

UNO STATO MEDITATIVO (COMUNIONE)

(ad occhi aperti)

Piccolo esercizio di meditazione in due parti

Prima Parte (analitica)

- Guardarsi attorno
- Sentirsi distaccati dalle cose che ci circondano (dualismo)
- Dare i nomi alle cose che ci circondano
- Riflettere sulla situazione parlando interiormente

Seconda parte (sintetica)

- Stare in silenzio (non parlare interiormente)
- Sentire il proprio corpo: sentirlo completamente dai piedi alla testa,
- Fare un sospiro e rilassare il corpo (per quanto possibile)
- Sentire il respiro, non fissarsi sul respiro ma solo esserne consapevoli
- Aprire i sensi: Guardare, ascoltare, sentirsi, guardare le parole che immancabilmente arrivano alla mente e poi se ne vanno
- Non associare un nome alle forme,
- Non dividersi dalle cose, sentirsi in mezzo alle cose e non esclusi, sentirsi parte di un paesaggio vivo, collegati a tutto, essere presenti.
- Non ragionare, non giudicare, soltanto essere presenti
- Vedere la varietà, l'armonia, sentire l'unità, meravigliarsi, "essere".