

Medytacje w pełni księżyca 2023-2024

Instrukcje ogólne:

Podczas każdej 24-godzinnej praktyki w księżycową pełnię roku księżycowego [CIERPIENIE] wspomniane w tej medytacji przypomina o przywołaniu w umyśle konkretnego cierpienia, które obejmiesz swą praktyką. [POZYTYWNA JAKOŚĆ] odnosi się do konkretnej pozytywnej jakości, na której pojawienie będziesz pozwalać i którą będziesz kultywować. Przykładowo, w trakcie praktyki zaplanowanej na dni 6-7 marca „Przytulić depresję, kultywować radość”, [CIERPIENIE] odnosi się do depresji, a [POZYTYWNA JAKOŚĆ] do radości. W celu zyskania lepszego zrozumienia wymiaru cierpienia, jakim zajmować będziemy się każdego kolejnego miesiąca, zapoznaj się z sekcją „About the Practice” na stronie <https://cybersangha.net/24-full-moon/>.

Instrukcje dotyczące pozycji pięciopunktowej, praktyki dziewięciu oddechów oraz praktyki pięciu czystych światła są dostępne na podanej wyżej stronie w sekcjach „Practice Resources” oraz „Available Translations.” Jeśli nie znasz ich jeszcze, możesz zapoznać się z alternatywnymi instrukcjami poniżej bądź wykorzystać ten czas, aby wygodnie spocząć w nieporuszoności, ciszy i przestrzenności.

Sprowadź swą uwagę do miejsca, w którym się znajdujesz, obejmij nią obecność innych zgromadzonych, skieruj ją na tę świętą przestrzeń. Wiedz, że wszyscy tu zebrani wspierają cię, a ty jesteś wsparciem dla nich. Przyjmij pozycję pięciopunktową albo znajdź pozycję wygodną dla siebie i osadź swą uwagę na nieporuszoności swego ciała. Zrób kilka głębokich, powolnych i łagodnych oddechów, a z każdym wydechem rozluźniaj i uwalniaj wysiłek i napięcie, jakie mogą utrzymywać się w twym ciele.

Spoczywaj, pozostając w nieporuszoności.

Bądź świadoma, świadom dźwięków w tobie i wokół ciebie i przenieś uwagę na ciszę. Słyszac ciszę, pozwól swej uwadze spocząć w ciszy. Poprzez kilka głębokich, powolnych i łagodnych oddechów, z każdym wydechem, rozluźniaj i uwalniaj wysiłki mowy i spoczywaj.

Spoczywaj, pozostając w ciszy.

Przyciągnij swą uwagę do serca. Daj sobie chwilę, by poczuć, że oddychasz wprost do środka swego ciała, do czakry serca, wydychając z serca we wszystkie strony. Każdy oddech odżywia i wspiera cię w odkryciu przestrzenności, by twa uwaga mogła w niej spocząć. Z każdym oddechem uwalniaj tendencje umysłu do rozpamiętywania przeszłości, przewidywania przyszłości, czy też zmiany teraźniejszości. Poprzez kilka głębokich, powolnych i łagodnych oddechów, uwalniaj wysiłki umysłu i spoczywaj.

Spoczywaj, pozostając w przestrzenności.

Spoczywając w przestrzenności swego serca, oddaj się refleksji – spójrz na okoliczności swego życia – na zdrowie i samopoczucie, na swe związki, na to, jak doświadczasz swej społeczności, swego świata. W tej chwili, w tej zbiorowej, świętej przestrzeni masz wsparcie, pozwalające rozpoznać miejsca, w których możesz doświadczać jakiegokolwiek [CIERPIENIA]. Zauważ, jak doświadczasz tego w swym ciele, w swej mowie, głosie, w swym umyśle. Daj sobie na to trochę czasu.

W obecności tej refleksji, wyobraź sobie trzy kanały światła wewnątrz swego ciała. Skieruj uwagę na oddech i otwórz, oczyść te kanały wykonując praktykę dziewięciu oczyszczających oddechów. Otwierając kanały i oczyszczając je z powodujących zaburzenia wiatrów, uwalniasz trzy zasadnicze trucizny – awersję, przywiązanie oraz ignorancję – spajające doświadczenie [CIERPIENIA] w jedno i odłączające cię od źródła pozytywnych jakości.

Jeśli nie znasz praktyki dziewięciu oddechów, wykorzystaj ten czas, by po prostu wziąć kilka powolnych, głębokich i łagodnych oddechów. Poczuj, iż z każdym wydechem poluzowujesz i uwalniasz wszelkie nawyki i tendencje, by odpychać swe cierpienie, by Ignąć do niego bądź się od niego odcinać.

[Dziewięć oddechów]

Poczuj, że środek twego ciała jest bardziej żywy, przebudzony, czysty, wspiera cię w spoczynku w chwili obecnej, w nieporuszoności, ciszy i przestrzenności zarówno w tobie, jak i w tej świętej przestrzeni.

Poczuj, że [CIERPIENIE] i to doświadczające owego cierpienia 'ja' zostają utulone w przestrzennym, świetlistym, ciepłym uścisku. Spocznij.

Śpiewając A OM HUNG, poprzez czakrę na czubku głowy, czakrę gardła oraz czakrę serca nieustannie przyjmuj błogosławieństwa ciała, mowy i umysłu. Otrzymuj błogosławieństwa płynące za pośrednictwem świętych dźwięków mantry od oświeconych istot, jako białe, czerwone i niebieskie światło przenikające i rozpraszające [CIERPIENIE] i pozwalające na pojawienie się [POZYTYWNEJ JAKOŚCI].

[A OM HUNG]

Teraz kontynuuj proces otwierania trzech kanałów światła przy pomocy pięciu czystych światła, oczyszczając i otwierając ścieżki, które pozwolą pojawić się [POZYTYWNEJ JAKOŚCI].

Wyobraź sobie, że oddychając obydwojma nozdrzami, łagodnie wdychasz światła w pięciu kolorach, esencję, istotę energii pięciu pierwotnych mądrości oraz [POZYTYWNA JAKOŚĆ]. Kiedy robisz wdych, światła wnikają w twe ciało podążając ścieżką kanałów bocznych, aż do miejsca, w którym kanały się łączą. Zatrzymaj oddech i skoncentruj się na moment, podczas gdy światła w pięciu kolorach stają się

światlistym jajkiem. Kiedy zaczynasz subtelny wydech, ów subtelny oddech przemieszcza się kanałem centralnym w górę, przenikając całą jego przestrzeń światłem. Kiedy uwalniasz oddech, wychodzi on przez czubek twojej głowy, a światło rozpuszcza się w przestrzeni nad tobą. Spocznij na chwilę w jedności przestrzeni i światła, w nierozdzielonym stanie.

Kontynuując ten cykl subtelnego oddechu, pozwól [POZYTYWNEJ JAKOŚCI] pojawić się i przenikać twoje ciało, mowę umysł.

Oddychaj w ten sposób pięciokolorowymi światłami oraz [POZYTYWNA JAKOŚCIĄ] do następnej serii recytacji mantry.

Kontynuując naprzemiennie śpiew A OM HUNG i Oddech Światła, poczuj jak błogosławieństwa i subtelny oddech rozwiewają [CIERPIENIE], wspierają pojawienie się [POZYTYWNEJ JAKOŚCI].