

Meditatie: Door Kalmte, Ontwaakte Heldere, Positieve Actie

Zorg voor een comfortabele houding voor je lichaam. Word je bewust van je omgeving, bewust van de aanwezigheid van anderen die hier bijeengekomen zijn. Wees ervan bewust dat je door iedereen hier gesteund wordt en dat je een steun bent voor anderen.

Breng je aandacht naar dit moment, hier en nu.

Voel het contact met de ondersteuning onder je. Breng heldere aandacht naar de kalmte van je handen. Laat hier je aandacht rusten.

Voel de kalmte door je hele lichaam. Laat je aandacht rusten op de kalmte. Als je je bewust wordt van spanning in je lichaam, adem dan zachtjes in. Adem volledig uit, laat los en rust.

Word je bewust van de kalmte in en om je heen. Rust in de kalmte van het zijn.

Laat geleidelijk iedere poging om je ervaring te veranderen los. Laat het zoals het is. Rust.

Reflecteer over een recente uitdaging in je leven. Een uitdaging waarin je ernaar streeft om jezelf vast te zetten, te veranderen, te verbeteren of je ervaring te beheersen. Neem de tijd om te herkennen hoe je ergens naar streeft, duwt, probeert iets te laten gebeuren. Herken deze inspanning in je lichaam. Erken hoe deze inspanning je bindt en uitput.

Als je deze inspanning herkent, laat het dan los. Adem gewoon uit en laat het volledig los.

Rust volledig, ondersteund door kalmte. Word de kalmte. Zet niets vast of verander niets, ontdek in dit moment dat je vrij bent, ongebonden. Rust in onbegrensde openheid. Dit is de bron van heldere en positieve actie.

Breng je aandacht naar binnen en rust met je aandacht bij de kruin van je hoofd. Terwijl je door je neus inademt, adem je zachtjes, langzaam en diep in. Terwijl je uitademt, laat je de subtiele imprint van het proberen iemand te zijn los. Laat die inspanning los en rust zoals je op dit moment bent.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je keel. Terwijl je door je neus inademt, adem je zachtjes, langzaam en diep in. Terwijl je uitademt, laat je alle spanning of inspanning los die je in je stem draagt, zoals proberen gelijk te hebben, proberen begrepen te worden. Laat die inspanning los en rust.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je hart. Adem zachtjes, langzaam en diep in. Terwijl je uitademt, laat je elke poging los om te proberen aardig te zijn als je je boos voelt, of proberen gelukkig te zijn als je je verdrietig voelt. Laat deze inspanning los en rust. Sta je gevoelens toe om te ademen.

Rust terwijl de vastgehouden inspanning in je lichaam, je stem, je geest uitputten.

Rust in de bron – onbegrensde openheid. Gewaar, verbonden, aanwezig. Laat de beweging van inspiratie opkomen, de inspiration om met kracht en helderheid te handelen. Vertrouw op wat voortkomt uit de bron – heldere positieve actie die goeddoet.

[Inleiding tot de mantra recitatie]

Terwijl je A zingt, straalt wit licht vanuit je voorhoofdscentrum in alle richtingen. Dit licht doordringt, zuivert en ondersteunt een diepe bevrijding van de spanningen van je pijnlichaam, je identiteit en alle

karmische condities, verwondingen en ziekten die verbonden zijn met je lichaam. Dit witte licht raakt iedere cel van je lichaam aan, deblokkeert en opent je kanalen en chakra's. Voel een doordringend gevoel van kalmte, een diepe verbinding met de bron, de oneindige ruimte, de bron van alle positieve kwaliteiten. Straal wit licht vanuit deze onbegrensde heilige ruimte naar anderen, het ondersteunt het loslaten van karmische verduisteringen en ziekten en brengt genezing. Voel het ontwaken van de onbegrensde heilige ruimte in jou en alle wezens.

Terwijl je OM zingt, straalt rood licht vanuit je keelcentrum, wat een diepe bevrijding ondersteunt van de inspanningen van pijnpraak die schade en letsel aan jezelf en anderen veroorzaken. Voel een verbinding met de stilte. Vanuit het gewaarzijn van die stilte, rijst de kracht en helderheid van je ware stem op. Straal rood licht uit naar anderen, een ondersteuning in het loslaten van pijnpraak, de heling van verdeeldheid, vrede brengend. Voel de kracht en helderheid van je ware stem.

Terwijl je HUNG zingt, straalt blauw licht vanuit je hartcentrum en zuivert alle inspanningen van je pijngeest – doordringt en lost al je angsten, emotionele wonden, twijfels en verduisteringen op. Verbind je met diepe openheid in je hart. Vanuit het gewaarzijn van de openheid van je hart rijzen de vier onmeetbare kwaliteiten van liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid op. Ontvang diepe genezing en de baat van deze spontaan oprijzende kwaliteiten. Straal deze onmeetbare kwaliteiten vanuit het licht in je hart uit naar anderen, ter ondersteuning van de genezing van wonden en het ontwaken van positieve kwaliteiten, het inspireert onmeetbare positieve expressies die goed doen.

AN OM HUNG...

[Periode van mantra recitatie ~ 5 minuten]

[Periode van stille meditatie ~ 15 minuten]