**Meditazione guidata : “La Ruota della Consapevolezza”.**

1. Assumi una posizione comoda, e ascolta il ritmo del tuo respiro.

2. Respirando naturalmente, comincia a visualizzare la ruota. **Il “mozzo" è al centro e i quattro quadranti che circondano il bordo comprendono tutto ciò che conosci e di cui puoi essere consapevole**. Ad ogni passaggio di questo esercizio, invierai un raggio dal mozzo al cerchione per focalizzare di volta in volta la tua attenzione sui vari elementi. Tra una fase e l’altra, fai un respiro profondo.

3. Inizia a portare la tua attenzione al primo quadrante **- i cinque sensi**. Uno dopo l'altro, prenditi tempo per mettere a fuoco la consapevolezza di ciò che in questo momento vedi, ascolti, odori, gusti e tocchi.

4. Quindi, sposta la tua attenzione sul "**sesto senso**", le sensazioni interne al tuo corpo. Questo è il secondo quadrante attorno al mozzo. Dedica qualche minuto ad ampliare l’ attenzione a tutto il corpo, diventando consapevole delle sensazioni fisiche provenienti dai muscoli e le ossa della testa, dagli arti e dal tronco, e da tutti gli organi interni.

5. Ora è il momento di focalizzarti sulle **attività della tua mente**. Queste includono le emozioni, i pensieri, i ricordi, le speranze, le credenze, i sogni, le immagini, i desideri, gli atteggiamenti e le intenzioni. Questa parte della pratica è separata in due momenti. In primo luogo, inizia diventando consapevole di ciò che entra nella tua mente - osserva qualsiasi attività mentale che emerge nel campo della tua consapevolezza.

6. Dopo esserti preso un po’ di tempo per farlo, il passo successivo è di **prestare particolare attenzione alle caratteristiche di come queste attività entrano ed escono dalla tua mente**. Come arrivano e vanno via? In modo improvviso o graduale? Restano costanti oppure compaiono e scompaiono? Poi come fanno ad andarsene? E sono sostituite immediatamente da qualcos'altro oppure no? Se no, come senti il distacco tra le due attività mentali?

7. A questo punto, prova qualcosa di un po’ diverso. Come già fatto altre volte in questa pratica, **invia il raggio di attenzione fuori dal mozzo, ma ora piegalo verso il centro del mozzo stesso e indirizza l’ attenzione verso la consapevolezza in sé.** In questa fase, stai lavorando sulla "consapevolezza della consapevolezza", nel provare a sentire ciò che è, così come è. Questo richiede un certo allenamento, sii paziente con te stesso.

8. Il quarto quadrante rappresenta **il senso di connessione con ciò che è al di fuori del tuo corpo**. Inizia a portare la tua consapevolezza alle persone che sono fisicamente vicino a te, poi estendila ad altri che sono più lontani. Successivamente includi coloro che senti emotivamente più vicino – famiglia e amici - e poi agli altri in cui sei in relazione per qualche motivo, come collaboratori, studenti, insegnanti e altri. Poi allarga la connessione passo dopo passo fino a includere coloro che vivono nel tuo quartiere, città, paese, continente, poi in tutto il mondo, e, infine a tutti gli esseri viventi sulla terra.