

Meditazione dell'abbraccio

Thich Nath Hanh "L'arte di comunicare" (IBS Edizioni)



Alcuni dei nostri modi più potenti di comunicare non comprendono le parole. Quando ci abbracciamo, i nostri cuori si connettono, e ci accorgiamo di non essere individui separati.

Abbracciarsi con consapevolezza e concentrazione può portare riconciliazione, guarigione, comprensione e molta felicità.

Potrai praticare la meditazione dell'abbraccio con un amico, un figlio, un genitore, un partner, e anche con un albero.

Per praticare, dapprima inchinati e riconosci la presenza dell'altro.

Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e visualizza te stesso e la persona amata di qui a trecento anni.

Poi potrai assaporare tre respiri profondi e consapevoli per riportarti pienamente nel presente. Potrai dire a te stesso: «Inspirando, so che la vita è preziosa in questo momento. Espirando, ho caro questo momento della vita».

Sorridi alla persona che hai di fronte, ed esprimi il desiderio di tenerla fra le braccia. Questa meditazione è una pratica e un rituale.

Quando fai incontrare il corpo e la mente per produrre la tua presenza totale, per diventare pieno di vita, quello che stai compiendo è un rituale.

Quando bevo un bicchiere d'acqua, investo il cento per cento di me stesso in questa azione.

Dovresti addestrarti a vivere così ogni momento della tua vita di ogni giorno.

L'abbraccio è una pratica profonda.

Devi essere totalmente presente per attuarla in modo corretto.

Poi aprirai le braccia e comincerai ad abbracciare.

Rimanete l'uno nelle braccia dell'altro per tre inspirazioni ed espirazioni.

Con il primo respiro, sarai consapevole di essere presente in quel preciso momento, e di essere felice.

Con il secondo respiro sarai consapevole che l'altra persona è presente in

questo preciso momento, e che anche lei è felice.

Con il terzo respiro saprai che siete insieme, in questo preciso istante su questa terra, e avvertirete una profonda gratitudine e felicità per il vostro essere insieme.

Poi potrai lasciar andare l'altra persona e potrete inchinarvi l'uno all'altro per dimostrare la vostra riconoscenza.

Potrai anche praticare nel modo che segue: durante il primo respiro, acquisterai la consapevolezza che tu e la persona amata siete entrambi vivi.

Nel secondo respiro pensa a dove sarete di qui a trecento anni.

E al terzo respiro, ritornerai alla visione profonda che entrambi siete vivi.

Quando abbracci in questo modo, l'altra persona diventa reale e viva.

Non dovrete aspettare finché uno di voi starà per partire per un viaggio: potrete abbracciarvi subito, e ricevere il calore e la stabilità dell'altra persona nel momento presente.

L'abbraccio può essere una profonda pratica di riconciliazione.

Durante l'abbraccio silenzioso, emergerà chiaramente il messaggio: "Caro, sei prezioso per me.

Mi dispiace di non essere stato consapevole e premuroso. Ho fatto degli errori. Permettimi di ricominciare da capo".

In quel momento la vita diventa reale.

Gli architetti dovranno costruire aeroporti e stazioni ferroviarie in modo che ci sia abbastanza spazio per praticare l'abbraccio. Il tuo abbraccio sarà più profondo, e così la tua felicità.

