

MEDITAZIONE ZEN - IMPARARE A MEDITARE

1.1 PADRONI DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

Prendere un po' di tempo per ascoltarsi
e rivalutare le sensazioni del corpo

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Inizia il tuo viaggio con la meditazione attraverso questa semplice pratica per calmare la mente e coltivare la forza interiore che potrai ripetere sempre durante la giornata.

Trova un posto tranquillo e siediti in una posizione comoda, su un cuscino a terra o su una sedia, ma sempre con la schiena diritta e non curva. Tieni le braccia rilassate in grembo. Puoi anche eseguirla in piedi con il corpo rilassato e respirando normalmente, tenendo le braccia distese lungo il corpo.

Osservare il respiro è un metodo che può essere fatto in qualunque posto e in qualunque momento, anche se hai solo qualche minuto a disposizione. Devi solo imparare a dirigere il respiro e prendere consapevolezza delle sensazioni che nascono dentro di te.

Imparare ad essere padrone del respiro per essere padrone della tua mente è il primo passo della meditazione.

“Un cammino di mille leghe incomincia sempre con un primo passo.”

- Lao Tzi

PRIMA FASE

Inizia a respirare

L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione è fare amicizia con il nostro respiro che è la fonte della nostra vita, per essere gentili e amorevoli verso noi stessi e conoscerci sempre più profondamente.

Ora chiudi gli occhi e datti il permesso di mantenere calmo il corpo e di essere sveglio e presente per tutto il tempo di questa meditazione. Non hai nient'altro da fare che ascoltare la voce e rilassarti.

Respira con calma e osserva se quando inspiri si gonfia più il petto o l'addome. Fai tre calmi ma profondi respiri e osserva dove va il respiro.

SECONDA FASE

Dirigi il respiro all'addome

Inspira profondamente e porta il respiro al ventre lasciando che si espanda. Porta il palmo delle tue mani sull'addome inspira lentamente ma senza pigrizia, inspira sino a quando l'addome non si è sollevato bene pieno del tuo respiro, accoglilo con le mani. Goditi questa apertura e ascolta il corpo espandersi.

Ascolta la sensazione di calma e di sicurezza che ti dà portare la respirazione all'addome. Ogni volta la respirazione diventa sempre più profonda e senti sempre più calma dentro di te e il corpo più stabile e sicuro.

RIPETI TRE VOLTE

TERZA FASE

Porta il respiro al torace

Adesso inspira profondamente, porta il palmo delle mani al petto e porta il respiro al petto lasciando che si espanda. Inspira con calma ma senza pigrizia, inspira sino a quando il torace si sia aperto bene, pieno del tuo respiro.

Ascolta la sensazione di apertura del tuo petto e del tuo cuore, ogni volta che inspiri ti apri sempre di più senza paure. La respirazione che hai portato prima all'addome ti ha dato calma e sicurezza, adesso puoi mostrarti senza paure. Più inspiri e più il torace si apre.

QUARTA FASE

Respira senza paura

Adesso porta il respiro pieno lasciandolo scendere all'addome e contemporaneamente anche al petto, mantenendo le mani al petto.

Ascolta la pienezza dell'addome e l'apertura del petto.

Ora apri le mani lasciandole scendere lungo i fianchi con il palmo rivolto all'esterno e rivela il tuo respiro al mondo senza paura. Ascolta il tuo respiro che si apre calmo e tranquillo che mostra l'apertura del cuore senza paure. Goditi questo momento di serenità dentro e intorno a te.

RIPETI QUANTE VOLTE VUOI

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
Ensoji - Il Cerchio Onlus