

Una Meditazione id compassione ed amorevole gentilezza

Benvenuto a questa meditazione dedicata all'amorevole gentilezza e compassione, una collaborazione tra HeartMath e MOMM , un'iniziativa dinamica che ha lo scopo di cocreare pace e coerenza dentro di noi e nelle nostre comunita'.

La meditazione di amorevole gentilezza e' una bellissima forma per ritagliarsi del tempo dalle proprie attivita' quotidiane e porta l'attenzione al cuore ed al proprio respiro.

Attraverso una gentile Intenzione di connessione a valori come l'apprezzare, il prendersi cura e la compassione, puoi migliorare la connessione con te stesso e con gli altri

Il bello di questa meditazione e' che richiede meno di 10 minuti di consapevolezza attraverso il respiro per apportare cambiamenti nel corpo e nella mente e il sistema nervoso ritorna in equilibrio, permettendo alla 'farmacia interiore', il tuo innato sistema di guarigione, di mantenere il suo funzionamento ottimale

Comincerai a sentire un'aumento di energia nel corpo, chiarezza nella mente ed un positivo senso di calma dentro di te

Se praticata nel tempo apportera' grandi benefici al tuo corpo

Quindi **preparati** e **trova** una posizione confortevole nel **tuo** ambiente circostante e nel corpo, dopo di che ti guidero' a fare respiri piu' lunghi del normale con consapevolezza.

Per I successivi 5 minuti verrai guidato attraverso una respirazione focalizzata sul cuore molto gentile e che porta calma.

Questa e' una Pratica che si chiama Heart Loch-In, e che facilitera' uno stato di coerenza piacevole

Dopo di che passeremo alla meditazione di amorevole gentilezza tutti insieme.

Durante questa pratica lascia qualunque sensazione venire a galla senza giudizio, prendi consapevolezza e gentilmente riporta l'attenzione al respiro o alla mia voce.

Questa e' un'esplorazione di gentilezza. Sii delicato con te stesso e semplicemente lascia andare qualunque aspettativa, divertiti nel fare l'esperienza di questo momento dedicato a te stesso.

- Trova una posizione confortevole per te in questo istante
- Appoggia il tuo corpo in modo da sentirti sostenuto ed allineato. Puoi essere che i tuoi piedi sono rilassati sul pavimento, la tua schiena sostenuta e la colonna vertebrale dritta e attraverso la tua gentile attenzione nota che sei rilassato ed allineato. La tua testa e' dritta e centrata, le tue spalle e le mani sono rilassate.
- Puoi chiudere gli occhi o rilassare lo sguardo in modo tale che la tua attenzione si sposti dalle attivita' esterne alla tua esperienza interiore
- Focalizza la tua attenzione nell'area del cuore e respira profondamente ed in modo confortevole
- Immagina che il tuo respiro fluisce dentro e fuori dal tuo cuore
- Porta la tua inspirazione ed espirazione ad un equilibrio, per esempio, 5 secondi

inspiri e 5 secondi espiri, puoi provare a contare fino a 5

• Se preferisci respirare un po' piu' velocemente o lentamente va bene ugualmente.

Focalizzati sul mantenere il respiro bilanciato mentre immagini il flusso che entra ed esce dal cuore

1 Minuto di Silenzio

- Segui il respiro che entra ed esce dal cuore

1 Minuto di Silenzio

- Ora immagina qualcuno o qualcosa che apprezzi o per il quale senti compassione
- Potrebbe essere una persona, un luogo, un animale, qualunque cosa purché sia reale.
- Espirando, irradia la sensazione di apprezzamento o compassione verso tutti gli altri
- Inspirando, riporta la sensazione di apprezzamento e compassione a te stesso
- Espira verso gli altri, inspira verso te stesso apprezzamento o compassione
- Continuiamo per 2 minuti. Io controllo il tempo e poi ci sposteremo alla meditazione di amorevole

gentilezza

2 Minuti di Silenzio

- Ora permetti al tuo respiro di riprendere il suo ritmo naturale. In questa pratica il respiro e' naturale attraverso il naso, se possibile
- Il respiro potrebbe rallentare, accelerare, diventare piu' profondo, o fermarsi per un momento. Sentilo, permetti che sia cio' che e'.
- Con gli occhi chiusi potresti notare di piu' i rumori dell'ambiente circostante. Diamo il benvenuto a tutti questi suoni vicini e lontani. Il suono raramente e' un ostacolo per la meditazione
- Inoltre ad occhi chiusi puoi diventare piu' consapevole delle sensazioni nel tuo corpo
- Iniziamo quindi con una pratica di rilassamento del corpo
- Senti il tuo corpo da dentro a fuori, nota tutte le sensazioni che provi
- Mentre ti focalizzi in ogni parte del tuo corpo, rilassa quell'area e qualunque tensione trovi
- Prima, rilassa il cuoio cappelluto e la fronte
- Rilassa gli occhi, il tuo volto, e le orecchie
- Rilassa la bocca, la lingua, il mento e la mandibola
- Abbassa il mento e lascia andare le spalle lontane dalle orecchie
- Rilassa le braccia, le mani le dita dopo di che rilassa la parte alta della schiena, la parte alta del petto e il diaframma
- Rilassa la parte alta, media e bassa della schiena e rilassa la pancia
- Rilassa le anche e la zona pelvica; lascia che seguano la forza di gravita' mentre presti attenzione al sostegno della sedia o del cuscino
- Presta attenzione alla tua gamba destra dall'anca alle dita del piede
- Porta la tua consapevolezza al movimento del respiro
- Osserva l'espansione e la contrazione di ogni respiro
- Senti le sensazioni del tuo respiro che entra e lascia il corpo ed osserva l'aria fresca attraverso l'inspirazione, e l'aria calda attraverso l'espirazione
- osserva il salire e scendere del tuo petto; ed immagina di guardarti dentro verso il cuore
- Ora porta al tuo cuore o alla tua mente qualcuno che prova grande amore per te
- Puo' essere un nonno, un genitore, tuo marito/moglie, un bambino o un nipote, un essere spirituale o un animale caro
- Senti, come ti fa sentire l'essere amato
- Ora lascia andare l'attenzione verso quella persona e porta il tuo cuore o la tua mente a qualcuno di importante, un bambino, genitore, compagno o chiunque tu ami
- senti la sua presenza, visualizza questa persona o, in silenzio, pronuncia il suo nome
- Con sincerita' offri a questa persona la tua amorevole gentilezza
- Utilizza le frasi che **seguono** sempre mantenendo il tuo silenzio :
- 'Che tu possa essere felice, libero da qualunque sofferenza, che tu possa conoscere la pace'
- Puoi anche immaginare che la persona in questione si senta meglio con queste benedizioni
- Ripeti la frase in silenzio e senti qualunque emozione emerga
- Non c'e' alcun bisogno di forzare le sensazioni che si provano, sii presente e cosciente dell'esperienza che stai vivendo, anche se non senti nulla
- Ora, rifocalizzati sul tuo cuore e con la stessa sincerita' di prima offri la stessa frase di compassione a te stesso :
- 'Che io possa essere felice, libero da qualunque sofferenza, e conoscere la pace'
- Senti cosa emerge, emozioni amorevoli o di dolore o sensazioni non riconoscibili in questo momento. Qualunque cosa tu senta e' perfetto cosi com'e'
- se venissero a galla sensazioni come leggerezza, formicolio o anche dolori fisici, semplicemente riconosci la loro presenza, non ignorarle o sopprimerle o non cercare di cambiarle, sii testimone di questa tua esperienza

- Ora pensa ad una persona a te neutra, qualcuno che hai incontrato oggi, o qualcuno che hai brevemente incontrato in settimana
- Anche senza conoscere il suo nome, senti che sensazione ti da questa persona
- Immagina il volto di questa persona ed immagina cosa stava facendo quando l'hai incontrata
- Offri la stessa frase di compassione a questa persona
- Senti cio' che senti

• 'Che tu possa essere felice, libero da qualunque sofferenza, e che tu conosca la pace'

- Ora osserva il tuo corpo e accertati di essere sempre rilassato e comodo
- Pensa a qualcuno col quale ultimamente hai avuto delle difficolta'
- Immaginalo/la; senti la sensazione quando vedi la loro presenza ed offri le stesse frasi di compassione
- Anche se ti hanno fatto del male in passato e non puoi del tutto comprendere la difficolta' di questa persona. Nota cio' che senti, che sia piacevole, sgradevole o altro.
- Mantieni la tua attenzione nel presente con l'intenzione di augurare del bene a questa persona
- Questo potrebbe risultarti difficile ma ricorda, e' una pratica
- Prenditi il tuo tempo, immagina che la tua benedizione raggiunge questa persona che la riceve ed alleggerisce il suo peso
- Quando senti che e' fatto, accertati che il tuo corpo sia rilassato e riporta la tua attenzione al tuo centro, il tuo cuore
- Questa pratica trasforma le relazioni, anche se non senti nulla durante la meditazione

• Ora riporta la tua attenzione al tuo cuore ed espandi la tua consapevolezza fino a racchiudere tutti coloro che sono nel tuo ambiente circostante

• Magari ci sono altre persone nella sala, espandi la tua consapevolezza fino ad includerle

• Ora estendi la tua benedizione a coloro che si trovano nella tua casa, nel vicinato.

Espandila a tutti gli esseri della tua citta', della tua nazione e a tutti coloro che sono sulla terra. Offri la tua amorevole gentilezza :

• 'Che tu possa essere felice, libero da qualunque sofferenza e che tu possa conoscere la pace'

• Ora riporta la tua attenzione a te stesso. E allo stesso modo, ripeti a te stesso

• Che anche io possa essere felice, e libero da sofferenze e che io possa conoscere la pace'

1 minuto di silenzio

- Continua a **mantenere** gli occhi chiusi, diventa consapevole del movimento della tua pancia e petto verso l'alto e verso il basso mentre continui ad ispirare ed espirare
- Porta la tua attenzione a tutto il corpo e senti lo spazio intorno a te
- mantieni gli occhi chiusi ancora per qualche momento, e godi di questo stato nel quale ti trovi
- Abbassa lo sguardo e lentamente apri gli occhi
- E quando ti senti a tuo agio **nell'ambiente** circostante, alza lo sguardo

30 secondi di silenzio

• Com'e' andata? E' stato facile per te?

Note che accompagnano questo documento

Sentiti libero di utilizzare questo documento e senti l'essenza di cuore delle parole nel momento in cui le verbalizzi a te stesso ed altri.

Riconosci che la meditazione e' stata portata avanti da Sue Cooper per Moments of Mass Mindfulness

La registrazione e' di oltre 25 minuti e viene rilasciata lentamente e con consapevolezza di cuore. Richiediamo che la meditazione venga verbalizzata prestando attenzione alle pause tra un punto e l'altro per facilitare il suo fluire e per permettere ai partecipanti di sentire in profondita' e seguire la guida