



MEDITAZIONE DEI PENSIERI

Siedi su una sedia, mantenendo la colonna vertebrale dritta e il corpo rilassato.

Se non ti infastidisce, prova a chiudere gli occhi.

Prenditi un momento per acquisire la consapevolezza di essere esattamente dove ti trovi in questo momento, seduto/a su una sedia in una stanza. Porta la consapevolezza al tuo corpo.

Ora raccogli l'attenzione e portala al respiro: l'inspirazione, l'espiazione, le onde del respiro che entrano ed escono dal corpo. Non cercare di modificarlo, rimani con le sensazioni del respiro ancora per qualche minuto.

Ora lascia che il respiro passi sullo sfondo e porta l'attenzione sui pensieri che si presentano alla mente. Vedi se riesci ad osservare i prossimi pensieri che ti vengono, lasciandoli poi andar via naturalmente, accogliendo il pensiero successivo per poi lasciarlo andare, senza farti catturare o seguirlo. Per aiutarti ti propongo un'immagine.

Immagina di essere seduto/a lungo un ruscello. Prenditi un momento per visualizzare il ruscello nella mente. Immaginati seduto/a sulla sponda. Ora, quando i pensieri cominciano ad arrivare, immaginali galleggiare sull'acqua come fossero foglie appena cadute. Quando diventi consapevole del pensiero che compare, lascialo scorrere via gentilmente.

I pensieri possono essere rappresentati da parole, immagini o frasi. Alcuni pensieri possono essere più grossi e pesanti, altri più piccoli, più veloci o più leggeri. Qualunque tipo di pensiero sia, appena si presenta quello successivo, lascialo scorrere. Se i pensieri si susseguono rapidamente, immagina l'acqua limpida del ruscello scorrere veloce. Quando i pensieri si placano, il ruscello si calma e scorre più lentamente.

Se ti accorgi di esserti perso/a dietro a qualche pensiero, puoi complimentarti con te stesso/a per aver riacquisito la consapevolezza (osservando, se possibile, quali pensieri ti hanno trascinato/a via) e poi, semplicemente, ricominciare di nuovo, riportando l'attenzione all'osservazione dei pensieri. Appena ti accorgi di esserti allontanato/a dal presente, ritorna al ruscello e riporta l'attenzione all'essere seduto/a sulla sponda a osservare.



Polo Psicologia

Puoi anche provare a classificare i pensieri appena arrivano. Forse sono giudizi su di te, sulla tua esperienza, o su come stai facendo questo esercizio. Se è così, classifica questo pensiero come “giudizio” e lascialo andare. A volte compare un ricordo. Se è così, classificalo come “ricordo”. O magari si presentano alla mente pianificazioni su quello che devi fare dopo l’esercizio o su quello che dovrai dire a qualcuno prossimamente. Spesso compaiono delle fantasie. Immaginiamo situazioni che potrebbero accadere o che vorremmo che accadessero. Semplicemente riconosci questi pensieri come giudizi, ricordi, pianificazioni o fantasie, e lasciali scorrere. Se non ti viene in mente nessuna classificazione, va bene ugualmente. Puoi utilizzare la definizione “pensiero” o semplicemente continuare ad osservare il flusso dei tuoi pensieri.

Ogni volta che ti perdi in uno di questi pensieri, nota quale ti ha trascinato/a via e poi gentilmente ritorna alla pratica di osservazione.

Adesso, dolcemente e quando ti senti pronto/a, porta la consapevolezza all’ambiente in cui ti trovi, al corpo sulla sedia, ai rumori che senti dentro e fuori la stanza. Prenditi il tempo per riaprire gradualmente gli occhi. Custodisci questa consapevolezza per le prossime ore.