

Méditation : Grâce à la qualité spacieuse, manifestez des qualités qui profitent aux autres

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

Portez votre attention sur ce moment, ici et maintenant.

Sentez le contact avec ce qui vous soutient. Sentez la présence de vos mains qui reposent dans la tranquillité. Sentez le calme dans tout votre corps. Prenez quelques respirations, inspirez doucement, lentement, profondément, et à mesure que vous relâchez chaque respiration, permettez à l'effort retenu dans votre corps de se relâcher. Reposez-vous dans le calme.

Portez votre attention sur le silence en vous et autour de vous. Écoutez activement le silence.

Lorsque vous commencez à entendre le silence, relâchez l'effort d'écoute et permettez-vous de ressentir le silence. Prenez quelques respirations douces, lentes et profondes et, au fur et à mesure que vous relâchez chaque respiration, libérez tout effort contenu dans votre voix et reposez dans le silence. Devenez le silence.

Amenez progressivement votre attention vers l'intérieur et concentrez cette attention sur l'espace à l'intérieur et autour de votre cœur.

Prenez conscience du passé récent, de ce qui peut vivre encore en vous et retenir votre attention.

Inspirez doucement, lentement, profondément pendant quelques respirations, touchant ces souvenirs avec la respiration et la conscience. À chaque expiration, relâchez doucement l'effort de l'esprit qui s'attarde sur le passé. À chaque inspiration, reliez-vous à la fraîcheur de ce moment présent. Reposez dans ce moment présent, dans l'espace de votre cœur. Relâchez l'effort de l'esprit pour ressasser le passé et reposez-vous dans la fraîcheur de ce moment présent.

Prenez maintenant conscience de la tendance de l'esprit à planifier ou à anticiper l'avenir.

Ressentez tout ce qui est actif en vous, comme l'inquiétude ou l'anxiété. Inspirez doucement, lentement, profondément pendant quelques respirations, et pendant que vous inspirez, touchez toute expérience d'anxiété ou d'inquiétude avec le souffle et la conscience. À chaque expiration, libérez doucement les efforts de l'esprit pour planifier, anticiper, s'inquiéter de l'avenir. Imaginez que ces efforts se dissolvent avec la respiration dans l'ouverture et l'espace à l'intérieur et autour de votre cœur. Relâchez l'effort de l'esprit pour anticiper et planifier et reposez dans la fraîcheur de ce moment présent.

Réfléchissez maintenant à la façon dont vous vivez ce moment présent de votre vie. Prenez conscience d'un défi auquel vous faites face. Reconnaissez toute préoccupation ou anxiété qui vous occupe. Prenez conscience des histoires que vous retenez sur vous-même, sur les autres, sur le monde. Inspirez doucement, lentement, profondément, touchant l'effort contenu dans les histoires qui vous lient. Lorsque vous expirez, libérez l'effort pour réparer, changer, améliorer et essayez de laisser respirer toutes vos pensées, émotions et expériences. Laissez-les surgir, laissez-les être. Laissez tous les efforts de l'esprit se libérer en ce moment. Reposez dans l'ouverture de ce moment présent. Reposez dans l'espace du cœur.

Alors que les efforts de l'esprit se relâchent et se libèrent à chaque respiration, faites confiance à l'espace et à l'ouverture de ce moment présent. L'ouverture est la source des qualités positives.

Ressentez l'étreinte de l'espace sacré de votre cœur. Lorsque vous reposez, conscient et connecté à la source intérieure, la peur, la colère, le doute s'épuisent naturellement. Au fur et à mesure que vous êtes conscient de l'espace de votre cœur ouvert et que vous lui faites confiance, les qualités de guérison dont vous avez besoin apparaîtront spontanément. Permettez à ces qualités positives de se déplacer dans votre corps, votre respiration et votre esprit. En vous reposant dans l'espace

sacré du cœur, recevez la nourriture dont vous avez besoin. Riche de qualités curatives, permettez à ces qualités de se déplacer, de rayonner depuis votre cœur. Permettez aux qualités de guérison de toucher les autres personnes dans votre vie qui sont dans le besoin. Faites confiance au mouvement spontané des qualités positives et curatives qui naissent en vous. Permettez à ces qualités de s'exprimer dans votre vie, dans vos relations, dans le monde.

[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, favorisant 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, une 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]