

LA FORZA DELLA MEDITAZIONE

Entro in contatto con me, allargo le spalle, alzo il mento, socchiudo gli occhi, la schiena è verticale, le spalle larghe, il petto aperto, il respiro calmo, lento e lungo scende nell'addome profondo. Osservo il respiro, sono presente al respiro con pura consapevolezza. Il respiro è il mio rifugio, è la mia oasi di pace, mi rivolgo al respiro come ad amico. Collego il respiro al cullare del bambino che io sono stato e che porto ancora con me. Connetto il ritmo del respiro all'onda del mare che batte e ribatte sulla spiaggia. Sento l'onda del respiro scendere come ruscello ai polmoni. Godo il piacevole contatto col respiro presente: tocco il cielo, tocco la terra, tocco la pace; la mia casa è il momento presente. Assaporo il silenzio. Ascolto il flusso di energia che circola dentro di me. Abito qui, ora tutto intero in contatto con l'ambiente che mi accoglie e con gli amici che praticano con me. Il relax allarga i canali e le energie scorrono liberamente: mi distendo, mi rilasso, mi ristoro. Mi preparo a camminare lungo le membra del corpo, porto dentro pace, porto fuori nervosismi erratici.

Entro in contatto col volto, tocco gli occhi, gli orecchi, la bocca, mi immagino di essere una molecola di aria, scendo ai polmoni, contemplo il paesaggio, la molecola di ossigeno entra nell'emoglobina del sangue, mi lascio scorrere lungo le vene fino al cuore. Lungo il cammino contemplo, dialogo e ringrazio le membra che per merito del loro servizio mi assicurano la vita. Posso costruire altri percorsi: mani, spalle, testa, spina dorsale, piede destro e sinistro e viceversa.

Dopo il viaggio attraverso il corpo vuoto la mente dal traffico abituale dei pensieri automatici, erratici, randagi. Li chiamo per nome e li lascio andare. Posso immaginare di essere seduto sulla sponda del Gange e di tornare all'acqua che scorre dopo ogni distrazione. Verso nell'acqua: pensieri, immagini, memorie; posso fermare i movimenti della mente fino alla immobilità del lago che quando è calmo rispecchia il cielo.

Nel silenzio e nella pace della mente vuota chiamo i pensieri belli a cui ho affidato il compito di proteggere e guidare la mente. Come io nutro il corpo così nutro la mente di pensieri positivi che mi affeziono alla vita.

Sullo schermo silenzioso della mente dipingo la parola "gratuità". Il passato è andato, il futuro non è ancora arrivato, vivo la fioritura del presente come il tesoro prezioso a disposizione qui, ora per me.

Credo al sole anche quando non splende, credo all'amore anche quando non lo sento, credo nell'uomo anche quando delude, credo alla luce anche quando attraverso la notte. Vivo in questo mondo come a casa mia: credo al sole, ai monti, al mare ma prima di tutto credo nell'uomo, amo l'uomo, soffro per l'uomo, gioisco per l'uomo. Tutti noi partecipiamo alla comune umanità... gratuitamente.

Proposta: donati un tempo giornaliero per praticare la meditazione-pacificazione al ritorno del lavoro o prima di inoltrarti nei sentieri della notte. Tra tanti che ti chiedono un appuntamento dà appuntamento anche a te. Donati tempo per abitare con le tue emozioni, coi tuoi pensieri, con le tue esperienze. Nessuno è più amico se non tu a te stesso. Nei venti minuti di meditazione puoi calmare le membra del corpo, distendere i respiri, vuotare la mente e chiamare le parole belle che danno luce, energia ed armonia alla tua vita.