【10分鐘沉浸式冥想淨坐】

坐三分之一板凳，把背挺直，舌頂上顎，將肩膀放鬆，雙手交叉疊放在肚臍的下方位置。我們用覺知的光，亮藍色的光來清理能量場。我們觀想亮藍色的光球從我們的頂輪進入我們的身體。流經我們的頭皮、眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴、下巴，它掃描到那裡，那裡就放鬆下來，接著往下到脖子、肩膀、胸部、雙臂、肚子，然後大腿、小腿、到腳底，將不需要的能量還給大地。

任何卡住的地方或是能量我們保持覺知、觀照和放鬆，直到那卡住的能量被清理開來。然後，我們進入光的覺知和觀照，透過三次的吸進光，吐出愛；吸進愛，吐出光；吸進光，吐出愛…讓自己沉澱下來，透過10分鐘淨坐來複習這些光場域的訊息：

今天的訊息是什麼？有什麼人事物是和這個訊息有關？是什麼樣的能量在影響自己的想法？自己該如何去改變和成長？

（靜默沉浸冥想中）

好…慢慢把意識拉回，把自己轉化為亮藍色的光，覺知的光，和本源意識的光合而為一，感恩本源光與愛的幫忙。