

## Vollmond-Meditation 2024 ~ Innere Zuflucht

*Diese einfache, geführte Meditation ist eine Gelegenheit, sich von denen, die hier versammelt sind, unterstützt zu fühlen, während wir alle die herausfordernden Themen unseres Lebens und unserer Zeit wahrnehmen und würdigen, die sich im Körper als Krankheiten oder Verspannungen manifestieren können oder sich in der Sprache als unfreundliche, spaltende oder harsche Worte zeigen oder den Geist durch Ängste, Befürchtungen und Sorgen beschäftigen. In dieser Praxis werden wir angeleitet, die Quelle der inneren Nahrung und des inneren Schutzes zu entdecken, während wir tief in dem friedlichen, offenen Raum ruhen, der wir wirklich sind. Es gibt keine bessere Unterstützung und keinen besseren Schutz im Angesicht von Herausforderungen als die Verbindung mit der eigenen inneren Zuflucht. In dieser Schicht der Vollmondpraxis werde ich die Meditation auf Deutsch anleiten. Wenn ihr mögt, könnt ihr mit Hilfe der übersetzten Texte auf [cybersangha.net](http://cybersangha.net) in Englisch oder einer anderen Sprache der Anleitung folgen.*

Nehmt euch jetzt einen Moment Zeit, eine angenehme Sitzhaltung einzunehmen. Richtet eure Haltung so aus, dass die Wirbelsäule gerade aufrecht, der Brustkorb offen und das Kinn leicht nach unten gerichtet ist.

Wenn wir jetzt mit der Meditation beginnen, denkt über euer Leben nach und macht euch irgendeine Sache bewusst, die euch in letzter Zeit herausgefordert hat. Das kann ein gesundheitliches Problem sein, eine problematische Beziehung, ein beunruhigendes Ereignis in der Welt. Wenn ihr euch das bewusst macht, nehmt ihr dann irgendwelche Spannungen oder Empfindungen in eurem Körper wahr? Wie reflektiert ihr in euch selbst über diese Dinge? Seid ihr mit Sorgen, Ängsten, Urteilen oder Kritik an euch selbst oder anderen beschäftigt?

Atmet jetzt ein paar Mal lang und langsam tief durch die Nase ein und aus. Während ihr langsam und auf angenehme Weise einatmet, berührt die Stellen in eurem Körper, an denen ihr Spannungen, Unbehagen oder Blockaden spürt. Spürt mit jedem langen, langsamen Ausatmen, wie ihr diese im Körper festgehaltenen Anstrengungen sanft lockert und loslasst.

Lenkt nun eure Aufmerksamkeit darauf, in diesem Moment hier zu sein. Fühlt und spürt die Unterstützung der anderen Anwesenden und seid gewiss, dass ihr eine Unterstützung für die anderen seid.

Richtet die Aufmerksamkeit auf das Empfinden der Ruhe im Körper. Konzentriert euch auf die Ruhe und lasst eure Aufmerksamkeit darin ruhen.

Während ihr immer tiefer in der Ruhe verweilt, spürt, dass ihr die Ruhe seid. Seid die innere Ruhe, die allen inneren und äußeren Bewegungen erlaubt, zu sein, wie sie sind.

Ruht tief in der Ruhe des Seins. Wenn ihr gewahr seid und in der inneren Ruhe verweilt, ist die Ruhe des Seins eine Zuflucht.

• • •

Hört jetzt die Stille. Spürt die Stille. Ruht in der Stille.

Wie ein Fluss, der in den Ozean fließt, lasst alle Anstrengungen der Stimme sich in der Stille auflösen, aus der sie entspringen. Seid die Stille.

Die Stille des Seins erlaubt allen Ausdrucksformen des Lebens in euch und um euch herum, so zu sein, wie sie sind.

Ruht tief in der inneren Stille des Seins. Wenn ihr gewahr seid und in der inneren Stille ruht, ist die Stille des Seins eine Zuflucht.

• • •

Seid jetzt des weiten Raums um euch und in euch gewahr. Richtet den Fokus auf euren Atem und atmet sanft und tief ein und aus, atmet in euer Herz und aus eurem Herzen heraus.

All eure subtilsten Schmerzen, Ängste oder Sorgen sind wie Wolken, die in einem klaren, leuchtenden Himmel umherziehen. Verbindet euch mit diesem Himmel, mit der Weite eures eigenen Geistes, der immer da ist, und ruht.

Während ihr der Weite gewahr werdet, lasst euch durch jeden Atemzug dabei unterstützen, mehr und tiefer zu ruhen. Seid die Weite.

Die Weite des Seins erlaubt allen Bewegungen des Geistes - Gedanken, Gefühle, Emotionen - zu sein, wie sie sind, wie Wolken, die sich durch einen weiten Himmel bewegen. Ihr seid dieser Himmel.

Ruht tief in der Weite. Wenn ihr gewahr seid und in der inneren Weite ruht, ist die Weite des Seins eine Zuflucht.

• • •

Während ihr in der Ruhe, der Stille und der Weite des Seins - der inneren Zuflucht - ruht, erkennt noch einmal eine Herausforderung, die ihr zurzeit in eurem Leben erlebt.

Erlaubt der inneren Zuflucht, euch dabei zu unterstützen, ganz bei der Herausforderung zu sein und sie anzunehmen.

Erlaubt der Ruhe, euch dabei zu unterstützen, mit jeder Aufregung in eurem Körper oder jedem starken Gefühl der Identifikation mit eurem Leiden gegenwärtig zu sein. Erlaubt diesem Ich-Gefühl, in der Ruhe zu verweilen.

Wenn ihr bemerkt, dass die Anstrengungen und der Schmerz von eurer Stimme oder den Stimmen anderer getragen werden, ruht mehr in der Zuflucht der inneren Stille.

Wenn ihr Sorgen oder rasende Gedanken bemerkt oder eine Tendenz, in der Vergangenheit zu verweilen oder die Zukunft vorwegzunehmen, verbindet euch mit der inneren Weite und ruht hier.

Konzentriert euch jetzt auf eine dieser Unterstützungen - innere Ruhe, innere Stille oder innere Weite - und erlaubt euch in den nächsten Minuten, tief zu ruhen.

Während wir in der Stille fortfahren, erlaubt eurem Atem, euch dabei zu unterstützen, sich für die Erfahrung zu öffnen, die ihr gerade macht, und erlaubt jeder Anstrengung oder jedem Unbehagen in Körper, Sprache oder Geist, sich zu lockern und zu lösen. Ruht am Ende jeder Ausatmung. Ruht in der inneren Ruhe, der inneren Stille, der inneren Weite des Seins und spürt die Umarmung und den Schutz der inneren Zuflucht.

• • •

Fahrt fort, immer tiefer zu ruhen, Spürt die Umarmung der inneren Zuflucht, während wir jetzt das Mantra hören.

### **Erinnerung der Meditation**

Nehmen wir uns jetzt einen Moment Zeit, um unsere Praxis der inneren Zuflucht aufzufrischen.

Korrigiert, wenn nötig, eure Körperhaltung. Die Wirbelsäule ist aufrecht und im Gleichgewicht, die Brust ist offen, das Kinn ist leicht nach unten gezogen.

Bringt euer Gewahrsein zurück zu dem Thema in eurem Leben, das in letzter Zeit eine Herausforderung war. Nehmt wahr, wie es in euch lebt oder euch körperlich ... emotional ... geistig beschäftigt.

Seid bei eurer Erfahrung. Lasst sie zu, gebt ihr Raum, lasst sie atmen und umarmt eure Erfahrung, wie Eltern ihr verletztes Kind umarmen.

• • •

Spürt jetzt die Ruhe eures Körpers. Lasst die im Körper festgehaltene Anstrengung los und verweilt in dieser Ruhe. Erlaubt der Ruhe, euch zu umarmen... Seid die Ruhe. Verweilt in der Zuflucht der Ruhe des Seins.

Hört die Stille, spürt die Stille, lasst los und ruht in der Stille.... Seid die Stille. Ruht in der Zuflucht der Stille des Seins.

Macht euch die Weite in euch und um euch herum bewusst. Atmet sanft, langsam und tief in euer Herz und aus eurem Herzen heraus. Während ihr der Weite gewahr seid, ruht und erlaubt der Weite, euch und eure Erfahrung zu umarmen.... Seid die Weite. Ruht in der Zuflucht der Weite des Seins.

Während wir weiter in der Stille praktizieren, erlaubt euch, vollständig in der inneren Zuflucht zu ruhen - in der inneren Ruhe, der inneren Stille, der inneren Weite. Wenn Unbehagen auftaucht, erlaubt ihm zu sein, zu atmen und sich schließlich in der Weite, im Gewahrsein und der Wärme aufzulösen – in der Umarmung der inneren Zuflucht.

Atmet, ruht, fahrt damit fort.

• • •

Fahrt fort, immer tiefer zu ruhen, spürt die Umarmung der inneren Zuflucht, während wir jetzt das Mantra hören.