



“Aprirsi” alle emozioni difficili

(Opzione 1 per la pratica informale della settimana 5)

Fai le [Meditazioni “Aprirsi a”](#) guidata almeno una volta prima di fare questa pratica da solo.

Questo è simile a “STOP” (“Un minuto di respiro”), tranne per il fatto che nel mezzo c’è una esplorazione intenzionale di una difficoltà emotiva.

Inizia con la consapevolezza e il radicamento

Immergiti nel momento presente, radicandoti fisicamente nel sostegno fornito dal terreno o dal pavimento sotto i tuoi piedi, o su cosa sei seduto o sdraiato. Quindi gentilmente dirigi la massima attenzione alla respirazione per alcuni respiri, sentendo ogni inspirazione ed espirazione.

Apri alla difficoltà (ammorbidisci, permetti)

Come definiresti questa sensazione che stai provando? Rabbia? Paura? Tristezza? Impazienza? Confusione? Se, per esempio, è rabbia, piuttosto che dire “Sono arrabbiato o Sono frustrato o Sono triste” per qualcosa, osserva come ci si sente a dire “Noto qualcosa **in me** che è così, che è arrabbiata o impaurita o triste.” “Noto qualcosa in me che ha questa sensazione”. Questo dà alla sensazione più spazio per muoversi e non ti identificherai così tanto con essa. In questo modo, non ti stai etichettando come arrabbiato o impaurito, sei semplicemente consapevole di avere quei sentimenti in questo momento.

Ora, vedi se puoi notare dove potrebbe essere nel corpo una reazione fisica a questo. Potrebbe essere un senso di costrizione nelle spalle o nel petto, un senso di oppressione o nausea nello stomaco, pressione o tensione di qualche tipo, dolore, costrizione, tensione alla gola, calore in faccia, tensione nella mascella, solo osserva dove ti colpisce fisicamente. Oppure, se non riesci a trovare un luogo specifico, potrebbe esserci un senso generale di disagio che provi dappertutto. Consenti a ciò che stai notando di essere semplicemente lì, semplicemente riconoscendolo, lasciando che la tua consapevolezza riposi gentilmente lì, permettendo che sia proprio così com’è.

Vedi se riesci ad **ammorbidire** la tua reazione alla difficoltà, a questa situazione, con respiri gentili, vedendo se puoi stare con essa allo stesso modo in cui staresti con un bambino o un animale domestico che ami e che è in difficoltà. Potresti anche mettere la mano sul punto del corpo in cui stai sentendo fisicamente di più la difficoltà, o, sul tuo cuore o la pancia, affrontando questa esperienza con gentilezza, riconoscendo che sarebbe difficile o dolorosa o impegnativa per chiunque, abbracciando essa e te stesso con gentilezza e compassione.

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

Ricerca ciò che è piacevole

Senza cercare di allontanare il difficile problema, vedi se riesci a trovare un luogo nella tua vita in cui le cose sono generalmente accettabili, o meglio ancora buone, qualcosa o qualcuno per cui sei grato. Potrebbe avere a che fare con una persona cara, un animale domestico preferito, passato o presente, un buon amico, forse un successo nel passato o nel presente, o un hobby o uno sport che ti dà piacere e soddisfazione... o una qualità o una forza che hai e di cui sei giustamente orgoglioso... potrebbe anche essere qualcosa di semplice come ricordare un sorriso o una parola gentile che qualcuno ha avuto per te di recente o in passato...

Allarga la consapevolezza & apri al mondo esterno

In questo passaggio, allarghi la tua consapevolezza, come se stessi facendo una panoramica con un obiettivo grandangolare, includendo sia ciò per cui sei grato sia la difficoltà con cui hai iniziato. Stai creando abbastanza spazio per entrambi, senza allontanare la difficoltà o senza aggrapparti al piacevole, passando ad una prospettiva ancora più ampia, più inclusiva, che include l’intero corpo e tutte le sue sensazioni.

Riporta la tua consapevolezza nella stanza o nell’area in cui ti trovi, lasciando che la tua attenzione si sposti ora sul mondo esterno, assorbendo le immagini, i suoni e le sensazioni intorno a te, e, quando sei pronto, impegnati nuovamente nelle attività della tua giornata.