

# Diventare intimi con se stessi

(riflessioni e pratica tratte dagli insegnamenti di Frank Ostasesky (Morlupo maggio 2015))



guardo la luna  
a mezzanotte  
solitaria nel cielo  
e conosco me stessa  
nessuna parte esclusa

*poetessa zen*

**A volte ci chiediamo a cosa sia davvero mirato il lavoro interiore**, è bello pensare a "realizzazione", "illuminazione", "tornare a casa" "libertà" e ai mille modi in cui nelle diverse tradizioni e sistemi di pensiero è definita una meta che ci appare irraggiungibile pur facendo l'esperienza del benessere che sorge mentre ci figuriamo di cercarla.

A volte siamo convinti di crederci, a volte siamo pieni di dubbi...

La lezione di Ostasesky sulla intimità con se stessi, può aprirci ad una nuova comprensione: è solo nell'accettare completamente quello che siamo che ci avviciniamo alla fonte che pulsa dentro di noi...

*"fa male lasciare le esperienze fuori dal proprio cuore, nelle esperienze negative c'è un sapore di bellezza"*

Il segreto dell'intimità è nell'accettazione incondizionata di tutto quello che c'è e quindi la convinta e amorevole non-negazione delle parti che rifiutiamo perché non ci piacciono o perché ci fanno soffrire. Non è però sufficiente entrare in contatto con queste parti di noi che consideriamo negative e fonte di sofferenza, se poi le giudichiamo e le vogliamo rimuovere, mentre possiamo invece imparare a fare pace con esse e accettarle con compassione e amorevolezza.

*"Buddha non rifiuterebbe niente di quello che noi teniamo segreto"*

La ricerca di intimità nella reazione con se stessi e con gli altri è il fondamento della ricerca "spirituale". Quello che confusamente cerchiamo solo per una intuizione che ci accompagna da quando eravamo bambini, solo per una specie di nostalgia che ha i colori dell'amore, della bellezza e della Verità, quello che cerchiamo incessantemente, ma quasi sempre inconsapevolmente, permea ogni essere vivente. L'essere umano è dotato della facoltà di osservare la propria mente, facoltà straordinaria che gli permette entrare in contatto con l'essenza delle cose: ma quel contatto può avvenire solo nell'intimità, che è profonda vicinanza con se stessi "nessuna parte esclusa".

*"Finché portiamo odio e avversione, pur se legittimi, verso altri, siamo noi a soffrire, se non sappiamo perdonare, siamo noi a stare male, è il perdono che ci rende liberi"*

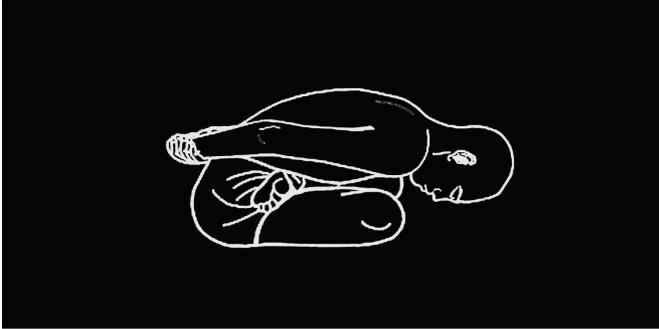
Da queste parole ci viene un invito a perdonarci e a perdonare. Perdonare i nostri limiti per trasformare ogni ostacolo in un ponte verso la conoscenza, perdonare i nostri genitori che hanno fatto del loro meglio pur dovendo fare i conti con i loro limiti, perdonare i nostri nemici perché non è

l'odio che ci potrà difendere dai loro attacchi ..

*“La pratica di intimità è già qui , è diventare intimi sia con la luce che con ciò che la oscura.”*

Non dobbiamo cercare nulla altrove ma solo in noi stessi, e se ci avviciniamo senza giudizio e con amore potremo progressivamente, e senza fretta, rimuovere uno per uno i veli che oscurano la nostra coscienza profonda.

## **Possiamo favorire l'intimità con noi stessi attraverso un lavoro sul corpo?**



*Siamo schegge d'infinito  
illuminate dalla gioia  
come dalla sofferenza.*

*Paolo Menghi*

Un pratica di Yoga-Mindfulness che può sostenere questo processo è la costruzione della posizione del **Sigillo dello yoga**, un asana che risveglia l'energia più sottile attraverso un riposo in cui la passività diventa una forma trainante.

Il profondo rilassamento che induce questa posizione che si “fa da sé” solo cedendo e lasciando andare le tensioni è lo stesso modo in cui possiamo lasciar andare l'avversione ai nostri limiti; questo rilassamento unito al raccoglimento determinato dal ripiegamento su se stessi, favorisce una condizione di intimità.

E' utile una preparazione della circolazione energetica: si dovranno attivare i 3 centri inferiori dove giacciono le energie più oscure attraverso contrazioni abbinate alla vibrazione dei suoni A e U e quindi convogliare le energie vitali al centro del potere situato sotto l'ombelico per rafforzare la centratura.

Mantenendo quindi la connessione con tutti i chakra inferiori si convoglierà l'energia al Centro del cuore per farla risalire al 3° occhio, l'occhio della consapevolezza, e quindi al chakra dell'aureola situato sopra la testa dove proveremo a visualizzare la formazione di un globo luminoso.

Di lì, attraverso una pratica che abbina respiro, contrazione e visualizzazione, si potrà ridiscendere per illuminare le profondità del proprio essere e portare idealmente “luce nella materia”.

Insegnava Paolo Menghi: *“ è solo attraverso il tormento del dubbio che la materia gradualmente si fa penetrare dalla luce; ... in una via esoterica, senza Resa non ci può essere apertura.*

*Resa significa abbandono alla vita, non alle proprie idee su di essa.*

*Quando entrate nel dubbio rilassatevi.*

*Ogni cosa va perfettamente bene, è l'opposizione a ciò che c'è che rende tutto falso.”*

Dopo una sequenza di posizioni che preparano il corpo ampliando la possibilità della flessione in avanti, potremo infine affrontare la posizione del Sigillo dello Yoga, cercando un profondo raccoglimento durante il quale favorire un contatto intimo, caldo e accettante con il nostro mondo interiore e con tutto ciò che c'è.

**Antonella Nardone**

Mindfulness Counselor - Formatore e Insegnante di Yoga-Mindfulness