

Meditación de Luna Llena ~ Refugio Interior

Año Lunar 2026-27

Notas para líderes de práctica:

- Las marcas de tiempo a la izquierda te ayudan a sincronizar la guía con la grabación de 90 minutos.
- Deja espacio para una o dos respiraciones después de cada pausa de párrafo.
- Cuando veas tres puntos (• • •), permite tiempo suficiente para que los participantes descansen profundamente en una contemplación silenciosa.
- Cuando guíes en un idioma que no sea inglés, primero recita el párrafo inicial en inglés, luego repite ese párrafo en tu propio idioma y continúa guiando el resto de la práctica en ese idioma.

[COMIENZA EN INGLÉS]

0:00 Welcome to this 24-Hour Full Moon practice. You can find the script for the meditation in English and in other languages on cybersangha.net. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in SPANISH. If you wish, you can follow along using a translated script.

[CONTINÚA EN TU IDIOMA]

Bienvenidos a esta práctica de 24 horas en Luna Llena. Puedes encontrar el escrito de la meditación en inglés y en otros idiomas en cybersangha.net. Durante este turno de práctica de luna llena, guiaré la meditación en español. Si quieres, puedes seguirnos usando un escrito traducido.

En esta práctica serás guiado para descubrir una fuente de alimento y protección interior: un refugio interno . Mientras descansas profundamente en el espacio pacífico y abierto de tu naturaleza, se te invita a reconocer un problema desafiante que puedas estar experimentando en este momento de tu vida. Tu desafío puede manifestarse como enfermedad o tensión en tu cuerpo; el habla cruel, divisiva o dura; o el miedo, la ansiedad y la preocupación ocupando tu mente. No hay mejor fuente de sanación y protección que conectar con el propio refugio interior.

Al comenzar nuestra meditación, tómate un momento para sentir y percibir la presencia de los demás que están reunidos alrededor del mundo, aquí como apoyo para ti, y sabe que con tu mera presencia eres un apoyo para los aquí reunidos.

Lleva tu atención hacia dentro, hacia tu cuerpo; siente tu asiento, la alineación natural de tu columna y baja ligeramente la barbilla para alargar la nuca. Descansa tus manos juntas en tu regazo, codos ligeramente alejados del torso y pecho abierto.

Trae tu atención a tu respiración, respirando lenta, profunda y suavemente por la nariz. Al inhalar, toca cualquier parte de tu cuerpo donde sientas tensión. Con cada exhalación larga y lenta, siente que vas aflojando y liberando suavemente los esfuerzos retenidos en tu cuerpo.

Con cada respiración de liberación, descubre una sensación de quietud cada vez más profunda. Descansa tu atención en quietud. Poco a poco siente que te conviertes en la quietud.

• • •

Descansa en la quietud del ser te ayuda a experimentar una sensación de espaciosidad ilimitada. Descansa en el refugio de la espaciosidad ilimitada.

• • •

Sé consciente de los sonidos dentro y alrededor de ti y poco a poco cambia tu atención para escuchar el silencio.

Como un río que desemboca en el océano, deja que todos los esfuerzos de la voz se liberan en el silencio. Conviértete en el silencio.

• • •

Mientras descansas en el silencio, eres consciente y estás conectado con la espaciosidad ilimitada dentro de ti, como una fuente rica de posibilidades infinitas. Mientras descansas, consciente del ser, la conciencia del ser es un refugio.

• • •

Trae tu atención a tu respiración e inhala y exhala suave y profundamente por la nariz. Imagina que estás respirando dentro y desde tu corazón. Siente cómo el aliento liberador se disuelve en el espacio a tu alrededor. Y al inspirar, siente la espaciosidad dentro de ti.

Imagina que cualquier sensación, pensamiento, emoción o recuerdos que surjan son como nubes que se deslizan en un cielo claro y abierto. Conéctate con ese cielo, con la espaciosidad que siempre está aquí, y descansa.

La espaciosidad de tu mente natural permite que todos los movimientos de la mente — sensaciones, pensamientos, emociones, recuerdos — sean como son: como nubes que cruzan un cielo vasto. Tú eres ese cielo.

• • •

Descansa profundamente en la espaciosidad. A medida que eres consciente y descansas en la espaciosidad interior, la conciencia de la espaciosidad es dinámica y despierta cualidades sanadoras y positivas. Estas cualidades curativas son un refugio.

• • •

Mientras descansas en refugio interior al seguir liberando esfuerzos del cuerpo en la quietud, esfuerzos de voz en el silencio y esfuerzos de la mente en la espaciosidad de la mente, invita y reconoce un desafío que estás experimentando actualmente en tu vida. Puede ser una preocupación de salud, un problema que experimentes en una relación o un evento mundial perturbador. Mientras permites que esto ocurra ahora, sé consciente de cualquier tensión o sensación que experimentes en tu cuerpo. Fíjate en cualquier comentario interno que hagas sobre esta preocupación. ¿Estás ocupado con preocupaciones, ansiedades, juicios o críticas hacia ti mismo o hacia los demás?

• • •

Permite que la quietud del cuerpo te ayude a descansar en el abrazo de una espaciosidad ilimitada.

Permite que el silencio del habla te apoye para descansar en el abrazo de la conexión, la conciencia de la espaciosidad ilimitada como fuente de sanación.

Permite que la espaciosidad de la mente te ayude a descansar y sentir las cualidades sanadoras y dinámicas del refugio interior.

• • •

Concéntrate ahora en uno de estos apoyos—quietud interior, silencio interior o espaciosidad interior—y durante los próximos minutos, descansa profundamente. Siente el abrazo y la protección del refugio interior y recibe cualquier cualidad sanadora que surja espontáneamente.

[SILENCIO]

• • •

Sigue descansando mientras escuchamos el mantra ahora.

21:00 [SONIDO DEL MANTRA]

30:00 [DESPUÉS DE LA CAMPANA, COMIENZA LA MEDITACIÓN DE RECORDATORIO]

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

Respira hondo y despacio varias veces por la nariz y acomódate con el apoyo de tu postura.

• • •

Una vez más, trae a tu enfoque el problema que te ha estado desafiando. Fíjate en cómo te ocupa físicamente... emocionalmente... mentalmente.

Mantente con tu experiencia. Abraza tu experiencia como un padre o madre abraza a un hijo herido.

• • •

Libera el esfuerzo contenido en el cuerpo y descansa en la quietud del ser.

Libera los esfuerzos de tu voz y descansa en el silencio del ser.

Libera historias y esfuerzos de la mente y descansa en la espaciosidad de un corazón abierto.

• • •

Mientras seguimos practicando en silencio, si surge la incomodidad, permítete ser, deja que respire y que finalmente se disuelva en la espaciosidad, la conciencia y la calidez sanadora del refugio interior.

Permite que cualquier sentido del yo que sufre, descansen en el abrazo del refugio interior.

[SILENCIO]

• • •

Sigue descansando en el abrazo del refugio interior mientras escuchamos el mantra ahora.

42:00 [SONIDO DEL MANTRA]

50:00 [DESPUÉS DE LA CAMPANA, COMIENZA MEDITACIÓN RECORDATORIA 2]

62:00 [SONIDO DEL MANTRA]

70:00 [DESPUÉS DE LA CAMPANA, COMIENZA MEDITACIÓN RECORDATORIA 3]

82:00 [SONIDO DEL MANTRA]

90:00 [COMIENZA EL SIGUIENTE TURNO]