24 uur Volle Maan Beoefening 2021~ Meditatie op Rusten in de Kalmte van het Lichaam.

Meditatie op Rusten in de Kalmte van het Lichaam.

Zorg voor een aangename positie voor je lichaam. Word gewaar van je omgeving, gewaar van anderen die hier bij elkaar gekomen zijn. Ben gewaar dat je door iedereen gesteund wordt en dat je ook een steun bent voor anderen.

Breng je aandacht naar dit moment, hier en nu.

Breng je aandacht naar binnen en rust met je aandacht in de kruin van je hoofd. Adem zachtjes, langzaam en diep terwijl je door je neus inademt. Laat de imprint van iedere inspanning los bij de uitademing, met name de imprint van de inspanning dat je iemand probeert te zijn, om iets te zijn dat je niet bent. Laat die inspanning los en rust in de kalmte van dit moment. Ervaar de frisheid van dit moment van openheid. Openheid om te zijn zoals je bent.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je keel. Adem zachtjes, langzaam en diep in via je neus. Laat op de uitademing iedere spanning of inspanning los die je in je stem draagt, in het gelijk proberen te krijgen, iets proberen te bewijzen tegenover een ander, begrepen te worden. Laat die inspanning los en rust in de kalmte van dit moment. Laat de inspanning los, het gevecht van proberen en voel de vrede van dit moment. Rust, compleet zoals je bent op dit moment.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je hart. Adem zachtjes, langzaam en diep. Laat iedere inspanning die je hier vasthoudt, los op de uitademing. Laat de inspanning los om vriendelijk te zijn terwijl je kwaad bent, of gelukkig te zijn terwijl je verdrietig bent. Laat deze inspanning los en rust in de kalmte van dit moment. Sta je gevoelens toe om te ademen. Wanneer de inspanning op een natuurlijke manier loslaat, voel dan de warmte van de verbinding om te zijn wie je bent. Iedere ademhaling is een voedende adem. Voel de warmte van de verbinding, van vriendelijkheid, van spontane vreugde. Sta alles toe wat je op dit moment aan steun nodig hebt.

Breng je aandacht naar het gebied in en rondom je navel. Adem zachtjes, langzaam en diep. Laat iedere inspanning van proberen, duwen, streven naar succes los op de uitademing. Laat iedere inspanning van vermijden of uitstellen los. Laat de inspanning los en rust in de kalmte van dit moment. Verbind je met de bron van goedheid die je bent. Sta deze goedheid toe om zich in je lichaam uit te zetten. Stel je voor dat deze goedheid in je levens stroomt, beschikbaar voor jou en voor anderen.

Breng je aandacht naar je buik en bekken. Laat je aandacht laag in je lichaam rusten. Adem zachtjes, langzaam en diep in. Laat iedere spanning verbonden met doen, volbrengen, bereiken, slagen los op de uitademing. Laat deze inspanning los en rust in de kalmte van dit moment. Voel het frisse van dit moment bij de inademing, verbonden met de innerlijke bron van positieve kwaliteiten. Sta de spontane flow toe van positieve kwaliteiten die verschijnen in de uitademing. Voel de inspiratie om anderen goed te doen ontwaken in jezelf.

Rust in de kalmte in je hele lichaam. Word de kalmte. Rust in de kalmte van zijn.

Rust in de bron-de onbegrensde ruimte van zijn, oprecht, warm, volledig, en positieve kwaliteiten tot uitdrukking brengend.

24 Volle Maan Beoefening 2021- mediteren op rusten in de kalmte van het lichaam

(Introduceer de periode van mantra reciteren)

Zing de mantra A OM HUNG

Zing de A terwijl je wit licht voorstelt dat uitstraalt vanuit de kruin. Dit licht raakt iedere cel van je lichaam, deblokkeert en opent je kanalen en je chakra's, lost emotionele blokkades op, energetische verstoringen, en blokkades om je natuur van de geest te realiseren. Voel en verbeeld het loslaten van blokkades in je relaties en je professionele leven. Voel een allesdoordringend gevoel van openheid, een diepe verbinding met de bron van alle positieve kwaliteiten.

Zing de OM terwijl rood licht vanuit je keel straalt, wat je hele lichaam en de ruimte om je heen doordringt. Voel de aanwezigheid van helderheid, het licht van gewaarzijn binnenin en om je heen. Voel de verbinding met de bron en de rijkdom en levendigheid van alle positieve kwaliteiten in jezelf ontwaken.

Zing de HUNG terwijl blauw licht vanuit je hart straalt. Voel de beweging van warmte en liefde vanuit de eenheid van openheid en gewaarzijn, ruimte en licht. Voel de kwaliteit van warmte uitzetten vanuit je hart, iedere cel in je lichaam voedend en helend, ieder deel van je lichaam ontstekend en energie gevend. Straal de warmte van positieve kwaliteiten uit naar anderen.

A OM HUNG…

(Mantra recitatie gedurende 15 minuten)

(Introduceer een periode van stilte van 15 minuten)

Rust volledig in de kalmte, rust in de onbegrensde, heldere ruime bron binnenin.

(We continueren met afwisselend 15 minuten mantra zingen, 15 minuten stilte)