24 Horas de Práctica de Luna Llena 2021

Meditación sobre el Descanso en la Quietud del Cuerpo

Asume una posición cómoda para tu cuerpo. Toma conciencia de tu entorno, consciente de la presencia de los demás aquí reunidos. Ten en cuenta que estás apoyado por todos aquí, y de que también eres un apoyo para los demás.

Trae tu atención a este momento, aquí y ahora.

Trae tu atención hacia adentro y descansa tu atención en la corona de tu cabeza. Mientras respiras por la nariz, respira suavemente, lentamente y profundamente. A medida que exhalas, libera la huella de cualquier esfuerzo que pueda llevarse a cabo aquí, particularmente el esfuerzo de tratar de ser alguien, de ser algo que no eres. Libera ese esfuerzo y descansa en la quietud de este momento. Siente la frescura de este momento de apertura. Apertura para ser como eres.

Trae tu atención al área dentro y alrededor de la garganta. Mientras respiras por la nariz, respira suavemente, lentamente y profundamente. A medida que exhalas, libera cualquier tensión o esfuerzo que lleves en tu voz, al tratar de tener razón, para probar algo a otra persona, para ser comprendido. Libera ese esfuerzo y descansa en la quietud de este momento. Libera el esfuerzo y la lucha de probar y siente la paz en este momento. Descansa, completo como estás en este momento.

Trae tu atención al área dentro y alrededor de tu corazón. Inhala suavemente, lentamente y profundamente. A medida que exhalas, libera cualquier esfuerzo que pueda retenerse aquí. Libera el esfuerzo de tratar de ser agradable cuando te sientes enojado, o tratar de ser feliz cuando te sientes triste. Libera este esfuerzo y descansa en la quietud de este momento. Deja que tus sentimientos respiren. A medida que el esfuerzo se agota naturalmente, siente la calidez de la conexión hacia el ser como eres. Cada respiración es un aliento nutritivo. Siente la calidez de la conexión, de la bondad, de la alegría espontánea. Permite lo que sea que necesites para apoyarte ahora.

Trae tu atención a la zona dentro y alrededor del ombligo. Inhala suavemente, lentamente y profundamente. A medida que exhalas, libera cualquier esfuerzo de intentar, empujar, luchar por tener éxito. Libera cualquier esfuerzo de evitar o retrasar. Libera este esfuerzo y descansa en la quietud de este momento. Conéctate con la fuente de bondad que tu eres. Permite que esta bondad se expanda a través de tu cuerpo. Imagina esta bondad que fluye en tu vida, disponible para ti y para los demás.

Trae tu atención sobre la parte inferior del abdomen y la pelvis. Descansa tu atención abajo en tu cuerpo. Inhala suavemente, lentamente y profundamente. A medida que exhalas, libera cualquier tensión relacionada con el hacer, alcanzar, lograr, tener éxito. Libera este esfuerzo y descansa en la quietud de este momento. A medida que respiras, siente la frescura de este momento, conectado a la fuente de cualidades positivas dentro. A medida que exhalas, permite que surja el flujo espontáneo de expresión positiva. Siente que la inspiración para beneficiar a los demás despierta en ti.

Descansa en la quietud en todo tu cuerpo. Conviértete en la quietud. Descansa en la quietud del ser.

Descansa en la fuente—la apertura ilimitada de ser, genuino, cálido, pleno, y expresando cualidades positivas.

24 Horas de Práctica de Luna Llena 2021

Meditación sobre el Descanso en la Quietud del Cuerpo

[Introduciendo el período de recitación del mantra]

Canta el mantra **A OM HUNG.**

Imagina que mientras cantas **A,** la luz blanca irradia desde tu corona. Esta luz toca cada célula de tu cuerpo desbloqueando y abriendo tus canales y tus chakras, liberando bloqueos emocionales, disturbios energéticos y oscurecimientos para realizar la naturaleza de la mente. Siente e imagina la liberación de bloqueos en tus relaciones y en tu vida profesional. Siente una sensación generalizada de apertura, una conexión profunda con la fuente de todas las cualidades positivas.

Mientras cantas **OM,** la luz roja irradia desde la garganta, impregnando todo tu cuerpo y el espacio a tu alrededor. Siente la presencia de luminosidad, la luz de la conciencia despierta, interna y externamente. Siente la conexión con la fuente y la riqueza y viveza de todas las cualidades positivas que despiertan dentro de ti.

Mientras cantas **HUNG,** la luz azul irradia desde tu corazón. Siente el movimiento de la calidez y el amor desde la unión de la apertura y la conciencia despierta, el espacio y la luz. Siente la cualidad de la calidez expandiéndose desde tu corazón nutriendo y curando cada célula de tu cuerpo, encendiendo y energizando cada parte de tu cuerpo. Irradia la calidez de las cualidades positivas a los demás.

A OM HUNG....

[Período de recitación de mantra de 5 minutos]

[Introduciendo el período de meditación silenciosa de 15 minutos]

Descansa plenamente en la quietud. Descansa en la fuente ilimitada, espaciosa, dentro de ti.

[Seguimos alternando 5 minutos de mantra, 15 minutos de silencio]