

TESTO PER LA MEDITAZIONE DEL 27-01-2021

Dal Theravàda

“Sul benessere universale”

Che io dimori nel benessere, libero da afflizione, libero da ostilità, libero da malevolenza, libero dall'ansia, e che io possa conservare il benessere in me.

Che tutti dimorino nel benessere, liberi da afflizione, liberi da ostilità, liberi da malevolenza, liberi dall'ansia, e che possano conservare il benessere in loro.

Che tutti gli esseri siano liberati dalla sofferenza e possano non essere privati della buona fortuna che hanno ottenuto.

Tutti gli esseri sono possessori delle loro azioni, e ne ereditano gli effetti. Il loro futuro nasce da tali azioni, si accompagna a tali azioni, e gli effetti saranno la loro casa.

Tutti i tipi di azione, utili o dannose, di questi atti saranno gli eredi.

INDICAZIONI PER LA MEDITAZIONE E LA CONDIVISIONE

1. Quale senso dare alla meditazione personale silenziosa:

a) Prestare attenzione e mediare su quello che le parole ascoltate suscitano in noi: (emozioni, sentimenti, pensieri, intuizioni)

b) Meditare su come queste parole possono cambiare la nostra vita quotidiana e come farne esperienza.

2. Come condividere le proprie riflessioni: non superare i due minuti di condivisione per ciascuno.

3. Cosa condividere: riflessioni, pensieri positivi e propositi personali da offrire a tutti come frutto della meditazione personale.