

Medytacja spoczywania w ciszy mowy

Polish Translation

Przyjmij wygodną pozycję ciała. Zwróć uwagę na swoje otoczenie oraz ludzi, którzy w nim przebywają. Oni są twoim wsparciem, lecz również ty wspierasz innych.

Uwagę skupiasz tylko na aktualnej chwili. Na tu i teraz.

Wyłuskujesz otaczającą cię ciszę. Nasłuchujesz jej, słyszysz ją oraz czujesz.

Pełnia twojej otwartej uwagi znajduje się w koronie twojej głowy. Oddychasz delikatnie przez nos, czyniąc spokojny i głęboki wdech. Następuje po nim wydech, wraz z którym opuszcza cię wszelki wysiłek. Pozwala ci to głębiej spocząć w ciszy obecnej chwili. Połącz się z poczuciem ja, które jest czymś oddzielnym, odłączonym. Czymś ograniczonym i ściśniętym. Uwolnij je w stanie ciszy. Poczuj ogarniającą cię otwartość oraz spokój, kiedy twoja otwarta uwaga przebywa w czakrze korony.

Przenieś uwagę w okolice wnętrza gardła oraz tego, co je otacza. Zrób delikatny i powolny oraz głęboki wdech nosem. Kiedy potem wypuszczasz powietrze, czujesz jak rozluźnia się napięcie, które żyje w twoich wypowiedziach. Uwolnij walkę oraz wysiłek związany z ocenianiem siebie i innych, z krytyką, po czym trwaj w obecności ciszy. Taki, jaki jesteś w tej chwili, stanowisz kompletność spoczywającą w ciszy czakry gardła.

Teraz przenieś uwagę do wnętrza serca i jego okolic. Zrób delikatny i głęboki wdech. Wraz z wydechem pozbywasz się z serca niepokojących wyobrażeń na własny temat lub na temat innych albo świata. Im więcej niepotrzebnych historii opuszcza twoje serce, tym lepiej oddychają twoje myśli. Przebywasz w ciszy wewnętrznego serca, w obfitości jego leczniczych właściwości. Każdy oddech wzmacnia cię i uzdrawia. Czujesz ciepło miłującej dobroci oraz współczucia, spontanicznej radości i pełnej harmonii. Pozwól sobie na wszystko, czego potrzebujesz, aby zyskać pomoc w spoczywaniu w ciszy serca.

Skieruj uwagę w okolice pępka. Powietrze wdychaj powoli, delikatnie i głęboko. W trakcie wydechu uwalniaj wysiłek próbowania, naciskania oraz dążeń. Również wysiłek związany z unikaniem czegoś lub zwlekaniem z czymś. Następnie spoczywaj w pełni ciszy obecnej chwili. Połącz się ze źródłem dobra, którym jesteś. Pozwól temu dobru przeniknąć całe twoje ciało. Wyobraź sobie, jak przenika ono do twojego realnego życia, stając się dostępnym dla ciebie i innych. Spoczywaj w ciszy czakry pępka.

Zwróć uwagę na podbrzusze i miednicę. Twój wdech jest delikatny, powolny oraz głęboki. Razem z wydechem uwalniaj wysiłek związany z realizacją zadań, osiągnięciem lub kończeniem czegoś oraz z odnoszeniem sukcesów. Gdy wysiłek się uwalnia, spoczywasz w pełni ciszy

obecnej chwili. Ona łączy cię z samym źródłem. Pozwól na jego swobodną ekspresję. Spoczywając w ciszy czakry tajemnej, rozbudź chęć pomocy innym.

Spoczywaj w głębi przenikającej całe ciało ciszy. Stań się nią. Czuj wielki spokój płynący wprost ze źródła wszystkiego, w którym przebywasz. Jest nim nieograniczoność całkowitej otwartości. Jesteś tu i teraz, w pełni obecny, połączony oraz kompletny. Niczego w tym stanie nie brak.

Wdychaj i wydychaj poprzez całe ciało, jednocześnie czując, jak opuszczają je przeszkody i blokady, robiąc miejsce leczniczemu światłu. Trwaj w otwartości, czystości światła i leczniczego ciepła, co czujesz w każdej z czakr, a także w całym swoim ciele. Każdy wdech przynosi energię i świeżość, które oczyszczają blokujące cię przeszkody. Każdy zaś wydech umożliwia ci jeszcze głębsze spoczęcie oraz połączenie z ciszą oraz ze źródłem naturalnego uzdrowienia.

Niezależnie czy już spokojnie spoczywasz, czy też przechodzisz wiodący do tego proces, zauważaj każdy moment odłączenia. Następnie wyrównuj rytm oddechu i spokojnie spoczywaj. Poprzez oczyszczanie, uwalnianie i spoczywanie sięgasz pełni wzmacniających jakości ciszy.

Okres recytacji mantry

Najpierw śpiewamy A OM HUNG.

Wraz z dźwiękiem A, z nieograniczonej przestrzeni dociera do ciebie białe światło, które przenika ci przez czoło. Pochodzi ono z czół nieograniczonej liczby bóstw w otwartej przestrzeni. To światło wnika w ciebie i oczyszcza ciało bólu oraz związaną z nim tożsamość, uwikłaną w karmiczne warunki, zranienia i choroby fizycznego ciała. Nie pomija ono ani jednej komórki w twoim ciele, odblokowując jego kanały oraz czakry. Poczuj jak na wskroś nieporuszone jest twoje ciało oraz to, jak łączy cię to z nieskończoną przestrzenią, z oświeconym źródłem pozytywnych właściwości. Wysyłaj to cudowne światło w kierunku innych istot, oczyszczając w ten sposób ich karmiczne przeszkody oraz lecząc ich choroby.

Kiedy śpiewasz OM, do twojego gardła, wprost z nieskończonej przestrzeni dociera czerwone światło płynące z gardel oświeconych istot. Oczyszcza ono twoją mowę bólu, czyli taką, która rani innych, ale także ciebie samego. Poczuj głęboki związek z ciszą. Kiedy czujesz jej obecność, zyskujesz klarowny głos przepełniony mocą. To twój prawdziwy głos. Czerwone światło ślesz także innym istotom, pomagając im uleczyć ich mowę bólu oraz uśmierzyć ból wszelkich podziałów i zaprowadzić pokój.

Gdy intonujesz dźwięk HUNG, z serc zamieszkujących nieskończoną przestrzeń oświeconych istot dociera do twojego serca niebieskie światło. Ono oczyszcza twój zboląły umysł. Przenika twoje skryte obawy, rany emocjonalne, wątpliwości oraz niejasności. Połącz się z głębią otwartości serca. Z twojego otwartego serca powstają cztery niezmierności, a więc miłość,

współczucie, radość i pełna harmonia doskonałej równości wszystkiego. Dzięki spontanicznie powstałym pozytywnym właściwościom, doznawaj uzdrowienia. Twoje serce promieniuje światłem, które świeci na inne istoty, lecząc ich rany oraz budząc w nich to, co pozytywne.

A OM HUNG>>> 5 minut

Medytacja ciszy>>> 15 minut

I dalej na przemian - 5 minut mantry i 15 minut ciszy.

W pełni w niej spoczywaj, gdyż jest ona bogata we właściwości lecznicze. Przebywaj w bezgranicznym, przestrzennym źródle, będąc w pełni obecnym oraz połączonym z pełnią własnej istoty. Niczego w tym nie brak. W takiej chwili jesteś zupełny i doskonale kompletny.