

Medytacja: Trwanie w nieporuszonej formie, które budzi klarowne oraz pozytywne działanie

Przyjmij wygodną postawę ciała. Uświadom sobie swoje rzeczywiste otoczenie oraz obecność innych uczestników praktyki. Uświadom sobie, że otrzymujesz od nich wsparcie oraz, że też ich wspierasz.

Sprowadź swoją uwagę do aktualnej chwili, tu i teraz.

Poczuj kontakt z konkretnym i wspierającym cię podłożem. Zauważ, jak bardzo nieporuszone są twoje dłonie. Razem z nimi spoczywa twoja uwaga.

Poczuj, że całe twoje ciało przenika wrażenie nieporuszalności. Twoja uwaga spoczywa razem z nim. Kiedy odkrywasz w ciele dowolne napięcie, zaczerpnij delikatnie powietrza, a następnie wykonaj pełny wydech, wraz z nim uwalniając energię nieprzyjemnych sensacji w ciele. Następnie spoczywaj w stanie uwolnienia.

Uświadom sobie niewzruszoność panującą nie tylko w tobie, ale także wokół ciebie. Rozluźnij się w nieporuszonej formie istoty bytu.

Stopniowo uwalniaj też wysiłek związany z chęcią wpłynięcia na swoje doświadczenie. Zostaw wszystko własnemu biegowi i spoczywaj w tym, co jest.

Znajdź jakąś ostatnią, trudną sytuację z własnego życia. Coś, z czym się zmagasz, bo chcesz to zmienić lub naprawić. Chcesz coś poprawić i zachować kontrolę nad swoim doświadczeniem. Daj sobie czas, żeby zobaczyć, jak bardzo się starasz oraz jak chcesz wymusić pożądane zmiany. Zobacz związek tego wysiłku ze swoim ciałem. Rozpoznaj, jak bardzo on cię ogranicza oraz wyczerpuje.

Wraz z rozpoznaniem swojego wysiłku, pozwalaj mu się uwalniać. Po prostu go wydychaj, pozwalając, żeby całkowicie zniknął.

Spoczywaj w odczuciu pełni, w czym pomaga wrażenie zupełnego bezruchu. Stań się nim. Nie staraj się niczego zmieniać lub naprawiać, odkrywaj wolność oraz nieograniczoność aktualnej chwili. Spoczywaj w nieograniczonej otwartości. Ona jest źródłem, z którego płyną zdecydowane i pozytywne działania.

Teraz skieruj uwagę na siebie, umiejscawiając ją na czubku głowy, w czakrze korony. Delikatnie i wolno oraz w pełny sposób, wdychaj powietrze przez nos. Gdy wydychasz, uwalniaj subtelne ślady starań o bycie kimś innym niż jesteś. Kiedy wysiłek się uwolni, spoczywaj w odczuciu piękna obecnej chwili.

Przenieś uwagę umysłu w okolice gardła. Do jego samego środka oraz okolic. Kiedy wdychasz powietrze przez nos, rób to powoli, delikatnie i dogłębnie. Kiedy wydychasz, uwalniaj napięcie

oraz wysiłek, które wiążą się z twoim głosem. Zdarzają się sytuacje, w których za wszelką cenę musisz mieć rację albo bardzo chcesz być dobrze zrozumiany. Uwalniaj ten wysiłek, a następnie spokojnie spoczywaj.

Na koniec skieruj uwagę w okolice serca. Jest ona umiejscowiona zarówno w jego wnętrzu, jak i wokół niego. Zrób delikatny, powolny i głęboki wdech. Kiedy wydychasz, uwalniaj wszelkie starania o to, żeby być miłym, kiedy akurat czujesz złość. Albo próbujesz być szczęśliwy, lecz od środka zżera cię smutek. Uwolnij ten wysiłek i spokojnie spocznij. Pozwól oddychać swoim uczuciom.

Po wyczerpaniu się wszelkiego wysiłku związanego z twoim ciałem, głosem oraz umysłem, odpoczywaj.

Przebywasz bowiem w źródle, którym jest bezkresna otwartość. Jesteś świadomy, połączony oraz obecny. Pozwalasz na swobodne powstanie iskielki inspiracji do działań motywowanych wewnętrzną mocą oraz klarownością. Ufaj temu, co pojawia się z samego źródła wszystkiego. Wyraźne pozytywne działanie, które przynosi korzyści.

[wprowadzenie do recytacji mantry]

Kiedy śpiewasz dźwięk A, ze środka twojego czoła we wszystkich kierunkach, promieniuje białe światło. To przenikliwe światło oczyszcza oraz wspiera dogłębne uwolnienie wszelkiego wysiłku związanego z ciałem, z tożsamością, warunkami karmicznymi oraz z odniesionymi kontuzjami lub chorobami ciała. Białe światło przenika każdą z osobna komórkę twojego ciała, odblokowując w ten sposób i otwierając kanały oraz czakry. Poczucie bezruchu jest teraz wszechobecne, jesteś u samego źródła, w nieskończonej przestrzeni, która jest źródłem wszystkich pozytywnych właściwości. Promieniuj na inne istoty białym światłem tej przestrzeni, wspierając je w uwolnieniu się od przeszkód karmicznych oraz chorób. Białe światło niesie im uzdrowienie. Poczuj, jak budzi się w tobie i innych istotach moc otwartej i nieograniczonej przestrzeni.

Kiedy śpiewasz dźwięk OM, z głębi twojego gardła promieniuje czerwone światło. Pomaga ono uwolnić wysiłek związany z bolesną mową, która szkodzi tobie oraz innym. Poczuj łączność z ciszą. Kiedy zdajesz sobie z niej sprawę, twój głos nabiera mocy klarowności. To twój autentyczny głos. Promieniuj czerwonym światłem na innych, w ten sposób pomagając im wyzwolić się z wzorców bolesnej mowy i zasypać istniejące pomiędzy nimi podziały, zaprowadzić pokój. Poczuj siłę oraz wyrazistość twojego autentycznego głosu.

Kiedy śpiewasz dźwięk HUNG, ze środka serca promieniuje niebieskie światło, które oczyszcza wszelki wysiłek obolałego umysłu. Przenika ono i tym samym rozpuszcza dowolne lęki, rany emocjonalne, wątpliwości oraz niejasności. Połącz się z głębią otwartości panującej w twoim sercu. Kiedy jesteś jej świadomy, naturalnie powstają cztery niezmierzone właściwości – miłość,

współczucie, radość oraz równość. Korzystaj, ile tylko możesz, z uzdrowienia oraz ze spontanicznie zaistniałych pozytywnych właściwości. Poprzez światło w twoim sercu, cztery niezmierzone właściwości docierają także do innych, co uśmierza ich emocjonalny ból i budzi w nich moc pozytywnych właściwości, co z kolei inspirowuje ich do dawania wyrazu pozytywnym i niezmiernym właściwościom.

A OM HUNG ...

[recytacja mantry – 5 minut]

[cicha medytacja – 15 minut]