

## **Meditáció - Pihenés a tudat terességében**

Vegyünk fel egy testünk számára kényelmes pozíciót. Kerüljünk tudatába környezetünknek, mindazok jelenlétének, akik itt összegyűltek. Legyünk tudatában, hogy itt mindenki támogat minket és mi is támogatunk másokat.

Irányítsuk figyelmünket a jelen pillanatra, itt és most. Fokozatosan fordítsuk figyelmünket befelé, majd pihentessük figyelmünket a szívünkben és a szívünk körül lévő térben. Lélegezzünk az orrunkon át lágyan, mélyen, lassan.

Kerüljünk tudatába a közelmúltnak, ami talán még bennünk él, és talán még figyelmünket követeli. Vegyünk néhány lélegzetet, lélegzettel és éber-tudatossággal megérintve ezeket az emlékeket, majd minden egyes kilégzéssel, lágyan engedjük el a tudat múltban tartózkodásra való irányultságait.

Minden egyes belégzéssel kapcsolódjunk a jelen pillanat frissességéhez. Minden egyes kilégzéssel pihenjünk a jelen pillanatban elérhető nyitottságban és pihenjünk itt a szívünk terességében.

Engedjük el a tudat azon erőfeszítéseit, hogy a múltban tartózkodjon és pihenjünk a jelen pillanat frissességében.

Most kerüljünk tudatába a tudat jövőt tervező vagy siettető irányultságának. Érezzünk meg bármit, ami aktív bennünk, mint az aggodás vagy a szorongás. Vegyünk néhány mély lélegzetet, és ahogy belélegzünk, érintsük meg bármely szorongó vagy aggodó tapasztalatot a lélegzettel és az éber-tudatossággal, majd minden egyes kilégzéssel, lágyan engedjük el a tudat jövőt tervező, siettető és aggodó erőfeszítéseit. Képzeljük el, hogy ez az erőfeszítés a lélegzettel együtt beleolvad a nyitottságba, valamint a szívünkben és a körülötte lévő terességbe.

Minden egyes belégzéssel kezdjük el kapcsolódni a jelen pillanat frissességéhez. Minden egyes kilégzéssel pihenjünk a jelen pillanatban elérhető nyitottságban, majd pihenjünk itt a szívünk terességében.

Vegyük észre, miként tapasztaljuk magunkat életünk eme pillanatában. Kerüljünk tudatába bármely félelemnek vagy megpróbáltatásnak, amivel szembenézünk. Ahogy belélegzünk, érintsük meg ezeket a megpróbáltatásokat

a lélegzettel. Képzeljük el, hogy pozitív minőségek áradnak be a szívünkbe minden egyes beléggzéssel. Ahogy kilélegzünk, minden egyes kilégzés egy meghívás, hogy a szívünk nyitottságában, a lét szent terében, a pozitív minőségek forrásában pihenjünk. Ahogy a megpróbáltatások gyengülnek a lélegzéstől és az éber-tudatosságtól és elkezdenek feloldódni, bízunk a jelen pillanat terességében és nyitottságában, a bennünk lévő forrásban.

Amint tudatában vagyunk nyitott szívünkben lévő terességnek és pihenünk benne, a számunkra szükséges gyógyító minőségek spontán felkelnek. Hagyjuk, hogy a számunkra szükséges pozitív minőségek végighaladjanak a testünkön, lélegzetünkön és tudatunkon. Minden egyes beléggzéssel megkapjuk a számunkra szükséges táplálást. Minden egyes kilégzéssel, hagyjuk, hogy a pozitív gyógyító minőségek megérintsék azokat az életünkben lévő személyeket, akiknek erre szüksége van.

Érezzük az anyatér ölelését, érezzük, hogy támogat minket a mély belepihenésben, a tudatosságban és a kapcsolódásban, lehetővé téve, hogy fellazítsuk és elengedjük a félelmet, a haragot, a kétségeket, és hogy táplálást és gyógyulást kapjunk. A gyógyító minőségekkel telve, hagyjuk, hogy ezek a minőségek minden egyes kilégzéssel kiáradjanak a szívünkből. Hagyjuk ezeket a minőségeket kiáradni a szívünkből, mindazokhoz, akiknek szüksége van ezekre.

(A mantra recitáció szakaszának bevezetése) Énekeljük az A OM HUNG mantrát

Ahogy az A-t énekeljük, fehér fény sugárzik a végtelen térből, minden megvilágosodott lény homlokából, majd belép a mi homlokunkba. Ez a fény áthatja és megtisztítja fájdalom-testünket, önazonosságunkat és minden karmikus körülményünket, sérülésünket és a testünkkel kapcsolatos betegségünket. Ez a fény megérinti testünk minden sejtjét, felszabadítva és megnyitva csatornáinkat és csakráinkat. Érezzük az elnyugodottság átható érzetét, egy mély kapcsolatot a végtelen térrel, minden pozitív minőség megvilágosodott forrásával. Sugározzunk mások felé fehér fényt ebből a határtalan szent térből, eltávolítva karmikus elhomályosulásait és betegségeiket, gyógyulást hozva számukra.

Ahogy az OM-ot énekeljük, vörös fény sugárzik a végtelen térből minden megvilágosodott lény torkából, majd belép a mi torkunkba, megtisztítva fájdalom-beszédünket – a beszédet, mely kárt és sérülést okoz nekünk és másoknak. Érezzünk mély kapcsolatot a csenddel. Érezzük meg igaz hangunk erejét és tisztaságát, mely a csend éber-tudatosságából jön felszínre. Sugározzuk a vörös fényt másokhoz, hogy megtisztítsa és meggyógyítsa fájdalom-beszédünket gyógyulást hozva a megosztottságra, békét hozva.

Ahogy a HUNG-ot énekeljük, kék fény sugárzik a végtelen térből, minden megvilágosodott lény szívéből. Ez belép a szívünkbe és megtisztítja fájdalom-tudatunkat – áthatva minden félelmünket, érzelmi sebeinket, kétségeinket és elhomályosulásainkat. Kapcsolódjunk a szívünkben lévő mély nyitottsággal. A szívünkben lévő nyitottság éber-tudatosságából kel fel a szeretet, az együttérzés, az öröm és az egyensúly négy mérhetetlen minősége. Fogadjuk be e spontán felkelő minőségekből származó mély gyógyulást és jótéteményt. Sugározzuk másokhoz a szívünkben lévő fényből ezt a négy mérhetetlen minőséget, meggyógyítva sebeiket és felébresztve pozitív minőségeiket.

A OM HUNG

(5 perc mantra recitáció)

(A 15 perc csend meditáció szakaszának bevezetése)

Pihenjünk teljességgel a csendben. A csend dúskál a gyógyító minőségekben. Pihenjünk a határtalan teres forrásban, tudatosan, kapcsolódva a lét teljességével. Semmi sem hiányzik; teljesek vagyunk ebben a pillanatban.

(Folytassuk 5 perc mantrázással, majd 15 perc csenddel)