



Rilassamento Profondo

tratto da "Il cuore dell'insegnamento del Buddha" [Thich Nhat Hanh]
Neri Pozza Editore

"Forma (rupa) significa il corpo, compresi gli organi di senso e il sistema nervoso.

Per praticare la consapevolezza del corpo suggerisco di sdraiarsi e di praticare il rilassamento totale.

Permetti al tuo corpo di riposare, poi presta attenzione alla fronte. "Inspirando sono consapevole della mia fronte. Espirando, sorrido alla mia fronte".

Usa l'energia della consapevolezza per abbracciare la tua fronte, il cervello, gli occhi, le orecchie e il naso.

Ogni volta che ispiri, renditi consapevole di una parte del corpo; ogni volta che espiri, sorridi a quella parte del corpo.

Usa le energie della consapevolezza e dell'amore per abbracciare ogni parte.

Abbraccia il tuo cuore, i tuoi polmoni, il tuo stomaco, "Inspirando, sono consapevole del mio cuore.

Espirando, abbraccio il mio cuore".

Passa in rassegna il tuo corpo, illuminandolo via via con la luce della consapevolezza e sorridendo a ogni sua parte con compassione e interessamento.

Quando avrai finito, ti sentirai benissimo. Ci vuole solo una mezz'ora, durante la quale il tuo corpo riposa profondamente.

Per favore, prenditi cura del tuo corpo, permettilgli di riposare e abbraccialo con tenerezza, compassione, presenza mentale e amore.

Impara a considerarlo un fiume in cui ogni cellula costituisce una goccia d'acqua. Le cellule continuano a nascere e a morire in ogni momento: la nascita e la morte si sostengono l'una con l'altra.

Per praticare la consapevolezza del corpo, segui il tuo respiro e focalizza la tua attenzione su ogni sua parte, dalla punta dei capelli fino alla pianta dei piedi. Respira in consapevolezza e abbraccia ogni parte del corpo con l'energia della presenza mentale, sorridendole con riconoscenza e affetto.

Il Buddha ha detto che ci sono trentadue parti del corpo da riconoscere e da abbracciare. Identifica gli elementi di "forma" nel tuo corpo: la terra, l'acqua, l'aria e il calore. Cogli i nessi tra questi quattro elementi dentro e fuori del tuo corpo.

Vedi la presenza vivente dei tuoi antenati e delle generazioni future, come anche la presenza di tutti gli altri esseri del regno animale, vegetale e minerale.

Prendi coscienza della posizione del tuo corpo (in piedi, seduto, sdraiato, in cammino) e dei suoi movimenti quando ti chini, ti stiri, quando fai la doccia, quando ti vesti, mangi lavori e così via. Una volta

padroneggiata questa pratica sarai in grado di essere cosciente delle tue sensazioni e percezioni non appena sorgono e saprai praticare l'osservazione profonda su di loro.

Vedi il tuo corpo nella sua natura interdipendente e impermanente; se noti come non sia un'entità durevole nel tempo, smetterai di identificarti interamente in esso o di considerarlo come un "sé".

Vedi il corpo in quanto formazione, privo di ogni sostanza che possa essere definita "sé".

Vedilo come un oceano pieno di onde nascoste e di mostri marini: a volte può essere calmo, altre volte può essere scosso da una tempesta.

Impara a calmarne le onde e a padroneggiare i mostri marini senza lasciarti travolgere e catturare.

Con la visione profonda, il corpo cessa di essere un aggregato di attaccamenti (upadana skandha) e la persona è libera, non più prigioniera della paura."