

Meditazione GUIDATA:

“Essere Spaziosità ed Amore”

Meditazione GUIDATA: “Essere Spaziosità ed Amore”

Offerta da: www.semplicementezen.com

Preparazione

Mettiamoci in una posizione comoda.

Osserviamo con curiosità ogni parte del nostro corpo. Dalla testa, giù fino ai piedi.

Se troviamo delle tensioni, proviamo, semplicemente, a lasciarle andare.

Lasciamo che le tensioni si sciolgano, si dissolvano.

Inspiriamo lentamente dal naso, tratteniamo per qualche istante, poi espiriamo profondamente.

Osserviamo l'addome che si gonfia e poi si rilassa.

Continuiamo questo ciclo due o tre volte.

Poi respiriamo naturalmente.

Pratica

La mente è libera, il respiro naturale.

Proviamo a lasciare che il nostro Essere diventi spaziosità.

La spaziosità si interpone tra l'Essere (la nostra natura interiore) e la realtà del corpo, della mente.

Sfruttiamo questa qualità per abbracciare tutti gli esseri viventi.

Allarghiamo questo abbraccio a tutto l'Universo.

Facciamo in modo che il nostro diventi uno sforzo di partecipazione ed Amore.

Questa è la Compassione...”cum patire”, farsi carico della sofferenza altrui.

Ricordiamoci della nostra Presenza e Consapevolezza.

Siamo solidi, radicati nel nostro “centro”.

Da questo non luogo, ogni cellula del nostro corpo si espande, diventando luce, energia, benessere, empatia.

Si espande, sempre di più.

Abbraccia ogni cosa e non c'è più confine, limite.

Siamo ora parte del Tutto.

Siamo Spaziosità ed Amore.

Chiusura

Dimoriamo il più possibile in questa qualità di apertura, fino alla fine della pratica (durata a piacere)

Gasshò