

Als je je bewust bent van en vertrouwt op de heldere ruimte van je open hart, zullen de helende kwaliteiten die je nodig hebt spontaan oprijzen. Laat de positieve eigenschappen door je lichaam, adem en geest bewegen.

Rust in de heilige ruimte van het hart, ontvang de voeding die je nodig hebt. Rijk aan helende kwaliteiten, laat deze kwaliteiten bewegen, uitstralen vanuit je hart. Sta de positieve helende eigenschappen toe om anderen in je leven die in nood zijn te raken.

Vertrouw op de spontane beweging van positieve, helende kwaliteiten die in je oprijzen. Laat deze kwaliteiten tot uitdrukking komen in je leven, in je relaties, in de wereld.

[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 inspanningen van je pijnlichaam, je identiteit en alle karmische condities, verwondingen en ziekten die verbonden zijn met je lichaam. Dit witte licht raakt elke 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, uit naar anderen ter ondersteuning van het loslaten van karmische verduisteringen en ziekten en het brengen van 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 pijnspraak die schade en letsel aan jezelf en anderen veroorzaken. Voel een verbinding met de stilte. Uit het bewustzijn van die stilte rijst de kracht en helderheid van je ware stem op. Straal rood licht uit naar anderen dat het loslaten van pijnspraak ondersteunt, de genezing van verdeeldheid brengt, vrede brengt. 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. Uit het bewustzijn van de openheid van je hart rijzen de vier onmeetbare kwaliteiten van liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid op. Ontvang diepe genezing en heb baat bij 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 eigenschappen, onmeetbare positieve expressies inspirerend die goed doen.

A OM HUNG...

[Periode van mantra recitatie ~ 5 minuten]

[Periode van stille meditatie ~ 15 minuten]