

Quinta pratica

Come più volte detto la nostra mente ha la tendenza a giudicare senza sosta qualsiasi cosa entri in contatto con noi, sia da fuori che da dentro.

La meditazione della **gentilezza amorevole** rafforza l'intenzione di sviluppare un atteggiamento accettante e compassionevole, sia nei confronti di se stessi, sia nei confronti degli altri. Permette alle persone di sperimentare la forza dei sentimenti come il perdono, la generosità, la bontà e l'amore in una mente calma, concentrata e presente. Ci aiuta a coltivare emozioni positive e a lasciare andare vecchi rancori.

La pratica prevede la recitazione di un pensiero, di una frase amorevole che viene ripetuta dentro di te per te, poi verso persone a cui vogliamo bene; infine se sei disponibile e nel farlo, verso persone per le quali proviamo rancore e risentimento. Trova parole che ti piacciono, che ti emozionano positivamente e ripetile sottovoce. Un esempio può essere una frase come questa : *“Possa io essere felice; possa essere libero/a dal dolore dalla sofferenza; che io possa provare amore e gioia”*. Concediamoci tutto il tempo che ci occorre. Facciamo una pausa tra una frase e l'altra ascoltando con attenzione le sensazioni che emergono, pensieri, sensazioni fisiche, sentimenti, impulsi. Con benevolenza e senza giudicare.

Se ci accorgiamo che la mente vaga, riportiamo la nostra attenzione alle affermazioni, sempre con pazienza e indulgenza.

