

Meditazione sull'amore

La seguente meditazione riguarda la pratica della bontà amorevole.

Prima di cominciare indirizziamo la nostra attenzione a una posizione corporea corretta e assumiamo un atteggiamento mentale adeguato.

La nostra posizione dovrebbe essere rilassata, comoda, equilibrata e trasmetterci la sensazione di stare seduti con dignità.

Lasciamo che tutti i nostri pensieri si calmino. Non li invitiamo e non li seguiamo.

Se vogliamo ora possiamo chiudere gli occhi. Fra pochi attimi ascolteremo i tre suoni della campana in consapevolezza e li accompagneremo con il nostro respiro...



Ora indirizzo la mia attenzione alla mente.

Inspiro e osservo coscientemente lo stato della mia mente, così com'è ora

Espirando lascio che la mia mente diventi calma e pacifica

Ora focalizzo la mia attenzione sull'aspetto della mia mente che è compassionevole, amorevole, calmo, comprensivo e chiaro

Mi ricordo e mi collego con questa parte sana e chiara dentro di me

Questo mi dà la forza e la stabilità per rivolgermi ora all'altro aspetto della mia mente, cioè a quello che è stato ferito, che si sente incompreso e frustrato, che è amareggiato o in collera, che ha sofferto in una relazione o che non è stato compreso dalla società

Inspiro e sento che l'aspetto amorevole dentro di me è qui per me come un buon amico: aperto e pronto a starmi vicino, senza giudicarmi: è lo stesso quali siano i miei sbagli o le mie debolezze.

Se ora espiro, sento come il mio cuore si apre largo e si rivolge con calore e compassione all'aspetto ferito e incompreso dentro di me

Inspirando mi collego alla parte amorevole e sana dentro di me. Espirando mi rivolgo alla parte ferita e incompresa in me

Così rafforzato, accolgo tutta la mia sofferenza, il mio dolore, collera e amarezza e li inspiro. Quando espiro, faccio fluire verso di me amore, calore, fiducia e guarigione

inspirando accolgo la mia sofferenza, il mio rancore. Espirando lascio fluire verso di me fiducia e guarigione

Inspirando, accogliere la mia sofferenza e il dolore; espirando lasciare fluire verso di me fiducia e guarigione

Accogliere tutta la sofferenza e il dolore, quando inspiro; lasciar fluire verso di me calore, fiducia e guarigione, quando espiro

In questo modo vedo, che il mio stato mentale ha trovato pace.

Ho rafforzato in me l'energia della comprensione, dell'amore e della gioia e ora posso passarla ad altre persone.
Penso ad una persona che soffre, oppure a più persone e inspirando accolgo il dolore, la sofferenza di queste persone.
Espirando passo la mia stabilità, la mia gioia e amore a queste persone

Inspirando accolgo la sofferenza e il dolore dell'altro.
Espirando lascio fluire amore e gioia verso l'altro

Accogliere la sofferenza e il dolore dell'altro, quando inspiro
Lasciar fluire fiducia e guarigione verso l'altro, quando espiro

Inspirare – accogliere la sofferenza e il dolore degli altri
Espirare – irradiare amore e gioia

Accogliere la sofferenza e il dolore degli altri, quando inspiro
Inviare amore e gioia, quando espiro

Forse ora posso sentire che l'energia dell'amore si rafforza, passandola ad altri
E posso vedere che dalla sofferenza nasce profonda compassione

Questa meditazione ci aiuta a trasformare gli stati mentali non salutari in stati mentali salutari e ad aumentare così la pace, la felicità, la stabilità e l'amore....

In questo stato di pacifica presenza mentale ascolteremo fra qualche attimo i tre suoni di campana accompagnandoli con il nostro respiro.....

/ 🔔 🔔 🔔

Essere Pace