

Meditazione dall'attenzione al corpo

all'osservazione delle sensazioni - (L. Baglioni)



Portiamo l'attenzione alle cose così come sono nel momento presente, con un'attenzione ricettiva, aperta, morbida, che non cerca nulla in particolare, ma riceve quello che c'è, senza respingere, senza aggrapparsi facendo attenzione a ciò che è ordinario, a questo corpo qui e ora.

Come se domandassimo: come sta il corpo adesso? ...

e piuttosto che rispondere con le parole, lasciando andare i pensieri, l'attenzione si connette al corpo così com'è. **Come** si sente adesso? Il peso ... il calore ... le varie sensazioni di tensione o di rilassamento ... le vibrazioni ...

quindi lasciando andare eventuali commenti o pensieri circa il corpo, c'è questa gentile domanda: com'è ora essere seduto qua? ...

Ci possono essere sensazioni più forti e sensazioni più sfumate, parti del corpo che a stento possiamo percepire, sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre ...

L'attenzione ricettiva è pronta a ricevere, ascoltare, sentire le cose così come sono, ora ... *(lunga pausa)*

Se ci distraiamo, se i pensieri ci portano nel passato o nel futuro, lontano da qui, quando ci accorgiamo di questo, facciamo una nota mentale: pensieri, e poi torniamo alla domanda com'è il corpo ora?

Torniamo all'intera sensazione di essere qui, ora, seduti e coltiviamo questo senso di rilassata, aperta consapevolezza, che non cerca nulla, ma è molto sveglia, molto sensibile *(lunga pausa di circa due minuti)*

E portando l'attenzione nella parte interna del corpo, cerchiamo di sentire il corpo dall'interno: la pancia ... l'addome ... l'area del petto ... l'area della gola ... senza sforzarci di sentire alcunché, ma ricettivi a quello che c'è. Com'è il corpo dall'interno? *(lunga pausa)*

Sentendo il corpo dall'interno, è facile che emerga quello che è l'umore del momento, uno stato affettivo, uno stato d'animo particolare di questo momento ... felice, triste, neutro ... stanco, teso, rilassato ... non cerchiamo di dare un'etichetta, ma di sperimentare e ricevere così com'è lo stato d'animo di questo momento ... così come si manifesta dentro il nostro corpo ... come mi sento in questo momento? ... *(lunga pausa)*

Diamo il benvenuto a quello che troviamo, sia esso piacevole, spiacevole o neutro ...

Quando sorgono pensieri, interpretazioni, giudizi, etichette, non cerchiamo di sopprimerli, ma non li seguiamo, riconosciamo che sono pensieri e torniamo alla consapevolezza del corpo dall'interno, all'osservazione dello stato d'animo del momento, cercando di notare il più possibile le sfumature delle sensazioni, la qualità di ciò che proviamo ora ... **(lunga pausa)**

Per aiutarci a mantenere la quiete del corpo e la stabilità della mente, possiamo portare l'attenzione nella parte più bassa del corpo, nell'addome, nelle cosce, sentendo con precisione il contatto del corpo col sedile, sol cuscino con la terra ... sentendo le mani che appoggiano sulle gambe o nel grembo ... sentendo la colonna vertebrale che è ben eretta ... e lasciando che l'attenzione, passando dalla testa, dal pensiero discorsivo, si immerga sempre più nelle sensazioni del corpo e nello stato d'animo **(lunga pausa)**

Noteremo che la nostra percezione del corpo cambia sempre, che non è possibile trattenere le sensazioni ... notiamo questa fluidità questo cambiamento nulla può essere afferrato la natura del corpo ... e notando anche l'umore.

Posso dire irrequieto, felice, ma è solo una parola.

Se cerco di cogliere l'umore, cosa trovo?

Al di là del pensiero, al di là del concetto ... qualcosa che sfugge , che non può essere afferrato: è un insieme di sensazioni, forse ricordi, di impressioni, qualche pensiero, emozioni ... quindi la consapevolezza registra questa natura così elusiva dello stato d'animo **(lunga pausa)**

Come mi sento adesso?

Se questa domanda è mantenuta viva quello che trovate cambia, non è sempre uguale **(lunga pausa)**

Fra qualche istante ascolteremo nuovamente i tre suoni della campana e li accompagneremo con la consapevolezza del respiro. Presenti per tutta la durata di ognuno dei tre suoni, unificati con la campana, nell'equilibrio perfetto di tutto il nostro essere.

