

Meditazione guidata sul corpo (Guided Body Meditation)

Bhante Bodhidhamma · International Talks · 55:40

Portatevi ad un punto di quiete.

Allora abbiamo due cattive relazioni con il corpo. Noi crediamo di possederlo e noi crediamo di essere il corpo. Possession and identity.

Quindi prima contemplate questa idea del possedere il corpo. Con le altre cose, se ci piacciono noi ci aggrappiamo ad esse, se invece non ci piacciono le buttiamo via. Il modo in cui noi esprimiamo questo non amore per il corpo è un senso di disgusto.

Quindi il primo esercizio è quello di scorrere il corpo dalla metà del capo fino a giù alla punta dei piedi e di osservare ogni sua parte man mano che si scende. E se arrivate a una parte del corpo che vi suscita un po' di disgusto, allora rimanete lì e realizzate il fatto che avete questo tipo di relazione con quella parte del corpo. Questo è molto simile ai nostri esercizi di *vipassanā*.

Ci sono delle parti che ovviamente ci portano a disgusto, che sono appunto gli intestini, tutta la parte dell'intestino. Poi ovviamente ci sono tutti i fluidi, quindi il sangue, la linfa, il catarro, l'urina, tutte queste cose meravigliose.

Quindi scorrete il corpo e quando trovate queste parti che vi provocano disgusto rimaneteci su per qualche minuto perché questo indica che tipo di relazione si ha con quella parte del corpo. E sappiate che le emozioni hanno un effetto ovviamente sul corpo e avere una cattiva emozione in qualche modo influisce.

Quindi trovate una parte verso la quale avete questo senso di disgusto. E avendo trovato quella parte, rimaneteci per un po'. Quindi pensate a quella parte o come ai processi chimici o a un organo che ha una funzione. E vedete se la vostra relazione cambia.

Poi ci sono quelle parti del corpo che amiamo o non amiamo. Questo ha a che vedere con il nostro senso della bellezza. È il suo opposto, la bruttezza. Questa è una cosa che ci è culturalmente imposta.

Quindi ora, quali sono i vostri sentimenti nei confronti del corpo? Cosa dite a voi stessi? È troppo grasso, troppo magro? Guardate il vostro viso nello specchio. Cosa vi state dicendo? Le orecchie troppo grandi, il naso troppo lungo?

E di nuovo, immaginando il vostro corpo e il vostro viso, ditevi che questo è un organismo che ha una

funzione, uno scopo, un lavoro da fare. E che sta facendo del suo meglio. È il modo in cui lo trattiamo che a volte crea dei pasticci.

E poi viceversa ci sono delle parti del corpo a cui noi siamo attaccati per via del piacere che ci provocano. Quindi come sappiamo dalla nostra meditazione dove c'è un attaccamento al piacere c'è anche un potenziale di sofferenza.

Prendiamo i primi due sensi del vedere e del sentire, ascoltare. Come vi sentireste se voi cominciaste a perdere il vostro udito, la vostra vista? Noi sappiamo delle persone che hanno questo tipo di disabilità che non necessariamente toglie qualcosa, indebolisce la qualità della vita. Ma senza dubbio c'è una certa quantità di sofferenza nel perdere questa abilità.

Quindi queste contemplazioni in qualche modo indeboliscono il nostro senso di possesso verso il corpo. Andando più in profondità verso il senso di identità, verso il me.

Quindi possiamo ripetere le nostre contemplazioni della sera che servono proprio per sradicare questa ossessione che abbiamo per la salute, per la bellezza, per la vita stessa. Quindi ripetiamo queste frasi accettando proprio il loro valore di verità.

Questo corpo è soggetto alla malattia. Questo corpo ha in sé la natura di ammalarsi. Questo corpo non è andato oltre la malattia.

Questo corpo è soggetto all'invecchiamento. Questo corpo non è andato oltre l'invecchiamento. Questo corpo è in questo momento in un processo di invecchiamento.

Questo corpo è soggetto alla morte. Questo corpo non è andato oltre la morte. Questo corpo morirà.

Quindi queste contemplazioni minano il nostro senso di identità con il corpo. Proprio come la *mettā*, è bene praticarli un po' tutti i giorni.

Adesso dobbiamo considerare la preziosità del corpo. Quindi il Buddha ha detto che questa è una rinascita preziosa. E abbiamo quindi questo insieme di gioia e dolore e abbiamo un modo per un'intelligenza per uscire da questa sofferenza la *dukkha*. Non potremmo essere qui senza un corpo. È attraverso il corpo che noi arriviamo a conoscere tutto quello che abbiamo visto, che abbiamo sentito tutto, eccetera. È attraverso il corpo che possiamo creare delle relazioni ed è attraverso il corpo che noi facciamo delle opere buone per il mondo. Creiamo buon *kamma*, sviluppiamo le nostre virtù.

E in molti sistemi è proprio il respiro del corpo che noi usiamo per sviluppare i sette fattori per l'illuminazione.

Quindi adesso che abbiamo una buona relazione con il corpo la nostra benevolenza verso di esso sarà ancora più pura. E prima di offrire *mettā* al mio corpo mi piace scusarmi con esso chiedere perdono adesso per tutte le cose tremende che gli ho fatto. Qualunque danno io abbia fatto a te attraverso i

pensieri, la parola o le azioni attraverso l'avidità, l'odio o l'illusione, l'ignoranza volentieri o non volentieri. Volontariamente o involontariamente. Mi dispiace perciò. E mi impegno da questo giorno in poi a trattarti con rispetto e cura.

Adesso scegliete una frase che esprime per voi questa benevolenza verso il corpo. Posso tu essere libero dalla malattia o dai disturbi? Tu possa stare bene ed essere forte. Quindi una di queste frasi va bene, fatela scaturire dal cuore e ripetetela.

Alcune persone nel fare questo visualizzano del calore, altri un colore. Non ha importanza, è solo un modo per direzionare la nostra benevolenza verso il corpo.

Quindi prendiamo un po' di tempo per scorrere il corpo, dalla sommità del capo fino alla punta dei piedi, offrendo questa benevolenza a tutto il corpo.

Cominciate con la testa, con i capelli e il cuoio capelluto e offrite lì le vostre benedizioni. Versate la vostra benevolenza, la vostra gentilezza amorevole nel cervello. Benedite i vostri occhi, le orecchie, il naso e tutte le cavità nasali. La bocca con la sua lingua, i denti, la mascella. Versate la gentilezza amorevole attraverso la vostra gola, la preziosa scatola della voce. Tutta la testa è calda e energizzata. Possa tu essere libera dai disturbi, dalla malattia. Possa tu stare bene e essere forte.

Adesso poniamo la nostra attenzione sulla spina dorsale. Quindi offrite le vostre benedizioni cominciando dal collo e andando tutto giù lungo la spina dorsale. Giù per il collo, lungo la schiena. Nella parte inferiore della schiena, nel fondo schiena. Fin giù fino alla punta estrema. Tutta la colonna vertebrale si sente calda, energizzata. Possa tu essere libera dai disturbi, dalle malattie. Possa tu essere forte e sana.

Adesso poniamo l'attenzione sulla spalla sinistra. Massaggiatela con la gentilezza amorevole poi andiamo giù fino al gomito. Giù verso il polso. E dentro la mano, massaggiando la mano con la gentilezza amorevole calda. Così tutto il braccio si sente caldo, energizzato. Possa tu essere libero dai disturbi, dalle malattie. Possa tu essere sano e forte.

Adesso poniamo l'attenzione sulla spalla destra. Massaggiatela con la gentilezza amorevole. Scendiamo fino al gomito. Giù verso il polso. Poi nella mano, massaggiando la mano con la gentilezza amorevole calda. Così tutto il braccio si sente caldo e energizzato. Possa tu essere libero dai disturbi e dalla malattia. Possa tu essere sano e forte.

Adesso mettiamo la nostra attenzione sulla zona del petto. Quindi qui potete benedire ogni singolo organo oppure potete sentirlo proprio come uno spazio unico e versare la vostra gentilezza amorevole. Offrite lì le vostre benedizioni. Tutta questa zona si sente calda, energizzata. Possa tu essere libero dai disturbi, dalle malattie. Possa tu essere sano e forte.

Poi scendiamo nella zona di mezzo dove c'è lo stomaco e il fegato. Di nuovo potete benedirlo organo per organo oppure sentirlo come uno spazio sentito. Tutta questa zona si sente scaldata, energizzata. Possa tu

essere libera dai disturbi, dalle malattie. Possa tu essere sana e forte.

Scendiamo nell'addome con tutta la sua varietà di sistemi. Anche qui potete benedire le singole parti oppure vederlo come uno spazio sentito e versare lì la vostra gentilezza amorevole. Tutta questa zona si sente scaldata, energizzata. Possa tu essere libera dai disturbi, dalle malattie. Possa tu essere sana e forte.

Adesso mettiamo la nostra attenzione sull'anca sinistra. Massaggiatela con la gentilezza amorevole. Scendiamo al ginocchio. Giù alla caviglia. Poi dentro al piede, massaggiando il piede con la gentilezza amorevole calda. Tutta la gamba si sente calda, energizzata. Possa tu essere libera dai disturbi delle malattie. Possa tu essere sana e forte.

Adesso portiamo l'attenzione sull'anca destra. Massaggiandola con la gentilezza amorevole scendiamo giù verso il ginocchio. Giù verso la caviglia. E dentro il piede, massaggiando il piede con una gentilezza amorevole, calda. Così l'intera gamba si sente scaldata, energizzata. Possa tu essere libera dagli disturbi, dalla malattia. Possa tu essere sana e forte.

Noi abbiamo offerto la nostra gentilezza amorevole a tutto il corpo. Se c'è una parte che richiede un'attenzione speciale, andateci adesso e stateci per qualche minuto offrendo la vostra gentilezza amorevole.

Adesso apriamoci a questa possibilità di ricevere aiuto di fuori di noi stessi. Immaginate che vi entri da lì sopra un raggio di luce dorata. Va bene qualsiasi colore, quello che voi pensate che sia un colore di guarigione. E mentre scende questo raggio forma una specie di cascata appena sopra la vostra testa. Mentre cade in questa palla la palla assume la qualità di un liquido e la palla comincia a ruotare delicatamente, lentamente.

Quindi lasciate che questa palla di liquido vibrante energizzato lasciate che tocchi appena il vostro capo. Può anche non essere un'immagine vivida, può essere solo un'idea. Quindi c'è questa luce che splende all'interno della palla, la palla che delicatamente ruota. Adesso lasciate che delicatamente scenda a spirale giù lungo la testa e che trasformi tutto in questo liquido dorato caldo. Sentite la sua energia che entra nei vostri occhi, le orecchie, il naso, la bocca e attraverso la gola.

Sta ancora versando questa luce dorata dall'alto in questa palla che adesso sta ruotando intorno alla vostra testa e trasforma tutto in questo liquido vibrante. Lasciate che questa palla si estenda al di sopra delle vostre spalle e fate in modo che cominci a scendere a spirale lungo il petto. Sentendo quel liquido caldo e vibrante nella schiena, la parte anteriore del vostro petto e dentro, molto profondo.

La luce sta ancora entrando dall'alto attraverso la testa e la gola. Entra in questa palla che sta delicatamente ruotando dentro il vostro petto. Lasciate che continui la sua discesa nella parte mediana, trasforma tutto in questo caldo liquido vibrante. E questa luce sta ancora entrando dall'alto attraverso la testa, la gola, nel petto e entra in questa palla che sta delicatamente ruotando in questa parte mediana.

Lasciate che adesso continui a scendere profondamente nell'addome. La spina dorsale, la parte anteriore, nelle braccia, nei gomiti. Ancora entrando dall'alto attraverso la testa, la gola, il petto nella parte centrale dentro questa palla che delicatamente ruota nell'addome. E lasciate che completi il suo viaggio attraverso le braccia e le gambe trasformando tutto in questo liquido caldo, vibrante e dorato.

Adesso con l'ispirazione risucchiate questa energia attraverso la spina dorsale fin su alla testa. Questa energia è la nostra stessa energia. E con l'espiazione lasciate che si unisca a questa energia che arriva dall'alto e lasciate che scenda lungo il corpo come una cascata. Se c'è una parte del corpo che richiede maggiore attenzione, lasciate che penetri in quella parte come l'acqua penetra in una spugna.

Adesso possiamo condividere questa energia tra di noi. Con l'ispirazione ricevete energia dal vostro compagno sulla sinistra e portate questa energia con l'energia dall'alto e la vostra energia nel vostro cuore. Quindi attirare questa energia insieme alla vostra energia e all'energia che arriva dall'alto, portatelo nel vostro cuore. E con l'espiazione offritelo al vostro compagno di destra. Se c'è una parte del corpo che richiede maggiore attenzione lasciate che attraversi quella parte.

Quindi adesso se c'è qualcuno che ha un particolare problema fisico, potrebbe venire a sedersi sul nostro posto magico, sedile magico, e noi lo sosterremo in qualche modo. Direzioneremo l'energia lì.

Quindi direzioniamo le nostre energie verso Luisa. Quindi con l'ispirazione noi attiriamo queste tre energie nel nostro cuore. Quindi quella dall'alto, quella dal nostro vicino e quella all'interno di noi stessi. E con l'espiazione noi facciamo un'offerta, un augurio di buona salute a Luisa. Possa tu essere libera dai disturbi, dalle malattie. Possa tu essere sana e forte.

Facciamo le nostre benedizioni per Anna Caterina. Con l'ispirazione attiriamo queste tre energie nel nostro cuore. Con l'espiazione auguriamo buona salute. May you be free of sickness and disease, may you be well and strong. May you be free of sickness and disease, may you be well and strong.

Allo stesso modo facciamo i nostri buoni auspici a Isabella. May you be free of sickness and disease, may you be well and strong. May you be free of sickness and disease, may you be well and strong. May you be free of sickness and disease, may you be well and strong.

Adesso possiamo portare all'attenzione del gruppo qualsiasi persona che noi sappiamo che sta male o sta morendo. Basta dire i loro nomi. Peter. Albert. Claudio. Dina. Alberto. Maria. Stefano. Giulia.

Quindi per coloro che sono malati, offrendo loro la nostra energia, quindi ispirando, accumuliamo queste tre tipi di energia e espirando la offriamo. May you be free of sickness and disease may you be well and strong. May you be free of sickness and disease may you be well and strong.

Per coloro che stanno morendo, che loro trovino il coraggio e l'equanimità per attraversare quell'esperienza e vederla come parte del loro processo di liberazione.

E infine offriamo la nostra benevolenza a tutti gli esseri in tutte le direzioni. Possano tutti gli esseri essere

liberati dalla sofferenza fisica. Possano essere liberati dalla sofferenza mentale. Possano essere liberati da tutta la loro sofferenza. Possano tutti gli esseri vivere appagati e con la gioia. Possano tutti gli esseri vivere in pace e armonia. Possano tutti gli esseri provare la pace e la beatitudine del *Nibbāna*.

Sādhu, sādhu, sādhu.

Transcriptions produced locally using Swiss low-carbon electricity. Corrections and rewriting by cloud-hosted AI.