

Meditação da Lua Cheia 2024 ~ Refúgio Interior

Esta simples meditação guiada é uma oportunidade para nos sentirmos apoiados por aqueles aqui reunidos, enquanto cada um de nós reconhece questões desafiadoras da nossa vida e dos nossos tempos, que podem manifestar-se como doenças ou tensões no corpo; discurso indelicado, divisivo ou duro; ou medos, ansiedades e preocupações que ocupam a mente. Nesta prática, você será guiado para descobrir uma fonte de nutrição interior e proteção, enquanto descansa profundamente no espaço pacífico e aberto de quem você realmente é. Não há melhor apoio e proteção diante dos desafios, do que conectar-se com o seu próprio refúgio interior. Durante este turno da prática da lua cheia, irei guiar a meditação em português. Se desejar, pode acompanhar usando o texto traduzido em cybersangha.net.

Tome um momento agora para encontrar uma posição sentada confortável. Ajuste a sua postura para que a sua coluna esteja alinhada, o seu peito esteja aberto e o seu queixo seja ligeiramente trazido para baixo.

Ao iniciarmos a meditação, reflita sobre a sua vida e tome consciência de algo que o ou a tem desafiado recentemente. Pode ser um problema de saúde, uma relação problemática, um acontecimento mundial perturbador. Ao trazer isso à mente, você está ciente de quaisquer tensões ou sensações no seu corpo? Como é que você está falando consigo mesmo sobre essa preocupação? Está ocupado com preocupações, ansiedades, julgamentos ou críticas a si mesmo ou aos outros?

Agora faça algumas respirações profundas longas e lentas, inspirando e expirando pelo nariz. Ao inspirar lenta e confortavelmente, toque nos locais do seu corpo onde sente qualquer tensão, desconforto ou bloqueio. A cada expiração longa e lenta, sinta que você está soltando suavemente e libertando esses esforços mantidos no seu corpo.

Agora traga a atenção para estar aqui neste momento. Sinta e perceba o apoio dos outros presentes e saiba que você é um apoio para os outros.

Traga a atenção para uma sensação de quietude no seu corpo. Concentre-se na quietude e descance a atenção na quietude.

À medida que você descansa mais plenamente na quietude, deixe-se sentir que você é a quietude. Seja a quietude interior que permite que todos os movimentos interiores e exteriores sejam exatamente como são.

Descanse profundamente na quietude do ser. À medida que está consciente e descansa na quietude interior, a quietude do ser é um refúgio.

• • •

Agora, ouça o silêncio. Sinta o silêncio. Descanse no silêncio.

Como um rio que corre para o oceano, permita que todos os esforços da voz se libertem no silêncio do qual surgem. Seja o silêncio.

O silêncio do ser permite que todas as expressões da vida dentro e ao seu redor sejam exatamente como são.

Descanse profundamente no silêncio interior do ser. Como você está consciente e descansa em silêncio interior, o silêncio do ser é um refúgio.

•••

Esteja ciente agora do vasto espaço ao seu redor e dentro de você. Traga o seu foco para a sua respiração e inspire e expire suave e profundamente, inspirando para dentro e a partir do seu coração.

Todas as suas dores, medos ou preocupações mais subtis são como nuvens flutuando num céu claro e luminoso. Conecte-se com esse céu, com a espaciosidade da sua própria mente que está sempre aqui, e descanse.

À medida que se torna consciente da espaciosidade, permita que cada respiração o apoie a descansar cada vez mais profundamente. Seja a espaciosidade.

A espaciosidade do ser permite que todos os movimentos da mente – pensamentos, sentimentos, emoções – sejam como são, como nuvens que se movem através de um vasto céu. Você é esse céu.

Descanse profundamente na espaciosidade. Como você está consciente e descansa em espaciosidade interior, a espaciosidade do ser é um refúgio.

•••

Ao descansar na quietude, no silêncio, na espaciosidade do ser – o refúgio interior – reconheça mais uma vez um desafio que está experimentando neste momento da sua vida.

Permita que o refúgio interior o apoie para estar plenamente com esse desafio, para ser capaz de abraçar esse desafio.

Permita que a quietude o apoie a estar presente com qualquer agitação no seu corpo, ou qualquer forte percepção de identificação com o seu sofrimento. Permita que essa sensação de mim descanse na quietude.

Se notar que os esforços e a dor são transportados na sua voz ou nas vozes dos outros, descanse mais plenamente no refúgio do silêncio interior.

À medida que notar preocupações ou pensamentos acelerados, ou uma tendência para viver no passado ou antecipar o futuro, conecte-se com o espaço interior e descanse aqui.

Concentre-se num desses apoios agora – quietude interior, silêncio interior ou espaciosidade interior – e, nos próximos minutos, permita-se descansar profundamente.

À medida que continuamos em silêncio, permita que a sua respiração o apoie para se abrir para a experiência que você está tendo, permitindo que qualquer esforço ou desconforto do corpo, fala ou mente se solte e liberte. Descanse no final de cada expiração. Descanse na quietude interior, no silêncio interior, na espaciosidade interior do ser, sentindo o abraço e a proteção do refúgio interior.

• • •

Continue a descansar mais e mais profundamente, sentindo o abraço do refúgio interior enquanto ouvimos o mantra agora.

Lembrete da Meditação

Vamos tirar um momento agora para refrescar a nossa prática de refúgio interior.

Ajuste a sua postura conforme necessário. Coluna ereta e equilibrada, peito aberto, queixo ligeiramente puxado para baixo.

Traga a sua consciência de volta para o problema na sua vida que tem sido desafiador recentemente. Observe como ele vive em você ou o ocupa fisicamente ... emocionalmente ... mentalmente.

Esteja com a sua experiência. Permita-o, dê-lhe espaço, deixe-o respirar e abrace a sua experiência como um pai abraça o seu filho que está magoado.

• • •

Agora, sinta a quietude do seu corpo. Solte o esforço mantido no corpo e descanse nessa quietude. Permita que a quietude o abrace... Seja a quietude. Descanse no refúgio da quietude do ser.

Ouçã o silêncio, sinta o silêncio, liberte-se e descanse no silêncio... Seja o silêncio. Descanse no refúgio do silêncio do ser.

Traga consciência para a espaciosidade dentro e ao seu redor. Respire suavemente, lenta e profundamente para dentro e a partir do seu coração. Estando consciente da espaciosidade, descanse e permita que a espaciosidade o abrace e à sua experiência.... Seja a espaciosidade. Descanse no refúgio da espaciosidade do ser.

À medida que continuamos a praticar em silêncio, permita-se descansar totalmente no refúgio interior – na quietude interior, no silêncio interior, na espaciosidade interior. Se surgir desconforto, permita-o existir, respire e, eventualmente, dissolver-se na espaciosidade, consciência e calor – o abraço do refúgio interior.

Respire, descanse, continue.

• • •

Continue a descansar mais e mais profundamente, sentindo o abraço do refúgio interior enquanto ouvimos o mantra agora.