

MEDYTACJA PRZEBYWANIA W PRZESTRZENNEJ NATURZE UMYŚŁU

Przyjmij wygodną postawę ciała, po czym zdaj sobie sprawę z tego co cię teraz otacza oraz z obecności innych, którzy cię wspierają, a ty wspierasz ich.

Pełnię uwagi skup na bieżącej chwili i stań się obecny tu i teraz.

Stopniowo przenieś uwagę do wewnątrz i odpręż się w otwartej przestrzeni serca oraz jego okolic.

Powoli oraz głęboko oddychaj przez nos.

Uświadom sobie coś, co wydarzyło się nie tak dawno temu, a jednak wciąż przykuwa twoją uwagę. To wydarzenie wciąż w tobie żyje. Kiedy wracasz do tego wspomnienia, zaczerpnij kilka głębszych i świadomych oddechów.

Wraz z każdym wydechem pozbywaj się tendencji umysłu do rozpamiętywania przeszłości.

Kiedy zaś wykonujesz wdech, łącz się ze świeżością aktualnej chwili. Zaraz po wydechu spoczywaj w dostępnej w tej chwili otwartości, którą czujesz poprzez przestrzenną naturę serca.

Pełne wysiłku i nawykowe lgnięcie do przeszłości uwalnia się, więc możesz swobodnie spocząć w świeżości tego, co dzieje się teraz.

Następnie uświadom sobie kolejny nawyk umysłu. Polega on na planowaniu i próbach przewidzenia, co wydarzy się w przyszłości. Dopuść do siebie cokolwiek teraz czujesz. Mogą to być lęki lub zmartwienia. Oddychaj kontaktując się z doświadczeniami lęku oraz zmartwień, a kiedy wydechasz, uwalniaj wysiłek mentalny związany z planowaniem i przewidywaniem. Z martwieniem się o przyszłość. Wyobraź sobie, że wysiłek rozmywa się w oddechu. Pozostaje po nim tylko przestrzenna otwartość, którą czujesz w sercu oraz w jego okolicach.

Wraz z każdym wdechem, uświadamiaj sobie na nowo świeżość bieżącej chwili. Kiedy zaś wydech dobiega końca, spoczywasz naturalnie w otwartości aktualnej chwili i przestrzennej naturze serca.

Następnie zdaj sobie sprawę z tego, jak odbierasz własną osobę w teraźniejszym okresie swojego życia. Uświadom sobie obawy, które żywisz oraz wyzwania, przed którymi stoisz. Każdy wdech wiedzie do twojego serca, gdzie wzmacnia jego pozytywne właściwości pozwalające na pokonanie wyzwań, przed którymi stoisz. Wydech zaprasza cię do odprężenia się w stanie otwartości serca. Jest ono świętą przestrzenią twojej istoty oraz źródłem wszystkich pozytywnych właściwości. Kiedy dzięki świadomemu oddychaniu

wyzwania wydają się mniej przytłaczające i czujesz, że się uwalniają, ufaj przestrzennej otwartości teraźniejszej chwili, która jest manifestacją wewnętrznego źródła wszystkiego.

Kiedy rozpoznasz otwartą przestrzeń serca i przebywasz w niej, spontanicznie powstają potrzebne ci pozytywne właściwości. Pozwól im krążyć po całym ciele oraz przenikać oddech i stan umysłu. Teraz wzmacnia cię każdy wdech. On ci daje to, czego teraz potrzebujesz. Kiedy wydychasz, lecznicza energia dociera do znanych ci ludzi, którym bardzo potrzeba pozytywnych właściwości.

Poczuj, że odkryta przestrzeń tuli cię jak matka, więc możesz się odprężyć. Jesteś też obecny, świadomy i złączony ze sobą. Stopniowo znikają twoje obawy, gniew lub wątpliwości. Jesteś zdrowszy i silniejszy. Przepętniają cię pozytywne właściwości, dlatego wraz z każdym wydechem promienieje nimi twoje serce. Dzięki temu obdarzasz nimi tych, którzy ich potrzebują.

A OM HUNG

Zaintonowanie dźwięku **A** sprawia, że z nieskończonej przestrzeni oraz z czoł wszystkich oświeconych istot płynie białe światło, które dociera do twojego czoła, aby następnie przeniknąć do wnętrza ciała i je oczyścić. To światło przenika także związane z ciałem warunki karmiczne, tożsamość, choroby oraz zranienia. Stopniowo wypełnia dosłownie każdą komórkę, otwiera czakry i udrażnia subtelne kanały. Doświadczenie bezruchu i niewzruszoności staje się wszechobecne. Jesteś do głębi połączony z nieskończoną przestrzenią, oświeconym źródłem wszelkich pozytywnych właściwości. Wprost z tej nieograniczonej i świętej przestrzeni przesyłaj białe światło innym, oczyszczając ich karmiczne przeszkody, choroby oraz niosąc im uzdrowienie.

Kiedy śpiewamy **OM** z nieskończonej przestrzeni oraz z gardła wszystkich oświeconych istot płynie do ciebie czerwone światło, które przenika ci gardło i oczyszcza bolesną mowę, czyli taką, która ci szkodzi oraz cię rani. Nie tylko ciebie. Także innych. Na głębokim poziomie połącz się z ciszą, a następnie cały czas ją czując, rozpoznaj swój nowy głos mocy. To prawdziwy i klarowny głos twojej istoty. Czerwone światło teraz płynie od ciebie i dociera do innych, oczyszczając i uzdrawiając ich bolesną mowę oraz zaprowadzając w nich spokój i likwidując podziały.

Podczas intonowania dźwięku **HUNG** z nieskończonej przestrzeni oraz z głębi serc wszystkich oświeconych istot płynie niebieskie światło. Przenika ono do twojego serca i oczyszcza obolały umysł. Przenika ono wszystkie żywione przez ciebie obawy oraz rany emocjonalne, wątpliwości i niejasności. Na bardzo głębokim poziomie łącz się z otwartością serca. Dzięki temu, że jesteś w niej obecny, wyłaniają się cztery niezmierności - miłość, współczucie, radość oraz równość wszystkiego. Korzystaj z ich mocy i uzdrawiaj własny umysł, dzięki samopowstałym pozytywnym właściwościom. Z głębi serca promieniaj dobrem czterech niezmierności, aby mogło ono dotrzeć do innych i uleczyć ich rany oraz wywołać pozytywny zwrot w ich życiu.

[śpiew przez 5 minut]

Medytacja ciszy

[przez 15 minut]

Przebywaj w pełni wewnętrznej ciszy, która iskrzy się pozytywnymi właściwościami. Spoczywaj w nieograniczonym, przestrzennym i wewnętrznym źródle, gdzie jesteś naprawdę obecny i łączysz się z doskonałą pełnią swojej istoty. Jesteś teraz doskonałą istotą, której niczego nie brakuje.

{sekwencja praktyki: 5 minut dla trzech sylab i 15 minut medytacji ciszy}

tłum. Jarek Kotas