

## Le foglie nel ruscello

Cerca una posizione comoda seduto su una sedia. I piedi sono ben piantati sul pavimento e la schiena non appoggiata allo schienale, la postura è perfettamente diritta, ma non rigida, la colonna vertebrale si sostiene da sola; schiena, collo, nuca sono allineati, le spalle rilassate. Le mani riposano appoggiate sulle ginocchia. 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).

Alla tua mente è consentito divagare verso pensieri, immagini, preoccupazioni, sensazioni corporee o emozioni. Entra in contatto con la loro presenza. Osserva semplicemente il fluire dei tuoi pensieri, uno dopo l'altro, senza dover provare a cogliere il loro significato o quali possano essere le loro relazioni. Meglio che puoi porta un atteggiamento di benevola accettazione alla tua esperienza. Meglio che puoi, permettili di vivere l'esperienza così com'è, senza bisogno che sia altrimenti, diversa da come la stai vivendo (15 secondi).

Ora, immagina di essere seduto vicino ad un ruscello (10 secondi). Mentre fissi il ruscello, noti alcune foglie sulla superficie dell'acqua. Continua a guardare le foglie mentre lentamente vengono sospinte dalla corrente da sinistra verso destra (15 secondi).

Quando i pensieri ti tornano in mente, immagina di collocarli uno a uno su ogni foglia e osserva mentre le foglie coi tuoi pensieri si avvicinano. Poi, osservalo mentre si allontanano e scompaiono dal tuo campo visivo. Torna ad osservare la corrente, attendi la prossima foglia che galleggia con un nuovo pensiero (10 secondi).

Se si palesa alla tua mente un altro pensiero ancora, guardalo mentre si avvicina e dopo poco mentre viene trascinato via dalla tua vista. Immagina che qualsiasi pensiero ti venga in mente galleggi liberamente sulle foglie, ogni foglia un pensiero. Immagina i tuoi pensieri che galleggiano come delle foglie già trasportate dalla corrente (15 secondi).

Puoi anche prendere il punto di vista del ruscello. Immaginandoti di essere tu il ruscello, stai facendo galleggiare le foglie, nota il pensiero che ogni foglia trasporta mentre viene trascinata via. Non c'è alcun bisogno che tu interferisca, semplicemente lascia che facciano quello che fanno, mentre vengono spinte via dalla corrente (10 secondi).

Poi, quando sei pronto, lascia andare tutti questi pensieri e gradualmente espandi la tua attenzione per tornare a cogliere i suoni attorno a te. Prenditi un attimo per fare tuo questo senso di accettazione e apertura all'esperienza nel momento presente e quando sei pronto 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/>