

Meditazione sulla disidentificazione dal corpo

Di Paolo Subioli

Trova un luogo tranquillo e confortevole dove non sarai disturbato per tutta la durata della meditazione.

Siediti in una posizione comoda con la schiena dritta e le mani appoggiate sulle ginocchia.

Prenditi un momento per notare come ti senti, sia fisicamente che mentalmente.

Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri profondi per rilassare il corpo e calmare la mente.

Inizia a portare la consapevolezza nel corpo. Comincia dalla sommità della testa e sposta lentamente l'attenzione verso il basso, passando per il viso, il collo, le spalle, le braccia, il busto, i fianchi, le gambe e infine i piedi. Mentre lo fai, cerca di osservare qualsiasi sensazione, tensione o disagio in ogni parte del corpo, senza giudicare. Senti la sensazione di peso del corpo. Nota semplicemente queste sensazioni e poi lasciale andare.

Ricordati che il corpo è una forma temporanea, in continuo cambiamento e impermanente.

Ora inizia a disidentificarti dal tuo corpo. Ripeti mentalmente:

Questo corpo non è mio.

Io non sono questo corpo.

Questo corpo non è me.

Concentrati di nuovo sul respiro. Ora ripeti mentalmente:

Questo respiro non è mio.

Io non sono questo respiro.

Questo respiro non è me.

Concentrati sui muscoli del viso. Ora ripeti mentalmente:

Questo viso non è mio.

Io non sono questo viso.

Questo viso non è me.

Concentrati sul cuore. Ora ripeti mentalmente:

Questo cuore non è mio.

Io non sono questo cuore.

Questo cuore non è me.

Adesso espandi lentamente la consapevolezza al di là del corpo. Immagina che la tua coscienza diventi sempre più grande, fino a comprendere la stanza in cui ti trovi, l'edificio, la città e infine l'intero pianeta. Sentite il tuo senso di sé dissolversi mentre diventi un tutt'uno con tutto ciò che ti circonda.

Mentre riposi in questo stato di consapevolezza espansa, contempla l'idea del non sé. Riconosci che non sei limitato al tuo corpo fisico, ai tuoi pensieri o alle tue emozioni. Fai parte di una rete di esistenza vasta e interconnessa.

Mentre ti concentri su questo senso di connessione, verifica se stai sperimentando un profondo senso di pace e di unità con tutto ciò che è.

Quando sei pronto, fai qualche altro respiro profondo e riporta lentamente la consapevolezza al tuo corpo. Muovi le dita delle mani e dei piedi, allunga le braccia e le gambe e apri gli occhi.

Prenditi un momento per notare come ti senti, sia fisicamente che mentalmente.
Permetti a te stesso/a di portare con te questo senso di pace e di connessione
durante la giornata.