

## **Медитация: через безмолвие осознайте свой истинный голос**

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.

Направьте внимание на свое сердце, на пространство внутри и вокруг вашего сердца. Сделайте несколько плавных, медленных, глубоких вдохов и выдыхая отпускайте усилия ума — планирование, думание, беспокойство — и отдыхайте в просторе ума. Отпускайте усилие и отдыхайте. Осознавая священное пространство в сердце, отдыхайте.

Теперь подумайте о сложностях, которые есть сейчас в вашей жизни, и направьте внимание на свой голос. Возможно, внутренне вы спорите с самими собой или внешне с другим человеком. Замечайте, где ваш голос резок, критичен или вызывает разногласия, или где вы вовлечены в сплетни или негативные разговоры с самими собой. Распознавайте напряжение и усилие в своем голосе, которые отталкивают то, что вам не нравится, или пытаются ухватить то, чего, по вашему мнению, недостает. Не спеша распознавайте это усилие.

Поразмышляйте об этом полным усилий чувстве «меня», того, кому брошен вызов. Направьте ясное внимание на макушку вашей головы. Вдыхайте плавно, медленно и глубоко. На выдохе отпускайте все эти усилия и отдыхайте в безмолвии момента. Покойтесь в безмолвии в макушечной чакре.

Направьте свое внимание на область внутри и вокруг вашего горла. Размышляя над сложной ситуацией в жизни, замечайте любое напряжение или усилие, которые вы несете в своем голосе. Почувствуйте усилие вашей речи боли и вдыхайте плавно, медленно, глубоко. Когда выдыхаете, позволяйте ему упасть. Отпускайте его полностью. Отпускайте усилия критики и осуждения. Отпускайте это и покойтесь в безмолвии в горловой чакре. Дайте этому время.

Направьте свое внимание на область внутри и вокруг вашего сердца. Размышляя над сложной ситуацией в жизни, осознавайте все истории, которые вы носите там - о себе, о других, о мире. Вдыхайте плавно, медленно и глубоко. На выдохе отпускайте усилие что-то улучшить, исправить или изменить. По мере появления историй позволяйте всем мыслям и чувствам дышать. Отдыхайте в безмолвии. Безмолвие в вашем сердце богато целебными свойствами. Позвольте всему, что вам нужно, поддерживать вас, пока вы покоитесь в безмолвии в сердечной чакре.

Отдыхайте в глубоком безмолвии внутри и вокруг вас. С осознанием каждого вдоха и выдоха, дыхание и осознание устраняют препятствия и блоки речи боли. По мере того как препятствия ослабевают и отпадают, вы можете еще глубже погружаться в безмолвие бытия.

Станьте безмолвием. Почувствуйте глубокий покой пребывания в источнике — в безграничной открытости бытия. Поскольку вы осознаете и связаны с безмолвием, то вы связаны с внутренним источником. Осознание активизирует положительные качества.

Каждый вдох приносит свежесть и энергию, чтобы очищать и прояснять все, что препятствует вам. Связь с безмолвием, связь с источником позволяет спонтанно возникать вашему ясному выражению, вашему подлинному голосу. Доверяйте силе и ясности своего истинного голоса.

#### **[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]