

Meditáció: a csend-; és igaz hangunk megvalósítása révén

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 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 a szívünkhöz, a szívünkben- és körülötte lévő térhez. Vegyünk néhány lágy, lassú, mély lélegzetet, majd ahogy kilélegzünk, engedjük ki a tudat erőfeszítéseit – a tervezést, a gondolkodást, az aggodást – majd pihenjünk meg a tudat terességében. Engedjük ki ezt az erőfeszítést és pihenjünk. Tudatosítsuk a szívnél lévő szent teret. Pihenjünk.

Most elmélkedjünk az életünkben lévő jelenlegi megpróbáltatásokon és irányítsuk figyelmünket a hangunkra. Talán egy belső vitát folytatunk magunkkal vagy egy külsőt valaki mással. Vegyük észre, ahol a hangunk bántó, kritikus vagy megosztó, csípjük el, amikor pletykál vagy amikor önmagunkról beszél negatívan. Ismerjük fel a hangunkban lévő feszültséget és erőfeszítést melyek eltaszítják azt, amit nem kedvelünk, vagy próbálnak megragadni valamit, amit úgy érezzük, hogy hiányzik. Szánjunk időt rá, hogy felismerjük ezt az erőfeszítést.

Elmélkedjünk ezen az erőfeszítést igénylő én-érzeten, aki megpróbáltatásokon megy keresztül. Irányítsuk tiszta figyelmünket a fejünk tetejére. Lélegezzünk be lágyan, lassan, mélyen. Ahogy kilélegzünk, engedjük ki ezt az erőfeszítést és pihenjünk a jelen pillanat csendjében. Pihenjünk a csendben a korona-csakránál.

Irányítsuk figyelmünket a torkunkba és a körülötte lévő területre. Ahogy megpróbáltatásunkon elmélkedünk, vegyünk észre bármely feszültséget vagy erőfeszítést, amit a hangunkban hordozunk. Érezzük át a fájdalom-beszéd erőfeszítését, majd lélegezzünk be lágyan, lassan, mélyen. Ahogy kilélegzünk engedjük el ezt az erőfeszítést. Oldjuk fel teljesen. Oldjuk fel a kritizálás és az ítélkezés erőfeszítését. Engedjük el pihenjünk a csendben a torok-csakránál. Hagyjunk időt erre.

Irányítsuk figyelmünket a szívünkben- és a körülötte lévő területre. Ahogy megpróbáltatásunkon elmélkedünk, tudatosítsunk minden történetet, amit magunkban cipelünk magunkról, másokról, a világról. Lélegezzünk be lágyan, lassan, mélyen. Ahogy kilélegzünk, engedjük el az erőfeszítést, hogy fejlesszünk, megjavítsunk vagy megváltoztassunk bármit. Ahogy a történet felbukkan, hagyjuk minden gondolatunkat és érzésünket lélegezni. Pihenjünk a csendben. A szívünkben lévő csend gyógyító minőségekben gazdag. Hagyjuk, hogy bármire is van szükségünk az támogasson minket, ahogy a csendben pihenünk a szív-csáránál.

Pihenjünk a bennünk- és körülöttünk lévő mély csendben. Minden egyes lélegzet éber-tudatosságával, a légzés és az éber-tudatosság eltávolítja a fájdalom-beszéd akadályait és elzáródásait. Ahogy az akadályok meglazulnak és feloldódnak, képesek vagyunk még mélyebben pihenni a lét csendjében.

Váljunk a csenddé. Érezzük át a forrásban – a lét határtalan nyitottságában - való pihenés mély békéjét. Amint tudatosak vagyunk és kapcsolódunk a csendhez, összekapcsolódunk a bennünk lévő forrással. Az éber-tudatosság aktiválja a pozitív minőségeket.

Minden belégzés frissességet és energiát nyújt megtisztítani és eltávolítani bármilyen elzáródást, ami bennünk van. Kapcsolódva a csendhez, kapcsolódva a forráshoz, spontán jelenik meg tiszta kifejeződésünk, hiteles hangunk. Bízunk igaz hangunk erejében és tisztaságában.

[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 csakrainkat. 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 elhomályosulásai 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 jótétet hoznak magukkal.

A OM HUNG...

[Mantra recitáció ~ 5perc]

[Csend meditáció ~ 15 perc]