

Meditáció: a teresség-, és a minőségek megnyilvánítása révén, melyek jótétemények mások számára

Vegyünk fel a testünk számára kényelmes testtartást. Kerüljünk tudatába környezetünknek, az itt összegyűltek jelenlétének. Legyünk tudatában, hogy mindenki, aki itt van támogat minket és mi is támogatunk másokat.

Irányítsuk figyelmünket erre a pillanatra, ami itt és most van.

Érezzük a kapcsolatot a földeltségből származó támogatással. Érezzük az elnyugodottságban pihenő kezünk jelenlétét. Érezzük az elnyugodottságot végig a testünkön. Vegyünk néhány lélegzetet, lélegezzünk be lágyan, lassan, mélyen, majd minden egyes kilégzéssel, hagyjuk, hogy feloldódjon az erőfeszítés, amit a testünkben tartunk vissza. Pihenjünk az elnyugodottságban.

Irányítsuk figyelmünket a bennünk- és körülöttünk lévő csendre. Hallgassuk a csendet aktívan. Ahogy elkezdjük meghallani a csendet, a csend hallgatására fordított erőfeszítés meglazul és ez lehetővé teszi számunkra, hogy érezzük a csendet. Vegyünk néhány lágy, lassú, mély lélegzetet, majd minden egyes kilégzéssel engedjük ki ezt az erőfeszítést, amit a hangunkban tartunk vissza. Pihenjünk a csendben. Váljunk mi a csenddé.

Irányítsuk figyelmünket fokozatosan befelé és pihentessük figyelmünket a szívünkben- és a körülöttünk lévő térben.

Tudatosítsuk a közel múltat, ami talán még bennünk él és talán még leköti a figyelmünket. Lélegezzünk be néhányszor lágyan, lassan, mélyen, a lélegzet és az éber-tudatosság megérinti ezeket az emlékeket. Minden egyes kilégzéssel lágyan engedjük el a tudat azon erőfeszítését, hogy a múltban tartózkodjon. Minden egyes belégzéssel kapcsolódjunk a jelen pillanat frissességével. Pihenjünk a jelen pillanatban, a szívünkben lévő terességben. Engedjük el a tudat azon erőfeszítését, hogy a múltban tartózkodjon és pihenjünk a jelen pillanat frissességében.

Most elmélkedjünk, miként tapasztajuk magunkat az életünkben ebben a pillanatban. Tudatosítsuk a megpróbáltatást, amivel szembenézünk. Ismerjük fel bármely aggodalmat vagy szorongást, ami lefoglal minket. Tudatosítsuk a történeteket, melyeket magunkban tartunk vissza önmagunkról, másokról, a világról. Lélegezzünk be lágyan, lassan, mélyen, megérintve az erőfeszítést, melyet a történetekben tárolunk és amelyek megkötnék minket. Ahogy kilégzünk, engedjük el az erőfeszítést, hogy megjavítsunk, megváltoztassunk, fejlesszünk vagy erőltessünk valamit és engedjük lélegzethez jutni minden gondolatunkat, érzelmünket és tapasztalásunkat. Hagyjuk őket felkelni, hagyjuk őket létezni. Oldjuk fel a tudat minden erőfeszítését a jelen pillanatban. Pihenjünk e pillanat nyitottságában. Pihenjünk a terességben a szívnél.

Ahogy a tudat erőfeszítései meglazulnak és feloldódnak minden egyes lélegzés során, bízunk a jelen pillanat terességében és nyitottságában. A nyitottság minden pozitív minőség forrása. Érezzük át

szívünk szent terességének ölelését. Ahogy pihenünk, tudatosan és kapcsolódva a bennünk lévő forráshoz, a félelem, a harag, a kétség természetes módon merül ki.

Ahogy tudatosítjuk és megbízunk nyitott szívünk terességében, a számunkra szükséges gyógyító minőségek spontán kelnek fel. Hagyjuk, ezeket a pozitív minőségeket, hogy végig haladjanak a testünkön, lélegzetünkön és tudatunkon.

A szív szent terében pihenve, gyógyító minőségek kelnek fel bennünk. Hagyjuk ezeket a minőségeket kifejeződni az életünkben, kapcsolatainkban, az egész világban.

[Bevezető a mantra recitáláshoz]

Ahogy az A-t énekeljük, fehér fény sugárzik a homlokunkból minden irányba. Ez a fény áthatja, megtisztítja és segíti fájdalom-testünk, önazonosságunk, minden karmikus körülményünk, sérülésünk és testtel kapcsolatos betegségünk mély feloldását. Ez a fehér fény megérinti testünk minden sejtjét, eltávolítja az elzáródásokat és megnyitja a csatornáinkat és csakráinkat. Érezzük át az elnyugodottság átható érzetét, egy mély kapcsolatot a forrással, a végtelen térrel, minden pozitív minőség forrásával. Sugározzuk a fehér fényt ebből a határtalan szent térből másokhoz, segítve karmikus elhomályosulásaik és betegségeik feloldását, gyógyulást nyújtva. Érezzük át a határtalan szent tér felébredését magunkban és minden lényben.

Ahogy az OM-ot énekeljük, vörös fény sugárzik a torok középpontjából, segítve a fájdalom-beszéd erőfeszítéseinek mély feloldását, mely bajt és sérülést okoz nekünk és másoknak is. Érezzük a kapcsolatot a csenddel. A csend éber-tudatosságából felemelkedik igaz hangunk ereje és tisztasága. Sugározzuk a vörös fényt másokhoz, ezzel segítve fájdalom beszédük feloldását, gyógyulást nyújtva a megosztottságra, békét nyújtva. Érezzük igaz hangunk erejét és tisztaságát.

Ahogy a HUNG-ot énekeljük, kék fény sugárzik a szívközpontunkból és eltávolítja fájdalom-tudatunk minden erőfeszítését – áthatva és feloldva minden félelmünket, érzelmi sebeinket, kétségeinket és elhomályosulásainkat. Kapcsolódjunk a szívünkben lévő mély nyitottsággal. Szívünk nyitottságának éber-tudatosságából felemelkedik a négy mérhetetlen minőség: a szeretet, az öröm, az együttérzés és az egyensúly. Fogadjuk be a mély gyógyulást és jótéteményt, mely ezektől a spontán felkelő minőségektől érkezik. Sugározzuk a szívünkben lévő fényből ezt a négy mérhetetlen minőséget másokhoz, ezzel segítve sebeik gyógyulását és pozitív minőségeik felébredését, inspirálva a mérhetetlen pozitív kifejeződések, melyek jótéteményt hoznak magukkal.

A OM HUNG...

[Mantra recitáció ~ 5perc]

[Csend meditáció ~ 15 perc]