



Tre mesi con il corpo

Un percorso di tre mesi: Apertura del corpo, apertura della mente

Novembre 2012 – Febbraio 2013

Il percorso ha la durata di 13 settimane ed è diviso in due parti principali: nella prima, osserviamo il corpo; nella seconda, la relazione tra corpo e mente. L'ultima settimana conclude il lavoro. Quattro delle 13 settimane sono "libere", cioè non hanno un programma definito, lasciate alla creatività personale. Vengono comunque suggeriti alcuni possibili temi.

Per ogni settimana vengono proposte due parole chiave, che possono essere utilizzate come ispirazione alla giornata. Viene anche suggerita una pratica – scelta tra le tante proposte da Thich Nhat Hanh (Thay), il nostro maestro - che possiamo applicare nel modo più libero e creativo. Una breve lettura, approfondita quotidianamente, può anch'essa essere di ispirazione alla giornata.. Sono inoltre indicate le fonti per un eventuale approfondimento: letture e discorsi di Thay con relativa traduzione.

3^a settimana – Postura

Porto la mia attenzione alla parte superiore del corpo, dal bacino alla testa, mi accorgo della tensione/torsione del corpo.

Permetto al corpo di assumere una postura corretta: la colonna vertebrale si raddrizza naturalmente; posso dondolarmi in avanti o di lato, in modo sempre più impercettibile, fino a trovare la corretta postura.

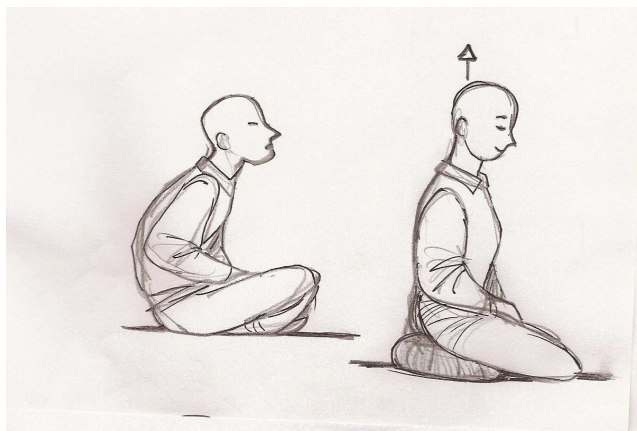
Sulla sedia: mi siedo sul bordo, senza appoggiarmi allo schienale, all'interno della postura corretta mi rilasso.

Parole chiave: "Stabile, libero/a"

Punto focale: lingua

Pratica:

- Tornare alla corretta postura: in qualunque posizione io sia, allungo la colonna, poi mi rilasso.
- Quattro posture (seguo cinque respiri in piedi, cinque camminando, sdraiato, seduto, poi ancora in piedi, camminando...) Questa pratica non necessita di un tempo lungo, pochi minuti sono sufficienti.



Nota: il disegno evidenzia un "trucco" per una postura adatta alla concentrazione: mi immagino che la testa sia appesa dall'alto, tramite un filo, e che il resto del corpo penda dalla testa stessa.

Lettura: Discorso sul primo dei quattro fondamenti della presenza mentale

“Il praticante si radica nell’osservazione del corpo nel corpo, diligente, con una chiara comprensione, consapevole, avendo abbandonato ogni desiderio e avversione per questa vita.”

Egli va nella foresta, ai piedi di un albero, o in una stanza vuota, si siede nella posizione del loto, mantiene il busto eretto e pratica la nuda osservazione di sé in presenza mentale . Egli inspira, consapevole di inspirare. Egli espira, consapevole di espirare. Quando inspira un respiro lungo, egli sa: “Sto inspirando un respiro lungo” . Quando espira un respiro lungo, egli sa: “Sto espirando un respiro lungo”. Quando inspira un respiro breve, egli sa: “Sto inspirando un respiro breve”. Quando espira un respiro breve, egli sa: “Sto espirando un respiro breve”.

Egli esercita la seguente pratica: “Inspirando , sono consapevole di tutto il corpo. Espirando, sono consapevole di tutto il corpo. Inspirando, calmo il corpo. Espirando, calmo il corpo”.

Inoltre, quando cammina, il praticante è consapevole : “Sto camminando”. Quando è in piedi, è consapevole: “Sono in piedi”. Quando siede, è consapevole: “Sono seduto”. Quando è sdraiato, è consapevole: “Sono sdraiato”. In qualsiasi posizione si trovi , egli è consapevole della posizione del corpo.

Inoltre, quando va o torna, il praticante applica la presenza mentale all’andare o al tornare. Quando guarda davanti o dietro, quando si china o si rialza, applica la presenza mentale a ciò che sta facendo. Quando mangia o beve, mastica o gusta il cibo, quando elimina escrementi o urina, quando cammina, sta in piedi, si sdraia, siede, dorme o si sveglia, parla o rimane in silenzio, fa splendere su ogni attività la luce della presenza mentale.

Inoltre, il praticante medita sul proprio corpo, dalla pianta dei piedi verso l’alto e dai capelli verso il basso; un corpo rivestito e protetto dalla pelle e pieno delle impurità che gli sono proprie: “Ecco capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, intestini, visceri, escrementi, bile, catarro, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, sebo, saliva, muco, liquido sinoviale, urina” .

Inoltre, in qualsiasi posizione si trovi il corpo, il praticante passa in rassegna gli elementi che lo compongono: “In questo corpo ci sono l’elemento terra, l’elemento acqua, l’elemento fuoco e l’elemento aria”.

Inoltre, il praticante paragona il proprio corpo a un cadavere che immagina di vedere abbandonato in un cimitero da uno, due, tre giorni , gonfio, livido, in putrefazione , e osserva: “il mio corpo è della stessa natura, subirà la stessa fine, non può evitare in alcun modo questa condizione”.

Così il praticante si radica nell’osservazione del corpo nel corpo, dall’interno o dall’esterno del corpo, o dall’interno e dall’esterno del corpo. Si radica nell’osservazione del processo di originazione o del processo di dissoluzione nel corpo, o in entrambi i processi, di originazione e dissoluzione. E’ consapevole del fatto: “Qui c’è un corpo, fino al raggiungimento della comprensione e della piena consapevolezza. Egli si radica nell’osservazione, libero, non intrappolato in nessuna considerazione mondana. Così si pratica l’osservazione del corpo nel corpo”.

Indicazioni generali per il percorso dei tre mesi

Impegni quotidiani

- Un minuto di esercizio fisico (10 movimenti di consapevolezza, Yoga, Tai Chi...)
- Un minuto di immobilità (a partire dalla quarta settimana)
- Lettura quotidiana di una parte del brano della settimana

Rifugio nel piccolo

Preoccupazioni, progetti, pensieri incessanti, emozioni, scorrono come un fiume e mi ricordano di tornare al momento presente.

Mi rifugio nella semplice pratica di questa settimana, torno all'oggetto della consapevolezza.

“Prendendomi cura del presente, mi sto prendendo buona cura del futuro”

La qualità dell'ORA sarà la qualità del POI.

Suggerimenti

- Ogni mattina, svegliandomi, ricordo. Mi può aiutare un segno (oggetto, calligrafia., o altro) che sin dal momento del risveglio, mi riporti all'oggetto dell'attenzione della settimana
- Kung fu (diario quotidiano della pratica)
- Partecipazione agli incontri settimanali (o al resoconto settimanale tramite mailing list)
- Relazioni, una nuova attitudine:
 - Con gli altri
 - ARMONIA - lascio andare la MIA opinione
 - SPAZIO agli altri di essere e di scegliere
 - ASCOLTO non giudizio
 - FIDUCIA nell'intelligenza del gruppo
 - Con sé
 - COSTANZA/ disciplina/ ripetizione
 - NON ASPETTATIVE
 - CREATIVITA' / curiosità
 - NON SFORZO: amicizia, cura, gentilezza

Aspirazione personale

Può essere una motivazione e un aiuto importante formulare una aspirazione personale, che può anche non dipendere direttamente dai contenuti del percorso. Thay ci propone spesso questa pratica alla fine dell'anno per cominciare l'anno che viene o in altre importanti occasioni. Potrebbe essere interessante il mantenere questa aspirazione riservata, senza condividerla con altri. (es.: amicizia con me stesso, aprirmi a quello che la vita mi offre in ogni istante, ...)

Offerta dei meriti

È tradizione nel Buddhismo offrire i meriti della propria pratica a una o più persone: offro questi tre mesi a.... (persona, gruppo...).

Materiale

La maggior parte delle letture e approfondimenti è inclusa nei materiali. Si consiglia il libro "Il canto del cuore" (edizioni Associazione Essere pace), da dove si possono attingere ulteriori letture e testi per le settimane libere.

Programma**Prima parte: il corpo**

1° settimana	Apertura	9-15 novembre 2012	✓
2° settimana	Radicamento	16-22 novembre 2012	✓
3° settimana	Postura	23-29 novembre 2012	
4° settimana	Respiro	30 novembre-6 dicembre 2012	
5° settimana	Settimana libera	7-13 dicembre 2012	
6° settimana	Settimana libera	14-20 dicembre 2012	

Prima parte: il corpo e la mente

7° settimana	Apertura/Chiusura	21-27 dicembre 2012	
8° settimana	Sorriso	28 dicembre 2012-3 gennaio 2013	
9° settimana	Respiro nel corpo	4-10 gennaio 2013	
10° settimana	Cibo	11-17 gennaio 2013	
11° settimana	Settimana libera	18-24 gennaio 2013	
12° settimana	Settimana libera	25-31 gennaio 2013	

Ultima settimana

13° settimana	Rallentare e fermarsi	1-7 febbraio 2013	
---------------	-----------------------	-------------------	--