

Méditation de pleine lune 2023-24

Instructions générales :

Au cours de chaque pratique de pleine lune de 24 heures de l'année lunaire, [SOUFFRANCE] dans la méditation guidée ci-dessous vous rappelle d'amener à votre conscience la souffrance spécifique que vous rencontrez. [QUALITÉ POSITIVE] se réfère à la qualité positive spécifique que vous permettrez et cultiverez. Par exemple, au cours de la pratique du 6-7 mars, « Accueillir la dépression, cultiver la joie », [SOUFFRANCE] fait référence à la dépression et [QUALITÉ POSITIVE] fait référence à la joie. Pour mieux comprendre la souffrance sur laquelle nous nous concentrons chaque mois, voir la section « À propos de la pratique » sur <https://cybersangha.net/24-full-moon/>

Les instructions pour la posture en cinq points, la pratique des neuf respirations, et la pratique des cinq lumières pures sont disponibles dans les sections « Ressources pratiques » et « Traductions disponibles ». Si vous ne les connaissez pas encore très bien, vous pouvez suivre les instructions alternatives fournies ci-dessous, ou tout simplement utiliser le temps imparti pour vous reposer confortablement, dans la tranquillité, le silence et l'espace.

* * *

Devenez conscient de votre environnement, conscient de la présence des autres réunis, de cet espace sacré. Soyez conscient que vous êtes soutenu par tout le monde ici, et que vous êtes un soutien pour les autres.

Trouvez la posture en cinq points ou une position confortable et reposez votre attention dans la tranquillité de votre corps. Respirez doucement, lentement et profondément, et à chaque expiration, relâchez et libérez l'effort et la tension qui peuvent être maintenus dans votre corps.

Soyez dans la tranquillité et reposez-vous.

Devenez conscient des sons à l'intérieur et autour de vous et portez votre attention sur le silence. Alors que vous entendez le silence, reposez votre attention dans le silence. Respirez doucement, lentement et profondément, et à chaque expiration, relâchez et libérez les efforts de la voix et reposez-vous.

Soyez dans le silence et reposez-vous.

Portez votre attention sur votre cœur. Prenez le temps de sentir comme si vous respiriez directement dans le centre de votre corps, dans le centre de votre cœur, et expirez de votre cœur dans toutes les directions. Chaque respiration est nourrissante et vous soutient pour découvrir et reposer votre attention dans la qualité spacieuse. À chaque expiration, relâchez les tendances du mental à s'attarder sur le passé, à anticiper l'avenir ou à changer le présent. Respirez doucement, lentement et profondément, et relâchez ces efforts de l'esprit et reposez-vous.

Soyez dans la qualité spacieuse et reposez-vous.

Alors que vous vous reposez dans la qualité spacieuse de votre cœur, réfléchissez aux points délicats de votre vie – votre santé et votre bien-être, vos relations, la façon dont vous faites l'expérience de votre communauté, de votre monde. Vous êtes soutenus en ce moment, dans cet espace collectif sacré, pour reconnaître où vous pourriez ressentir un quelconque sentiment de [SOUFFRANCE]. Remarquez comment vous vivez cela dans votre corps, votre voix et votre esprit. Prenez du temps pour cela.

Avec cette réflexion présente à l'esprit, imaginez les trois canaux de lumière dans votre corps. Amenez votre attention sur votre souffle et ouvrez et dégagez les canaux grâce à la pratique des neuf respirations purificatrices. Alors que vous ouvrez et dégagez les canaux des souffles perturbateurs, vous libérez les trois poisons racine que sont l'aversion, l'attachement et l'ignorance qui maintiennent l'expérience de la [SOUFFRANCE] et vous déconnectent de la source des qualités positives.

Si vous n'êtes pas familier avec les neuf respirations purificatrices, utilisez ce temps pour simplement prendre plusieurs respirations lentes, profondes et douces. À chaque expiration, sentez que vous relâchez et libérez toute habitude ou tendance à rejeter ou repousser votre souffrance, à vous accrocher à votre souffrance, ou à vous déconnecter de votre souffrance.

[Neuf respirations purificatrices]

Sentez comme le centre de votre corps est plus animé, éveillé, clair, vous soutenant pour vous reposer dans ce moment présent, dans la tranquillité, le silence et la qualité spacieuse à l'intérieur de vous et collectivement dans cet espace sacré.

Sentez que la [SOUFFRANCE] et le « moi » qui fait l'expérience de cette souffrance reçoivent une étreinte lumineuse et chaleureuse. Reposez.

Alors que nous chantons A OM HUNG, recevez continuellement les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit à travers vos chakras du sommet du crâne, de la gorge et du cœur. Recevez la bénédiction de tous les êtres éveillés à travers le son sacré de ce mantra et les lumières blanche, rouge et bleue qui imprègnent et dissipent la [SOUFFRANCE] et permettent à la [QUALITÉ POSITIVE] d'émerger.

[A OM HUNG]

Continuez maintenant à ouvrir les trois canaux avec les cinq lumières pures, qui dégagent et ouvrent les voies pour permettre à la [QUALITÉ POSITIVE] d'émerger.

Alors que vous inspirez par les deux narines, imaginez que vous inhalez doucement les cinq lumières de couleur, l'essence des cinq énergies de sagesse primordiale et la [QUALITÉ POSITIVE]. Lorsque vous inspirez, la lumière pénètre dans votre corps, en suivant les voies des canaux latéraux jusqu'à la jonction. Retenez votre souffle et concentrez-vous pendant un moment alors que les cinq lumières de couleur fusionnent et deviennent comme un œuf lumineux. Alors que vous commencez à expirer doucement, cette respiration subtile remonte à travers le canal central imprégnant tout le canal avec de la lumière. Lorsque vous relâchez le souffle, le souffle se libère à travers votre chakra couronne et la lumière se dissout dans l'espace au-dessus de vous. Reposez-vous un instant dans l'union de l'espace et de la lumière, l'état d'inséparabilité.

Alors que vous continuez ce cycle de respiration subtile, laissez la [QUALITÉ POSITIVE] émerger et envahir votre corps, votre parole et votre esprit.

Continuez ce cycle de respiration douce des cinq lumières de couleur et de la [QUALITÉ POSITIVE] jusqu'à la prochaine période de récitation du mantra.

Alors que nous continuons à alterner les périodes de chant A OM HUNG et la Respiration de Lumière, sentez les bénédictions et le souffle subtil dissiper la [SOUFFRANCE] et soutenir l'émergence de la [QUALITÉ POSITIVE].