

MEDITAZIONE ZEN - IMPARARE A MEDITARE

1.3 MEDITAZIONI DEL RESPIRO PER SVILUPPARE LA CONCENTRAZIONE

Concentrare il respiro per sviluppare forza ed energia dentro e attorno a te

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Importante non solo rilassare, ma anche concentrare il respiro per sviluppare forza ed energia dentro e attorno a te.

Quando hai bisogno di concentrare il respiro per pensare più chiaramente se hai bisogno di energia per agire correttamente senza sforzo. Non richiede particolari momenti, puoi fare questa meditazione SEMPRE in ogni momento del giorno.

Serve a portare energia per affrontare ogni situazione qualsiasi cosa tu stia facendo rafforzerà tutto ciò che farai e porterà forza positiva attorno a te.

PRIMA FASE

Osserva il respiro che entra

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.

Chiudi gli occhi delicatamente e porta un profondo inspiro sino all'addome, 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. Osserva il respiro. Osserva l'inspirazione, dal momento in cui l'aria entra nel naso fino a che raggiunge l'addome.

SECONDA FASE

Osserva la pausa che segue

Alla fine dell'inspirazione fai una pausa, prima che inizi l'espiazione e senti l'energia che si crea nell'addome e in tutto il corpo.

Questa pausa ha un grande valore perché ripulisce le tensioni negative di stress da tutto il corpo e crea forza ed energia positiva.

ASCOLTALA.

TERZA FASE

Osserva il respiro che esce concentrato

Adesso apri lentamente gli occhi come se alzassi due grandi saracinesche sul mondo e inizia a espirare, osserva l'espirazione calma piena di forza ed energia: stai portando fuori la tua pausa che significa la tua FORZA INTERIORE, stai dando vita alla tua energia interiore che concentrerai dove vuoi, la stai diffondendo attorno a te e tutto diviene energia forte e calma, dentro e fuori.

QUARTA FASE

Osserva attorno a te

Osserva attorno l'energia che ad ogni respiro profondo si espande nella stanza, dirigila dove più ne hai bisogno: alle persone, al tuo lavoro, ai tuoi problemi da risolvere, alle tue decisioni... Ti sentirai pieno di forza e pronto ad affrontare con nuova energia ogni cosa.

Ripeti questa Meditazione tre volte e ricorda di respirare pienamente sino all'addome: l'Hara per gli orientali è la sede delle nostre energie. Impara a respirare profondamente con l'addome e osserva l'energia che attivi dentro di te: **USALA.**

Ci sono due cose che bisogna ricordare: la prima, è respirare profondamente, la seconda è ascoltarti nelle pause del respiro. L'esperienza di quelle pause crea energia dentro e la diffonde tutta attorno a te.

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