

Meditazioni guidate per l'osservazione profonda e per sciogliere la rabbia

Nel mettere in pratica gli insegnamenti che hai ricevuto sulla trasformazione della rabbia, potrai trovare utili queste meditazioni guidate. Puoi guidare te stesso leggendole in silenzio, oppure puoi chiedere a qualcuno di guidare la tua meditazione leggendole ad alta voce.

Comincia con: "Inspirando, so che sto inspirando. Espirando, so che sto espirando", proseguendo con le parole chiave: "dentro, fuori". Dovresti sempre iniziare con alcuni minuti di consapevolezza del respiro, per calmare la mente. Con la prima parola chiave accompagnerai l'inspirazione, con la seconda accompagnerai l'espirazione. A ogni inspirazione ed espirazione, ripeti dentro di te le parole chiave, scritte sulla destra, per entrare veramente in contatto con il significato della meditazione. Cerca di non ripeterle meccanicamente, ma percepiscile a fondo e fanne esperienza concreta. Andranno bene otto o dieci cicli respiratori per ogni esercizio, mantenendo vive dentro di te le parole chiave durante ogni inspirazione ed espirazione.

Osservare in profondità la rabbia

1. Contemplando
una persona arrabbiata,
io inspiro.

Persona arrabbiata

Vedendo la sua sofferenza,
io espiro.

Sofferenza

2. Contemplando i danni che la rabbia provoca a se stessi e agli altri, io inspiro. Vedendo che la rabbia brucia e distrugge la felicità, io espiro.	La rabbia danneggia se stessi e gli altri Distrugge la felicità
3. Vedendo le radici della rabbia nel mio corpo, io inspiro. Vedendo le radici della rabbia nella mia coscienza, io espiro.	Radici della rabbia nel corpo Radici della rabbia nella coscienza
4. Vedendo le radici della rabbia nelle percezioni errate e nell'ignoranza, io inspiro. Sorridente alle mie percezioni errate e alla mia ignoranza, io espiro.	Radici della rabbia nelle percezioni errate e nell'ignoranza Sorridente
5. Vedendo quanto soffre chi è in collera, io inspiro. Provando compassione per chi è in collera e sta soffrendo, io espiro.	Chi è in collera soffre Provo compassione
6. Vedendo l'ambiente sfavorevole e l'infelicità della persona in collera, io inspiro. Comprendendo le cause della sua infelicità, io espiro.	Persona in collera infelice Comprendo l'infelicità
7. Vedendo me stesso bruciare nel fuoco, della rabbia io inspiro. Provando compassione per me stesso nel fuoco della rabbia, io espiro.	Brucio di rabbia Compassione per me stesso

8. Sapendo che la rabbia
mi rende orribile, inspiro.
Vedendomi come
la causa principale del mio
aspetto orribile, io espiro.

La rabbia
mi rende orribile
Io causo il mio
aspetto orribile

9. Vedendo che
quando sono arrabbiato
sono come una casa
in fiamme, io inspiro.

Sono una casa
in fiamme

Prendendomi cura
della mia rabbia
e tornando a me stesso,
io espiro.

Mi prendo cura
di me stesso

10. Contemplando l'aiuto
da portare a una persona
in collera, io inspiro.

Aiuto a una persona
in collera

Vedendomi in grado
di aiutare una persona
in collera, io espiro.

In grado di aiutare

Sciogliere la rabbia e risanare la relazione con i genitori

1. Vedendomi come
un bambino di cinque anni,
io inspiro.

Io a cinque anni

Sorridendo a quel bambino
di cinque anni, io espiro.

Sorrido

2. Vedendo quel bambino
di cinque anni
fragile e vulnerabile, io inspiro.

Cinque anni, fragile

Sorridendo con affetto
al bambino di cinque anni
in me, io espiro.

Sorrido con affetto

3. Vedendo mio padre bambino di cinque anni, io inspiro.

Sorridendo a mio padre bambino di cinque anni, io espiro.

4. Vedendo mio padre a cinque anni, fragile e vulnerabile, io inspiro.

Sorridendo con affetto e comprensione a mio padre di cinque anni, io espiro.

5. Vedendo mia madre bambina di cinque anni, io inspiro.

Sorridendo a mia madre bambina di cinque anni, io espiro.

6. Vedendo mia madre bambina di cinque anni, fragile e vulnerabile, io inspiro.

Sorridendo con affetto e comprensione a mia madre di cinque anni, io espiro.

7. Vedendo mio padre da bambino, sofferente, io inspiro.

Vedendo mia madre da bambina, sofferente, io espiro.

Papà a cinque anni

Sorrido

Papà, fragile e vulnerabile

Sorrido con affetto e comprensione

Mamma a cinque anni

Sorrido

Mamma, fragile e vulnerabile

Sorrido con affetto e comprensione

Papà da bambino, sofferente

Mamma da bambina, sofferente

8. Vedendo mio padre
in me, io inspiro.

Sorridendo a mio padre
in me, io espiro.

9. Vedendo mia madre
in me, io inspiro.

Sorridendo a mia madre
in me, io espiro.

10. Comprendendo le difficoltà
che incontra mio padre
in me, io inspiro.

Determinato a cercare
di liberare sia lui
sia me, io espiro.

11. Comprendendo le difficoltà
che incontra mia madre
in me, io inspiro.

Determinato a cercare
di liberare sia lei sia me,
io espiro.

Papà in me

Sorrido

Mamma in me

Sorrido

Difficoltà del papà in me

Libero sia lui sia me

Difficoltà
della mamma in me

Libero sia lei sia me