Méditation : Par la tranquillité, éveillez l'action claire et positive

Choisissez une position confortable pour votre corps. Devenez conscient de votre environnement, conscient de la présence des autres réunis ici. Soyez conscient que vous êtes soutenu par tout le monde ici, et que vous êtes un soutien pour les autres.

Portez votre attention sur ce moment, ici et maintenant.

Sentez le contact avec ce qui vous soutient. Portez une attention claire à l'immobilité de vos mains.

Reposez votre attention ici.

Sentez le calme dans tout votre corps. Reposez votre attention sur le silence. Si vous devenez conscient d'une tension dans votre corps, inspirez doucement. Expirez à fond, relâchez et reposez-vous.

Prenez conscience de la tranquillité en vous et autour de vous. Reposez-vous dans le calme de l'être.

Relâchez progressivement tout effort pour changer votre expérience. Laissez-la telle qu'elle est. Reposez.

Réfléchissez à un défi récent dans votre vie. Un défi où vous vous efforcez de réparer, de changer,

d'améliorer ou de contrôler votre expérience. Prenez le temps de reconnaître comment vous vous

efforcez, poussez, essayez de faire bouger les choses. Reconnaissez cet effort dans votre corps.

Reconnaissez à quel point cet effort vous lie et vous épuise.

Alors que vous reconnaissez cet effort, laissez-le se libérer. Expirez simplement et laissez-le complètement aller.

Reposez-vous pleinement, soutenu par la tranquillité. Devenez le silence. Sans rien corriger ni changer, découvrez en ce moment que vous êtes libre, non lié. Reposez-vous dans une ouverture sans limite.

C'est la source d'une action claire et positive.

Portez votre attention vers l'intérieur et concentrez votre attention sur le sommet de votre tête. Lorsque vous inspirez par le nez, respirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, libérez l'empreinte subtile d'essayer d'être quelqu'un. Relâchez cet effort et reposez-vous tel que vous êtes en ce moment.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre gorge. Lorsque vous inspirez par le nez, respirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez toute tension ou effort que vous portez dans votre voix, comme essayer d'avoir raison, essayer d'être compris. Relâchez cet effort et reposez.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre cœur. Inspirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez tout effort pour essayer d'être gentil lorsque vous vous sentez en colère ou pour essayer d'être heureux lorsque vous vous sentez triste. Relâchez cet effort et reposez. Laissez vos sentiments respirer.

Au fur et à mesure que l'effort retenu dans votre corps, votre voix, votre esprit s'épuise, reposez (toujours plus profondément).

Reposez-vous dans la source – l'ouverture illimitée. Conscient, connecté, présent. Permettez au mouvement de l'inspiration de surgir, à l'inspiration d'agir avec force et clarté. Faites confiance à ce qui provient de la source - une action claire, positive et bénéfique.

[Introduction à la récitation du mantra]

Lorsque vous chantez A, une lumière blanche irradie du centre de votre front dans toutes les directions. Cette lumière imprègne, purifie et soutient une libération profonde des efforts de votre corps de douleur, de votre identité et de toutes les conditions karmiques, blessures et maladies liées à votre corps. Cette lumière blanche touche chaque cellule de votre corps, débloquent et ouvrant vos canaux et vos chakras. Ressentez un sentiment omniprésent de tranquillité, une connexion profonde à la source, l'espace infini, la source de toutes les qualités positives. Rayonnez la lumière blanche de cet espace sacré illimité vers les autres, en soutenant la libération des obscurcissements karmiques et des maladies et en apportant la guérison. Ressentez l'éveil de l'espace sacré illimité en vous et en tous les êtres.

Lorsque vous chantez OM, une lumière rouge irradie du centre de votre gorge, soutenant une libération profonde des efforts de la parole de douleur qui causent du tort et des blessures à vous-même et aux autres. Ressentez une connexion au silence. De la prise de conscience de ce silence, la puissance et la clarté de votre vraie voix émergent. Rayonnez la lumière rouge vers les autres en soutenant la libération de la parole de douleur, en apportant la guérison des divisions, en apportant la paix. Ressentez la puissance et la clarté de votre vraie voix.

Pendant que vous chantez HUNG, la lumière bleue rayonne de votre centre cardiaque et purifie tous les efforts de votre esprit de douleur, imprégnant et dissolvant toutes vos peurs, blessures émotionnelles,

doutes et obscurcissements. Connectez-vous avec une ouverture profonde dans votre cœur. De la prise de conscience de l'ouverture de votre cœur émergent les quatre qualités incommensurables que sont l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Recevez une guérison profonde et bénéficiez de ces qualités qui apparaissent spontanément. De la lumière de votre cœur, irradiez ces qualités incommensurables vers les autres, favorisant la guérison des blessures et l'éveil de qualités positives, inspirant des expressions positives incommensurables qui apportent des bienfaits.

A OM HUNG...

[Période de récitation du mantra ~ 5 minutes]

[Période de méditation silencieuse ~ 15 minutes]