

# Meditazioni di amore

*Che io possa essere in pace, felice e leggero nel corpo e nella mente.*

*Che io possa essere al sicuro e libero dai pericoli.*

*Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansia.*

*Che io possa guardare me stesso con gli occhi della comprensione e dell'amore.*

*Che io possa riconoscere e toccare i semi della gioia e della felicità in me.*

*Che io possa imparare a identificare e capire le origini della rabbia, dell'avidità e dell'illusione in me.*

*Che io possa imparare a nutrire ogni giorno i semi della gioia in me.*

*Che io possa vivere in buona salute, stabile e libero.*

*Che io possa essere libero da attaccamento e avversione, ma non indifferente.*

Queste meditazioni possono essere rivolte verso se stessi, verso una persona che amiamo, verso una persona che ci è indifferente, verso una persona "difficile", verso tutti gli esseri, sostituendo opportunamente il pronome: che tu possa, che egli possa, che tutti possano.