

## **Meditação: Através da Quietude, Despertar Ação Clara, Positiva**

Encontre uma posição confortável para o seu corpo. Tome consciência do que o rodeia, ciente da presença dos outros reunidos aqui. Esteja ciente de que é apoiado por todos aqui, e é um apoio para os outros.

Traga a sua atenção para este momento, aqui e agora.

Sinta o contacto com o apoio debaixo do seu corpo. Traga atenção clara para a quietude das suas mãos. Descanse a sua atenção aí.

Sinta a quietude por todo o seu corpo. Descanse a sua atenção na quietude. Se tomar consciência de tensão no seu corpo, inspire suavemente. Expire completamente, liberte e descanse.

Tome consciência da quietude interior e ao seu redor. Descanse na quietude do ser.

Gradualmente, liberte qualquer esforço para mudar a sua experiência. Deixe como está. Descanse.

Refleta sobre um desafio recente na sua vida. Um desafio em que se esforça para corrigir ou mudar ou melhorar a sua experiência. Dedique algum tempo a reconhecer como se esforça, empurra, tentando fazer algo acontecer. Reconheça este esforço no seu corpo. Reconheça como este esforço o prende e o esgota.

À medida que reconhece este esforço, deixe-o libertar-se. Simplesmente expire e deixe-o ir completamente.

Descanse completamente, apoiado pela quietude. Torne-se a quietude. Sem corrigir ou mudar nada, descubra que neste momento é livre, sem limitações. Descanse em abertura ilimitada. Esta é a fonte da ação clara e positiva.

Traga a sua atenção para dentro e descanse a atenção na coroa da sua cabeça. Inspirando pelo nariz, inspire suave, devagar e profundamente. Ao expirar, liberte a impressão subtil de tentar ser alguém. Liberte esse esforço e descanse assim como está neste momento.

Traga a sua atenção para a área dentro e à volta da sua garganta. Inspirando pelo nariz, inspire suave, devagar e profundamente. Ao expirar, liberte qualquer tensão ou esforço que carrega na sua voz, tal como tentar estar certo, tentar ser compreendido. Liberte esse esforço e descanse.

Traga a sua atenção para a área dentro e ao redor do seu coração. Inspire suave, devagar e profundamente. Enquanto expira, liberte qualquer esforço para tentar ser simpático quando se sente zangado, ou de tentar ser feliz quando se sente triste. Liberte este esforço e descanse. Deixe os seus sentimentos respirarem.

À medida que o esforço mantido no seu corpo, na sua voz, na sua mente esgota, descanse.

Descanse na fonte – na abertura ilimitada. Consciente, conectado, presente. Permita que o movimento de inspiração surja, a inspiração de agir com força e clareza. Confie no que surge da fonte — ação positiva clara que beneficia.

### [Introdução à recitação do mantra]

Enquanto canta A, luz branca irradia do centro da sua testa, em todas as direções. Esta luz atravessa, purifica e apoia uma libertação profunda dos esforços do seu corpo de dor, da sua identidade, e de todas as condições cármicas, feridas e doenças relacionadas com o seu corpo. Esta luz branca toca todas as células do seu corpo, desbloqueando e abrindo os seus canais e os seus chacras. Sinta uma generalizada sensação de quietude, uma profunda ligação com a fonte, o espaço infinito, a fonte de todas as qualidades positivas. Irradie luz branca deste espaço sagrado ilimitado para outros, ajudando a libertação de obscurecimentos e doenças cármicas e trazendo cura. Sinta o despertar do espaço sagrado ilimitado dentro de si e de todos os seres.

Enquanto canta OM, luz vermelha irradia do centro da sua garganta, ajudando a uma libertação profunda dos esforços da fala de dor que causa mal e danos a si mesmo e aos outros. Sinta uma ligação com o silêncio. Da consciência desse silêncio, emergem o poder e a clareza da sua verdadeira voz. Irradie luz vermelha para outros apoiando a libertação do discurso de dor, trazendo a cura das divisões, trazendo a paz. Sinta o poder e a clareza da sua verdadeira voz.

Enquanto canta HUNG, luz azul irradia do centro do seu coração e purifica todos os esforços da sua mente de dor — penetrando e dissolvendo todos os seus medos, feridas emocionais, dúvidas e obscurecimentos. Conecte-se com uma profunda abertura no seu coração. A partir da consciência da abertura do seu coração emergem as quatro qualidades incomensuráveis do amor, compaixão, alegria e equanimidade. Receba cura profunda e beneficie destas qualidades que surgem espontaneamente. Da luz do seu coração irradie estas qualidades incomensuráveis para os outros, apoiando a cura das feridas e o despertar de qualidades positivas, inspirando incomensuráveis expressões positivas que trazem benefício.

A OM HUNG...

[Período de recitação do mantra ~ 5 minutos]

[Período de meditação silenciosa ~ 15 minutos]