

Meditazione GUIDATA: “Il Momento Presente”

Meditazione Guidata: “Il momento Presente”

Offerta da: www.semplicementezen.com

Preparazione

Mettiamoci in una posizione comoda.
Osserviamo lentamente ogni parte del nostro corpo. Dalla testa, giù fino ai piedi.
Se troviamo della tensione, proviamo, semplicemente, a lasciarla andare.
Inspiriamo lentamente, tratteniamo per qualche istante, poi espiriamo profondamente.
Osserviamo l'addome che si gonfia e poi si rilassa.
Continuiamo questo ciclo due o tre volte. Poi respiriamo naturalmente.

Pratica

Sono pienamente nel presente; mi abbandono all'esperienza, senza giudicarla.
Nulla di positivo o di negativo, sono semplicemente nell'istante.
Non rifletto su come dovrebbe essere o su come vorrei che fosse.
Ci sono e sono in questo momento; Qui ed Ora.
Accetto il presente, senza resistere. Non desidero modificare l'istante, ne traggo il meglio.
Come un uccello, che accetta quello che capita, il vento impetuoso, la pioggia, il freddo.
Scelgo di essere come quella meravigliosa creatura.

Cosa succede ora, indipendentemente dalla mia opinione. Cosa accade?
Prendo mentalmente nota di tutto ciò che accade intorno a me:
suoni, profumi, luci, ombre, vento, temperature, persone, giudizi.
Non intervengo, non forzo, non trattengo, né rilascio pensieri, sensazioni, opinioni.
Lascio che sia, così com'è, così dov'è, nel presente. In questo istante.

Il bambino sa come vivere totalmente immerso nel presente.
Non reagisce ad ogni distrazione, ad ogni turbamento, ad ogni disturbo.
Semplicemente vive, un istante, poi quello successivo, poi quello dopo.
Questo è il presente.
Non è accaduto prima, non accadrà dopo...accade solo in questo momento.

Chiusura

Manteniamo la consapevolezza del presente il più possibile.
Assaporiamo la sensazione di libertà che ne deriva.
Applichiamola in ogni istante della nostra vita, indipendentemente da ciò che stiamo facendo.
Rimuginare sul passato e fantasticare sul futuro, sono solo inutili esercizi mentali, uno spreco di tempo.
La vita esiste solo nel momento presente.

Gasshò