

Meditaatio: Avoimuuden kautta, tuo esiin laatuja jotka ovat hyödyksi toisille

Löydä kehollesi sopiva mukava asento. Tule tietoiseksi ympäristöstäsi, tietoiseksi kaikkien muiden läsnäolosta joiden kanssa olemme kokoontuneet yhteen tähän hetkeen. Ole tietoinen toisten tuesta, siitä että olet tuettu kaikkien muiden taholta ja että olet myös itse tukena muille.

Tuo huomiosi tähän hetkeen, tässä ja nyt.

Tunne yhteys lattiaan tai maahan, allasi olevaan tukeen. Tunne miten kätesi lepäävät pysähtyneisyydessä. Tunne levollisuus ja pysähtyneisyys koko kehossasi. Ota muutama syvä hengitys, hengittäen sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Vapauttaessasi jokaisen hengityksen, salli ponnistelun kehossasi myös vapautua. Lepää pysähtyneisyydessä.

Tuo huomiosi hiljaisuuteen sisälläsi ja ympärilläsi. Kuuntele hiljaisuutta aktiivisesti. Kun alat kuulla hiljaisuuden, hellitä kuuntelemisen ponnistelusta ja salli itsesi tuntea hiljaisuus. Ota muutama lempeä, hidas ja syvä hengitys. Vapauttaessasi jokaisen hengityksen, vapauta myös ponnistelu jota kannat äänessäsi ja lepää hiljaisuudessa. Tule itse hiljaisuudeksi.

Vähitellen tuo huomiosi sisäänpäin ja anna sen levätä sydämesi sisällä ja ympärillä olevassa tilassa.

Tule tietoiseksi lähimenneisyydestä, siitä mikä saattaa elää sinussa ja pitää huomiosi kiinnittyneenä. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi muutaman hengityksen verran, koskettaen näitä muistoja hengityksesi ja tietoisuutesi avulla. Jokaisella uloshengityksellä, vapauta mielen ponnistelut jotka liittyvät menneisyydessä vellomiseen. Jokaisella sisäänhengityksellä, yhdisty tämän hetken tuoreuteen. Lepää tässä hetkessä, sydämesi avoimuudessa ja avaruudessa. Vapauta menneisyydessä vellomisen ponnistelu ja lepää tämän hetken tuoreudessa.

Tule nyt tietoiseksi mielen taipumuksesta suunnitella tai ennakoida tulevaisuutta. Tunne se mikä on sinussa aktiivisena tällä hetkellä, kuten huoli tai levottomuus. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi muutaman hengityksen ajan koskettaen mitä tahansa levottomuuden ja huolehtimisen kokemusta hengityksen ja tietoisuuden avulla. Kuvittele tämän ponnistelun hälvenevän hengityksen myötä avoimuuteen ja avaruuteen sydämesi sisällä ja ympärillä. Vapauta mielen ponnistelu ennakoida ja suunnitella tulevaisuutta ja lepää tämän hetken tuoreudessa.

Tutkistele nyt kuinka koet itsesi tässä hetkessä, omassa elämässäsi. Tule tietoiseksi haasteesta jota olet kohtaamassa juuri nyt. Tunnista huolehtiminen tai levottomuus joka on ottanut sinussa vallan. Tule tietoiseksi niistä tarinoista joita pidät yllä itsestäsi, toisesta, maailmasta. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi, koskettaen ponnistelua joka on kiinni sinua sitovissa tarinoissa. Kun hengität ulos, vapauta ponnistelu jonka kautta yrität korjata, muuttaa tai parantaa, yrittää, ja anna ajatustesi, tunteidesi ja kokemustesi hengittää. Anna niiden nousta, anna niiden olla. Anna kaiken mielen ponnistelun vapautua tässä hetkessä. Lepää tämän hetken avoimuudessa. Lepää sydämen avarassa tilassa.

Kun mielen ponnistelut hellittävät ja vapautuvat jokaisen hengityksen myötä, luota tämän hetken avoimuuteen ja avaruuteen. Avoimuus on positiivisten laatuojen lähde. Tunne sydämesi pyhän avoimen tilan syleily. Kun lepää, tietoisena ja yhteydessä sisäiseen lähteeseen, pelko, viha ja epäily uupuvat pois vähitellen.

Kun olet tietoinen ja luotat avoimen sydämesi avaraan tilaan, ne parantavat laadut joita tarvitset alkavat spontaanisti nousta. Salli näiden positiivisten laatujen liikkua kehosi, hengityksesi ja mielesi läpi.

Leväten sydämen pyhässä tilassa, vastaanota sitä ravintoa jota tarvitset. Rikkaana näistä parantavista laaduista, salli niiden liikkua ja säteillä sydämestäsi. Salli positiivisten parantavien laatujen koskettaa muita elämässäsi jotka ovat niiden tarpeessa.

Luota sisältäsi nousevien positiivisten, parantavien laatujen spontaaniin liikkeeseen. Salli näiden laatujen tulla ilmaistuksi elämässäsi, suhteissasi, maailmassa.

[Intro mantra-resitaatioon]

Kun laulat A-tavua, valkoinen valo säteilee otsasi keskuksesta kaikkii suuntiin. Tämä valo läpäisee, puhdistaa ja tukee syvää vapautumista kipukehosi ja identiteettisi ponnisteluista sekä kaikista karmisista olosuhteista, haavoista tai vammoista ja sairauksista jotka liittyvät kehoosi. Tämä valkoinen valo koskettaa kehosi jokaista solua, avaten kanavasi ja chakrasi. Tunne kaikenläpäisevä levollisuuden tuntu, syvä yhteys lähteeseen, äärettömään tilaan, kaikkien positiivisten laatujen lähteeseen. Säteile valkoista valoa tästä rajattomasta pyhästä tilasta muille, tukien karmisten esteiden ja sairauksien vapautumista, tuoden parannusta. Tunne rajattoman pyhän tilan herääminen sekä sinussa itsessäsi että kaikissa olennoissa.

Kun laulat OM-tavua, punainen valo säteilee kurkkusi keskuksesta, tukien syvää vapautumista kipupuheen ponnisteluista jotka tuottavat vahinkoa itsellesi tai muille. Tunne yhteys hiljaisuuteen. Tietoisena tästä hiljaisuudesta, todellisen äänesi voima ja kirkkaus nousee esiin. Säteile punaista valoa muille tukien kipupuheen vapautumista, tuoden parannusta ja rauhaa kaikkiin jaoitteluihin. Tunne todellisen äänesi voima ja kirkkaus.

Kun laulat HUNG-tavua, sininen valo säteilee sydämesi keskuksesta ja puhdistaa kaikki kipumielesi ponnistelut – läpäisten ja hälventäen kaikki pelkosi, tunneperäiset haavasi, epäilyksesi ja esteesi. Yhdisty syvään avoimuuteen sydämessäsi. Tietoisena sydämesi avoimuudesta, nousee esiin neljä mittaamatonta laatua: rakkaus, myötätunto, ilo ja tasavertaisuus. Vastaanota syvää parannusta ja hyötyä näistä spontaanisti esiin nousevista laaduista. Sydämesi valosta käsin säteile näitä mittaamattomia laatuja muille, tukien haavojen parantumista ja positiivisten laatujen heräämistä, innoittaen mittaamattomia positiivisia ilmaisuja jotka tuovat hyötyä.

A OM HUNG...

[mantraresitaation jakso ~ 5 minuuttia]

[hiljaisen meditaation jakso ~ 15 minuuttia]