

Méditation sur le repos dans le silence de la parole

Prenez une position confortable pour votre corps. Prenez conscience de votre environnement, conscient de la présence des autres rassemblés ici. Sachez que vous êtes soutenu par tout le monde ici et que vous êtes également un soutien pour les autres.

Amenez votre attention sur le moment présent, ici et maintenant.

Portez votre attention sur le silence. Écoutez le silence, entendez le silence, ressentez le silence. Posez votre attention pleine et ouverte au sommet de votre tête. Lorsque vous inspirez par le nez, respirez doucement, lentement et profondément. En expirant, libérez l'empreinte des efforts et reposez-vous profondément dans le silence de ce moment. Réfléchissez au sentiment du moi qui est séparé, déconnecté, qui se sent lié ou contraint de quelque manière que ce soit, et permettez à ce sentiment de moi de reposer dans le silence. Ressentez un profond sentiment d'ouverture et de paix en vous reposant en silence au chakra couronne.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre gorge. Lorsque vous inspirez par le nez, respirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez toute tension ou effort que vous portez dans votre voix. Libérez l'effort et la lutte de toutes les voix qui critiquent ou jugent vous-même ou les autres et reposez-vous. Reposez en étant conscient du silence. Ayez le sentiment d'être complet en ce moment pendant que vous vous reposez en silence au chakra de la gorge.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre cœur. Inspirez doucement, lentement et profondément. En expirant, libérez l'effort lié à toutes les histoires que vous portez sur vous-même, sur les autres, sur le monde. Au fur et à mesure que les histoires se relâchent et se libèrent, laissez vos pensées et vos sentiments respirer. Pendant que vous vous reposez en silence, le silence dans votre cœur est riche de qualités curatives. Chaque respiration est une respiration nourrissante et guérissante. Ressentez la chaleur de la bonté aimante, de la compassion, de la joie spontanée, de l'équanimité. Permettez à tout ce dont vous avez besoin de vous soutenir pendant que vous vous reposez en silence au chakra du cœur.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre nombril. Inspirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez tout effort d'essayer, de forcer, de lutter. Libérez tout effort pour éviter ou retarder. Libérez cet effort et reposez-vous dans la plénitude du silence de ce moment. Connectez-vous avec la source de bonté que vous êtes. Permettez à cette bonté de s'étendre à travers votre corps. Imaginez cette bonté qui coule dans votre vie, disponible pour vous et pour les autres et vous vous reposez en silence au chakra du nombril.

Amenez votre attention sur le bas de l'abdomen et le bassin. Inspirez doucement, lentement et profondément. En expirant, relâchez toute tension liée à l'action, à la réalisation, à l'accomplissement, à la réussite. Libérez cet effort et reposez-vous dans la plénitude du silence de ce moment. Pendant que vous vous reposez dans le silence, vous êtes connecté à la source. Laissez émerger le flux spontané d'expression positive. Sentez l'inspiration au profit des autres s'éveiller en vous alors que vous vous reposez dans le silence au chakra secret.

Reposez-vous dans le silence profond qui imprègne tout votre corps. Devenez le silence. Ressentez la paix profonde du repos dans la source - l'ouverture illimitée de l'être - conscient, connecté, complet en ce moment. Rien ne manque.

Respirez dans et depuis votre corps tout entier et soyez pleinement conscient de sorte que la respiration et la conscience éliminent les obstacles et les blocages et apportent lumière et guérison. Reposez-vous dans l'ouverture, la lumière et la chaleur de guérison dans chacune des zones des chakras et dans tout votre corps. Chaque inspiration apporte fraîcheur et énergie pour purifier et éliminer tout ce qui vous

bloque. Chaque expiration vous aide à vous reposer plus profondément, connecté au silence, connecté à la source, connecté aux qualités curatives qui surgissent spontanément.

Soit vous vous reposez complètement, soit vous restez dans le processus de dégager puis reposer. Si vous perdez la connexion, soyez conscient d'être déconnecté, revenez à la respiration et continuez. Soyez conscient si vous vous déconnectez, revenez à la respiration et continuez à purifier, libérer et à vous reposer dans la plénitude et les qualités nourrissantes du silence.

[Présentation de la période de récitation du mantra]

Chantez le mantra A OM HUNG.

Lorsque vous chantez A, de la lumière blanche irradie depuis l'espace infini, du front de tous les êtres éveillés et pénètre dans votre front. Cette lumière pénètre et purifie votre corps de douleur, votre identité et toutes les conditions karmiques, blessures et maladies liées à votre corps. Cette lumière touche chaque cellule de votre corps débloquent et ouvrant vos canaux et vos chakras. Ressentez un sentiment pénétrant de calme, une connexion profonde à l'espace infini, la source éveillée de toutes les qualités positives. Rayonnez la lumière blanche de cet espace sacré illimité vers les autres, purifiant leurs obscurcissements karmiques et leurs maladies et apportant la guérison.

Pendant que vous chantez OM, de la lumière rouge irradie depuis l'espace infini, de la gorge de tous les êtres éveillés et pénètre dans votre gorge, purifiant votre parole de douleur - discours qui cause du tort et des blessures à vous-même et aux autres. Ressentez un lien profond avec le silence. De la conscience de ce silence, sentez la puissance et la clarté de votre vraie voix émerger. Rayonnez la lumière rouge aux profit des autres pour purifier et guérir leur parole de douleur apportant la guérison des divisions, apportant la paix.

Alors que vous chantez HUNG, de la lumière bleue rayonne de l'espace infini, du cœur de tous les êtres éveillés. Elle entre dans votre cœur et purifie votre esprit de douleur - imprégnant toutes vos peurs, blessures émotionnelles, doutes et obscurcissements. Reliez-vous avec une profonde ouverture à votre cœur. De la conscience de l'ouverture de votre cœur émergent les quatre qualités incommensurables d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité. Recevez une guérison profonde et les bienfaits de ces qualités qui surgissent spontanément. Depuis la lumière dans votre cœur irradiez ces qualités incommensurables vers les autres, guérissant leurs blessures et éveillant leurs qualités positives.

A OM HUNG ...

[période de récitation de mantra de 5 minutes]

[Présentation de la période de méditation silencieuse de 15 minutes]

Reposez-vous pleinement dans le silence. Le silence est riche de qualités curatives. Reposez-vous dans la source illimitée et spacieuse à l'intérieur, conscient, connecté à la plénitude de l'être. Rien ne manque; vous êtes complet en ce moment.

[Nous continuons en alternant 5 minutes de mantra, 15 minutes de silence]