

## Meditazione sulla risonanza

Adesso puoi chiudere gli occhi per percepire il risultato della risonanza e ciò che provoca in te.

Trova uno spazio comodo e silenzioso, prenditi del tempo.

Puoi sederti a gambe incrociate o sdraiarti.

Poni attenzione alle tensioni che senti nel corpo e cerca di trovare la posizione più comoda possibile.

Puoi farti aiutare da dei cuscini.

Cerca di distendere la tua colonna vertebrale, poi porta l'attenzione al respiro e permetti al respiro di raggiungere le parti del tuo corpo dove senti ancora tensione e rilassa i tuoi muscoli. Quando ti senti pronta/o concentra l'attenzione sull'aria che entra ed esce dal tuo petto, dai tuoi polmoni.

Ascolta il tuo respiro, il viaggio che stai per intraprendere è dentro di te.

Respira e ascolta i tuoi muscoli, il tuo cuore i tuoi polmoni.

Dilata la percezione di te.

Entra sempre più nel profondo del tuo corpo e percepisci dove ti fa male, dove qualcosa è ammalato, dove qualcosa non funziona. Ciò che fa male e non funziona è chiaramente in dissonanza con il tuo corpo.

Sdraiati internamente accanto a questo dolore, accanto a questa malattia, accanto a quest'organo e percepisci con la malattia, con quest'organo, con questo dolore, dove va il loro sguardo. Con che cosa è in risonanza questa malattia? Con quale persona che forse è stata rifiutata o dimenticata o demonizzata o condannata è connesso ciò che fa male?

Aspetta finché non entri in questo movimento, finché entri in risonanza con tutti il tuo campo familiare e forse ad un tratto vedi verso chi, questa malattia guarda. Ad esempio un bambino morto o nato morto o abortito o dato via, o verso qualcuno che hanno condannato come criminale, con il quale tutta la tua famiglia e i tuoi non vogliamo avere a che fare.

Guarda questa persona come uno uguale a te e prova a dirgli internamente insieme alla tua malattia: "Adesso ti vedo. Sono con te, tu sei come me. Adesso ti do un posto nella mia anima e nella nostra famiglia. Adesso sei di nuovo con noi, uno di noi. Dinanzi ad una forza più

grande, non sei né migliore, né peggiore. Dinanzi ad essa siamo tutti delle figure di scacchi con i quali gioca in vari modi. Noi riconosciamo te uguale a noi e noi uguali a te.”

Può essere che arrivino dallo spazio di ascolto dove sei in questo momento altre persone della tua famiglia che hai respinto a con le quali forse sei arrabbiato o con le quali ti sei reso colpevole e ad ognuno di loro puoi dire: “ti accolgo nel mio cuore, nella mia anima e ti restituisco il tuo posto e la tua dignità nella famiglia. Tutto ciò che è stato è perfetto e ha reso me la persona che sono. Accogliendo te con la tua vita, accolgo me con la mia vita”.

Dopo esserti dato il tempo di accogliere tutto ciò, puoi di nuovo percepire il cambiamento nel tuo corpo, nella tua anima e nel tuo cuore: onora e ringrazia tutti i tuoi antenati e la tua famiglia.