

## ***Come praticare la Meditazione Metta o dell'Amorevole Gentilezza***

Questa meditazione ci aiuta a essere più gentili e umani nei confronti di chi ci circonda, soprattutto in quei momenti particolarmente stressanti della nostra vita, quando tutto e tutti sembrano remarci contro. Quando ci irritiamo per poco e scarichiamo sugli altri le nostre frustrazioni personali.

Questa meditazione ci ricorda che siamo noi gli artefici del nostro destino, prendersela con gli altri serve solo a aumentare la tensione. Servono sentimenti gentili, delicati, di gratitudine, per liberare la mente dallo stress e attirare a noi energie di vibrazione più alta.

Senza stress, con la mente calma, sarà più semplice trovare idee e soluzioni ai nostri problemi e chi ci sta vicino avrà un atteggiamento migliore nei nostri confronti perché beneficerà della nostra energia positiva restituendocela magari raddoppiata.

Aiutiamoci quindi con questa bella *Meditazione* affinché le nostre emozioni, soprattutto quelle tossiche, vengano tenute a bada e non disturbino le nostre giornate.

### **Pratica della Meditazione Metta**

Iniziate trovando un luogo che vi piace e che vi trasmetta buone vibrazioni, silenzioso e tranquillo. Sistematevi in una posizione comoda, sdraiati o seduti, e cercate di rilassarvi.

Lasciate andare i pensieri della giornata ed evocate immagini e sentimenti felici che appartengono alla vostra vita personale. Se siete in un giardino, lasciate scorrere lo sguardo sulla natura, le piante e i fiori colorati, sentite l'aria leggera accarezzare il vostro corpo, i profumi delle essenze.

Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro, seguitene il ritmo naturale. Inspirate, ora, profondamente e sentite l'energia vitale entrare dalle vostre narici e inondare il vostro corpo, fin dentro le vostre cellule. Espirate completamente e liberate il vostro corpo dalle tossine trasportate dall'aria e, con loro, lasciate andare anche le emozioni tossiche. Inspirate e espirate profondamente più volte.

Quando vi sentite centrate internamente, **ripetete** nella vostra mente queste parole di augurio:

***“Possa la mia vita essere in armonia con le forze dell’Universo. Possa io essere felice, libera dallo stress, dalle preoccupazioni e dalla rabbia. Possa io essere libera dalla malattia e dai sentimenti negativi”.***

***“Che io possa essere grata all’Universo per ciò che mi ha donato, liberarmi da rimorsi e rimpianti e perdonare me stessa per le mie incapacità. Possa io essere gentile con me stesso e amarmi per ciò che sono. Possa io essere felice e pieno d’amore”.***

Questa prima parte della *Meditazione* è un augurio che ci facciamo per diventare consapevoli che solo essendo gentili con noi stessi possiamo esserlo con gli altri. Quando questo sentimento aprirà il vostro cuore per permettervi di guarirne le ferite, quando trattarvi con gentilezza diventerà naturale, allora sarete pronti per donare la stessa amorevole gentilezza altri altri, con vera onestà.

***Augurate ora le stesse cose alle persone che vi sono vicine, familiari, amici stretti, conoscenti che frequentate abitualmente, nominandoli uno ad uno o in gruppo, come scegliete di fare.***

Prima di procedere, assicuratevi di mantenere una posizione comoda, nel caso fate i dovuti aggiustamenti per tornare rilassati e senza pensieri. Se qualche pensiero vi disturba in modo particolare, osservatelo, valutatelo per poterlo riconoscere in seguito, e lasciatelo andare ripetendo a voi stessi: *“Che io possa sentirmi in pace e possa allontanare da me pensieri e emozioni negative”.*

***Augurate, ora, la stesse cose ai vostri vicini, negozianti, persone che non sono propriamente nella vostra sfera di amici o parenti stretti.*** Se nominando qualche persona sentirete una sorta di irrigidimento al cuore, significa che qualcosa non va nei vostri rapporti, pensateci su appena ne trovate il modo.

***Augurate la stessa felicità alle persone che non vi piacciono, quelle che vi hanno trattato male, verso le quali provate una sorta di risentimento.*** Se non riuscite a farlo verso una persona in particolare, riprendete il primo punto della meditazione augurando a voi stessi di superare questo impedimento e perdonandovi per non riuscire ancora a farlo. Se si presentano sentimenti negativi quali rancore, rabbia e perfino odio, ignorateli oppure prendeteli come punto di partenza per una

riflessione approfondita su come la negatività può arrivare a oscurare anche le cose positive, se glielo permettiamo.

*Augurate, ora, le stesse cose a tutti gli esseri viventi che popolano il nostro universo, animali, uccelli, altri pianeti e tutti gli esseri umani e non. Che possano tutti vivere in pace e privi di sofferenza.*