

## Telihold Meditáció 2024 - Benső menedék

*Ez az egyszerű, vezetett meditáció lehetőséget nyújt arra, hogy érezzük az itt összegyűltek támogatását, miközben mindannyian elismerjük/felismerjük életünk és adott időszakok megpróbáltatást jelentő kihívásait. Ezek a kihívások megnyilvánulhatnak betegségként vagy feszültségként a testünkben; barátságtalan, megosztó vagy durva beszédként; avagy félelemként, szorongásként, aggódásként, amelyek beborítják a tudatot. E gyakorlás során útmutatást kapunk a benső táplálás és védelem forrásának felfedezéséhez, ahogy mélyen megpihenünk abban a békés, nyitott térben, amely valójában mi magunk vagyunk. Nincs jobb támogatás és védelem a megpróbáltatásokkal szemben, mint a benső menedékünkhöz való kapcsolódás. A telihold gyakorlás e szakasza alatt magyarul vezetem a gyakorlatot. Ha szeretnénk, a gyakorlást követhetjük a magyarra fordított szöveg segítségével, amely a [cybersangha.net](http://cybersangha.net) oldalon található.*

Szánjunk egy kis időt arra, hogy felvegyünk egy számunkra kényelmes ülő helyzetet. Igazítsuk el a testhelyzetünket, gerincünk legyen egyenes, mellkasunk nyitott, állunkat egy kissé húzzuk be.

Ahogy elkezdjük a meditációt, elmélkedjünk az életünkön és tudatosítsunk valamit, ami mostanában megpróbáltatást jelent számunkra. Ez lehet egy egészségügyi gond, egy problémás kapcsolat, esetleg egy nyugtalanító világesemény. Miközben ezt felidézzük, tudatosul-e bármilyen feszültség vagy érzet a testünkben? Miként beszélünk magunkban erről a gondról? Beborít-e minket az aggodás, a szorongás, az ítélkezés, esetleg az önmagunk vagy mások iránti kritika?

Most vegyünk néhány hosszú, lassú, mély lélegzetet az orrunkon keresztül. Ahogy lassan és kényelmesen belélegzünk érintsük meg *(a légzéssel)* testünk azon helyeit, ahol bármely feszültséget, kellemetlenséget vagy blokkot érzünk. Minden egyes hosszú, lassú kilégzéssel, érezzük, hogy lágyan fellazítjuk és elengedjük a testünkben hordozott erőfeszítéseket.

Most irányítsuk figyelmünket arra, hogy itt legyünk, és benne legyünk e pillanatban. Érezzük és érzékeljük a jelenlévők támogatását és legyünk tisztában azzal, hogy mi is támogatást nyújtunk másoknak.

Irányítsuk figyelmünket a testünkben lévő elnyugodottság érzetére. Összpontosítsunk az elnyugodottságra és pihentessük meg figyelmünket az elnyugodottságban.

Ahogy egyre mélyebben belepihenünk az elnyugodottságba, engedjük meg magunknak, hogy megtapasztaljuk, hogy mi magunk vagyunk az elnyugodottság. Váljunk a benső elnyugodottsággá, amely minden külső és belső mozgásnak engedi, hogy pont olyan legyen, amilyen éppen.

Pihenjünk mélyen a lét elnyugodottságában. Amint tudatosítjuk a benső elnyugodottságot és megpihenünk benne, a lét elnyugodottsága a menedék.

...

Most hallgassuk a csendet. Érezzük a csendet. Pihenjünk bele a csendbe.

Hagyjuk, hogy az óceánba áradó folyóhoz hasonlóan, a hang minden erőfeszítése beleoldódjon a csendbe, ahonnét felkel. Legyünk mi magunk a csend. A lét csendje lehetővé teszi, hogy az élet minden bennünk és körülöttünk lévő kifejeződése, pont úgy legyen, ahogy van.

Pihenjünk mélyen a lét benső menedékében. Amint tudatosítjuk a benső csendet és megpihenünk benne, a lét csendje a menedék.

...

Most tudatosítsuk a bennünk és körülöttünk lévő mérhetetlen teret. Irányítsuk összpontosításunkat a légzésünkre és lágyan, lassan lélegezzünk ki és be a szívünkből.

Minden finomszintű fájdalmunk, félelmünk vagy aggodalmunk olyan, mint a tiszta, fényes égbolton sodródó felhők. Kapcsolódjunk ezzel az égbolttal, önnön tudatunk terességével, ami mindig itt van. Majd pihenjünk.

Amint tudatossá válunk a terességgel, hagyjuk, hogy minden egyes lélegzet támogasson minket az egyre mélyebb pihenésben. Legyünk mi magunk a teresség.

A lét teressége lehetővé teszi, hogy a tudat minden mozgása, - gondolatok, érzések, érzelmek, - olyanok legyenek, amilyenek, akár csak a felhők, amelyek átszelik a mérhetetlen égboltot. Mi magunk vagyunk ez az égbolt.

Pihenjünk meg mélyen a terességben. Amint tudatosítjuk a benső terességet és megpihenünk benne, a lét teressége a menedék.

...

Ahogy a lét elnyugodottságában, csendjében és terességében, vagyis a benső menedékben pihenünk, ismerjük el még egyszer azt a kihívást, amit éppen most tapasztalunk az életünkben.

Engedjük, hogy a benső menedék segítsen minket teljes mértékben együtt lenni ezzel a kihívással, hogy képesek legyünk befogadni azt.

Engedjük, hogy az elnyugodottság segítsen jelen lenni a testünkben lévő bármely nyugtalansággal, vagy a szenvedésünkkel való erős azonosulás bármely érzetével. Engedjük meg ennek az én-érzetnek, hogy megpihenjen az elnyugodottságban.

Ha észrevesszük az erőfeszítéseket és a fájdalmakat, amelyeket a hangunkban hordozunk, vagy mások hangjában észlelünk, pihenjünk meg mélyebben a benső csend menedékében.

Ahogy észrevevessük az aggódo vagy a száguldozó gondolatokat, esetleg a múlton merengés, vagy a jövő fürkészésének hajlamát, kapcsolódjunk a benső terességhez és pihenünk meg itt.

Most összpontosítsunk ezen segítségék egyikére - a benső elnyugodottságra, a benső csendre vagy a benső terességre - és a következő néhány percben engedjük meg magunknak, hogy mélyen megpihenjünk.

Ahogy folytatjuk a csendben való gyakorlást engedjük, hogy a lélegzetünk támogassa a megnyílásunkat ama tapasztalás felé, amelyen éppen keresztül megyünk, lehetővé téve így, hogy testünk, beszédünk vagy tudatunk bármely erőfeszítése, nyugtalansága fellazuljon és feloldódjon. Pihenünk meg minden egyes kilégzés végénél. Pihenünk a lét benső elnyugodottságában, benső csendjében, benső terességében, érezve a benső menedék ölelését és védelmét.

...

Folytassuk a pihenést egyre mélyebben, érezve a benső menedék ölelését, miközben hallgatjuk a mantrát.

### **Emlékeztető meditáció**

Szánjunk egy kis időt arra, hogy felfrissítsük benső menedék gyakorlatunkat.

Szükség szerint igazítsuk meg testhelyzetünket. Gerincünk egyenes és kiegyensúlyozott, a mellkasunk nyitott, állunkat egy kissé behúzzuk.

Éber-tudatosságunkat irányítsuk vissza ahhoz a helyzethez életünkben, amely mostanában kihívást okoz. Vegyük észre miként van jelen bennünk, vagyis miként köt le minket fizikailag... érzelmileg... mentálisan.

Legyünk együtt tapasztalásunkkal. Hagyjuk, adjunk neki teret, engedjük lélegezni, majd öleljük magunkhoz tapasztalásunkat, ahogy egy szerető szülő öleli magához megsebzett gyermekét.

...

Most érezzük testünk elnyugodottságát. Engedjük el a testünkben hordozott erőfeszítést és pihenünk meg ebben az elnyugodottságban. Hagyjuk, hogy az elnyugodottság átöleljen minket... Legyünk mi magunk az elnyugodottság. Pihenünk meg a lét elnyugodottságának menedékében.

Hallgassuk a csendet, érezzük a csendet, oldódjunk bele és pihenünk meg a csendben... Legyünk mi magunk a csend. Pihenünk meg a lét csendjének menedékében.

Éber-tudatosságunkat irányítsuk a bennünk és körülöttünk lévő terességhez. Lélegezzünk be lágyan, lassan és mélyen a szívünkbe, majd onnét lélegezzünk ki. Amint tudatosítjuk a terességet, pihenünk meg, majd hagyjuk, hogy a teresség átöleljen minket és tapasztalásunkat... Legyünk mi magunk a teresség. Pihenünk meg a lét terességének menedékében.

Ahogy folytatjuk a csendben való gyakorlást, engedjük meg magunknak, hogy teljesen megpihenjünk a benső menedékben – a benső elnyugodottságban, a benső csendben, a benső terességben. Ha kellemetlen érzet merül fel, engedjük azt létezni, lélegezni, majd végül feloldódni a terességben, az éber-tudatosságban, a szívbeli melegségben – a benső menedék ölelésében.

Lélegezzünk, pihenjünk, folytassuk.

...

Folytassuk a pihenést egyre mélyebben, érezve a benső menedék ölelését, ahogy hallgatjuk a mantrát.