

Meditazione sul respiro con indicazioni sulla postura

Meditazione sul respiro con indicazioni sulla postura

Sediamo con la schiena dritta ma non rigida, in modo da sentirci a nostro agio. La posizione deve essere eretta, equilibrata e non faticosa.

Se siamo seduti sul cuscino da meditazione, l'appoggio deve essere ben distribuito su quattro punti: le ginocchia e gli ischi. Se siamo su un panchetto, il peso sarà appoggiato sugli ischi e sulla parte inferiore delle gambe, appoggiate a terra. Se sediamo su una sedia, sediamo di preferenza sulla parte davanti della sedia, senza appoggiarci. Se abbiamo bisogno di appoggiarci, accostiamo bene i glutei alla base della spalliera e utilizziamo un cuscino o un asciugamano arrotolato all'altezza della vita per ricreare un po' di lordosi lombare - in ogni caso, con i piedi ben posati a terra. In questo modo, in ogni postura la colonna vertebrale conserva le sue curve fisiologiche come quando siamo in piedi e la zona lombare risulta leggermente inarcata; così si può mantenere una postura eretta con il minimo sforzo. Anche il capo è eretto. Con il viso sempre rivolto in avanti, portiamo la testa un po' indietro, fino a percepire una leggera sensazione di pressione sulla laringe. Così facendo la nuca si allunga leggermente... Quando il tronco ed il capo si allineano, possiamo trovare un equilibrio che ci permette di stare eretti senza sforzo e godere della posizione seduta. Con la schiena dritta, le energie sottili possono circolare liberamente e la mente diventa lucida...

Ora apriamo leggermente il torace... Allarghiamo le spalle e le lasciamo cadere... Le braccia sono rilassate, le mani poggiano sulle cosce o sono raccolte in grembo... quel che importa è che le spalle siano aperte e rilassate.

La sommità del capo tende verso l'alto come appesa a un filo. I muscoli del viso sono distesi, in modo che possa nascere spontaneamente un mezzo sorriso.

Gli occhi possono essere sia chiusi che semiaperti, in caso di torpore è meglio

tenerli aperti, tenendo sfocato lo sguardo.

In questa posizione, lasciamo che il respiro fluisca liberamente. Cerchiamo di mantenere un'attenzione molto vigile. (...)

Ora inizieremo la meditazione ascoltando tre suoni di campana.

Ora ci permettiamo di stare del tutto con noi stessi. È tutto a posto. Possiamo lasciare andare tranquillamente ogni preoccupazione riguardante il passato, il presente e il futuro. Ciò che andava fatto è stato fatto, nessuno ha bisogno di noi nei prossimi quindici minuti. Permettiamo alla nostra mente di rilassarsi e di calarsi nel suo stato naturale.

Ascoltiamo i rumori esterni... poi li lasciamo andare e dirigiamo la nostra attenzione dall'esterno verso l'interno, al nostro respiro. Respiriamo profondamente nella pancia e ci concentriamo sul suo gonfiarsi e sgonfiarsi...

Si gonfia, si sgonfia.

Alla prossima espirazione lasciamo cadere volontariamente il torace per lasciar uscire dai polmoni una quantità maggiore di aria. Così l'inspirazione successiva diventa più profonda. Facciamo questo per alcune volte...

Ora ritorniamo al flusso spontaneo del respiro.

- Inspirando so che sto inspirando, espirando so che sto espirando...

Quando sorgono pensieri, ritorniamo pazientemente al respiro che entra e esce...

Ora riportiamo l'attenzione sulla nostra postura: forse dobbiamo riallineare la colonna vertebrale e la nuca, aprire le spalle, lasciare andare le tensioni. Questo ci permette di rimanere mentalmente presenti e svegli...

Prendendo più confidenza con il respiro, ne cogliamo le sfumature più sottili. Ora osserviamolo più attentamente. È superficiale..., o profondo..., è corto..., o lungo..., fluisce bene o si interrompe... Ci mettiamo completamente in contatto con la qualità del respiro, senza valutare o giudicare... lo osserviamo soltanto. L'inspirazione fluisce meglio dell'espirazione?... Oppure è il contrario?... Osserviamo ogni dettaglio...

Ora rivolgiamo la nostra attenzione all'intero ciclo del respiro. Siamo consapevoli dell'intera durata dell'inspirazione, all'inizio, a metà e alla fine. Allo stesso modo, siamo consapevoli dell'intera durata dell'espirazione, all'inizio, a metà e alla fine...

Se i pensieri ci portano via, torniamo dolcemente e amorevolmente al respiro...

Siamo pienamente presenti, completamente svegli.

Riportiamo la nostra attenzione alla postura... Raddrizziamo la colonna vertebrale... Apriamo le spalle...Rilassiamo ciò che è possibile...

Osserviamo se l'inspirazione è più lunga dell'espiazione o viceversa, oppure se hanno la stessa lunghezza... notiamo a che punto della respirazione perdiamo l'attenzione, quando sopraggiungono dei pensieri o quando ci appisoliamo. Succede alla fine dell'espiazione o dell'inspirazione?...

Osserviamo la piccola pausa che c'è alla fine di ogni inspirazione... come anche alla fine di ogni espiazione... Concentriamo la nostra attenzione su queste piccole pause...

Adesso riportiamo l'attenzione all'intero ciclo del respiro. Siamo coscienti dell'intera durata dell'inspirazione, della pausa che segue, dell'intera durata dell'espiazione e della pausa seguente...

...percepiamo il torace, sentiamo come si sgonfia durante l'espiazione e come si espande durante l'inspirazione...

...percepiamo l'espandersi e lo sgonfiarsi anche della pancia della schiena...
...e del bacino... ...percepiamo tutto il tronco, sentiamo se è in equilibrio, rilassato...se non lo è più possiamo riportarlo in equilibrio...

Se osserviamo attentamente il nostro corpo rilassato ci accorgiamo che il movimento dell'addome e del torace durante la respirazione si diffonde a tutto il corpo come un'onda, creando un piccolo movimento delle spalle, del collo e della schiena. Possiamo sentire l'andare e venire di quest'onda, sentire che tutto il nostro corpo rilassato partecipa al respiro.

Riportiamo ora l'attenzione al respiro: ci rendiamo conto che è diventato più profondo e lento in modo naturale. Notiamo anche che il corpo è molto più vivo e rilassato... Respirare diventa piacevole e ci sentiamo vivi... Sentiamo che stare semplicemente seduti e respirare può darci gioia. Corpo, respiro e mente si uniscono. Questo ci dà una meravigliosa sensazione di pace e stabilità...

Ora continueremo questo ascolto in silenzio per qualche minuto, fino al suono della campana.