

Telihold meditáció

2026-2027 Holdév

Belső menedék

Szeretettel üdvözlünk mindenkit a 24 órás telihold-gyakorláson. A meditáció szövege megtalálható angolul és más nyelveken is a <https://cybersangha.net/24-full-moon/> oldalon. A telihold-gyakorlat ezen szakaszában magyar nyelven (vagy ha más nyelven hallgatjuk az adott nyelvet említik) fogom vezetni a meditációt. Ha szeretnénk, követhetjük a gyakorlatot a lefordított szöveg segítségével is.

A következő vezetett gyakorlás során a benső táplálás és védelem forrását, a benső menedéket fogjuk felfedezni. Ahogy mélyen megpihenünk természetünk békés, nyitott terében, lehetőségünk nyílik, hogy elismerjük egy kihívást jelentő esetet, amit talán jelenleg az életünkben tapasztalunk. Megpróbáltatásunk megnyilvánulhat a testben lévő betegségként vagy feszültségként; barátságtalan, megosztó vagy durva beszédként; a tudatunkat betöltő félelemként, szorongásként vagy aggodalomként. A gyógyulásnak és a védelemnek nincs jobb forrása, mint a benső menedékhez való kapcsolódás.

Ahogy elkezdjük a meditációt, szánjunk egy pillanatot arra, hogy érzékeljük és érezzük az egész világról összegyűlt résztvevők jelenlétét. Támogatást nyújtanak számunkra és tudjuk, hogy valódi jelenlétünkkel mi is támogatást nyújtunk számukra.

Fordítsuk figyelmünket testünkön belülre. Érezzük testtartásunkat, gerincünk nem erőltetett kiegyenesítését. Állunkat finoman hajtsuk le, hogy nyakunk hátsó része megnyúljon. Kezeinket egymásra fektetve pihentessük az ölünkben, a könyök kissé eláll a törzstől, a mellkas nyitott.

Összpontosítsunk a légzésünkre, vegyünk néhány lassú, mély, lágy lélegzetet az orrunkon keresztül. Ahogy belélegzünk, érintsünk meg a testünkben lévő minden olyan helyet, ahol feszültséget érzünk. Minden egyes hosszú, lassú kilégzéssel érezzük, ahogy lágyan fellazítjuk és feloldjuk a testünkben hordozott erőfeszítéseket.

Minden egyes feloldó lélegzéssel fedezzük fel az egyre mélyebb elnyugodottságot. Pihentessük figyelmünket az elnyugodottságban. Érezzük, hogy fokozatosan mi magunk válunk az elnyugodottsággá.

...

Az elnyugodottságban való pihenés segíti megtapasztalnunk a határtalan teresség érzetét. Pihenjünk a határtalan teresség menedékében.

...

Tudatosítsuk a bennünk, illetve a körülöttünk lévő hangokat, majd fokozatosan helyezzük át az összpontosításunkat a csend hallgatására.

Engedjük, hogy a hang minden erőfeszítése úgy oldódjon fel a csendben, miként egy folyó az óceánba áramlik. Válgjunk a csenddé.

...

Ahogy belepihenünk a csendbe, tudatosítjuk és kapcsolódunk a bennünk lévő terességhez, ami a végtelen lehetőségekben bővelkedő forrás. Amint megpihenünk, létünk tudatába kerülünk. Létünk tudatossága a menedék.

...

Összpontosításunkat irányítsuk a légzésünkre, majd lágyan lélegezzünk be és ki az orron keresztül. Képzeljük el, hogy a szívünkön keresztül lélegzünk be, majd ki. Érezzük, hogy a felszabaduló lélegzet feloldódik a körülöttünk lévő térben. Ahogy belélegzünk érzékeljük a bennünk lévő terességet.

Képzeljük el, hogy a felmerülő érzékelések, a gondolatok, az érzelmek vagy az emlékek, olyanok, mint a tiszta, nyitott égbolton lebegő felhők. Kapcsolódjunk ehhez az égbolthoz, ehhez a mindig jelenlévő terességhez, és pihenjünk meg benne.

Természetes tudatunk teressége lehetővé teszi minden tudatmozdulat – érzés, gondolat, érzelem vagy emlék – számára, hogy úgy legyen jelen, ahogy van, akár csak a hatalmas égbolton mozgó felhők. Mi magunk vagyunk ez az égbolt.

...

Pihenjünk mélyen a terességben. Amint tudatosak vagyunk és megpihenünk a benső terességben, a teresség tudatossága dinamikussá válik és gyógyító, pozitív minőségeket ébreszt fel. Ezen gyógyító minőségek összessége a menedék.

...

Ahogy a benső menedékben megpihenünk, folytatva a test erőfeszítéseinek feloldását az elnyugodottságban, a hang erőfeszítéseinek feloldását a csendben, és a tudat erőfeszítéseinek feloldását a tudat terességében, idézzük fel és ismerjük el azt a kihívást, amellyel jelenleg az életünkben szembesülünk. Ez lehet egy egészségügyi probléma, egy kapcsolatban tapasztalt nehézség vagy egy a világban lévő felkavaró esemény. Amint megengedjük ennek, hogy most felmerüljön, tudatosítsuk a testünkben tapasztalt bármely feszültséget vagy érzést. Figyeljük meg azokat a belső megjegyzéseket, amelyeket ezzel a problémával kapcsolatban teszünk. Lekötnek-e minket az aggodalmak, a félelmek, az ítélkezések vagy a kritikák önmagunkkal vagy másokkal szemben?

...

Engedjük, hogy a test elnyugodottsága támogasson minket a határtalan tér ölelésében való pihenésben.

Engedjük, hogy a beszéd csendje támogasson minket a kapcsolódás ölelésében és a határtalan tér tudatosságában való pihenésben, a gyógyulás forrásaként.

Engedjük, hogy a tudat teressége támogasson minket a tudat erőfeszítéseinek pihentetésében és a benső menedék gyógyító, dinamikus minőségeinek átérzésében.

...

Összpontosítsunk ezek közül valamelyikre – a benső elnyugodottságra, benső csendre, a benső terességre – és a következő néhány percben, pihenjünk meg benne mélyen. Érezzük a benső menedék ölelését és védelmét, majd lássunk vendégül bármely minőséget, ami éppen spontán felmerül.

[Csend]

...

Folytassuk a pihenést miközben hallgatjuk a mantrát.

[A mantra lejátszása]

[Emlékeztető meditáció]

Szánjunk néhány pillanatot arra, hogy felfrissítsük benső menedék gyakorlatunkat.

Vegyünk néhány mély és lassú lélegzetet az orron keresztül, és helyezkedjünk bele a testtartásunk támogatásába.

...

Ismét helyezzük figyelmünk középpontjába azt a problémát, amely eddig kihívást jelentett számunkra. Figyeljük meg, miként foglal ez le minket testileg... érzelmileg... és mentálisan. Maradjunk együtt tapasztalásunkkal. Öleljük át a tapasztalást úgy, ahogy egy szülő öleli át megsebzett gyermekét.

...

Oldjuk fel a testben visszatartott erőfeszítést és pihenjünk létünk elnyugodottságában.

Oldjuk fel a hang erőfeszítéseit és pihenjünk létünk csendjében.

Oldjuk fel a tudat történeteit és erőfeszítéseit, és pihenjünk megnyitott szívünk terességében.

...

Ahogy folytatjuk a csendben való gyakorlást és esetleg kellemetlen érzet jelenne meg, engedjük, hogy ott legyen, hogy lélegezzen, majd végül, hogy feloldódjon a benső menedék terességében, tudatosságában és gyógyító szívbeli melegségében.

Engedjük meg bármely szenvedő érzetünknek, hogy megpihenjen a benső menedék ölelésében.

[Csend]

...

Folytassuk a benső menedék ölelésében való pihenést, ahogy hallgatjuk a mantrát.

[A mantra lejátszása]

[Emlékeztető meditáció újból/2]

[A mantra lejátszása]

[Emlékeztető meditáció újból/3]

[A mantra lejátszása]

[A gyakorlás vége, a következő szakasz kezdete]