

### ***Méditation : Par le silence, réalisez votre vraie voix***

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 le support qui vous soutient. Sentez la présence de vos mains immobiles. 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 contenu 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, desserrez 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, relâchez cet effort contenu dans votre voix et reposez dans le silence. Devenez le silence.

Portez votre attention sur votre cœur, sur l'espace à l'intérieur et autour de votre cœur. Prenez quelques respirations douces, lentes et profondes et, en expirant, relâchez les efforts de l'esprit - planification, réflexion, inquiétude - et reposez dans l'espace de l'esprit. Relâchez cet effort et reposez. Conscient de l'espace sacré du cœur, reposez.

Réfléchissez maintenant à un défi actuel dans votre vie et portez votre attention sur votre voix. Peut-être que vous vous disputez intérieurement avec vous-même ou extérieurement avec une autre personne. Remarquez où votre voix est dure ou critique ou créant la division, ou bien où vous êtes pris dans des commérages ou un discours intérieur négatif. Reconnaissez la tension et l'effort dans votre voix qui rejettent ce que vous n'aimez pas ou qui essaye de saisir quelque chose qui vous manque. Prenez le temps de reconnaître cet effort.

Réfléchissez à ce sentiment d'effort du moi, celui qui est mis au défi. Portez une attention claire à la couronne de votre tête. Inspirez doucement, lentement et profondément. En expirant, relâchez cet effort et reposez dans le silence de ce moment. Reposez en silence au chakra de la couronne.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre gorge. Pendant que vous réfléchissez à votre défi, remarquez toute tension ou effort que vous portez dans votre voix. Ressentez l'effort de votre parole de douleur et inspirez doucement, lentement, profondément. Lorsque vous expirez, laissez-le tomber. Relâchez-le complètement. Relâchez l'effort lié à la critique et au jugement. Laissez-le aller et reposez dans le silence au niveau du chakra de la gorge. Donnez-vous du temps pour cela.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre cœur. En réfléchissant à votre défi, prenez conscience de toutes les histoires que vous portez sur vous-même, sur les autres, sur le monde. Inspirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez l'effort tentant d'améliorer, réparer ou changer quoi que ce soit. Au fur et à mesure que les histoires émergent, laissez respirer toutes les pensées et tous les sentiments. Reposez dans le silence. Le silence dans votre cœur est riche de qualités curatives. Permettez à tout ce dont vous avez besoin de vous soutenir pendant que vous reposez en silence au chakra du cœur.

Reposez dans le silence profond en vous et autour de vous. Avec la conscience de chaque respiration, la respiration et la conscience éliminent les obstacles et les blocages de la parole de douleur. Au fur et à mesure que les obstacles se desserrent et se libèrent, vous pouvez vous reposer encore plus profondément dans le silence de l'être. Devenez le silence. Ressentez la paix profonde du repos dans la source - l'ouverture illimitée de l'être. Comme vous êtes conscient et connecté au silence, vous êtes connecté à la source intérieure. La conscience active les qualités positives. Chaque inhalation apporte de la fraîcheur et de l'énergie pour nettoyer et dégager tout ce qui vous bloque. Connecté au silence, connecté à la source, votre

expression claire, votre voix authentique émerge spontanément. Faites confiance à la puissance et à la clarté de votre vraie voix.

### ***[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, de 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]