

# La Meditazione dell'Amore

---

## **Obiettivi:**

- Coltivare la consapevolezza del flusso d'Amore nell'esperienza presente
- Sviluppare la qualità della compassione verso di sé e verso l'altro
- Coltivare emozioni positive e lasciar andare vecchi rancori

## **Procedura:**

### *1 Livello: Consapevolezza del Corpo*

Ti invito a chiudere gli occhi se questo non ti crea disagio e ad assumere una posizione comoda per te.

Prenditi questo tempo per trovare una posizione che sia il più possibile comoda per te: possibilmente con la schiena dritta ma non rigida, stacca le spalle dalle orecchie, porta il mento verso la gola.

Sentirai che c'è un punto in cui la nuca si distende e la testa resta appoggiata sulla prima vertebra cervicale senza sforzo dei muscoli del collo.

Quella è la posizione ottimale in cui tenere la testa durante la meditazione: con il mento verso di te ma in una posizione che non richiede alcuno sforzo.

Ora che hai dedicato del tempo a trovare una posizione comoda, ti chiedo di portare la tua attenzione ai punti del tuo corpo che poggiano sul terreno.

Percepisci quindi le tue piante dei piedi ben ancorate al pavimento, le cosce e i glutei che poggiano sulla sedia o sul divano.

Questi punti di contatto sono il luogo nel quale il tuo essere riceve il sostegno sicuro e stabile della terra.

Quando ispiri percepisci i punti di contatto tra il tuo corpo e la Terra

Quando espiri, ti abbandoni con fiducia.

Così per qualche minuto.

Inspiri e percepisci i punti di contatto tra il tuo corpo e la Terra

Espiri e ti abbandoni con fiducia (x3)

### *2 Livello: Consapevolezza del Respiro*

Porta ora la tua attenzione al respiro.

Ci sono vari punti del corpo in cui poter osservare il respiro: le narici, il torace o la pancia.

Se osservi il respiro dalle narici, sentirai l'aria entrare ed uscire da esse;

Se scegli il petto, sentirai l'espansione e la contrazione del torace;  
Se scegli la pancia, la sentirai alzarsi ed abbassarsi.

Respira in modo naturale, senza modificare il ritmo del respiro. Devi semplicemente sentirlo scorrere. Attimo dopo attimo.  
Non controllare il tuo respiro, semplicemente osservalo.

Inspira e sai che stai inspirando  
Espira e sai che stai espirando (x3)

### *3 Livello: Consapevolezza dell'amore per sè*

Questa pratica mira a sviluppare un atteggiamento di compassione e di accettazione prima di tutto verso se stessi: se non amiamo noi stessi, difficilmente potremmo amare l'altro in modo incondizionato.

Apri ti quindi alla possibilità di sprigionare un amore che brilli di luce propria perchè tu sei Amore.

Ripeti interiormente queste frasi d'amore e di compassione nei tuoi confronti in piena consapevolezza dopo di me:

"Possa io essere Amore.

Possa io essere pieno di comprensione e tenerezza verso me stesso.

Possa io imparare a lasciar andare.

Possa io vivere bene".

Sperimenta il calore dell'amore verso te stesso: percepiscilo nel tuo corpo.

### *4 Livello: Consapevolezza dell'amore per l'altro*

Quando sei pronto, sposta la tua attenzione ad una persona a te cara.

Un genitore, un nonno, un figlio, il/la partner, un parente, un amico/a e ripeti queste frasi piene d'amore e di compassione nei suoi confronti in piena consapevolezza:

"Possa tu essere Amore.

Possa tu essere pieno di comprensione e tenerezza verso te stesso.

Possa tu imparare a lasciar andare.

Possa tu vivere bene".

Quando ti senti pronto a proseguire, individua una persona con cui hai un rapporto difficile, o verso la quale non provi sentimenti amichevoli.

Cerca ora di coltivare, intenzionalmente, sentimenti di compassione e amore verso quella persona.

Ricordati di osservarla come un "essere intero", che prova dei sentimenti, come dolore e ansia, che prova sofferenza e che merita anch'esso amore e tenerezza.

Ripeti in piena consapevolezza queste frasi nei suoi confronti:

“Possa tu essere Amore.

Possa tu essere pieno di comprensione e tenerezza verso te stesso.

Possa tu imparare a lasciar andare.

Possa tu vivere bene”.

#### *5 Livello: Consapevolezza dell'amore per il mondo intero*

Possiamo continuare la nostra meditazione rivolgendoci a tutti gli esseri viventi, gli animali, le piante e al pianeta Terra, immaginando di racchiudere idealmente in un abbraccio d'amore il mondo intero.

“Possa tu essere Amore.

possa tu essere pieno di comprensioni e tenerezza verso te stesso.

possa tu imparare a lasciare andare.

Possa tu vivere bene.”

#### *6 Livello: Consapevolezza del Respiro*

Porta la tua consapevolezza al respiro: senti l'aria entrare e l'aria uscire da te stesso.

Sei immerso nel flusso dell'amore.

Inspira e accogli amore

Espira e rilasci amore (x3)

#### *7 Livello: Consapevolezza del Corpo*

Torna gradualmente a percepire tutto il tuo corpo illuminato dalla luce dell'Amore.

Inizia a muovere lentamente ogni parte del tuo corpo con amore: partendo dalle dita dei tuoi piedi, alle caviglie, ai polpacci, alle ginocchia, alle cosce, ai glutei, alle anche, alla schiena, alle dita delle mani, ai polsi, alle braccia, alle spalle, al collo, alla nuca e al cuoio capelluto.

Sentiti libero di stare seduto per un po', insieme al respiro e al corpo, mantenendo e cullando i tuoi sentimenti di calore e amore verso tutti gli esseri.

Con i tuoi tempi, riapri pure gli occhi.

Spero la pratica possa aver portato Amore a tutti voi. Chiedo cortesemente, per chi volesse mantenere il flusso energetico della propria pratica e non partecipare alla condivisione, di lasciare la riunione con l'augurio che questo stato di coscienza possa accompagnarvi per tutta la settimana, mentre per chi vuole condividere la sua esperienza restiamo collegati ancora per qualche minuto.

Grazie