

La meditazione

Una pratica quotidiana mantiene, per così dire, “centrati”. Consiglio di eseguirla soprattutto al mattino appena svegli e poi in ogni altra possibile occasione.

La tecnica che vi suggerisco è la seguente: lasciando da parte tutte le vostre preoccupazioni, le vostre tensioni, sedetevi sul pavimento a gambe incrociate, in posizione comoda, cercando tuttavia di mantenere la schiena ben eretta. Restate con gli occhi chiusi, il più possibile immobili ma rilassati. Una volta che il corpo è sistemato al punto da non darvi più disturbo potete iniziare fissando l'attenzione sui rumori che vi giungono da lontano, dall'esterno, rispetto alla stanza dove vi trovate. Così, senza fretta...per qualche minuto. Quindi restringete il campo di percezione della vostra coscienza alla dimensione della stanza. Percepiteme le pareti, il soffitto, il pavimento, gli oggetti presenti vicini a voi. Poi percepite voi stessi seduti in meditazione, nella posizione in cui vi trovate...il vostro corpo, la vostra esistenza fisica. Decontraetevi e lasciatevi pervadere dalla calma e dalla serenità. Noterete che appena avrete avuto successo in questo senso il respiro si farà più lento ma anche più evidente. Allora con dolcezza convogliate tutta la vostra attenzione su di esso. In un certo senso “monodirezionate” la concentrazione. Ora siete certi di essere con la vostra consapevolezza nel presente. Nel qui e ora. Quello che state sperimentando è uno stato di coscienza, uno stato dell'essere. Avete preso dimora nella vostra coscienza e vi rimanete con naturalezza e piacere fin che vi sarà possibile. Se qualche pensiero si presenta osservatelo pure ma non lasciatevi coinvolgere. Allenatevi al distacco rispetto alla attività emotiva della vostra mente. “Devitalizzate” i pensieri semplicemente spogliandoli del loro aspetto emotivo. In questo modo rimarranno utili nella vostra memoria solo come una esperienza ma non vi disturberanno più.

Quando deciderete di terminare dovrete farlo gradualmente, compiendo il percorso opposto rispetto all'inizio muovendo con calma la concentrazione dal centro del vostro essere alla periferia fino a che non riprenderete coscienza del vostro corpo fisico e dei rumori che vi giungono dall'esterno. Sciogliete la posizione lentamente. Tenete presente che una meditazione prolungata porta il battito cardiaco e la pressione a livelli molto bassi e per conseguenza sarebbe scioccante un risveglio troppo repentino. Così come il suono del telefono o qualsiasi altro rumore, durante la meditazione profonda, può procurarvi un “tuffo al cuore”. Per questo bisogna essere attenti nell'organizzare il luogo e le giuste condizioni per la pratica.