

Mielen avoimuudessa lepäämisen meditaatio

Asetu kehollesi sopivaan mukavaan asentoon. Tule tietoiseksi ympäristöstäsi, tietoiseksi muiden läsnäolosta jotka ovat kokoontuneet yhteen tänne. Ole tietoinen siitä että olet tuettu kaikkien muiden taholta, ja olet myös itse tukena muille. Tuo huomiosi tähän hetkeen, tässä ja nyt.

Tuo huomiosi tähän hetkeen, tässä ja nyt.

Vähitellen tuo huomiosi sisäänpäin ja anna huomiosi levätä sydämesi sisällä ja ympärillä olevassa tilassa. Hengitä nenäsi kautta lempeästi, syvästi, hitaasti.

Tule tietoiseksi lähimenneisyydestä, siitä mikä saattaa elää sinussa pitäen huomiosi kiinnitettynä. Ota muutama hengitys, koskettaen näitä muistoja hengityksen ja tietoisuuden avulla. Jokaisella uloshengityksellä vapauta lempeästi mielen taipumus velloa mennessä.

Jokaisella sisäänhengityksellä yhdisty tämän hetken tuoreuteen. Jokaisella uloshengityksellä lepää avoimuudessa joka on saatavilla tässä hetkessä, leväten tässä, sydämesi avaruudessa, avoimessa tilassa.

Vapauta mielen ponnistelu, vellominen mennessä ja lepää tämän hetken tuoreudessa.

Tule nyt tietoiseksi mielen taipumuksesta suunnitella ja ennakoida tulevaisuutta. Tunne se mikä on aktiivinen sinussa, kuten huoli, ahdistuneisuus tai levottomuus. Ota muutama hengitys ja kun hengität sisään, kosketa tätä huolestumisen tai levottomuuden kokemusta hengityksen ja tietoisuuden avulla. Jokaisella uloshengityksellä, vapauta lempeästi mielen ponnistelut suunnittelusta, odotuksista ja tulevaisuudesta huolehtimisesta. Kuvittele tämän ponnistelun hälvnevän hengityksen myötä avoimuuteen ja avaruuteen sydämesi sisällä ja ympärillä.

Jokaisella sisäänhengityksellä, aloita yhteyden luominen tämän hetken tuoreuteen. Jokaisella uloshengityksellä, lepää avoimuudessa joka on saatavilla tässä hetkessä, leväten tässä, sydämesi avaruudessa, avoimessa tilassa.

Huomaa nyt miten koet itsesi elämässäsi tällä hetkellä. Tule tietoiseksi niistä peloista tai haasteista joita olet kohtaamassa. Kun hengität sisään, kosketa näitä haasteita hengityksen avulla. Kuvittele positiivisten laatujen tulevan sydämeesi jokaisella sisäänhengityksellä. Kun hengität ulos, jokainen uloshengitys on kutsu levätä sydämesi avoimuudessa, olemisen pyhässä tilassa, positiivisten laatujen lähteessä. Kun haasteet keventävät otettaan hengityksen ja tietoisuuden avulla ja alkavat vapautua, luota tämän hetken avoimuuteen, sisäiseen lähteeseen.

Kun olet tietoinen ja lepää sydämesi avoimuudessa, ne parantavat laadut joita tarvitset alkavat spontaanisti nousta. Salli näiden parantavien positiivisten laatujen liikkua kehosi, hengityksesi ja mielesi läpi. Jokaisella sisäänhengityksellä vastaanota sitä ravitsevaa laatua jota tarvitset. Jokaisella uloshengityksellä, salli positiivisten parantavien laatujen kosketta muita elämässäsi jotka ovat niiden tarpeessa.

Tunne äiti –avaruuden syleily ja tuki jotta voit levätä syvästi, tietoisena ja yhteydessä, sallien sinun vapauttaa pelkoja, vihaa, epäilyksiä ja vastaanottaa ravintoa ja parannusta. Rikkaana parantavista laaduista, salli näiden laatujen säteillä sydäimestäsi jokaisella uloshengityksellä. Salli näiden laatujen säteillä sydäimestäsi kaikille niille jotka niitä tarvitsevat.

[Intro mantra –resitaatioon]

Laula A OM HUNG –mantra.

Kun laulat A-tavua, valkoinen valo säteilee äärettömästä tilasta, kaikkien valaistuneiden olentojen otsan alueelta ja tulee sisään sinun otsan alueellesi. Tämä valo läpäisee ja puhdistaa kipukehosi, identiteettisi ja kaikki karmiset jäljet, vammat ja sairaudet liittyen kehoosi. Tämä valo koskettaa jokaista kehosi solua avaten kanavasi ja chakrasi. Tunne kaikenläpäisevä hiljaisuus, syvä yhteys äärettömään tilaan, kaikkien positiivisten laatuojen valaistuneeseen lähteeseen. Säteile valkoista valoa tästä rajattomasta pyhästä tilasta toisille, puhdistuen heidän karmisten esteensä ja sairautensa, tuoden parannusta

Kun laulat OM-tavua, punainen valo säteilee äärettömästä tilasta, kaikkien valaistuneiden olentojen kurkun alueelta ja tulee sisälle sinun kurkun alueellesi, puhdistuen kipupuheesi – puheen joka aiheuttaa kipua ja harmia itsellesi ja toisille. Tunne syvä yhteys hiljaisuuteen. Tietoisena tästä hiljaisuudesta, tunne äänesi todellisen voiman ja kirkkauden nousevan. Säteile punaista valoa toisille, puhdistuen ja parantuen heidän kipupuheensa, tuoden parannusta ja rauhaa kaikkiin kipua aiheuttaviin erotteluihin.

Kun laulat HUNG-tavua, sininen valo säteilee äärettömästä tilasta, kaikkien valaistuneiden olentojen sydämistä. Tämä valo tulee sisälle sinun sydämeesi ja puhdistaa kipumielesi – läpäisten kaikki pelkosi, tunneperäiset haavasi, epäilyksesi ja esteesi. Ole yhteydessä, syvä avoimuus sydämessäsi. Tietoisena sydämen avoimuudestasi nousee neljä mittaamatonta laatua: rakkaus, myötätunto, ilo ja tasavertaisuus. Vastanota syvää parannusta ja hyötyä näistä spontaanisti nousevista laaduista. Sydämessäsi olevasta valosta säteile näitä mittaamattomia laatuja toisille, parantuen heidän haavansa ja herättuen heidän positiiviset laatussa.

A OM HUNG.... [5 minuutin mantra-resitaatio]

[Intro 15 minuutin hiljaiseen meditaatioon]

Lepää täydesti hiljaisuudessa. Hiljaisuus on rikas, täynnä parantavia laatuja. Lepää sisäisessä, rajattomassa, avarassa lähteessä, tietoisena, yhteydessä olemisen täyteyteen. Mitään ei puutu – olet täysi tässä hetkessä.

[Jatkamme vuorotellen 5 minuuttia mantraa, 15 minuuttia hiljaisuutta]