5.5 MEDITAZIONE CAMMINATA

Camminare con calma respirando lentamente nutre la nostra attenzione

con il Maestro Tetsugen Serra

Dharma Academy

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Possiamo trasformare il tempo tra casa e lavoro e viceversa in una meditazione di consapevolezza camminata.

La meditazione camminata riveste un ruolo importantissimo, perché può essere la perfetta sostituzione di quella seduta nei casi di torpore e sonnolenza, eccitazione, nervosismo, rabbia, oppure in tutte quelle occasioni in cui si ha bisogno di ossigenare il corpo e ripristinare il movimento delle articolazioni.

Serve a portare l'attenzione al nostro incedere nella vita, portarci nella consapevolezza di quando ci muoviamo, non solo quando siamo seduti e attenti.

Serve a superare l'ansia quando siamo in situazione nuove.

Chi si reca in macchina potrebbe parcheggiare un po' lontano, anche chi fa un breve tragitto dal parcheggio al lavoro può camminare meditando, durante la meditazione non è il tempo che conta ma la qualità della pratica. Questa meditazione è l'ideale anche in aeroporto o in qualsiasi momento di attesa.

Camminare con calma respirando lentamente nutre la nostra attenzione, noterete molte cose che non avete mai osservato prima, ma non solo perché andate lentamente, ma perché il vostro espirare si porta fuori nel mondo e quando ritorna come inspirare vi porta tutte le informazioni di dove è andato.

Il respiro si unisce alla vista, diventa un radar come in alcuni uccelli, potreste chiudere gli occhi e camminare respirando consapevolmente, ma meglio non farlo...

MEDITAZIONE CAMMINATA DEL LEONE
Entrare nel mondo

Iniziate facendo partire il camminare dal bacino, ascoltate le gambe che si muovono e che vi portano avanti, dopo qualche passo ascoltate anche il resto del corpo che si muove tutto assieme, prima la gamba sinistra, poi quella destra.

Ascoltate il corpo, la meditazione inizia sempre dal corpo, poi passa alla mente scende al cuore, e arriva al nostro spirito o sé universale.

Quando sentite bene che il corpo sta camminando iniziate a respirare con calma inspirate ed espirando dimorate nel presente in presenza di tutto quello che vi circonda senza ansia.

Mandate il vostro respiro su tutto quello che vedete espandetelo come un caldo respiro su persone, cose, macchine, oggetti, su tutto quello che avete davanti o intorno a voi.

Inspirando immaginate di portare con l'inspirazione tutto quello che avete vi- sto dentro di voi, espirando nuovamente portate ancora l'espirazione su tutto quello che di nuovo avete davanti, camminando sempre lentamente senza perdere la presenza del corpo che cammina.

Dopo un po' vi sembrerà che tutta la strada, gli edifici, le macchine e le persone sono diventate parte di voi.

Nulla sarà più estraneo, il giudizio sarà sospeso, la camminata sarà come quella del leone o della leonessa a casa propria, sicura maestosa.

Se avete tempo potete, ogni qualche passo, anche fermarvi e mantenere la stessa respirazione di consapevolezza.

Cercate di mantenere la mente libera senza pensieri, ma se questi vengono non preoccupatevi, tornate all'ascolto del respiro e andranno via nuovamente, lasciandovi sempre più lucidi e presenti.

Sarete a casa in ogni luogo. Le decisioni che prenderete dopo questa camminata saranno influenzate da questo stato d'animo di abbracciare tutto il mondo, saranno ponderate e consapevoli, sicuramente più compassionevoli verso gli altri che ora sono meno altri da voi.

Il corpo è li presente calmo rilassato che si muove armonioso, la mente è calma e rilassata perfettamente presente a tutto, il cuore si è aperto a tutte le persone, e il vostro spirito dimora nel se profondo.

Forse le persone si gireranno a guardarvi per l'energia di sicurezza che trasmetterete, nulla potrà più disturbarvi: il mondo siete voi, e voi siete il mondo. Questa meditazione del leone potete praticarla quando volete.

Ad esempio quando entrate in un posto pubblico o privato per la prima volta per superare l'imbarazzo del nuovo, o quando vi trovate in una città che non conoscete. Ovunque vi calmerà l'ansia del nuovo, ma soprattutto ovunque percepirete che ogni luogo è casa vostra e ogni persona un fratello che abita con voi questo mondo.

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