



## MEDITAZIONE SUL RESPIRO 2

### **-- 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 ---**

In questa pratica il respiro non va controllato o manipolato, eccetto che per una condizione: rilasso l'addome, specialmente nella sua parte bassa. Tento di renderlo morbido, in modo da sentire che l'inspirazione incomincia da lì. Se il respiro è superficiale sento espandersi solo la parte bassa dell'addome, mentre se il respiro è più profondo si espande dall'addome in su e sento espandersi anche il diaframma.

Ora lascio che il respiro diventi un po' più profondo e si espande dall'addome, al diaframma e poi fino al torace.

Lascio però che parta dall'addome, in modo da non respirare solo di petto.

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

Ed ora cerco la zona delle narici dove avverto sensazioni tattili nel corso dell'inspirazione, e man mano che la mente si abitua incomincio a notare quelle che seguono l'inspirazione e precedono l'espirazione, poi quelle che avverto negli stessi punti durante l'espirazione.

Depongo la mente lì, allo stesso modo come metterei un neonato nella culla. In principio avverto un senso di qualcosa di ritmico, che altro non è se non l'alternarsi di inspirazione ed espirazione.

Lascio che la mia coscienza riposi in questo ritmo calmante per qualche minuto, in completa pace e concedendomi di farmi cullare dalla dolce armonia del mio respiro.

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

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

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**