

Täydenkuun meditaatio ~ Sisäinen turvapaikka

Kuuvuosi 2026–27

Huomioita ohjaajille:

- Vasemmalla olevat aikaleimat auttavat sinua synkronoimaan ohjauksesi 90 minuuttia kestäväen tallenteen kanssa.
- Varaa tilaa yhdelle tai kahdelle hengenvedolle jokaisen kappaleen välissä.
- Kohtaan, jossa näet kolme pistettä (• • •), varaa runsaasti aikaa osallistujille levätä syvästi äänettömässä mietiskelyssä.
- Kun ohjaat muulla kuin englannin kielellä, lue ensin aloituskappale englanniksi, toista sitten sama kappale omalla kielelläsi ja jatka lopun harjoituksen ohjaamista sillä kielellä.

[ALOITA ENGLANNIKSI]

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 Finnish language. If you wish, you can follow along using a translated script.

[JATKA OMALLA KIELELLÄ]

Tervetuloa tähän 24 tunnin täydenkuun harjoitukseen. Löydät meditaation tekstin englanniksi, suomeksi ja muilla kielillä osoitteesta cybersangha.net. Tämän täydenkuun harjoituksen vuoron aikana ohjaan meditaation suomeksi. Halutessasi voit seurata mukana käännettyä tekstiä käyttäen.

Tässä harjoituksessa sinut ohjataan löytämään sisäinen ravitsevan energian ja suojan lähde — sisäinen turvapaikka. Kun lepää syvästi luontososi rauhallisessa, avoimessa tilassa, sinut kutsutaan huomaamaan jokin haastava asia, jonka saatat kokea elämässäsi tällä hetkellä. Haasteesi saattaa ilmetä sairautena, vaivana tai jännityksenä kehossasi; epäystävällisenä, erimielisyyksiä herättävänä tai karkeana puheena; tai

mielesi valtaavana pelkona, ahdistuksena ja huolena. Parempaa hoivan ja suojan lähdeksi ei olekaan kuin yhteys omaan sisäiseen turvapaikkaan.

Meditaation alussa, tunne ja aisti kaikkien ihmisten läsnäolo, jotka ovat kokoontuneet ympäri maailmaa tänne tueksesi. Tiedä, että omalla läsnäolollasi olet tuki muille täällä.

Käännä huomiosi sisäänpäin kehoosi. Tunne alusta jolla istut, selkärankasi on luonnollisessa suorassa linjassa ja tuo leukasi hieman alas suoristaaksesi niskasi. Laita kätesi lepäämään yhteen syliisi, kyynärpäät hieman irti vartalosta ja rintakehä auki.

Keskity hengitykseesi. Ota hitaita, syviä, lempeitä hengityksiä nenäsi kautta. Kun hengität sisään, saa yhteys kaikkiin kehosi kohtiin, joissa tunnet jännitystä. Jokaisen pitkän, hitaan uloshengityksen myötä tunne, kuinka hellästi löysäät ja vapautat kehoosi pidättynyttä ponnistelua.

Jokaisen vapauttavan hengityksen myötä löydä syvenevä levollinen pysähtyneisyyden tunne. Lepää huomio levollisessa pysähtyneisyydessä. Tunne vähitellen, että sinusta tulee tyyni pysähtyneisyys.

• • •

Olemisen pysähtyneisyydessä lepääminen tukee sinua kokemaan rajattoman avaran tilan tunteen. Lepää rajattoman tilan turvapaikassa.

• • •

Tule tietoiseksi äänistä sisälläsi ja ympärilläsi ja siirrä vähitellen huomiosi kuuntelemaan hiljaisuutta.

Kuin valtamerelle virtaava joki, anna kaikkien puheen ponnistelujen vapautua hiljaisuuteen. Tule hiljaisuudeksi.

• • •

Kun lepää hiljaisuudessa, olet tietoinen ja yhteydessä sisälläsi olevaan rajattomaan avaraan tilaan äärettömien mahdollisuuksien runsaana lähteenä. Kun lepää, tietoisena olemisesta, olemisen tietoisuus on turvapaikka.

• • •

Keskity hengitykseen ja hengitä sisään ja ulos lempeästi ja syvästi nenäsi kautta. Kuvittele, että hengität sisään ja ulos sydäimestäsi. Tunne vapauttavan uloshengityksen sulautuvan ympärilläsi olevaan tilaan. Kun hengität sisään, aisti sisälläsi oleva avara tila.

Kuvittele, että kaikki kokemukseesi nousevat aistimukset, ajatukset, tunteet tai muistot ovat kuin pilviä ajalehtimassa kirkkaalla, avoimella taivaalla. Saa yhteys taivaaseen ja sen laajuuteen, joka on aina läsnä, ja lepää.

Luonnollisen mielesi avara tila sallii kaikki mielen liikkeet — aistimukset, ajatukset, tunteet, muistot — olla sellaisina kuin ne ovat, kuin pilvet liikkumassa laajan avaran taivaan poikki. Sinä olet tämä taivas.

• • •

Lepää syvästi avaran tilan tunnussa. Kun olet tietoinen ja lepää sisäisessä avarassa tilassa, tilan tietoisuus on elävä ja herättää parantavia, hyviä ominaisuuksia. Nämä parantavat ominaisuudet ovat turvapaikka.

• • •

Lepää sisäisessä turvapaikassa. Jatka kehon ponnistelun vapauttamista levolliseen pysähtyneisyyteen, puheen ponnistelun vapauttamista hiljaisuuteen ja mielen ponnistelun vapauttamista mielen avaraan tilaan. Kutsu ja huomaa jokin haaste, jonka koet tällä hetkellä elämässäsi. Se voi olla terveysongelma, ongelma parisuhteessa tai järkyttävä maailman tapahtuma. Kun annat tämän tulla, tule tietoiseksi kaikista jännityksistä tai aistimuksista, joita koet kehossasi. Huomaa kaikki sisäiset kommentit,

joita teet tästä huolesta. Ovatko huolet, vaivat, ahdistukset, tuomiot tai kritiikki itseäsi tai muita kohtaan valtaamassa mielesi?

• • •

Anna kehon pysähtyneen levollisuuden tukea sinua lepäämään rajattoman tilan syleilyssä.

Anna puheen hiljaisuuden tukea sinua lepäämään yhteydessä joka syleilee sinua tietoisuutena rajattomasta avarasta tilasta parantavana lähteenä.

Anna mielen avaran tilan tukea sinua lepäämään mielen ponnistuksista ja tuntemaan sisäisen turvapaikan parantavat, elävät ominaisuudet.

• • •

Keskity nyt yhteen näistä tuista—sisäiseen pysähtyneisyyteen, sisäiseen hiljaisuuteen tai sisäiseen avaraan tilaan—ja lepää syvästi seuraavat minuutit. Tunne sisäisen turvapaikan syleily ja suojele ja vastaanota kaikki parantavat ominaisuudet, jotka nousevat itsestään.

[HILJAISUUS]

• • •

Jatka lepäämistä kuunnellessamme kohta mantraa.

21:00 [MANTRA SOI]

30:00 [KELLON SOITON JÄLKEEN, ALOITA MUISTUTUSMEDITAATIO]

Ota nyt hetki virkistääksesi sisäisen turvapaikan harjoitus.

Ota muutama syvä, hidas henkäys nenäsi kautta ja asetu ryhtisi tukeen.

• • •

Tuo jälleen sinua haastanut asia huomiosi keskipisteeseen. Huomaa, kuinka se valtaa sinut kehollisesti, tunteellisesti... ajatuksissasi.

Ole kokemuksesi kanssa. Syleile kokemustasi kuin vanhempi syleilee lasta, jota sattuu.

• • •

Vapauta kehossa pidätelty ponnistelu ja lepää olemisen levollisessa pysähtyneisyydessä.

Vapauta puheen ponnistelu ja lepää olemisen hiljaisuudessa.

Vapauta mielen tarinat ja ponnistelu ja lepää avoimen sydämen avarassa tilassa.

• • •

Jatka harjoitusta hiljaisuudessa. Jos epämukavuutta nousee, anna sen olla, anna sen hengittää ja lopulta liueta sisäisen turvapaikan avaruuteen, tietoisuuteen ja parantavaan lämpöön. Anna kaiken kärsivän minän samaistumisen tunteen levätä sisäisen turvapaikan syleilyssä.

[HILJAISUUS]

• • •

Jatka lepäämistä sisäisen turvapaikan syleilyssä kuunnellessamme kohta mantraa.

42:00 [MANTRA SOI]

50:00 [KELLON SOITON JÄLKEEN, ALOITA MUISTUTUSMEDITAATIO 2]

62:00 [MANTRA SOI]

70:00 [KELLON SOITON JÄLKEEN, ALOITA MUISTUTUSMEDITAATIO 3]

82:00 [MANTRA SOI]

90:00 [SEURAAVA VUORO ALKAA]