

Täyden Kuun Meditaatio 2023-24 ~ Masennuksen syleileminen, Ilo kasvattaminen

Yleiset ohjeet:

Jokaisen 24-tunnin Täyden Kuun harjoituksen aikana vuoden 2023-24 kuukalenterin kierrossa, tietty kärsimys, [KÄRSIMYS] joka esiintyy alla olevassa meditaatioissa, muistuttaa sinua tuomaan mieleen tämän tietyn kärsimyksen jota tullaan syleilemään harjoituksen aikana. [POSITIIVINEN LAATU] viittaa tiettyyn positiiviseen laatuun jonka sallitaan tulla esiin ja jota kasvatetaan harjoituksessa. Esimerkiksi, maaliskuun 6.-7.päivän harjoituksen ”Masennuksen syleileminen, Ilo kasvattaminen” aikana, [KÄRSIMYS] viittaa masennukseen ja [POSITIIVINEN LAATU] viittaa iloon. Ymmärtääksesi enemmän tästä tietystä kärsimyksestä johon keskitymme aina tiettyinä kuukautena, katso ”About the practice” osio sivuilta <https://cybersangha.net/24-full-moon/>.

Ohjeet viiden kohdan meditaatioasentoon, 9 hengitystä – harjoitukseen ja viiden puhteen valon harjoitukseen ovat saatavilla ”Practice Resources” ja ”Available Translations” osioissa samaisilla sivuilla. Jos et ole vielä tutustunut näihin harjoituksiin, voit seurata vaihtoehtoisia ohjeita jotka ovat saatavilla alla olevassa tekstissä tai yksinkertaisesti käyttää tämän ajan leväten mukavalla tavalla, pysyen pysähtyneisyydessä, hiljaisuudessa ja avoimuudessa.

* * *

Tuo huomiosi tähän paikkaan, muiden paikallaolevien läsnäoloon, tähän pyhään tilaan. Tunne ja tiedä että olet tuettuna kaikkien muiden taholta ja että olet myös itse tukena kaikille paikalla oleville.

Voit asettua viiden kohdan meditaatioasentoon tai kehollesi sopivaan mukavaan asentoon ja antaa huomiosi laskeutua kehoosi pysähtyneisyyteen, levollisuuteen. Ota muutama syvä, hidas ja lempeä hengitys, antaen ponnistelun ja jännityksen jota mahdollisesti kannat kehossasi hälventyä ja vapautua.

Anna itsesi olla pysähtyneisyydessä ja lepää.

Tule tietoiseksi äänistä sisälläsi ja ympärilläsi. Siirrä huomiosi hiljaisuuden kuuntelemiseen. Kun kuulet hiljaisuuden, anna huomiosi levätä hiljaisuudessa. Muutaman syvän, hitaan ja lempeän hengityksen myötä sekä uloshengityksien myötä, anna äänesi ponnisteluiden hälventyä ja vapautua.

Anna itsesi olla hiljaisuudessa ja lepää.

Vie huomiosi sydämeesi. Ota aikaa tunteaksesi miten voit hengittää suoraan kehoosi keskusta, sydänkeskukseesi ja hengittää ulos sydämestäsi jokaiseen suuntaan. Jokainen hengitys on ravitseva ja tukee sinua löytämään avoimuuden, avaruuden ja antamaan huomiosi levätä tuossa avoimuudessa. Jokaisella uloshengityksellä, vapauta mielen taipumus velloa mennessä, ennakoida tulevaa tai yrittää muuttaa tätä hetkeä. Muutaman syvän, hitaan ja lempeän hengityksen avulla, vapauta nämä mielen ponnistelut ja lepää.

Anna itsesi olla avoimuudessa ja lepää.

Kun lepää sydämesi avoimuudessa, tarkastele elämäsi olosuhteita – terveyttäsi ja hyvinvointiasi, ihmissuhteitasi, sitä miten koet oman yhteisösi, oman maailmasi. Olet tuettu tässä hetkessä, tässä

pyhässä kollektiivisessa, yhteisessä tilassa, tunnistaaksesi missä kohtaa saatat tuntea [KÄRSIMYS] tunnetta.

Huomaa miten koet tämän kehossasi, äänessäsi ja mielessäsi. Anna tälle aikaa.

Tämän avoimen tarkastelun ollessa läsnä, tunne kolme valon kanavaa kehossasi. Tuo huomiosi hengitykseesi. Avaa ja puhdista nämä kanavat 9 hengitystä- harjoituksen kautta. Kun avaat ja kirkastat kanavat häiritsevistä tuulista, vapautat kolme juurimyrkkyä – vihan/vastustamisen, tarrautumisen/takertumisen ja tietämättömyyden/sekaannuksen jotka sitovat [KÄRSIMYS] kokemuksen ja katkaisevat yhteytesi positiivisten laatujen lähteeseen.

Jos et ole entuudestaan tuttu 9 hengitystä – harjoituksen kanssa, voit käyttää tämän ajan yksinkertaisesti ottamalla useita hitaita, syviä ja lempeitä hengityksiä. Jokaisella uloshengityksellä, tunne että hälvennät ja vapautat taipumusta torjua tai työntää kärsimystä pois, takertua kärsimykseen tai katkaista yhteys kärsimykseesi.

[Yhdeksän hengitystä]

Tunne kehosi ydin enemmän elävöityneenä, hereillä olevana, kirkkaana, tukien lepäämään tässä hetkessä, pysähtyneisyydessä, hiljaisuudessa ja avarassa tilassa sisälläsi sekä tässä kollektiivisessa, yhteisessä pyhässä tilassa.

Tunne että [KÄRSIMYS] ja se “minä” joka kokee kärsimystä vastaanottavat avaran, valoisan ja lämpimän syleilyn. Lepää.

Kun laulamme A OM HUNG – mantraa, vastaanota jatkuvasti siunauksia keholle, puheelle ja mielelle oman kruunu-, kurkku- ja sydänchakran kautta. Vastaanota kaikkien valaistuneiden olentojen siunaukset tämän mantran pyhän äänen kautta. Valkoisen, punaisen ja sinisen valon säteet läpäisevät ja hälventävät [KÄRSIMYS] ja sallivat [POSITIIVINEN LAATU] nousta esiin.

[A OM HUNG]

Jatka nyt kolmen kanavan avaamista viiden puhtaan valon avulla, kirkastaen ja avaten kanavien reittejä ja sallien [POSITIIVINEN LAATU] nousta esiin.

Samalla kun hengität sisään kummankin sieraimen kautta, kuvittele ja tunne että hengität lempeästi sisään viiden värisiä valoja, viiden alkuperäisen viisauksenergian ydinolemusta ja [POSITIIVINEN LAATU]. Kun hengität sisään, valot tulevat sisään kehoosi kulkien sivukanavia alas kanavien yhtymäkohtaan. Pidätä hengitystäsi ja keskity hetkeksi samalla kun viiden väriset valot sulautuvat yhteen ja muodostavat munan muotoisen valon. Kun alat lempeästi hengittämään ulos, tämä hienovarainen hengitys liikkuu ylös keskikanavaa ja täyttää koko kanavan valolla. Kun vapautat hengityksen, hienovarainen hengitys vapautuu kruunuchakrasi kautta ja valo hälvenee avaraan tilaa yläpuolellasi. Lepää hetken ajan avaran tilan ja valon yhtymässä, erottamattomassa tilassa.

Kun jatkat tätä hienovaraisen hengityksen sykliä, salli [POSITIIVINEN LAATU] nousta ja läpäistä kehosi, puheesi ja mielesi.

Jatka tätä lempeää, viiden väristen valojen hengitysten sykliä ja [POSITIIVINEN LAATU] seuraavaan mantra-resitaatioon saakka.

Kun jatkamme A OM HUNG mantran ja Valon Hengityksen jaksojen vuorottelua, tunne siunauksien ja hienovaraisen hengityksen hälventävän [KÄRSIMYS] ja tukea [POSITIIVINEN LAATU] esille tulemista.