ISTRUZIONI PER LA MEDITAZIONE

Per la meditazione scegliete il cuscino più adatto a voi o, se preferite, uno sgabello. Assumete una posizione corretta e un portamento sereno. La posizione più usata è quella del mezzo loto, con le gambe incrociate, ponendo il piede sinistro sulla coscia destra o viceversa. Altre posizioni possibili sono quella "birmana" tenendo una gamba davanti all'altra, o la "posizione facile" incrociando semplicemente le gambe. Se usate lo sgabello potete sedere nella posizione del diamante (tipicamente giapponese). Se avete problemi specifici rivolgetevi a chi guida la meditazione.
Ponete la mano destra sulla caviglia sinistra e la mano sinistra sul palmo della mano destra. I pollici delle mani si sfiorano. Potete tenere le mani anche sulle ginocchia. Fate attenzione a rilassare le spalle.
Inizialmente potete fare oscillare il corpo lentamente verso destra e verso sinistra per poi stabilizzarvi in una posizione eretta. Una volta assestata la postura non inclinatevi più né a destra né a sinistra. Tenete la schiena dritta. Il corpo non deve però essere rigido, perché ciò disturba la corretta respirazione. La nuca sarà in linea con la spina dorsale, leggermente inclinata in avanti. La vostra forma è quella di uno stupa o una piramide. Tenete la bocca leggermente chiusa e la lingua posata sul palato superiore. Respirate attraverso il naso.
Tenete gli occhi leggermente aperti per evitare l'insorgere del torpore e lo sguardo posato a circa un metro e mezzo davanti a voi. Comunque, se sentite di essere più concentrati con gli occhi chiusi, potete praticare anche così.
Una volta resa stabile la postura e armonizzato il respiro, rilassate il basso addome. Il metodo basilare è seguire il respiro, essendo consapevoli di ogni inspirazione ed espirazione. Non trattenete alcun pensiero, né positivo né negativo. Praticate la consapevolezza non-giudicante. Quando un pensiero vagante sorge, notatelo immediatamente. Diventandone consapevoli esso scompare ed allora ritornate al respiro. Alla fine non sarete più coinvolti dai fenomeni e la vostra pratica fluirà ininterrotta. Cercate di sedere immobili. Se insorge qualche leggero dolore potete provare ad osservarlo senza modificare la posizione. Se invece il dolore diventa preminente potete lentamente cambiare la posizione. Siate rilassati e naturali. Non è necessario uno sforzo eccessivo.
Ci sono diversi modi di meditare: contare le respirazioni da uno a dieci; essere consapevoli del ritmo naturale della respirazione; essere consapevoli del corpo intero; guardare che cosa succede nella mente momento per momento; solo sedere nello stato di serena chiarezza senza un oggetto particolare. Dal maestro potete ricevere istruzioni per la pratica individuale. Qualche volta pratichiamo la meditazione anche con la recitazione mantrica o la contem-plazione della benevolenza universale.
Nella meditazione camminata ci muoviamo armoniosamente, tutti con la stessa velocità, mantenendo quindi una distanza costante tra i meditanti, consapevoli dei passi: destro-sinistro. Le mani sono appoggiate sul basso addome. Camminiamo con naturalezza e presenza mentale. Se riusciamo a "essere camminare" e poi "sedere qui ed ora", manifesteremo la nostra vera natura, il silenzio luminoso.
Quando emergete dalla meditazione, fate oscillare lentamente il corpo, massaggiate le gambe ed alzatevi con calma ed attenzione, senza affrettarvi. Non fate movimenti bruschi.
Cercate di continuare la pratica in ogni situazione di vita quotidiana mantenendo tranquillità e consapevolezza.