5.1 MEDITAZIONE PER IL RISVEGLIO DEL MATTINO

Per iniziare un nuovo giorno in consapevolezza

con il Maestro Tetsugen Serra

Dharma Academy

LA SVEGLIA DEL MATTINO

Nella profondità delle montagne, nel mio monastero la grande campana del tempio Zen sta battendo. Tu la senti risuonare nell'aria mattutina e tutti i tuoi pensieri scompaiono dalla tua mente. Tu non sei niente, ma non c'è niente che Tu non sia!

C'è soltanto il suono della campana che riempie tutto lo spazio dell'universo. Il giorno sta nascendo tu nasci con lui, non c'è assolutamente nient'altro. In tutte queste esperienze, quello che è dentro di te e quello che è fuori di te si sono riunificati: sono diventati una cosa sola.

(ZEN 3.0 Tetsugen Serra. Ed.Cairo)

QUANDO FARE QUESTA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Tutte le mattine prima di alzarsi dal letto prima di iniziare una giornata possiamo fare la meditazione del risveglio.

Per entrare con un piede zen nella vita. Serve ad iniziare la nostra giornata come fosse il primo giorno di vita. Serve alla nostra mente per iniziare il giorno cercando di vedere tutto con occhi nuovi, con mente nuova. Serve a dirci che siamo noi gli artefici del giorno e non gli accadimenti che decidono chi sono io. Certo non è facile, ma la mente di mattina è molto ricettiva ai nostri suggerimenti. Serve a risvegliare tutte le energie del corpo prepararle per il nuovo giorno.

PRIMA FASE
Il risveglio

Meditazione del risveglio: Prima di aprire gli occhi dobbiamo ricostruire il nostro corpo piacevolmente abbandonato nel sonno.

Noi non entriamo nel nuovo giorno solo con la mente: il nostro corpo i nostri sensi sono il ponte e gli artefici dei nostri pensieri e delle nostre azioni.

È importante quindi iniziare la giornata con mente, corpo e spirito in armonia tra loro; bastano pochi minuti o pochi secondi, e come sempre il fare si deve trasformare in essere.

Facciamo un respiro profondo.

Inspiriamo lentamente ed espiriamo lungamente, mandando l'espirazione in tutto il corpo sentendo l'energia che ci riconnette alla vita.

Inspiro ed espirando porto l'energia del respiro alle spalle sento che si riempiono di energia rilassata ma forte.

· **Respiro alle spalle**, perché sono le nostre spalle a sostenere il peso della vita con il collo. "I sette scalini di giada" come vengono chiamate le cervicali, sono gli scalini preziosi che danno accesso al tempio che è la nostra testa, la nostra mente. Nella visione della medicina tradizionale cinese, tutto il corpo è visto come il palazzo sacro dell'imperatore.

· **Respiro alla schiena**, perché la schiena rappresenta il nostro passato, ma è anche dalla schiena che viene la nostra forza verso il futuro: la forza dei reni è quella che ci spinge avanti. Ogni volta che siamo titubanti nell'agire, portiamo il respiro alla schiena, so- prattutto nella zona lombare, e attiveremo le ghiandole surrenali, e l'energia che contengono si trasformerà in azione.

La schiena è la nostra corazza, respiriamo e sentiamola forte perché dovrà anche difenderci nei momenti difficili, la forza viene dall'accettazione delle responsabilità perciò la schiena non dovrà mai diventare rigida, ma accogliere la complessità della giornata e farne motivo di crescita.
Porto il respiro alla schiena

· **Respiro all'addome**, il nostro centro vitale. Considerato il nostro cervello, è il centro d'equilibrio. In oriente si chiama Hara, grande oceano di energia. Il respiro nell'Hara riporta energia agli organi e visceri che nella notte si sono riposati ma che da li a poco dovranno essere in perfetta forma per affrontare la giornata.

Portare il respiro all'addome è come rinascere ogni mattina, soprattutto per la donna è rinascere e partorire il nostro mondo. L'addome è il crogiolo alchemico dei nostri sentimenti delle nostre emozioni: la pancia ascolta e decide più della testa, se la sappiamo ascoltare, seguire e lasciare esprimere. Porto il respiro all'addome.

· **Respiro al bacino**, dove si incontrano le energie della vita: il femminile e il maschile. Qui le ancestrali energie di sopravvivenza devono circolare liberamente. Non importa l'età o il sesso, le nostre energie primarie di sopravvivenza ci accompagnano fino all'ultimo respiro. Sono quelle che ci permettono di lottare contro qualsiasi cosa tenti di sopprimerci fisicamente, di impedirci di manifestare la nostra esistenza di corpo, mente e spirito. La ricerca spirituale del nostro vero essere ha bisogno di queste energie..

Porto il respiro al bacino

· **Respiro alle gambe**, per camminare per miglia in cerca di noi stessi, senza stancarci mai. Le gambe rappresentano il nostro infaticabile procedere nella vita e ci portano umilmente dove le guidano il cuore e la mente.

Le gambe ci fanno correre o procedere con cautela in ogni pensiero della giornata, sopportando tutto il peso delle nostre idee, delle nostre decisioni, e del nostro corpo. Tornano sui loro passi o proseguono, spesso si fermano e faremmo bene ad ascoltarle. Per noi sono quasi un appendice, ed è solo quando disgraziatamente la vita ce ne priva che ne capiamo l'importanza. Porto il respiro alle gambe

· **Respiro ai piedi**, le radici di questo mondo, la nostra stabilità, ma anche la nostra debolezza: sono sempre insofferenti, vorrebbero sempre muoversi, esplorare nuovi territori, portarci avanti, alla meta. Respiriamo dentro i piedi perché ci danno la fermezza del cammino.

Porto il respiro ai piedi

• **Respiro al cuore**, portiamo le mani al petto e respiriamo con le mani sul cuore, ascoltiamo l'inspiro e l'espiro.
Mentre inspiro sento il mio inspiro, mentre espiro sento il mio espiro.
Mentre inspiro porto l'inspiro al mio petto e al mio cuore.
Mentre espiro rilascio il mio respiro da tutto il mio petto.
Mentre inspiro porto l'inspiro al mio petto al mio cuore.

Mentre espiro espando il mio respiro alle mie mani;
cuore e mani diventano un unico corpo, un'unica energia.

Ripeto tre volte questa ultima respirazione, poi lentamente con molta consapevolezza, con molta presenza nelle mani e in tutto il corpo, sposto le lenzuola, le coperte e rinasco alla vita.

Mi metto a sedere, apro gli occhi e il nostro mondo appare, faccio un inspiro ed espiro consapevole, sono i miei primi respiri di una nuova vita.

Aprendo gli occhi, osservate tutto quello che vi circonda lasciando il pensiero ancora a riposo.

Limitatevi ad osservare consapevolmente tutta la stanza; ricostruite il mondo attorno a voi passando in rassegna tutto quello che la stanza contiene senza nominarlo solo osservare.

Bastano pochi secondi ma fatelo lentamente: tutto quello che vi circonda lo state facendo apparire al mondo con il vostro risveglio, lo state creando con i vostri sensi.

Ascoltate i suoni attorno a voi, percepite gli odori, abbracciate la luce in cui vi state immergendo, il tutto con la sola attenzione rilassata.

Se sentite i rumori che vengono da altre stanze o appartamenti, bene! Anche gli altri ora fanno parte del vostro mondo. Senza giudicare nulla, senza formulare nessun pensiero, senza ansia dite dentro di voi:

"Eccomi! Oggi ho creato questo nuovo mondo per me, e sta a me viverlo al meglio!".

Quando avrete finito di dare forma a tutto quello che vi circonda, ascoltate lentamente i piedi posati a terra, sul pavimento. Sentite la sensazione di solidità sotto di voi; caldo, freddo, non importa. Avete i piedi sulla terra, la Madre Terra che vi sosterrà tutto il giorno.

La terra accoglie tutto e tutti senza discriminazione, sostiene il santo e l'egoista senza fare discriminazioni. Come camminare in un modo o nell'altro, sarà solo una nostra scelta.

La terra ci sostiene e noi ci prenderemo cura amorevolmente di essa. Anche se siamo seduti sul letto, siamo usciti dal grembo materno, siamo finalmente rinati ad un nuovo giorno.

Certo, voi pensate che nel nuovo giorno troverete tutte le cose del vecchio giorno, che niente è cambiato. Avete perfettamente ragione! Niente è cambiato, se non lo cambiate voi. Ma tutte le vecchie cose del giorno prima e del passato esistono solo nella vostra mente e se avete iniziato con un nuovo giorno, il passato è solo un ricordo nella vostra mente, ma tutto sarà nuovo.

Ogni giorno è un giorno nuovo, dipende solo da noi.

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