

Медитация: через неподвижность пробудите ясное, позитивное действие

Примите удобное положение для своего тела. Осознайте свое окружение, осознайте присутствие других людей, собравшихся здесь. Осознавайте, что вас здесь все поддерживают, и вы являетесь опорой для других.

Направьте свое внимание на этот момент, здесь и сейчас.

Почувствуйте контакт с опорой под собой. Направьте ясное внимание на неподвижность ваших рук. Сосредоточьте свое внимание на этом.

Почувствуйте неподвижность во всем своем теле. Сосредоточьте свое внимание на неподвижности. Если вы чувствуете напряжение в теле, плавно вдохните. Выдохните полностью, расслабьтесь и отдыхайте.

Осознайте неподвижность внутри и вокруг вас. Покойтесь в неподвижности бытия.

Постепенно отпускайте любые усилия, направленные на изменение ваших ощущений. Оставьте все как есть. Отдыхайте.

Вспомните о недавних сложностях в вашей жизни. О ситуациях, в которых вы стремитесь что-то исправить, изменить, стать лучше или контролировать свои переживания. Уделите время тому, чтобы осознать, какие вы прилагаете старания, на что делаете упор, как добиваетесь своего. Распознайте это усилие в своем теле. Осознайте, как это усилие связывает вас и истощает.

Когда вы осознаете это усилие, позвольте ему высвободиться. Просто выдохните и полностью отпустите его.

Отдыхайте полностью, с опорой на неподвижность. Станьте неподвижностью. Ничего не исправляя и не меняя, откройте для себя в этот момент, что вы свободны, ничем не связаны. Отдыхайте в безграничной открытости. Это источник ясных и позитивных действий.

Направьте свое внимание внутрь и сосредоточьте его на макушке головы. Когда вдыхаете через нос, дышите мягко, медленно и глубоко. Когда выдыхаете, отпустите тонкий отпечаток попытки быть кем-то. Отпускайте это усилие и отдыхайте такими, как вы есть в данный момент.

Направьте свое внимание на область внутри и вокруг вашего горла. Когда вдыхаете через нос, дышите мягко, медленно и глубоко. На выдохе отпустите любое напряжение или усилие, которые несете в своем голосе, например, пытаюсь быть правым, добиться, чтобы вас поняли. Отпускайте это усилие и отдыхайте.

Направьте свое внимание на область внутри и вокруг вашего сердца. Вдыхайте мягко, медленно и глубоко. На выдохе отпустите все попытки выглядеть красиво, когда злитесь, или пытаться быть радостными, когда вам грустно. Отпустите это усилие и отдыхайте. Позвольте своим чувствам дышать.

Когда усилие, удерживаемое вашим телом, вашим голосом, вашим умом, истощается, отдыхайте.

Покойтесь в источнике — в безграничной открытости. Осознавая, держась связи, присутствуя. Позвольте возникать движению вдохновения — вдохновения действовать с силой и ясностью. Доверяйте тому, что исходит из источника, — ясным позитивным действиям, приносящим пользу.

[Введение в чтение мантры]

Когда вы поете А, белый свет исходит из центра вашего лба во всех направлениях. Этот свет охватывает, очищает и поддерживает глубокое высвобождение усилий вашего тела боли, вашего самоотожествления и всех кармических состояний, травм и болезней, связанных с вашим телом.

Этот белый свет касается каждой клетки вашего тела, разблокирует и открывает ваши каналы и чакры. Почувствуйте всепроникающее чувство покоя, глубокую связь с источником, бесконечным пространством, источником всех положительных качеств. Излучайте белый свет из этого безграничного священного пространства другим, поддерживая освобождение от кармических омрачений и болезней и принося исцеление. Почувствуйте пробуждение безграничного священного пространства внутри вас и всех существ.

Когда вы поете ОМ, красный свет исходит из вашего горлового центра, поддерживая глубокое высвобождение усилий речи боли, которые причиняют вред и травмы вам самим и другим. Почувствуйте связь с безмолвием. Из осознания этого безмолвия возникают сила и ясность вашего истинного голоса. Излучайте красный свет другим, поддерживая высвобождение речи боли, устраняя раздоры, принося мир. Почувствуйте силу и ясность вашего истинного голоса.

Когда вы поете ХУНГ, синий свет исходит из вашего сердечного центра и очищает все усилия вашего ума боли, пронизывая и растворяя все ваши страхи, эмоциональные раны, сомнения и омрачения. Соединяйтесь с глубокой открытостью в своем сердце. Из осознания открытости сердца возникают четыре неизмеримых качества: любовь, сострадание, радость и невозмутимость. Получайте глубокое исцеление и извлекайте пользу из этих спонтанно возникающих качеств. Из света в вашем сердце излучайте эти неизмеримые качества другим, поддерживая заживление ран и пробуждение положительных качеств, вдохновляя других на неизмеримые выражения позитивности, которые приносят пользу.

А ОМ ХУНГ

[Период повторения мантры ~ 5 минут]

[Период безмолвной медитации ~ 15 минут]