

Meditazione di Luna Piena 2023-2024 ~ Abbracciare la Depressione, Coltivare la Gioia

Istruzioni Generali:

Durante ogni Luna Piena di 24 ore nell'arco del calendario lunare, [LA SOFFERENZA] nella meditazione guidata qui sotto ti dovrà ricordare di riportare alla mente specifici eventi di sofferenza che dovrai abbracciare. [LA QUALITA' POSITIVA] fa invece riferimento a specifiche qualità che permetterai di manifestare e di coltivare. Per esempio, durante la pratica del 6 e 7 Marzo 2023, "Abbracciare la Depressione, Coltivare la Gioia", [LA SOFFERENZA] farà riferimento alla **depressione**, mentre [LA QUALITA' POSITIVA] farà riferimento alla **gioia**. Per conoscere e comprendere meglio in merito alla specifica sofferenza verso la quale ci focalizzeremo ogni mese in occasione della luna piena, dai un'occhiata alla sezione "About the Practice" su <https://cybersangha.net/24-full-moon/>.

Invece, riguardo le istruzioni per la postura dei cinque punti, la pratica dei nove respiri e quella delle cinque luci pure, dai un'occhiata alla sezione "Practice Resources" e "Available Translations" nel medesimo link qui sopra. Se non possiedi familiarità con queste pratiche di base, potrai seguire in alternativa le istruzioni fornite qui sotto, o semplicemente utilizza quel tempo per riposare comodamente, dimorando in uno stato di quiete, silenzio e spaziosità.

* * *

Porta la tua attenzione nel luogo in qui risiedi. Senti la presenza anche degli altri qui riuniti in questo spazio sacro. Sappi che sei supportato da tutti quanti e che tu stesso con la tua presenza sei a tua volta di supporto alle altre persone presenti.

Assumi la postura in cinque punti o in alternativa assumi una posizione comoda e porta la totale attenzione verso la quiete del tuo corpo. Aiutandoti con qualche respiro profondo, inspirando gentilmente e lentamente, e poi espirando, immagina e senti di liberare il corpo da ogni senso di tensione o sforzo che possano bloccare il rilassamento naturale nel tuo corpo.

Quindi: dimora nella quiete e riposa per qualche istante.

Diventa cosciente dei suoni che possano avere luogo dentro ed intorno a te e porta totalmente l'attenzione verso l'ascolto del silenzio. All'ascolto del silenzio, riposa nell'attenzione dello stesso, aiutandoti con qualche respiro profondo, inspirando gentilmente e lentamente, e poi espirando, immagina e senti di liberare il corpo da ogni senso di tensione o sforzo che possa bloccare il rilassamento naturale nella tua voce.

Quindi: dimora nel silenzio e riposa per qualche istante.

A questo punto: porta l'attenzione al tuo cuore. Prenditi del tempo per sentire se stai respirando al centro del tuo corpo, al centro del tuo cuore e che l'espirazione dal tuo cuore si diffonda in tutte le direzioni. Ogni respiro è un nutrimento e ti supporta a scoprire la spaziosità ed a riposare in essa. Con ogni espirazione, rilascia ogni tendenza della mente di ancorarsi al passato, di anticipare il future o di cambiare il presente. Con qualche respiro gentile, lento e profondo, rilascia gli sforzi della mente e riposa.

Quindi: dimora nella spaziosità e riposa per qualche istante.

Mentre riposi nella spaziosità del tuo cuore, rifletti riguardo le condizioni della tua vita — lo stato della tua salute e del tuo benessere, le tue relazioni, il modo cui fai esperienza della tua comunità, il tuo mondo. In questo momento, in questo spazio sacro collettivo, sei supportato nel sentire un senso di depressione o un senso di peso, oppure un calo di energia o un calo di entusiasmo nella tua vita. Forse potresti trovare te stesso preoccupato e suscettibile o impaurito. La depressione può includere anche un senso dell'essere sovraccaricato di osacoli o da altre complessità connesse ad impegni nella tua vita.

Porta l'attenzione alla tua esperienza di tutto questo nel tuo corpo, nella tua voce e nella tua mente. Prenditi del tempo.

Mentre rifletti, immagina i tre canali di luce nel tuo corpo.

Porta l'attenzione al tuo respiro ed apri e pulisci i canali attraverso i nove respiri.

Mentre apri e pulisci i canali dai venti in disordine, liberati dai tre veleni radice di avversione, attaccamento ed ignoranza che si legano insieme all' **esperienza della depressione** e che ti disconnettono dalla sorgente delle qualità positive.

Se non possiedi familiarità con i nove respiri, utilizza questo tempo semplicemente per effettuare qualche respiro lento, profondo e gentile. Con ogni espirazione, senti che stai liberando e rilasciando ogni attitudine o tendenza a rifiutare o respingere via la sofferenza, invero attaccandoti ad essa o disconnettendoti dalla stessa.

[Nove Respiri]

Senti il centro del tuo corpo rinvigorito, sveglio, chiaro, che ti supporta nel rimanere in questo momento presente, nella quiete, nel silenzio e nella spaziosità dentro te stesso, ma anche collettivamente in questo spazio sacro.

Senti che la **sofferenza della depressione e l' "io" che sta facendo esperienza della depressione** sta ricevendo un caldo abbraccio spazioso e luminoso. Riposa.

Ora, come canteremo A OM HUNG, riceverai continuamente le benedizioni del corpo, parola e mente attraverso i chakra della corona della tua testa, della gola e del cuore. Ricevi le benedizioni dagli esseri illuminati per mezzo del suono sacro di questo mantra e delle luci bianca, rossa e blu che pervadono tutto e che dissolvono la **sofferenza della depressione** permettendo così anche alla **qualità positive della gioia** di emergere.

[A OM HUNG]

Ora continua ad aprire i tre canali con le cinque luci pure, purificando ed aprendo le vie che permettono la manifestazione della **qualità della gioia**.

Mentre respiri attraverso entrambe le narici, immagina che stai inspirando cinque luci colorate: l'essenza dell'energia delle cinque saggezze primordiali e della **gioia**.

Mentre inspiri, la luce entra nel tuo corpo, seguendo le vie dei canali laterali, unendosi nel punto d'incontro alla base. Trattieni il respiro per un attimo e concentrati sulle cinque sfere colorate di luce che unendosi prendono la forma di un uovo luminoso.

Mentre espiri dolcemente, il vento sottile si muove verso l'alto nel canale centrale, pervadendo l'intero

canale di luce. Quando rilascerai il respiro attraverso la tua corona, espirando, la luce si dissolverà nello spazio sopra di te. Riposa per un momento nell'unione tra spazio e luce: lo stato inseparabile.

Mentre continui questo ciclo di respiri sottili, permetti che **un senso di gioia** emerga e pervada i tuoi: corpo, parola e mente.

Continua questo ciclo di respiri utilizzando le cinque sfere colorate e **la qualità della gioia** fino alla prossima recitazione di mantra.

Mentre continuiamo questi periodi di alternanza tra la recita del mantra A OM HUNG ed i Respiri di Luce, sentiamo di ricevere le benedizioni ed il vento sottile che ci libera dalla **sofferenza della depressione** e che ci supporta la manifestazione della **qualità della gioia**.

Traduzioni a cura di Alessandro Pincin Yungdrung Dawa
©2023 Ligmincha Italia APS