

Meditaatio: Levollisuuden kautta, herätä kirkas, positiivinen toiminta

Löydä kehollesi sopiva mukava asento. Tule tietoiseksi ympäristöstäsi, tietoiseksi kaikkien muiden läsnäolosta joiden kanssa olemme kokoontuneet yhteen tähän hetkeen. Ole tietoinen toisten tuesta, siitä että olet tuettu kaikkien muiden taholta ja että olet myös itse tukena muita.

Tuo huomiosi tähän hetkeen, tässä ja nyt.

Tunne yhteys lattiaan tai maahan, siihen tukeen jonka varassa istut. Tuo kirkas huomiosi käsiesi levollisuuteen, pysähtyneisyyteen. Anna huomiosi levätä tässä.

Tunne levollisuus, pysähtyneisyys koko kehossasi. Anna huomiosi levätä tässä pysähtyneisyydessä. Jos tulet tietoiseksi kehossasi olevista jännityksistä, hengitä sisään lempeästi. Hengitä ulos täydesti, vapauttaen, ja tämän jälkeen lepää.

Tule tietoiseksi levollisuudesta, pysähtyneisyydestä sisälläsi ja ympärilläsi. Lepää olemisen levollisuudessa, pysähtyneisyydessä.

Vähitellen vapauta kaikki pinnistely joka liittyy kokemuksesi muuttamiseen millään tavalla. Anna sen olla sellaisena kuin se on. Lepää.

Mietiskele ajankohtaista haastetta elämässäsi. Haastetta jossa kamppaillet muuttaaksesi tai korjataksesi tai parantaaksesi itseäsi jollain tavalla tai yrittäen hallita kokemustasi. Ota aikaa tunnistaaksesi millä tavalla kamppaillet, pusket, yrität saada jotain tapahtumaan. Tunnista tämä ponnistelu kehossasi. Tunnista kuinka tämä ponnistelu sitoo ja uuvuttaa sinut.

Kun tunnistat tämän ponnistelun, anna sen vapautua. Yksinkertaisesti hengitä ulos ja anna sen mennä, täydesti.

Lepää täydesti, pysähtyneisyyden ja levollisuuden tukemana. Anna itsesi tulla levollisuudeksi. Korjaamatta tai muuttamatta mitään, huomaa miten tässä hetkessä olet vapaa, vailla rajoituksia. Lepää rajattomassa avoimuudessa. Tämä on kirkkaan ja positiivisen toiminnan lähde.

Tuo huomiosi sisäänpäin ja anna sen levätä pääläen alueella, pääsi kruunussa. Kun hengität sisään nenäsi kautta, hengitä lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki hienovaraiset jäljet yrityksestäsi olla joku. Vapauta tuo ponnistelu ja lepää sellaisena kuin olet tässä hetkessä.

Tuo huomiosi kurkkusi sisällä ja ympärillä olevaan alueeseen. Kun hengität sisään nenäsi kautta, hengitä lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki jännitykset ja ponnistelut joita kannat äänessäsi, kuten yritys olla oikeassa, tulla ymmärretyksi. Vapauta tuo ponnistelu ja lepää.

Tuo huomiosi sydämesi sisällä ja ympärillä olevaan alueeseen. Hengitä sisään lempeästi, hitaasti ja syvästi. Kun hengität ulos, vapauta kaikki ponnistelu yrittäessäsi olla jotain muuta kuin mitä olet - olla mukava silloin kun tunnet olosi vihaiseksi tai olla iloinen silloin kun tunnet olosi surulliseksi. Vapauta tämä ponnistelu ja lepää. Anna tunteidesi hengittää.

Kun ponnistelu jota kannat kehossasi, äänessäsi ja mielessäsi vähitellen uupuu pois, lepää.

Lepää alkulähteessä – rajattomassa avoimuudessa. Tietoisena, yhteydessä, läsnäolevana. Salli inspiraation luonnollisen liikkeen nousta, inspiraation joka auttaa toimimaan vahvuudella ja kirkkaudella. Luota siihen mikä nousee alkulähteestä – kirkas positiivinen toiminta joka on hyödyksi.

[Intro mantra-resitaatioon]

Kun laulat A-tavua, valkoinen valo säteilee otsasi keskuksesta kaikkii suuntiin. Tämä valo läpäisee, puhdistaa ja tukee syvää vapautumista kipukehosi ja identiteettisi ponnisteluista sekä kaikista karmisista olosuhteista, haavoista tai vammoista ja sairauksista jotka liittyvät kehoosi. Tämä valkoinen valo koskettaa kehosi jokaista solua, avaten kanavasi ja chakrasi. Tunne kaikenläpäisevä levollisuuden tuntu, syvä yhteys lähteeseen, äärettömään tilaan, kaikkien positiivisten laatujen lähteeseen. Säteile valkoista valoa tästä rajattomasta pyhästä tilasta muille, tukien karmisten esteiden ja sairauksien vapautumista, tuoden parannusta. Tunne rajattoman pyhän tilan herääminen sekä sinussa itsessäsi että kaikissa olennoissa.

Kun laulat OM-tavua, punainen valo säteilee kurkkusi keskuksesta, tukien syvää vapautumista kipupuheen ponnisteluista jotka tuottavat vahinkoa itsellesi tai muille. Tunne yhteys hiljaisuuteen. Tietoisena tästä hiljaisuudesta, todellisen äänesi voima ja kirkkaus nousee esiin. Säteile punaista valoa muille tukien kipupuheen vapautumista, tuoden parannusta ja rauhaa kaikkiin jaoitteluihin. Tunne todellisen äänesi voima ja kirkkaus.

Kun laulat HUNG-tavua, sininen valo säteilee sydämesi keskuksesta ja puhdistaa kaikki kipumielesi ponnistelut – läpäisten ja hälventäen kaikki pelkosi, tunneperäiset haavasi, epäilyksesi ja esteesi. Yhdisty syvään avoimuuteen sydämässäsi. Tietoisena sydämesi avoimuudesta, nousee esiin neljä mittaamatonta laatua: rakkaus, myötätunto, ilo ja tasavertaisuus. Vastaanota syvää parannusta ja hyötyä näistä spontaanisti esiin nousevista laaduista. Sydämesi valosta käsin säteile näitä mittaamattomia laatuja muille, tukien haavojen parantumista ja positiivisten laatujen heräämistä, innoittaen mittaamattomia positiivisia ilmaisuja jotka tuovat hyötyä.

A OM HUNG...

[mantra resitaation jakso ~ 5 minuuttia]

[hiljaisen meditaation jakso ~ 15 minutes]