

AMORE PER SE STESSI . (THICH NATH HANH)

Inizio cercando una posizione che sia confortevole per me e che mi aiuti a percepire la mia dignità e apertura. La schiena è dritta, come se fosse una freccia verso l'alto, ma non è rigida, le spalle sono rilassate, l'addome e il torace liberi di respirare. Anche il viso è rilassato, in particolare la fronte e la zona della bocca, in modo da far nascere sul viso un leggero sorriso. I piedi sono poggiati in modo da sentire il contatto con il terreno, qualunque sia la mia posizione mi soffermo sul senso di stabilità che mi da e sui punti di contatto con la terra. Posso chiudere gli occhi o mantenerli con una messa a fuoco verso il basso.

Indirizzo ora la mia attenzione ai rumori esterni e li percepisco consapevolmente (10'') lentamente li lascio andare e prendo contatto con l'energia della stanza in cui mi trovo (10''). percepisco il contatto con il suolo, percepisco il contatto della pelle con i vestiti (10''). nei prossimi 15 minuti ci diamo il permesso di stare con noi stessi, va tutto bene, nessuno ci può disturbare, nessuno pretende qualcosa da noi. Così possiamo tranquillamente lasciare andare ogni attività mentale, come desideri, progetti, pensieri di cose irrisolte, ricordi, paure, resistenze, preoccupazioni. (10'') permettiamo alla mente di rilassarsi e di calarsi nel suo stato naturale. Come nell'immagine della volta scorsa: l'acqua torbida del lago, se lasciata tranquilla, torna limpida da sola, non devo fare niente, solo sedermi sulla riva della mente aspettando che tutto torni limpido.(10'')

Mi riporto adesso al respiro, all'aria che entra e che esce, provo a sentire il punto in cui mi è più facile percepire il mio respiro, nel naso, nella gola, nel torace o nell'addome e metto la mia attenzione sull'aria che entra e che esce, questo ritmo dolce del respiro è come un'ancora che mi riporta al momento presente, inspirando so che sto inspirando,espirando so che sto espirando.

Inspiro....espiro (pausa per alcuni respiri)

inspirando noto che l'inspirazione si fa più profonda, espirando noto che l'espirazione si fa più lenta

Profondo....lento (pausa per alcuni respiri)

inspirando mi sento calmo, espirando mi sento a mio agio

Calma....agio (pausa per alcuni respiri)

inspirando sorrido, espirando lascio andare.

Sorrido ...lascio andare (pausa per alcuni respiri)

dimorando nel momento presente so che è un momento meraviglioso.

Momento presente....momento meraviglioso (pausa per alcuni respiri)

Presente a questo momento meraviglioso prendo contatto con tutte le qualità del mio essere viva/o, sento la bellezza di accoglierle, semplicemente mi metto in ascolto e sento (10'')

Sento la mia presenza, l'esperienza del respiro, la capacità di sentire il caldo e il fresco, la vibrazione e il movimento (20'')

Sento il valore di essere viva/o in questo momento e prendo contatto con la gentilezza amorevole che è già presente in me. Stasera provo ad "innaffiare" il seme della gentilezza amorevole che è in me. Comincio a generare aspirazioni di gentilezza e cura verso la mia vita, verso la preziosità del mio essere viva/o, della mia nascita (20'')

*Che io possa prendermi cura di me
di quello che mi piace di me e di quello che non mi piace (pausa)*

*Che io possa prendermi cura di me
di quello che conosco di me e di quello che non conosco (pausa)*

*Che io posso prendermi cura di tutto ciò
con amorevole gentilezza (pausa)*

*Che io possa vedere sempre più chiaramente
e sradicare sempre più profondamente
le cause della sofferenza: l'attaccamento, l'avversione, la non visione
dentro e fuori di me (pausa)*

*Che io possa essere libero
da tutta la sofferenza non necessaria (pausa)*

*Che io possa essere felice e in pace
con tutto ciò che viene e tutto ciò che se ne va (pausa)*

si conclude con il suono di campana.