

## **Meditation: Durch Ruhe klares, positives Handeln erwecken**

Bring deinen Körper in eine angenehme Position. Werde deiner Umgebung bewusst, werde der Gegenwart der anderen, die hier versammelt sind, bewusst. Und sei dir bewusst, dass du von allen hier unterstützt wirst und dass du für die anderen eine Unterstützung bist.

Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Moment, hier und jetzt.

Spüre den Kontakt mit der Unterlage unter dir. Richte klare Aufmerksamkeit auf die Ruhe deiner Hände. Lass deine Aufmerksamkeit hier ruhen.

Spüre die Ruhe in deinem ganzen Körper. Lass deine Aufmerksamkeit in dieser Ruhe verweilen. Wenn du einer Anspannung im Körper gewahr wirst, atme sanft ein. Atme vollständig aus, lass los und ruhe weiter.

Werde der Ruhe in dir und um dich herum gewahr. Verweile in der Ruhe des Seins.

Lass allmählich jede Anstrengung los, deine Erfahrung zu ändern. Lass es, wie es ist. Ruhe.

Denke über eine aktuelle Herausforderung in deinem Leben nach. Eine Herausforderung, bei der du dich bemühst, etwas festzulegen oder zu verändern oder dich selbst zu verbessern oder deine Erfahrung zu kontrollieren. Nimm dir Zeit, um zu erkennen, wie du dich bemühst, drängst, versuchst, etwas zu erreichen. Erkenne diese Anstrengung in deinem Körper. Erkenne, wie diese Anstrengung dich bindet und erschöpft.

Wenn du diese Anstrengung erkennst, lass sie los. Atme einfach aus und lass sie vollständig gehen.

Ruhe vollständig, getragen von der Ruhe. Werde die Ruhe. Ohne etwas festzulegen oder zu verändern, entdecke in diesem Moment, dass du frei und ungebunden bist. Ruhe in grenzenloser Offenheit. Das ist die Quelle für klares und positives Handeln.

Richte die Aufmerksamkeit nach innen und lass sie am Scheitel deines Kopfes ruhen. Während du durch die Nase einatmest, atme sanft, langsam und tief. Während du ausatmest, lass die subtilen Spuren, jemand sein zu wollen, los. Lass diese Anstrengung los und ruhe so, wie du in diesem Moment bist.

Richte die Aufmerksamkeit auf den Bereich in und um deine Kehle. Während du durch die Nase einatmest, atme sanft, langsam und tief. Während du ausatmest, lass jede Anspannung los, die du in deiner Stimme mit dir herumträgst wie zum Beispiel, zu versuchen, Recht zu haben, oder zu versuchen, verstanden zu werden. Lass diese Anstrengung los und ruhe.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich in und um dein Herz. Atme sanft, langsam und tief ein. Während du ausatmest, lass jede Anstrengung los, zum Beispiel, zu versuchen, nett zu sein, wenn du verärgert bist, oder zu versuchen, glücklich zu sein, wenn du traurig bist. Lass diese Anstrengung los und ruhe. Erlaube deinen Gefühlen, zu atmen.

Während die Anstrengung in deinem Körper, deiner Stimme, deinem Geist sich erschöpft, ruhe.

Ruhe in der Quelle – grenzenlose Offenheit. Achtsam, verbunden, gegenwärtig. Lass zu, dass die Bewegung der Inspiration erscheint, die Inspiration, mit Kraft und Klarheit zu handeln. Vertraue dem, was der Quelle entspringt – klares, positives Handeln, das Nutzen bringt.

## 24 Hour Full Moon Practice 2022/23

[Einführung in die Mantra-Rezitation]

Während du A singst, strahlt vom Zentrum deiner Stirn weißes Licht in alle Richtungen aus. Dieses Licht ist durchdringend, reinigt und unterstützt eine tiefe Befreiung von den Anstrengungen deines Schmerzkörpers, deiner Identität und von allen karmischen Bedingungen, Verletzungen und Krankheiten, die mit deinem Körper zusammenhängen. Dieses weiße Licht berührt jede Zelle deines Körpers, löst Blockaden und öffnet deine Kanäle und Chakras. Spüre ein durchdringendes Gefühl der Ruhe, eine tiefe Verbindung zur Quelle, dem unendlichen Raum, der Quelle aller positiven Qualitäten. Strahle weißes Licht aus diesem grenzenlosen, heiligen Raum auf andere aus, um die Befreiung von karmischen Verdunkelungen und Krankheiten zu unterstützen und Heilung zu bringen. Spüre das Erwachen des grenzenlosen, heiligen Raums in dir und allen Wesen.

Während du OM singst, strahlt vom Zentrum deiner Kehle rotes Licht aus und unterstützt eine tiefe Befreiung von den Anstrengungen der Schmerzsprache, die dir selbst und anderen Schaden zufügt und verletzt. Spüre eine Verbindung zur Stille. Aus dem Gewahrsein dieser Stille erwächst die Kraft und die Klarheit deiner wahren Stimme. Strahle rotes Licht auf andere aus, um das Loslassen der Schmerzsprache zu unterstützen, die Heilung von Trennungen zu bewirken und Frieden zu bringen. Spüre die Kraft und Klarheit deiner wahren Stimme.

Während du HUNG singst, strahlt aus dem Zentrum deines Herzens blaues Licht aus und reinigt alle Anstrengungen deines Schmerzgeistes. Es durchdringt all deine Ängste, emotionalen Verletzungen, Zweifel und Verdunkelungen und löst sie auf. Verbinde dich mit der tiefen Offenheit deines Herzens. Aus dem Gewahrsein der Offenheit deines Herzens erscheinen die vier unermesslichen Qualitäten: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Empfange tiefe Heilung und Nutzen von diesen spontan erscheinenden Qualitäten. Aus dem Licht in deinem Herzen strahlen diese unermesslichen Qualitäten auf andere aus, sie unterstützen die Heilung von Verletzungen und das Erwachen der positiven Qualitäten und inspirieren unermessliche, positive Ausdrucksformen, die Nutzen bringen.

--- A OM HUNG --- (singen)

[Dauer der Mantra-Rezitation ~ 5 Minuten]

[Dauer der stillen Meditation ~ 15 Minuten]