

Fare Pace con ciò che c'è

Meditazione guidata di Paolo Subioli

Portiamo l'attenzione al corpo.

Nel corpo c'è sempre qualche cosa che non va, o che per lo meno provoca sensazioni spiacevoli, grandi e piccole.

In più ci sono le sensazioni che derivano da sensazioni che percepiamo come esterne,
cioè i suoni, gli odori, eccetera.

Non tutto ciò con cui stiamo entrando in contatto a livello sensoriale in questo momento è piacevole.

Possiamo notare come la nostra reazione istintiva di fronte a una sensazione spiacevole, sia quella di respingerla, di desiderare che se ne vada al più presto.

E se invece entriamo in contatto con una sensazione piacevole, speriamo che si prolunghi il più possibile.

È proprio questa reattività che ci pone in continuo conflitto con quello che c'è, adesso.

Quindi proviamo a vedere, nella microscopica e limitata esperienza di una seduta di meditazione, qual è il nostro atteggiamento avversativo nei confronti di ciò che stiamo vivendo,
e se possiamo fare pace con quello che c'è.

Fare pace con tutto ciò che c'è in questo momento:

tutte le sensazioni

tutti i pensieri

tutte le emozioni che ci stanno attraversando.

Sapendo che fare pace sta solo a noi.

Il metodo per fare pace più diretto ed efficace è quello, innanzi tutto, di capire che quello che per noi è spiacevole deriva da una serie di cause e condizioni che per lo più non possiamo controllare e che quindi sono per lo più inevitabili, per noi.

Il secondo passaggio è non reagire immediatamente a tutto ciò, ma piuttosto vedere come rispondere, qual è il modo più saggio per rispondere a questo input spiacevole.

Se avessi un nemico e ci volessi fare pace, dovrei incontrarlo, non potrei in alcun modo evitarlo.

Fare pace con tutto ciò che c'è in questo momento.

Sensazioni esterne e interne, emozioni, pensieri.

Ora possiamo allargare il campo dalla situazione di questo momento alla nostra condizione di vita.

Le cose che in questo momento della vita non ci piacciono,
per esempio riguardanti le relazioni familiari.

Come possiamo fare pace in questo ambito, senza voler evitare ciò che è inevitabile?

Qual è la risposta più giusta da dare?

Lo stesso per la nostra situazione affettivo-sentimentale,
che potrebbe non essere del tutto soddisfacente.

In che modo posso rispondere, affinché non sia una continua lotta contro me
stesso/a o contro l'altra persona?

La mia situazione lavorativa, o non lavorativa:

C'è un modo per fare pace?

Poi le cose di me che non mi piacciono.

Se sono in guerra con una parte di me, come potrò mai trovare la pace?

Qual è anche la risposta giusta da dare

a quelle parti di me che non mi piacciono?