

Meditazione sul sassolino

(dare alcune indicazioni sulla postura)

* * * * *

(Tre suoni di campana)

Respiriamo lentamente e profondamente, seguendo ogni respiro, diventando tutt'uno con il nostro respiro... ..

Inspirando so che sto inspirando, espirando so che sto espirando... .. inspiro ...
espiro (campana)

Poi lasciamo andare tutto.

Immaginiamo di essere un sassolino gettato in un fiume... Il sassolino affonda nell'acqua senza sforzo... ..

Distaccato da tutto, copre la distanza più breve e infine raggiunge il fondo, il punto di massima quiete... ..

Siamo come un sassolino che si è lasciato cadere nel fiume, dimentico di tutto... ..

...

Al centro del nostro essere c'è il respiro... Non c'è bisogno di sapere quanto ci vorrà per raggiungere la quiete assoluta... sul fondo di sabbia sottile sott'acqua... ..

... ..

Quando ci sentiremo come un sassolino che riposa sul letto del fiume, cominceremo a trovare la quiete dentro di noi... ..

Non saremo più come una foglia al vento... ..

... ..

Continuiamo a meditare sul sassolino finché la mente e il corpo non si rilassano completamente... un sassolino che giace nella sabbia... ..

Conserviamo questo stato di pace e gioia per i prossimi 15 minuti, sempre osservando il respiro... ..

(dopo 15 minuti)

Tra qualche istante ascolteremo tre suoni di campana. Accompagniamoli con il nostro respiro.