

## Meditation über das Verweilen in der Stille der Sprache

Bringe deinen Körper in eine angenehme Position. Mache dir dein Umfeld bewusst und nimm 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.

Bringe deine Aufmerksamkeit zur Stille. Lausche der Stille, höre die Stille, spüre die Stille.

Ruhe mit deiner vollen und offenen Aufmerksamkeit am Scheitel deines Kopfes. Atme sanft, langsam und tief durch die Nase ein. Wenn du ausatmest, lass die Spuren der Anstrengung los und ruhe tief in der Stille dieses Moments. Reflektiere über das Empfinden des Ich, das sich getrennt fühlt, nicht-verbunden, das sich eingeschränkt oder irgendwie eingeengt fühlt, und erlaube diesem Ich-Gefühl in der Stille zu ruhen. Spüre ein tiefes Gefühl von Offenheit und Frieden, während du in der Stille deines Scheitel-Chakras verweilst.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich in und um deine Kehle. Atme sanft, langsam und tief durch die Nase ein. Wenn du ausatmest, lass die Spuren aller Anspannung oder Anstrengung los, die du in deiner Sprache mit dir herumträgst. Lass die Anstrengung und den Kampf von allen Stimmen los, die über dich und andere urteilen, und ruhe. Ruhe und sei der Stille gewahr. Du bist vollständig, so wie du in diesem Moment bist, während du in der Stille deines Kehle-Chakras verweilst.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu dem Bereich in und um dein Herz. Atme sanft, langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, lass die Anstrengung von allen Geschichten los, die du über dich selbst, über andere und über die Welt mit dir herumträgst. Lass deine Gedanken und Gefühle atmen, während die Geschichten sich lockern und befreien und du in der Stille verweilst, der Stille in deinem Herzen, die reich an Qualitäten ist. Jeder Atemzug ist ein nährendes, heilendes Atemzug. Spüre die Wärme der liebenden Güte, des Mitgefühls, der spontanen Freude und des Gleichmuts. Erlaube, was immer du für deine Unterstützung brauchst, während du in der Stille deines Herz-Chakras verweilst.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu dem Bereich in und um deinen Nabel. Atme sanft, langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, lass jede Anstrengung los, etwas zu versuchen, zu drängen, zu streben. Lass jede Anstrengung, etwas zu vermeiden oder aufzuschieben, los. Lass diese Anstrengung los und ruhe in der Fülle der Stille dieses Augenblicks. Verbinde dich mit der Quelle der Güte, die du bist. Erlaube dieser Güte, sich durch deinen Körper auszubreiten. Stell dir vor, dass diese Güte in dein Leben einfließt und dir und anderen zur Verfügung steht, während du in der Stille deines Nabel-Chakras verweilst.

Bringe deine Aufmerksamkeit in den unteren Körperbereich und das Becken. Atme sanft, langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, lass jede Spannung los, die mit etwas machen, etwas erreichen, vollbringen, Erfolg haben verbunden ist. Lass diese Anstrengung los und ruhe in der Fülle der Stille dieses Augenblicks. Durch dein Ruhen in der Stille, bist du verbunden mit der Quelle. Lass zu, dass sich ein spontaner Fluss von positivem Ausdruck entfaltet. Spüre, dass die Inspiration, für andere von Nutzen zu sein, in dir erwacht, während du in der Stille am geheimen Chakra verweilst.

Verweile in der tiefen Stille, die deinen gesamten Körper durchdringt. Werde die Stille. Spüre den tiefen Frieden des Ruhens in der Quelle - der grenzenlosen Offenheit des Seins - gewahr, verbunden, vollständig in diesem Moment, nichts fehlt.

Atme in und aus deinem gesamten Körper und sei dir bewusst, dass Atem und Gewahrsein Hindernisse und Blockaden auflösen und Licht und Heilung bringen. Ruhe in der Offenheit, dem Licht und der heilenden Wärme in jedem dieser Chakra-Bereiche und in deinem gesamten Körper. Jedes Einatmen bringt Frische und

## 24 Hour Full Moon Practice 2021 ~ Meditation on Resting in the Stillness of the Body

Energie, um zu reinigen und zu klären, was immer dich blockiert. Jedes Ausatmen unterstützt dich, tiefer zu ruhen, verbunden mit der Stille, verbunden mit der Quelle, verbunden mit den spontan entstehenden, heilenden Qualitäten.

Entweder ruhest du vollständig, oder du bist im Prozess des Klärens und Ruhens. Wenn du die Verbindung verlierst, sei dir bewusst, dass du nicht mehr verbunden bist, komm zurück zum Atem und fahre fort. Sei dir bewusst, wenn du die Verbindung verlierst, kehre zum Atem zurück und fahre fort, zu klären, loszulassen und in der Fülle und den nährenden Qualitäten der Stille zu verweilen.

### [Einleitung in die Mantra-Rezitation]

Wir singen jetzt das Mantra A OM HUNG.

Stell dir vor, während du **A** singst, strahlt aus dem grenzenlosen Raum von den Stirnen aller erleuchteten Wesen weißes Licht aus und dringt in deine Stirne ein. Dieses Licht durchdringt und reinigt deinen Schmerzkörper, deine Identität und alle karmischen Bedingungen, Verletzungen und Krankheiten, die mit deinem Körper in Verbindung stehen. Dieses Licht berührt jede Zelle deines Körpers und öffnet deine Kanäle und Chakras. Spüre ein durchdringendes Gefühl der Stille, eine tiefe Verbindung mit dem grenzenlosen Raum, der erleuchteten Quelle aller positiven Qualitäten. Strahle weißes Licht aus diesem grenzenlosen, heiligen Raum auf andere aus, reinige ihre karmischen Verdunkelungen und Krankheiten und bringe ihnen Heilung.

Während du **OM** singst, strahlt aus dem grenzenlosen Raum von den Kehlen aller erleuchteten Wesen rotes Licht aus und dringt in deine Kehle ein, es reinigt deine Schmerzsprache, eine Sprache die Schaden verursacht und dich selbst und andere verletzt. Spüre eine tiefe Verbindung zur Stille. Spüre, wie aus dem Gewahrsein dieser Stille die Kraft und Klarheit deiner wahren Stimme aufsteigt. Strahle rotes Licht auf andere aus, um ihre Schmerzsprache zu reinigen und zu heilen, indem du Trennungen heilst und Frieden bringst.

Während du **HUNG** singst, strahlt aus dem grenzenlosen Raum von den Herzen aller erleuchteten Wesen blaues Licht aus. Es dringt in dein Herz ein und reinigt deinen Schmerzgeist. Es durchdringt alle deine Ängste, emotionalen Wunden, Zweifel und Verdunkelungen. Verbinde dich mit der tiefen Offenheit deines Herzens. Aus dem Gewahrsein der Offenheit deines Herzens entstehen die vier unermesslichen Qualitäten der Liebe, des Mitgefühls, der Freude und des Gleichmuts. Empfange tiefe Heilung und lass dir den Nutzen aus diesen spontan entstehenden Qualitäten zugutekommen. Aus dem Licht in deinem Herzen strahle diese unermesslichen Qualitäten auf andere aus, heile ihre Wunden und erwecke ihre positiven Qualitäten.

A OM HUNG.....(singen)

[Singen des Mantras ca. 5 Minuten]

### [Einführung in die Zeit der stillen Meditation von 15 Minuten].

Verweile ganz in der Stille. Die Stille ist reich an heilenden Qualitäten. Ruhe in der grenzenlosen Weite der Quelle im Inneren, bewusst, verbunden mit der Fülle des Seins. Nichts fehlt; du bist vollständig in diesem Moment.

[Wir fahren fort, abwechselnd 5 Minuten Mantra, 15 Minuten Stille]