

MEDITAZIONE ZEN - IL RILASSAMENTO CHE CURA IL CUORE

## 3.1 PER CURARE CORPO E MENTE

Le meditazioni sono Otto come l'infinito  
respiro della nostra vita

con il Maestro Tetsugen Serra

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

*Quando la nostra sofferenza è pesante e abbiamo bisogno di leggerezza per affrontare la vita o la nostra difficile giornata.*

*Quando dobbiamo ristabilire l'armonia del nostro animo. Quando sentiamo che il potere della guarigione è dentro di noi e dobbiamo liberarlo.*

*Le meditazioni sono Otto come l'infinito respiro della nostra vita.*

Serve a recuperare vitalità, energia, forza, per affrontare la sofferenza ma anche per risvegliare la fonte della guarigione dentro di noi.

Le otto meditazioni sull'energia del respiro sono stati d'animo favorevoli non solo all'eliminazione dello stress, ma all'attivazione del nostro guaritore interiore. Recuperare il contatto profondo, dolce, armonioso che spesso perdiamo di fronte alla sofferenza.

Ad ogni meditazione entriamo sempre più profondamente nell'energia calma e rigeneratrice che alberga in ognuno di noi.

## 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 anche nei momenti difficili.

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 il respiro.

1. Poni la mano destra sotto la sinistra, con il palmo rivolto verso l'alto, e appoggia i tuoi pollici l'uno contro l'altro, facendoli sfiorare.
2. Nella fase di inspirazione, appoggia la lingua alle gengive superiori; nella fase di espirazione lascia cadere la lingua senza sforzo sulle gengive inferiori.
3. Inspira molto lentamente, lasciando che l'aria entri attraverso il naso senza sforzo. Contemporaneamente, spingi in fuori l'addome come per espandere un pallone, muovendo il torace il meno possibile.
4. Trattieni il respiro per pochi secondi.
5. Inizia ad espirare lentamente attraverso il naso, prolungando molto l'espirazione.
6. Ripeti cinque volte questa respirazione. Talvolta può comparire un senso di leggera vertigine, niente paura! Semplicemente, non sei abituato a ricevere tanta energia così fresca!
7. Dopo le cinque respirazioni, lascia che questa funzione prosegua da sola, senza intenzioni e senza provocare un'apnea; quasi sicuramente si sarà allungata e approfondita.
8. Lascia la mente libera da ogni pensiero: pian piano, ogni respiro diventerà più sottile e più lungo, e a poco a poco, sempre più rilassato e naturale. Esteriormente apparirai in meditazione profonda, come una montagna.

## SECONDA FASE

### L'energia che cura

#### 1. Inspirando, pensa a Yu, "la calma".

Osserva la qualità della calma che nell'inspiro, come un'energia luminosa, fiorisce dentro di te. Mentre inspiri, la CALMA sale dall'addome come un morbido stelo sino al petto e oltre;

lascia che quest'energia luminosa risvegli la vita dentro di te... Espirando, la calma si diffonde luminosa in tutto il corpo: una luce pene- tra in ogni cellula e la tranquillità scende a pervaderti.

Ripeti questa respirazione tre volte: ogni volta, la calma sarà sempre più intensa.

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

#### 2. Inspirando, pensa a Kan, "l'agio".

Osserva la qualità del tuo agio in questa situazione meditativa. L'agitazione e le preoccupazioni di un attimo prima non hanno più importanza: ora ti senti bene, sei in un posto dove sei sicuro e protetto.

Come prima, riprendi la sensazione dello stelo con il fiore, l'agio che sorge con l'inspirazione.

Espirando, il senso di sicurezza e di benessere si diffonde in tutto il corpo, come una luce calda che dilaga in ogni cellula.

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

#### 3. Inspirando, pensa a Sai, "la leggerezza".

Osserva la qualità della leggerezza della tua inspirazione, che si è fatta delicata ma penetrante.

Inspirando, una luce delicata e sottile si diffonde in tutto il corpo, e il tuo respiro è leggero come il battito d'ali di una farfalla. Espirando, questo respiro si diffonde nel corpo, che inizia a sentirsi più sereno e leggero.

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

#### 4. Inspira, pensa a Kin, "l'uniformità".

Osserva la qualità dell'uniformità; ora, la calma, l'agio, la leggerezza sono un tutt'uno con il tuo ritmo interiore.

In questa fase, tutto diventa uniforme, tutto diventa un unico essere. Espira, diffondi questo senso di unità tra l'io e ciò che lo circonda, non percependo più la differenza tra ciò che è dentro e fuori di te.

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

**5. Inspirando, pensa a Sei, “il non sforzo”.**

Osserva la qualità dell'assenza di sforzo. Inspira, senti l'energia che senza sforzo, senza alcun atto di volontà, con assoluta normalità sale nell'addome.

Espira, l'energia si diffonde spontaneamente da sola in tutte le cellule del corpo senza comandarla, come la luce del sole che sorge spontanea chiara e potente.

Non si agisce più intenzionalmente: la mente è soltanto una spettatrice di questa energia che, attivata, fluisce liberamente.

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

**6. Inspirando, pensa a Nan, “la dolcezza”.**

Osserva la qualità di nan. L'inspirazione ti dona piacere: con calma, agio, leggerezza, unità, senza sforzo, l'energia sale dall'addome, si diffonde in tutto il corpo nell'espiazione e ti procura un piacere dolce, come stringere sul petto un bambino.

Tutto il tuo corpo vibra di dolcezza, e la mente è pervasa della sua luce e il sorriso del Buddha si manifesta sul tuo volto.

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

**7. Inspirando, pensa a Shin, la “profondità”.**

Tutte le qualità precedenti ti hanno portato vicino ad uno stato di estasi. Ora devi scendere in profondità con la meditazione.

Ormai l'energia nasce da sola dall'addome e si diffonde liberamente dolcemente in tutto il corpo, donandoti un piacere estatico che ad ogni espirazione porti sempre più in profondità.

Nulla ti può più muovere da questa piacevole stabilità. Raggiunto questo stato, rimane il grande salto dentro l'Infinito: Cho

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

**8. Cho, “l'Infinito”.**

Inspirando ed espirando il tuo respiro si è fatto lunghissimo, eterno. Stai facendo esperienza, forse per la prima volta, nelle tue vite, dell'assenza di tempo. Ti senti nell'universo e nell'eternità: sei tu e, nello stesso tempo, sei l'universo stesso.

Quando il respiro entra in questa ottava fase, puoi sperimentare il samadhi profondo, cioè l'assorbimento del tuo essere nell'universo, la Non Differenziazione.

Non è un caso che la qualità di cho, la “lunghezza”, sia l'ottava nella serie: 8 è il numero dell'infinito, dell'eternità, dell'Assoluto. Ora puoi rimanere nello stato di samadhi profondo per tutto il tempo che la tua pratica ti consente: più assiduamente praticherai, più a lungo potrai rimanere in quello stato.

RIPETERE queste parole:

*vorrei sempre abitare lontano dai disturbi che confondono il mio corpo e il mio cuore, questi otto respiri portino l'energia rigeneratrice a tutto il corpo.*

Questa meditazione affinerà la qualità energetica del tuo Ki forza vitale curativa e ti farà sperimentare gli stati profondi dell'essere che ogni persona può realizzare.

Rimani quanto tempo vuoi in questo stato di benessere.

Ogni meditazione può su ogni punto essere fatta anche singolarmente, ma tutte e Otto assieme hanno un impatto rivoluzionario.

*«La meditazione apre la mente dell'uomo al più grande dei misteri, che si manifesta in ogni giorno e in ogni ora.*

*Espande il cuore, così che possa percepire l'eternità del tempo e l'infinità dello spazio a ogni palpito.*

*Ci dona una vita nel mondo come se ci trovassimo in un paradiso e tutte queste azioni avvengono senza che ci si rifugi in una dottrina ma per mezzo della verità che dimora nel nostro essere!.»*

*- Suzuki Roshi, Maestro Zen*

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