

METODO SEMPLICE PER MEDITARE

Siedi comodo e stabile.
Percepisci il contatto con la terra-grembo.
Allunga la spina dorsale.
Stendi le braccia sulle ginocchia.
Abbandona le mani al peso di gravità.
Allarga le spalle.
Alza il mento.
Socchiudi gli occhi.

Calma il corpo: volto, occhi, guance, lingua, collo, spalle, schiena, bacino, gambe, piedi.

"Lo stesso ruscello di vita che notte e giorno scorre nelle mie vene danza in ritmica armonia coi palpiti maestosi della vita del mondo. Continuamente il cuore pulsa, il respiro palpita insieme al ritmo delle stelle. Io sono fratello con l'intera creazione. Vivo la gratuità dei respiri, qui ora tocco la vita".

Calma il respiro: ascolta la musica silenziosa dell'ossigeno che entra dalle narici e va agli alveoli dei polmoni.

"Immagina il mantice dei polmoni che si allarga per ricevere l'aria nuova e si stringe per far uscire quella consumata. Accompagna il respiro che entra - trattieni il respiro pieno - espira - trattieni il vuoto e ricomincia. Quando l'aria entra dici: "momento presente", quando l'aria esce dici: "momento gratuito".

Calma i pensieri: con gentilezza ferma i movimenti della mente fino al vuoto riposante. Con la mente pulita chiama parole, immagini, pensieri, volti ai quali hai dato il compito di darti luce, energia, armonia.

"Vai sereno tra l'agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio e alla pace. Donati tempo per prendere cura di te, per voler bene a te, per sentirti amato da te. La persona con la quale trascorri più tempo sei tu! Abita volentieri con te, sosta senza fretta, guarisci l'ansia del fare, abbandonati alla gratuità del contemplare. Pensa armoniosamente perché la vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando. Sii presente al presente, vivi la fioritura del presente più armoniosamente che puoi, è il grande tesoro a tua disposizione. Qui ora tocca la pace".

PROPOSTA: Ogni giorno dedica 15 minuti ininterrotti di tempo quieto con te. Rallenta i movimenti, guarisci l'ansia del fare e valorizza il potere della meditazione per mettere ordine al traffico mentale. La meditazione educa il carattere alla consapevolezza, alla pacificazione, all'armonia.