

Volle Maan Meditatie ~ Innerlijke Toevlucht
2026-27 Maan-Jaar

Aantekeningen voor begeleiders:

- *De tijdsaanduiding aan de linkerkant helpen je om je begeleiding af te stemmen op de opname van 90 minuten opname.*
- *Neem na elke alinea even de tijd om adem te halen.*
- *Waar je drie puntjes ziet (• • •), geef je deelnemers voldoende tijd om diep te rusten in kalme contemplatie.*
- *Wanneer je in een andere taal dan het Engels begeleidt, lees dan eerst de openingsalinea in het Engels, herhaal die alinea vervolgens in je eigen taal en ga verder met de rest van de oefening in die taal.*

[BEGIN IN HET ENGELS]

0:00 Welcome to this 24-Hour Full Moon practice. You can find the script for the meditation in English and in other languages on cybersangha.net. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in English. If you wish, you can follow along using a translated script.

[GA VERDER IN JE EIGEN TAAL]

Welkom bij deze 24-uurs volle maan-meditatie. Je vindt het script voor de meditatie in het Engels en andere talen op cybersangha.net. Tijdens deze sessie van de volle maan-meditatie zal ik de meditatie in het Nederlands begeleiden. Je kunt desgewenst met behulp van een vertaald script meedoen.

In deze oefening zul je begeleid worden in het ontdekken van een bron van innerlijke voeding en bescherming – een innerlijke toevlucht. Wanneer je diep rust in de vredige, open ruimte van je natuur, word je

uitgenodigd om een uitdagend thema te erkennen die je op dit moment in je leven ervaart.

Je uitdaging kan zich manifesteren als ziekte of spanning in je lichaam; onvriendelijke, verdeeldheid zaaiende of harde woorden; of angst, onrust en zorgen die je gedachten bezighouden. Er is geen betere bron van genezing en bescherming dan verbinding maken met je innerlijke toevlucht.

Voordat we met onze meditatie beginnen, nemen we even de tijd om de aanwezigheid van de anderen te voelen die over de hele wereld bijeen zijn gekomen om jou te steunen.

En weet dat jij door jouw aanwezigheid ook een steun bent voor degenen die hier bijeen zijn gekomen.

Breng je aandacht naar binnen, naar je lichaam; voel je zitvlak, de natuurlijke uitlijning van je wervelkolom, en laat je kin iets zakken om de achterkant van je nek te verlengen. Leg je handen samen in je schoot, met je ellebogen iets van je romp af en je borst open.

Richt je op je ademhaling en haal langzaam, diep en rustig adem door je neus. Raak bij het inademen alle plekken in je lichaam aan waar je spanning voelt. Voel bij elke lange, langzame uitademing hoe je de spanning in je lichaam zachtjes loslaat.

Ontdek bij elke uitademing een dieper gevoel van kalmte. Laat je aandacht rusten in de stilte. Voel geleidelijk dat je de stilte wordt.

• • •

Rusten in de stilte van zijn helpt je een gevoel van onbegrensde ruimte te ervaren. Rust in de beschutting van onbegrensde ruimte.

• • •

Word je bewust van de geluiden in en om je heen en verleg geleidelijk je aandacht naar het luisteren naar de stilte.

Laat, zoals een rivier die in de oceaan stroomt, alle inspanningen van je stem los in de stilte. Word de stilte.

• • •

Terwijl je in de stilte rust, ben je je bewust van, en verbonden met de onbegrensde ruimte in jezelf als een rijke bron van oneindige mogelijkheden. Terwijl je rust, gewaar, van je zijn, is het gewaarzijn van je zijn een toevlucht.

• • •

Richt je aandacht op je ademhaling en adem rustig en diep in en uit door je neus. Stel je voor dat je in en uit je hart ademt. Voel de uitademing oplossen in de ruimte om je heen. En wanneer je inademt, ervaar je de ruimtelijkheid in jezelf.

Stel je voor dat alle gewaarwordingen, gedachten, emoties of herinneringen die opkomen, als wolken zijn die in een heldere, open hemel drijven. Maak contact met die hemel, met de ruimtelijkheid die er altijd is, en kom tot rust.

De ruimtelijkheid van je natuurlijke geest laat alle bewegingen van je geest toe

— gewaarwordingen, gedachten, emoties, herinneringen — om te zijn zoals ze zijn, als wolken die door een uitgestrekte hemel bewegen. Jij bent die hemel.

• • •

Rust diep in de ruimtelijkheid. Terwijl je je bewust bent van en rust in innerlijke ruimtelijkheid, is het gewaarzijn van ruimtelijkheid dynamisch en genereert helende, positieve kwaliteiten. Deze helende kwaliteiten zijn een toevlucht.

• • •

Terwijl je in je innerlijke toevlucht rust, ga door met het loslaten van de inspanningen van je lichaam in kalmte, de inspanningen van je stem in

stilte en de inspanningen van je geest in de ruimtelijkheid van je geest, nodig en erken een uitdaging die je op dit moment in je leven ervaart. Het kan een gezondheidsprobleem zijn, een probleem in een relatie of een verontrustende gebeurtenis in de wereld. Terwijl je dit nu toelaat, word gewaar van eventuele spanningen of sensaties die je in je lichaam ervaart. Merk de innerlijke commentaren die je over deze kwestie maakt. Ben je bezig met zorgen, angsten, oordelen of kritiek op jezelf of anderen?

• • •

Laat de kalmte van je lichaam je ondersteunen om te rusten in de omhelzing van onbegrensde ruimte.

Laat de stilte van je spraak je ondersteunen om te rusten in de omhelzing van verbinding, het gewaarzijn van onbegrensde ruimte als een bron van genezing.

Laat de ruimtelijkheid in je geest je ondersteunen om je mentale inspanningen te laten rusten en voel de helende, dynamische kwaliteiten van je innerlijke toevlucht.

• • • Concentreer je nu op een van deze steunpunten: innerlijke kalmte, innerlijke stilte of innerlijke ruimtelijkheid, en rust diep in de komende minuten diep. Voel de omhelzing en bescherming van je innerlijke toevlucht en ontvang alle helende kwaliteiten die spontaan opkomen.

[STILTE]

• • •

Blijf rusten terwijl we nu de mantra horen.

21:00 [MANTRA SPEELT]

30:00 [NA HET BELGELUID, HERINNER DE MEDITATIE]

Laten we nu even de tijd nemen om onze oefening van innerlijke toevlucht op te frissen.

Adem een paar keer diep en langzaam in en uit door je neus en ontspan in de ondersteuning van je houding.

• • •

Breng het probleem dat je dwarszit opnieuw in beeld.

Merk op hoe het je fysiek, emotioneel en mentaal bezighoudt.

Wees bij je ervaring. Omarm je ervaring als een ouder die een gekwetst kind omarmt.

• • •

Laat de spanning in je lichaam los en rust in de kalmte van zijn.

Laat de inspanningen van je stem los en rust in de stilte van zijn.

Laat de verhalen en inspanningen van je geest los en rust in de ruimtelijkheid van een open hart.

• • •

Als we doorgaan met in stilte beoefenen, en er komt ongemak op, laat het er dan zijn, adem het in en laat het uiteindelijk oplossen in de ruimte, het gewaarzijn, en de helende warmte van de innerlijke toevlucht. Laat elk gevoel van 'ik' dat lijdt, rusten in de omhelzing van de innerlijke toevlucht.

[STILTE]

• • •

Blijf rusten in de omhelzing van de innerlijke toevlucht terwijl we nu de mantra horen.

42:00 [MANTRA SPEELT]

50:00 [NA HET BELGELUID, HERINNER DE MEDITATIE 2]

62:00 [MANTRA SPEELT]

70:00 [NA HET BELGELUID, HERINNER DE MEDITATIE 3]

82:00 [MANTRA SPEELT].

90:00 [VOLGENDE SHIFT BEGINT].