



## 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."*