

Medytacja w pełni Księżyca 2024 ~ Wewnętrzne Schronienie

Ta prosta, prowadzona medytacja jest okazją by poczuć wsparcie ze strony zebranych, podczas gdy mierzymy się z trudnymi zagadnieniami w swym życiu i obecnych czasach, które mogą przejawiać się jako choroba lub napięcia w ciele; niezycziwa, dzieląca lub szorstka mowa, czy też targające umysłem lęki, niepokoje i zmartwienia. Poprzez głębokie spoczęcie w spokojnej, otwartej przestrzeni tego, kim naprawdę jesteś, praktyka ta poprowadzi cię do odkrycia źródła wewnętrznego pokrzepienia i ochrony. Nie ma lepszego wsparcia i ochrony w obliczu wyzwań niż połączenie się z wewnętrznym schronieniem. Podczas tego cyklu praktyk w czasie pełni księżyca medytację prowadzić będę w języku angielskim. Jeśli chcesz, możesz podążyć za mną, korzystając z przetłumaczonego tekstu dostępnego pod adresem cybersangha.net.

Poświęć teraz chwilę by znaleźć wygodną pozycję siedzącą. Dostosuj swoją postawę tak, aby kręgosłup był wyprostowany, klatka piersiowa otwarta, a podbródek lekko skierowany w dół.

Rozpoczynając medytację, zastanów się nad swoim życiem i zwróć uwagę na coś, co ostatnio stanowi dla ciebie wyzwanie. Może to być problem zdrowotny, trudny związek, niepokojące wydarzenie na świecie. Czy przypominając sobie o tym, jesteś świadomy jakichkolwiek napięć lub odczuć w swoim ciele? W jaki sposób mówisz do siebie o tym zmartwieniu? Czy zajmują cię zmartwienia, obawy, osady lub krytyka siebie lub innych?

Wykonaj teraz kilka długich, powolnych, głębokich wdechów i wydechów przez nos. Podczas powolnego i wygodnego wdechu dotknij miejsc w ciele, w których odczuwasz napięcie, dyskomfort lub blokadę. Z każdym długim, powolnym wydechem poczuj, że delikatnie rozluźniasz i uwalniasz te utrzymujące się w ciele napięcia i wysiłki.

Teraz skup swoją uwagę na przebywaniu tutaj, w tej chwili. Poczuj, wycuj wsparcie płynące od pozostałych obecnych i wiedz, że ty jesteś wsparciem dla innych.

Zwróć uwagę na poczucie nieporuszoneści w swoim ciele. Skoncentruj się na tej nieporuszoneści i skup na niej swoją uwagę.

W miarę jak coraz pełniej spoczywasz w nieporuszoneści, pozwól sobie poczuć, że jesteś jej bezruchem. Bądź wewnętrzną nieporuszoneścią, która pozwala wszystkim wewnętrznym i zewnętrznym ruchom być takimi, jakimi są.

Spocznij głęboko w niezmienności swojej istoty. Gdy jesteś jej świadoma/świadomy i głęboko w niej spoczywasz, niewzruszony spokój istnienia staje się twoim schronieniem.

• • •

Teraz wsłuchaj się w ciszę. Poczuj ją i spocznij w niej.

Pozwól, by wszystkie wysiłki mowy, niczym rzeka wpadająca do oceanu, uwolniły się w ciszy, z której powstają. Bądź ciszą.

Cisza istnienia pozwala wszystkim przejawom życia w tobie i wokół ciebie być takimi, jakimi są.

Spoczywaj głęboko w wewnętrznej ciszy swego jestestwa. Gdy jesteś świadomy i odpoczywasz w wewnętrznej ciszy, cisza istnienia jest schronieniem.

• • •

Bądź teraz świadomy nieograniczonej przestrzeni wokół siebie i w sobie. Skup się na oddechu, wdychaj i wydychaj delikatnie i głęboko, oddychając do i z serca.

Wszystkie twoje najsubtelniejsze bóle, lęki lub zmartwienia są niczym chmury dryfujące po czystym, świetlistym niebie. Połącz się z tym niebem, z przestrzennością własnego umysłu, która zawsze tu jest. Spoczywaj.

Gdy uświadomisz sobie tę przestrzenność, pozwól, by każdy oddech wspierał cię w coraz to głębszym spoczywaniu. Bądź przestrzennością.

Przestrzenność bycia pozwala wszystkim ruchom umysłu - myślom, uczuciom, emocjom - być takimi, jakimi są, niczym chmury poruszające się po rozległym niebie. Tym niebem jesteś ty.

Spocznij głęboko w tej przestrzenności. Gdy jesteś świadomy i odpoczywasz w wewnętrznej przestrzeni, przestrzenność twego jestestwa jest schronieniem.

• • •

Spoczywając w nieporuszonej, cichej przestrzeni istnienia - wewnętrznym schronieniu - ponownie rozpoznaj wyzwanie, z jakim się borykasz w tej chwili swego życia.

Pozwól, by wewnętrzne schronienie pomogło ci przyjąć w pełni to wyzwanie, potrafić je zaakceptować.

Przyjmij pomoc ze strony wewnętrznego bezruchu, która pozwoli ci być obecnym, wobec tego, co dzieje się z twoim ciałem i nie utożsamiać się nadmiernie z własnym cierpieniem. Pozwól, aby twarde przekonanie o posiadaniu ja, rozpuszczało się w niewzruszonym stanie umysłu.

Jeśli zauważysz, że wysiłki i ból przenoszą się na twój głos lub głosy innych, spocznij pełniej w schronieniu wewnętrznej ciszy.

Gdy zauważysz zmartwienia lub gonitwę myśli, tendencję do rozpamiętywania przeszłości lub przewidywania przyszłości, połącz się z wewnętrzną przestrzenią i spocznij w niej.

Skup się teraz na jednym z tych źródeł wsparcia - wewnętrznej nieporuszonej, wewnętrznej ciszy lub wewnętrznej przestrzenności - i przez kilka następujących minut pozwól sobie głęboko spocząć.

Gdy spoczywasz w ciszy, pozwól by oddech wspierał cię w otwarciu się na to, czego doświadczasz, pozwalając by wszelkie wysiłki lub dyskomfort ciała, mowy lub umysłu rozluźniały się i uwalniały. Po każdym wydechu - spocznij. Spoczywaj w wewnętrznej nieporuszonej, wewnętrznej ciszy, wewnętrznej przestrzenności istnienia, otulony i chroniony przestrzenią wewnętrznego schronienia.

• • •

Słuchając mantry, nieustannie spoczywaj coraz głębiej, doświadczając otulenia wewnętrznym schronieniem.

Medytacja przypominająca

Poświęćmy teraz chwilę na odświeżenie praktyki wewnętrznego schronienia.

W razie potrzeby skoryguj postawę. Kręgosłup jest wyprostowany i nie jest nadmiernie napięty, klatka piersiowa otwarta, podbródek lekko przyciągnięty do szyi.

Przenieś Skieruj świadomość ponownie na to zagadnienie, które ostatnio jest dla Ciebie nie lada wyzwaniem. Zwróć uwagę na to, w jaki sposób żyje ono w Tobie lub angażuje Cię fizycznie... emocjonalnie... mentalnie.

Bądź ze swoim doświadczeniem. Pozwól mu być, daj mu przestrzeń, pozwól mu oddychać i utul je tak, jak rodzic obejmuje swoje zranione dziecko.

• • •

Teraz poczuj nieporuszoną swoją ciało. Uwolnij tkwiący w nim wysiłek i spocznij w jego niezmienności. Niech przygarnie Cię ten nieporuszony wymiar podstawy umysłu. Stawaj się nim i spoczywaj w bezruchu podstawy istnienia.

Słuchaj ciszy, poczuj ją i pozwól, aby wszystko się w niej uwolniło, tak byś mógł bez przeszkód w niej przebywać i wręcz stawać się nią. Spoczywaj w schronieniu ciszy istnienia.

Uświadom sobie wewnętrzną i zewnętrzną przestrzeń. Oddychaj delikatnie, powoli i głęboko do i z serca. Będąc świadomym tej przestrzenności, spocznij i pozwól, aby mogła Cię objąć razem z Twoim doświadczeniem... Bądź przestrzenią. Spoczywaj w schronieniu przestrzenności bytu.

Kontynuując praktykę w ciszy, pozwól sobie w pełni spocząć w wewnętrznym schronieniu - w wewnętrznej nieporuszoną, wewnętrznej ciszy, wewnętrznej przestrzenności. Jeśli pojawi się dyskomfort, pozwól mu być, oddychać i ostatecznie rozpuścić się w przestrzenności, jej świadomości i ciepłe - w objęciach wewnętrznego schronienia.

Oddychaj, spoczywaj, kontynuuj.

• • •

Słuchając mantry, nieustannie spoczywaj coraz głębiej, doświadczając otulenia wewnętrznym schronieniem.