

## **Descansando na espaciosidade da mente**

Encontre uma posição confortável para o seu corpo. Tome consciência do que o rodeia, consciente da presença dos outros aqui reunidos. Esteja consciente de que é apoiado por todos aqui, e que também é um apoio para os outros.

Traga a sua atenção para este momento, aqui e agora.

Gradualmente, dirija a sua atenção para dentro e descanse no espaço dentro e em redor do seu coração. Respire pelo nariz, devagar, suave e profundamente.

Tome consciência do passado recente, do que pode estar a viver em si e que pode estar a reter a sua atenção. Faça algumas respirações tocando estas memórias com a respiração e a consciência, e com cada expiração, liberte suavemente a tendência da mente para habitar no passado.

A cada inspiração, conecte-se com a frescura deste momento presente. A cada expiração, descanse na abertura disponível neste momento presente e descanse aqui na espaciosidade do seu coração.

Liberte o esforço da mente para residir no passado e descanse na frescura deste momento presente.

Agora tome consciência da tendência da mente para planear ou antecipar o futuro. Sinta qualquer coisa que esteja ativa em si, como preocupação ou ansiedade. Faça algumas respirações e, enquanto inspira, toque qualquer experiência de ansiedade ou preocupação com a respiração e a consciência, e a cada expiração, liberte suavemente qualquer esforço da mente de planear, antecipar, de preocupar-se com o futuro. Imagine este esforço a dissolver-se com a respiração, na abertura e espaciosidade, dentro e em redor do seu coração.

A cada inspiração, comece a ligar-se à frescura deste momento presente. A cada expiração, descanse na abertura disponível neste momento presente e descanse aqui na espaciosidade do seu coração.

Agora note como está a ser a experiência de si próprio neste momento da sua vida. Tome consciência de quaisquer medos ou desafios que esteja a enfrentar. Ao inspirar, toque nesses desafios com a respiração. Imagine qualidades positivas a entrarem no seu coração com cada inspiração. Enquanto expira, cada expiração é um convite a descansar na abertura do seu coração, o espaço sagrado de ser, a fonte das qualidades positivas. À medida que os desafios se afrouxam com a respiração e a consciência e começam a libertar-se, confie na espaciosidade e na abertura deste momento presente, a fonte interior.

Como você está consciente da espaciosidade do seu coração e nela descansa, as qualidades curativas de que precisa surgirão espontaneamente. Permita que as qualidades positivas de cura de que precisa se movimentem pelo seu corpo, respiração e mente. A cada inspiração receba a nutrição de que precisa. A cada expiração, permita que as qualidades de cura positivas toquem outros, na sua vida, que estejam a precisar.

Sinta o abraço do espaço mãe para ajudá-lo a descansar profundamente, consciente e conectado, permitindo-lhe soltar e libertar medos, raiva, dúvidas, e receber nutrição e cura. Ricas em qualidades curativas, permita que estas qualidades irradiem do seu coração em cada expiração. Permita que essas qualidades irradiem do seu coração para todos os outros que estão necessitados.

### **[Introduzindo o período de recitação do mantra]**

Cante o mantra A OM HUNG.

Enquanto canta A, luz branca irradia do espaço infinito das testas de todos os seres iluminados e entra na sua testa. Esta luz penetra e purifica o seu corpo de dor, a sua identidade, e todas as condições kármicas, traumas e doenças relacionadas com o seu corpo. Esta luz toca todas as células do seu corpo desbloqueando e abrindo os seus canais e chakras. Sinta uma sensação generalizada de quietude, uma profunda ligação com o espaço infinito, a fonte iluminada de todas as qualidades positivas. Irradie luz branca a partir deste espaço sagrado ilimitado, para os outros, purificando os seus obscurecimentos (kármicos) e doenças kármicas e trazendo-lhes a cura.

Enquanto canta OM, luz vermelha irradia do espaço infinito das gargantas de todos os seres iluminados e entra na sua garganta, purificando o seu discurso de dor que causa mal e danos a ti e aos outros. Sinta uma profunda ligação com o silêncio. A partir da consciência desse silêncio, sinta que o poder e a clareza da sua verdadeira voz emergem. Irradie luz vermelha para os outros, para purificar e curar o seu discurso de dor trazendo-lhes a cura das divisões, trazendo-lhes a paz.

Enquanto canta HUNG, luz azul irradia do espaço infinito dos corações de todos os seres iluminados. Entra no seu coração e purifica a sua mente de dor - permeando todos os seus medos, feridas emocionais, dúvidas e obscurecimentos. Conecte-se com uma profunda abertura no seu coração. Da consciência da abertura do seu coração emergem as quatro qualidades incomensuráveis do amor, compaixão, alegria e equanimidade. Receba uma cura profunda e beneficie destas qualidades que surgem espontaneamente. Da luz no seu coração irradie estas qualidades incomensuráveis para os outros, curando as suas feridas e despertando as suas qualidades positivas.

A OM HUNG...

[Período de recitação de mantra de 5 minutos]

### **[Introduzindo o período de meditação silenciosa de 15 minutos]**

Descanse completamente no silêncio. O silêncio é rico em qualidades curativas. Descanse na fonte espaciosa e ilimitada interior, consciente, ligado à plenitude do ser. Nada falta; está completo neste momento.

[Continuamos alternando 5 minutos de mantra, 15 minutos de silêncio]