

Vollmond-Meditation ~ Innere Zuflucht

Mondjahr 2026–27

Hinweise für Praxisanleitende:

- *Die Zeitmarken helfen dir, deine Anleitung mit der 90-minütigen Aufnahme zu synchronisieren.*
- *Lass nach jedem Absatz ein bis zwei Atemzüge Zeit, um Raum für Stille zu geben.*
- *Wo du drei Punkte siehst (• • •), gib den Teilnehmenden reichlich Zeit, um tief in stiller Kontemplation zu verweilen.*
- *Wenn du in einer anderen Sprache als Englisch anleitest, lies den Eröffnungsabsatz zuerst auf Englisch, dann in deiner Sprache, und führe die restliche Meditation in dieser Sprache weiter.*

[BEGINNE AUF ENGLISCH]

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 GERMAN. If you wish, you can follow along using a translated script.

[FAHRE IN DEINER SPRACHE FORT]

Willkommen zu dieser 24-Stunden-Vollmond-Praxis. Das Skript zur Meditation findest du auf Englisch und in anderen Sprachen unter cybersangha.net. Während dieser Schicht der Vollmond-Praxis werde ich die Meditation in DEUTSCH anleiten. Wenn du magst, kannst du anhand eines übersetzten Texts die Praxis mitverfolgen.

In dieser Praxis wirst du angeleitet, eine Quelle zu entdecken, die dich innerlich nährt und schützt – eine innere Zuflucht. Während du tief in dem friedvollen, offenen Raum deiner Natur ruhst, wirst du eingeladen, dich einer Herausforderung zu stellen, die du vielleicht gerade in deinem Leben erlebst. Diese Herausforderung kann sich als Krankheit oder Anspannung im Körper zeigen, als unfreundliche, spaltende oder harte Sprache oder als Furcht, Angst und Sorge in deinem Geist. Es gibt keine bessere Quelle der Heilung und des Schutzes als die Verbindung mit der eigenen inneren Zuflucht.

Nimm dir zu Beginn unserer Meditation einen Moment Zeit, die Präsenz der anderen Praktizierenden auf der ganzen Welt zu fühlen und zu spüren, und mach dir bewusst, dass sie dich unterstützen und dass du durch deine Präsenz sie unterstützt.

Richte die Aufmerksamkeit nach innen auf deinem Körper. Spüre deine Sitzhaltung, die natürliche Ausrichtung deiner Wirbelsäule, neige das Kinn sanft nach unten, um den Nacken zu strecken. Lass deine Hände im Schoß ruhen, die Ellbogen in leichtem Abstand vom Körper und die Brust offen.

Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme langsam, tief und sanft durch die Nase. Berühre beim Einatmen alle Stellen deines Körpers, an denen du Spannungen spürst. Spüre bei jeder langen, langsamen Ausatmung, dass du die Spannungen in deinem Körper sanft lockerst und loslässt.

Entdecke mit jeder Ausatmung ein tieferes Gefühl der Ruhe. Verweile in dieser Ruhe. Spüre allmählich, dass du die Ruhe bist.

• • •

Das Verweilen in der Ruhe des Seins unterstützt dich, die grenzenlose Weite zu erfahren. Ruhe in der Zuflucht der grenzenlosen Weite.

• • •

Werde der Klänge in dir und um dich herum gewahr und verlagere allmählich deinen Fokus darauf, der Stille zu lauschen.

Wie ein Fluss, der ins Meer mündet, lass alle Anstrengungen der Stimme sich in der Stille auflösen. Werde die Stille.

• • •

Wenn du in der Stille ruhst, bist du der grenzenlosen Weite in dir gewahr und mit ihr, der reichen Quelle unendlicher Möglichkeiten, verbunden. Wenn du ruhst und des Seins gewahr bist, ist das Gewahrsein des Seins eine Zuflucht.

• • •

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung und atme sanft und tief durch die Nase ein und aus. Stell dir vor, du atmest in das Herz ein und aus dem Herzen heraus aus. Spüre, dass der ausströmende Atem sich in dem Raum um dich herum auflöst. Wenn du einatmest, spüre die Weite in dir.

Stell dir vor, alle Empfindungen, Gedanken, Emotionen oder Erinnerungen, die auftauchen, sind wie vorbeiziehende Wolken im klaren, offenen Himmel. Verbinde dich mit diesem Himmel, mit dieser Weite, die immer da ist, und ruhe darin.

Die Weite deines natürlichen Geistes lässt alle Bewegungen des Geistes – Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Erinnerungen – so sein, wie sie sind, wie Wolken, die über einen weiten Himmel ziehen. Du bist dieser Himmel.

• • •

Ruhe tief in der Weite. Während du der inneren Weite gewahr bist und in ihr ruhst, ist das Gewahrsein der Weite dynamisch und weckt heilende, positive Qualitäten. Diese heilenden Qualitäten sind eine Zuflucht.

• • •

Während du in der inneren Zuflucht ruhst, indem du die Anstrengungen des Körpers in die Ruhe, die Anstrengungen der Sprache in die Stille, und die Anstrengungen des Geistes in die Weite des Geistes entlässt, lade jetzt eine Herausforderung, die du derzeit in deinem Leben erlebst, ein und erkenne sie an. Vielleicht ist es ein gesundheitliches Problem, eine belastende Beziehung,

oder ein beunruhigendes Geschehen in der Welt. Während du das zulässt, nimm jede Art von Spannung oder Empfindung in deinem Körper wahr. Achte auf alle inneren Kommentare, die du zu dieser Angelegenheit machst. Bist du mit Sorgen, Ängsten, Urteilen oder Kritik an dir oder anderen beschäftigt?

• • •

Lass dich durch die Ruhe des Körpers unterstützen, in der Umarmung der grenzenlosen Weite zu ruhen.

Lass dich durch die Stille der Sprache unterstützen, in der Umarmung der Verbindung zu ruhen, im Gewahrsein der grenzenlosen Weite als Quelle der Heilung.

Lass dich durch die Weite des Geistes unterstützen, die Anstrengungen des Geistes ruhen zu lassen und die heilenden, dynamischen Qualitäten der inneren Zuflucht zu spüren.

• • •

Fokussiere dich jetzt auf eine Form der Unterstützung – innere Ruhe, innere Stille oder innere Weite – und ruhe dort für einige Minuten. Spüre die Umarmung und den Schutz der inneren Zuflucht und empfange alle heilenden Qualitäten, die spontan erscheinen.

[STILLE]

• • •

Ruhe weiter, während wir jetzt das Mantra hören.

21:00 **[MANTRA wird abgespielt]**

30:00 **[nach dem Ton der Glocke – ERSTE ERINNERUNGSMEDITATION]**

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

Atme tief und langsam und erde dich in deiner Körperhaltung.

• • •

Konzentriere dich noch einmal auf das Thema, das herausfordernd für dich ist. Nimm wahr, wie es dich körperlich ... emotional ... geistig beschäftigt.

Spüre deine Erfahrung. Nimm deine Erfahrung an, wie Eltern ihr verletztes Kind in den Arm nehmen.

• • •

Lass die Anstrengungen im Körper los und verweile in der Ruhe des Seins.

Lass die Anstrengung der Stimme los und ruhe in der Stille des Seins.

Lass die Geschichten und Anstrengungen des Geistes los und ruhe in der Weite des offenen Herzens.

• • •

Wir setzen die Praxis in der Stille fort. Wenn Unbehagen auftaucht, lass es zu, lass es atmen, und lass es sich schließlich in der Weite, im Gewahrsein und in der heiligen Wärme der inneren Zuflucht auflösen. Lass jedes Gefühl des leidenden Ichs in der Umarmung der inneren Zuflucht ruhen.

[STILLE]

• • •

Ruhe weiter in der Umarmung der inneren Zuflucht, während wir jetzt das Mantra hören.

42:00 [MANTRA wird abgespielt]

50:00 [nach dem Ton der Glocke – ZWEITE ERINNERUNGSMEDITATION]

62:00 [MANTRA wird abgespielt]

70:00 [nach dem Ton der Glocke – DRITTE ERINNERUNGSMEDITATION]

82:00 [MANTRA wird abgespielt]

90:00 [nächste SCHICHT beginnt]