

Meditaatio: Hiljaisuuden Kautta, Oivalla Todellinen Äänesi

Löydä kehollesi sopiva mukava asento. Tule tietoisesti ympäristöstäsi, tietoisesti 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 muita.

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.

Tuo huomiosi sydämeesi, avaruuteen sydämesi sisällä ja ympärillä. Ota muutama lempeä, hidas ja syvä hengitys ja kun hengität ulos, vapauta mielen ponnistelut – suunnitteleminen, ajatteleminen, huolestuminen – ja lepää mielen avaruudessa, avoimuudessa. Vapauta tämä ponnistelu ja lepää. Tietoisena sydämen pyhästä avaruudesta, lepää.

Tutkaile nyt ajankohtaista haastetta elämässäsi ja tuo huomiosi äänesi. Ehkäpä riitelet itsesi kanssa sisäisesti tai toisen ihmisen kanssa ulkoisesti. Huomaa missä äänesi on kova, kriittinen tai kahtiajakoinen, tai missä olet sotkeutunut juoruiluun tai itseesi kohdistuvaan negatiiviseen puheeseen. Tunnista äänesi jännittyneisyys ja ponnistelut jotka työntävät pois sitä mistä et pidä tai jotka yrittävät tarrautua johonkin jonka tunnet puuttuvan. Ota aikaa tunnistaaksesi tämä ponnistelu.

Tutkaile tätä ponnistelevaa minän tuntua, sitä kuka rajoitteinen. Tuo kirkas huomio pääsi kruunuun. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengitätä ulos, vapauta kaikki tämä ponnistelu ja lepää tämän hetken hiljaisuudessa. Lepää hiljaisuudessa kruunuchakrassa.

Tuo huomiosi kurkkusi sisällä ja ympärillä olevaan alueeseen. Kun tutkaillet haastettasi, huomaa jännitys tai ponnistelu jota kannat äänessäsi. Tunne kipupuheesi ponnistelu ja hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, anna sen laskeutua. Vapauta ja pudota se täydesti. Vapauta kritiikin ponnistelu ja tuomitseminen. Anna sen mennä ja lepää hiljaisuudessa kurkkuchakrassa. Salli tälle aikansa.

Tuo huomiosi sydämen sisällä ja ympärillä olevaan alueeseen. Kun tutkailset haastettasi, tule tietoisesti kaikista niistä tarinoista joita kannat itsestäsi, toisista, maailmasta. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta tämä ponnistelu joka yrittää parantaa, korjata tai muuttaa jotain. Kun tarinat ilmaantuvat, salli kaikkien ajatusten ja tunteiden hengittää. Lepää hiljaisuudessa. Hiljaisuus sydämässäsi on rikas, täynnä parantavia laatuja. Salli sen laadun mitä tunnet tarvitsevasi tukea sinua samalla kun lepää hiljaisuudessa sydächakrassa.

Lepää syvässä hiljaisuudessa sisälläsi ja ympärilläsi. Ollen tietoisena jokaisesta hengityksestä, hengitys ja tietoisuus yhdessä selvittävät kipupuheen esteitä ja tukoksia. Kun esteet hälvenevät ja vapautuvat, voit levätä entistä syvemmin olemisen hiljaisuudessa.

Tule itse hiljaisuudeksi. Tunne alkulähteessä lepäämisen syvä rauha – olemisen rajoittamaton avoimuus. Kun tulet tietoiseksi ja olet yhteydessä hiljaisuuteen, olet yhteydessä alkulähteeseen sisälläsi. Tietoisuus aktivoi positiivisia laatuja.

Jokainen sisäänhengitys tuo raikkautta ja energiaa joka puhdistaa ja kirkastaa kaikkea sitä mikä tukkii sinun olemustasi. Yhteydessä hiljaisuuteen, yhteydessä alkulähteeseen, kirkkaaseen ilmentymääsi, aito äänesi nousee esiin spontaanisti. Luota todellisen äänesi voimaan ja kirkkauteen.

[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 laatuojen 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 laatuojen heräämistä, innoittaen mittaamattomia positiivisia ilmaisuja jotka tuovat hyötyä.

A OM HUNG...

[mantra resitaation jakso ~ 5 minuuttia]

[hiljaisen meditaation jakso ~ 15 minuuttia]