



“Aprirsi” al dolore fisico

(Opzione 2 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 un malessere fisico.

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.

Aperti alla difficoltà (addolcisci, permetti)

Come definiresti la sensazione? Vedi se riesci a farlo senza chiamarla “dolore” e sii il più specifico possibile. Per esempio, è acuta, tagliente, lieve e pulsante, bruciante, forte, dolorante? Quanto è grande questa zona di disagio? Quanto è spessa o sottile? Quale consistenza diresti che abbia? Qual è la sua forma? Dove sono i confini? Rimani un momento sui confini, oltre i quali c’è meno o nessun disagio. Vedi se riesci a lasciare che l’area appena oltre il bordo si ammorbidisca o si rilassi, senza cercare di cambiare l’area di disagio stessa, semplicemente ponendo la tua attenzione ai bordi, lasciando che ci sia un ammorbidimento in quel punto...

Vedi se riesci ad identificare la sensazione che provi riguardo a questa condizione fisica. C’è Rabbia? Ti sembra ingiusto? C’è Paura che potrebbe non migliorare, o che possa peggiorare? Tristezza per come ti sta limitando? Impazienza? Confusione? Usa parole tue per descrivere questa sensazione.

Vedi se riesci ad **addolcire** la tua reazione alla difficoltà, 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 **addolcire e permettere**. Addolcire 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 le sensazioni difficili, scansiona il tuo corpo alla ricerca di un’area che non sia dolorante, vedendo se riesci a trovare sensazioni neutre o addirittura piacevoli, come se fossi un esploratore alla ricerca di un tesoro nascosto. Potrebbe essere un senso di calore nelle tue mani, un piacevole formicolio da qualche parte nel tuo corpo, forse un senso di liberazione mentre affondi nel tuo supporto, o forse stai solo notando che il tuo alluce destro o l’avambraccio sono indolori. Se hai difficoltà a trovare un posto che ti faccia sentire bene, potresti delicatamente mettere la mano da qualche parte, per esempio, sulla spalla, sul petto o sulla testa, nella stessa maniera in cui potresti confortare qualcuno a cui tieni, e se quel tocco è confortante, percepisci quest’area. Oppure, potresti trovare qualcosa di bello o piacevole nel tuo ambiente circostante, come una pianta, o un raggio di sole, un’opera d’arte, o una foto.

Allarga la consapevolezza & aperti al mondo esterno

In questo passaggio, allarghi la tua consapevolezza, come se stessi facendo una panoramica con un obiettivo grandangolare, includendo sia le aree piacevoli che quelle dolorose. Stai creando abbastanza spazio per entrambe, senza allontanare il doloroso 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.