

## **Meditación para descansar en el silencio del habla**

Arregla una posición cómoda para tu cuerpo. Se consciente de tu entorno, consciente de la presencia de otros reunidos aquí. Ten en cuenta que todos aquí te apoyan, y de que tú también eres un apoyo para los demás.

Dirige tu atención a este momento, aquí y ahora.

Dirige tu atención al silencio. Escucha el silencio, oye el silencio, siente el silencio.

Descansa tu atención completa y abierta en la coronilla de tu cabeza.

Mientras inhalas por la nariz, respira suave, lenta y profundamente. Mientras exhalas, libera la huella del esfuerzo y descansa profundamente en el silencio de este momento. Reflexiona sobre la sensación del yo que está separado, desconectado, que se siente atado o constreñido de alguna manera, y permite que esa sensación del yo descansa en el silencio. Siente una profunda sensación de apertura y paz mientras descansas en silencio en el chakra de la corona.

Dirige tu atención al área dentro y alrededor de tu garganta.

Mientras inhalas por la nariz, respira suave, lenta y profundamente. Mientras exhalas, libera cualquier tensión o esfuerzo que lleves en tu voz. Libera el esfuerzo y la lucha de cualquier voz que te critique o te juzgue a ti mismo o a los demás... y descansa.

Descansa, consciente del silencio. Completo como estás en este momento mientras descansas en silencio en el chakra de la garganta.

Dirige tu atención al área dentro y alrededor de tu corazón. Respira suave, lenta y profundamente. Mientras exhalas, liberas el esfuerzo de todas las historias que llevas acerca de ti mismo, acerca de los demás, acerca del mundo. A medida que las historias se relajan y se liberan, permite que tus pensamientos y sentimientos respiren. Mientras descansas en silencio, el silencio en tu corazón es rico en cualidades curativas. Cada respiración es un aliento sanador y nutritivo. Siente la calidez de la bondad amorosa, de la compasión, de la alegría espontánea, de la ecuanimidad. Permite todo lo que necesites para apoyarte mientras descansas en silencio en el chakra del corazón.

Dirige tu atención al área dentro y alrededor de tu ombligo. Respira suave, lenta y profundamente. Conforme exhalas, libera cualquier esfuerzo de intentar, empujar, esforzarte. Libera cualquier esfuerzo de evitarlo o retrasarlo.

Suelta este esfuerzo y descansa en la plenitud del silencio de este momento. Conéctate con la fuente de bondad que eres. Permite que esta bondad se expanda a través de tu cuerpo. Imagina esta bondad fluyendo en tu vida, disponible para ti y para los demás y descansa en silencio en el chakra del ombligo.

Dirige tu atención a la parte inferior del abdomen y la pelvis. Respira suave, lenta y profundamente. Conforme exhalas, libera cualquier tensión relacionada con hacer, lograr, alcanzar, tener éxito. Suelta este esfuerzo y descansa en la plenitud del silencio de este momento. Mientras descansas en el silencio, estás conectado a la fuente. Permite que surja el flujo espontáneo de expresión positiva. Siente que la inspiración para beneficiar a los demás despierta en ti, mientras descansas en silencio en el chakra secreto.

Descansa en el profundo silencio que invade todo tu cuerpo. Conviértete en el silencio. Siente la profunda paz de descansar en la fuente - la ilimitada apertura del ser: consciente, conectado, completo en este momento.

No falta nada.

Respira hacia y desde todo tu cuerpo y se consciente, para que la respiración y la conciencia estén despejando obstáculos y bloqueos y trayendo luz y curación. Descansa en la apertura, la luz y la calidez sanadora en cada una de estas áreas de los chakras y en todo tu cuerpo. Cada inhalación aporta frescura y energía para limpiar y despejar todo lo que te está bloqueando. Cada exhalación te ayuda a descansar más profundamente, conectado al silencio, conectado a la fuente, conectado a las cualidades curativas que surgen espontáneamente.

O estás descansando por completo o estás en el proceso de despejar y descansar. Si pierdes la conexión, se consciente de estar desconectado, vuelve a la respiración y continúa. Date cuenta si te desconectas, regresa a la respiración, y continúa limpiando, liberando y descansando en la plenitud y las cualidades nutritivas del silencio.

[Introducimos el período de recitación del mantra]

Canta el mantra A OM HUNG.

Mientras cantas A, la luz blanca irradia desde el espacio infinito desde la frente de todos los seres iluminados y entra en tu frente. Esta luz impregna y purifica tu cuerpo del dolor, tu identidad y todo el karma, condiciones, lesiones y enfermedades relacionadas con tu cuerpo. Esta luz toca cada célula de tu cuerpo desbloqueando y abriendo tus canales y tus chakras. Siente una sensación generalizada de quietud, una profunda conexión con el espacio infinito, la fuente iluminada de todas las cualidades positivas. Irradia luz blanca para los demás, desde este espacio sagrado ilimitado, purificando sus oscurecimientos kármicos y enfermedades y trayendo sanación.

Mientras cantas OM, la luz roja irradia desde el espacio infinito desde las gargantas de todos los seres iluminados y entra en tu garganta, purificando tu habla de dolor: el habla que causa daño y lesiones a ti mismo y a otros. Siente una conexión profunda con el silencio. Desde la conciencia de ese silencio, siente que el poder y claridad de tu verdadera voz emerge. Irradia luz roja a los demás, para purificar y curar su habla de dolor; trayendo la curación de las divisiones, trayendo la paz.

Mientras cantas HUNG, la luz azul irradia desde el espacio infinito desde los corazones de todos los seres iluminados. Ella entra en tu corazón y purifica tu mente de dolor, impregnando todos tus miedos, heridas emocionales, dudas y oscurecimientos. Conéctate con una profunda apertura en tu corazón. Desde la conciencia de la apertura de tu corazón emergen las cuatro cualidades inconmensurables del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. Recibe sanación profunda y benefícate de estas cualidades que surgen espontáneamente. De la luz en tu corazón irradia estas cualidades inconmensurables a los demás, curando sus heridas y despertando sus cualidades positivas.

A OM HUNG....

[Período de 5 minutos de recitación del mantra]

[Introducimos el período de meditación silenciosa de 15 minutos]

Descansa plenamente en el silencio. El silencio es rico en cualidades curativas. Descansa en la fuente espaciosa e ilimitada dentro, consciente, conectado a la plenitud del ser. No falta nada; estás completo en este momento.

[Seguimos alternando 5 minutos de mantra, 15 minutos de silencio]