

TRASFORMARE I SENSI DI COLPA IN AMORE

Articolo di Andrea Pangos
Copyright © 2008

Gli argomenti di questo articolo sono trattati
durante i corsi di Andrea Pangos

Ora puoi avere tutti gli undici libri di
Andrea Pangos Edizioni
a soli 35,00 €

andreapangos@gmail.com

www.andreapangos.it

TRASFORMARE I SENSI DI COLPA IN AMORE

Positività dei sensi di colpa

I sensi di colpa sono un'alterazione del campo esperienziale e vanno osservati dalla prospettiva della sua maturazione, come segnale che c'è qualcosa che non va, sia se conseguono l'aver fatto qualcosa di effettivamente nocivo, cioè di ostacolante il divenire veritiero, sia se sono una conseguenza della sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato, senza che lo sia veramente, causata da idee errate sul bene e sul male.

Nel primo caso il senso di colpa è un fenomeno inizialmente positivo, perché significa che c'è una parte di noi che discerne il bene dal male, ciò che è in funzione dell'Amore da ciò che Lo ostacola. Diventa definitivamente positivo quando viene pienamente trasformato in Amore, il che implica la scomparsa definitiva del senso di colpa.

Nel secondo caso va ugualmente trasformato in Amore, anche attraverso la comprensione che l'effettivo bene è ciò che stimola la maturazione della consapevolezza, mentre l'effettivo male è ciò che la ostacola, e che ciò per cui ci si sente in colpa non è stata un'azione sbagliata.

In ambedue i casi i sensi di colpa vanno neutralizzati, attraverso la consapevolizzazione, altrimenti si continua a danneggiare se stessi e gli altri, anche emettendo vibrazioni che provocano sofferenza.

Nocività dei sensi di colpa

Come ogni stato differente dall'Amore, i sensi di colpa sono indicatori di uno scompensamento e sono da considerarsi contemporaneamente sia una patologia, sia una ragione di altri turbamenti⁹, propri e altrui. Consapevolizzare i sensi di colpa, cioè trasformarli in Amore e non soltanto riconoscerli, è un ottimo modo per aiutare se stessi e il prossimo, mentre mantenerli e fomentarli significa nuocere alla salute propria e altrui.

I sensi di colpa sono nocivi anche perché:

- impediscono l'Esistenza illuminata, l'Amare alternato all'Estinzione, il funzionamento Naturale dell'ambito Reale Identità-individuo;
- stimolano la formazione di svariate emozioni e idee superflue;

⁹ Tranne quando aiutato a migliorare la qualità della consapevolezza.

- consumano energia che altrimenti potrebbe essere investita per stimolare la consapevolizzazione;

- impediscono "scelte" qualitative, soprattutto quando sono dettati da un'errata comprensione di ciò che è bene e di ciò che è male;

- sono un grande strumento di manipolazione. Più ci si sente in colpa, maggiori sono le possibilità di essere manipolati. Maggiore è la capacità di indurre sensi di colpa, più è grande il potere manipolativo. Questo vale anche per le organizzazioni che stimolando gli associati a sentirsi in colpa, possono manipolarli con più facilità ed efficacia, proponendosi spesso come uniche mandatarie della possibilità di redimere i peccati e le colpe. La manipolazione tramite i sensi di colpa può essere anche non intenzionale, causata da meccanismi comportamentali, emotivi e concettuali manipolanti, di cui l'autore non si rende conto o che non reputa negativi;

- fissano il meccanismo nocivo del giudicarsi negativamente;

- l'abitudine a sentirsi in colpa può essere talmente profonda da non riuscire più a non provarla. Può succedere che quando non si sentono più sensi di colpa per un certo periodo, perché sono stati neutralizzati, emerga il senso di colpa proprio perché non ci sono. Per non essere licenziato definitivamente, il giudice interiore può dilettersi a inventare le più svariate critiche: sei troppo superficiale, stai reprimendo i sensi di colpa, sei amorale... Se superati, l'assenza di sensi di colpa andrebbe interpretata in questo modo: *hai fatto un ottimo lavoro di consapevolizzazione, continua così. E' importante tenere presente che l'unico giudice superpartes è l'Amore, che indica illuminando e non giudica fuorviando.*

Senso di peccato

L'idea di non aver rispettato il cosiddetto volere di Dio, genera un particolare senso di colpa, la sensazione di aver peccato. *Volere di Dio* è soltanto un'idea, Lui non ha volere.

Ricordarsi che tutte le regole sono state decise dagli uomini, non da Dio, è un ottimo antidoto per eliminare l'immaginazione che Dio si sia risentito, perché non si sono rispettate certe regole relative alla cosiddetta volontà divina. Dio non ha mai proferito parola, sono gli uomini a mettergli parole in bocca, spesso per tornaconto personale, nazionale o istituzionale. E poi, come potrebbe giudicare e risentirsi Dio, non disponendo dell'intelletto?

Il senso di colpa derivante dall'idea di aver offeso Dio è una fantasia

malsana. Dio non pensa e quindi non può offendersi, sia se come Dio si intende l'Assoluto, lo Stato senza esperienza di Sé, sia se si intende l'Amore, la pura esperienza di esserci. In quest'ultimo contesto, offendere Dio potrebbe essere inteso come ostacolare l'esprimersi dell'Amore, mentre i sensi di colpa possono essere osservati come ostacolo per consapevolizzare Dio e che non si offende mai. Il senso di colpa verso Dio va visto comunque come conflitto tra la parte di sé definita come *io* e i propri segmenti formati da idee, emozioni, immagini relative a *Dio*.

L'idea di aver peccato può facilmente nuocere alla qualità della vita, anche a causa delle paure sul destino post mortem, relative al presunto inferno e purgatorio. Con la morte termina la possibilità di fare esperienze e quindi di produrre le esperienze chiamate tempo e spazio. Non possono esserci luoghi o stati come inferno, purgatorio e Paradiso. Questi tre concetti si possono utilizzare in riferimento alla vita: l'inferno si trova nella vita poco consapevole, il purgatorio in quella che si sta consapevolizzando, mentre il Paradiso è l'Amare.

Deludere le aspettative altrui

La percezione di aver deluso le aspettative altrui può essere causata da aspettative effettivamente esistenti, ma anche da una proiezione delle proprie aspettative riguardo a se stessi.

Se veramente si vuole bene a qualcuno, è un controsenso provare senso di colpa per non aver realizzato le sue attese, perché emettendo vibrazioni negative lo si danneggia. Provando sensi di colpa non si può Amare, ma, al massimo, "voler bene".

L'aver deluso le aspettative proprie e altrui va visto come insegnamento positivo, per non nutrire più l'insana abitudine di produrre aspettative, anche facendo promesse. Le aspettative impediscono la Presenza integrale ora-qua, producono stress, ansia e altri stati negativi che, tra l'altro, diminuiscono la qualità delle azioni. Ognuno ha il diritto di essere pienamente la vita che lui stesso è¹⁰. Che ognuno si occupi della qualità di se stesso vita, senza imporre ad altri la vita che lui ritiene ideale. La vita ideale è una vita concettuale, lontana dalla vita ottimale che è libera dall'influsso limitante delle parole. Avere aspettative non è un reato, ma è pur sempre una forma di prevaricazione verso altri e se stessi. La presenza di aspettative è un'ombra che turba la vita. È giusto porsi delle mete qualitative e adoperarsi consapevolmente per realizzarle, ma è deleterio crearsi aspettative.

10 Non c'è nessuno che vive la vita, tranne la vita stessa che vive/è se stessa.

Il senso di colpa perché non si è fatto quello che si pensava di dover fare, può essere indice di troppa severità nei propri confronti. Come ogni forma di rigidità, anche l'esigere troppo da se stessi ostacola la consapevolizzazione. Va inoltre considerato se si poteva veramente fare quello che ci si era prefissati, oppure si trattava di uno scopo irrealizzabile per le proprie potenzialità di quel momento.

La sensazione di essere in debito

La sensazione di dover qualcosa a qualcuno, è un ottimo seme per la coltivazione dei sensi di colpa. In sostanza nessuno deve niente a nessuno. Tutto accade come risultato di processi globali e se qualcuno ci aiuta o ci danneggia, molto difficilmente avrebbe potuto fare diversamente. Inoltre, **la bontà non crea debiti, la bontà dona perché bontà, non per tornaconto. Amare è la massima forma di gratitudine. L'Amore non ha forma oggettuale, la vera gratitudine non è formale.** Un sincero grazie è comunque positivo, soprattutto quando è libero dal peso manipolativo della sensazione di dover ritornare il favore.

Senso di dovere verso la famiglia, la patria, la comunità... sono ottime leve per manipolare. Nessuno ci ha chiesto se volevamo essere concepiti, non è stata una nostra scelta far incontrare l'ovulo e lo spermatozoo genitoriali. Semplicemente ci siamo trovati a esserci, condizionati da un'enorme ignoranza globale che rovina la vita. Che doveri dovremmo avere? Verso chi? Perché? A quale titolo? Chi vuole morire per la patria è "libero" di farlo, ma se si vuole aiutare la patria, il mondo, l'umanità, allora è molto meglio rinascere (maturando la consapevolezza), tendendo a far valere il diritto a essere Felici(tà) acquisito con il concepimento, perché la Felicità è lo stato naturale dell'esserci.

Proprio benessere e malessere altrui

Pensare di avere avuto più di quanto si meritasse, anche immaginando di avere avuto troppo rispetto ad altri, è un altro motivo dei sensi di colpa. Da una prospettiva ristretta può sembrare di aver avuto troppo rispetto ad altri, ma ciò che succede è il risultato di eventi onnicomprensivi. In ogni momento, ognuno ha proprio ciò che gli spetta, come conseguenza dell'insieme di tutto ciò che è accaduto nell'ambito dell'intera manifestazione. Se si ritiene che il destino sia stato benefico con noi, si può sempre fare della beneficenza, meglio ancora se senza il movente del senso di colpa. È però bene stare attenti anche a non provare senso di colpa perché si ha donato/elargito mossi

da senso di colpa. L'intelletto non sufficientemente consapevole è molto abile a tartassare. Per riuscire nel suo intento distruttivo può anche deviare profondamente la prospettiva, facendo immaginare il "contrario", cioè che forse, in fin dei conti, si è avuto troppo poco, che i propri meriti non sono stati riconosciuti, generando così sentimenti negativi: astio, sete di rivincita, vendicatività, malumore...

La soluzione sostanziale a questo problema è sostituire il rimuginare su quanto si ha avuto e quanto si ha dato, con il tendere a essere Amore. **Emanare costantemente Amore è il miglior dono, la Soluzione migliore.**

Sensazione di aver sbagliato

I concetti sulla perfezione sono molti, ma la perfezione oggettuale e comportamentale non esiste. In una certa misura si sbaglia sempre, se proprio si vuole ragionare in termini di giusto e sbagliato. L'Amore è la perfezione relativa, la perfezione del puro esserci, nel quale ogni forma appare perfetta, come perfetta esperienza di se stessi. La Perfezione Assoluta è Dio, la Reale Identità.

Provare senso di colpa perché si "ha sbagliato", è uno dei modi per diminuire la qualità delle proprie azioni. Provarlo significa continuare a sbagliare, nel senso che si nuoce al proprio potenziale espressivo. È molto meglio mettersi il cuore in pace, accettare pienamente ciò che si è prodotto, per dedicarsi al proprio miglioramento, inteso primariamente come maturazione della consapevolezza, non come tendere alla "perfezione", che è una corsa praticamente senza fine terminante comunque in un vicolo cieco. Accettarsi semplicemente per quello che si è, né giusti né sbagliati, non è un modo di giustificarsi, ma un buon contributo per migliorarsi, maturare la consapevolezza.

Si sa veramente cos'è giusto e cos'è sbagliato? In base a quali principi? Ci sono molti modi per definire il bene e il male. Il modo più veritiero è dato dalla prospettiva integrale dell'Amore, che è Verità libera da ogni definizione. Soltanto quando c'è Amore, l'intelletto può esprimersi libero dai condizionamenti nocivi dell'intricato mondo concettuale, basato sulla dualità della mente segmentata, non integrale. In una società alquanto naturale, caratterizzata in buona parte dall'Amore, ciò che è sbagliato (perché ostacola l'Amore) risalterebbe velocemente e sarebbe stimolato molto meno che nella società odierna. Più la collettività sarà Naturale, perché vicina ad Amare, più sarà uno specchio lucido nel quale il singolo potrà specchiarsi e discernere sempre più facilmente il giusto, ciò che fa

emergere l'Amore, da ciò che è sbagliato, perché Lo ostacola.

Inoltre, ciò che è definito come sbaglio, non è praticamente mai un errore intenzionale, ma la risultante inevitabile dei molteplici condizionamenti che hanno influito sulla presunta scelta. Per esempio, sbagliare "intenzionalmente" per trarre vantaggio economico da una situazione, non è una scelta, ma una conseguenza di necessità impellenti, avidità, attaccamento al potere, paure e altri condizionamenti negativi.

Senso di colpa e di responsabilità

A causa della parola *colpa*, associabile a *colpevolezza*, il concetto di senso di colpa ha sempre una connotazione negativa, che favorendo la colpevolizzazione può facilmente ostacolare la consapevolizzazione. Per questo motivo è meglio definire lo stato abitualmente definito come senso di colpa, con il concetto di senso di responsabilità. Questa espressione è più idonea, anche perché nel caso:

- si sia commesso un atto nocivo, indica la necessità di assumersene la responsabilità, anche nel senso di comprendere che tale atto nuoce al benessere individuale e collettivo. *Assumersi* la responsabilità risuona in modo più propositivo rispetto ad *assumersi la colpa*.

- quando l'atto commesso sia soltanto immaginariamente nocivo, indica l'utilità di comprendere cos'è veramente la responsabilità, anche interrogandosi in modo illuminante sul concetto di responsabilità. *Cos'è la responsabilità?, Come mai, visto che tanti parlano di responsabilità e di essere responsabili, il mondo è tanto carente di Amore che è l'esperienza Naturale?, Quanti tra coloro che parlano di responsabilità hanno veramente compreso cos'è?, Responsabilità, di chi, verso cosa?*

Un'unica responsabilità

La responsabilità verso se stessi è differente da quella verso la famiglia, verso l'azienda in cui si lavora, verso la collettività?

Se fosse differente, la vita individuale, il nucleo familiare, l'ambito professionale e i processi collettivi sarebbero incompatibili tra loro. Il non riuscire a integrare questi vari ambiti dipende anche dal concetto sbagliato di responsabilità, verso se stessi, i figli, i genitori, il prossimo, la patria, l'umanità...

Il concetto di senso di responsabilità deve indirizzare verso l'Amore, che è lo stato in cui l'interesse del singolo e della collettività coincidono, anche perché la capacità di produrre decisioni di qualità e di assumersi le responsabilità, è proporzionale al

grado di integrità dell'esserci, alla capacità di Amare.

Il grado di responsabilità è determinato da quanto si è in funzione dell'Amore, la cui carenza è la ragione principale dei problemi individuali e collettivi. Va considerato che agire in funzione dell'Amore è minimamente una questione di forma, è soprattutto una questione di qualità dell'esserci. Si può essere veramente responsabili, agire propriamente in funzione dell'Amore, soltanto quando si è integralmente Amore.

Avere responsabilità concerne maggiormente la forma, i ruoli, la posizione sociale o in un'organizzazione. Essere responsabili è invece relativo alla capacità di produrre processi positivi per la consapevolizzazione, propria e altrui. Si può essere percepiti come aventi molta responsabilità, ma essere ben poco responsabili. **Avere responsabilità, sentirsi le responsabilità, può facilmente produrre pesantezza, mentre più si è responsabili, più si è vicini a essere Leggerezza dell'Amore.**

Il significato essenziale del concetto di senso di responsabilità non deve essere soverchiato dalla sua concettualizzazione. La maturazione del senso di responsabilità non è questione di concettualizzazione, ma di consapevolizzazione, cioè di maturazione della Compassione. Chi Ama non ha bisogno di principi concettuali su cui basare l'idea di responsabilità, di comportamento responsabile. La responsabilità è una capacità da acquisire integralmente, senza fermarsi all'apprenderla concettualmente. Il vero senso di responsabilità è chiaro nell'assenza di parole, perché è semplicemente Amore, Compassione, Felicità. I sensi di colpa sono quindi un ostacolo per il vero senso di responsabilità, ostacolando l'Amore impediscono di essere veramente responsabili.

Assumersi la responsabilità non significa farsi carico dei problemi altrui, ma maturare la capacità di Amare, che è una panacea per le sofferenze del mondo. Associare il concetto di assumersi la responsabilità con l'idea di farsi carico, appesantisce e questo diminuisce la capacità di aiutare il prossimo, di assumersi veramente la responsabilità. L'Amore è leggerezza del puro esserci.

Inoltre, l'individuo influisce costantemente sulla (non) qualità del mondo altrui. La mente in preda a idee ed emozioni nocive, può essere molto ordinata e disciplinata nell'influire (ligia nel suo dovere di influire) negativamente sulla collettività, ma non per questo è veramente responsabile, nemmeno quando è spinta dalle migliori intenzioni, o meglio, presunte tali. Anzi, si comporta in modo simile a un appestato che va a una festa senza curarsi del pericolo di poter

contagiare qualcuno. Solo che facendo parte della malata salute pubblica (pandemia di peste emotiva e concettuale), tale contagio e contagiare non sono scorti dalla mente mediamente consapevole.

La qualità della vita sarebbe molto maggiore se il concetto di responsabilizzazione fosse associato a quello di consapevolezza. Ammettere la responsabilità significa ammettere di non essere abbastanza responsabili, perché non sufficientemente consapevoli. È un modo di dirsi che è necessario maturare la capacità di Amare.

Sensi di colpa e paura di non essere amati

Tendere ad Amare e a essere Amati è uno stimolo innato in ognuno, una naturale conseguenza dell'esprimersi dell'Amore in tutti noi. Divenire integralmente Amore è la soluzione sostanziale al bisogno di sentirsi amati. Soltanto che, siccome molto raramente viene insegnato come consapevolizzare l'Amore in noi e che ogni esperienza fa parte del proprio esserci, la maggior parte degli individui cerca l'amore nel così definito esterno, non immaginando nemmeno che ciò che sperimenta come esterno è interno a loro stessi. La vita diventa così anche una continua ricerca di Amore e approvazione, dove l'Amore è spesso correlato al concetto di meritarsi l'Amore. **L'Amore non è una questione di merito, ma di Naturalezza. In sostanza tutti "meritiamo" l'Amore e l'idea di non meritarlo è un ostacolo per l'Amore.** Da questo meccanismo contorto di errata ricerca dell'Amore derivano anche i sensi di colpa, per non meritare l'Amore, i quali allontanano ancora di più la possibilità di essere Amore.

Per trascendere questo tipo di sensi di colpa, è utile riflettere in modo illuminante sul fatto che:

- soltanto chi Ama può Amare e Ama incondizionatamente. Chi non è capace di Amare, non può Amarci, indipendentemente dal nostro comportamento.

- gli altri non vedono noi, ma loro proiezioni di noi. Anche migliorando il nostro comportamento, se gli altri non si consapevolizzano, tenderanno a percepirci in modo distorto, disturbati anche dai loro concetti su di noi.

- i giochetti *Ti amerò quando meriterai di essere amato* e *Farò in modo da essere accettato e amato*, implicano la manipolazione, che è un ostacolo per l'Amore.

- le idee sull'amore non sono di certo l'Amore e raramente indicano veramente ciò che è l'Amore.

Senso di colpa e defunti

I sensi di colpa concernenti i defunti sono spesso i più profondi, anche perché non è possibile alcun esame di riparazione "dal vivo". Una delle ragioni di tali sensi di colpa è il fatto di essere rimasti (in) vita, mentre la persona cara ha cessato di esistere, soprattutto se si pensa di aver influito sulle cause della sua morte, di non aver fatto abbastanza per lei. In un certo senso, questo convincimento indica a un egocentrismo molto sviluppato, che fa credere di essere gli autori principali, nonostante gli innumerevoli condizionamenti che determinano gli eventi. Consapevolizzandosi, si comprende che l'individuo mediamente consapevole influisce sugli avvenimenti globali, più o meno quanto un'onda sui flussi oceanici. Dunque, la propria responsabilità è molto minore di quello che si crede(va). Questa comprensione sarà tanto più chiara quanto la consapevolezza sarà vicina a essere integrale. L'Amare è anche piena comprensione che in sostanza non vi sono errori, perché sembrano tali soltanto a causa di un'interpretazione sbagliata dalla prospettiva del segmento, mentre dalla prospettiva globale dell'Amore tutto è a posto così com'è.

Consapevolizzare che in Realtà nessuno nasce e nessuno muore, è la liberazione più profonda dai sensi di colpa per essere rimasti vivi, mentre la persona cara è morta, ma anche per altri sensi di colpa. La piena certezza che la nascita, la morte e tutti gli eventi spaziotemporali accadono soltanto come illusioni, è superiore alla comprensione che non c'è nulla di sbagliato in ciò che accade. Non tendere a neutralizzare i sensi di colpa significa anche gettare ulteriormente alle ortiche la possibilità di scoprire la Vita Eterna di Se Stessi Dio, rispetto alla quale la vita e la morte sono "nulla". Per precisione, già questo paragone è errato, perché la Vita Eterna, in quanto incommensurabile, non è lecitamente paragonabile.

Se proprio si vuole ringraziare del "dono" di essere (ancora) vita individuale, il modo migliore per farlo è tendere a Illuminarsi, illuminando così anche altre vite.

Per prevenire il malessere, ma chiaramente non solo per questo, relativo ai sensi di colpa concernenti i defunti, è bene fare chiarezza prima che sopraggiunga la morte altrui, ancora meglio se la chiarezza è istantanea. È ottimale non lasciare nulla in sospeso. È quindi importante: esprimere e non reprimere ciò che si sente di dire, non lasciare situazioni irrisolte, liberarsi dai rancori, neutralizzare gli ostacoli per l'Amore nei rapporti... **Ogni impedimento per l'Amore è un potenziale seme di nuovi sensi di colpa.**

Trasgressione e sensi di colpa

Essendo l'Amore lo stato Naturale dell'esserci, le regole morali veritiere sono quelle che indicano la strada verso l'Amore. Sentirsi in colpa perché si sono trasgredite regole che ostacolano l'integrazione dell'esserci¹¹, significa stare male perché si è fatto del bene. Più si è vicini ad Amare più si è Morali, mentre il grado di amoralità è sostanzialmente proporzionale a quanto si è umorali.

Per divenire con qualità, molto spesso è necessario trasgredire le regole morali, proprio perché non sono in funzione dell'esigenza fondamentale di divenire veramente. Molte regole morali delimitano i confini dell'uniformazione, mentre la consapevolizzazione porta all'autenticità espressiva.

Come ci si dovrebbe comportare? In modo da divenire Amore.

Guarire dai sensi di colpa

Non negare i sensi di colpa, ma trasformarli in Amore.

Non appesantirsi ulteriormente dal peso dei sensi di colpa, ma utilizzarlo come stimolo per giungere alla leggerezza dell'Amore, consapevolizzandosi.

Analizzare i sensi di colpa può facilmente portare a mera razionalizzazione carente di consapevolizzazione. Molto meglio quietare la mente per far emergere veritiere risposte sostanziali.

Come?

Per esempio, rileggendo attentamente questo articolo, tra le righe, per farle scomparire.

Poi, oppure subito, facendo alcune di queste richieste, affermazioni, meditazioni:

- **Chiedo la trasformazione dei sensi di colpa in Amore.**
- **Mi accetto pienamente per quello che sono.**
- **Abbandono i sensi di colpa all'Amore.**

Meditazione per trasformare i sensi di colpa in Amore

1. Affermazione iniziale: **Dedico la meditazione a me, all'umanità e alla Reale Identità.**

Visualizzare: l'umanità. Tempo: 1' Sentire la dedica con il cuore.

¹¹ L'integrazione dell'esserci è la maturazione spirituale, la maturazione della consapevolezza.

2. Chiedo all'Amore la meditazione massima.

Visualizzare: la testa. Tempo: 2'-3'

3a. **Chiedo all'Amore di eliminarmi le cause dei sensi di colpa.**

Visualizzare: il quarto chakra/centro del petto. Tempo: minimo 3' oppure

3.b. **Chiedo all'Amore di eliminarmi le cause del senso di colpa...** (indicare un senso di colpa specifico).

Visualizzare: il quarto chakra/centro del petto. Tempo: minimo 3'

4. **Abbandono completamente i sensi di colpa a Me Amore.**

Visualizzare: il quarto chakra/centro del petto. Tempo: minimo 3'.

Richieste singole (da fare durante la giornata in meditazione dinamica¹²):

-**Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nei sensi di colpa.**

Visualizzare: il quarto chakra/centro del petto. Tempo: minimo 3'

- **Chiedo all'Amore di eliminarmi la sensazione di aver peccato.**

Visualizzare: il quarto chakra/centro del petto. Tempo: minimo 3'

-**Chiedo all'Amore di eliminarmi l'idea di essere sbagliata/sbagliato.**

Visualizzare: il quarto chakra/centro del petto. Tempo: minimo 3'

-**Chiedo all'Amore di riprogrammarmi il concetto di peccato originale.**

Visualizzare: il quarto chakra/centro del petto. Tempo: minimo 3'

Richiesta da fare prima di addormentarsi

Chiedo all'Amore di consapevolizzarmi i sensi di colpa attraverso il sonno.

Visualizzare: il quarto chakra/o il centro del petto. Tempo: 3' circa.

¹² La meditazione dinamica è spiegata nel libro *Divenire*, Andrea Pangos, Andrea Pangos Edizioni, 2009.