

Meditazione di gentilezza amorevole

Meditazione di gentilezza amorevole

Trova una postura comoda, rilassata ed equilibrata; datti il permesso di essere completamente presente per te stesso e lascia che il corpo e la mente si calmino, si ammorbidiscano e si rilassino. Permetti alla mente di prendere distanza da tutti i pensieri e orienta la tua consapevolezza sul respiro.

Respira con naturalezza e a fondo.

Con cura ora allontana la tua attenzione dall'ambiente circostante e dirigila sullo spazio in cui ti trovi. Percepisci l'energia e l'atmosfera di questo spazio.... Ora ritirati anche da questo spazio e da tutti i pensieri presenti. Torna completamente a te stesso... alla tua calma... alla tua chiarezza... alla tua pace. Rilassati. ...

Ora, in questo stato in cui senti il corpo e la mente calmi, rilassati e pieni di pace, richiama alla mente qualità come l'amorevolezza e la pazienza. Con ogni respiro inspira amorevolezza ed espira pazienza.... Inspiro amorevolezza.... Espiro pazienza.... Inspiro amorevolezza.... Espiro pazienza.... L'amorevolezza ti nutre e ti permette di crescere. La pazienza ti dà spazio, ampiezza e apertura. Osserva con precisione questa ampiezza e apertura nel cuore, solo amorevolezza e ampiezza.

Ora hai generato energia sufficiente per rivolgere il pensiero verso coloro che in passato ti hanno fatto soffrire, intenzionalmente o senza volerlo.... Manda loro il tuo perdono e silenziosamente dì a te stesso: "Scuso e perdono colui o colei che in passato, con o senza intenzione, mi ha fatto soffrire con suoi pensieri, parole o azioni".... Perdonalo o perdonala meglio che puoi. Lascia andare il rancore e fallo sciogliere alla luce della tua crescente capacità di perdonare. Lascia cadere l'orgoglio che ti blocca impedendoti di perdonare.... Concediti di perdonare....

Lascia semplicemente andare. Lasciare la presa ha in sé una grande forza, che dà lo spazio per perdonare.

Adesso chiedi perdono a coloro che tu puoi aver fatto soffrire. Non ti sentire in colpa, invece sii comprensivo: tutti commettiamo errori e a volte siamo come ciechi. Non ti colpevolizzare e ditti silenziosamente: “Chiedo perdono a tutti coloro che intenzionalmente o senza volerlo ho fatto soffrire con pensieri, parole e azioni” .

Datti ora il permesso di essere perdonato: lascia andare, lascia cadere ogni rancore che ancora puoi nutrire nei tuoi confronti, apri il tuo cuore e dì a te stesso interiormente: “Mi perdono per tutto il dolore che ho causato, per tutto ciò che non intendevo fare come l’ho fatto”.

Datti spazio; circondati di perdono e di capacità di lasciar andare.

Ora sei pronto a lasciar sbocciare la mente della gentilezza amorevole e a dirigerla per prima cosa verso te stesso.... Ditti interiormente: “Che io possa essere risanato.... Che io possa essere in pace.... Che io possa lasciarmi alle spalle sofferenza, tensioni, preoccupazioni, rabbia, solitudine e dubbio.... Che io possa lasciar andare tutto ciò che mi ha provocato sofferenza”.... Dì ancora a te stesso: “Ti voglio tanto bene ... Che io possa essere libero dalla sofferenza.... che io possa trovare la gioia, che io possa essere pieno d’amore, che io possa essere in pace”.

Adesso rivolgiti questo amore a qualcuno che ti è molto caro, il tuo compagno o la tua compagna, il tuo amico o la tua amica, il tuo Maestro. Raffiguralo davanti a te e rifletti così:... “Caro amico, cara amica, che tu possa essere libero dalla sofferenza.... Che tu possa essere solido e stabile.... che tu possa essere libero dalla rabbia, dalla tensione e dalla paura.... Che tu possa toccare in te i semi della gioia e della felicità”.... Orienta tutta la tua consapevolezza verso il tuo amico o la tua amica e augura loro di stare bene.

Ora espandi questo amore fino a comprendere tutti coloro che si trovano qui con te. Riempi questa sala di amore e cura. Accoglila per intero nel tuo cuore: “Che tutti noi possiamo essere pieni di gioia, gratitudine e benevolenza”. Irradia la tua gentilezza amorevole su ognuno dei presenti:... “Che tutti noi possiamo essere felici, che tutti noi possiamo essere liberi dalla sofferenza, che tutti noi possiamo ritornare al nostro vero sé”.

Ora estendi ancora di più il tuo amore fino ad includervi i tuoi vicini, tutti coloro che abitano nella tua città... Lascia che la tua gentilezza amorevole si estenda a tutto il Paese, a tutto il continente; apri il tuo cuore a tutto e a tutti: —“Che ognuno possa essere stabile e forte, con la mente chiara, consapevole; che tutti noi possiamo essere liberi dalla sofferenza”.... Molto lentamente includi nella tua gentilezza amorevole tutto il pianeta, lascia che il tuo amore si estenda delicatamente e lentamente a tutti gli esseri.

“Che tutti gli esseri, ovunque, possano essere liberi dalla sofferenza; che possano amare se stessi, che possano fare esperienza del loro vero sé. Che tutti gli esseri, ovunque, possano sperimentare nella vita l’amorevolezza e la pazienza... che tutti noi possiamo saper perdonare noi stessi... che tutti noi possiamo imparare ad esistere semplicemente, momento per momento, senza aspettative, ma soltanto con apertura di cuore... a condividere con gli altri quanto ci è possibile,... Che tutti gli esseri possano essere liberi dalla sofferenza... che tutti noi possiamo essere felici e vivere in pace...”.