

MEDITAZIONE ZEN - IMPARARE A LIBERARE MENTE E CORPO

2.2 MEDITAZIONE QUATTRO PASSI PER ELIMINARE LA CONFUSIONE MENTALE

La vera esperienza nella meditazione
riporta energia e forza alla vita

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Puoi fare questa meditazione in qualsiasi momento della giornata, quando senti che la tua mente è confusa e non riesci a pensare lucidamente o ad avere una visione chiara di quello che stai facendo. Quando senti di aver bisogno di una pausa per eliminare stress, stanchezza, nervosismo e rigenerare la mente.

Puoi farla seduto su una sedia comoda o in piedi. Lo stress confonde quello che stai facendo e le emozioni che provi. Ricorda che la meditazione ha un effetto molto più profondo del semplice rilassamento, perché riporta chiarezza ed energia alla tua vita.

Quattro passi per staccare la tua mente.

Ogni volta che un oggetto tecnologico ci dà problemi (come il nuovo cellulare da configurare o il pc che si impalla o ancora quando non riusciamo a impostare una nuova complicata sveglia) qual è la prima cosa che facciamo? Spegnerlo e poi riaccenderlo. È incredibile la varietà di problemi che questo semplice trucco può aiutarci a risolvere.

La Mindfulness ci insegna che la stessa idea può essere applicata anche alla nostra mente. Se ci troviamo in una sorta di paura emotiva, o se la soluzione di un problema ci sfugge, possiamo imparare a staccare la nostra mente, anche solo per un minuto, e vedere quanti problemi sono scomparsi quando la accendiamo nuovamente.

PRIMA FASE

Staccare tutto

Per prima cosa devi sospendere tutto quello che stai facendo. Questo avviene fermando il tuo corpo, e dando a te stesso il permesso di non fare nulla per almeno un minuto.

Devi dire a te stesso:

“Proprio per questo un solo minuto, non devo fare o cambiare nulla”.

Chiudi gli occhi e respira normalmente per almeno quattro respiri ascoltando il respiro.

SECONDA FASE

Spegnere la mente

Ascolta il respiro e lascia che la mente si rilassi.

Ora immagina che ciascuno dei tuoi cinque sensi sia come una porta che permette di far entrare informazioni nella tua mente.

Chiudi queste porte e offri a te stesso il dono della quiete e del silenzio.

La tua mente cattura in continuazione suoni, immagini, odori, sapori: è al lavoro tutto il giorno. Lasciala riposare solo per un minuto o poco più. Chiudi gli occhi, spegni tutto ciò che stai ascoltando, allontana tutte le distrazioni. Inizia a calmare i tuoi pensieri dicendo alla tua mente:

“Ora si può riposare, non c'è nessun posto dove andare e nessuna cosa da fare”.

Sei sospeso nel nulla.

TERZA FASE

Tornare a casa

Ora che hai sospeso le tue attività e messo a riposo i sensi, ti senti sereno e torni a casa da te stesso nel momento presente.

Presta attenzione alla respirazione e alle sensazioni nel tuo corpo senza cercare di fare o cambiare nulla.

Di' a te stesso:

"Il momento presente è la mia vera casa, e io sono arrivato a casa".

Ti senti a tuo agio, sicuro e tranquillo proprio come quando, a fine giornata, rientri a casa... perché sei a casa tua.

QUARTA FASE

La pratica di auto-amore

Adesso indirizza amore compassionevole verso di te.

Avendo lasciato andare ogni cosa, prova a dire a te stesso:

*"Possa io essere amorevole verso me stesso.
Qualunque cosa accada adesso mi amo e amo la vita...
Riconosco che tutto ciò che serve per essere felici
è già presente in questo momento e nulla può disturbarmi".*

Tu sei vivo e il dono della vita è infinitamente prezioso: è la vera felicità. Puoi sentire che la tua mente è completamente a riposo.

Ora puoi tornare a quello che stavi facendo, niente ti agiterà più perché sei al sicuro a casa tua.

Ripeti questa semplice meditazione ogni volta che senti il bisogno di staccare e riprendere sicurezza di te stesso.

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