

## **Медитация: через пространство проявляйте качества, которые приносят пользу другим**

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. Почувствуйте свои руки, покоящиеся в неподвижности. Почувствуйте неподвижность во всем своем теле. Сделайте несколько вдохов, вдыхая плавно, медленно, глубоко, и с каждым выдохом позволяйте усилию, удерживаемому в вашем теле, высвободиться. Отдыхайте в неподвижности.

Направьте свое внимание на безмолвие внутри и вокруг вас. Активно прислушивайтесь к безмолвию. Когда вы начнете слышать безмолвие, ослабьте усилие слушания и позвольте себе почувствовать безмолвие. Сделайте несколько плавных, медленных, глубоких вдохов и с каждым выдохом отпускайте это усилие, удерживаемое вашим голосом, и отдыхайте в безмолвии. Становитесь безмолвием.

Постепенно направьте свое внимание внутрь и сосредоточьте его в пространстве внутри и вокруг вашего сердца.

Осознайте недавнее прошлое, то, что может жить в вас и может удерживать ваше внимание. Вдыхайте плавно, медленно, глубоко в течение нескольких вдохов, прикасаясь к этим воспоминаниям дыханием и осознанием. С каждым выдохом мягко отпускайте усилие ума, направленное на то, чтобы пребывать в прошлом. С каждым вдохом соединяйтесь со свежестью настоящего момента. Отдыхайте в настоящем моменте, в просторе своего сердца. Освобождайте ум от попыток пребывать в прошлом и отдыхайте в свежести настоящего момента.

Теперь осознайте склонность ума планировать или предвосхищать будущее. Почувствуйте все, что в вас активно, например, беспокойство или тревогу. Дышите плавно, медленно, глубоко в течение нескольких вдохов, и во время вдоха касайтесь любых переживаний тревоги или беспокойства дыханием и осознанием. С каждым выдохом плавно ослабляйте старания ума планировать, предвосхищать, беспокоиться о будущем. Представляйте, что это усилие растворяется вместе с дыханием в открытости и просторе внутри и вокруг вашего сердца. Освобождайте ум от стараний предвосхищать и планировать и покойтесь в свежести настоящего момента.

Теперь подумайте о том, как вы ощущаете себя в настоящий момент своей жизни. Осознайте проблему, с которой вы сталкиваетесь. Распознайте любое беспокойство или тревогу, которые вас занимают. Осознайте истории, которые вы храните – о себе, о другом, о мире. Вдыхайте плавно, медленно, глубоко, прикасаясь к усилию, заключенному в историях, которые связывают вас. На выдохе отпускайте усилие исправить, изменить, улучшить или попытайтесь позволить всем вашим мыслям, эмоциям и переживаниям дышать. Пусть они возникают, позвольте им быть. Позвольте всем усилиям ума высвободиться в данный момент. Отдыхайте в открытости этого настоящего момента. Отдыхайте в просторе сердца.

По мере того как усилия ума ослабевают и уходят с каждым вдохом, доверяйте простору и открытости этого настоящего момента. Открытость – источник положительных качеств. Почувствуйте объятия священного простора вашего сердца. Когда вы покоитесь, осознавая и соединяясь с внутренним источником, – страх, гнев, сомнения естественным образом истощаются.

Когда вы осознаете простор своего открытого сердца и доверяете ему, необходимые вам целебные качества возникают спонтанно. Позвольте движению этих положительных качеств наполнять ваше тело, дыхание и ум.

Отдыхая в священном пространстве сердца, получайте необходимое вам питание. Обогатившись целебными качествами, позвольте этим качествам двигаться, излучаться из вашего сердца. Позвольте положительным целебным качествам касаться других людей в вашей жизни, которые в этом нуждаются.

Доверяйте спонтанному движению положительных, исцеляющих качеств, возникающих внутри вас. Позвольте этим качествам проявляться в вашей жизни, в ваших взаимоотношениях, в мире.

### [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 самоотжествления 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]