

# **Meditazione guidata sul non sé: “Dimorare nella pace del non dove essere”**

*Di Paolo Subioli*

Chiudi gli occhi e porta brevemente l'attenzione al respiro così ti sarà più facile non pensare a qualcos'altro.

Osserva questo respiro:

non puoi dire che questo respiro è tuo:  
va avanti da solo.

Osservalo pensando non a “io sto respirando” ma “c'è il respiro”,  
questo movimento  
questo movimento dell'aria.

Rilassati.

Non sentirti coinvolto/a in prima persona.

C'è soltanto questo respiro che va.

Riposati in questo respiro che c'è:

aria che entra, aria che esce.

Aria che entra, aria che esce.

C'è questo corpo.

Non considerare questo come il “mio” corpo, con tutti i pensieri che sono collegati al “mio” corpo.

C'è un corpo, un corpo che segue il corso della sua natura,  
una natura di continua nascita e morte di miliardi di cellule.

Corpo che invecchia, nel fluire della vita incessante.

Rilassati senza pensare “questo corpo è mio”.

C'è questo corpo di cui io posso solo constatare l'esistenza.

Serenamente osservarne i dolori,

la pesantezza,

ma anche la bellezza.

C'è questo corpo e ci sono sensazioni.

Ci sono dei suoni che vengono uditi,

c'è un meccanismo che si chiama suono, che si verifica.

Non c'è qualcosa tipo “io ascolto”

E ci sono altre sensazioni in corso,

come il sentire odori,

il percepire delle sensazioni tattili,  
il sentire il sapore della bocca,  
il vedere colori e forme.  
C'è solo il sentire, il vedere, il gustare.  
Osservo senza bisogno di pensare "io faccio questo", "io sento questo".  
Non c'è nessun bisogno.

A volte si formano pensieri, ricordi, stati d'animo, immagini mentali.  
Una serie di cause e condizioni fa sorgere queste formazioni nella mente.  
Non sono i miei pensieri, non ho nessun potere su di essi.  
Sono solo formazioni che spontaneamente si creano nella mente  
e io gioiosamente le posso osservare,  
senza distinzione tra giusto e sbagliato, piacevole e spiacevole, bello e brutto.

Osservo: c'è un respiro, c'è un corpo,  
ci sono delle sensazioni,  
ci sono formazioni della mente sotto forma di pensieri, di ricordi, di immagini, di  
stati d'animo.  
E serenamente sto,  
in questa quiete del non dover essere.