

Meditación: A través de la quietud, despierta una acción clara y positiva

Adopta una posición cómoda para tu cuerpo. Toma conciencia de tu entorno, consciente de la presencia de otros reunidos aquí. Ten en cuenta que eres apoyado por todos aquí, y tú eres un apoyo para los demás.

Lleva tu atención a este momento, aquí y ahora.

Siente el contacto con el sostén debajo de ti. Presta una atención clara a la quietud de tus manos. Descansa tu atención aquí.

Siente la quietud en todo tu cuerpo. Descansa tu atención en la quietud. Si te das cuenta de la tensión que se mantiene en tu cuerpo, respira suavemente. Exhala completamente, suéltate y descansa.

Toma conciencia de la quietud dentro y alrededor de ti. Descansa en la quietud del ser.

Libera gradualmente cualquier esfuerzo para cambiar tu experiencia. Déjalo tal como está. Descansa.

Reflexiona sobre un desafío reciente en tu vida. Un desafío en el que te esfuerzas por arreglar, cambiar, mejorarte a ti mismo o controlar tu experiencia. Tómame el tiempo para reconocer cómo te estás esforzando, empujando, tratando de hacer que algo suceda. Reconoce este esfuerzo en tu cuerpo. Reconoce cómo este esfuerzo te ata y te agota.

A medida que reconozcas este esfuerzo, déjale liberarse. Simplemente exhala y déjalo ir por completo.

Descansa plenamente, apoyado por la quietud. Conviértete en la quietud. No arregles ni cambies nada, descubre en este momento que eres libre, sin ataduras. Descansa en una apertura limitada. Esta es la fuente de una acción clara y positiva.

Lleva tu atención hacia adentro y descansa tu atención en la coronilla de tu cabeza. A medida que inhalas por la nariz, respira suavemente, lenta y profundamente. A medida que exhalas, libera la huella sutil de tratar de ser alguien. Libera ese esfuerzo y descansa, así como estás en este momento.

Lleva tu atención al área dentro y alrededor de tu garganta. A medida que inhalas por la nariz, respira suavemente, lenta y profundamente. A medida que exhalas, libera cualquier tensión o esfuerzo que lleves en tu voz, como tratar de tener razón, tratar de ser comprendido. Libera ese esfuerzo y descansa.

Lleva tu atención al área dentro y alrededor de tu corazón. Inhala suavemente, lentamente y profundamente. A medida que exhalas, libera cualquier esfuerzo de tratar de ser amable cuando te sientas enojado, o tratar de ser feliz cuando te sientas triste. Libera este esfuerzo y descansa. Permite que tus sentimientos respiren.

A medida que se agota el esfuerzo que hay en tu cuerpo, tu voz y tu mente, descansa.

Descansa en la fuente: la apertura ilimitada. Consciente, conectado, presente. Deja que surja el movimiento de inspiración, la inspiración para actuar con fuerza y claridad. Confía en lo que surge de la fuente: una acción positiva clara, que beneficie.

[Introducción a la recitación del mantra]

Mientras cantas A, la luz blanca irradia desde el centro de tu frente en todas las direcciones. Esta luz impregna, purifica y apoya una liberación profunda de los esfuerzos de tu cuerpo de dolor, tu identidad y todas las condiciones kármicas, lesiones y enfermedades relacionadas con tu cuerpo. Esta luz blanca toca cada célula de tu cuerpo, desbloqueando y abriendo tus canales y tus chakras. Siente una sensación generalizada de quietud, una conexión profunda con la fuente, el espacio infinito, la fuente de todas las cualidades positivas. Irradia luz blanca desde este espacio sagrado ilimitado a los demás, apoyando la liberación de oscurecimientos y enfermedades kármicas y trayendo curación. Siente el despertar del espacio sagrado ilimitado dentro de ti y de todos los seres.

Mientras cantas OM, la luz roja irradia desde el centro de la garganta, apoyando una liberación profunda de los esfuerzos del habla de dolor que causan daño y lesión a ti mismo y a los demás. Siente una conexión con el silencio. De la conciencia de ese silencio, emergen el poder y la claridad de tu verdadera voz. Irradia luz roja a otros apoyando la liberación del habla de dolor, trayendo la curación de las divisiones, trayendo paz. Siente el poder y la claridad de tu verdadera voz.

Mientras cantas HUNG, la luz azul irradia desde el centro de tu corazón y purifica todos los esfuerzos de tu mente de dolor, impregnando y disolviendo todos tus miedos, heridas emocionales, dudas y oscurecimientos. Conéctate con una profunda apertura en tu corazón. De la conciencia de la apertura de tu corazón emergen las cuatro cualidades inconmensurables de amor, compasión, alegría y ecuanimidad. Recibe una curación profunda y benefíciate de estas cualidades que surgen espontáneamente. Desde la luz en tu corazón irradia estas cualidades inconmensurables a los demás, apoyando la curación de las heridas y el despertar de las cualidades positivas, inspirando expresiones positivas inconmensurables, que traen beneficios.

A OM HUNG ...

[Período de recitación del mantra ~ 5 minutos]

[Período de meditación silenciosa ~ 15 minutos]