

Volle Maan Meditatie 2024 ~ Innerlijke Toevlucht

Deze eenvoudige geleide meditatie biedt de gelegenheid om ondersteund te worden door iedereen die aanwezig is. We erkennen de uitdagende kwesties in ons leven en van deze tijd, die zich kunnen manifesteren als ziekte of spanningen in het lichaam; onvriendelijke, verdeeldheid zaaiende of harde taal; of angsten, spanningen en zorgen die de geest bezetten. In deze oefening word je begeleid om een bron van innerlijke voeding en bescherming te ontdekken, terwijl je diep rust in de vredige, open ruimte van wie je werkelijk bent. Er is geen betere steun en bescherming in het contact met uitdagingen dan je verbinden met je eigen innerlijke toevlucht. Tijdens deze volle maan beoefening zal ik de meditatie in het Nederlands begeleiden. Als je wilt, kun je meedoen met de vertaalde tekst op cybersangha.net.

Neem een moment de tijd om een comfortabele houding te vinden. Zorg dat je wervelkolom recht is, je borst open is en je kin iets naar binnen is getrokken.

Begin met te reflecteren op je leven en wordt je bewust van iets dat je recent heeft uitgedaagd. Het kan een zorg over je gezondheid zijn, een problematische relatie, een verontrustende gebeurtenis in de wereld. Wordt je je bewust van spanningen of sensaties in je lichaam, als je dit in gedachten brengt? Hoe spreek je met jezelf hierover? Ben je bezig met zorgen, angsten, oordelen of kritiek op jezelf of anderen?

Neem nu een paar lange, langzame diepe ademhalingen, in en uit door je neus. Terwijl je langzaam en comfortabel inademt, raak je de plekken in je lichaam aan waar je spanning, ongemak of blokkades voelt. Bij elke lange, langzame uitademing voel je dat je deze inspanningen in je lichaam voorzichtig loslaat en laat gaan.

Breng nu je aandacht naar het zijn in dit moment. Voel en ervaar de steun van anderen die aanwezig zijn en weet dat jij ook een steun bent voor anderen.

Richt je aandacht op het gevoel van stilte in je lichaam. Concentreer je op de kalmte en laat je aandacht daarin rusten.

Terwijl je dieper rust in de stilte, laat jezelf voelen dat je de stilte bent. Wees de innerlijke kalmte die alle innerlijke en uiterlijke bewegingen toestaat zoals ze zijn.

Rust diep in de kalmte van het zijn. Terwijl je je bewust bent en rust in de innerlijke kalmte, is de kalmte van het zijn een toevlucht.

• • •

Luister nu naar de stilte. Voel de stilte. Rust in de stilte.

Zoals een rivier die in de oceaan stroomt, laat alle inspanningen van de stemmen los in de stilte waaruit ze voortkomen. Wees de stilte.

De stilte van het zijn staat toe dat alle uitdrukkingen, van het leven binnen en rondom jou, zijn zoals ze zijn.

Rust diep in de innerlijke stilte van het zijn. Terwijl je je bewust bent en rust in innerlijke stilte, is de stilte van het zijn een toevlucht.

• • •

Wees je nu bewust van de uitgestrekte ruimte om je heen en binnen in je. Breng je aandacht naar je ademhaling en adem zachtjes en diep in en uit, adem in en uit vanuit je hart.

Al je subtielste pijnen, angsten of zorgen zijn als wolken die drijven in een heldere, lichtgevende hemel. Verbind je met die hemel, met de ruimtelijkheid van je eigen geest die er altijd is, en rust.

Terwijl je je bewust wordt van de ruimtelijkheid, laat je elke ademhaling je ondersteunen om steeds dieper te rusten. Wees de ruimtelijkheid.

De ruimtelijkheid van het zijn staat toe dat alle bewegingen van de geest — gedachten, gevoelens, emoties — zijn zoals ze zijn, zoals wolken die door een uitgestrekte hemel bewegen. Jij bent die hemel.

Rust diep in de ruimtelijkheid. Terwijl je je bewust bent en rust in innerlijke ruimtelijkheid, is de ruimtelijkheid van het zijn een toevlucht.

• • •

Terwijl je rust in de kalmte, stilte, ruimtelijkheid van het zijn — de innerlijke toevlucht — erken nogmaals een uitdaging die je op dit moment in je leven ervaart.

Laat de innerlijke toevlucht je ondersteunen om volledig aanwezig te zijn bij de uitdaging, in staat om de uitdaging te omarmen.

Laat kalmte je ondersteunen om aanwezig te zijn bij elke onrust in je lichaam, of een sterk gevoel van identificatie met je lijden. Sta toe dat dat gevoel van ik rust in kalmte.

Als je merkt dat de inspanningen en pijn worden gedragen door je stem of de stemmen van anderen, rust dan volledig in de toevlucht van innerlijke stilte.

Als je zorgen of razende gedachten opmerkt, of een neiging om te blijven hangen in het verleden of de toekomst, verbind je dan met de innerlijke ruimtelijkheid en rust hier.

Richt je nu op een van deze ondersteuning — innerlijke kalmte, innerlijke stilte, of innerlijke ruimtelijkheid — en sta jezelf toe om daar de komende paar minuten diep te rusten.

Terwijl we doorgaan in stilte, laat je je adem je ondersteunen om je te openen voor de ervaring die je hebt, sta je elke inspanning of ongemak van lichaam, spraak of geest toe te ontspannen en op te lossen. Rust aan het einde van elke uitademing. Rust in de innerlijke kalmte, innerlijke stilte, innerlijke ruimtelijkheid van het zijn, voel de omarming en bescherming van de innerlijke toevlucht.

• • •

Ga door met steeds dieper te rusten, voel de omarming van de innerlijke toevlucht, terwijl we naar de mantra luisteren.

Herinneringsmeditatie

Laten we nu een moment nemen om onze beoefening van de innerlijke toevlucht op te frissen.

Pas je houding aan als het nodig is. Je wervelkolom rechtop en in balans, borst open, kin iets naar binnen.

Breng je gewaarzijn terug naar het probleem in je leven dat recentelijk uitdagend is geweest. Merk op hoe het in je leeft of je fysiek bezighoudt... emotioneel... mentaal.

Wees met je ervaring. Sta het toe, geef er ruimte aan, laat het ademen en omarm je ervaring zoals een ouder zijn kind omarmt dat pijn heeft.

•••

Nu, voel de stilte van je lichaam. Laat inspanningen die in je lichaam worden vastgehouden los en rust in die kalmte. Sta toe dat de kalmte je omarmt... Wees de kalmte. Rust in de toevlucht van de kalmte van het zijn.

Luister naar de stilte, voel de stilte, ontspan en rust in de stilte... Wees de stilte. Rust in de toevlucht van de stilte van het zijn.

Breng je gewaarzijn naar de ruimtelijkheid binnen en rondom je. Adem zachtjes, langzaam en diep in en uit vanuit je hart. Terwijl je je bewust bent van de ruimtelijkheid, rust en laat de ruimtelijkheid jou en je ervaring omarmen... Ben de ruimtelijkheid. Rust in de toevlucht van de ruimtelijkheid van het zijn.

Terwijl we doorgaan met oefenen in stilte, laat jezelf volledig rusten in de innerlijke toevlucht — in de innerlijke kalmte, innerlijke stilte, innerlijke ruimtelijkheid. Als er ongemak opkomt, laat het er zijn, laat het ademen en uiteindelijk oplossen in ruimte, gewaarzijn en warmte — de omarming van de innerlijke toevlucht.

Adem, rust, ga door.

•••

Ga door met steeds dieper rusten, voel de omarming van de innerlijke toevlucht terwijl we nu de mantra horen.