

In connessione profonda con gli antenati

In questa meditazione ci mettiamo in contatto con tutte le qualità salutari dei nostri antenati spirituali, di sangue e della terra a cui apparteniamo, in modo da sentire tutto il loro sostegno.

Per prima cosa, trova una posizione rilassata, comoda ed equilibrata, che ti trasmetta la sensazione di essere seduto con apertura e dignità... Porta ora l'attenzione al respiro e seguine il flusso senza influenzarlo in alcun modo...

Dopo questa preparazione, porta l'attenzione ai tre suoni della campana.

(tre suoni di campana)

Puoi darti ora il permesso di tornare completamente a te stesso, nel corpo... di percepire il corpo così com'è ora, e dirgli interiormente “sì”, un “sì” in piena consapevolezza... L'atto di pronunciare questo “sì” porta con sé una profonda apertura e fiducia, apre uno spazio... Essere del tutto presente, essere un “sì” ...

Ora affida il corpo alla terra e senti il suo sostegno, abbandonati a essa con tutto il peso... Respiro dopo respiro affida te stesso completamente a questo istante... Datti il permesso di lasciar andare ogni pensiero, ogni emozione ed essere semplicemente qui, presente...

Se ti perdi nei pensieri, cosa del tutto naturale, prendine semplicemente nota e ritorna sempre e di nuovo al respiro, delicatamente e amorevolmente...

Datti il permesso di essere del tutto aperto, ampio, accogliente e flessibile, così che nulla possa rimanerti attaccato... Sii vita, che non può essere trattenuta, vita che scorre in questo istante, nel respiro...

In questo stato di calma e presenza, apri il tuo cuore e lascia che emerga la tua vera natura, che è ampia e vasta come il mondo... Puoi lasciare che emerga in te una profonda connessione con ogni essere e ogni elemento nel tempo e nello spazio... In questo spazio al di là del pensiero, lascia ora che le parole che seguono tocchino direttamente il tuo cuore, in modo che possano risvegliare e nutrire in te le qualità umane più salutari...

In questo stato di profonda connessione, apriti all'esperienza di essere parte di un flusso di vita che viene dal passato e si proietta nel futuro, un flusso composto da tutti gli antenati spirituali, dagli antenati di sangue e dagli antenati della terra a cui appartieni... Un fiume di vita che scorre da migliaia di anni fino ad arrivare in te in questo momento, e che scorrerà ancora in futuro, per migliaia di anni...

I nostri antenati spirituali includono il Buddha, Gesù, San Francesco, Thich Nhat Hanh e tutti gli altri esseri risvegliati che ci hanno trasmesso semi di pace, saggezza, amore e felicità, che hanno risvegliato le nostre innate risorse di comprensione e compassione... Puoi richiamare alla mente per qualche momento quelli che senti essere profondamente i tuoi antenati spirituali e ricollegarti a essi...

I tuoi antenati spirituali ti hanno trasmesso tutte le loro qualità... Aprendo il tuo cuore, puoi riconoscere in te tutta la pace e la saggezza dei tuoi antenati spirituali e sentire tutto il loro sostegno...

I tuoi antenati spirituali fanno tutti parte di te. Non sei solo, non sei separato da loro, hai in te tutta la loro pace e saggezza...

Puoi aprirti ora all'esperienza della profonda connessione con i tuoi antenati di sangue che, insieme a debolezze, limiti e difficoltà, ti hanno trasmesso tutte le loro qualità e i loro talenti... Puoi riconoscere in te tutte le qualità salutari, l'energia e la forza dei tuoi antenati di sangue, che sono stati capaci di superare guerre, carestie ed epidemie... Che hanno attraversato con perseveranza epoche difficili e ti hanno trasmesso questa loro forza... Aprendo il tuo cuore, puoi riconoscere in te tutta l'energia e la determinazione dei tuoi antenati di sangue e sentire tutto il loro sostegno...

I tuoi antenati di sangue fanno tutti parte di te. Non sei solo, non sei separato da loro, hai in te tutte le loro qualità salutari, tutta la loro forza e determinazione...

Puoi ora collegarti a tutti gli antenati della terra a cui appartieni, a coloro che hanno contribuito a renderla bella e abitabile... Che hanno costruito ospedali, case, scuole, strade, ponti... Che attraverso i secoli hanno sostenuto e difeso i diritti umani, che hanno contribuito alla cultura e al benessere di questa terra... Poeti, scrittori, artisti, medici, artigiani, scienziati, contadini... Puoi riconoscere in te tutta la creatività, l'intelligenza e l'energia degli antenati della tua terra, che hanno fatto crescere questo luogo attraversando con coraggio periodi difficili, che hanno saputo perseverare e ti hanno trasmesso questa loro capacità... Aprendo il tuo cuore, puoi riconoscere in te tutto il coraggio e l'energia degli antenati della tua terra e sentire tutto il loro sostegno...

Gli antenati della tua terra fanno tutti parte di te. Non sei solo, non sei separato da loro, hai in te tutte le loro qualità salutari, tutta la loro forza, tutto il loro coraggio...

Ispirando ed espirando puoi dimorare e radicarti in tutte le qualità salutari che hai ricevuto dai tuoi antenati spirituali, di sangue e della tua terra, che sono ancora vive in te e ti danno sostegno... Puoi sentire che non sei solo, che scorrono in te queste tre correnti di vita... Ogni volta che ne senti il bisogno, puoi richiamare in te la loro saggezza, stabilità, calma, pace, energia e coraggio, puoi sentire che i tuoi antenati vegliano su di te, ti aiutano e ti sostengono nell'attraversare questo tempo così inaspettato e impegnativo... Quando ritrovi in te stabilità, calma e pace puoi aiutare molte altre persone a fare lo stesso...

Dimora ancora per un po' in quest'esperienza di profonda connessione con le qualità salutari e il sostegno di tutti i tuoi antenati...

...

Concludiamo ascoltando i tre suoni della campana.
(tre suoni di campana)