

Kaira Jewel Lingo
**Webinar “Dharma impegnato: L’inclusività,
una sfida e un dono al tempo della paura e delle divisioni”**

Meditazione guidata
“Aprire il cuore a coloro che troviamo difficili da avvicinare”

Trova una posizione comoda dove puoi essere vigile e anche a tuo agio. Potrebbe essere in posizione seduta con la schiena eretta e rilassata, ma potrebbe anche essere in piedi o sdraiato se questo è meglio per te.

Senti il tuo corpo, dove è in contatto con il sedile e il pavimento. Senti i glutei sulla sedia, i piedi sul pavimento e altre parti del corpo che sono in contatto con una superficie solida. Permetti al tuo corpo di riposare e lasciare il peso al supporto della terra. Lascia che la terra ti sostenga.

Rilascia la tensione mentre espiri. Senti la tua fronte e lasciala ammorbidire. Rilasciare e ammorbidisci spalle, petto e pancia. Braccia e mani. Gambe e piedi. Lascia che il corpo e la mente siano aperti e ad agio. Senti la solidità della terra che ti sostiene e lascia che il tuo intero corpo ora riposi sulla terra.

Connettiti al centro del tuo cuore e senti il respiro entrare e uscire dalla zona del cuore. Permetti alla zona del cuore di essere aperta, ricettiva, rilassata, connettendoti con il ritmo del respiro, il flusso di energia che entra e esce.

Porta alla mente qualcosa per cui sei grato in questo momento. Potrebbe essere qualcosa che ti ha ispirato o ti ha aiutato a sentirti connesso con gli altri di recente. Consenti a questa sensazione di essere davvero presente e sentine l'energia nel tuo corpo. Nota dove la senti e che qualità questa gratitudine, apprezzamento o apertura hanno. È calda, intensa, calma, spumeggiante?

Lascia che questa sensazione salutare indugi, lascia che ti riempi davvero e ti nutri. Se c'è una qualsiasi sofferenza nel tuo cuore e nella tua mente, consenti alla bontà della tua gratitudine di essere un balsamo per la sofferenza che potresti provare.

Lascia che questa gratitudine si trasformi in un desiderio gentile e amichevole per il tuo continuato benessere. Augurati che il tuo cuore sia sempre più grato, affinché questa qualità possa diventare sempre di più bella e radicata in te. Se queste frasi risuonano con te, sentiti libero di sussurrarle teneramente e gentilmente a te stesso, o invece se hai altre frasi con cui ti senti più connesso usa quelle.

Che io possa essere felice. Che io possa essere al sicuro. Che io possa essere sano. Che io possa vivere in agio. Sentiti sicuro in questo momento. Protetto. Collegato proprio ora a molti altri che praticano un percorso benefico di consapevolezza. Visualizzati in situazioni in cui questi desideri diventano realtà. Che io possa essere felice. Che io possa essere al sicuro. Che io possa essere sano. Che io possa vivere con agio. Augurati un sincero benessere.

Ora ricorda una persona o un gruppo di persone che sono diverse da te in qualche modo, e che non conosci bene o con le quali non sei facile sentirti connesso, con cui sentirti vicino. Forse anche coloro che ti causano disagio. Possono essere persone che parlano una lingua diversa o

hanno una cultura diversa dalla tua oppure origini o stili di vita diverse anche se appartengono alla tua cultura, veterani, politici, senzatetto, atleti famosi, ammalati, prigionieri, rifugiati o i ricchi amministratori delegati. Consenti a questa persona o gruppo di venirti in mente e visualizza il loro aspetto, come sono vestiti, quale espressione è sulla loro faccia, cosa stanno facendo.

Connettiti con la realtà che, proprio come noi, anche loro desiderano essere felici, sicuri, sani e amati. Comincia a desiderare loro la stessa amicizia che abbiamo offerto a noi stessi. Che tu possa essere felice, che tu possa essere in salute, che tu possa essere al sicuro, tu possa vivere con agio. Includili nelle tue benedizioni, anche se siete abbastanza diversi l'uno dall'altro. Visualizzali in situazioni in cui questi desideri diventano realtà. Che tu possa essere felice, Che tu possa essere in salute, Che tu possa essere al sicuro, Possa tu possa vivere con agio.

Comincia lentamente a riportare la tua consapevolezza nel tuo ambiente. Ti invito ad assaporare e a portare questo senso di connessione con altri che sono diversi da te nella tua vita quotidiana.