

24 Stunden Vollmond Praxis 2023/24

Vollmond Meditation ab März 2023

Allgemeine Anweisungen:

Während jeder 24-stündigen Vollmondpraxis des Mondjahres erinnert [LEIDEN] in der geführten Meditation unten daran, dir das spezifische Leiden vor Augen zu führen, dass du umarmen möchtest. Die [POSITIVE QUALITÄT] bezieht sich auf die spezifische positive Qualität, die du zulassen und kultivieren wirst. Zum Beispiel, während der Praxis vom 6. bis 7. März, "Depression umarmen, Freude kultivieren", bezieht sich [LEIDEN] auf Depression und [POSITIVE QUALITÄT] bezieht sich auf Freude.

Wenn du mehr über das [LEIDEN] erfahren möchtest, auf das wir uns jeden Monat konzentrieren, findest du weitere Informationen im Abschnitt „Über die Praxis“ auf <http://www.vollmond.ligmincha.de> (oder "About the Practice" at <https://cybersangha.net/24-full-moon/>).

Anleitungen für die Fünf-Punkte-Haltung, die Praxis der neun Atemzüge und die Praxis der fünf reinen Lichter findest du in dem Abschnitt "Ressourcen für die Praxis". Wenn du noch nicht damit vertraut bist, kannst du die alternativen Anweisungen unten befolgen oder du nutzt einfach die Zeit, um angenehm zu ruhen und in Ruhe, Stille und Weite zu verweilen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Platz und auf die Gegenwart der anderen, die hier in diesem heiligen Raum versammelt sind. Sei dir bewusst, dass du von allen hier unterstützt wirst und dass du eine Unterstützung für die Anwesenden bist.

Nehme die Fünf-Punkte-Haltung ein oder eine bequeme Position und richte deine Aufmerksamkeit auf die Ruhe deines Körpers. Atme ein paar Mal tief, langsam und sanft und löse mit jeder Ausatmung die Anstrengung und Anspannung, die in deinem Körper stecken, und lass sie los.

Sei in der Ruhe und verweile dort.

Werde dir der Geräusche in dir und um dich herum bewusst und richte deinen Fokus darauf, die Stille zu hören. Wenn du die Stille hörst, lass deine Aufmerksamkeit in der Stille ruhen. Atme ein paar Mal tief, langsam und sanft und löse mit jeder Ausatmung die Anstrengungen der Stimme, lass sie los und ruhe.

Sei in der Stille und ruhe dort.

Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Nimm dir Zeit, zu spüren, als ob du direkt in die Mitte deines Körpers, in dein Herzzentrum einatmest, und von deinem Herzen aus in alle Richtungen ausatmest. Jeder Atemzug nährt und unterstützt dich dabei, deine Aufmerksamkeit in der Weite zu entdecken und dort ruhen zu lassen. Lasse mit jeder Ausatmung die Tendenzen des Geistes los, sich in der Vergangenheit aufzuhalten, die Zukunft vorzusehen oder die Gegenwart zu verändern. Mit ein paar tiefen, langsamen, sanften Atemzügen lass diese Anstrengungen des Geistes los und ruhe.

Sei in der Weite und ruhe dort.

Während du in der Weite deines Herzens ruhst, denke über die Umstände deines Lebens nach - deine Gesundheit und dein Wohlbefinden, deine Beziehungen, die Art und Weise, wie du deine Gemeinschaft und deine Welt erlebst. Du wirst in diesem Moment, in diesem heiligen, gemeinsamen Raum dabei unterstützt, zu erkennen, wo du vielleicht ein Gefühl von [LEIDEN] spürst. Nimm wahr, wie du dies in deinem Körper, deiner Stimme und deinem Geist erfährst. Lass dir Zeit dafür.

24 Stunden Vollmond Praxis 2023/24

Mit dieser Reflexion stell dir die drei Kanäle aus Licht in deinem Körper vor. Richte deinen Fokus auf deinen Atem und öffne und kläre die Kanäle durch die Praxis der neun Atemzüge. Wenn du die Kanäle der störenden Winde öffnest und klärst, befreist du die drei Wurzelgifte der Abneigung, der Anhaftung und der Unwissenheit, die die Erfahrung des [LEIDENS] zusammenhalten und dich von der Quelle der positiven Qualitäten trennen.

Wenn du mit der neunfachen Reinigungsatmung nicht vertraut bist, nutze diese Zeit, um einfach mehrere langsame, tiefe, sanfte Atemzüge zu machen. Spüre mit jedem Ausatmen, dass du alle Gewohnheiten oder Tendenzen, dein Leiden abzulehnen oder wegzuschieben, dich an dein Leiden zu klammern oder dich von deinem Leiden abzuspalten, lockerst und loslässt.

- DIE NEUN REINIGUNGSATMUNGEN

Spüre, wie dein Körper im Inneren belebter, wacher und klarer wird und dich dabei unterstützt, in diesem gegenwärtigen Moment zu ruhen, in der Ruhe, der Stille und der Weite in dir und in der Gemeinschaft in diesem heiligen Raum.

Spüre, wie das [LEIDEN] und das "Ich", das Leiden erfährt, eine weite, leuchtende, warme Umarmung erhalten. Verweile.

Während wir A OM HUNG singen, empfangen kontinuierlich die Segnungen von Körper, Sprache und Geist durch dein Kronen-, Kehl- und Herzchakra. Empfange den Segen von allen erleuchteten Wesen durch den heiligen Klang dieses Mantras und das weiße, rote und blaue Licht, das das [LEIDEN] durchdringt und vertreibt und die [POSITIVE QUALITÄT] erscheinen lässt.

- A OM HUNG

Fahre nun fort, die drei Kanäle mit den fünf reinen Lichtern zu öffnen. Reinige und öffne die Pfade, um zu ermöglichen, dass [POSITIVE QUALITÄT] erscheinen kann.

Stell dir beim Einatmen durch beide Nasenlöcher vor, dass du sanft die fünf farbigen Lichter einatmest, die die Essenz der fünf ursprünglichen Weisheitsenergien und der [POSITIVEN QUALITÄT]. Während du einatmest, dringt das Licht in deinen Körper ein, indem es den Pfaden der Seitenkanäle bis zur Verbindungsstelle folgt. Halte für einen Moment den Atem und den Fokus, während die fünf farbigen Lichter zu einem leuchtenden Ei werden. Wenn du beginnst, sanft auszuatmen, bewegt sich dieser subtile Atem durch den Zentralkanal nach oben und durchdringt den gesamten Kanal mit Licht. Wenn du den Atem loslässt, entweicht der Atem durch deine Krone und das Licht löst sich im Raum über dir auf. Ruhe einen Moment lang in der Einheit von Raum und Licht, dem untrennbaren Zustand.

Während du diesen Zyklus der subtilen Atmung fortsetzt, erlaube der [POSITIVEN QUALITÄT], zu erscheinen und deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist zu durchdringen.

Setze diesen sanften Atemzyklus der fünf farbigen Lichter und der [POSITIVEN QUALITÄT] fort bis zur nächsten Periode der Mantra-Rezitation.

Während wir weiterhin abwechselnd A OM HUNG singen und Licht atmen, spüre wie der Segen und der subtile Atem das [LEIDEN] vertreibt und das Erscheinen der [POSITIVEN QUALITÄT] unterstützt.