

Meditação guiada sobre o silêncio para a lua cheia

Coloque o seu corpo na postura dos cinco pontos ou encontre uma posição confortável.

Traga toda a sua atenção para este momento, para o lugar onde você está.

Tome consciência da presença de outras pessoas aqui reunidas. Sinta e receba o apoio da Cibersangha sagrada e dê o seu apoio aos outros.

Permita que o seu corpo descanse na quietude. Faça respirações profundas e suaves e, cada vez que expira, liberte o esforço e as tensões do corpo. A cada libertação, descanse mais profundamente nessa quietude.

Torne-se a quietude e deixe o seu corpo descansar completamente.

Traga toda a sua atenção à sua fala. Mesmo estando a sua voz externa silenciosa, fique consciente do ruído que experimenta do mundo exterior, das notícias, dos meios de comunicação social, das vozes de estranhos, colegas, amigos, da família, dos entes queridos. Esteja ciente do ruído do conflito, discussões, argumentações. Esteja ciente disso e faça inspirações profundas, completas e suaves, e a cada vez que expirar, deixe tudo ir. Expire. Esteja ciente do ruído e expire-o para fora. Sinta o silêncio em si mesmo e descanse aqui. Ouça o silêncio; sinta o silêncio; descanse no silêncio.

Há uma profunda sensação de paz no silêncio. Descanse aqui.

Traga a atenção para o seu coração. Quaisquer bloqueios ou dor, qualquer sensação de escuridão, conflito, confusão, ansiedade, desconexão, esteja ciente disso. Traga a luz da consciência para a experiência de escuridão.

Faça respirações profundas e nutritivas para o seu coração e à medida que liberta cada respiração, sinta que seu coração se abre mais e mais. A cada inspiração, traga nutrição para o seu coração. A cada expiração, sinta-se apoiado para se abrir e descansar na abertura.

Descanse no espaço sagrado do seu coração, a mãe-espaço, a fonte.

Gradualmente concentre-se numa luta ou desafio pessoal em que sinta que os esforços do seu corpo, da sua fala e do seu coração o estão a consumir e a esgotar. Seja pelo que for que você esteja pessoalmente a ser afetado neste momento de sua vida, tome consciência disso. Está a acontecer. Reconheça o que está a acontecer.

Reconheça esse ruído no seu corpo - uma sensação de inquietação, agitação, desconexão, constantemente sentindo que precisa fazer algo ou sentindo-se impotente para fazer qualquer coisa. Esteja consciente disso.

Reconheça o barulho da sua própria fala interior, discutindo, criticando, apontando o que está errado consigo.

Reconheça a sua mente expectante. O ruído de querer que as coisas sejam diferentes. Não se conectar com quem você é, não se conectar com o que você tem, sempre olhar

para o que está a faltar e envolver-se com esses pensamentos e emoções é o ruído interior.

Esteja consciente deste ruído interior. Esteja atento e deixe-o ir. Reconheça e traga a luz da consciência para esse ruído e deixe-o ir. Solte-o e descanse.

Sinta o silêncio. Sinta o silêncio no seu corpo. Sinta o silêncio na sua fala. Sinta o silêncio no seu coração.

Descanse na abertura do silêncio. Descanse na paz do silêncio. Descanse na vivacidade do silêncio.

No silêncio há plenitude. Se você tem estado com medo, inseguro e preocupado, no silêncio há confiança. Se você sentiu falta, no silêncio há plenitude. Se você sentiu tristeza, no silêncio há alegria. Na plenitude do silêncio há alimento e força.

A medida que você está conectado com o silêncio interior, é capaz de sentir e ver a luz e a presença de qualidades superiores e de partilhar essas qualidades com outras pessoas. Este é o poder da plenitude do silêncio.

Descanse e continue a permitir que a sua confiança interior desperte. Esteja consciente dessa confiança e descanse.

[Conclua a sua prática dedicando o mérito para o benefício de outros.]