

Terza pratica

Questa meditazione viene chiamata della "**consapevolezza non focalizzata**" ovvero senza nessun oggetto particolare su cui porre l'attenzione. Sarà il caso e la tua sensibilità a scoprire dove andare! La consapevolezza infatti può "contenere" qualsiasi cosa, osserviamo e accogliamo ciò che arriva con gentilezza e non giudizio. Un pensiero...una sensazione corporea...un suono... tutto può essere l'oggetto su cui meditare e tutto andrà bene. Nessuna aspettativa, nessun programma o schema mentale dovrà condizionarti. Cogli qualunque cosa e osservalo con gli occhi di un principiante, come se fosse la prima volta.

