

Medytacja: cisza jako pomost do prawdziwego głosu.

Przyjmij wygodną pozycję ciała i uświadom sobie, gdzie się znajdujesz, w jakim otoczeniu przebywasz. Uświadom sobie także obecność innych uczestników praktyki. Wiesz, że oni wspierają cię, a ty wspierasz ich.

Sprowadź uwagę do bieżącej chwili, do tu i teraz.

Poczuj kontakt z konkretnym podłożem. Zauważ jak nieporuszone są twoje dłonie. To samo wrażenie poczuj w całym swoim ciele. Zacerpnij kilka głębszych oddechów. Oddychaj delikatnie, powoli oraz dostatecznie głęboko. Podczas wydechu, uwalniaj zatrzymany w ciele wysiłek, a następnie spoczywaj w wewnętrznym nieporuszonej stanie.

Zwróć uwagę na ciszę, która panuje w tobie oraz na zewnątrz. Aktywnie jej nasłuchuj. Kiedy wreszcie ją słyszysz, rozluźnia się wysiłek nasłuchiwanie, więc pozwalasz sobie na jej słuchanie. Zacerpnij kilka delikatnych, długich i głębokich oddechów. Wraz z wydechem, uwalniaj wysiłek zatrzymany w twoim głosie i w konsekwencji, spoczywaj w doświadczeniu ciszy. Stań się ciszą.

Skieruj uwagę na serce, gdzie odkrywasz przestrzeń. Czujesz ją nie tylko w sercu, ale też w jego okolicach. Zacerpnij kilka delikatnych, powolnych oraz głębokich oddechów, a gdy wydychasz uwalniaj wszystko, co zaśmieca twój umysł – planowanie, zalew myśli, zmartwienia. Następnie doświadczaj przestrzennego stanu umysłu. Odpoczywaj będąc wolnym od wysiłku. W pełni rozpoznania świętej przestrzeni serca.

Zastanów się nad jakąś aktualną, trudną sprawą z jaką masz do czynienia, oraz zwróć uwagę na swój głos. Możliwe, że prowadzisz ze sobą wewnętrzne dyskusje. Możliwe, że zaciekle dyskutujesz z kimś także w świecie rzeczywistym. Wychwyć sytuacje, w których używasz ostrego głosu. Zastanów się, kiedy twój głos dzieli ludzi, kiedy jest krytyczny? Przypomnij sobie, jak łatwo dajesz się chwytać w pułapkę plotkowania albo negatywnego dialogu wewnętrznego. Rozpoznaj w swoim głosie napięcie i wysiłek. Popatrz jak stara się on sprawić, żebyś coś na kimś wymóc, albo się od czegoś uwolnić. Daj sobie czas na te odkrycia.

Popatrz na swoje ja, które wciąż się wysila. Ono ma ciągle jakieś kłopoty. Wyraźną uwagę skieruj na czubek głowy, tam gdzie znajduje się czakra korony. Wykonaj delikatny, powolny i głęboki wdech, a kiedy wypuszczasz powietrze, zarazem pozbywasz się wysiłku, który przeszkadza spocząć w ciszy. Gdy się rozproszy, rozpoznawaj ciszę w czakrze korony.

Skieruj uwagę na gardło. Zajrzyj do środka oraz poczuj jego okolice. Rozpoznając jakie jest twoje wyzwanie, jednocześnie odkrywaj towarzyszące mu napięcie w głosie. Delikatnie oddychaj i uświadamiaj sobie wysiłek związany z bolesną mową. Redukuj go raz za razem, gdy oddychasz, aż w pełni go uwolnisz. Znika wysiłek osądów oraz krytyki. Pozwalasz mu odchodzić i spoczywasz w ciszy wypełniającej czakrę gardła. Nie śpiesz się, daj sobie na to czas.

Teraz uwagę skieruj na wnętrze serca oraz na obszar wokół niego. Kiedy zastanawiasz się nad swoim wyzwaniem, czujesz też ciężar wszystkich związanych z tym historii. Dotyczą one ciebie,

innych ludzi albo świata. Wykonuj delikatne, długie i głębokie wdechy, a gdy wypuszczasz powietrze, razem z wydechem wyzwalaj wysiłek związany z chęcią naprawiania czegoś lub zmieniania. Kiedy pojawiają się historie oraz związane z nimi myśli i uczucia, daj im oddychać. Przebywaj w ciszy, która panuje w twoim sercu. Ona je leczy. Spoczywaj w ciszy serca i pozwalaj, aby swobodnie manifestowało się wszystko to, co służy ci za wsparcie.

Spoczywaj w głębi ciszy wewnętrznej oraz zewnętrznej. Jesteś świadomy każdego oddechu, więc gdy oddychasz, pozbywasz się ze swojego głosu przeszkód i blokad związanych z bolesną mową. Im ich uwolnienie jest głębsze, tym głębiej przebywasz w naturalnej ciszy istnienia.

Stań się ciszą. U samego źródła odkryj głębię spokoju, nieograniczoną otwartość twojej istoty. Kiedy jesteś świadomy ciszy i łączysz się z nią, kontaktujesz się także ze swoim wewnętrznym źródłem. Twoja świadomość aktywuje energię pozytywnych właściwości.

Każdy oddech jest okazją, żeby się odświeżyć oraz daje ci energię, aby oddychając pozbywać się przeszkód. Dzięki połączeniu z ciszą oraz ze źródłem, powstaje twój szczerzy i autentyczny głos, poprzez który możesz się jasno wyrazić. Ufaj jego mocy oraz klarowności.

[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 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 uzdrowiały oraz korzystaj z ich spontanicznego pojawienia się. Światło czterech niezmierzonej wyływa 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]