

Meditazione sull'accettazione di se stessi

*Meditazione guidata di Paolo Subioli
ispirata alla poesia "La locanda" di Rumi*

Porto l'attenzione alla mia parte corporea, alla percezione che ho della posizione, ai punti di contatto con il terreno, con i vestiti e con l'aria.

Porto l'attenzione alla mia parte mentale e alle attività continue che le sono connesse: sensazioni, stati d'animo, pensieri.

Sono consapevole dell'incertezza di quello che mi aspetta.

Accetto di non sapere cosa proverò nei prossimi minuti.

Mi propongo di osservare tutto con curiosità e senza giudizio.

Osservo le sensazioni:

1. suoni
2. sensazioni del corpo
3. stati d'animo
4. pensieri

Ogni sensazione che provo non è da me voluta, si manifesta indipendentemente dalla mia volontà.

- Sensazioni piacevoli.
- Sensazioni neutre.
- Sensazioni spiacevoli.

Nell'osservare le sensazioni, quello che fa la differenza è la consapevolezza: so che sto provando questa determinata sensazione.

Questo mi permette di accettarla e di accoglierla senza riserve.

Ogni cosa che si presenta è un'occasione per conoscere, per imparare.

Noto in me l'impazienza e le do il benvenuto. Vedere la mia impazienza è stato prezioso.

Noto in me la distrazione e le do il benvenuto. Vedere la mia distrazione è stato prezioso.

Noto in me la noia e le do il benvenuto. Vedere la mia noia è stato prezioso.

Noto in me la rabbia e le do il benvenuto. Vedere la mia rabbia è stato prezioso.

Noto in me la scarsa considerazione che ho di me stesso/a e le do il benvenuto. Vedere quanta scarsa considerazione ho di me stesso/a è stato prezioso.

Porto alla mente quelli che considero i punti deboli della mia personalità e li passo in rassegna uno a uno.

Posso osservare ciascun tratto della mia personalità alla luce della consapevolezza e così dargli il benvenuto. Ogni occasione per capire meglio chi sono è preziosa.