

Meditazione guidata: trovare la capacità di perdonarsi

1. Scegliete una posizione comoda e rilassata. Portate l'attenzione al centro del petto, del cuore, dando spazio alla vostra capacità di sentire.
2. Ora sentite il dolore che avete causato a voi stessi, nel passato, attraverso i vostri pensieri, le vostre parole, le vostre azioni, il dispiacere per tutte le volte in cui avete ferito qualcuno con i vostri pensieri parole, azioni.
3. Quando affiorano i ricordi accogliete ogni immagine, sensazione corporea e pensiero senza rifiutarli o giudicarli, anche se sono molto dolorosi. Provate a sentire che cosa significherebbe lasciare andare il senso di colpa, l'ansia, il giudizio di sé. Che cosa significa, in questo momento, perdonare. Chiedetevi che cosa potrebbe voler dire abbandonare il fardello del passato e i rimpianti a esso legati.
4. Mentre ripetete le seguenti frasi portate l'attenzione al cuore: «Mi perdono»; «Mi perdono per il mi sono fatto attraverso la paura, il dolore e la confusione»; «Mi perdono per i pensieri, le parole, le azioni che mi hanno fatto soffrire»; «Mi perdono per il dolore che ho consciamente o inconsciamente inflitto ad altri».
5. Ripetete queste frasi per vari minuti. Portate l'attenzione alle parole e sentite il senso di liberazione che comportano. Mentre ripetete le frasi riflettete sulla possibilità di lasciar andare totalmente il passato.
6. Quando affiorano ricordi e pensieri che portano senso di colpa e risentimento e il rimpianto si profila all'orizzonte lasciate correre queste emozioni e riportate l'attenzione al centro del petto e alla vostra volontà di perdonare. Quando vi sentite pronti aprite lentamente gli occhi e sciogliete la posizione.

Da: Christina Feldman, [Meditazione buddhista. Per ritrovare la pace interiore e l'armonia tra corpo, mente e spirito](#), Red Edizioni, 2016.