

Meditation über das Verweilen in der Weite des Geistes

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.

Richte deine Aufmerksamkeit allmählich nach innen und ruhe in der Weite in und um dein Herz.

Atme sanft, langsam und tief durch deine Nase.

Werde dir der jüngeren Vergangenheit bewusst, dessen, was in dir gerade lebendig ist und deine Aufmerksamkeit festhält. Nimm ein paar Atemzüge und berühre diese Erinnerungen mit deinem Atem und deinem Gewahrsein und lass mit jeder Ausatmung auf sanfte Weise die Tendenz des Geistes, in der Vergangenheit zu verweilen, los.

Verbinde dich beim Einatmen jedes Mal mit der Frische des gegenwärtigen Moments. Ruhe mit jeder Ausatmung in der Offenheit, die in diesem Moment zugänglich ist und verweile hier in der Weite deines Herzens.

Lass die Anstrengung des Geistes, in der Vergangenheit zu verweilen, los und ruhe in der Frische dieses gegenwärtigen Moments.

Werde dir nun der Tendenz des Geistes bewusst, die Zukunft zu planen oder sie vorwegzunehmen. Spüre alles, was in dieser Hinsicht in dir aktiv ist, wie etwa Sorgen oder Ängste. Nimm ein paar Atemzüge und, während du einatmest, berühre jede Erfahrung von Angst oder Sorge mit deinem Atem und deinem Gewahrsein und lasse mit jeder Ausatmung auf sanfte Weise jede Anstrengung des Geistes los, die Zukunft zu planen, vorwegzunehmen oder sich darüber Sorgen zu machen. Stelle dir vor, dass sich diese Anstrengung mit dem Atem in die Offenheit und Weite in und um dein Herz auflöst.

Verbinde dich beim Einatmen jedes Mal mit der Frische des gegenwärtigen Moments. Ruhe mit jeder Ausatmung in der Offenheit, die in diesem Moment zugänglich ist und verweile hier in der Weite deines Herzens.

Nimm nun wahr, wie du dich selbst in diesem gegenwärtigen Moment deines Lebens erlebst. Werde dir aller Ängste oder Herausforderungen bewusst, denen du gegenüberstehst. Während du einatmest, berühre diese Herausforderungen mit deinem Atem. Stelle dir vor, dass mit jedem Einatmen positive Qualitäten in dein Herz kommen. Wenn du ausatmest, ist das jedes Mal eine Einladung, in der Offenheit deines Herzens zu ruhen, der heiligen Weite des Seins, der Quelle der positiven Qualitäten. Während die Herausforderungen mit dem Atem und dem Gewahrsein gelockert werden und beginnen, sich zu lösen, setze dein Vertrauen in die Weite und Offenheit dieses gegenwärtigen Moments, der Quelle im Inneren.

Während du der Weite deines offenen Herzens bewusst bist und darin ruhst, werden die heilenden Qualitäten, die du brauchst, spontan erscheinen. Erlaube den heilenden, positiven Qualitäten, sich durch deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist auszubreiten. Empfange mit jeder Einatmung die Nahrung, die du brauchst. Lass mit jeder Ausatmung die positiven, heilenden Qualitäten ausstrahlen und andere in deinem Leben berühren, die dessen bedürfen.

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

Fühl dich umarmt vom Raum der Mutter, der dich dabei unterstützt, tief zu ruhen, bewusst und verbunden, und dir erlaubt, Ängste, Ärger und Zweifel loszulassen und Nahrung und Heilung zu empfangen. Er ist reich an heilenden Qualitäten. Lass mit jeder Ausatmung diese Qualitäten aus deinem Herzen zu allen, die dessen bedürfen, ausstrahlen.

[Einleitung der Mantra-Rezitation]

Wir singen jetzt das Mantra A OM HUNG.

Während du A singst, strahlt aus dem unendlichen Raum von den Stirnen aller erleuchteten Wesen weißes Licht aus und dringt in deine Stirn ein. Dieses Licht durchdringt und reinigt deinen Schmerzkörper, deine Identität und alle karmischen Bedingungen, Verletzungen und Krankheiten, die mit deinem Körper verbunden sind. Dieses Licht berührt jede Zelle deines Körpers, macht deine Kanäle und deine Chakras frei und öffnet sie. Spüre ein durchdringendes Gefühl der Ruhe, eine tiefe Verbindung mit dem grenzenlosen Raum, der erleuchteten Quelle aller positiven Qualitäten. Strahle weißes Licht aus dieser grenzenlosen, heiligen Weite auf andere aus, was ihre karmischen Verdunkelungen und Krankheiten reinigt und Heilung bringt.

Während du OM singst, strahlt aus dem unendlichen Raum von den Kehlen aller erleuchteten Wesen rotes Licht aus und dringt in deine Kehle ein. Es reinigt deine Schmerzsprache, eine Sprache, die dir und anderen Schaden und Verletzungen zufügt. 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 Mantra ca. 5 Minuten]

[Einleitung in die stille 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 mit jeweils 5 Minuten Mantra und 15 Minuten stille Meditation im Wechsel]