

Meditación guiada para la luna llena acerca de El Silencio

Asume en tu cuerpo en la postura de cinco puntos o encuentra una posición cómoda.

Lleva toda tu atención a este momento, al lugar donde te encuentras.

Toma conciencia de la presencia de los otros reunidos aquí. Siente y recibe el apoyo de la Cybersangha sagrada y brinda tu apoyo a los demás.

Deja que tu cuerpo descanse en la quietud. Respira lenta, profunda y suavemente y cada vez que exhales, libera el esfuerzo y las tensiones retenidas en tu cuerpo. Con cada liberación, descansa más profundamente en la quietud.

Conviértete en la quietud y deja que tu cuerpo descanse por completo.

Presta toda tu atención a tu habla. Incluso cuando tu voz exterior está en silencio, se consciente del ruido que experimentas del mundo exterior: las noticias, redes sociales, las voces de extraños, de colegas, de amigos, familia, seres queridos.

Permanece atento al ruido de los conflictos, discusiones, argumentos. Se consciente de ello y toma inhalaciones plenas, suaves y profundas... y cada vez que exhales, deja ir todo eso. Exhala. Se consciente del ruido y exhala. Siente el silencio en ti mismo y descansa aquí. Escucha el silencio; siente el silencio; descansa en el silencio.

Hay una profunda sensación de paz en el silencio. Descansa aquí.

Lleva la atención a tu corazón. Cualquier bloqueo o dolor, cualquier sensación de oscuridad, conflicto, confusión, ansiedad, desconexión... sé consciente de eso. Trae la luz de la conciencia a la experiencia de oscuridad.

Respira profundas y nutritivas respiraciones en tu corazón y mientras sueltas cada respiración, siente que tu corazón se está abriendo cada vez más. Con cada inhalación, trae alimento a tu corazón. Con cada exhalación siéntete apoyado para abrir y descansar en la apertura.

Descansa en el espacio sagrado de tu corazón, el espacio madre, la fuente.

Gradualmente, concéntrate en una lucha o desafío personal en el que sientas que los esfuerzos de tu cuerpo, tu habla y tu corazón te están agotando y drenando. Lo que sea que te afecte personalmente en este momento de tu vida, sé consciente de eso. Está ocurriendo. Reconoce lo que está sucediendo.

Reconoce este ruido en tu cuerpo: una sensación de inquietud, agitación, desconexión, sintiendo que constantemente necesitas hacer algo o sintiéndote impotente para hacer algo. Se consciente de eso.

Reconoce el ruido de tu propio discurso interno discutiendo, autocriticándote, señalando lo que está mal en ti mismo.

Reconoce tu mente expectante. El ruido de querer que las cosas sean diferentes. El no conectar con quien tu eres, el no conectar con lo que tienes, siempre mirando lo que falta e involucrándote con esos pensamientos y emociones... eso es el ruido interior.

Se consciente de este ruido interior. Se consciente y déjale ir. Reconoce y traer la luz de la conciencia despierta a este ruido... y déjale ir.

Suéltalo y descansa.

Siente el silencio. Siente el silencio en tu cuerpo. Siente el silencio en tu habla. Siente el silencio en tu corazón.

Descansa en la apertura del silencio. Descansa en la paz del silencio. Descanse en la vivacidad del silencio.

En el silencio hay plenitud. Si has estado temeroso, inseguro y preocupado, en el silencio hay confianza. Si has sentido carencia, en el silencio hay plenitud. Si has sentido pesar, en el silencio hay alegría. En la plenitud del silencio hay alimento y fuerza.

Al estar conectado con el silencio interior, puedes sentir y ver la luz y la presencia de cualidades más elevadas... y compartir estas cualidades con otros. Este es el poder de la plenitud del silencio.

Descansa y continúa permitiendo que surja tu confianza interior.

Se consciente de esa confianza y descansa.

[Concluye tu práctica dedicando el mérito en beneficio de otros].