

Medytacja: przestrzenny umysł jako pole manifestacji właściwości, które pomagają innym

Przyjmij swobodną pozycję ciała. Uświadom sobie swoje otoczenie oraz obecność innych praktykujących. Zdaj sobie również sprawę, że każdy z obecnych tutaj cię wspiera, na co odpowiadasz tym samym, dając wsparcie innym.

Twoja uwaga jest tu i teraz, w bieżącej chwili.

Poczuj kontakt z konkretnym podłożem, na którym siedzisz. Poczuj jak nieporuszone są twoje dłonie. Takie samo wrażenie odkryj w całym swoim ciele. Zaczerpnij kilka głębszych oddechów. Oddychaj głęboko, powoli i delikatnie. Kiedy wydychasz, uwalniaj wysiłek związany z ciałem, a następnie przebywaj w nieporuszonej formie.

Skieruj uwagę na ciszę, która gości w tobie oraz cię otacza. Aktywnie jej nasłuchuj. Gdy naprawdę zaczynasz ją słyszeć, uwalnia się wysiłek słuchania, więc pozwalasz sobie w pełni ją poczuć. Oddychaj powoli, delikatnie oraz głęboko. Kiedy wydychasz, uwalniaj wysiłek zatrzymanej w twoim głosie. A gdy się uwolni, przebywaj w ciszy i stawaj się nią.

Stopniowo skieruj uwagę do wnętrza i pozwól, aby uwolniła się ona w przestrzeni serca i jego okolic.

Przywołaj niedawne zdarzenia. Być może pozostał po nich jakiś ślad, który ciągle przykuwa twoją uwagę. Zaczerpnij kilka długich, głębokich i delikatnych oddechów. Niech świadomy oddech dotknie twoich wspomnień. Kiedy wydychasz, delikatnie uwalniaj skłonność umysłu do rozpatrywania przeszłości. Kiedy zaś wdychasz, ciesz się świeżością bieżącej chwili. Przebywaj w tym co aktualne, czując w sercu przestrzeń. Uwalniaj wysiłek związanego przeszłością umysłu, aby spocząć w aktualności tego, co jest.

Następnie uświadom sobie tendencję umysłu do planowania oraz antycypowania przyszłych wydarzeń. Poczuj w sobie aktywność energii lęku lub zmartwienia. Wykonaj delikatny, długi oraz głęboki wdech, którego świadomość łączy się ze źródłem twojego strachu albo zmartwienia. Kiedy będziesz wypuszczać powietrze z płuc, delikatnie uwalniaj skłonność umysłu do planowania oraz przewidywania tego, co ma się wydarzyć. Powtórz tę sekwencję oddechu co najmniej kilka razy. Wyobraź sobie, że wraz z oddychaniem twój wysiłek się rozpuszcza. Znika on w otwartym i przestrzennym stanie panującym w sercu oraz w jego okolicach. Zwolnij swój umysł z planowania i spoczywaj w aktualnej chwili.

Teraz sprawdź, w jaki sposób odbierasz siebie, będąc na takim, a nie innym etapie życia. Uświadom sobie trudności życiowe, z którymi się zmagasz. Rozpoznaj czym jest coś, co najbardziej cię teraz zajmuje lub niepokoi. Uświadom sobie różne przekonania na swój temat, którym hołdujesz. Ale również te, które masz na temat innych ludzi albo otaczającego cię świata. Kiedy wdychasz, łączysz się z bolesnymi historiami na swój temat. Robisz to delikatnie, dogłębnie oraz wystarczająco długo. Kiedy wydychasz, uwalniaj wysiłek związany z chęcią naprawiania, zmieniania albo poprawiania rzeczywistości. Niech twoje emocje, myśli oraz doświadczenia łąpią oddech. Pozwalaj im powstawać i być tutaj. Niech cały wysiłek, jaki

czujesz poprzez umysł, uwolni się w tej chwili. Otwarcie spoczywaj w świadomości bieżącej chwili, czując w sercu rozległość i przestronność.

Gdy wysiłek umysłu nieco odpuści, ufaj przestrzennej otwartości na to, co jest. Otwartość jest źródłem wszystkich pozytywnych właściwości. Jesteś w świątyni swojego serca i znajdujesz się w objęciach świętej przestrzeni. Kiedy w nich przebywasz i jesteś świadomy źródła wszystkiego, naturalnie ulatnia się strach, gniew lub wątpliwość.

Gdy uświadamiasz sobie przestrzeń serca i jego otwartość, naturalnie powstają potrzebne ci właściwości lecznicze. Pozwól im swobodnie krążyć po twoim ciele, przenikać twój oddech oraz umysł. Kiedy spoczywasz w świętej przestrzeni serca, dostajesz niezbędne wzmocnienie. Gdy sam jesteś zasobny w lecznicze właściwości, pozwalaj, aby promieniowały z twojego serca, aby się poruszały. Docierają one do osób, które znasz i wiesz o nich, że potrzeba im pomocy.

Ufaj temu spontanicznemu ruchowi pozytywnych i uzdrawiających właściwości. Pozwól im na to, żeby wyraziły się w konkretnych sferach twojego życia. W związkach z innymi ludźmi oraz w relacji do świata na zewnątrz.

[wprowadzenie do recytacji mantry]

Kiedy śpiewasz A, z twojego czoła promieniuje białe światło, które rozchodzi się na wszystkie strony świata. Przenika ono całe twoje ciało, oczyszczając go oraz pomagając mu pozbyć się zalegającego w nim bólu. Przenika ono także twoją tożsamość, warunki karmiczne, zranienia oraz choroby ciała. To białe światło przenika dosłownie każdą komórkę w twoim ciele. Odblokowuje i otwiera kanały oraz czakry. Czujesz, jak bardzo jesteś nieporuszony oraz połączony ze źródłem, z nieskończoną przestrzenią, która jest matką wszystkich pozytywnych właściwości. Płynące z otwartej przestrzeni światło, dociera także do innych i uwalnia ich spod wpływu warunków karmicznych oraz chorób. Poczuj, jak moc nieograniczonej przestrzeni budzi się w tobie i wszystkich innych.

Kiedy śpiewasz OM, z twojego gardła promieniuje czerwone światło. Oczyszcza ono bolesną mowę, która na równi rani ciebie i innych ludzi. Poczuj związek z ciszą. Z jej świadomości wyłania się moc twojego prawdziwego, wyraźnego i klarownego głosu. To czerwone światło wysyła też innym, wspierając w ten sposób ich uwolnienie się spod wpływów bolesnej mowy. Czerwone światło zasypuje podziały i przynosi pokój. Poczuj moc oraz wyrazistość swojego autentycznego głosu.

Kiedy śpiewasz HUNG, z twojego serca promieniuje niebieskie światło, oczyszczające umysł przepełniony wysiłkiem. Ono przenika i rozpuszcza wszelkie twoje obawy, rany emocjonalne, wątpliwości i niejasności. Poprzez serce łącz się z nieograniczoną otwartością. Ze świadomości otwartości serca powstają cztery niezmierzone właściwości. Są nimi miłość, współczucie, radość oraz równowaga. Pozwól, żeby cię uzdrawiały oraz korzystaj z ich spontanicznego pojawienia się. Światło czterech niezmierzoności wypływa z twojego serca i dociera do innych

ludzi. Ono leczy ich rany oraz budzi w nich pozytywne skłonności, zachęca ich, aby dali temu wyraz i przynieśli pożytek innym.

A OM HUNG ...

[okres recytacji mantry – 5 minut]

[okres medytacji ciszy – 15 minut]