusta ja hyötyä näistä spontaanisti nousevista laaduista. Sydämässäsi olevasta valosta säteile näitä mittaamattomia laatuja toisille, parantaen heidän haavansa ja herättäen heidän positiiviset laatussa.

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

[Intro 15 minuutin hiljaiseen meditaatioon]

Lepää täydesti hiljaisuudessa. Hiljaisuus on rikas, täynnä parantavia laatuja. Lepää sisäisessä, rajattomassa, avarassa lähteessä, yhteydessä olemisen täyteyteen. Mitään ei puutu – olet täysi tällä hetkellä.

[Jatkamme vuorotellen 5 minuuttia mantraa, 15 minuuttia hiljaisuutta]