

Meditatie: Door stilte je ware stem realiseren.

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 gewaar dat je door iedereen hier wordt gesteund 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. Voel de aanwezigheid van je handen rustend in kalmte. Voel de kalmte door je hele lichaam. Haal een paar keer adem, adem zachtjes, langzaam en diep in en sta bij iedere uitademing de inspanning in je lichaam toe om los te laten. Rust in kalmte.

Breng je aandacht naar de stilte in en om je heen. Luister actief naar de stilte. Wanneer je de stilte begint te horen, laat dan de inspanning van het luisteren los en sta jezelf toe om de stilte te voelen. Haal een paar keer zacht, langzaam en diep adem en laat bij iedere uitademing deze inspanning in je stem los en rust in de stilte. Word de stilte.

Breng je aandacht naar je hart, naar de ruimte in en rondom je hart. Haal een paar keer zacht, langzaam en diep adem en laat op de uitademing de inspanningen van de geest los - plannen, denken, piekeren - en rust uit in de heldere ruimte van de geest. Laat deze inspanning los en rust. Bewust van de heilige ruimte in het hart, rust.

Reflecteer nu op een actuele uitdaging in je leven en richt je aandacht op je stem. Misschien ben je innerlijk aan het argumenteren met jezelf of naar buiten toe met een ander. Merk op waar je stem hard, kritisch of verdeeldheid zaait, of waar je verstrikt raakt in roddels of negatieve zelf-gesprekken. Herken de spanning en inspanning in je stem die wegduwen wat je niet leuk vindt of iets proberen te gijpen waarvan je voelt dat het ontbreekt. Neem de tijd om deze inspanning te herkennen.

Denk na over dit inspannend gevoel van mij, diegene die wordt uitgedaagd. Breng heldere aandacht bij de kruin van je hoofd. Adem zachtjes, langzaam en diep in. Terwijl je uitademt, laat je al deze inspanning los en rust uit in de stilte van dit moment. Rust in stilte bij het kruinchakra.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je keel. Wanneer je nadenkt over je uitdaging, merk dan iedere spanning of inspanning die je in je stem draagt op. Voel de inspanning van je pijnspraak en adem zachtjes, langzaam en diep in. Laat het vallen terwijl je uitademt. Laat het volledig los. Laat de inspanning van kritiek en oordeel los. Laat het los en rust in de stilte bij het keelchakra. Neem hier de tijd voor.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je hart. Terwijl je nadenkt over je uitdaging, word je je bewust van alle verhalen die je over jezelf, over anderen en over de wereld in je draagt. Adem zachtjes, langzaam en diep in. Terwijl je uitademt, laat je de inspanning los om iets te verbeteren, te herstellen of te veranderen. Wanneer de verhalen naar boven komen, sta je alle gedachten en gevoelens toe om te ademen. Rust in stilte. De stilte in je hart is rijk aan helende kwaliteiten. Sta toe wat je nodig hebt om jezelf te ondersteunen terwijl je in stilte rust in het hartchakra.

Rust uit in de diepe stilte in en om je heen. Met je gewaarzijn van iedere ademhaling, adem en gewaarzijn, ruimen obstakels en blokkades van pijnspraak op. Wanneer de obstakels lossen worden en loslaten, ben je in staat om nog dieper te rusten in de stilte van het zijn.

Word de stilte. Voel de diepe vrede van rusten in de bron – de onbegrensde openheid van het zijn. Wanneer je gewaar bent van en verbonden bent met de stilte, ben je verbonden met de bron binnenin. Gewaarzijn activeert positieve kwaliteiten.

Iedere inademing brengt frisheid en energie om alles wat je blokkeert te reinigen en te verwijderen. Verbonden met de stilte, verbonden met de bron, komt je heldere expressie, je oprechte stem spontaan tevoorschijn. Vertrouw op de kracht en helderheid van je ware stem.

[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 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 uit naar anderen, ter ondersteuning van het loslaten van karmische verduisteringen, 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 gewaarzijn 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 de 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 laat deze spontaan oprijzende kwaliteiten jou goed doen. 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, onmeetbare positieve expressies inspirerend die goed doen.

A OM HUNG...

[Periode van mantra recitatie ~ 5 minuten]

[Periode van stille meditatie ~ 15 minuten]