

## **Meditation: Durch Stille deine wahre Stimme erwecken**

Bring deinen Körper in eine angenehme Position. Werde deiner Umgebung bewusst, werde der Gegenwart der anderen, die hier versammelt sind, bewusst. Und sei dir bewusst, dass du von allen hier unterstützt wirst und dass du für die anderen eine Unterstützung bist.

Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Moment, hier und jetzt.

Spüre den Kontakt mit der Unterlage unter dir. Spüre die Präsenz deiner Hände, die in der Ruhe verweilen. Spüre die Ruhe in deinem ganzen Körper. Nimm ein paar Atemzüge, atme sanft, langsam und tief ein und wenn du ausatmest, erlaube dass sich die Anspannungen in deinem Körper lösen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Stille in dir und um dich herum. Höre der Stille aktiv zu. Wenn du beginnst die Stille zu hören, lass die Anstrengung des Hörens los und erlaube dir die Stille zu spüren. Nimm ein paar sanfte, langsame, tiefe Atemzüge und mit jedem Ausatmen lass diese Anstrengung in deiner Stimme los und ruhe in der Stille. Werde die Stille.

Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz, auf den Raum in und um dein Herz. Nimm ein paar sanfte, langsame, tiefe Atemzüge und wenn du ausatmest, lass die Anstrengungen des Geistes – planen, denken, sich Sorgen machen – los und ruhe in der Weite deines Geistes. Lass diese Anstrengung los und ruhe. Sei des heiligen Raumes im Herzen gewahr, ruhe.

Denke jetzt über eine aktuelle Herausforderung in deinem Leben nach und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Stimme. Vielleicht streitest du innerlich mit dir selbst oder nach außen gerichtet mit einer anderen Person. Achte darauf, wo deine Stimme hart klingt oder kritisch ist oder Uneinigkeit stiftet, oder wo du dich in Tratsch oder negativem Selbstgespräch verfängst. Erkenne die Anspannung und Anstrengung in deiner Stimme, mit der du das, was dir nicht gefällt, verdrängst oder versuchst, nach etwas zu greifen, von dem du glaubst, es fehlt. Nimm dir Zeit diese Anstrengung zu erkennen.

Denke über dieses angestrengte Ich-Gefühl nach, dieses Ich, das sich herausgefordert fühlt. Richte klare Aufmerksamkeit auf den Scheitel deines Kopfes. Atme sanft, langsam und tief ein. Während du ausatmest, lass jede dieser Anstrengungen los und ruhe in der Stille dieses Augenblicks. Ruhe in der Stille am Kronenchakra.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich in und um deine Kehle. Während du über deine Herausforderung nachdenkst, nimm jede Anspannung oder Anstrengung, die du in deiner Stimme verspürst, wahr. Spüre die Anstrengung in deiner Schmerzsprache und atme sanft, langsam und tief ein. Während du ausatmest, lass es los. Lass es vollständig los. Lass die Anstrengung des Kritisierens und des Urteilens los. Lass es los und ruhe in der Stille im Kehlkchakra. Nimm dir Zeit dafür.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich in und um dein Herz. Während du über deine Herausforderung nachdenkst, werde dir aller Geschichten bewusst, die du über dich, über andere, über die Welt in dir trägst. Atme sanft, langsam und tief ein. Während du ausatmest, lass alle Anstrengung los, irgendetwas zu verbessern, in Ordnung zu bringen oder zu verändern. Während die Geschichten auftauchen, erlaube all den Gedanken und Gefühlen zu atmen. Ruhe in der Stille. Die Stille in deinem Herzen ist reich an heilenden Qualitäten. Lass alles zu, was immer du zu deiner Unterstützung brauchst, während du in der Stille im Herzchakra ruhst.

## 24 Hour Full Moon Practice 2022/23

Ruhe in der tiefen Stille in und um dich herum. Durch dein Gewahrsein jedes Atemzugs, durch Atem und Gewahrsein lösen sich Hindernisse und Blockaden der Schmerzsprache auf. Während sich die Hindernisse lockern und lösen, kannst du noch tiefer in der Stille des Seins ruhen.

Werde die Stille. Spüre den tiefen Frieden des Ruhens in der Quelle – der grenzenlosen Offenheit des Seins. Wenn du der Stille gewahr und mit ihr verbunden bist, bist du mit der inneren Quelle verbunden. Gewahrsein aktiviert positive Qualitäten.

Jedes Einatmen bringt Frische und Energie, um alles zu reinigen und zu klären, was dich blockiert. Verbunden mit der Stille, verbunden mit der Quelle, kommt dein klarer Ausdruck, deine echte Stimme spontan zum Vorschein. Vertraue auf die Kraft und Klarheit deiner wahren Stimme.

[Einführung in die Mantra-Rezitation]

Während du A singst, strahlt vom Zentrum deiner Stirn weißes Licht in alle Richtungen aus. Dieses Licht ist durchdringend, reinigt und unterstützt eine tiefe Befreiung von den Anstrengungen deines Schmerzkörpers, deiner Identität und von allen karmischen Bedingungen, Verletzungen und Krankheiten, die mit deinem Körper zusammenhängen. Dieses weiße Licht berührt jede Zelle deines Körpers, löst Blockaden und öffnet deine Kanäle und Chakras. Spüre ein durchdringendes Gefühl der Ruhe, eine tiefe Verbindung zur Quelle, dem unendlichen Raum, der Quelle aller positiven Qualitäten. Strahle weißes Licht aus diesem grenzenlosen, heiligen Raum auf andere aus, um die Befreiung von karmischen Verdunkelungen und Krankheiten zu unterstützen und Heilung zu bringen. Spüre das Erwachen des grenzenlosen, heiligen Raums in dir und allen Wesen.

Während du OM singst, strahlt vom Zentrum deiner Kehle rotes Licht aus und unterstützt eine tiefe Befreiung von den Anstrengungen der Schmerzsprache, die dir selbst und anderen Schaden zufügt und verletzt. Spüre eine Verbindung zur Stille. Aus dem Gewahrsein dieser Stille erwachsen die Kraft und die Klarheit deiner wahren Stimme. Strahle rotes Licht auf andere aus, um das Loslassen der Schmerzsprache zu unterstützen, die Heilung von Trennungen zu bewirken und Frieden zu bringen. Spüre die Kraft und Klarheit deiner wahren Stimme.

Während du HUNG singst, strahlt aus dem Zentrum deines Herzens blaues Licht aus und reinigt alle Anstrengungen deines Schmerzgeistes. Es durchdringt all deine Ängste, emotionalen Verletzungen, Zweifel und Verdunkelungen und löst sie auf. Verbinde dich mit der tiefen Offenheit deines Herzens. Aus dem Gewahrsein der Offenheit deines Herzens erscheinen die vier unermesslichen Qualitäten: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Empfange tiefe Heilung und Nutzen von diesen spontan erscheinenden Qualitäten. Aus dem Licht in deinem Herzen strahlen diese unermesslichen Qualitäten auf andere aus, sie unterstützen die Heilung von Verletzungen und das Erwachen der positiven Qualitäten und inspirieren unermessliche, positive Ausdrucksformen, die Nutzen bringen.

--- A OM HUNG --- (singen)

[Dauer der Mantra-Rezitation ~ 5 Minuten]

[Dauer der stillen Meditation ~ 15 Minuten]