

## Медитация в полнолуние, 2023-24

Общие инструкции:

Во время каждой 24-часовой практики полнолуния лунного года [СТРАДАНИЕ] в приведенной ниже медитации с ведущим напоминает вам о том, что нужно вспомнить конкретное страдание, которое вы собираетесь проработать во время своей практики. [ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО] относится к конкретному положительному качеству, которое вы будете допускать к появлению и возвращать. Например, во время практики 6-7 марта "Преодоление депрессии, возвращение радости" [СТРАДАНИЕ] относится к депрессии, а [ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО] - к радости. Чтобы узнать больше о страдании, на котором мы фокусируемся каждый месяц, обратитесь к разделу "О практике" на странице <https://cybersangha.net/24-full-moon/>.

Инструкции о позе из пяти пунктов, практике девяти дыханий и практике пяти чистых светов доступны в разделах "Ресурсы для практики" и "Доступные переводы". Если вы еще не знакомы с ними, то можете следовать альтернативным инструкциям, приведенным ниже, или просто использовать это время для комфортного отдыха, покоясь в неподвижности, безмолвии и пространстве.

\*\*\*

Направьте внимание на то место, где находитесь, на присутствие других людей, собравшихся здесь, на это священное пространство. Знайте, что вас поддерживают все присутствующие и вы являетесь опорой для присутствующих.

Примите позу из пяти пунктов или любое удобное положение и сосредоточьте свое внимание на неподвижности своего тела. Сделайте несколько глубоких, медленных и мягких вдохов и с каждым выдохом ослабляйте и отпускайте усилия и напряжение, которые могут удерживаться в вашем теле.

Пребывайте в неподвижности и отдыхайте.

Осознайте звуки внутри и вокруг и переключите свое внимание на то, чтобы прислушаться к безмолвию. Слыша безмолвие, остановите свое внимание на нем. Сделайте несколько глубоких, медленных, мягких вдохов и с каждым выдохом ослабляйте и отпускайте усилия голоса и отдыхайте.

Пребывайте в безмолвии и отдыхайте.

Направьте внимание к своему сердцу. Уделите время тому, чтобы почувствовать, как будто вы вдыхаете прямо в центр своего тела, в свой сердечный центр, и выдыхаете из сердца во всех направлениях. Каждый вдох питает и поддерживает вас в том, чтобы обнаружить пространственность и остановить свое внимание на нем. С каждым выдохом отпускайте склонности ума заикливаться на прошлом, предвосхищать будущее или изменять настоящее. Делая несколько глубоких, медленных, мягких вдохов, отпускайте эти усилия ума и отдыхайте.

Пребывайте в пространственности и отдыхайте.

Покоясь в пространственности своего сердца, поразмышляйте о состоянии вашей жизни — о своем здоровье и благополучии, о взаимоотношениях, о том, как вы воспринимаете свое сообщество, свой мир. Вы получаете поддержку в данный момент, в этом священном коллективном пространстве, для того чтобы распознать, где вы могли бы испытывать какое-либо чувство [СТРАДАНИЯ]. Замечайте, как вы ощущаете его в своем теле, голосе и уме. Дайте этому время.

С таким размышлением, представьте три канала света в своем теле. Сосредоточьтесь на дыхании и прочистите и раскройте каналы с помощью практики девяти дыханий. Раскрывая и очищая каналы от беспокоящих ветров, вы освобождаетесь от трех коренных ядов отвращения, привязанности и неведения, которые скрепляют переживание [СТРАДАНИЯ] и отсоединяют вас от источника положительных качеств.

Если вы не знакомы с девятью дыханиями, используйте это время, чтобы просто сделать несколько медленных, глубоких, мягких вдохов. С каждым выдохом чувствуйте, что вы ослабляете и отпускаете любую привычку или тенденцию отвергать или отталкивать свое страдание, цепляться за него или отсоединяться от него.

[Девять дыханий]

Почувствуйте, как сердцевина вашего тела становится оживленной, пробужденной, ясной, что помогает вам отдыхать в этом настоящем моменте, в неподвижности, безмолвии и просторе - внутри вас и коллективно в этом священном пространстве.

Почувствуйте, что [СТРАДАНИЕ] и “я”, испытывающее страдание, заключены в пространственное, светлое, теплое объятие. Отдыхайте.

Когда мы поем А ОМ ХУНГ, мы непрерывно получаем благословение тела, речи и ума через макушечную, горловую и сердечную чакру. Принимайте благословение от всех просветленных существ через священный звук этой мантры и белый, красный и синий свет, проникающие в вас и рассеивающие [СТРАДАНИЕ] и позволяющие возникнуть [ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ КАЧЕСТВУ].

[А ОМ ХУНГ]

Теперь продолжайте открывать три канала пятью чистыми светами, прочищая и открывая пути, позволяющие проявиться [ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ КАЧЕСТВУ].

Представляйте, вдыхая через обе ноздри, что вы мягко вдыхаете пятицветный свет, сущность пяти извечных энергий мудрости и [ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА]. Когда вы вдыхаете, свет входит в ваше тело, следуя по путям боковых каналов к месту их соединения. Задержите дыхание и сосредоточьтесь: пятицветный свет превращается в светящееся яйцо. Когда вы начинаете плавно выдыхать, это тонкое дыхание движется вверх по центральному каналу, наполняя весь канал светом. Когда выпускаете дыхание, оно выходит через вашу макушку, и свет растворяется в пространстве над вами. Оставайтесь на мгновение в союзе пространства и света, в состоянии целостности.

Продолжая этот цикл тонкого дыхания, позвольте [ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ КАЧЕСТВУ] возникать и проникать в ваши тело, речь и ум.

Продолжайте этот цикл мягкого дыхания пятицветного света и [ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА] до следующего периода повторения мантры.

Продолжая чередовать периоды пения А ОМ ХУНГ и дыхания света, почувствуйте, как благословение и тонкое дыхание рассеивают [СТРАДАНИЕ] и поддерживают появление [ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА].