

Meditazione di Luna Piena ~ Rifugio Interiore

Anno Lunare 2026-27

Note per i conduttori della pratica:

- la marcatura temporale sulla sinistra è un aiuto per sincronizzare la tua guida con il file registrato di 90 minuti
- lascia lo spazio per uno o due respiri alla fine di ogni paragrafo
- dove vedi i tre puntini sospensivi (• • •), lascia del tempo ai partecipanti per rimanere in contemplazione silenziosa
- per coloro che guidano in una lingua diversa dell'inglese, il primo paragrafo va letto in inglese e poi ripetuto nella propria lingua, dopo continua a guidare il resto della pratica nella tua lingua

[COMINCIA IN INGLESE]

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

[CONTINUA IN ITALIANO]

Benvenuti alla pratica delle 24 ore di luna piena. Puoi trovare il testo della meditazione in inglese e in altre lingue su cybersangha.net. Durante questo turno guiderò la meditazione in italiano. Se lo desideri, puoi seguire utilizzando il testo tradotto.

In questa pratica sarete guidati a scoprire una fonte di nutrimento e protezione interiore – un rifugio interiore. Mentre riposi profondamente nello spazio aperto e tranquillo della tua natura, sei invitato a riconoscere una difficoltà di cui stai facendo esperienza in questo momento della tua vita. La tua difficoltà può manifestarsi come malattia o tensione nel tuo corpo; sgarbatezza, ostilità o durezza nel tuo modo di parlare; paura, ansia o preoccupazione nella tua mente. Non c'è migliore fonte di guarigione e protezione che connettersi al proprio rifugio interiore.

Cominciando la nostra meditazione, prenditi un momento per sentire e percepire la presenza degli altri riuniti in tutto il mondo, che sono qui a tuo supporto, e riconosci che attraverso la tua presenza reale sei di supporto per coloro che sono riuniti.

Porta la tua attenzione all'interno del tuo corpo; senti il supporto su cui siedi, il naturale allineamento della tua spina dorsale, e incurva leggermente il mento verso il petto in modo da allungare la parte cervicale del collo. Congiungi le mani sotto l'ombelico con i gomiti leggermente distanziati dal busto e il torace aperto.

Concentra la tua attenzione sul respiro, facendo alcune respirazioni lente, profonde e gentili attraverso il naso. Quando inspiri, tocca tutti i posti del tuo corpo dove avverti tensione. Mentre espiri profondamente e lentamente, senti che stai gentilmente allentando e liberando gli sforzi trattenuti nel tuo corpo.

Ad ogni respirazione, scopri un sempre più profondo senso di quiete. Lascia riposare la tua attenzione in questa quiete. Senti che gradualmente stai diventando la quiete stessa.

• • •

Riposare nell'immobilità dell'essere ti aiuta a sperimentare una sensazione di sconfinata spaziosità. Riposa nel rifugio di questa sconfinata spaziosità.

• • •

Diventa consapevole dei suoni dentro e attorno a te, e gradualmente sposta la tua attenzione verso l'ascolto del silenzio

Come un fiume che fluisce nell'oceano, lascia che gli sforzi della voce si liberino nel silenzio. Diventa il silenzio.

• • •

Mentre risposi nel silenzio, diventi consapevole e ti connetti con la sconfinata spaziosità dentro di te, come a una ricca risorsa di infinite possibilità. Mentre riposi, consapevole dell'essere, la consapevolezza dell'essere è un rifugio.

• • •

Porta la tua attenzione al respiro, inspira ed espira gentilmente e profondamente dal naso. Immagina che stai respirando da e verso il tuo cuore. Senti che il respiro liberandosi si dissolve nello spazio attorno a te. E quando inspiri, senti la spaziosità dentro di te.

Immagina che tutte le sensazioni, pensieri, emozioni o ricordi che sorgono siano come nuvole che scorrono in un cielo terso ed aperto. Connottiti con quel cielo, con la spaziosità che è sempre presente, e riposa.

La spaziosità della tua mente naturale permette che tutti i movimenti della mente – sensazioni, pensieri, emozioni, ricordi – siano così come sono, come nuvole in movimento attraverso un vasto cielo. Tu sei quel cielo.

• • •

Riposa profondamente nella spaziosità. Mentre riposi consapevole nella spaziosità interiore, la consapevolezza della spaziosità è dinamica e risveglia qualità di guarigione e positive. Queste qualità rigeneranti sono un rifugio.

• • •

Mentre riposi nel rifugio interiore continuando a lasciar andare gli sforzi del corpo attraverso la quiete, gli sforzi della voce attraverso il silenzio, e gli sforzi della mente attraverso la spaziosità della mente, richiama e riconosci la difficoltà che stai sperimentando in questo momento della tua vita. Può essere un problema di salute, un problema relazionale o un evento disturbante del mondo. Mentre permetti a questo di accadere, diventa consapevole di tutte le tensioni e sensazioni nel tuo corpo in questo momento.

Nota ogni tuo commento interiore in merito a questa esperienza.
Senti preoccupazioni, ansie, giudizi o critiche su te stesso o gli altri?

• • •

Lascia che la quiete del corpo ti aiuti a riposare nell'abbraccio della sconfinata spaziosità.

Lascia che il silenzio della parola ti supporti nel riposare nell'abbraccio della connessione, la consapevolezza della spaziosità sconfinata come fonte di guarigione.

Lascia che la spaziosità della mente ti supporti a lasciar andare gli sforzi della mente e a sentire le qualità dinamiche e rigeneranti del rifugio interiore.

• • •

Adesso concentrati su uno di questi supporti – quiete interiore, silenzio interiore o spaziosità interiore – e per i prossimi minuti riposa profondamente.

Senti l'abbraccio e la protezione del rifugio interiore e accogli ogni qualità rigenerante che emerge spontaneamente.

[SILENZIO]

• • •

Adesso continua a riposare mentre ascoltiamo il mantra.

21.00 [SUONA IL MANTRA]

30:00 [DOPO IL SUONO DELLA CAMPANA, COMINCIA LA MEDITAZIONE DI RICAPITOLAZIONE]

Prendiamoci un momento ora per rinfrescare la nostra pratica del rifugio interiore.

Fai alcune respirazioni lente e profonde dal naso e risistemati nella postura di supporto.

• • •

Ancora una volta, riporta all'attenzione alla tua difficoltà del momento. Nota in che modo ti occupa fisicamente ... emozionalmente ... mentalmente.

Sii con la tua esperienza. Abbraccia la tua esperienza come un genitore abbraccia suo figlio ferito.

• • •

Lascia andare gli sforzi trattenuti nel corpo e riposa nella quiete dell'essere.

Lascia andare gli sforzi della voce e riposa nel silenzio dell'essere.

Lascia andare le storie e gli sforzi della mente e riposa nella spaziosità di un cuore aperto.

• • •

Mentre continuiamo la pratica in silenzio, se sorge un qualunque disagio, permettigli di essere, di respirare e infine di dissolversi nella spaziosità, nella

consapevolezza, e nel calore di guarigione del rifugio interiore. Permetti che ogni sensazione di un me stesso che soffre, riposi nell'abbraccio del rifugio interiore.

[SILENZIO]

• • •

Continua a riposare nell'abbraccio del rifugio interiore mentre ora riascoltiamo il mantra.

42:00 [SUONA IL MANTRA]

50:00 [DOPO LA CAMPANA, COMINCIA LA SECONDA MEDITAZIONE DI RICAPITOLAZIONE]

62:00 [SUONA IL MANTRA]

70:00 [DOPO LA CAMPANA, COMINCIA LA TERZA MEDITAZIONE DI RICAPITOLAZIONE]

82:00 [SUONA IL MANTRA]

90:00 [COMINCIA IL TURNO SUCCESSIVO]