

Meditazione sul Perdono di Ayya Khema

Poni l'attenzione sul respiro.

Metti il perdono nel tuo cuore per tutti coloro a cui pensi di aver fatto del male.

Perdona te stesso per tutte le omissioni e il male compiuto. Considerale lontane, passate. Comprendi che eri una persona diversa e che questa persona che sei oggi, sta perdonando la persona del passato. Senti il perdono che ti riempie e ti coinvolge con un senso di calore e serenità.

Pensa ai tuoi genitori. Perdonali per tutte quelle occasioni in cui hanno sbagliato. Comprendi che anche loro adesso sono persone diverse. Lascia che questo senso di perdono li riempia, li avvolga, comprendendo che questa è la strada migliore per lo stare insieme.

Pensa alle persone che ti stanno vicino e ti sono più care. Perdonale per tutte quelle occasioni in cui credi che abbiano sbagliato o in cui credi stiano ancora sbagliando. Riempi tutti loro con il perdono. Fai capire loro che li stai accettando. Lascia che il perdono li riempia. Realizza che questa è la tua manifestazione d'amore.

Adesso pensa ai tuoi amici. Perdonali per tutte quelle occasioni in cui non li hai condivisi. Lascia che il senso di perdono li raggiunga, così che essi ne possano essere riempiti ed avvolti.

Adesso pensa alle persone che conosci, chiunque siano, e perdonali per tutte quelle occasioni in cui credi abbiano sbagliato, per tutte quelle occasioni in cui li hai giudicati male, in cui non ti sono piaciuti. Lascia che il perdono riempia i loro cuori, avvolgigli e diventa la manifestazione dell'amore per loro.

Adesso pensa a qualche persona speciale che ha veramente bisogno di essere perdonata. Una persona verso cui provi risentimento, avversione, ostilità.

Perdonala completamente.

Ricorda che tutti quanti soffriamo, lascia che il perdono raggiunga quella persona, completamente e totalmente.

Pensa ad una persona qualsiasi, ad una qualsiasi situazione, ad un gruppo qualsiasi di persone verso cui provi avversione, condanna, risentimento.

Perdonale completamente. Lascia che il tuo perdono sia l'espressione del tuo amore incondizionato. Essi possono non aver fatto cose giuste.

Tutti gli esseri viventi soffrono. E il tuo cuore ha bisogno di perdonare per poter amare più profondamente.

Osserva se c'è qualcuno o qualcosa, ovunque nel mondo, verso cui tu provi avversione. Perdona, così che non ci sia separazione nel tuo cuore.

Adesso riporta l'attenzione su te stesso. E osservalo con bontà che c'è in te.

Lo sforzo che hai compiuto. Senti il calore e la serenità che proviene dal perdonare.

Possano tutti gli esseri viventi avere il perdono nei loro cuori.