



LASCIAR ANDARE

*Questa pratica si chiama "Lasciar andare", tratta dal libro: **Il cuore saggio** di Jack Kornfield. Lasciar andare non significa perdere la conoscenza che abbiamo acquisito in passato: la conoscenza del passato resta in noi. Lasciar andare è semplicemente un liberare ogni immagine ed emozione, ogni rancore e paura, attaccamento e delusione che legano il nostro spirito. Come svuotare una tazza, il lasciar andare ci rende liberi di ricevere, rasserenati, più sensibili e desti.*

Inizio pratica

Prima di dare inizio a questo momento di pratica cerco la mia posizione da meditazione. Mi concedo pure il tempo necessario per sistemarmi, così da poter poi rimanere abbastanza immobile nel corso della pratica.

Cerco di tenere la schiena dritta, ma non rigida, le spalle e il torace sono rilassati, il mento leggermente inclinato verso il basso e le mani sono comodamente appoggiate sulle ginocchia o in grembo. Gli occhi sono delicatamente chiusi.

-- Rintocco della campana -

Do inizio alla pratica lasciando calare dolcemente l'attenzione sul respiro, che diventa profondo e regolare, in maniera naturale e senza alcuno sforzo. Non cerco di alterarlo, lascio che sia, che diventi il più naturale possibile...

--- attendere qualche istante ---

Sento l'aria che entra e l'aria che esce... l'aria che entra... l'aria che esce...

Mantengo l'attenzione sul respiro, se mi fa piacere la porto alle narici, oppure mi focalizzo sul ventre e sento che si alza e si abbassa, si alza e si abbassa.

Mantengo però un'attenzione morbida, come se appoggiassi la mente sul respiro che entra dalle narici oppure all'aria che solleva e abbassa ritmicamente il ventre.

--- attendere qualche istante ---

Ed ora... ora porto l'attenzione sul corpo, ai punti di contatto del corpo col pavimento, col cuscino o la sedia... le mani sulle ginocchia o in grembo.

Come sento questo contatto? Quali sensazioni tornano da questo contatto?

--- attendere qualche istante ---

Ora, mantenendo questa consapevolezza morbida ma vigile, porto l'attenzione alle tensioni nel corpo. Avverto qualche tensione o dolore? Qualche agitazione o nervosismo? Cerco di individuarla e, se possibile, appoggio delicatamente lì la mente e in espirazione cerco di scioglierla, lasciarla andare, fare tregua, mollarla...

--- attendere qualche istante ---

Ed ora... ora lascio affiorare alla consapevolezza ogni vicenda, situazione, sentimento o accadimento che è giunto il tempo di lasciar andare.

Gli do gentilmente un nome: tradimento, tristezza, ansia, nervosismo, malinconia, angoscia, rabbia ecc. e gli do spazio, permetto di esserci e di fluttuare senza incontrare alcuna resistenza nello spazio di un cuore compassionevole.



--- attendere qualche istante ---

Continuo a respirare con pazienza e gentilezza... sento l'aria entrare e uscire...

Avverto l'infelicità che proviene dal fatto di trattenerne quel dolore e torno a chiedermi: "Devo continuare a vivere in questa condizione?"

Devo rimanere attaccato a queste perdite, a questi sentimenti?

Oppure... oppure è arrivata finalmente l'ora di lasciare andare?"

Il cuore lo saprà.

--- attendere qualche istante ---

Mi chiedo se sia davvero saggio lasciare la presa.

Avverto il beneficio, l'agio, la pace che potrebbe venire dal lasciar andare.

--- attendere qualche istante ---

E ora inizio a dirmi mentalmente: "Lascia andare... lascia andare... lascia andare", lo faccio con delicatezza, con dolcezza, lo faccio più volte.

--- attendere qualche istante ---

Avverto il corpo e il cuore farsi più morbidi, lascio che ogni sentimento che sorge coli, scivoli fuori da me come acqua che sgorga via leggera, senza lasciare traccia.

Lascio andare tutte le immagini, le convinzioni, l'indignazione, il senso di inferiorità, la rabbia, la malinconia, l'ansia, l'angoscia... li lascio andare tutti.

--- attendere qualche istante ---

Avverto lo spazio che si genera mentre lascio andare

Sento il cuore rilassarsi, ammorbidirsi, il corpo aprirsi e la mente pacificarsi.

--- attendere qualche istante ---

Ed ora... ora dirigo la mente a immaginare il futuro liberato da quella specifica questione che ho lasciato andare. Percepisco la libertà, l'innocenza, l'agio, la pace profonda che il lasciar andare può portare in quello spazio.

E ancora... per alcune volte, dico a me stesso: "Lascia andare... lascia andare..."

--- attendere qualche istante ---

Ora siedo in pace e noto se quel sentimento si ripresenta e, se dovesse tornare, respiro con delicatezza, quasi inchinandomi, e gentilmente dico: "Ti lascio andare..."

Immagini, sentimenti e situazioni possono tornare più volte, tuttavia se continuo a praticare, alla fine, poco a poco svaniranno. Pian piano la mente arriverà a fidarsi dello spazio del lasciar andare, il cuore sarà più sereno ed infine sarò libero.

Ed infine torno a stare con me stesso, in silenzio e in pace, per qualche minuto.

--- attendere qualche istante e richiamare con tre rintocchi di campana