

Προτάσεις για διοργάνωση συνεδριών.

Προοίμιο (οθόνη)

«Μείνετε εκεί που είστε, μην αλλάξετε το περιβάλλον σας ή τον τρόπο ζωής σας, Γίνε όμως διαθέσιμος στη συναισθηματική, διανοητική και αισθητηριακή σου λειτουργία. Η σιωπή που ψάχνεις δεν βρίσκεται κάπου Αλλά με την παρουσία σας σε αυτό που παρουσιάζεται. »
(Jean Klein)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Το Tempura ενεργοποιήθηκε πριν από την άφιξη των ασκουμένων. Προβολή ζωντανής ακίνητης εικόνας (ελαφρώς κινούμενη) **Θυμίαμα** για να αρωματίσει την ατμόσφαιρα
Οι **οδηγίες** εμφανίζονται στην οθόνη, σταδιακά.

Απλά συνειδητή αναπνοή, που παρατηρείται χωρίς να θέλει να ελέγξει. Δόνηση και σιωπή, στο σώμα παρατηρείται.

*Η προσοχή εστιάζεται στην επαφή με το έδαφος
Το πάνω μέρος του σώματος υψώνεται προς τον ουρανό.
Ξεκουράστε το μυαλό στην αναπνοή και τις αισθήσεις που συνδέονται με την αναπνοή.
Η στάση είναι αξιοπρεπής: Η πλάτη είναι ίσια, χωρίς ακαμψία.
Τα χέρια και τα πόδια αφαιρούνται απλά.*

*Ελαφρύ χαμόγελο: πληρότητα, τίποτα να επιλύσεις, ούτε να περιμένεις, ούτε να φανταστείς.
Διαθεσιμότητα.*

*Σάρωση σώματος από πάνω προς τα κάτω. Παρουσία-συνείδηση-φρεσκάδα-διαθεσιμότητα.
Από την αναπνοή: εισπνεύστε. Έχει λήξει. Απελευθερώθηκε.*

ΓΚΟΝΓΚ 1: είσοδος στον «ιερό χώρο».

Φλάουτο Alaap

(μη ρυθμική εισαγωγή): φάση 1 / τα πρώτα 5 svaras Προοδευτικά αύξουσες συχνότητες.
Η οθόνη

ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ (στην οθόνη και "από μόνη της")

Μεταφορά του πηλού και του λωτού, μόνο η ψυχική ηρεμία επιτρέπει στον πηλό να καθίσει και στο νερό/πνεύμα να καθαρίσει.

Το φλάουτο παραμονεύει ξανά στις πρώτες 5 μοίρες του ράγκα αλλά κατηφορίζοντας, αργά, ακολουθώντας την αργή κάθοδο του πηλού συνοδευόμενη από τα γραφικά και μερικές συνοδευτικές λέξεις.

Το πρόσωπο πρώτα: από την κορυφή του κεφαλιού μέχρι το λαιμό.

Στη συνέχεια θα κατεβούμε στον πάτο, στον ίδιο τον πυθμένα, στο Ιερό.

Οπτική μεταφορά και «στον εαυτό του»: συνέπειες βελτιωμένης ψυχικής ηρεμίας, σκέψεις που απελευθερώνονται σαν φυσαλίδες αέρα ανεβαίνουν στην επιφάνεια και χάνονται στο διάστημα. Διασπορά.

ΜΑΝΤΡΑ 1 (Το φλάουτο είναι βουβό).

Προφέρεται απαλά 3 φορές από τη συνέλευση των ασκουμένων, με βαθιά προφορική φωνή για να προωθήσει ένα δονητικό μασάζ ή βουίζει με τις νότες της ράγκα, διαθέσιμη παρτιτούρα.

*Σε μια γόνιμη λάσπη
Μέσα στο κρυστάλλινο νερό,
ο πηλός κατεβαίνει αργά.
Καθαρό και διαυγές μυαλό
Πηγή λεκάνης και φρεσκάδα
Χρώματα Φώτα Splendor.*

ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ

Φλάουτο Alaar: φάση 2: παρουσίαση των τελευταίων 3 svaras/βαθμών

Προβολή

Η κορυφή του κρανίου, και το μέτωπο και μετά η μύτη.

Τα αυτιά μετά οι κροτάφοι και τα μάτια.

Από πίσω προς τα εμπρός, μασάζ από μέσα, αναπνοή, Μετά τα μάγουλα, τα σαγόνια, το πηγούνι,

Χαϊδεμένο, καταπραϊντικό, χαλαρό

Μετά τα χείλη και η γλώσσα και τα δόντια,

και το εσωτερικό των μάγουλων: καταρρέει.

MANTRA 2 (ίδια μελωδία με το μάντρα 1 ή βαθιά φωνή)

Σαν γλυκό νερό από χείμαρρο,

Όλο το σώμα γίνεται ξανά διάφανο.

Τι δονείται, τι παλμούς

Ή γεμάτη: όλα είναι φρέσκα.

Διαθέσιμος. Στο σώμα άκουσε:

Παρουσία. Αφύπνιση. Διαθεσιμότητα.

Τέλος του φλάουτου Alaar

Βιετναμέζικο γκονγκ (σολ)

μετά το γκονγκ: Δεύτερο μέρος: Jor (παλμικός αυτοσχεδιασμός, πρόοδος προς τον υψηλό τόνο και σταδιακή μείωση των ρυθμικών τιμών)

ΓΚΟΝΓΚ 2:

ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ: Μπροστά στη συνέλευση των αφυπνισμένων όντων.

Προβολή

Ο καθένας οραματίζεται το πρόσωπο ή τη στάση του κυρίου του ή των εμπνευσμένων χαρακτήρων του,

παρόν, παρελθόν, φυσικά ή αφηρημένα στοιχεία.

Πριν από τη σύναξη, πριν από τα ιερά κείμενα,

Μαζί με τους φίλους μου που διαλογίζονται και ασκούνται (ο καθένας οπτικοποιεί τους φίλους του που διαλογίζονται),

Συστήνω τον εαυτό μου, ταπεινά.

Καταφεύγω μαζί σου και σε παρακαλώ να με συνοδεύσεις

σε αυτόν τον μουσικό διαλογισμό. »

ΣΙΩΠΗ.

ΓΚΟΝΓΚ 3:

Άνοιγμα, κενό, αφύπνιση.

Τελετουργικό ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ (προαιρετικό) που εκτελείται από βοηθό. Προβολή

Αυτά τα αρώματα (άναμμα θυμιάματος)

Αυτά τα κοσμήματα (τακτοποιήστε κοσμήματα)

Αυτό το γλυκό νερό (ανανεωμένο) Αυτά τα λουλούδια (ανανεωμένα)

Αυτή η φλόγα του κεριού (ελαφριά) Αυτοί οι κόκκοι ρυζιού (ανακατεύουμε)

Είναι για σένα.

Το φλάουτο τονίζει τη σύνθεση (αντίκα και θεωρείται ιερή στην Ινδία) στο ράγκα που είχε λάβει προηγουμένως. 3x.

Αυτό το μέρος αντικαθιστά τη μελέτη ενός κειμένου στη βουδιστική παράδοση.

ΕΝΑΤΕΝΙΣΗ

Η μουσική «λούπα» μια σύντομη μελωδία που θεωρείται μελωδική μάντρα.

(αυτό το μέρος αντιπροσωπεύει την ανάγνωση ενός πολύ σύντομου αποσπάσματος στη βουδιστική παράδοση).

Προβολή

Ακούστε προσεκτικά την επερχόμενη κατάρρευση. Τον καλωσορίζουμε.

ΓΚΟΝΓΚ 4:

ΑΦΙΕΡΩΣΗ

Το φλάουτο αναπτύσσει Alankars (παραλλαγή) στη χρονική δομή του raga, η αντίληψη του οποίου ενισχύεται από τα ευαίσθητα και κυκλικά χτυπήματα μιας tabla (λογισμικό Αί σε περίπτωση μειωμένου προϋπολογισμού).

Προβολή

Στη συνέλευση των ασκουμένων,
σε αφυπνισμένα όντα,
σε φίλους που κάνουν διαλογισμό (νοητικό όνομα)

Είμαι χαρούμενος που πέρασα αυτόν τον χρόνο μαζί σας,
Και σας ευχαριστώ που με συνοδεύσατε σε αυτήν την πρακτική.
Είθε όλη η αξία που αποκτήθηκε μέσω αυτής της πρακτικής να συμβάλει στη βοήθεια όλων. Ας είναι μια σταγόνα νερού στον ωκεανό της δραστηριότητας όλων των διαλογιστών,
στο ακούραστο έργο τους για την απελευθέρωση όλων των όντων.

Είθε όλα τα αισθανόμενα όντα να είναι απαλλαγμένα από βάσανα, να είναι απαλλαγμένα από κάθε προσκόλληση και αποστροφή, Και να ζουν σε ηρεμία.
Έξοδος του

GONG 5 από την προπόνηση.

=====

Άλλο ένα Ποίημα-Μάντρα

Υποστήριξη διαλογισμού όταν πραγματοποιείται σε κήπο ή φυσικό χώρο.

Σε αυτόν τον μεγάλο κλειστό κήπο,
Ήρεμο και φρέσκο, καθησυχαστικό,
Για να βρω ξεκούραση,
Απλά ξαπλώστε,

Με άρωμα γιασεμί και θυμάρι,
Αυτός ο κήπος είναι μέσα σου,
Αυτός ο κήπος είναι δικός σας.

Προφυλαγμένοι, προστατευμένοι,
Από το ανήσυχο έξω,
Κανείς εκτός από εσένα,
Δεν ξέρει τον τρόπο,
Αυτός ο κήπος είναι μέσα σου.
Αυτός ο κήπος είναι δικός σας.

Ήρεμα, αργά,
Χαμογελώντας απαλά,
Αναπνέεις συνειδητά.

Όλα γύρω φαίνονται
Από την καρδιά σου,
Σαν μια φούσκα που μεγαλώνει:
Ένας προστατευτικός χώρος.
Εσύ είσαι ο οικοδόμος
Από τον εσωτερικό ναό σου.

Καλή μέρα