

Meditazione su “inspiro, espiro, profondo, lento...”

Meditazione su “inspiro, espiro, profondo, lento...”

Iniziamo con alcune indicazioni sulla postura. Percepriamo con chiarezza i punti d'appoggio (specificare) e lasciamo andare il peso verso terra, morbicamente.

Allarghiamo le spalle; rilassiamole, se occorre alzandole fino alle orecchie e poi lasciandole cadere. Le braccia sono rilassate, con le mani posate sulle cosce o raccolte in grembo.

Anche il viso è rilassato, in particolare la fronte e la zona della bocca, in modo da far nascere sul nostro viso un leggero sorriso. ...

Ora portiamo un'attenzione appropriata al respiro. Seguiamo il suo flusso costante, nelle due fasi di inspirazione ed espirazione e nelle brevi pause che eventualmente si generano fra l'una e l'altra, senza influenzarle in alcun modo. Restiamo completamente rilassati, consapevoli dell'inspirazione e dell'espirazione e nient'altro.

– Inspirando so che sto inspirando. Espirando so che sto espirando...

Se compare un pensiero, con dolcezza e con un sorriso torniamo alla consapevolezza del respiro e riprendiamo a viverlo così com'è, senza giudicarlo, valutarlo o cercare modificarlo. Così com'è.

Inspiro – Espiro...

Dedichiamo al respiro un'attenzione appropriata, morbida e insieme piena di intenzione. Cerchiamo di diventare una cosa sola con l'inspirazione e l'espiazione, senza per questo irrigidirci o fare sforzi. Tornare costantemente al respiro lasciando andare ogni altro pensiero ci aiuta a sentirci pienamente vivi qui e ora.

Inspiro – Espiro...

Forse dopo un po' di tempo possiamo notare che l'inspirazione è diventata più profonda, che l'espiazione si è fatta più lenta, del tutto spontaneamente. Abbracciato dalla consapevolezza, il respiro è diventato più armonioso e più calmo.

Inspirando, sento che la mia inspirazione è diventata più profonda

Espirando, sento che la mia espiazione è diventata più lenta.

Profondo – Lento...

Forse possiamo sentire che dedicare un'attenzione appropriata al respiro ha dato al corpo e alla mente la possibilità di rilassarsi e calmarsi. Sentiamo di poter lasciare ogni preoccupazione e afflizione ed essere interamente qui, vivi, unificati con il respiro. Possiamo liberarci di quel che eventualmente ci opprime o ci mette ansia, che non ha niente a che fare con il momento presente. Possiamo sentirci a nostro agio in questo contesto protetto e sicuro, in questo tempo in cui nulla e nessuno ci mette fretta o pressione.

Inspirando, sento crescere la calma nel mio corpo e nella mia coscienza.

Espirando, provo uno stato di agio.

Calma – Agio...

Se ci perdiamo nei pensieri, torniamo dolcemente e amorevolmente a noi stessi, a dedicare la nostra attenzione appropriata al respiro. Lasciamo che il respiro faccia il suo

ciclo senza intervenire sulla sua durata, sulla sua profondità, sull'uguaglianza o meno delle sue fasi di inspirazione ed espirazione. Lasciamo che anche il respiro sia a proprio agio, a sua volta.

L'agio è una sensazione che stiamo vivendo (o almeno che stiamo coltivando) qui, ora. Possiamo lasciar andare l'idea che saremo felici soltanto quando nella nostra vita si verificheranno determinate condizioni. Al momento, lasciamo andare ogni progetto, ogni bisogno di tenerci sempre occupati; possiamo lasciar andare ogni preoccupazione, ogni rimpianto. Possiamo lasciar andare i nostri meccanismi di difesa: non ne abbiamo più bisogno. Non abbiamo più bisogno delle nostre paure, dei nostri rancori. Apriamo le mani e lasciamo andare ogni cosa. Alleggeriamoci. Facciamo spazio.

Inspirando, sorrido.

Espirando, lascio andare.

Quando abbiamo lasciato andare i pesi del passato e le ansie per il futuro possiamo radicarci nel momento presente. Siamo qui a respirare in consapevolezza, unificati, in agio, nient'altro. Solo qui, solo ora. Sentiamo che il presente è l'unico tempo in cui la nostra vita ha il suo pieno valore, in cui la possiamo vivere davvero fino in fondo. Viverla sentendosi vivi è di per sé una realtà meravigliosa.

Inspirando, mi stabilisco nel momento presente.

Espirando, so che questo è un momento meraviglioso.

Cogliamo questa esperienza; sentiamo che effetto ci fa, per poterla poi riconoscere, coltivare, rendercela familiare fino a intesserla nella trama della nostra vita di tutti i giorni.

Momento presente... momento meraviglioso.

Fra qualche istante ascolteremo nuovamente i tre suoni della campana e li accompagneremo con il nostro respiro, dedicando

loro la nostra piena presenza, per tutta la loro durata e anche nel silenzio che segue.