

Introduzione alla Guarigione: Meditazione Guidata sul Corpo

Bhante Bodhidharma · International Talks · 7:10

Quindi abbiamo fatto questa *metta*, questa gentilezza amorevole verso gli altri, ma quello che sembra mancare è un po' di amore verso il corpo, questo potere di guarigione.

Quindi il primo esercizio è solo augurare benevolenza verso il nostro corpo. Usiamo una forma di benedizione: che tu sia libero dalla malattia, che tu sia sano, che tu sia forte. In questa maniera iniziamo a dirigere questa benedizione verso la parte fisica della nostra natura. Cominciamo a direzionare questa benevolenza verso la natura fisica del nostro essere.

Qui utilizziamo una forma di buddismo tibetano che suppone che ci sia una forma di energia nell'universo che ci aiuta. Nella tradizione si chiama il Buddha della medicina e vi chiederò di visualizzare, di immaginare una luce che scende su di voi dall'alto. Questo si trasforma poi in una palla che ha la consistenza di un fluido dorato. Potrebbe avere il colore che voi immaginate che sia un colore di guarigione. E lo facciamo lentamente girare giù a spirale lungo il corpo.

Poi condividiamo questa energia tra di noi. E poi possiamo dare questa energia a una persona che ha bisogno di aiuto fisicamente. E poi alla fine lo offriamo a tutti gli esseri in tutte le direzioni.

Quindi cominciamo con delle contemplazioni sul corpo in modo da avere una corretta relazione con il corpo. La prima è per trasformare la nostra idea di possedere il corpo. E prendo un esercizio dal Buddha stesso, che si tratta di guardare la natura disgustante del corpo. Lo spiegherò man mano che vado avanti.

Poi facciamo l'esercizio che abbiamo fatto tutte queste sere in cui si lascia andare il corpo come "me" o "mio". Poi contempliamo la preziosità del corpo. E poi facciamo questo esercizio di guarigione. Come si dice... New Age? New Age, ecco.

Quindi, perché è New Age, dobbiamo ovviamente sedere in un circolo. Se possiamo formare un circolo qui. Insomma, per questa occasione bruceremo un po' d'incenso.

Rilassatevi, mettetevi in una posizione piacevole e meditativa. E se vi sentite scomodi durante questo esercizio, sentitevi liberi di cambiare la postura - se lo fate silenziosamente non disturbate gli altri.

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