

Meditação da Lua Cheia ~ Refúgio Interior

Ano Lunar 2026–27

Orientações para os condutores da prática:

- Os tempos indicados à esquerda ajudam a sincronizar a condução com a gravação de 90 minutos.
- Permita um ou dois ciclos de respiração após cada quebra de parágrafo.
- Sempre que houver três pontos (• • •), permita um tempo mais amplo para que os participantes descansem profundamente em contemplação silenciosa.
- Ao conduzir em um idioma diferente do inglês, primeiro recite o parágrafo de abertura em inglês, depois repita esse parágrafo no seu próprio idioma e continue conduzindo o restante da prática nesse idioma.

[INÍCIO EM INGLÊS]

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 portuguese. If you wish, you can follow along using a translated script.

[CONTINUE EM SEU IDIOMA]

Bem-vindos a prática de 24 horas da Lua Cheia.

Você pode encontrar o roteiro desta meditação em inglês e em outros idiomas no site cybersangha.net.

Durante este turno da prática da Lua Cheia, estarei guiando a meditação em português.

Se desejar, você pode acompanhar utilizando um texto traduzido.

Nesta prática, você será guiado a descobrir uma fonte de nutrição e proteção interior — o refúgio interior. Conforme você descansa profundamente no espaço pacífico e aberto da sua própria natureza, você será convidado a reconhecer um desafio que possa estar vivenciando neste momento da sua vida. Esse desafio pode se manifestar como doença ou tensão no corpo; como palavras grosseiras, divisivas ou duras; ou como medo, ansiedade e preocupações ocupando a mente. Não há fonte de cura e proteção maior do que a conexão com o próprio refúgio interior.

Ao iniciarmos esta meditação, permita-se sentir a presença das pessoas reunidas ao redor do mundo como um apoio. Reconheça que a sua própria presença, também oferece apoio a todos que estão aqui reunidos.

Traga agora a sua atenção para dentro, para o corpo. Sinta o contato com o seu assento, o alinhamento natural da coluna. Deixe o queixo levemente inclinado para baixo, alongando a parte de trás do pescoço. Repouse as suas mãos juntas, no colo, com os cotovelos levemente afastados do tronco e o peito aberto.

Traga o foco para a sua respiração, respire lenta, profunda e suavemente pelo nariz. Ao inspirar, leve a sua consciência para qualquer região do corpo onde haja tensão. A cada expiração longa e lenta, sinta que os esforços sustentados no corpo estão se soltando e sendo gentilmente liberados. Em cada respiração de liberação, descubra um senso cada vez mais profundo de quietude. Descanse a sua atenção nessa quietude. Gradualmente, sinta que você se torna essa quietude.

• • •

Ao repousar na quietude do ser, permita que a sensação de espaciosidade sem limites se revele. Descanse no refúgio dessa espaciosidade.

• • •

Torne-se consciente dos sons dentro e ao seu redor e, pouco a pouco, deixe que a sua atenção se volte para escutar o silêncio.

Como um rio que flui para o oceano, permita que todos os esforços da sua voz se dissolvam no silêncio.

Torne-se o silêncio.

• • •

Ao descansar no silêncio, você reconhece e se conecta à espaciosidade ilimitada dentro de si, como uma fonte rica de infinitas possibilidades. Ao repousar na consciência do ser, essa própria consciência se revela como um refúgio.

• • •

Traga novamente a atenção para a respiração.

Inspire e expire suavemente e profundamente pelo nariz.

Imagine que você respira para dentro e a partir do coração.

Sinta a respiração que libera dissolver-se suavemente no espaço ao seu redor. E, ao inspirar, perceba a espaciosidade dentro de você.

Imagine que quaisquer sensações, pensamentos, emoções ou memórias que surjam sejam como nuvens flutuando em um céu claro e aberto. Conecte-se com esse céu, com essa espaciosidade que está sempre presente, e descanse.

A espaciosidade da sua mente natural permite que todos os movimentos da mente , sensações, pensamentos, emoções e memórias — sejam exatamente como são, como nuvens atravessando um céu imenso. Você é esse céu.

• • •

Descanse profundamente na espaciosidade.

Ao estar consciente e repousar na espaciosidade interior, a consciência da espaciosidade é vivida e desperta qualidades curativas e positivas. Essas qualidades curativas são um refúgio.

• • •

Ao descansar no refúgio interior,
continue a liberar os esforços do corpo na quietude,
os esforços da fala no silêncio
e os esforços da mente na espaciosidade da mente,
convide agora à consciência um desafio que você esteja vivendo neste
momento da sua vida.

Pode ser uma questão de saúde,
uma dificuldade em um relacionamento
ou um acontecimento perturbador no mundo.

Ao permitir que isso esteja presente agora,
torne-se consciente de quaisquer tensões ou sensações no corpo.
Observe também os comentários internos que surgem.
Você está ocupado com preocupações, ansiedades, julgamentos
ou críticas a si mesmo ou aos outros?

• • •

Permita que a quietude do corpo te sustente
no abraço da espaciosidade ilimitada.

Permita que o silêncio da fala te sustente
no abraço da conexão,
na consciência da espaciosidade ilimitada como fonte de cura.

Permita que a espaciosidade da mente te sustente
no repouso dos esforços mentais e no contato com as qualidades
dinâmicas e curativas do refúgio interior.

• • •

Escolha agora um desses apoios —
a quietude interior,
o silêncio interior

ou a espaciosidade interior —
e, pelos próximos minutos, descanse profundamente.

Sinta o abraço e a proteção do refúgio interior
e receba quaisquer qualidades curativas que surjam espontaneamente.

[SILENCIO]

• • •

Continue descansando enquanto ouvimos o mantra.

21:00 [TOQUE O MANTRA]

30:00 [APÓS O TOQUE DO SINO, INICIE A MEDITAÇÃO DE RECORDAÇÃO]

Agora, reserve um momento para refrescar a prática do refúgio interior.
Faça algumas respirações lentas e profundas pelo nariz
e permita que o corpo se acomode no apoio da postura.

• • •

Traga novamente à consciência a questão que tem sido desafiadora para você.

Observe como ela se manifesta no seu corpo...
nas emoções...
na mente.

Permaneça com a sua experiência.
Acolha a sua experiência
como um pai ou uma mãe acolhe uma criança ferida.

• • •

Libere os esforços sustentados no corpo
e descance na quietude do ser.

Libere os esforços da fala
e descance no silêncio do ser.

Libere as histórias e os esforços da mente
e descance na espaciosidade do coração aberto.

• • •

Se surgir algum desconforto,
à medida que continuamos a praticar em silêncio,
permita que ele esteja presente,
que respire
e que, gradualmente, se dissolva
na espaciosidade, na consciência
e no calor curativo do refúgio interior.

Permita que qualquer senso de “eu” que sofre
descance no abraço do refúgio interior.

[SILENCIO]

• • •

Continue descansando no abraço do refúgio interior
enquanto ouvimos novamente o mantra.

42:00 [TOQUE O MANTRA]

50:00 [APÓS O TOQUE DO SINO, INICIE A MEDITAÇÃO DE RECORDAÇÃO]

62:00 [TOQUE O MANTRA]

70:00 [APÓS O TOQUE DO SINO, INICIAR MEDITAÇÃO DE RECORDAÇÃO 3]

82:00 [TOQUE O MANTRA]

90:00 [INÍCIO DO PRÓXIMO TURNO]