

# Volle Maan Meditatie 2023-2024

Algemene instructies:

Gedurende iedere 24-uurs Volle Maan beoefening van het maan-jaar, herinnert [LIJDEN] in de geleide meditatie zoals hier beschreven je aan de specifieke vorm van lijden, die je kunt omarmen. [POSITIEVE KWALITEIT] refereert aan de specifieke kwaliteit die je kunt toelaten en cultiveren. Bijvoorbeeld: tijdens de oefening van 6-7 maart 'Omarm Neerslachtingheid/Depressie, cultiveer Vreugde' refereert [LIJDEN] aan neerslachtingheid en depressie en [POSITIEVE KWALITEIT] aan vreugde. Om meer te begrijpen waar we met dit lijden iedere maand op focussen, kun je kijken bij: 'About the Practice' op: <https://cybersangha.net/24full-moon/>.

Instructies voor de oefening van de negen reinigende ademhalingen en de oefening van de vijf zuivere lichten kun je vinden onder: 'Practice Resources' en 'Available Translations'. Als je nog niet bekend bent met deze oefeningen, kun je de alternatieve instructies hier beneden volgen, of gebruik je gewoon die tijd om op je gemak te rusten, en te verblijven in kalmte, stilte en ruimte.

\* \* \*

Breng je aandacht naar de plek waar je bent, naar de aanwezigheid van de anderen hier, naar deze gewijde ruimte. Onthoud dat je door iedereen hier ondersteund wordt, en dat jij een ondersteuning vormt voor de andere aanwezigen.

Neem de vijf-punts-houding aan of een comfortabele houding en breng je aandacht naar de rust in je lichaam. Adem een aantal keren diep, langzaam en zacht, en met iedere uitademing laat je de inspanning lossen worden en gaan. Laat iedere vorm van spanning in je lichaam gaan.

Ben in de kalmte en rust.

Word je dan gewaar van de geluiden binnenin en om je heen. Verplaats je focus in de richting van het luisteren naar de stilte. Als je naar de stilte luistert, rust dan met aandacht in die stilte. Adem een aantal keren diep, langzaam en zacht, en met iedere uitademing kun je de moeite en inspanning van je stem ontspannen en laten gaan.

Ben in de stilte en rust.

Breng dan je aandacht naar het hart. Neem je tijd om je voor te stellen dat je inademing direct naar het centrum van je lichaam gaat, naar je hartcentrum. En dat de uitademing vanuit je hart alle richtingen uitgaat. Iedere ademhaling voedt en ondersteunt jou, zodat je de ruimte ontdekt en je de aandacht daar kunt laten rusten. Met iedere uitademing laat je de neiging los om je geest naar het verleden te laten dwalen, vooruit te lopen op de toekomst, of het heden te veranderen. Met een paar diepe, langzame, zachte ademhalingen laat je de inspanning van de geest los en rust.

Ben in de ruimte en rust.

Wanneer je rust in de ruimte van je hart, reflecteer dan op de omstandigheden van je leven – je gezondheid en welbevinden, je relaties, de manier waarop je je omgeving ervaart, je wereld. Voel dat je ondersteund wordt op dit moment, in deze gewijde, veilige ruimte, om te herkennen waar je enige ervaring van [LIJDEN] voelt. Merk op hoe je dat ervaart in je lichaam, je spraak en je geest. Neem de tijd daarvoor.

Met deze reflectie in gedachten, stel je de drie lichtkanalen in je lichaam voor. Breng de aandacht naar je adem en zuiver de kanalen met behulp van de negen reinigende ademhalingen. Terwijl je de kanalen opent en zuivert van versturende winden, laat je de drie vergiften van afkeer, verlangen en onwetendheid los. Drie vergiften die de ervaring van [LIJDEN] binden en je weghouden van de bron van positieve kwaliteiten.

Als je niet bekend bent met de negen reinigende ademhalingen, gebruik je deze tijd om gewoon een aantal keren langzaam, diep en zacht te ademen. Met iedere uitademing voel dat je iedere neiging om jouw vorm van lijden weg te duwen, ontspant en loslaat. Iedere neiging om aan je lijden vast te houden, of je af te sluiten voor dat lijden, loslaat.

Voel het centrum van je lichaam als meer levendig, wakker, helder, ondersteunend voor jou, om te rusten in dit moment, in de kalmte, stilte en ruimte binnenin, en samen in deze gewijde ruimte.

Voel dat [LIJDEN] en de ‘ik’ die dit lijden ervaart, en hoe die ‘ik’ een verlichte, ruimtelijke, warme omarming krijgt. Rust.

Als we A Om Hung zingen, voel dat je voortdurend de zegeningen van lichaam, spraak en geest ontvangt door je kruin-, keel- en hartchakra. Ontvang de zegeningen van alle verlichte wezens door de heilige klank van deze mantra. Voel hoe de witte, rode en blauwe lichten doordringen in het [LIJDEN] en deze verdrijven, en laat de [POSITIEVE KWALITEIT] tevoorschijn komen.

#### [A OM HUNG]

Nu ga je verder met het openen van de drie kanalen met behulp van de vijf lichten om op die manier de weg te zuiveren en te openen om de [POSITIEVE KWALITEIT] te laten opkomen.

Stel je voor, als je inademt door beide neusgaten dat je zacht de vijf gekleurde lichten inademt, de essentie van de vijf ingeboren wijsheids-energieën. Wanneer je inademt, komt het licht je lichaam binnen, volgt de weg van de zijkanalen tot het verbindingspunt. Houd daar je adem een moment vast en stel je dan voor dat de vijf gekleurde lichten een stralend licht-ei vormen. Als je begint met uitademen, beweegt deze subtiele adem omhoog door het centrale kanaal en doordringt dat gehele kanaal met licht. Terwijl je je adem loslaat, gaat deze door je kruin en het licht lost op in de ruimte boven je. Rust dan een moment in de eenheid van ruimte en licht, de onscheidbare staat van zijn.

Ga dan verder met deze ademcyclus van vijf gekleurde lichten tot het volgende moment van mantra-recitatie.

Terwijl we verder gaan met afwisselende periodes van A Om Hung zingen en de Adem van Licht doen, voel dat de zegeningen en de subtiele adem de gevoelens van [LIJDEN] verjagen en het opkomen van [POSITIEVE KWALITEIT] ondersteunen.

