

Esercizio di accettazione delle sensazioni e dei pensieri.

Cerca una posizione comoda seduto su un cuscino o su una sedia. Se scegli di stare seduto su una sedia, i piedi sono ben piantati sul pavimento e la schiena non appoggiata allo schienale. Se scegli un cuscino, questo è compatto, in grado di sollevarti di 15-20 cm e ti permette di toccare con le ginocchia a terra. In ogni caso, i palmi delle mani sono appoggiati comodamente sulle ginocchia, la postura è perfettamente diritta, ma non rigida, la colonna vertebrale si sostiene da sola; schiena, collo, nuca sono allineati, le spalle rilassate. Chiudi gli occhi per concentrare maggiormente l'attenzione sull'esperienza che sta accadendo nella mente e nel corpo (10 secondi).

Quando sei pronto sposta l'attenzione sulle sensazioni fisiche, in particolare concentrati sulle sensazioni di pressione o di contatto del tuo corpo con la sedia (10 secondi).

Ora, concentrati sul respiro, puoi sentire l'addome e il petto che si abbassano e si alzano ad ogni espirazione ed inspirazione. Nota il ritmo della respirazione, soffermati su come cambiano le sensazioni nell'addome mentre inspiri ed espiri (10 secondi).

Non c'è bisogno che controlli il modo in cui respiri, non cercare di respirare profondamente, lascia semplicemente che il tuo corpo respiri normalmente (10 secondi). Non desiderare che la tua esperienza sia diversa da com'è, osserva le sensazioni che emergono senza giudizio o biasimo. Meglio che puoi, porta questo atteggiamento benevolo e di accettazione al resto della tua esperienza. non c'è niente che debba essere cambiato, nulla che debba essere raggiunto. Meglio che puoi, permettiti di vivere l'esperienza così com'è, senza bisogno che sia altrimenti, diversa da come la stai vivendo (15 secondi). Ricordati che questo esercizio ha come scopo non quello di farti sentire meglio ma quello di migliorare la tua capacità di sentire (15 secondi).

Quando sei seduto e concentrato sul respiro, la mente inevitabilmente inizia a divagare verso preoccupazioni, pensieri, immagini, sensazioni corporee, cose da fare o sogni ad occhi aperti. Questo è quello che la mente fa la maggior parte del tempo. Quando ti accorgi che la tua attenzione viene catturata da un pensiero o da un'emozione o una sensazione osserva semplicemente.

Potresti dire gentilmente a te stesso "non ora" permettendo alla tua mente di lasciare andare il pensiero e riportare nuovamente l'attenzione sul respiro (10

secondi). Meglio che puoi, ogni volta che questo succede osserva con un atteggiamento benevolo la tua esperienza. Non c'è bisogno che tu ti giudichi o ti biasimi quando la mente divaga. Potrebbe succedere molte volte, guida semplicemente la tua attenzione al respiro e ricomincia nuovamente. Questo esercizio è proprio un continuo risvegliarsi a se stessi (15 secondi).

Se ti dovessi sentire trascinato via dall'intensità delle sensazioni fisiche o dalle emozioni, o dalla tensione in una qualche parte del tuo corpo osserva con curiosità l'esperienza del momento. Semplicemente notala, fa esperienza di questa presenza e prova, se riesci, a fare spazio dentro di te a queste sensazioni (10 secondi). Non provare a cancellarla o a respingerle (10 secondi). C'è forse abbastanza spazio in te per accogliere tutta la tua esperienza (15 secondi).

Assieme alle sensazioni del tuo corpo, potresti notare che si palesano alla tua mente pensieri sulla tua esperienza, su quello che provi, pensieri sui pensieri stessi. Se avviene questo, puoi soffermarti sulla tua mente che li ha prodotti e, dopo averla ringraziata, ritornare all'esperienza presente così com'è, non a come la tua mente dice dovrebbe essere, quindi fare esperienza dei pensieri come semplici pensieri, senza altri significati, delle sensazioni fisiche come mere sensazioni, lo stesso per le emozioni niente di più, niente di meno (15 secondi).

Allo scopo di aiutarti a sperimentare la differenza tra te e i tuoi pensieri ed emozioni, puoi denominarli come tali quando si palesano. Ad esempio, se noti che ti stai preoccupando, di a te stesso: "ho la preoccupazione che...". Se la mente ti propone dei giudizi, di a te stesso: "ho questo giudizio che..." e osserva questi pensieri con un atteggiamento di accettazione benevola (10 secondi). Puoi fare lo stesso con altri pensieri ed emozioni e semplicemente chiamarli come programma, ricordo, timore e così via qualsiasi sia la tua esperienza. Etichetta il pensiero e l'emozione e riporta la tua attenzione al respiro (10 secondi). Pensieri ed emozioni vanno e vengono nella tua mente e corpo. Non sei quello che questi pensieri ed emozioni dicono, non importa quanti persistenti o intensi questi possano essere (15 secondi).

Ora che questa pratica formale sta per finire, gradualmente torna a cogliere i suoni attorno, lascia lentamente che gli occhi si aprano e riprendi il contatto con il posto in cui sei.

<http://www.cristiangarbin.com/mindfulness-verona/meditazione-sul-respiro/>