

Meditação da Lua Cheia 2023-24

Instruções gerais:

Durante cada prática de lua cheia de 24 horas do ano lunar, [SOFRIMENTO], na meditação guiada abaixo lembra-o de trazer à mente o sofrimento específico que irá abraçar. [QUALIDADE POSITIVA] refere-se à qualidade positiva específica que vai permitir e cultivar. Por exemplo, durante a prática de 6 a 7 de março, "Abraçar a Depressão, Cultivar a Alegria", [SOFRIMENTO] refere-se à depressão e [QUALIDADE POSITIVA] refere-se à alegria. Para saber mais sobre o sofrimento em que estamos focados em cada mês, consulte a secção "Sobre a Prática" em <https://cybersangha.net/24-full-moon>.

As instruções para a postura de cinco pontos, a prática das nove respirações e a prática das cinco luzes puras estão disponíveis nas secções "Recursos de Prática" e "Traduções Disponíveis". Se ainda não estiver familiarizado com elas, poderá seguir as instruções alternativas fornecidas abaixo, ou simplesmente usar esse tempo para descansar confortavelmente, permanecendo na quietude, silêncio e espaciosidade.

* * *

Traga a sua atenção para o seu local, para a presença de outros reunidos aqui, para este espaço sagrado. Saiba que é apoiado por todos aqui, e é um apoio para os presentes.

Assuma a postura em cinco pontos ou encontre uma posição confortável e repouse a sua atenção com a quietude do seu corpo. Faça algumas respirações profundas, lentas e suaves, e a cada expiração, relaxe e liberte o esforço e a tensão que possa guardar no seu corpo.

Permaneça na quietude e descanse.

Tome consciência dos sons no interior e à sua volta e mude o seu foco para ouvir o silêncio. Enquanto ouve o silêncio, descanse a sua atenção no silêncio. Com algumas respirações profundas, lentas e suaves, e com cada expiração, relaxe e liberte os esforços da voz e descanse.

Permaneça no silêncio e descanse.

Dirija a sua atenção para o coração. Demore algum tempo para sentir como se estivesse inspirando diretamente pelo centro do seu corpo, para o centro do coração, e expirando do coração em todas as direções. Cada respiração é nutritiva e apoia-o em descobrir e descansar a atenção na espaciosidade. A cada expiração, liberte as tendências da mente para residir no passado, antecipar o futuro, ou mudar o presente. Com algumas respirações profundas, lentas e suaves, liberte estes esforços da mente e descanse.

Permaneça na espaciosidade e descanse.

Enquanto descansa na espaciosidade do seu coração, reflita sobre as condições da sua vida - a sua saúde e bem-estar, as suas relações, a forma como experimenta a sua comunidade, o seu mundo. Está a ser apoiado neste momento, neste espaço coletivo sagrado, para reconhecer onde pode sentir qualquer sentimento de [SOFRIMENTO]. Note como experimenta isso no seu corpo, voz e mente. Dê tempo a isto.

Tendo presente esta reflexão, imagine os três canais de luz no seu corpo. Concentre-se na respiração e abra e limpe os canais através da prática das nove respirações. À medida que abre e limpa os canais dos ventos perturbadores, liberta os três venenos raiz, da aversão, apego e ignorância que mantêm a experiência de [SOFRIMENTO] e o desligam da fonte de qualidades positivas.

Se não está familiarizado com as nove respirações, utilize este tempo para simplesmente fazer várias respirações lentas, profundas e suaves. A cada expiração, sinta que está a soltar e a libertar qualquer hábito ou tendência para rejeitar ou empurrar o seu sofrimento para longe, agarrar-se a ele, ou desligar-se dele.

[Nove Respirações]

Sinta o núcleo do seu corpo mais animado, acordado, claro, ajudando-o a descansar neste momento presente, na quietude, silêncio e espaciosidade dentro de si e coletivamente neste espaço sagrado.

Sinta que [SOFRIMENTO] e o "eu" que está a sofrer estão a receber um abraço luminoso, espacioso e caloroso. Descanse.

Enquanto cantamos A OM HUNG, receba continuamente as bênçãos do corpo, da fala e da mente através dos chakras da sua coroa, da garganta e do coração. Receba a bênção de todos os seres iluminados através do som sagrado deste mantra e das luzes branca, vermelha e azul que permeiam e dissipam o [SOFRIMENTO] e permitem que [QUALIDADE POSITIVA] emerja.

[A OM HUNG]

Agora continue a abrir os três canais com as cinco luzes puras, limpando e abrindo caminhos para permitir que a [QUALIDADE POSITIVA] emerja.

Imagine, ao inspirar por ambas as narinas, que está a inalar suavemente as luzes de cinco cores, a essência das cinco energias da sabedoria primordial e [QUALIDADE POSITIVA]. Ao inspirar, a luz entra no seu corpo, seguindo os caminhos dos canais laterais até à junção. Sustenha a respiração e concentre-se por um momento enquanto as luzes de cinco cores se tornam um ovo luminoso. À medida que começa a expirar suavemente, esta expiração subtil move-se para cima através do canal central, permeando todo o canal com luz. Quando liberta o sopro, ele liberta-se através da sua coroa e a luz dissolve-se no espaço acima de si. Descanse um momento na união do espaço e da luz, o estado inseparável.

À medida que prossegue este ciclo de respiração subtil, permita que [QUALIDADE POSITIVA] surja e permeie o seu corpo, fala e mente.

Continue este ciclo de respiração suave das luzes de cinco cores e [QUALIDADE POSITIVA] até ao próximo período de recitação do mantra.

À medida que continuamos a alternar períodos de canto de A OM HUNG e Respiração de Luz, sinta que as bênçãos e a respiração subtil dissipam [SOFRIMENTO] e apoiam o surgimento da [QUALIDADE POSITIVA].