



## MEDITAZIONE SUL RESPIRO 1

### **-- Rintocco della campana**

Eseguo qualche respiro profondo e naturale, senza forzarne il ritmo. Cerco attraverso il respiro di trovare un mio momento di tranquillità e agio. Non forzo nulla, semplicemente lascio che sia. Se qualche pensiero arriva alla mente, non pongo alcuno ostacolo, non lo respingo né lo trattengo... lascio che sia e lascio che si allontani spontaneamente.

### **--- attendere qualche istante ---**

Lascio andare le creazioni della mia immaginazione e metto a riposo la mente concettuale. Porto la coscienza nel momento presente, senza lasciarmi scivolare in proiezioni sul futuro o ricordi del passato.

Lascio che la coscienza dimori con semplicità nel presente, nel corpo, osservando tranquillamente le sensazioni tattili in tutto il corpo: la pressione delle gambe, delle cosce, il mio peso sul cuscino da meditazione o le mani morbidamente appoggiate in grembo o sulle ginocchia.

Risalgo poi lungo il tronco fino alla testa e porto attenzione alle sensazioni di calore o di freddo. Osservo qualsiasi sensazione sorga... un prurito... una vibrazione, anche una piccola tensione.

Lascio che la coscienza si stabilisca in questo campo di sensazioni tattili e vi rimanga, adagiata come fosse un neonato nella culla.

### **--- attendere qualche istante ---**

In questo momento divento testimone passivo delle sensazioni associate con l'inspirazione, in tutto il suo corso, in tutta la sua estensione.

### **--- attendere qualche istante ---**

Ed ora invece osservo le sensazioni associate con l'espiazione, in tutto il suo corso, in tutta la sua estensione.

### **--- attendere qualche istante ---**

Se dovesse arrivare qualche pensiero a turbarmi o alcune sensazioni fisiche a distrarmi lascio semplicemente che siano, lo osservo, le noto, sto con loro.

Quindi le lascio dissolversi come fossero nuvole leggere che attraversano il cielo della mente. Un cielo ampio, limpido, luminoso, infinito e senza limiti nel quale tutto sorge e al quale tutto ritorna.

### **--- attendere qualche istante ---**

E infine torno a fluire con il respiro, lasciando emergere la pace interiore nel momento in cui si presenta. Con pazienza, dolcezza e amorevole gentilezza lascio fluire la meditazione ritornando continuamente al respiro e per qualche minuto rimango in pace con me stesso.

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