



## *Meditazione per aprirsi alla emozioni (trascrizione)*

Per la registrazione audio, vedi [Le meditazioni "Aprirsi a"](#)

*Questa meditazione può essere fatta sia seduti che sdraiati ed è progettata per lavorare con le emozioni difficili. C'è un'altra meditazione, simile, specifica per il dolore fisico grave o cronico.*

### **1. Inizia con gentile consapevolezza**

Porta la tua attenzione alla superficie che ti supporta. Presta speciale attenzione alle sensazioni di supporto. Nota come i tuoi piedi entrano in contatto con il pavimento, come i tuoi glutei sono supportati la posizione delle tue braccia e le tue mani..., come la parte superiore o inferiore del corpo entrano in contatto con la superficie che ti supporta. E se ti accorgi che la tua mente ti porta in un altro spazio temporale, con tutta la gentilezza di cui sei capace torna alle sensazioni di supporto. Adesso porta la tua attenzione sul respiro, senti il respiro attraverso il movimento della tua pancia, del petto o delle spalle notando come l'intero corpo si espande un po' durante l'inspirazione e si rilassa un po' durante l'espirazione. Lascia semplicemente che il tuo respiro sia il tuo respiro, lascialo così com'è come se potesse respirare da solo. SE può aiutarti immagina le onde del mare fluire e fluire di nuovo andare e venire, levigando la sabbia con il loro andare e venire. Non chiederesti mai che vadano più lente o più veloci, gioiresti solo a guardarle. Fai lo stesso con il tuo respiro, semplicemente osservalo.

### **2. Volgersi verso il difficile: ammorbidisci, permetti...**

Ora rivolgiti la tua attenzione a qualcosa che ti preoccupa, a qualcosa che non è come vorresti che fosse. Fino a quando non avrai acquisito esperienza con questo processo, è meglio scegliere qualcosa che non sia troppo importante per te ma che abbia abbastanza carica da farti provare una reazione definita, non la cosa più grande della tua vita...

Potrebbe essere una perdita o una battuta d'arresto, qualcosa che non ti piace di te o di qualcun altro, un problema fisico o medico, o magari un lavoro o un compito che temi...Prenditi il tuo tempo...permettiti di avere un'idea su ciò che potresti scegliere scegli solo una cosa, non c'è una scelta sbagliata, qualunque cosa tu scelga andrà bene per questa meditazione...

Ora vedi se è possibile essere semplicemente curiosi riguardo a questa cosa, abbandona la naturale tendenza ad allontanartene, presta attenzione in modo speciale, con gentilezza e dolcezza, come faresti con una persona cara che sta sperimentando questo...

Riesci ad identificare l'emozione riguardo a questa situazione? C'è Rabbia? Paura? Tristezza? Impazienza? Confusione? Come la chiameresti? Se per esempio, fosse rabbia, piuttosto che dire "Sono arrabbiato o Sono frustrato o Sono triste", vedi come ci si sente a dire "Sto notando qualcosa in me che è così, che è arrabbiata o impaurita o triste." "Sto notando qualcosa in me che prova questa emozione". Semplicemente osserva come ci si sente a dirlo in questo modo. Questo dà all'emozione più spazio per muoversi e tu non ti identificherai tanto con essa. In questo modo non stai giudicando, non stai etichettando, sei semplicemente consapevole di avere quelle emozioni in questo momento.

Descrivi la tua emozione, usando le tue parole, osserva se puoi notare dove potrebbe esserci una reazione fisica a questo. Forse un senso di costrizione alle spalle o al petto, un senso di oppressione una leggera nausea allo stomaco, o pressione o tensione di qualche tipo, dolore, contrazione, tensione alla gola, calore in viso, osserva in quale posto ti tocca fisicamente. Se non riesci a individuare un posto specifico, va bene potrebbe solo essere un senso generale di disagio che provi dappertutto, o una tensione o una allerta nelle braccia come se stessi per proteggere te stesso o qualcun altro. O nelle gambe, come se ti stessi preparando a correre. Con gentilezza, permetti a ciò che stai provando di essere lì, semplicemente riconosco, lascia che la tua consapevolezza riposi gentilmente lì. Non c'è bisogno di chiedere che sia differente...

Vedi se riesci ad **ammorbidire** la tua reazione alla difficoltà, a questa situazione, con respiri gentili. Prova a stare in quest'emozione allo stesso modo in cui staresti con un bambino o un animale domestico che ami e che è in difficoltà...se così fosse, lo faresti con tenerezza, con gentilezza, non pretenderti che la persona amata risponda in modo diverso da come lo sta facendo...

E se te la senti, potresti anche mettere la mano sul punto del corpo in cui stai sentendo di più quella difficoltà, o sul tuo cuore o la pancia, affronta questa esperienza con gentilezza, riconoscendo che sarebbe difficile o dolorosa o impegnativa per chiunque. Abbraccia quest'emozione e abbracciati con gentilezza e compassione.. Prenditi il tuo tempo per farlo, non c'è alcuna fretta...

Questo significa *ammorbidire e permettere*. Ammorbidire la tua reazione alla sensazione che stai provando, permettere a quella reazione di essere lì, permettere alla emozione di essere lì...Permettere non significa che ti piaccia, è semplicemente un riconoscimento che questo è ciò che stai provando proprio adesso.

Mentre lo fai, potresti sentire sensazioni ed emozioni andare e venire, e notare, se presti molta attenzione, che ci può essere un movimento, che c'è un cambiamento forse un irrigidimento o un rilassamento, potresti notare calore, onde di energia, o immagini o impressioni che emergono. Porta un senso di gentilezza, di curiosità e compassione alla tua esplorazione. Sei in un ambiente protetto sei al sicuro, puoi permetterti di provare ogni emozione. E se ti senti sopraffatto puoi tornare al tuo respiro o alla posizione che ti sostiene. O puoi semplicemente mettere in pausa o interrompere la meditazione, aprire i tuoi occhi e guardare intorno nella stanza per orientarti...senza cercare di allontanare il problema che hai scelto.

### **3. Ricerca ciò che è piacevole, le “cose buone”**

Prenditi un momento ora, vedi se riesci a trovare un luogo nella tua vita in cui le cose sono generalmente accettabili, o meglio ancora buone, Cerca di trovare qualcosa o qualcuno a cui esprimere la tua gratitudine. Puoi scegliere un successo nel passato o nel presente di cui ancora senti l'orgoglio, qualcosa che ti dà piacere o soddisfazione una qualità o una forza che hai o qualcosa di semplice o un sorriso o una parola gentile che qualcuno ha avuto per te di recente o in passato...

Potrebbero venirti in mente diverse cose o persone lasciale semplicemente fluire nella tua consapevolezza, sentendo il senso di gratitudine e di calore. Nota dove nel tuo corpo lo senti più vividamente. Abbraccia questa sensazione. Se c'è un luogo fisico associato a queste cose o persone per cui provi la tua gratitudine, immagina ora di essere lì in quel luogo. Immagina di vedere chi potrebbe essere intorno a te, immagina come ci si sente fisicamente lì, e se visualizzi qualche movimento, immagina come ci si sente a muoversi in questo modo...Prenditi del tempo qui, rifletti su quelle persone o cose o qualità per cui esprimi la tua gratitudine.

E quando pratichi da solo, puoi rimanere in questo momento per tutto il tempo che vuoi. Se alla tua mente torna il problema di prima, non combatterlo, concediti alcuni respiri morbidi, respira in quest'area della tua vita con dolcezza e gentilezza, e quando senti che è arrivato il momento, gentilmente riporta la tua consapevolezza alla tua gratitudine, alle buone cose o persone nella tua vita. Potresti anche lasciare che il respiro sia tra queste due aree, il piacevole e il difficile, semplicemente ascoltando il ritmo del tuo respiro, il respiro che si ammorbidisce, il respiro che si avvicina con dolcezza e gentilezza...

...Immagina che il respiro possa lenire, mentre il respiro lenisce nota se c'è qualcosa di diverso rispetto a prima. Nota che le cose, i pensieri, le emozioni sono fluide e dinamiche e non solide o fisse.

### **4. Allarga la consapevolezza**

Ora prova ad allargare la tua consapevolezza, come se potessi guardare tutto dall'alto, non allontanare le difficoltà e non aggrapparti al piacevole. Passa ad una prospettiva più ampia, che includa entrambi il piacevole e lo spiacevole... che includa l'intero corpo e tutte le sue sensazioni... quando ti senti pronto, allarga ancora di più questa tua consapevolezza, guarda la posizione in cui sei, muoviti attraverso la stanza. C'è un senso di spazio, di libertà, una capacità di cambiamento e movimento...

***Rimani un po' in questa prospettiva più ampia...***

Espandi questa consapevolezza ancora di più come ad includere l'intero l'edificio o l'ambiente naturale in cui ti trovi, ad includere poi il tuo paese o città, la tua regione o alla tua nazione. La difficoltà con cui hai iniziato potrebbe non essere cambiata, ma ora è parte di qualcosa più grande.

La tua consapevolezza si espande per includere il mondo intero. Riconosci che in questo preciso momento ci sono altri che stanno provando lo stesso tipo di dolore o disagio che stai provando tu, e, in questo modo non sei solo...dei molti milioni, miliardi di persone incluse, è certamente vero che alcuni di loro stanno vivendo lo stesso tipo di dolore o difficoltà che stai provando tu. I dolori, le paure, le preoccupazioni, non sono tue non sono da sopportare in solitudine, sono condivise da altri. Ci sono altri che provano la stessa cosa nello stesso momento in cui tu la provi, non si è mai soli.

Ora immagina la tua consapevolezza espandersi ulteriormente, vedendo la terra dallo spazio come potrebbe fare un astronauta, quella bellissima sfera blu/bianca su uno sfondo nero vellutato, senza confini visibili, senza soluzione di continuità, intera, viva, e così preziosa. Quando ripeterai questa pratica, potrai restare in questo posto per tutto il tempo che hai voglia, a goderti la terra come questo bellissimo gioiello luminoso, sospeso nello spazio...

Ora lascia che la tua consapevolezza ritorni gradualmente alla tua parte di mondo...a te, al tuo corpo...come sei adesso. Porta la tua attenzione a come è essere nel tuo corpo, proprio qui, proprio ora. La tua consapevolezza è abbastanza ampia da contenere sia le difficoltà che i piaceri del tuo corpo e della tua vita.

Sii dolce e gentile con qualunque cosa tu stia provando in questo momento, trattati con comprensione...trascorri i prossimi momenti riposando profondamente nel corpo, nel respiro, permetti a qualunque malessere o disagio di essere lenito dal ritmo del respiro ancora, e ancora e ancora.

## **5. *Aprirsi alla possibilità di rispondere piuttosto che reagire***

Siamo alla fine della meditazione, quindi se desideri rimanere qui più a lungo, puoi mettere in pausa o interrompere la registrazione...

Oppure preparati ad aprire lentamente apri gli occhi se sono stati chiusi, lascia che la tua attenzione si sposti verso il mondo esterno, assorbendone le immagini, i suoni, le sensazioni...inizia a muovere delicatamente il tuo corpo Porta la tua attenzione al mondo esterno e nei prossimi giorni che vedi se riesci a portare un nuovo senso di curiosità, apertura e gentilezza a tutto ciò che incontri.

*(campana)*