

MEDITAZIONE ZEN - IMPARARE A MEDITARE

## **1.4 MEDITAZIONE PER AMARE IL PROPRIO CORPO**

Prendere un po' di tempo per ascoltarsi  
e rivalutare le sensazioni del corpo

con il Maestro Tetsugen Serra

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

*Puoi fare questa meditazione in qualsiasi momento della giornata: è sufficiente che decidi che è ora di dedicare almeno quindici minuti alla tua vita e trovare un angolo tranquillo dove stare.*

A casa o anche in ufficio, basta rimanere un po' soli. Prendere un po' di tempo per ascoltarsi e rivalutare le sensazioni che il corpo in continuazione ti manda, ti aiuterà a togliere il pilota automatico, la reattività incontrollata e sviluppare maggior consapevolezza per fare scelte migliori nella tua vita.

Inizia il tuo viaggio alla conoscenza di te stesso con la meditazione sul corpo, attraverso questa semplice pratica di centratura e ascolto: riunirai la mente al corpo e ascolterai la direzione da prendere.

Serve ad imparare ad ascoltare il tuo corpo. Prendere Consapevolezza ed imparare ad ascoltare e comprendere i segnali dentro di te, i blocchi fisici, e capire come siamo arrivati a pensare e costruire il nostro Qui-e-Ora. Serve a liberarti dalle tensioni e dallo stress che ti impedisce le libere emozioni e il libero pensiero.

# MEDITAZIONE PER AMARE IL PROPRIO CORPO

*L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione è fare amicizia con il nostro corpo, per essere gentili e amorevoli verso noi stessi e conoscerci sempre più profondamente.*

Trova un angolo tranquillo dove stare e mettiti comodamente seduto, puoi sederti a terra su un cuscino o su una comoda sedia.

Tieni la schiena dritta e le tue braccia che poggiano morbide sulle tue gambe con il palmo delle mani una sopra l'altra.

Ora chiudi gli occhi e datti il permesso di mantenere calmo il corpo e di essere sveglio e presente per tutto il tempo di questa meditazione. Non hai nient'altro da fare che ascoltare la voce, rilassarti e ascoltare te stesso.

## PORTO LE MANI IN GREMBO

Le mie mani si sostengono a vicenda.  
Le mie mani diventano una mano, accogliente e calda...  
Le mie mani comunicano tra loro.  
La mano destra il palmo rivolto verso l'alto raccoglie ,  
a mano sinistra come in un piccolo nido.  
La mano sinistra porta energia alla mano destra quando questa si stanca.

La mia schiena sente tutta la responsabilità.  
Se la mia schiena si adagia, si curva tutto il resto va fuori asse.  
Se la mia schiena si fa troppo rigida, tutto il resto si tende e si agita.  
La mia schiena ne è consapevole.

Non sono io a sentire la mia schiena ma è la mia schiena che sente se stessa.  
Fate partire l'ascolto non dalla testa in giù come fosse una torretta che ascolta il corpo sotto, ma dalla schiena, ogni parte del corpo può ascoltare se stessa, ne è fisiologicamente dotata. La mia schiena ogni tanto si aggiusta, con lievi colpetti si corregge, si regola. La mia schiena si comporta bene.  
Sono orgogliosa della mia schiena.

Le mie spalle si allontanano dalle orecchie.  
Le mie spalle si abbassano.  
Le mie spalle tengono presente il loro amico collo.  
Le mie spalle smettono di essere arroganti e pensare di sostenere tutto.  
Le mie spalle stanno imparando l'umiltà, e lasciano il collo e la testa elevarsi al cielo.

## IL COLLO ASCOLTA

Il mio collo ha paura è rigido: se lui non cede,  
tutto il resto diventa rigido.  
Il mio collo ci sta, e si fa morbido.  
Il mio collo è giudizioso.

Le mie braccia cadono.  
Le mie braccia si allungano.  
Le mie braccia si arrendono.  
Sono grata alle mie braccia.

Il mio respiro si ricorda di se stesso.  
Il mio respiro diventa tondo.  
Il mio respiro si fa presente.  
Il mio respiro è la chiave di volta.

*Il mio corpo lo sa  
e si fa giunco nel vento.*

*La mia mente si svuota  
ed io mi commuovo di essere  
meravigliosamente qui  
presente a me stesso.*

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma  
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen  
Ensoji - Il Cerchio Onlus