

# Meditação da Lua Cheia

## Os Ritmos da vida

Existe um “espaço-entre” uma respiração e outra, uma pausa entre a inspiração e a expiração. Entrada e saída. É a mesma pausa que há entre uma e outra batida do coração, entre um pensamento e outro, entre o fim e o início de um novo ciclo.

O “espaço-entre” não é o vazio, oco, mas sim vacuidade - pode tornar-se “vazio de pensamentos”, mas preche de presença. É onde todos os fenômenos, todas as coisas, existem sob dependência ou interdependentemente, e não apenas por si mesmas.

Podemos experimentar a observação dos ritmos da vida, e das pausas, do “espaço-entre, através da prática da meditação. É uma maneira bastante eficaz de desenvolver o sentido de PRESENÇA, controle do ritmo ou fluxo de pensamentos e conectar os sentimentos, para tomada de decisões, que muitas vezes são precipitadas pela não observância do tempo do desenrolar dos acontecimentos externos.

A prática de meditação orientada é voltada para a identificação do centro e percepção do mapa de nossa vida.

## As sete etapas para a Meditação:

### 1. **Presença**

Contato com a respiração. Prática de relaxamento completo e harmonização com o meio ambiente.

### 2. **Terra – encontrando o centro do corpo e do mapa**

Relaxando o corpo físico e os sentidos. Harmonização com as sensações.

### 3. **Água – abertura e receptividade do Ser**

Limpando as emoções.

### 4. **Ar – desperto, atento**

Aquietando a mente

### 5. **Fogo – conexão**

Contato com o Ser e localização do Centro das sete direções:

Acima e abaixo, frente e atrás, direita e esquerda + Aqui e Agora:

- Eu sou! Eu Sol!

### 6. **Acolhimento e comunhão**

A expansão da consciência e a experiência de pertencimento ao “campo”

### 7. **Retorno**

De volta por todas as etapas