

MEDITAZIONE ZEN - IMPARARE A MEDITARE

# 1.5 MEDITAZIONE PER IMPARARE A RILASSARSI E RINASCERE

Quando ti trovi in un periodo di stress  
e di incapacità a concentrarti

con il Maestro Tetsugen Serra

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

*Quando trovi un momento nella tua giornata per dedicare quindici minuti di pace e amore a te stesso. Quando dopo una giornata intensa hai bisogno di riequilibrare le tue energie.*

*Quando ti trovi in un periodo di stress di incapacità a concentrarti. Per dare il meglio di te. Preferibilmente in un luogo dove puoi stenderti e abbandonarti alla meditazione.*

Per abbandonare il vecchio pesante passato e rinascere. Per recuperare le energie consumate. Per portare calma e tranquillità al corpo e alla mente in ogni occasione. Per lasciarsi alle spalle tutto quello che non ci piace e tornare ad amarci.

La conseguenza più importante è che diventi meno ostile, è meno probabile che tu ti sfoghi sugli altri senza ragione perché hai più fiducia in te stesso.

## PRIMA FASE

*L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione è fare amicizia con il nostro respiro che è la fonte della nostra vita, abbandonare il passato ed essere disponibili ad un nuovo presente. Per essere gentili e amorevoli verso noi stessi e conoscerci sempre più profondamente.*

Mettiti comodamente sdraiato sulla schiena rilassato senza che nulla ti disturbi. Le tue braccia poggiano morbide ai lati del corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto. Lascia che le gambe si rilassino e che le punte dei piedi cadano leggermente rivolti verso l'esterno. Chiudi gli occhi.

Ora 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.

Ora, inspirando ed espirando, prendi consapevolezza di tutto il tuo corpo. Percepisci le parti del corpo che sono in contatto con il suolo. Senti i talloni, la parte posteriore delle gambe, i glutei, la schiena, il dorso delle mani, le braccia e percepisci la parte posteriore del capo che tocca il suolo. Con ogni respiro ti senti affondare sempre di più nel pavimento. Senti che tutte le tensioni e le preoccupazioni ti abbandonano.

Lascia andare ogni peso e non trattenere nulla.

## SECONDA FASE

Le tue braccia poggiano morbide ai lati del corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto. Lascia che le gambe si rilassino e che le punte dei piedi cadano leggermente rivolti verso l'esterno.

Ora, inspirando ed espirando, prendi consapevolezza di tutto il tuo corpo. Percepisci le parti del corpo che sono in contatto con il suolo.

Senti i talloni, la parte posteriore delle gambe, i glutei, la schiena, il dorso delle mani, le braccia e percepisci la parte posteriore del capo che tocca il suolo.

Con ogni respiro ti senti affondare sempre di più nel pavimento. Senti che tutte le tensioni e le preoccupazioni ti abbandonano.

Lascia andare ogni peso e non trattenere nulla.

Ora lasciati affondare sempre di più al suolo. Inspirando, percepisci come l'addome si solleva, ed espirando senti come si abbassa. Per alcuni respiri ora puoi rimanere in contatto con l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome.

Inspirando, ora prendi consapevolezza dei tuoi piedi. Espirando, lascia che si rilassino completamente. Espirando, sorridi loro.

Inspirando, sii adesso consapevole delle tue gambe. Lascia andare ogni tensione che potrebbe essere ancora rimasta nelle gambe, e lascia che affondino morbide al suolo. Espirando, sorridi loro.

Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza delle tue mani. Con l'espira-  
zione, lascia andare ogni tensione che potresti ancora trattenere nelle mani.  
Prendi consapevolezza allo stesso tempo di ogni singolo dito della mano si-  
nistra e della mano destra: il pollice, l'indice, il medio, l'anulare e il mignolo.  
Senti la gioia di avere due mani e lascia che ogni cellula delle mani si rilassi.  
Inspirando, ora prendi consapevolezza delle tue braccia. Espirando, lascia  
che le braccia si rilassino a fondo. Rilasciale completamente sul pavimento.

Ad ogni respiro, senti come le tensioni nelle tue braccia si sciolgono. Inspi-  
rando, invia tutto il tuo amore alle tue braccia e alle tue mani. Espirando,  
sorridi loro.

Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza delle tue spalle. Con l'espira-  
zione, cedi ogni tensione delle spalle alla terra che è la grande madre. Invia  
loro la tua tenerezza e la tua cura e lascia che si rilassino completamente.  
Inspirando rivolgi adesso la tua attenzione alla tua schiena. Espirando,  
lascia andare ogni tensione che potresti ancora trattenere nella schiena,  
permettile di abbandonarsi al suolo e lascia andare ogni peso non hai più  
nulla da sostenere. Inspirando, invia tutto il tuo amore alla tua schiena e  
alle tue spalle. Espirando sorridi loro con gratitudine.

Inspirando, ora rivolgi la tua attenzione al tuo cuore. Espirando, lascia che  
il tuo cuore si calmi. Il cuore ti consente di vivere. E' sempre lì per te, ogni  
minuto, ogni ora, ogni giorno. Senti come è meraviglioso avere un cuore  
che batte nel petto. Con ogni respiro percepisci come il tuo cuore si rilassa  
sempre più profondamente.

Ad ogni inspirazione, invia amore al tuo cuore. Ad ogni espirazione, sorridi-  
gli con gratitudine.

Inspirando, sii adesso consapevole del tuo volto. Espirando, lascia che ogni  
muscolo del volto si rilassi completamente. Lascia andare ogni tensione  
in- torno alla bocca, intorno agli occhi e sulla fronte. Lascia che gli occhi si rilas-  
sino e si riposino all'interno delle loro orbite.

Inspirando, ora prendi consapevolezza di tutto il tuo corpo intero. Espiran-  
do, godi della sensazione del tuo corpo che giace completamente rilassato  
e tranquillo. Inspirando, invia amore e compassione al corpo, ed espirando  
sorridigli. La tua attenzione amorevole la sostiene. Senti gratitudine per  
ogni cellula del tuo corpo.

## TERZA FASE

Lascia che il corpo si rilassi ancora più profondamente e affondi sempre più al suolo.

Ti senti leggero, pieno di amore per tutto il tuo corpo, nessuna parte è rifiutata. Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza di tutto il tuo corpo intero. Espira e gioisci della sensazione del corpo che giace completamente rilassato e quieto. Inspirando sorridi al tuo corpo ed espirando inviagli amore e compassione. Il rilassamento ti fa sorridere e senti la mente libera gioiosa e rilassata.

Godi di questa sensazione di leggerezza pace e amore verso il mondo.

## QUARTA FASE

Ora, molto lentamente, girati su un fianco e mettiti in posizione fetale, stai per rinascere con un nuovo sentimento di amore e leggerezza.

Rimani quanto vuoi in questa posizione.

Poi muovi le dita delle mani e dei piedi. Poi le mani, le braccia, i piedi e le gambe. Distenditi. Porta le braccia oltre la testa e stira tutto il corpo. Rinasci a nuova vita.

Apri piano piano gli occhi. Prenditi il tempo necessario per metterti seduto con molta delicatezza ed attenzione, poi alzati osserva il mondo attorno a te... MERAVIGLIOSO.

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