

SCRIPT: SELF COMPASSION PER CAREGIVERS PRATICA DELLA COMPASSIONE CON EQUANIMITÀ

Questo esercizio è destinato a chi si occupa degli altri e può essere utilizzato proprio durante la situazione di cura.

È un modo di essere compassionevoli con noi stessi mantenendo la connessione con gli altri.

Combina la meditazione del Dare e Ricevere compassione con frasi che coltivano l'equanimità. L'equanimità è una consapevolezza equilibrata nel mezzo di emozioni piacevoli o spiacevoli.

- Trova una posizione comoda e fai alcuni respiri profondi per stabilirti nel tuo corpo e nel momento presente. Potresti mettere la mano sul tuo cuore, o ovunque sia confortante e rilassante, come promemoria per portare consapevolezza affettuosa alla tua esperienza e a te stesso.

- Porta alla mente qualcuno di cui ti prendi cura e che sta soffrendo, focalizzati in particolare su una relazione in cui ti senti esaurito o frustrato. Per questo esercizio introduttivo, se è la prima volta, prova a scegliere qualcuno che non sia tuo figlio, poiché questa può essere una dinamica più complicata.

Visualizza la persona e la situazione di cura chiaramente nella tua mente e poi osserva il tuo corpo e la tua mente. Noti sofferenza? Senti la lotta nel tuo corpo?

- Ora ascolta attentamente queste parole, lasciandole scorrere delicatamente nella tua mente e scendere nel tuo corpo:

Ognuno è nel proprio viaggio di vita.

Non sono la causa della sofferenza di questa persona,

e non è del tutto in mio potere farla sparire, anche se vorrei poterlo fare

Ci sono momenti in cui questa relazione è difficile da sopportare, ma potrei ancora provare ad aiutare se posso.

- Consapevole dello stress e del carico che stai portando nel tuo corpo, inspirando lentamente e profondamente, fai entrare compassione per te stesso all'interno del tuo corpo e riempiendo ogni cellula del tuo corpo di auto-compassione. Lasciati calmare inspirando profondamente e dandoti la compassione di cui hai bisogno.

- Mentre espiri, invii compassione alla persona associata al tuo disagio o ad altri in generale.

- Continua a inspirare ed espirare la compassione, permettendo al tuo corpo di trovare gradualmente un ritmo respiratorio naturale, permettendo al tuo corpo di respirare da solo.

- "Uno per me, uno per l'altro". "Dentro per me, fuori per l'altro."
- "Uno per me, uno per te". "Dentro per me, fuori per te."
- Di tanto in tanto scruta il tuo paesaggio interiore alla ricerca di qualsiasi tensione e rispondi inalando compassione per te stesso ed espirando compassione per gli altri.
- Se scopri che qualche parte ha bisogno di ulteriore compassione, focalizza la tua attenzione e il tuo respiro in quella direzione.
- Nota come il tuo corpo viene accarezzato dall'interno mentre respiri.
- Lasciati galleggiare su un oceano di compassione, un oceano senza limiti che abbraccia tutta la sofferenza.
- E ascoltando di nuovo queste parole:

Ognuno è nel proprio viaggio di vita.

Non sono la causa della sofferenza di questa persona,

e non è del tutto in mio potere farlo sparire,

anche se vorrei poterlo fare

Ci sono momenti in cui questa relazione è difficile da sopportare,

ma potrei ancora provare ad aiutare se posso.

- Ora lascia andare la pratica e permettilti di essere esattamente come sei in questo momento.
- Apri delicatamente gli occhi.