

## **Meditação: Através do Silêncio, Perceba a Sua Verdadeira Voz**

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.

Traga a sua atenção para o seu coração, para o espaço dentro e à volta do seu coração. Faça algumas respirações suaves, lentas e profundas e ao expirar, liberte os esforços da mente - planejar, pensar, preocupar-se - e descanse na espaciosidade da mente. Liberte esse esforço e descanse. Consciente do espaço sagrado no coração, descanse.

Agora, reflita sobre um desafio atual na sua vida e traga a sua atenção para a sua voz. Talvez interiormente esteja a discutir consigo mesmo ou exteriormente com outra pessoa. Note onde a sua voz é áspera, crítica ou divisiva, ou onde é apanhada em mexericos ou em fala negativa consigo próprio. Reconheça a tensão e o esforço na sua voz, que estão a afastar o que não gosta, ou a tentar perceber algo que sente que está a faltar. Empregue tempo a reconhecer este esforço.

Reflita sobre este esforçado sentido de mim, aquele que é desafiado. Traga atenção clara para a coroa da sua cabeça. Inspire suave, devagar e profundamente. Enquanto expira, liberte todo esse esforço e descanse no silêncio deste momento. Descanse em silêncio no chakra da coroa.

Traga a sua atenção para a área dentro e à volta da sua garganta. Ao refletir sobre o seu desafio, perceba qualquer tensão ou esforço que mantenha na sua voz. Sinta o esforço da sua fala de dor, e inspire suavemente, lentamente, profundamente. Enquanto respira, deixe-o cair. Liberte-o completamente. Liberte o esforço do criticismo e do julgar. Deixe-o ir e descanse no silêncio no chakra da garganta. Dê tempo para isto.

Traga a sua atenção para a área dentro e em redor do seu coração. Ao refletir sobre o seu desafio, tome consciência de todas as histórias que carrega sobre si mesmo, sobre os outros, sobre o mundo. Inspire suave, devagar e profundamente. Ao expirar, liberte o esforço para melhorar ou corrigir ou alterar seja o que for. À medida que as histórias emergem, permita que todos os pensamentos e sentimentos respirem. Descanse em silêncio. O silêncio no seu coração é rico em qualidades curativas. Permita o que precisar para apoiá-lo enquanto descansa em silêncio no chakra do coração.

Descanse no profundo silêncio no interior e à sua volta. Com a sua consciência de cada respiração, respiração e consciência estão a eliminar obstáculos e bloqueios da fala da dor. À medida que os

obstáculos enfraquecem e se soltam, é capaz de descansar ainda mais profundamente no silêncio de ser.

Torne-se o silêncio. Sinta a paz profunda de descansar na fonte - a abertura ilimitada de ser. Estando consciente e conectado com o silêncio, está ligado à fonte interior. A consciência ativa qualidades positivas.

Cada inspiração traz frescura e energia para desimpedir e limpar o que estiver a bloquear. Estando conectado com o silêncio, ligado à fonte, a sua expressão clara, a sua voz genuína emerge espontaneamente. Confie no poder e na claridade da sua verdadeira voz.

### **[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 claridade 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]