



## Cuid 3



### Pleananna Ceachta agus Sleamhnáin PowerPoint

#### Script Aireachais



*Tá leaganacha fuaimne de seo agus scrípteanna eile aireachais le ceol sa chúil le fáil ar an leathanach digiteach a ghabhann leis an leabhar seo*

Táimid chun sinn féin a ullmhú anois don Chleachtadh Aireachais. Suigh díreach suas, cuir do lámha ina luí, agus dún do shúile ar dtús. San aireachas, mar a d'fhoghlaim tú, bogann tú d'aird ó Leibhéal na Beiche go Leibhéal an Bhlátha - ó aigne ghnóthach go haigne chiúin. Bogfaidh tú d'aird go Leibhéal an Bhlátha le ceithre chéim.

Samhlaigh go bhfuil d'aigne cosúil le cúrsóir ar scáileán ar ríomhaire. Bogann an cúrsóir suas agus síos. Tá Leibhéal na Beiche ag bun an scáileáin agus tá Leibhéal an Bhlátha ag an mbarr. Tá a fhios agat cá bhfuil tú ar an gcúrsóir seo anois. Agus tú ag déanamh an chleachtaidh seo, má bhogann an cúrsóir síos i d'intinn, tabhair sin faoi deara, déan meangadh beag agus tosaigh ag bogadh d'aird arís.

Tosaigh anois. Féach ar d'aigne ag Leibhéal na Beiche. An bhfuil d'aigne gnóthach anois? Tabhair do chuid smaointe faoi deara. An bhfuil Smaointe An-Diúltach, nó SAD agat? Tabhair faoi deara na rudaí a mhothaíonn tú agus tú ag féachaint ar na smaointe seo. Féach orthu. Ná déan aon rud leo, ach cuir suim iontu.

Anois tosaigh ag bogadh d'airde suas go Leibhéal an Bhlátha. Úsáid d'anáil, sin an rud a bhogann d'aird suas go Leibhéal an Bhlátha. Díriú d'aird ar an anáil, sin céim a hAon. Agus tú ag anáil, díriú d'aird ar an gcéad chúpla anáil. Ná déan iarracht d'anáil a athrú, níl le déanamh agat ach d'aird a dhírú air. Anois samhlaigh go bhfuil tú ag anáil na ndathanna éagsúla isteach sa bhogha báistí. Anois mar sin, .... dearg, oráiste, buí, glas, gorm, indeagó, corcargorm....

Anois seo céim a Dó go Leibhéal an Bhlátha, tá sé in am duit do CHÉADFAÍ A ÚSÁID. Aimsigh do chuid céadfaí anois. Céard a chloiseann tú? Díriú ar aon fhuaimneanna, na cinn in aice leat agus na cinn i bhfad uait. Díriú ar an gceol atá á sheinm. Anois, mothaigh an chathaoir faoi do chorp. Cad eile atá ag dul isteach i do chuid céadfaí?

Anois seo an tríú céim eile go Leibhéal an Bhlátha. Tá sé in am duit nasc a dhéanamh. Déan nasc le do chorp i dtús báire. Déan nasc le do chosa. Díriú anois ar do bharricíní, ar bhonn do chos. Anois ar do chosa féin... anois suas tríd an gcorp go dtí do bholg... anois díreach isteach i do chliabhach. Déan nasc le do chroí anois... an mothaíonn tú buille do chroí? Anois suas chuig do mhúineál, chuig d'aghaidh, chuig an gceann ar bharr do chinn. Déan nasc le do chorp ar fad anois ar feadh nóiméid.

Samhlaigh d'anáil ag dul síos isteach i do chosa. Coinnigh an nasc sin ar feadh nóiméid. Anois déan nasc leis an talamh faoi do chosa. Mothaigh an nasc idir tusa agus an domhan agus gach duine eile ar an domhan. Déan nasc leis an nóiméad seo anois agus le gach rud atá ag tarlú anois.

Anois tá sé in am duit mothúchán agus cumhacht an chineáltais a thabhairt isteach go Leibhéal an Bhlátha. Seo Céim a Ceathair. Chun seo a dhéanamh, glacann tú le rudaí. Bíonn tú an-chineálta leat féin agus glacann tú leat féin. Abair seo leat féin "Glacaim leis na rudaí iontacha galánta fúm féin. Glacaim leis na rudaí nach bhfuil chomh hiontach fúm féin. Nílím gan locht, agus tá sé sin ceart go leor. Níl aon duine gan locht'.

Samhlaigh tú féin anois i mbolgán geal cineáltais, ag glacadh le gach cuid díot féin. Anois, déan an bolgán seo níos mó chun do rang ar fad a chur ann.... an tír ar fad a chur ann... an domhan ar fad a chur ann... déan iarracht mothúchán seo an chineáltais a choinneáil ar feadh an lae.

Déan iarracht d'aird a choinneáil ag Leibhéal an Bhlátha anois go ceann tamaillín eile. Úsáid do chéadfaí agus déan nasc iomlán leis an nóiméad seo anois. Má shleamhnaíonn d'aird síos go Leibhéal na Beiche, bain úsáid as d'anáil chun dul suas arís go Leibhéal an Bhlátha. Cuimhnigh ar na ceithre chéim... anáiligh, úsáid do chéadfaí, déan nasc, glac.

(Tóg sos ar feadh nóiméid nó dhó)

Anois tá sé in am d'aird a thabhairt ar ais go Leibhéal na Beiche. Tóg cúpla nóiméad chun é seo a dhéanamh agus oscail do shúile nuair atá tú ullamh.