

MEDYTACJA PRZY PEŁNI KSIĘŻYCA – WEWNĘTRZNE SCHRONIENIE

ROK KSIĘŻYCOWY 2026/27

Uwagi dla prowadzących praktykę:

- Znaczniki czasu po lewej stronie pomagają zsynchronizować prowadzenie z 90 - minutowym nagraniem.
 - Zostaw miejsce na jeden lub dwa oddechy, zawsze, gdy kończy się akapit.
 - Gdy zobaczysz trzy kropki (...), daj uczestnikom dość czasu na głęboki spoczynek w cichej kontemplacji.
 - Kiedy prowadzisz medytację w języku innym niż angielski, najpierw odczytaj akapit wstępny w języku angielskim, a następnie powtórz go w swoim rodzimym języku i kontynuuj prowadzenie pozostałej części praktyki pozostając przy nim.
-

[ZACZYNASZ PO ANGIELSKU]

0:00 Welcome to this 24-Hour Full Moon practice. You can find the script for the meditation in English and in other languages on cybersangha.net. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in Polish. If you wish, you can follow along using a translated script.

[KONTYNUUJESZ W SWOIM JĘZYKU]

Witam na dwudziestoczerogodzinnej praktyce przy pełni Księżyca. Na stronie cybersangha.net znajduje się opis medytacji w języku angielskim oraz w innych językach. Podczas tej zmiany poprowadzę medytację w języku polskim. Jeśli chcesz, możesz za mną podążać posługując się przetłumaczonym opisem praktyki.

Prowadzona praktyka zaprowadzi cię do odkrycia źródła wewnętrznej siły i ochrony, które nazywa się wewnętrzne schronienie. Kiedy spoczywasz głęboko w spokojnej i otwartej przestrzeni własnej natury, proponuję ci, abyś uznał trudną rzecz, z którą możesz się teraz zmagać w tym momencie swojego życia. Twoje wyzwanie może się manifestować pod postacią choroby lub napięć ciała; niemiłej, dzielącej lub ostrej mowy; strachu, lęku i zmartwień wypełniających twój umysł. Nie ma lepszego źródła uzdrowienia i ochrony od połączenia z własnych wewnętrznym schronieniem.

Na początku naszej medytacji poświęć chwilę na to, aby poczuć i uzmysłowić sobie obecność innych uczestników rozrzuconych po całej planecie. Wszyscy oni cię wspierają, tak jak sama twoja obecność sprawia, że stajesz się wsparciem dla wszystkich zgromadzonych.

Skieruj uwagę do wnętrza swojego ciała; poczuj twardość podłoża, na którym siedzisz, naturalne dostosowanie się kręgosłupa, opuść lekko podbródek, aby wydłużyć tył szyi. Ręce połóż na kolanach, oddal nieco łokcie od tułowia i wypnij do przodu klatkę piersiową.

Skieruj uwagę na oddech. Oddychaj powoli, głęboko i delikatnie przez nos. Przy wdechu pozwól, aby jego moc dotarła wszędzie tam, gdzie w twoim ciele gnieźdzą się napięcia. Wraz z każdym długim i powolnym wydechem, poczuj delikatne rozluźnienie i pozwalaj się uwalniać zatrzymanemu w ciele wysiłkowi.

Razem z każdym uwalniającym oddechem, odkrywaj coraz głębsze wymiary bezruchu. Pozostań przy nim uwagą. Wraz z upływem czasu poczuj, że sam stajesz się bezruchem.

...

Przebywanie w bezruchu swojej prawdziwej istoty wspiera doświadczenie trwania w nieograniczonej przestrzeni. Odpoczywaj w schronieniu niezmierzonej przestrzeni.

...

Uświadom sobie istnienie zewnętrznych i wewnętrznych dźwięków i stopniowo skupiaj się na nasłuchiwaniu ciszy.

Tak, jak wpadająca do oceanu rzeka, pozwól, aby dowolny wysiłek zalegający w twoim głosie uwolnił się w ciszy. Stań się ciszą.

...

Jesteś świadomy odczucia ciszy oraz połączony z panującą w tobie niezmierzoną przestrzenią, którą odbierasz jako bogate źródło nieskończonych możliwości. Gdy w ten sposób wypoczywasz w ciszy istnienia, staje się ona dla ciebie schronieniem.

...

Przenieś uwagę na oddech i upewnij się, że jego rytm jest wystarczająco głęboki i spokojny. Oddychasz przez nos. Wyobraź sobie, że nie używasz do tego płuc, lecz serca. Zobacz, jak uwalniający oddech rozpuszcza się w otaczającej cię przestrzeni. Kiedy wykonujesz wdech, czujesz w sobie niezmierzoną przestrzeń.

Wyobraź sobie, że wszelkie powstające wrażenia zmysłowe, myśli, emocje lub wspomnienia są jak chmury dryfujące na klarownym i otwartym niebie. Połącz się z tym niebem, z jego zawsze obecną nieograniczonością i spocznij w tym wrażeniu.

Niezmierzona przestrzeń twojego naturalnego umysłu pozwala wszelkim jego ruchom – wrażeniom, myślom, emocjom i wspomnieniom – być takimi, jakimi są, jak chmury przemierzające rozległe niebo. Jesteś tym niebem.

...

Zagłębiaj się we wrażeniu przestrzenności. Gdy jesteś obecny i spoczywasz w swojej wewnętrznej przestrzeni, dynamiczna świadomość tego inicjuje zdrowienie oraz pobudza obecność pozytywnych właściwości. To one są twoim schronieniem.

...

Podczas, gdy przebywasz w stanie wewnętrznego schronienia i nie przestajesz uwalniać wysiłku ciała w bezruchu, wysiłku głosu w ciszy i wysiłku umysłu w niezmierzonej przestrzeni, włącz do medytacji świadomość dowolnej trudnej sytuacji, jaką teraz przeżywasz. Może chodzić o zdrowie, problem w związku partnerskim lub o niepokojące wydarzenia na świecie. Jak zachowuje się wtedy twoje ciało, czy czuć w nim napięcie albo pojawiają się w nim inne wrażenia? Odnótuj każdy wewnętrzny komentarz, który dotyczy twoich zmartwień. Czy przytłaczają cię zmartwienia, obawy, osądy lub samokrytyka albo krytyka ze strony innych?

...

Pozwól na to, aby bezruch twojego ciała pomagał ci spocząć w objęciach nieograniczonej przestrzeni.

Cisza mowy niech pomaga ci spocząć w odczuciu połączenia, rozpoznaj, że świadoma obecność w bezkresnej przestrzeni jest źródłem uzdrowienia.

Pozwól też na to, aby rozległa przestrzeń umysłu pomogła ci pozbyć się wszelkiego wysiłku związanego z umysłem. Czuć uzdrawiające i dynamiczne właściwości wewnętrznego schronienia.

...

Teraz wybierz sobie jedno z trzech wsparć. Może to być wewnętrzny bezruch, wewnętrzna cisza lub rozległość wewnętrznej przestrzeni. Przez kolejne kilka minut głęboko spoczywaj. Poczuj, jak opanowuje cię moc wewnętrznego schronienia, które zapewnia ci ochronę. Czerp z dowolnych właściwości leczniczych, jakie pojawiają się spontanicznie.

[CISZA]

...

Trwaj w tej medytacji, dopóki nie usłyszysz dźwięków mantry.

21:00 [ODTWARZANIE MANTRY]

30:00 [PO DZWONKU ROZPOCZNIJ MEDITACJĘ PODSTAWOWĄ]

Dajmy sobie teraz chwilę na odświeżenie naszej praktyki wewnętrznego schronienia.

Powoli zaczerpnij kilka głębokich oddechów nosem i osiadź we wspierającej cię pozycji medytacyjnej ciała.

...

Ponownie przywołaj dręczącą cię trudną sprawę i zauważ jej wielki wpływ na funkcjonowanie twojego ciała, na twoje emocje i umysł.

Pozostawaj w tym doświadczeniu i obejmuj je tak, jak rodzic tulący zranione dziecko.

...

Uwolnij tkwiący w ciele wysiłek i spoczywaj w nieporuszonej własnej istocie.

Uwolnij wysiłek panujący w twoim głosie i spocznij w ciszy istnienia.

Uwolnij tkwiące w umyśle historie i napięcia i spocznij w niezmierzonej przestrzeni otwartego serca.

...

Gdy w trakcie praktyki przebywania w ciszy pojawi się coś niewygodnego, po prostu na to pozwól, przywróć temu oddech i na koniec rozpuść to w rozległości, niezakłóconej obecności i w uzdrawiającym cieple wewnętrznego schronienia. Pozwól sobie na to, aby ta cierpiąca część twojego ja rozpuściła się w objęciach wewnętrznego schronienia.

[CISZA]

...

Trwaj w objęciach wewnętrznego schronienia, gdy ponownie będziemy słuchać mantry.

42:00[ODTWARZANIE MANTRY]

50:00[PO DZWONKU WRACAMY DO MEDYTACJI PODSTAWOWEJ 2]

62:00[ODTWARZANIE MANTRY]

70:00[PO DZWONKU POWRÓT DO MEDYTACJI PODSTAWOWEJ 3]

82:00[ODTWARZANIE MANTRY]

90:00[POCZĄTEK NOWEJ ZMIANY]