

Meditáció: belepihenés a beszéd csendjébe

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, ami itt és most van.

Fordítsuk a figyelmünket a csendre. Hallgassuk a csendet, halljuk meg a csendet, érezzük a csendet.

Teljes nyitott figyelmünket pihentessük meg a fejtetőn, a koronánál. Az orron keresztül lélegezzünk lágyan, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjük el az erőfeszítés lenyomatát, és mélyen pihenjünk bele a pillanat csendjébe. Nézzünk rá érzületünk azon részére, aki elkülönültnek, kapcsolódás nélkülinek, vagy bármilyen módon beszűkültnak, megkötöttnak érzi magát. Hagyjuk, hogy énünknek eme érzete belepihenjen a csendbe. Miközben figyelmünket a koronacsakránál tartjuk, pihenjünk a csendben, érezzük a nyitottságot és a békességet.

Irányítsuk figyelmünket a torokra, a torok környékére. Az orron keresztül lélegezzünk lágyan, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjük el azoknak az erőfeszítéseknek és feszültségeknek lenyomatát, melyeket a hangunkban hordozunk. Engedjük el azoknak a belső hangoknak az erőfeszítéseit is, amelyekkel magunkat kritizáljuk, másokat kritizálunk, vagy ítélezünk magunk és mások felett, majd pihenjünk meg. Pihenjünk a csend tudatosságával. Amint ebben a pillanatban a torokcsakránál a csendben pihenünk, teljesek vagyunk.

Irányítsuk figyelmünket a szívre, a szív területére. Az orron keresztül lélegezzünk lágyan, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjük el a magunkról, a másokról és a világról szóló a történetek erőfeszítéseit. Ahogy ezek a történetek fellazulnak, feloldódnak, engedjük meg, hogy gondolataink és érzéseink is lélegezzenek. Amint belepihenünk a csendbe, a szívünkben lévő csend megtelik gyógyító minőségekkel. Minden lélegzetvétel táplál, minden légzés gyógyító légzés. Érezzük a szerető kedvesség, az együttérzés, a spontán öröm és a kiegyensúlyozottság melegségét. Engedjük, hogy bármelyikre is van szükségünk, az támogasson minket miközben a szívcsakránál, a csendben pihenünk.

Irányítsuk figyelmünket a köldök területére, környékére. Az orron keresztül lélegezzünk lágyan, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjük 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 forrásához, ami mi magunk vagyunk. Hagyjuk, hogy ez a jóság kiterjedjen az egész testünkben. Képzeld el, ahogy ez a jóság áramlik az életünkben és elérhetővé válik számunkra és mások számára is, és (majd) pihenjünk meg a köldökcsakránál a csendben.

Irányítsuk figyelmünket az alhasra és a medencére. Lélegezzünk lágyan, lassan és mélyen. Kilégzéskor engedjük ki a cselekvéshez, a teljesítéshez, a törekvéshez kapcsolódó erőfeszítéseket. Engedjük el ezeket és pihenjünk bele a pillanat csendjének teljességébe. Amint a csendben pihenünk, kapcsolódunk a forráshoz. Engedjük, hogy megjelenjen a pozitív kifejezés spontán áramlata. Érezzük az inspirációt, hogy javára váljunk mindazoknak, akik élénken élnek bennünk, miközben a titkos csakránál, a csendben pihenünk.

Pihenjünk bele az egész testünket átható mély csendbe. Váljunk mi magunk a csenddé. Érezzük a mély békességet miközben a forrásban pihenünk - a létezés határtalan nyitottságában, éber tudatossággal, kapcsolódva és teljesként ebben a pillanatban. Semmi sem hiányzik.

A teljes testünkön keresztül lélegezzünk ki és be, éber tudatossággal. Így a légzés és a tudatosság felosztatja az akadályokat, az elzáródásokat, és fényt, gyógyulást hozva. Pihenjünk bele a nyitottságba, a fénybe, és minden egyes csakra gyógyító melegségébe az egész testünkben. Minden egyes belégzés frissességet és energiát hoz, hogy feloldja és megtisztítsa azt, ami elzáródást okoz. Minden egyes kilégzés segít, hogy egyre mélyebben belepihenjünk, kapcsolódva a csendhez, kapcsolódva a forráshoz, kapcsolódva a spontán felébredő gyógyító minőségekhez.

Ha teljesen belepihentünk, vagy éppen a feloldás és belepihenés folyamatában vagyunk de elveszítjük a kapcsolódást, akkor tudatosítsuk azt, hogy már nem kapcsolódunk, majd térjünk vissza a légzéshez és folytassuk. Tudatosítsuk, hogy nem kapcsolódunk, térjünk vissza a légzéshez és folytassuk a feloldást, az elengedést és a csend teljességében és tápláló minőségeiben történő belepihenést.

[A mantra recitációs rész bemutatása]

Énekeljük az A OM HUNG mantrát.

Képzeld el, hogy az A zengetése közben a végtelen térből fehér fény árad a megvilágosodott lények homlokából, a mi homlokunkba. Ez a fény áthatja és megtisztítja a fájdalomtestünket, identitásunkat, minden karmikus állapotunkat, sérüléseinket, testünkhöz kapcsolódó betegségeinket. Ez a fény testünk minden egyes sejtjét megérinti, és kinyitja a csatornákat, a csakrákat. Érezzük az átható elnyugodottságot, a mély kapcsolódást a végtelen térhez, az összes pozitív minőség forrásához. Ebből a határtalan térből sugározzunk fehér fényt mások felé, így megtisztítjuk az ő karmikus elhomályosulásait, betegségeiket és gyógyulást hozunk számukra is.

Az OM zengetése közben vörös fény árad a végtelen térből a megvilágosodott lények torkából és belép a mi torkunkba, megtisztítva ezzel a fájdalombeszédünket – a beszédet, ami káros nekünk és másoknak. Érezzük a mély kapcsolatot a csennel. A csend éber tudatosságából érezzük ahogy az igaz hangunk ereje és tisztasága megjelenik. Sugározzuk a vörös fényt mások felé is, így megtisztítjuk és meggyógyítjuk az ő fájdalombeszédünket, meggyógyítjuk a megosztottságot, békességet hozunk számukra is.

Ahogy énekeljük a HUNG-ot, kék fény árad a végtelen térből a megvilágosodott lények szívéből, ez a fény belép a mi szívünkbe és megtisztítja a fájdalomtudatunkat – átjárja az összes félelmünket, érzelmi sebeinket, kétségeinket és elhomályosulásainkat. Kapcsolódjunk a szívünkben lévő mély nyitottsághoz. A szívünk nyitottságának éber tudatosságából megjelenik a szeretet, az együttérzés, az öröm, a kiegyensúlyozottság négy mérhetetlen minősége. Fogadjuk be a gyógyulást és engedjük, hogy javunkra váljanak ezek a spontán felmerülő minőségek. A szívünkéből sugározzuk ezt a fényt mások felé is ezeket a mérhetetlen minőségeket, meggyógyítva ezzel sérüléseiket és felébresztve pozitív minőségeiket.

A OM HUNG....

[5 perces mantrarecitáció]

[A 15 perces csendes meditáció bevezetése]

Pihenjük meg teljesen a csendben. A csend gyógyító minőségekben gazdag. Pihenünk a benső határtalan, teres forrásban, éber tudatossággal, kapcsolódva a létezés teljességéhez. Semmi nem hiányzik innen, teljes egészek vagyunk ebben a pillanatban.

[A 15 perces a mantrázást 15 perc csend követ]