

Brevi istruzioni per i meditanti:

Iniziare con due o tre minuti di consapevolezza del corpo, rilassando, in ordine, tutti i muscoli, e “sentendo” che si stanno rilassando – (I muscoli del mio... sono rilassati... il mio corpo è tutto rilassato...etc... - eventualmente potete aiutarvi a sentire i vostri gruppi muscolari, contraendoli e poi rilassandoli).

Continuate poi con la consapevolezza del respiro, osservandolo come entra nel vostro corpo, che si dilata ad ogni inspirazione e si contrae ad ogni espirazione

(Il mio corpo ...respira...si dilata... si contrae... il respiro mi respira...etc...)

Indi iniziate a recitare a voi stessi in silenzio (o potete ascoltare le vostre parole precedentemente registrate su nastro), quanto segue:

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Posso vedere e sentire il mio corpo, e ciò che può essere visto e sentito non è il vero Vedente.

Il mio corpo può essere stanco o eccitato, sano o malato, leggero o pesante, ma non ha niente a che fare col mio intimo Io.

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Io ho desideri, ma non sono i miei desideri.

Posso conoscere i miei desideri, e ciò che può essere conosciuto non è il vero Conoscente.

I desideri vanno e vengono, fluttuando nella mia consapevolezza, ma non intaccano il mio intimo Io.

Io ho desideri, ma non sono i miei desideri.

Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Posso sentire e percepire le mie emozioni, e ciò che può essere sentito e percepito non è il vero Percettore.

Le emozioni mi attraversano, ma non intaccano il mio intimo Io.

Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Io ho pensieri, ma non sono i miei pensieri.

Posso conoscere e intuire i miei pensieri, e ciò che può essere conosciuto non è il vero Conoscente.

I pensieri vengono a me e mi abbandonano, ma non intaccano il mio intimo Io.

Io ho pensieri, ma non sono i miei pensieri.

Dopo aver ripetuto questo, anche diverse volte, fate la seguente affermazione, nel modo più concreto possibile:

Io sono ciò che resta, un puro centro di consapevolezza,

un testimone impassibile di tutti questi pensieri, emozioni, sentimenti e desideri.

Un punto di luce.

Restate ancora qualche minuto, poi, a poco a poco cominciate a muovere le dita delle mani, le mani, contate fino a tre, ed al tre, serrate i pugni, riaprite le mani ed aprite gli occhi.

Da Assagioli e Wilber, modificati.