

Meditación para descansar en el silencio del habla

Disponga una posición cómoda para su cuerpo. Sea consciente de su entorno, consciente de la presencia de otros reunidos aquí. Tenga en cuenta que todos aquí lo apoyan y que también es un apoyo para los demás.

Dirija su atención a este momento, aquí y ahora.

Dirija su atención al silencio. Escuche el silencio, oiga el silencio, sienta el silencio.

Descanse su atención completa y abierta en la coronilla de su cabeza. Mientras inhala por la nariz, respire suave, lenta y profundamente. Mientras exhala, libere la huella del esfuerzo y descance profundamente en el silencio de este momento. Reflexione sobre la sensación del yo que está separado, desconectado, que se siente atado o constreñido de alguna manera, y permita que esa sensación del yo descance en el silencio. Sienta una profunda sensación de apertura y paz mientras descansa en silencio en el chakra de la corona.

Dirija su atención al área dentro y alrededor de su garganta. Mientras inhala por la nariz, respire suave, lenta y profundamente. Mientras exhala, libere cualquier tensión o esfuerzo que lleve en su voz. Libere el esfuerzo y la lucha de cualquier voz que le critique o juzgue a sí mismo o a los demás y descance. Descanse, consciente del silencio. Completo como está en este momento mientras descansa en silencio en el chakra de la garganta.

Dirija su atención al área dentro y alrededor de su corazón. Respire suave, lenta y profundamente. Mientras exhala, libere el esfuerzo de todas las historias que lleva sobre usted mismo, sobre los demás y sobre el mundo. A medida que las historias se relajan y se liberan, permita que sus pensamientos y sentimientos respiren. Mientras descansa en silencio, el silencio en su corazón es rico en cualidades curativas. Cada respiración es una respiración nutritiva y curativa. Sienta el calor de la bondad amorosa, la compasión, la alegría espontánea, la ecuanimidad. Permita que todo lo que necesite le ayude mientras descansa en silencio en el chakra del corazón.

Dirija su atención al área dentro y alrededor de su ombligo. Respire suave, lenta y profundamente. Mientras exhala, libere cualquier esfuerzo de intentar, empujar, esforzarse. Libere cualquier esfuerzo de evitarlo o retrasarlo. Suelte este esfuerzo y descance en la plenitud del silencio de este momento. Conéctese con la fuente de bondad que usted es. Permita que esta bondad se expanda por su cuerpo. Imagine esta bondad fluyendo hacia su vida, disponible para usted y para los demás y descance en silencio en el chakra del ombligo.

Dirija su atención a la parte inferior del abdomen y la pelvis. Respire suave, lenta y profundamente. Mientras exhala, libere cualquier tensión relacionada con hacer, lograr, tener éxito. Suelte este esfuerzo y descance en la plenitud del silencio de este momento. Mientras descansa en el silencio, está conectado a la fuente. Permita que surja el flujo espontáneo de expresión positiva. Sienta que la inspiración para beneficiar a otros se despierta en usted mientras descansa en silencio en el chakra secreto.

Descanse en el profundo silencio que invade todo su cuerpo. Conviértase en el silencio. Sienta la profunda paz de descansar en la fuente, la ilimitada apertura del ser, consciente, conectado, completo en este momento. No falta nada.

Respire hacia y desde todo su cuerpo y sea consciente para que la respiración y la conciencia estén despejando obstáculos y bloqueos y trayendo luz y curación. Descanse en la apertura, la luz y el calor curativo en cada una de estas áreas del chakra y en todo su cuerpo. Cada inhalación aporta frescura y energía,

para limpiar y despejar todo lo que te esté bloqueando. Cada exhalación le ayuda a descansar más profundamente, conectado al silencio, conectado a la fuente, conectado a las cualidades curativas que surgen espontáneamente.

O está ya descansando por completo o está en el proceso de despejar y descansar. Si pierde la conexión, tenga en cuenta que está desconectado, vuelva a la respiración y continúe. Sea consciente si se desconecta, vuelva a la respiración y continúe despejándose, soltando y descansando en la plenitud y las cualidades nutritivas del silencio.

[Introduciendo el período de recitación de mantras]

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 todas las condiciones kármicas, 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 de quietud generalizada, una conexión profunda con el espacio infinito, la fuente iluminada de todas las cualidades positivas. Irradia luz blanca desde este espacio sagrado ilimitado a otros, purificando sus oscurecimientos kármicos y enfermedades y trayendo curación.

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, un habla que causa daño a ti mismo ya los demás. Siente una conexión profunda con el silencio. De la conciencia de ese silencio, siente que surge el poder y la claridad de tu verdadera voz. Irradia luz roja a los demás para purificar y curar su dolor, trayendo la sanación de las divisiones, trayendo paz.

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

A OM HUNG....

[período de recitación del mantra de 15 minutos]

[Introduciendo el período de meditación silenciosa de 15 minutos]

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

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