



Aprirsi alla possibilità di lenire il dolore fisico (trascrizione)

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

Questa meditazione può essere praticata sia da seduti che da sdraiati ed è specificamente progettata per lavorare con dolori fisici difficili, come l'emicrania, il recupero da lesioni o interventi chirurgici, il mal di schiena o il dolore cronico.

1. Iniziare con consapevolezza e gentilezza

Iniziamo a notare con consapevolezza e gentilezza il sostegno che riceviamo dalla superficie sulla quale siamo seduti o sdraiati, prestando particolare attenzione alle sensazioni di sostegno. Da seduti, notiamo come i nostri piedi sono a contatto con il pavimento, come i nostri glutei sono sostenuti dalla superficie o dal cuscino, come le nostre braccia e le nostre mani sono appoggiate...e dove sono naturalmente appoggiate. Da sdraiati, notiamo come siamo sostenuti dalla superficie che ci accoglie, come la parte superiore del corpo, le braccia, le gambe e i piedi sono a contatto con la superficie che ci sostiene. Sia da seduti che da sdraiati, permettiamo al peso di scendere attraverso questi punti di contatto e, laddove possibile, lasciamo che ogni tensione defluisca verso il supporto e oltre... E mentre siamo seduti o sdraiati, lasciamo andare ogni pensiero o immagine, sentendoci semplicemente sostenuti da ciò che è sotto di voi...

Quando siamo pronti, notiamo il respiro... sentiamo davvero il respiro, attraverso il movimento della pancia o del petto o delle spalle, notiamo come tutto il corpo si espande un po' durante l'inspirazione e si rilassa un po' durante l'espirazione, lasciamo con gentilezza che il nostro respiro sia il nostro respiro, Possiamo pensare al nostro respiro come alle onde del mare... guardarle levigare la sabbia mentre vengono verso di noi o si ritraggono verso il mare. Alle onde non si chiediamo che vadano più veloci o più lente, o che siano più grandi o più piccole... semplicemente le osserviamo. Allo stesso modo, si può permettere al respiro di essere così com'è, lasciando che segui il suo ritmo naturale.

2. Volgersi verso il difficile: ammorbidirsi, permettere...

Con gentilezza permettiamo al nostro corpo di ammorbidirsi di accettare ciò che siamo in questo momento, ciò che le nostre sensazioni fisiche ci suggeriscono. Tra poco, rivolgeremo la nostra attenzione a una condizione fisica o a una sensazione che ci preoccupa, qualcosa che non è esattamente come vorremmo che fosse a livello fisico.

Potrebbe trattarsi di un dolore cronico, qualcosa che è quasi sempre presente (qualcosa nella schiena, nel collo, nelle articolazioni...), oppure di una ferita dolorosa magari di un intervento chirurgico non ancora guarito, o magari un semplice dolore, in qualsiasi parte del corpo che stiamo provando ora. Ci prendiamo il tempo necessario lasciandoci guidare da un'idea di un'area del corpo su cui potremmo scegliere di lavorare... non c'è una scelta sbagliata, qualsiasi cosa scegliamo sarà quella giusta e funzionale per questa meditazione...

Una volta individuata una zona del corpo, vediamo se è possibile osservarla con curiosità, cercando di abbandonare la naturale tendenza ad allontanarsi dal dolore e dal fastidio. Prestiamo invece attenzione in modo speciale, con gentilezza e delicatezza, come se stessimo accudendo una persona cara che ha questo tipo di disagio fisico...

Come possiamo descriverlo? Dire semplicemente che è "doloroso" non è così descrittivo, quindi cerchiamo di identificare delle sensazioni specifiche. Potremmo usare aggettivi come , acuto, tagliente, un fastidio pulsante, sordo quasi un bruciore, una costrizione, una pressione o una tensione,

Notiamo le sensazioni trattiamole semplicemente come sensazioni. Proviamo ad esplorare quest'area con un atteggiamento di tenerezza e gentile curiosità... Potremmo chiederci: Quanto è grande quest'area di disagio è grande come una biglia, o come una palla da baseball, o come un pallone da calcio?... quanto è spessa o sottile, sottile come un foglio di carta, spessa come un libro, o forse ha spessore variabile... Se avesse una consistenza, quale consistenza diremmo che ha? Forse è dura come il cemento, rigida ma con qualche cedimento come il legno, morbida come una spugna, o fluida come l'acqua o l'olio.. qual è la sua forma? Ha una certa geometria? E dove sono i confini?

Trascuriamo un momento ai confini, ai bordi, in quell'area in cui se ci si allontanasse di più, il disagio sarebbe minore o nullo, sperimentiamoci proprio al confine. Vediamo se possiamo permettere all'area appena oltre il bordo di

ammorbidirsi o di rilassarsi. Non stiamo cercando di cambiare l'area di disagio in sé, ma solo di porre la propria attenzione ai bordi, ai confini lasciando che lì ci sia uno spazio per ammorbidire il tutto.

Prestiamo attenzione alle sensazioni fisiche e alle immagini ad esse associate, e vediamo se riusciamo a identificare il sentimento che proviamo per questa condizione fisica. Chiediamoci se c'è rabbia per questa condizione? Ci sembra ingiusta? C'è paura che non possa migliorare o che possa peggiorare? Proviamo tristezza per il fatto che ci sentiamo limitati? Siamo impazienti? Siamo confusi? Come definireste questa sensazione con parole vostre?... Proviamo a nobilitare la nostra condizione fisica con respiri gentili, vediamo se riusciamo a stare con essa nello stesso modo in cui staremmo con un bambino o un animale domestico che amiamo e che è in difficoltà. Sappiamo che se fosse così, lo faremmo con tenerezza, con gentilezza, non pretenderemo che la persona amata risponda in modo diverso da come sta facendo...

Se ci sentiamo pronti possiamo provare a toccare la parte dove c'è il disagio, oppure provando a mettere una mano sul cuore o sulla pancia, affrontando questa esperienza con gentilezza, riconoscendo che sarebbe difficile o dolorosa o impegnativa per chiunque. Mostriamo la massima delicatezza e compassione verso noi stessi. Prediamoci il nostro tempo, non c'è alcuna fretta.

Questo significa ammorbidire significa permettere, significa lasciare andare. Ammorbidire la nostra reazione a ciò stiamo provando, per permettere a quella reazione che ci sia. Sappiamo che permettere che sia non significa necessariamente che ci piaccia, ma semplicemente riconoscere che è quello che stiamo provando in questo momento.

Mentre facciamo questo, potremmo sentire sensazioni e sentimenti che vanno e vengono, e potremmo notare, se prestiamo molta attenzione, che c'è un movimento, un cambiamento da un momento all'altro, forse un irrigidimento o un allentamento, potremmo notare calore, le onde di energia, oppure potrebbero emergere immagini o impressioni, attraverso tutto ciò. Vediamo se riusciamo a portare un senso di gentilezza, curiosità e compassione alla nostra esplorazione. Dedichiamoci abbastanza tempo per entrare in contatto con ciò che notiamo e sentiamo, ma non così tanto da esserne sopraffatti.

Se ci accorgiamo in qualsiasi momento durante questa meditazione, che ci sentiamo sopraffatti, possiamo tornare semplicemente al respiro, o alle sensazioni fisiche della superficie che ci sostiene. E se è ancora troppo per noi, possiamo decidere di mettere in pausa o interrompere la meditazione, aprire gli occhi e guardarci intorno per orientarci... Mettiamo da parte il giudizio, ogni cosa accade nel momento in cui deve accadere.

3. Cercare il piacevole, le "cose buone"

Proviamo a cercare il piacevole senza allontanare le sensazioni difficili, iniziamo a esplorare qualche parte del corpo che non è dolorosa, vediamo se riusciamo a trovare sensazioni neutre o addirittura piacevoli da qualche parte del corpo. Espandiamo la consapevolezza oltre l'area di disagio, iniziamo a portare la consapevolezza al movimento del respiro, permettiamo al nostro disagio di essere lenito dal ritmo del respiro. Permettiamo al nostro corpo di riposare profondamente in ciò che lo sostiene. Mentre iniziamo l'esplorazione, scansioniamo il nostro corpo, notiamo ciò che c'è e fermiamoci quando troviamo qualcosa di piacevole o piacevolmente neutro. Proviamo a percepire le dita dei piedi, i piedi, la parte inferiore delle gambe, le cosce, i fianchi, lo stomaco, il petto, le spalle, le braccia, le mani, il collo, il viso e la testa. Cerchiamo le sensazioni piacevoli, per quanto impercettibili possano essere. È come se fossimo degli esploratori alla ricerca di un tesoro nascosto. Potrebbe trattarsi di un senso di calore nelle mani, di un piacevole formicolio in qualche parte del corpo, forse di un senso di liberazione e forse ci si accorge solo ora che la parte è libera dal dolore. Passiamo un po' di tempo a visionare qualche parte del corpo con dolcezza e fermiamoci quando troviamo una sensazione piacevole o anche semplicemente una sensazione neutra.

Se abbiamo difficoltà a trovare un posto nel nostro corpo che ci faccia sentire bene, possiamo appoggiare delicatamente la mano da qualche parte, per esempio sulla spalla o sul petto o sulla testa, come faremmo per confortare qualcuno a cui teniamo, e se quel tocco ci ha dato conforto, rimaniamo in ascolto di quella percezione. O possiamo anche ricordare qualcuno che conosciamo o che abbiamo conosciuto, che è stato amorevole e gentile con noi, e immaginare che ora ci sia vicino, che ci stia abbracciando o sostenendo. Possiamo anche aprire gli occhi per un momento e guardare intorno a noi se c'è qualcosa di bello o piacevole nella stanza in cui ci troviamo. Qualunque cosa, una pianta, un raggio di sole che entra dalla finestra, un quadro oppure una foto. Prendiamoci un po' di tempo per vivere questa piacevolezza.

Nel ripetere questa meditazione da soli, possiamo rimanere qui per tutto il tempo che vogliamo.

Se percepiamo di nuovo il dolore non combattiamolo, concediamoci dei respiri morbidi, respiriamo in questa zona del corpo con dolcezza e gentilezza, e quando siamo pronti e in grado di farlo, riportiamo delicatamente la nostra consapevolezza alla zona piacevole o neutra del corpo. Potremmo anche lasciare che il respiro si collochi tra queste

due zone, quella piacevole e quella spiacevole, semplicemente sentendo il ritmo del nostro respiro, il respiro entra con dolcezza in entrambe le zone. Il respiro è gentile, è morbido.

Facendo questo, potremmo notare che le cose si sentono in modo diverso rispetto a prima, che sono in realtà fluide e dinamiche, non solide o fisse...

4. *Ampliare la consapevolezza*

Quando ci sentiamo pronti, vediamo se riusciamo ad ampliare la consapevolezza, come se fossimo in grado di fare una panoramica con un obiettivo grandangolare, includendo sia l'area piacevole sia l'area difficile, in modo così ampio che ci sia abbastanza spazio per entrambe, senza allontanare il difficile o aggrapparsi al piacevole; passando a una prospettiva ancora più ampia, più inclusiva, che includa entrambi. Consideriamo l'intero corpo e tutte le sue sensazioni e quando siamo pronti, allarghiamo ancora di più a includere nella nostra consapevolezza la stanza o la superficie in cui siamo seduti o sdraiati. Potremmo notare che, allargando la nostra consapevolezza, c'è un senso di spazio, di libertà, di capacità di cambiamento e di movimento.

Se non è troppo impegnativo, cerchiamo di espandere la nostra consapevolezza fino a includere l'edificio o l'ambiente naturale in cui ci troviamo... e ancora più in là, fino a includere il nostro quartiere, la nostra città. Il disagio fisico potrebbe non essere diminuito in modo significativo, ma ora è parte di qualcosa di molto più grande.

Quando la nostra consapevolezza si espande ulteriormente, fino a includere il mondo intero, se ciò è possibile per noi, riconoscendo che in questo momento ci sono altre persone che stanno sperimentando lo stesso tipo di dolore o disagio che abbiamo provato noi e, in questo modo, non siamo soli. Tra i tanti milioni, miliardi di persone che ci sono, è certamente vero che alcuni di loro stanno vivendo lo stesso tipo di dolore o difficoltà che stiamo vivendo noi, con la stessa intensità o forse anche di più. I dolori, le paure, le preoccupazioni non sono solo nostri, ma sono condivisi da altri. Ci sono altri che provano le stesse cose, letteralmente nello stesso momento in cui le proviamo noi... non siamo soli.

Proviamo a vedere se la nostra consapevolezza si espande 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. Nel ripetere questa meditazione da soli, potremmo rimanere qui per un po', potremmo vedere la Terra come un bellissimo gioiello luminoso sospeso nello spazio.

Quando ci sentiamo pronti, lasciamo che la nostra consapevolezza torni gradualmente alla nostra parte di mondo, a come ci sentiamo in questo momento, proprio qui, proprio ora. Tornando a "solo" noi, ma con una consapevolezza ancora abbastanza ampia da contenere sia le difficoltà che i piaceri del nostro corpo e della nostra vita.

Possiamo portare dolcezza e gentilezza a qualsiasi cosa stiamo provando in questo momento, tenendoci con compassione e comprensione. Passiamo qualche istante senza nessuna guida, riposando profondamente nel corpo e nel respiro e permettendo a qualsiasi disagio o malessere di essere lenito dal ritmo del respiro ancora, e ancora e ancora.

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

Siamo quasi alla fine della meditazione, se vogliamo rimanere qui più a lungo, possiamo mettere in pausa o interrompere la registrazione. Lasciamo che ci sia un'apertura, lasciamo che ci sia la possibilità di rispondere anziché reagire.

Quando ci sentiamo pronti, apriamo lentamente gli occhi se sono stati chiusi, lasciamo che la nostra attenzione si sposti verso il mondo esterno, cogliendo la vista, i suoni, le sensazioni, Iniziate a muovere delicatamente il corpo e a riconnetterci con il mondo... e nei minuti, nelle ore e nei giorni successivi, vediamo se riusciamo a portare un nuovo senso di curiosità, apertura e gentilezza a tutto ciò che incontriamo.

(campana)