



La Freccia

-- Rintocco della campana

Prima di dare inizio a questo momento di meditazione trovo una posizione comoda, seduto sul cuscino da meditazione oppure su una sedia.

Cerco di tenere la schiena dritta, ma non rigida, le spalle e il torace sono rilassati, la testa è allineata con la schiena e il mento leggermente inclinato verso il basso, come se stessi guardando a un paio di metri di fronte a me.

Le mani sono comodamente appoggiate sulle ginocchia oppure in modo che il palmo della mano destra accolga dolcemente il dorso della mano sinistra.

Gli occhi sono delicatamente chiusi.

Assumo una posizione che mi permetta di sentirmi presente a me stesso, a contatto e radicato con tutto ciò che mi sostiene, una postura che mi dia un senso di calma e di tranquillità, la sensazione che mi trasmetta un senso di dignità e nobiltà. Una postura stabile e imperturbabile che solo io posso decidere di modificare.

Do inizio all'esercizio lasciando calare dolcemente l'attenzione sul respiro, che si fa profondo e regolare, in maniera naturale senza alcuno sforzo. Non cerco di alterarlo, lascio solamente che sia, che diventi il più naturale possibile...

--- attendere qualche istante ---

Immagino ora di avere in mano un arco e delle frecce. Sento i piedi solidamente in contatto colla terra. Poi impugno l'arco con una mano e la corda, con la freccia incoccata, con l'altra mano.

Sento i muscoli delle braccia che si flettono mentre piego l'arco. Poi vedo chiaramente di fronte a me il bersaglio, e punto la freccia nella sua direzione. L'arco ora è piegato al massimo, la freccia è puntata con precisione.

Avverto quanta energia è accumulata in questa posizione statica. Ora non devo far altro che lasciar partire la freccia, e questa energia la porta fino al bersaglio. Mi rendo conto di come questo lasciar andare la tensione fisica liberi energia.

Lascio andare la tensione e questo libera in me l'energia vitale.

--- attendere qualche istante ---

Ora la freccia è partita. Ne osservo la traiettoria: nulla esiste per la freccia eccetto il bersaglio, nessun dubbio, nessuna distrazione, nessuna deviazione. Volando perfettamente dritta la freccia colpisce il centro del bersaglio e lì si ferma, vibrando. Con grande calma e fiducia, lancio un'altra freccia e ne osservo gli effetti che genera su di me, poi un'altra ancora, e percepisco la loro potenza risoluta e concentrata.

--- attendere qualche istante e richiamare con tre rintocchi di campana

(tratto da "Crescere", **Piero Ferrucci**)