

Meditación de Luna Llena 2024 ~ Refugio Interior

This simple guided meditation is an opportunity to feel supported by those gathered while we each acknowledge challenging issues of our life and times that can manifest as illness or tensions in the body; unkind, divisive, or harsh speech; or fears, anxieties, and worries occupying the mind. In this practice you will be guided to discover a source of inner nourishment and protection as you rest deeply in the peaceful, open space of who you truly are. There is no better support and protection in the face of challenges than connecting with one's inner refuge. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in Spanish. If you wish, you can follow along using the translated text at cybersangha.net.

Esta sencilla meditación guiada es una oportunidad para sentirse apoyado por los que estamos aquí reunidos mientras cada uno de nosotros reconoce los problemas desafiantes de nuestra vida y tiempos que pueden manifestarse como enfermedades o tensiones en el cuerpo; palabras desagradables, divisivas o duras; o miedos, ansiedades y preocupaciones que ocupan la mente. En esta práctica serás guiado a descubrir una fuente de alimento interior y protección mientras descansas profundamente en el espacio pacífico y abierto de lo que realmente eres. No hay mejor apoyo y protección frente a los desafíos que conectarse con el refugio interior de uno mismo. Durante este turno de la práctica de la luna llena, guiaré la meditación en español. Si lo deseas, puedes seguir leyendo el texto traducido [a otro idioma] en cybersangha.net.

Tómate un momento ahora para encontrar una posición cómoda para sentarte. Ajusta tu postura para que tu columna vertebral esté alineada, tu pecho esté abierto y tu barbilla esté ligeramente hacia abajo.

Al comenzar la meditación, reflexiona sobre tu vida y toma conciencia de algo que te ha estado desafiando recientemente. Puede ser un problema de salud, una relación problemática, un acontecimiento mundial perturbador. Al traer esto a la mente, ¿eres consciente de alguna tensión o sensación en tu cuerpo? ¿Cómo te hablas a ti mismo sobre esta preocupación? ¿Estás ocupado con preocupaciones, ansiedades, juicios o críticas de ti mismo o de los demás?

Ahora respira profundamente... lenta y profundamente, inhalando y exhalando por la nariz. A medida que inhalas lenta y cómodamente, toca los lugares de tu cuerpo donde sientas tensión, incomodidad u obstrucción. Con cada exhalación larga y lenta, siente que estás aflojando y liberando suavemente estos esfuerzos retenidos en tu cuerpo.

Ahora trae tu atención a estar aquí en este momento. Siente el apoyo de los demás presentes y sabe que eres un apoyo para los demás.

Trae la atención sobre una sensación de quietud en tu cuerpo. Concéntrate en la quietud y descansa tu atención en la quietud.

A medida que descansas más plenamente en la quietud, permítete sentir que eres la quietud. Sé la quietud interior que permite que todos los movimientos internos y externos sean tal como son.

Descansa profundamente en la quietud del ser. A medida que eres consciente y descansas en la quietud interior, la quietud del ser es un refugio.

•••

Ahora, escucha el silencio. Siente el silencio. Descansa en el silencio.

Como un río que fluye hacia el océano, permite que todos los esfuerzos de la voz se liberen en el silencio del que surgen. Sé el silencio.

El silencio del ser permite que todas las expresiones de vida dentro y alrededor de ti sean tal como son.

Descansa profundamente en el silencio interior del ser. A medida que eres consciente y descansas en el silencio interior, el silencio del ser es un refugio.

•••

Se conscientes ahora del vasto espacio que te rodea y dentro de ti. Concéntrate en tu respiración e inhala y exhala suave y profundamente, respirando hacia y desde tu corazón.

Todos tus dolores, miedos o preocupaciones más sutiles son como nubes a la deriva en un cielo claro y luminoso. Conecta con ese cielo, con la espaciosidad de tu propia mente que siempre está aquí, y descansa.

A medida que te das cuenta de la espaciosidad, permite que cada respiración te ayude a descansar cada vez más profundamente. Sé la espaciosidad.

La espaciosidad del ser permite que todos los movimientos de la mente —pensamientos, sentimientos, emociones— sean como son, como nubes que se mueven a través de un vasto cielo. Tú eres ese cielo.

Descansa profundamente en la espaciosidad. A medida que eres consciente y descansas en la espaciosidad interior, la espaciosidad del ser es un refugio.

•••

Mientras descansas en la quietud, el silencio, la espaciosidad del ser, el refugio interior, reconoce una vez más un desafío que estás experimentando en este momento de tu vida.

Permite que el refugio interior te apoye para estar plenamente con el desafío, capaz de abrazar el desafío.

Permite que la quietud te apoye para estar presente con cualquier agitación en tu cuerpo, o cualquier fuerte sentido de identificación con tu sufrimiento. Permite que esa sensación de mí descansa en la quietud.

Si notas que los esfuerzos y el dolor se llevan en tu voz o en las voces de los demás, descansa más plenamente en el refugio del silencio interior.

A medida que notes preocupaciones o pensamientos acelerados, o una tendencia a pensar en el pasado o anticipar el futuro, conéctate con el espacio interior y descansa aquí.

Concéntrate en uno de estos apoyos ahora: quietud interior, silencio interior o espaciosidad interior, y durante los próximos minutos, permítete descansar profundamente.

A medida que continuamos en silencio, permite que tu respiración te ayude a abrirte a la experiencia que estás teniendo, permitiendo que cualquier esfuerzo o incomodidad del cuerpo, el habla o la mente se afloje y se libere. Descansa al final de cada exhalación. Descansa en la quietud interior, en el silencio interior, en la espaciosidad interior del ser, sintiendo el abrazo y la protección del refugio interior.

•••

Continúa descansando cada vez más profundamente, sintiendo el abrazo del refugio interior mientras escuchamos el mantra ahora.

Meditación Recordatoria

Tomemos un momento ahora para refrescar nuestra práctica de refugio interior.

Ajusta tu postura según sea necesario. Columna vertebral erguida y equilibrada, pecho abierto, barbilla ligeramente hacia abajo.

Vuelve a ser consciente del problema de tu vida que ha sido un reto recientemente. Observa cómo vive en ti o te ocupa físicamente... emocionalmente... mentalmente.

Quédate con tu experiencia. Permítele, dale espacio, déjalo respirar y abraza tu experiencia como un padre abraza a su hijo que está herido.

•••

Ahora, siente la quietud de tu cuerpo. Libera el esfuerzo retenido en el cuerpo y descansa en esa quietud. Permite que la quietud te abrace... Sé la quietud. Descansa en el refugio de la quietud del ser.

Escucha el silencio, siente el silencio, suéltate y descansa en el silencio... Sé el silencio.
Descansa en el refugio del silencio del ser.

Toma conciencia de la espaciosidad dentro y alrededor de ti. Respire suavemente, lenta y profundamente dentro y desde su corazón. Como eres consciente de la espaciosidad, descansa y deja que la espaciosidad te abrace a ti y a tu experiencia.... Sé la espaciosidad. Descansa en el refugio de la espaciosidad del ser.

A medida que continuamos practicando en silencio, permítete descansar plenamente en el refugio interior, en la quietud interior, en el silencio interior, en la espaciosidad interior. Si surge la incomodidad, permítele ser, respirar y, finalmente, disolverse en la espaciosidad, la conciencia y la calidez, el abrazo del refugio interior.

Respira, descansa, continúa.

•••

Continúa descansando cada vez más profundamente, sintiendo el abrazo del refugio interior mientras escuchamos el mantra ahora.