

## **Méditation sur le repos dans l'espace de l'esprit**

Prenez une position confortable pour votre corps. Prenez conscience de votre environnement, conscient de la présence des autres rassemblés ici. Sachez que vous êtes soutenus par tout le monde ici, et que vous êtes également un soutien pour les autres.

Amenez votre attention sur ce moment, ici et maintenant.

Portez progressivement votre attention vers l'intérieur et reposez-la dans l'espace à l'intérieur et autour de votre cœur.

Respirez par le nez doucement, profondément, lentement.

Prenez conscience du passé récent, de ce qui peut être encore actif en vous et qui peut retenir votre attention. Prenez quelques respirations en touchant ces souvenirs avec le souffle et la conscience, et à chaque expiration, relâchez doucement la tendance de l'esprit à demeurer dans le passé.

A chaque inspiration, connectez-vous à la fraîcheur de ce moment présent. A chaque expiration, reposez-vous dans l'ouverture disponible dans ce moment présent et reposez-vous dans la qualité spacieuse de votre cœur.

Libérez l'effort de l'esprit de s'accrocher au passé et reposez-vous dans la fraîcheur de ce moment présent.

Prenez maintenant conscience de la tendance de l'esprit à planifier ou à anticiper l'avenir. Ressentez tout ce qui est actif en vous, comme l'inquiétude ou l'anxiété. Prenez quelques respirations, et pendant que vous respirez, touchez toute expérience d'anxiété ou d'inquiétude avec le souffle et la conscience, et à chaque expiration, relâchez doucement tout effort de l'esprit pour planifier, anticiper ou s'inquiéter pour l'avenir. Imaginez que cet effort se dissout avec la respiration dans l'ouverture et l'espace dans et autour de votre cœur.

A chaque inspiration, commencez à vous connecter avec la fraîcheur de ce moment présent. A chaque expiration, reposez-vous dans l'ouverture disponible en ce moment présent et reposez-vous ici dans l'espace de votre cœur.

Maintenant, remarquez comment vous vous sentez dans ce moment présent de votre vie. Prenez conscience des craintes ou des défis auxquels vous êtes confrontés. Pendant que vous inspirez, touchez ces défis avec la respiration. Imaginez des qualités positives entrant dans votre cœur à chaque inspiration. Alors que vous expirez, chaque expiration est une invitation au repos dans l'ouverture de votre cœur, l'espace sacré de l'être, la source des qualités positives. Au fur et à mesure que les défis se relâchent avec le souffle et la conscience et commencent à se libérer, faites confiance à l'espace et à l'ouverture de ce moment présent, la source intérieure.

Comme vous êtes conscient et que vous reposez dans l'espace de votre cœur ouvert, les qualités de guérison dont vous avez besoin vont s'éveiller spontanément. Permettez aux qualités de guérison dont vous avez besoin de diffuser dans tout votre corps, votre respiration et votre esprit. À chaque inspiration, recevez la nourriture dont vous avez besoin. À chaque expiration, permettez aux qualités de guérison de toucher les autres personnes dans votre vie qui sont dans le besoin.

Ressentez l'embrassade de l'espace maternel pour vous aider à reposer profondément, conscient et connecté, vous permettant de relâcher et de libérer les peurs, la colère, les doutes et de recevoir nourriture et guérison. Riche des qualités curatives, permettez à ces qualités de rayonner de votre cœur à chaque expiration. Permettez à ces qualités de rayonner depuis votre cœur vers tous les êtres dans le besoin.

### **[Présentation de la période de récitation de mantra]**

Chantez le mantra A OM HUNG.

Lorsque vous chantez A, de la lumière blanche rayonne depuis l'espace infini du front de tous les êtres éveillés et pénètre dans votre front. Cette lumière imprègne et purifie votre corps de douleur, votre identité et toutes les conditions karmiques, blessures et maladies liées à votre corps. Cette lumière touche chaque cellule de votre corps débloquent et ouvrant vos canaux et vos chakras. Ressentez un sentiment pénétrant de calme, une connexion profonde à l'espace infini, la source éveillée de toutes les qualités positives. Rayonnez la lumière blanche de cet espace sacré illimité vers les autres, purifiant leurs obscurcissements karmiques et leurs maladies, et apportant la guérison.

Lorsque vous chantez OM, de la lumière rouge rayonne depuis l'espace infini de la gorge de tous les êtres éveillés et pénètre dans votre gorge, purifiant votre parole de douleur - parole qui cause des dommages et des blessures à vous-même et aux autres. Ressentez un lien profond avec le silence. De la conscience de ce silence, sentez la puissance et la clarté de votre vraie voix émerger. Rayonnez la lumière rouge vers les autres pour purifier et guérir leur parole de douleur apportant la guérison des divisions, apportant la paix.

Lorsque vous chantez HUNG, de la lumière bleue rayonne depuis l'espace infini du cœur de tous les êtres éveillés. Elle pénètre dans votre cœur et purifie votre esprit de douleur - imprégnant toutes vos peurs, blessures émotionnelles, doutes et obscurcissements. Reliez-vous avec une profonde ouverture à votre cœur. De la conscience de l'ouverture de votre cœur émergent les quatre qualités incommensurables d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité. Recevez une guérison profonde et profitez des qualités qui surgissent spontanément. De la lumière dans votre cœur, irradiez ces qualités incommensurables vers les autres, guérissant leurs blessures et éveillant leurs qualités positives.

A OM HUNG ....

[Période de récitation du mantra de 5 minutes]

### **[Présentation de la période de méditation silencieuse de 15 minutes]**

Reposez-vous pleinement dans le silence. Le silence est riche de qualités curatives. Reposez-vous dans la source illimitée et spacieuse à l'intérieur, conscients et connectés à la plénitude de l'être. Rien ne manque; vous êtes complet en ce moment.

[Nous continuons en alternant 5 minutes de mantra, 15 minutes de silence]