

Meditação: Através da Espaciosidade, Manifeste Qualidades Que Beneficiam os Outros

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. Sinta a presença das suas mãos descansando na quietude. Sinta a quietude em todo o seu corpo. Faça algumas respirações, inspirando suavemente, lentamente, profundamente, e à medida que solta cada expiração, permita que o esforço mantido no seu corpo se liberte. Descanse na quietude.

Traga a sua atenção para o silêncio no seu interior e à sua volta. Escute ativamente o silêncio. Quando começar a ouvir o silêncio, diminua o esforço de ouvir, e permita-se sentir o silêncio. Faça algumas respirações suaves, lentas e profundas e à medida que solta cada expiração, liberte este esforço mantido na sua voz e descanse no silêncio. Torne-se o silêncio.

Gradualmente, dirija a sua atenção para dentro e descanse a sua atenção no espaço dentro e à volta do seu coração.

Tome consciência do passado recente, do que pode estar a viver em si e pode estar a reter a sua atenção. Inspire suavemente, lentamente, profundamente durante algumas respirações, tocando estas memórias com a respiração e consciência. A cada expiração, liberte suavemente o esforço da mente para viver no passado. A cada inspiração, conecte-se com a frescura deste momento presente. Descanse neste momento presente, na espaciosidade do seu coração. Liberte o esforço da mente de viver no passado e descanse na frescura deste momento presente.

Agora tome consciência da tendência da mente para planear ou antecipar o futuro. Sinta qualquer coisa que esteja ativa em si, tal como preocupação ou ansiedade. Inspire suave, lenta, profundamente durante algumas respirações, e enquanto inspira toque qualquer experiência de ansiedade ou preocupação com a respiração e consciência. A cada expiração, liberte suavemente os esforços da mente para planear, antecipar, preocupar-se com o futuro. Imagine este esforço a dissolver-se com a respiração, na abertura e na espaciosidade dentro e em redor do seu coração. Liberte o esforço da mente de antecipar e planear e descanse na frescura deste momento presente.

Agora reflita sobre como se está a experienciar neste momento da sua vida. Tome consciência de um desafio que esteja a enfrentar. Reconheça qualquer preocupação ou ansiedade que o ocupe. Tome consciência das histórias que carrega sobre si mesmo, sobre qualquer outro, sobre o mundo. Respire suavemente, lentamente, profundamente, tocando o esforço mantido nas histórias que o amarram. Ao expirar, liberte o esforço para corrigir ou mudar ou melhorar ou tentar, e deixe todos os seus pensamentos, emoções e experiências respirar. Deixe-os surgir, deixe-os estar. Deixe que todos os esforços da mente se libertem neste momento. Descanse na abertura deste momento presente. Descanse na espaciosidade no coração.

À medida que os esforços da mente afrouxam e se libertam a cada respiração, confie na espaciosidade e abertura deste momento presente. A abertura é a fonte de qualidades positivas. Sinta o abraço da

espaciosidade sagrada do seu coração. Enquanto descansa, consciente e ligado à fonte interior, o medo, a raiva, a dúvida, esgotam-se naturalmente.

Estando consciente e confiando na espaciosidade do seu coração aberto, as qualidades curativas de que precisa surgirão espontaneamente. Permita que essas qualidades positivas se movam por todo o seu corpo, respiração e mente.

Descansando no espaço sagrado do coração, receba a nutrição de que precisa. Rica em qualidades curativas, permita que essas qualidades se movam, que irradiem do seu coração. Permita que as qualidades de cura positivas toquem os outros da sua vida que estão necessitados.

Confie no movimento espontâneo das qualidades positivas e curativas que surgem dentro de si. Permita que estas qualidades se expressem na sua vida, nas suas relações, no mundo.

[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]