



Esperienze per contattare la vacuità

a cura di Antonella Nardone

PRIMA PARTE: Lasciar andare

*“ Se entri realmente in contatto con il tuo corpo comprendi che non sei il corpo.
Se entri realmente in contatto con le tue emozioni comprendi che non sei le emozioni.
Se entri veramente in contatto con i tuoi pensieri comprendi che non sei i pensieri.
Sei pura e luminosa consapevolezza in espansione.
La purezza di questa luce può risplendere dalla stessa materia della quale siamo fatti,
quando veniamo penetrati dall'esperienza della vacuità di tutto quello in cui ci identifichiamo.
Quando la chiara consapevolezza si identifica con se stessa appaiono ordine, armonia e
luminosità.” (Paolo Menghi)*

Mantra Yoga : OM TAT SAT

Inspirare al terzo occhio e espirare pronunciando la OOOOMMMMM prolungata, con l'ultima stilla di respiro pronunciare TAT immaginando una saetta che sale verso la cima della testa
Inspirare nuovamente al terzo occhio e pronunciare SAAAAATTT visualizzando un raggio luminoso che dal terzo occhio sale fino alla cima della testa e oltre.

MEDITAZIONE PER

- lasciar andare il corpo e le emozioni
- lasciar andare azioni, reazioni e ruoli
- lasciar andare le creazioni dell'io

Visualizzare i plessi psichici e per ognuno lasciar andare la sua qualità:

1. possesso
2. desideri
3. azioni
4. emozioni
5. pensieri
6. immaginazioni
7. cosa resta? Pura luminosa consapevolezza

SECONDA PARTE: niente è come sembra

Niente è come sembra

niente è come appare

perché niente è reale

(Franco Battiato- dal disco Il vuoto: "Niente è come sembra")

Niente è reale perché tutto è in continua e fluida trasformazione e ne possiamo fare esperienza diretta osservando in meditazione i processi mentali

MEDITAZIONE: Osservare il sorgere e il cessare di tutti fenomeni che abitano la mente:

**inspirazione, espirazione, respiro, sensazioni fisiche, suoni, immagini emozioni pensieri...
piacevolezza, fastidio, silenzio, benessere, disagio ecc....**