

Telihold Meditáció 2023-24

Általános útmutatás:

A holdév minden egyes 24 órás teliholdgyakorlása során, az alábbi vezetett meditációban a [SZENVEDÉS] emlékeztet minket, hogy irányítsuk tudatunkat arra a konkrét szenvedésre, amelyet át fogunk ölelni. A [POZITÍV MINŐSÉG] arra a konkrét pozitív minőségre utal, amelyet hagyunk megjelenni, és ki fogunk bontakoztatni. Például a március 6-7-i "A depresszió magunkhoz ölelése, az öröm kibontakoztatása" gyakorlat során a [SZENVEDÉS] a depresszióra, a [POZITÍV MINŐSÉG] pedig az örömrre utal. További információ az adott szenvedésről, amelyre minden hónapban összpontosítunk, a "About the Practice" (Gyakorlatról) című rész alatt található a <https://cybersangha.net/24-full-moon/> oldalon.

Útmutatás az ötpontos üléshez, a kilenc tisztító légzéshez és az öt tiszta fény gyakorlatához a „Practice Resources” (Segédanyagok a gyakorlatokhoz), illetve az „Available Translations” (Elérhető fordítások) alatt található. Amennyiben ezeket nem ismerjük, akkor az alábbi alternatív útmutatásokat követhetjük, vagy egyszerűen csak pihenjük meg kényelmesen, időzve az elnyugodottságban, a csendben és a terességben.

* * *

Irányítsuk a figyelmünket a környezetünkre, illetve azok jelenlétére, akik itt, ebben a szakrális térben összegyűltek. Legyünk tudatában, hogy mindenki, aki itt van támogat bennünket, és mi is támogatjuk a jelenlévőket.

Vegyük fel az ötpontos ülést vagy egy kényelmes testtartást és figyelmünket pihentessük testünk elnyugodottságán. Vegyünk néhány mély, lassú és lágy lélegzetet, és minden egyes kilégzéssel lazítsuk el és engedjük el a testünkben lévő erőfeszítést és feszültséget.

Váljunk az elnyugodottsággá és pihenjünk.

Tudatosítsuk a körülöttünk és bennünk lévő hangokat, majd irányítsuk át összpontosításunkat a csend hallgatására. Miközben hallgatjuk a csendet figyelmünket pihentessük a csenden. Vegyünk néhány mély, lassú és lágy lélegzetet, és minden egyes kilégzéssel lazítsuk el és engedjük el a hangunkban lévő erőfeszítést.

Váljunk a csendé és pihenjünk.

Irányítsuk a figyelmünket a szívünkre. Szánjunk időt arra, hogy úgy érezzük, mintha közvetlenül a testünk középpontjába, a szívközpontunkba lélegeznénk, majd szívünkből lélegezünk ki minden irányba. Minden egyes lélegzet táplál és támogat minket abban, hogy felfedezzük a terességet, majd figyelmünket megpihentessük ebben a terességben. Minden egyes kilégzéssel engedjük el a tudat azon hajlamát, hogy a múlton merengjen, a jövőt fürkésze vagy megváltoztassa a jelent. Néhány mély, lassú és lágy lélegzetvétellel engedjük el a tudat ezen erőfeszítéseit és pihenjünk meg.

Váljunk a terességgé és pihenjünk.

Miközben a szívünk terességben pihenünk, nézzünk rá el életünk körülményeire — az egészségünkre, a jóllétünkre, a kapcsolatainkra, és arra, hogy miként tapasztaljuk meg közösségünket, világunkat.

Most, ebben a szent kollektív térben támogatást kapunk ahhoz, hogy felismerjük azt, hol érezzük a [SZENVEDÉS] bármilyen érzetét. Figyeljük meg, hogyan tapasztaljuk ezt a testünkben, a hangunkban és a tudatunkban. Szánjunk időt erre.

E szemlélettel képzeljük el a három fénycsatornát a testünkben. Fókuszáljunk a légzésünkre, majd a kilenc tisztító légzés gyakorlatával nyissuk meg és tisztítsuk meg a csatornákat. Ahogy megnyitjuk a csatornákat és megtisztítjuk azokat a zavaró szelektől, feloldjuk a viszolygás, a ragaszkodás és a nemtudás három gyökérmérgét, amelyek egybetartják a [SZENVEDÉS] tapasztalatát, és elválasztanak minket a pozitív tulajdonságok forrásától.

Ha nem ismerjük a kilenc tisztító légzést, egyszerűen vegyünk néhány lassú, mély, lágy lélegzetet. Minden kilégzéssel érezzük, ahogy lazítjuk és elengedünk minden olyan szokást vagy hajlamot, amely arra irányul, hogy elutasítsuk vagy eltaszítsuk magunktól a szenvedést, illetve ragaszkodjunk hozzá, vagy elszakadjunk a szenvedéstől.

[Végezzük el a Kilenc tisztító légzést]

Érezzük, hogy testünk középpontja megélné, felébred, kitisztul, támogatva minket abban, hogy megpihenjünk a jelen pillanatban, a bennünk és a kollektív szakrális térben lévő elnyugodottságban, csendben és terességben.

Érezzük, hogy [a SZENVEDÉS] és az "én", aki szenvedést tapasztalja, egy teres, fényes, meleg ölelést kap. Pihenjünk.

Ahogy az A OM HUNG -ot zengetjük a test, beszéd és tudat áldása érkezik folyamatosan a korona-, torok-, és szívcsakránkba. Fogadjuk be a megvilágosodott lényektől érkező áldást a mantra szent hangján és a fehér, vörös és kék fényeken keresztül, amelyek áthatják és eloszlatják a [SZENVEDÉST], lehetővé téve a [POZITÍV MINŐSÉG] kibontakozását.

[Zengessük az A OM HUNG-ot]

Most folytassuk a három csatorna megnyitását az öt tiszta fénnel, megtisztítva és megnyitva az útvonalakat, hogy a [POZITÍV MINŐSÉG] kibontakozhasson.

Képzeljük el, hogy miközben mindkét orrlyukon keresztül vesszük a levegőt, lágyan belélegezzük az öt színű fényt, az öt őseredeti bölcsesség-energia esszenciát és [a POZITÍV MINŐSÉG-et]. Belélegzéskor, a fény belép a testünkbe, követve az oldalsó csatornák útvonalát egészen csatornák találkozási pontjáig. Tartsuk meg a lélegzetünk és összpontosítunk egy pillanatig, miközben az öt színű fény egy fénylő tojássá alakul. Ahogy elkezdünk lágyan kilélegezni, a finomszintű lélegzet felfelé halad a központi csatornán keresztül, áthatva az egész csatornát fénnel. Amikor kiengedjük a lélegzetet, az a koronacsakránkon keresztül oldódik ki, és a fény a felettünk lévő térbe olvad bele. Pihenjünk meg egy pillanatig a tér és a fény egyesültségében, az elválaszthatatlanság állapotában.

Miközben folytatjuk a finom légzés e ciklusát, engedjük, hogy a [POZITÍV MINŐSÉG] felkeljen és áthassa testünk, beszédünk és tudatunk.

Folytassuk az öt színű fény finom légzési ciklusát a mantra recitálás következő szakaszáig.

Ahogy az A OM HUNG és a fényekkel történő légzés szakaszait váltogatjuk érezzük, ahogy az áldások és a finomszintű lélegzet eloszlatják a [SZENVEDÉST] és támogatják a [POZITÍV MINŐSÉG] kibontakozását.