

Meditación de Luna Llena 2023-2024

Instrucciones generales:

Durante cada práctica de luna llena de 24 horas del año lunar, [SUFRIMIENTO] en la meditación guiada a continuación te recuerda que debes traer a la mente el sufrimiento específico que estarás abrazando. [CUALIDAD POSITIVA] se refiere a la cualidad positiva específica que permitirás y cultivarás. Por ejemplo, durante la práctica del 6 y 7 de marzo, "Abrazar la depresión, cultivar la alegría", [SUFRIMIENTO] se refiere a la depresión y [CUALIDAD POSITIVA] se refiere a la alegría. Para entender más sobre el sufrimiento en el que nos estamos enfocando cada mes, vea la sección "Acerca de la práctica" en <https://cybersangha.net/24-full-moon/>.

Las instrucciones para la postura de cinco puntos, la práctica de las nueve respiraciones y la práctica de las cinco luces puras están disponibles en las secciones "Recursos de práctica" y "Traducciones disponibles". Si aún no está familiarizado con ellos, puede seguir las instrucciones alternativas que se proporcionan a continuación, o simplemente usar ese tiempo para descansar cómodamente, permaneciendo en la quietud, el silencio y la espaciosidad.

* * *

Lleva tu atención a tu lugar, a la presencia de otros reunidos aquí, a este espacio sagrado. Sepan que son apoyados por todos aquí, y que son un apoyo para los presentes.

Encuentra la postura de cinco puntos o una posición cómoda y calma tu atención con la quietud de tu cuerpo. Toma algunas respiraciones profundas, lentas y suaves, y con cada exhalación, afloja y libera el esfuerzo y la tensión que pueden mantenerse en tu cuerpo.

Permanece en la quietud y descansa.

Toma conciencia de los sonidos dentro y alrededor de ti y cambia tu enfoque para escuchar el silencio. Mientras escuchas el silencio, descansa tu atención en el silencio. Con unas pocas respiraciones profundas, lentas, suaves, y con cada exhalación, afloja y libera los esfuerzos de tu voz y descansa.

Permanece en el silencio y descansa.

Dirige tu atención a tu corazón. Tómate el tiempo para sentir como si estuvieras respirando directamente en el centro de tu cuerpo, en el centro de tu corazón, y exhalando desde tu corazón en todas las direcciones. Cada respiración te nutre y te ayuda a descubrir y descansar tu atención en la espaciosidad. Con cada exhalación, libera las tendencias de la mente a morar en el pasado, a anticipar el futuro o a cambiar el presente. Con unas pocas respiraciones profundas, lentas y suaves, libera estos esfuerzos de la mente y descansa.

Permanece en la espaciosidad y descansa.

Mientras descansas en la espaciosidad de tu corazón, reflexiona sobre las condiciones de tu vida: tu salud y bienestar, tus relaciones, la forma en que experimentas tu comunidad, tu mundo. Eres apoyado en este momento, en este espacio colectivo sagrado, para reconocer dónde puedes sentir algún sentido

de [SUFRIMIENTO]. Observa cómo experimentas esto en tu cuerpo, habla y mente. Permite tiempo para esto.

Con esta reflexión presente, imagina los tres canales de luz en tu cuerpo. Lleva tu enfoque a tu respiración y abre y despeja los canales a través de la práctica de las nueve respiraciones. A medida que abres y despejas los canales de los vientos perturbadores, liberas los tres venenos raíz de aversión, apego e ignorancia que atan la experiencia del [SUFRIMIENTO] y te desconectan de la fuente de cualidades positivas.

Si no estás familiarizado con las nueve respiraciones, usa este tiempo para simplemente tomar varias respiraciones lentas, profundas y suaves. Con cada exhalación, siente que estás aflojando y liberando cualquier hábito o tendencia a rechazar o alejar tu sufrimiento, a aferrarte a tu sufrimiento o a desconectarte de tu sufrimiento.

[Nueve respiraciones]

Siente el núcleo de tu cuerpo más animado, despierto, claro, apoyándote para descansar en este momento presente, en la quietud, el silencio y la espaciosidad dentro de ti y colectivamente en este espacio sagrado.

Siente que el [SUFRIMIENTO] y el "yo" que está experimentando el sufrimiento están recibiendo un abrazo espacioso, luminoso y cálido. Descansa.

Mientras cantamos A OM HUNG, recibe continuamente las bendiciones del cuerpo, el habla y la mente a través de tus chakras de la corona, la garganta y el corazón. Recibe la bendición de todos los seres iluminados a través del sonido sagrado de este mantra y las luces blancas, rojas y azules que impregnan y disipan el [SUFRIMIENTO] y permiten que emerja la [CUALIDAD POSITIVA].

[A OM HUNG]

Ahora continúa abriendo los tres canales con las cinco luces puras, despejando y abriendo caminos para permitir que emerja la [CUALIDAD POSITIVA].

Imagina mientras inhalas a través de ambas fosas nasales, que estás inhalando suavemente las luces de cinco colores, la esencia de las cinco energías de sabiduría primordial y la [CUALIDAD POSITIVA]. A medida que inhalas, la luz entra en tu cuerpo, siguiendo las vías de los canales laterales hasta la unión. Aguanta la respiración y concéntrate por un momento mientras las luces de cinco colores se convierten en un huevo luminoso. A medida que comienzas a exhalar suavemente, esta respiración sutil se mueve hacia arriba a través del canal central impregnando todo el canal con luz. Cuando liberas la respiración, la respiración se libera a través de tu corona y la luz se disuelve en el espacio sobre ti. Descansa un momento en la unión del espacio y la luz, el estado inseparable.

A medida que continúes este ciclo de respiración sutil, permite que la [CUALIDAD POSITIVA] surja e impregne tu cuerpo, habla y mente.

Continúa este suave ciclo de respiración de las luces de cinco colores y la [CUALIDAD POSITIVA] hasta el próximo período de recitación de mantras.

A medida que continuamos alternando períodos de canto A OM HUNG y la Respiración de Luz, siente que las bendiciones y la respiración sutil disipan el [SUFRIMIENTO] y apoyan el surgimiento de [CUALIDAD POSITIVA].