Meditation über das Verweilen in der Ruhe des Körpers

Bring deinen Körper in eine angenehme Position. Mache dir dein Umfeld bewusst und nehme die Präsenz der anderen, die hier zusammengekommen sind, wahr. Sei dir bewusst, dass du von allen hier unterstützt wirst und dass du auch eine Unterstützung für die anderen bist.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu diesem Moment, hier und jetzt.

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und verweile am Scheitel deines Kopfes. Atme sanft, langsam und tief durch die Nase ein. Wenn du ausatmest, lass die Spuren aller Anstrengungen, die hier festgehalten werden, los, besonders die Anstrengung, zu versuchen, jemand oder etwas zu sein, was du nicht bist. Lass diese Anstrengung los und verweile in der Ruhe dieses Augenblicks. Spüre die Frische dieses Moments der Offenheit; Offenheit, zu sein, wie du bist.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf den Bereich in und um deine Kehle. Atme sanft, langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, lass jede Anspannung oder Anstrengung, die du in deiner Stimme mit dir herumträgst, los, zum Beispiel wenn du versuchst, Recht zu haben und jemandem etwas zu beweisen, um verstanden zu werden. Lass diese Anstrengung los und verweile in der Ruhe dieses Augenblicks. Lass die Anstrengung und den Kampf los und spüre den Frieden in diesem Moment. Ruhe vollständig, so wie du in diesem Moment bist.

Bringe jetzt deine Aufmerksamkeit zu dem Bereich in und um dein Herz. Atme sanft, langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, lass jede Anstrengung los, die hier vielleicht festgehalten wird. Lass die Anstrengung los, zu versuchen, nett zu sein, wenn du dich zornig fühlst, oder zu versuchen, glücklich zu sein, wenn du traurig bist. Lass diese Anstrengung los und verweile in der Ruhe dieses Augenblicks. Erlaube deinen Gefühlen zu atmen. Wenn die Anstrengung auf natürliche Weise nachlässt, spüre die Wärme der Verbindung mit dem Sein, so wie du bist. Jeder Atemzug ist nährend. Spüre die Wärme der Verbindung, der Freundlichkeit, der spontanen Freude. Lass alles zu, was du jetzt gerade zu deiner Unterstützung brauchst.

Bringe jetzt deine Aufmerksamkeit zu dem Bereich in und um deinen Nabel. Atme sanft, langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, lass jede Anstrengung los, zu versuchen, energisch nach Erfolg zu streben. Und lass auch jede Anstrengung los, etwas zu vermeiden oder aufzuschieben. Lass diese Anstrengung los und verweile in der Ruhe dieses Augenblicks. Verbinde dich mit der Quelle der Güte, die du bist. Lass diese Güte sich in deinem ganzen Körper ausbreiten. Und stell dir vor, dass diese Güte in dein Leben einfließt und dir und anderen zur Verfügung steht.

Bringe jetzt deine Aufmerksamkeit in den unteren Körperbereich und das Becken und lass deine Aufmerksamkeit dort ruhen. Atme sanft, langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, lass jede Spannung los, die mit Machen, etwas erreichen, vollbringen, Erfolg haben verbunden ist. Lass diese Anstrengung los und verweile in der Ruhe dieses Augenblicks. Wenn du einatmest, spüre die Frische dieses Moments verbunden mit der Quelle der positiven Qualitäten in dir. Wenn du ausatmest, lass einen spontanen Fluss positiven Ausdrucks entstehen. Spüre, dass die Inspiration, für andere von Nutzen zu sein, in dir erwacht.

© Ligmincha International (ins Deutsche übersetzt von Ligmincha Deutschland)

Verweile in der Ruhe deines gesamten Körpers. Werde die Ruhe. Verweile in der Ruhe des Seins.

Ruhe in der Quelle, in der grenzenlosen Offenheit des Seins, echt, warm, vollständig, die die positiven Qualitäten zum Ausdruck bringt.

(Einleitung der Mantra-Rezitation)

Wir singen jetzt das Mantra A OM HUNG.

Stell dir vor, während du **A** singst, strahlt weißes Licht von deinem Scheitel aus. Dieses Licht berührt jede Zelle deines Körpers, beseitigt Blockierungen und öffnet deine Kanäle und deine Chakren, löst emotionale Blockaden, energetische Störungen und Verdunkelungen, um deine Natur des Geistes zu verwirklichen. Spüre und stelle dir vor, dass Blockaden in deinen Beziehungen und deinem Berufsleben aufgelöst werden. Spüre ein durchdringendes Gefühl der Offenheit, eine tiefe Verbindung zur Quelle aller positiven Qualitäten.

Während du **OM** singst, strahlt rotes Licht von deiner Kehle aus und durchdringt deinen ganzen Körper und den Raum um dich herum. Spüre die Präsenz von strahlendem Licht, des Lichts des Gewahrseins im Inneren und im Äußeren. Spüre die Verbindung zur Quelle und den Reichtum und die Lebendigkeit aller positiven Qualitäten, die in dir erwachen.

Während du **HUNG** singst, strahlt blaues Licht von deinem Herzen aus. Spüre die Bewegung von Wärme und Liebe aus der Vereinigung von Offenheit und Gewahrsein, Raum und Licht. Spüre die Qualität der Wärme, die sich von deinem Herzen aus ausbreitet und jede Zelle deines Körpers nährt und heilt, jeden Teil deines Körpers entzündet und energetisiert. Lass die Wärme der positiven Qualitäten auch auf andere ausstrahlen.

A OM HUNG…...(singen)

[Singen des Mantras ca. 5 Minuten]

Verweile vollkommen in der Ruhe. Ruhe in der grenzenlosen Weite der Quelle in dir.

[Verweilen in der Ruhe ca. 10 Minuten. Dann fortgesetzt wiederholen dieser 15-minütigen Abschnitte.]

© Ligmincha International (ins Deutsche übersetzt von Ligmincha Deutschland)