

Meditación: A través del silencio, realiza tu verdadera voz

Asume 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 que 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. Siente la presencia de tus manos descansando en la quietud. Siente la quietud en todo tu cuerpo. Toma algunas respiraciones. Inhala suave, lentamente, profundamente, y a medida que liberas cada respiración, permite que el esfuerzo sostenido en tu cuerpo se libere. Descansa en la quietud.

Lleva tu atención al silencio dentro y alrededor de ti. Escucha activamente el silencio. A medida que comiences a escuchar el silencio, afloja el esfuerzo de escuchar y permítete sentir el silencio. Toma algunas respiraciones suaves, lentas y profundas y, a medida que liberas cada respiración, libera este esfuerzo en tu voz y descansa en el silencio. Conviértete en el silencio.

Lleva tu atención a tu corazón, al espacio dentro y alrededor de tu corazón. Toma algunas respiraciones suaves, lentas y profundas y, a medida que exhalas, libera los esfuerzos de la mente (el planear, el pensar, la preocupación) y descansa en la espaciosidad de la mente. Libera este esfuerzo y descansa. Consciente del espacio sagrado en el corazón, descansa.

Ahora reflexiona sobre un desafío actual en tu vida y lleva tu atención a tu voz. Tal vez internamente estás discutiendo contigo mismo o externamente con otra persona. Observa dónde tu voz es dura, crítica o divisiva, o dónde estás atrapado en chismes o conversaciones negativas. Reconoce las tensiones y los esfuerzos en tu voz, que están alejando lo que no te gusta o tratando de atrapar algo que sientes que te falta. Tómate el tiempo para reconocer este esfuerzo.

Reflexiona sobre este sentido esforzado del yo, el que es desafiado. Presta una atención clara a la coronilla de tu cabeza. Respira suave, lenta y profundamente. Mientras exhalas, libera todo este esfuerzo y descansa en el silencio de este momento. Descansa en silencio en el chakra de la corona.

Lleva tu atención al área dentro y alrededor de tu garganta. Mientras reflexionas sobre tu desafío, libera cualquier tensión o esfuerzo que lleves en tu voz. Siente el esfuerzo de tu habla de dolor y respira suavemente, lentamente, profundamente. A medida que exhales, déjalo caer. Suéltalo por completo. Libera el esfuerzo de la crítica y el juicio. Déjalo ir y descansa en el silencio en el chakra de la garganta. Otórgate tiempo para esto.

Lleva tu atención al área dentro y alrededor de tu corazón. A medida que reflexionas sobre tu desafío, toma conciencia de todas las historias que llevas sobre ti mismo, sobre los demás, sobre el mundo. Inhala suavemente, lentamente y profundamente. A medida que exhales, libera el esfuerzo de mejorar o arreglar o cambiar cualquier cosa. A medida que surjan las historias, permite que todos los pensamientos y sentimientos respiren. Descansa en el silencio. El silencio en tu corazón es rico en cualidades curativas. Permite que lo que necesites te apoye mientras descansas en el silencio en el chakra del corazón.

Descansa en el profundo silencio dentro y alrededor de ti. Con tu conciencia de cada respiración, la respiración y la conciencia están despejando los obstáculos y los bloqueos del habla de dolor. A medida

que los obstáculos se aflojan y se liberan, eres capaz de descansar aún más profundamente en el silencio del ser.

Conviértete en el silencio. Siente la profunda paz de descansar en la fuente, la apertura ilimitada del ser. A medida que eres consciente y estás conectado al silencio, estás conectado a la fuente interior. La conciencia despierta activa las cualidades positivas.

Cada inhalación aporta frescura y energía para limpiar lo que te está bloqueando. Conectado al silencio, conectado a la fuente, tu expresión clara y tu voz genuina emergen espontáneamente. Confía en el poder y la claridad de tu verdadera voz.

[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 otros, 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. Desde la conciencia de ese silencio, emergen el poder y la claridad de tu verdadera voz. Irradia luz roja a los demás apoyando la liberación del habla de dolor, trayendo la curación de las divisiones, trayendo la 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 sus 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]