

## **Meditazioni sul Respiro**

La principale attività mentale utilizzata nelle meditazioni sul respiro è la consapevolezza: la capacità della mente di mantenere la propria attenzione concentrata su quello che sta facendo senza perdersi o distrarsi in altre cose. In questo caso l'oggetto della concentrazione è il proprio respiro. Nella sua forma più efficace la consapevolezza è accompagnata dalla discriminazione: un'altra funzione della mente che, come una sentinella, controlla il sorgere delle distrazioni e dei pensieri disturbanti.

La consapevolezza è essenziale per una meditazione riuscita e nella nostra vita quotidiana ci mantiene concentrati, vigili e coscienti aiutandoci a capire quello che succede nella nostra mente mentre succede e quindi ad affrontare i problemi quando si presentano.

Le diverse tradizioni insegnano metodi differenti per lo sviluppo della consapevolezza, in questo capitolo spiegherà due varianti, scegliete quella con la quale vi sentite più a vostro agio e praticatela regolarmente: è meglio non passare da una pratica all'altra. Potete usare una meditazione sul respiro o sulla consapevolezza come pratica principale o come pratica preliminare ad altre meditazioni. È una tecnica di valore inestimabile la cui pratica regolare vi aiuta ad ottenere gradualmente il controllo della vostra mente. Vi sentirete più rilassati e più disposti a godere la vita con una maggiore sensibilità verso voi stessi e verso le persone e le cose che vi circondano. Usando la vostra aumentata consapevolezza in altre meditazioni, sarete in grado di mantenere la vostra concentrazione per dei periodi più lunghi. La meditazione sulla consapevolezza è quindi importante sia per i principianti che per i meditatori progrediti; per quelli che desiderano una tecnica semplice per rilassare e calmare la mente e per i meditatori che dedicano la loro vita allo sviluppo spirituale.

### **La Pratica**

Sedetevi con la schiena dritta e il corpo rilassato. Pensate alla motivazione, o allo scopo di questa meditazione, e decidete che per la durata della sessione manterrete la vostra attenzione sull'oggetto di concentrazione per raggiungere questo scopo. Scegliete uno dei seguenti metodi per praticare la consapevolezza del respiro:

1. Concentratevi sulla sensazione sulla punta del naso in corrispondenza delle narici mentre il respiro entra ed esce dal vostro corpo. Mantenete la vostra attenzione concentrata su questa sottile esperienza di percezione e osservate la durata di ciascuna inspirazione ed espirazione. Se questo vi può aiutare potete contare dei cicli di cinque o dieci respiri completi, cominciando a contare nuovamente da uno ogni volta che perdetevi il conto o che la vostra mente si distrae.
2. Usate il metodo appena descritto, ma concentratevi ad ogni inspirazione ed espirazione sulla contrazione e sull'espansione dell'addome.

Qualunque metodo scegliate, respirate normalmente e lentamente. È inevitabile che vi si presentino dei pensieri, cercate di mantenere un atteggiamento di neutralità nei loro confronti senza provare attrazione o repulsione. In altre parole non dovrete avere delle reazioni di rifiuto, timore, eccitazione o attaccamento verso nessun pensiero, immagine o sensazione che si presentano. Notate semplicemente la sua esistenza e riportate la vostra attenzione all'oggetto di meditazione: anche se doveste farlo cinquanta volte al minuto, cercate di non innervosirvi o scoraggiarvi! Armatevi di pazienza e di costanza e col tempo i vostri pensieri si calmeranno.

Immaginate che la vostra mente sia come la superficie calma e chiara di un lago o di un ampio cielo vuoto e che delle increspature appaiano sulla superficie del lago e delle nuvole attraversino il cielo, ma che presto scompaiano senza alterare la calma naturale del lago o del cielo, proprio come i pensieri vanno e vengono, transitori e momentanei. Osservate i vostri pensieri senza trattenerli riportando la vostra attenzione nuovamente sul respiro. Siate contenti di essere nel presente,

accettate qualsiasi stato mentale in cui siete e qualunque cosa sorga nella vostra mente. Siate senza aspettative, attaccamento e frustrazioni.

Siate contenti di come siete senza desiderare di essere altrove, di star facendo qualcos'altro, o anche di sentire in un altro modo, accontentatevi di come siete.

Quando la vostra abilità si sarà sviluppata e sarete diventati esperti nell'evitare distrazioni, migliorate ulteriormente la vostra consapevolezza annotando mentalmente la natura dei pensieri che sorgono nella vostra mente, come: "pensare all'amico", "pensare alla colazione", "ascolto di un uccello", "sentimento di collera", "sentimento di noia", oppure in modo anche più semplice notandoli come "fantasia", "attaccamento", "ricordo", "suono", "dolore". Non appena avrete notato il pensiero o la sensazione, abbandona teli ricordandovi della loro natura impermanente.

Un'altra tecnica consiste nell'usare le vostre distrazioni per aiutarvi a ottenere una certa conoscenza intuitiva della natura della mente. Quando sorge un pensiero, invece di concentrarvi sul pensiero stesso, concentratevi su colui che pensa seguendo lo stesso metodo. Ritornate al controllo del respiro una volta superate le distrazioni.

Questi metodi per superare le distrazioni si possono utilizzare in tutte le meditazioni. È inutile cercare d'ignorare o di reprimere i pensieri inquietanti o l'energia negativa perchè ritorneranno in modo persistente.

Alla fine della vostra sessione di meditazione, dedicate l'energia positiva creata dalla vostra meditazione all'ottenimento di qualsiasi cosa vi eravate prefissi all'inizio.

[Estratto da *Come Meditare*, ed. Chiara Luce]