

Rusten in de Heldere Ruimte van de Geest

Zorg voor een aangename positie voor je lichaam. Word je gewaar van je omgeving, gewaar van de aanwezigheid van anderen die hier bij elkaar gekomen zijn. Ben gewaar dat je door iedereen hier ondersteund wordt, en dat jij ook een steun bent voor anderen.

Breng je aandacht naar dit moment, hier en nu.

Breng je aandacht langzaam naar binnen toe en rust met je aandacht in de ruimte in en rondom je hart.

Adem vriendelijk, rustig en langzaam door je neus.

Word je gewaar van het recente verleden dat misschien op dit moment in je leeft, en jouw aandacht misschien vasthoudt. Raak deze herinneringen aan met adem en gewaarzijn terwijl je een paar keer ademhaalt, en laat de neiging van de geest om rond te dwalen in het verleden vriendelijk los op de uitademing.

Verbind je met iedere inademing met de frisheid van dit huidige moment. Rust met iedere uitademing in de openheid die voorhanden is in het huidige moment en rust hier in de heldere ruimte van je hart.

Laat de inspanning van de geest om rond te dwalen in het verleden los en rust in de frisheid van dit huidige moment.

Word je nu gewaar van de neiging van de geest om de toekomst te plannen of daarop vooruit te lopen. Voel alles wat in jou actief is zoals zorgen of angsten. Raak op de inademing iedere ervaring van angst of zorgen met adem en gewaarzijn aan terwijl je een paar keer ademt, en laat iedere inspanning van de geest om te plannen of vooruit te lopen, om zich zorgen te maken over de toekomst vriendelijk los op iedere uitademing. Stel je voor dat deze inspanning met de adem in de openheid en heldere ruimte in en rondom je hart oplost.

Begin je met iedere inademing te verbinden met de frisheid van dit huidige moment. Rust met iedere uitademing in de openheid die beschikbaar is in dit huidige moment en rust in de heldere ruimte van je hart.

Merk nu op hoe je jezelf ervaart in dit huidige moment van je leven. Word gewaar van iedere angst of uitdaging waarmee je geconfronteerd wordt. Raak deze uitdaging op de inademing aan met je adem. Stel je voor dat positieve kwaliteiten met iedere inademing in je hart komen. Wanneer je

uitademt, is iedere uitademing een uitnodiging om in de openheid van je hart te rusten, in de heilige ruimte van zijn, de bron van positieve kwaliteiten. Wanneer de uitdaging lossert wordt en loslaat met adem en gewaarzijn, vertrouw dan de heldere ruimte en de openheid van dit huidige moment, de innerlijke bron.

Wanneer je gewaar bent en rust in de heldere ruimte van je open hart, komen de helende kwaliteiten die je nodig hebt spontaan op. Sta de helende positieve kwaliteiten die je nodig hebt toe om door je lichaam, adem, en geest te bewegen. Met iedere inademing ontvang je de voeding die je nodig hebt. Met iedere uitademing sta je de positieve helende kwaliteiten toe om anderen in je leven die in nood zijn aan te raken.

Voel de omhelzing van moeder ruimte als ondersteuning voor jou om diep te rusten, gewaar en verbonden, jou toestemming gevend om je angsten, woede en twijfel lossert te maken en los te laten, en de voeding en heling te ontvangen. Rijk met helende kwaliteiten sta je deze kwaliteiten toe om vanuit je hart uit te stralen met iedere uitademing. Sta deze kwaliteiten toe om vanuit je hart naar alle anderen in nood uit te stralen.

[Introduceer de periode van mantra recitatie]

Zing de mantra A OM HUNG

Wanneer je A zingt, straalt wit licht vanuit de oneindige ruimte uit het voorhoofd van alle verlichte wezens in jouw voorhoofd. Dit licht doordringt en zuivert je pijnlichaam, je identiteit, en alle karmische condities, wonden, en ziektes die verbonden zijn met je lichaam. Dit licht raakt iedere cel van je lichaam aan, maakt je kanalen vrij en opent je kanalen en je chakra's. Voel een allesdoordringend gevoel van kalmte, een diepe verbinding met de oneindige ruimte, de verlichte bron van alle positieve kwaliteiten. Straal wit licht vanuit deze onbegrensde heilige ruimte naar anderen, zuiver hun karmische obstakels en ziektes en breng heling.

Wanneer je OM zingt, straalt rood licht vanuit de oneindige ruimte uit de keel van alle verlichte wezens in jouw keel, het zuivert je pijn spraak - spraak die schade en verwondingen veroorzaakt bij anderen en jezelf. Voel een diepe verbinding met de stilte. Vanuit het gewaarzijn van deze stilte, voel je de kracht en helderheid van je eigen ware stem opkomen. Straal rood licht naar anderen om hun pijn spraak te zuiveren en te helen, heling te brengen in wat verdeeld is, vrede te brengen.

Wanneer je HUNG zingt, straalt blauw licht vanuit oneindige ruimte uit het hart van alle verlichte wezens. Het komt je hart binnen en zuivert je pijn geest - doordringt al je angsten, emotionele verwondingen, twijfels en verduisteringen. Verbind je met de diepe openheid in je hart. Vanuit het gewaarzijn van de openheid van je hart komen de vier onmeetbare kwaliteiten van liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid op. Ontvang diepe heling en ervaar dat deze spontaan oprijzende kwaliteiten je goeddoen. Straal deze onmeetbare kwaliteiten vanuit het licht in je hart naar anderen, wat hun wonden heelt en hun positieve kwaliteiten laat ontwaken.

A OM HUNG.....

[Tijdsduur van mantra recitatie is 5 minuten]

(Introduceer de periode van stilte meditatie van 15 minuten)

Rust volledig in de stilte. De stilte is rijk aan helende kwaliteiten. Rust in de innerlijke onbegrensde, heldere ruime bron, gewaar, verbonden met de volheid van zijn. Niets ontbreekt; je bent compleet in dit moment.

[We gaan door met afwisselend 5 minuten van mantra recitatie, 15 minuten van stilte]