

Täydenkuun meditaatio 2024 – Sisäinen Turvautuminen

Tässä yksinkertaisessa ohjatussa meditaatiossa saamme tuen kaikilta tänne kokoontuneilta. Samalla huomioimme ne haastavat asiat ja tilanteet jotka koskettavat omaa elämäämme ja tätä aikaa. Nämä haasteet voivat ilmentyä sairautena tai jännityksinä kehossa; epäystävällisenä, jakavana, hajottavana tai karkeana puheena; tai pelkoina, levottomuuksina ja huolina jotka valtaavat mielen. Tässä harjoituksessa sinut ohjataan löytämään sisäinen lähde joka ravitsee ja tuo turvaa. Lepäät syvästi tyynessä, avoimessa tilassa joka pohjimmiltasi olet. Ei ole olemassa parempaa tukea ja suojaa haasteiden keskellä kuin löytää yhteys omaan sisäiseen turvapaikkaan. Tässä Täydenkuun harjoituksen osiossa tulen ohjaamaan harjoituksen suomen kielellä. Lisää tietoa harjoituksesta ja suomenkielisen käännöksen tekstinä löydät sivuilta cybersangha.net

Ota mukava istuma-asento. Etsi asento jossa selkärankasi on suorana, rintakehäsi avoimena ja leukasi laskettuna kevyesti alas.

Samalla kun aloitamme meditaatioharjoitusta, tutkiskele elämääsi ja tule tietoiseksi jostain viime aikoina esille tulleesta, sinua koskettaneesta haasteesta. Se saattaa liittyä terveyteen, ongelmalliseen ihmissuhteeseen tai häiritsevään maailmantapahtumaan. Kun tuot tämän mieleesi, oletko tietoinen jostain jännityksestä tai aistimuksesta kehossa? Miten puhut itsellesi tähän haasteeseen liittyen? Oletko itseesi tai toisiin kohdistuvien huolien, ahdistuksen, tuominnan tai kritiikin valtaama?

Ota nyt muutama syvä, hidas hengitys, sisään ja ulos nenäsi kautta. Hengitä sisään hitaasti ja mukavasti, antaen hengityksen koskettaa niitä kohtia kehossasi joissa tunnet jännitystä, epä mukavuutta tai tukkoisuutta. Jokaisella pitkällä, syvällä uloshengityksellä, tunne miten lempeästi hellität ja vapautat näitä ponnisteluita kehostasi.

Tuo nyt huomiosi tähän hetkeen, ole läsnä tässä hetkessä. Tunne ja aisti muiden mukana olevien tuki ja tiedä että olet tukena muille.

Tuo huomiosi levollisuuden ja pysähtyneisyyden tuntemukseen kehossasi. Keskity tähän levollisuuteen, pysähtyneisyyteen ja anna huomiosi levätä siinä.

Kun lepäät syvemmin pysähtyneisyydessä, anna itsesi tuntea että olet levollisuus, pysähtyneisyys. Ole se sisäinen levollisuus joka sallii sisäisen ja ulkoisen liikkeen olla juuri sellaisena kuin ne ovat.

Lepää syvästi olemisen levollisuudessa, pysähtyneisyydessä. Kun olet tietoinen ja lepäät sisäisessä pysähtyneisyydessä, olemisen levollisuus on turvapaikka.

•••

Kuuntele nyt hiljaisuutta. Tunne hiljaisuus. Lepää hiljaisuudessa.

Kuten joki virtaa valtamereen, salli äänen ponnisteluiden vapautua hiljaisuuteen, josta ne nousevat. Ole itse hiljaisuus.

Olemisen hiljaisuus sallii kaikki elämän ilmaisut, sekä sisäiset että ympärilläsi olevat, olla juuri sellaisena kuin ne ovat.

Lepää syvästi olemisen sisäisessä hiljaisuudessa. Kun olet tietoinen ja lepääät sisäisessä hiljaisuudessa, olemisen hiljaisuus on turvapaikka.

•••

Ole nyt tietoinen laajasta tilasta ympärilläsi ja sisälläsi. Tuo huomiosi hengitykseesi ja hengitä sisään ja ulos lempeästi ja syvästi, hengittäen sisään ja ulos sydämestäsi.

Kaikki hienovaraisimmatkin kipusi, pelkosi tai huolesi ovat kuin pilviä ajelehtimassa kirkkaalla, valoisalla taivaalla. Ole yhteydessä tuohon taivaaseen, oman mielesi avaraan tilaan joka on aina tässä. Lepää.

Kun tulet tietoiseksi avarasta tilasta, anna jokaisen hengityksen tukea sinua lepäämään enemmän ja syvemmin. Ole avara tila.

Olemisen avara tila sallii kaikkien mielen liikkeiden – ajatusten, tunteiden, tuntemusten – olla sellaisina kuin ne ovat, kuin pilviä lipumassa avaran taivaan poikki. Ole tuo taivas.

Lepää syvästi avarassa tilassa. Kun olet tietoinen ja lepääät sisäisessä avarassa tilassa, olemisen avara tila on turvapaikka.

•••

Kun lepääät olemisen pysähtyneisyydessä, hiljaisuudessa ja avarassa tilassa – sisäisessä turvapaikassa – huomioi uudestaan se asia jonka koet omassa elämässäsi haasteena tällä hetkellä.

Salli sisäisen turvapaikan tukea sinua olemaan täydesti haasteen kanssa, niin että voit syleillä tuota haastetta.

Salli pysähtyneisyyden, levollisuuden tukea sinua olemaan läsnä levottomuuden kanssa joka on kehossasi. Salli pysähtyneisyyden tukea sinua olemaan läsnä myös voimakkaan kärsimyksesi identifioitumisen kanssa. Salli tuon minän kokemuksen levätä pysähtyneisyydessä.

Jos huomaat että ponnistelut ja kipu kantautuvat äänessäsi tai muiden äänessä, lepää täydemmin sisäisen hiljaisuuden turvapaikassa.

Kun huomaat mielessäsi huolia, laukkaavia ajatuksia tai taipumusta velloa menneessä tai ennakoita tulevaa, ota yhteys sisäiseen avaraan tilaan ja lepää tässä.

Keskity nyt yhteen näistä tukipaikoista – sisäiseen pysähtyneisyyteen, levollisuuteen, sisäiseen hiljaisuuteen tai sisäiseen avaraan tilaan – ja seuraavan muutaman minuutin ajan, salli itsesi levätä syvästi.

Kun jatkat hiljaisuudessa, salli hengityksesi tukea sinua avautumaan kohti sitä kokemusta joka sinulla on, sallien kaikkien ponnisteluiden tai epämukavuuden kehossasi, puheessasi tai mielessäsi hellittää ja vapautua. Lepää jokaisen hengityksen lopussa. Lepää sisäisessä pysähtyneisyydessä, sisäisessä hiljaisuudessa, sisäisessä olemisen avarassa tilassa. Tunne sisäisen turvapaikan syleily ja suoja.

• • •

Jatka lepäämistä syvemmin ja syvemmin. Tunne sisäisen turvapaikan syleilyn samalla kun kuuntelemme mantraa.

Muistutus Meditaatiosta

Otamme nyt hetken sisäisen turvapaikan harjoituksen virvoittamiselle, uudistamiselle.

Tarkista ja muuta asentoasi tarpeen mukaan. Selkäranka suorana ja tasapainoisena, rintakehä avoimena, leuka kevyesti alas laskettuna.

Tuo huomio ja tietoisuus takaisin siihen asiaan joka on ollut omassa elämässäsi haastava viime aikoina. Huomaan miten se elää sinussa tai on ottanut tilaa sinussa fyysisesti... tunteissasi... mielessäsi.

Ole kokemuksesi kanssa. Salli kokemuksesi, anna sille tilaa, anna sen hengittää ja syleile kokemustasi kuin vanhempi joka syleilee tuskaista lasta.

• • •

Tunne nyt pysähtyneisyys, levollisuus kehossasi. Vapauta ponnistelut joita kannat kehossasi ja lepää tuossa pysähtyneisyydessä, levollisuudessa. Salli levollisuuden syleillä sinua... Ole itse levollisuus. Lepää olemisen levollisuuden turvapaikassa.

Kuuntele hiljaisuutta, tunne hiljaisuus, vapauta itsesi hiljaisuuteen ja lepää hiljaisuudessa... Ole itse hiljaisuus. Lepää olemisen hiljaisuuden turvapaikassa.

Tuo tietoisuutesi avaraan tilaan sisälläsi ja ympärilläsi. Hengitä lempeästi, hitaasti ja syvästi sydämeesi ja sydämestäsi. Kun olet tietoinen avarasta tilasta, lepää ja salli avaran tilan syleillä sinua ja kokemustasi.... Ole itse avara tila. Lepää olemisen avaran tilan turvassa.

Kun jatkamme harjoitusta hiljaisuudessa, salli itsesi levätä täysin sisäisessä turvapaikassa – sisäisessä pysähtyneisyydessä ja levollisuudessa, sisäisessä hiljaisuudessa, sisäisessä avarassa tilassa. Jos epämukavuuden kokemus nousee, salli sen olla, hengittää, ja lopulta hälventyä avaraan tilaan, tietoisuuteen ja lämpöön – sisäisen turvapaikan syleilyyn.

Hengitä, lepää, jatka.

• • •

Jatka lepäämistä syvemmin ja syvemmin, tuntien sisäisen turvapaikan syleily samalla kun kuuntelemme mantraa.