

Meditation: Durch Weite Qualitäten zum Nutzen anderer entwickeln

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 auch für die anderen eine Unterstützung bist.

Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Moment, hier und jetzt.

Spüre den Kontakt mit der Unterlage unter dir. Spüre die Gegenwart deiner Hände, die in Ruhe verweilen. Spüre die Ruhe in deinem ganzen Körper. Nimm ein paar Atemzüge, atme sanft, langsam und tief ein und jedes Mal, wenn du den Atem loslässt, erlaube der Anstrengung, die in deinem Körper gehalten wird, sich zu lösen. Verweile in der Ruhe.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Stille in dir und um dich herum. Höre aktiv der Stille zu. Wenn du beginnst, die Stille zu hören, lass die Anstrengung des Zuhörens los und erlaube dir, die Stille zu spüren. Nimm ein paar sanfte, langsame, tiefe Atemzüge und jedes Mal, wenn du den Atem loslässt, lass jede Anstrengung, die in deiner Stimme gehalten wird, los und ruhe in der Stille. Werde die Stille.

Richte deine Aufmerksamkeit allmählich nach innen und ruhe mit deiner Aufmerksamkeit in der Weite in und um dein Herz.

Werde dir der jüngeren Vergangenheit bewusst, dessen, was in dir gerade lebendig ist und deine Aufmerksamkeit festhält. Nimm ein paar Atemzüge und berühre diese Erinnerungen mit deinem Atem und deinem Gewahrsein. Lass mit jeder Ausatmung auf sanfte Weise die Tendenz des Geistes, in der Vergangenheit zu verweilen, los. Verbinde dich beim Einatmen jedes Mal mit der Frische des gegenwärtigen Moments. Ruhe in diesem gegenwärtigen Moment in der Weite deines Herzens. Lass die Anstrengung des Geistes los, in der Vergangenheit zu verweilen, und ruhe in der Frische des gegenwärtigen Moments.

Werde dir nun der Tendenz des Geistes bewusst, die Zukunft zu planen oder sie vorwegzunehmen. Spüre alles, was in dieser Hinsicht in dir aktiv ist, wie etwa Sorgen oder Ängste. Atme sanft, langsam und tief für ein paar Atemzüge ein und berühre beim Einatmen alle Erfahrungen von Angst oder Sorgen mit deinem Atem und deinem Gewahrsein. Lasse mit jeder Ausatmung auf sanfte Weise jede Anstrengung des Geistes los, die Zukunft zu planen, vorwegzunehmen oder sich darüber Sorgen zu machen. Stelle dir vor, dass sich diese Anstrengung mit dem Atem in die Offenheit und Weite in und um dein Herz auflöst. Lass die Anstrengung des Geistes los, die Zukunft vorwegzunehmen und zu planen und ruhe in der Frische des gegenwärtigen Moments.

Nimm nun wahr, wie du dich selbst in diesem gegenwärtigen Moment deines Lebens erlebst. Werde dir einer Herausforderung bewusst, der du gegenüberstehst. Erkenne alle Sorgen oder Ängste, die dich beschäftigen. Werde dir der Geschichten bewusst, die du über dich selbst, über andere und über die Welt hegst. Atme sanft, langsam und tief ein und berühre die Anstrengung, die in den Geschichten gehalten wird, die dich binden. Wenn du ausatmest, lass die Anstrengung los, etwas festzulegen, zu verändern, zu verbessern oder zu versuchen, und lass alle deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen atmen. Lass sie entstehen, lass sie sein. Lass alle Anstrengungen des Geistes in diesen Moment los. Ruhe in der Offenheit dieses gegenwärtigen Moments. Ruhe in der Weite deines Herzens.

24 Hour Full Moon Practice 2022/23

Während sich die Anstrengungen des Geistes mit jedem Atemzug lockern und lösen, vertraue auf die Weite und Offenheit des gegenwärtigen Moments. Offenheit ist die Quelle der positiven Qualitäten. Spüre die Umarmung der heiligen Weite deines Herzens. Wenn du ruhst, gewahr und verbunden mit der Quelle in dir, erschöpfen sich Angst, Wut und Zweifel ganz natürlich.

Während du der Weite deines offenen Herzens gewahr bist und darauf vertraust, werden die heilenden Qualitäten, die du brauchst, spontan erscheinen. Erlaube diesen positiven Qualitäten, sich durch deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist auszubreiten.

Indem du in der heiligen Weite deines Herzens ruhst, erhältst du die Nahrung, die du brauchst. Reich an heilenden Qualitäten, erlaube diesen Qualitäten, sich zu bewegen und von deinem Herzen auszustrahlen. Erlaube den positiven, heilenden Qualitäten, andere in deinem Leben zu berühren, die dessen bedürfen.

Vertraue auf die spontane Bewegung der positiven, heilenden Qualitäten, die in dir entstehen. Erlaube diesen Qualitäten, sich in deinem Leben, in deinen Beziehungen und in der Welt auszudrücken.

[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]