

Diana, ritiro "Vivere nel mondo" 19-22 luglio 2012 - Centro Avalokita - Castelli

Meditazione guidata 20.07.2012: Radicamento e Flessibilità

Buongiorno, cara comunità.

Prepariamoci alla meditazione guidata portando la mente e il corpo dentro questa sala e abbandonandoci con fiducia all'appoggio del cuscino, del terreno.

Ognuno di noi ha già trovato la sua postura e sarà aiutato a trovarla ancora meglio durante la meditazione guidata.

Buona pratica!

[Tre suoni di campana.]

Porto la consapevolezza in maniera delicata e concentrata ai punti del mio corpo che appoggiano sul terreno attraverso il panchetto, il cuscino oppure la sedia: se mi trovo su una sedia saranno le piante dei piedi, le cosce e i glutei; se sono sul panchetto saranno la parte inferiore delle gambe e i glutei; se sono sul cuscino saranno le ginocchia, le gambe e i glutei.

Questi punti di contatto sono il luogo nel quale il mio essere riceve il sostegno sicuro e stabile della terra.

Inspirando, prendo consapevolezza dei punti di contatto,
Espirando, mi abbandono con fiducia...

A ogni espirazione sentiamo il peso che si scarica con fiducia e morbidezza a terra, attraverso i punti di contatto.

Ora lo faremo per qualche minuto, ognuno secondo il proprio ritmo respiratorio...

Questa base, costituita dalle zone di contatto con il terreno, è la base solida sulla quale si appoggiano tutte le parti del mio corpo: ora porterò gradualmente l'attenzione a ognuna di esse, rilassando ogni tensione che

dovessi scoprire in questa o quella parte e lasciandola andare, con le espirazioni, giù nella terra.

Percepisco le varie parti, rilasciando via via ogni tensione che posso trovare: [*lentamente e con pause*] la testa, la fronte, la zona intorno agli occhi, le guance, la zona intorno al naso, la bocca, la mandibola, la nuca, le spalle, le braccia, gli avambracci, le mani; la parte superiore del dorso, il torace, la zona dello stomaco con il diaframma, la pancia, la parte inferiore del dorso, la zona lombare, tutto il bacino, i glutei, le cosce, i polpacci e la parte anteriore delle gambe, i piedi.

Ogni parte del mio corpo è rilassata e abbandonata al sostegno della terra. Posso accogliere questa percezione con un sorriso, un vero sorriso fisico.

Ora che ho messo davvero radici a terra so di poter essere stabile, dunque posso sperimentare, inclinando leggermente in avanti il busto, quale sia il punto preciso, in cui il busto si regge da solo sulle zone d'appoggio senza il minimo sforzo muscolare, solo col tono muscolare sufficiente a tenerlo eretto.

Ben radicata al suolo, posso inclinarsi leggermente in avanti e poi leggermente indietro.... posso spostare il peso sul gluteo sinistro e sul gluteo destro. Posso inspirare e inclinarsi lievemente in avanti e espirare e inclinarsi lievemente indietro.... Posso anche disegnare col bacino un piccolissimo cerchio.

Il mio organismo sta ricevendo l'informazione che la postura non è rigida e fissa ma flessibile; attraverso questa esperienza posso trovare quel punto centrale in cui il corpo si regge da solo con il minimo sforzo.

Può aiutarci a trovare questo punto di equilibrio fare la stessa cosa con il mento: portarlo lievemente in avanti e poi lievemente indietro verso la nuca. Sentiremo che c'è un punto in cui la nuca si distende e la testa resta appoggiata sulla prima vertebra cervicale senza sforzo dei muscoli del collo.

Meditazione significa sperimentazione; significa scoprire che cosa mette più in unità e in pace il nostro corpo e la nostra mente.

Dunque portare la consapevolezza nel punto centrale di noi stessi nel quale siamo in perfetto equilibrio - o almeno nel migliore equilibrio possibile per noi - è già meditazione.

All'inizio, quando non abbiamo ancora allenamento, può darsi che ci sia qualche parte del corpo che fa male o formicola: proviamo a immaginare di distenderla aprendo i tessuti, lasciando scorrere l'energia attraverso quella parte.

In genere tendiamo a fare la cosa contraria: a serrare, a chiudere i tessuti intorno alla parte del corpo dolorante. Sperimentiamo un altro modo, può venirci in aiuto una visualizzazione: un pugno stretto che si apre, una mano che si ammorbidisce e si allarga.

Con l'allenamento sarà sempre più facile trovare il rilassamento e l'apertura dei tessuti e metterci nella condizione di non avere zone di tensione, metterci in condizione di essere stabili e rilassati sulle nostre radici, proprio come un albero - un albero giovane, elastico, che può oscillare leggermente nel vento perché è ben radicato a terra.

Ora portiamo la consapevolezza a risalire dalle nostre radici, dai nostri punti di appoggio, molto gradualmente verso l'alto lungo la colonna vertebrale, dal coccige all'osso sacro. E poi via via, vertebra dopo vertebra, sentiamo un moto verso l'alto su per la zona lombare, la zona dorsale, come la linfa che scorre verso l'alto in quell'albero giovane che siamo, verso la nuca, il collo, la sommità del capo.

Immaginiamo che dal centro della testa, dove c'è la fontanella, che da piccoli è stata l'ultima parte a saldarsi delle ossa della nostra testa, parta un filo che ci connette al cielo. Proviamo a sentire questa leggera attrazione verso l'alto: può darsi che si distenda un po' di più la nuca, che le vertebre si allontanino leggermente le une dalle altre, che la schiena si allunghi un poco e si ammorbidisca.

Può essere che in quel punto in cima al capo sentiamo qualche sensazione di calore o di formicolio. È perfetto; e lo è anche se non sentiamo nulla:

sappiamo che attraverso quel punto siamo collegati al cielo; pian piano quel centro si aprirà, permettendoci di percepire questo collegamento.

In questo momento di pace onoriamo la nostra funzione di ponte tra la terra e il cielo: un ponte sgombro libero, aperto al passaggio.

Dunque qualunque pensiero venga a occupare la nostra mente, lo possiamo lasciare andare e restare aperti alla percezione di questo ponte che costituiamo, aiutati dal respiro: il respiro che entra, che si ferma, il respiro che esce e poi si ferma di nuovo.

Ora per qualche minuto ognuno di noi - con il proprio ritmo, senza modificarlo - resterà aperto e concentrato sul suo respiro che entra e che esce, in questa postura flessibile, aperta ed eretta...

Con questa unità di mente e corpo appoggiata sul respiro ci prepariamo ad ascoltare i tre suoni di campana che segnano il termine della meditazione guidata.