

Esercizio per il vissuto del noi comune

Siediti o sdraiati in una posizione rilassata.

Chiudi gli occhi e presta attenzione al tuo respiro.

Inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca finché il respiro fluisce regolare, profondo e scorre da solo.

Poi apri il tuo cuore ringraziando per il respiro perché ogni respiro è un dono.

Senti il tuo cuore, il tuo battito del cuore.

Segui la pulsazione e lasciala espandere.

Senti il tuo corpo e come si sente in quel momento.

Da che cosa è attirata la sua attenzione, quali indicazioni ti dà?

Sentiti nel qui e ora, dove tu sei.

Ora lascia andare tutti i rumori e i pensieri che disturbano, tutto ciò che ti distrae e ti frena

Poi senti intorno a te.

Chi o che cosa c'è? Con te, nella stanza, vicino a te e nel circondario.

Che cosa percepisci di questo?

Che cosa è diverso lì?

Oscilla verso di te? O oscilla con te?

Cosa c'è di comune nell'essere diversi?

Riconosci le comunanze e permettiti l'oscillazione e la pulsazione comune.

Senti il "noi" che è dentro questo.

Tutti noi qui, nella stanza, nel vicinato, nella città e nel paese.

Senti il noi comune nella comunità umana e oltre a questo il noi sulla Terra con tutti gli altri da un'origine comune.

Lascia che il presentimento e il potenziale di questa nuova oscillazione comune possa esplicitarsi in te.

Unisci le mani, se vuoi, nel mudra dell'integrazione e prendi a cuore i nuovi impulsi.

Ringrazia per la protezione, il sostegno e le benedizioni lì da dove pensi che vengano.

Poi torna lentamente con la tua attenzione attraverso il tuo cuore nello spazio a te stesso.