

stretti, gomito a gomito, c'è un'aria non sempre piacevole e abbiamo tutti una tremenda fretta.

Ma coloro che incontriamo sono esseri umani come noi, con la nostra stessa aspirazione di fondo: quella di essere persone felici. Imparare a guardarli in modo diverso ci aiuta a perseguire più facilmente (e magari anche a trovare) la nostra stessa felicità. Ecco come fare.

1. Inizialmente, si prende consapevolezza del proprio respiro, dell'intero corpo e dei suoi movimenti, sincronizzando i passi col respiro stesso.
2. Poi si passa ad assumere un atteggiamento di benevolenza verso se stessi, magari ripetendo mentalmente frasi tipo "Che io possa essere in pace, felice e leggero/a nel corpo e nella mente" o "Che io possa essere al sicuro e libero/a dai pericoli", o altre a piacere.
3. Quindi si riversa sugli altri la benevolenza che abbiamo generato: ogni volta che incrociamo una persona, la guardiamo negli occhi e le rivolgiamo un pensiero dello stesso tipo. Magari adattando la frase alle caratteristiche della persona. Ad esempio, a una coppia: "Possiate sempre vivere felici nell'amore", o a una persona dall'andatura mesta: "Possa tu essere in pace e leggero nel corpo e nella mente", e cose del genere.
4. Una volta raggiunta la nostra destinazione, ci sentiremo sicuramente meglio e con una disposizione d'animo più favorevole verso le persone che incontreremo successivamente. Magari nel posto di lavoro o in famiglia. Provare per credere.

Esercizio 27. Meditazione della salita

Camminare verso l'alto – percorrendo salite, scale, rampe, ovunque presenti, nella città e dentro gli edifici – è fonte di sensazioni particolari, perché il corpo è sottoposto a uno sforzo maggiore, ma anche a causa del fatto che dal basso ci innalziamo, e questo ha anche indubbi effetti psicologici. Così possiamo classificare a parte questa pratica come la "meditazione della salita", la quale si distingue per l'intensità con cui ci può consentire di entrare pienamente in contatto col nostro corpo, imparare a riconoscerne le sensazioni e rilevare gli effetti di ciascuna azione. Se ad esempio osserviamo cosa succede quando passiamo da una situazione di sforzo più o meno intenso a una di riposo, ci renderemo conto che avvengono un sacco di cose interessanti.

La meditazione della salita si può fare in molte occasioni diverse, come ad esempio:

- dopo aver percorso una salita a piedi;
- dopo una salita in bicicletta;

- dopo aver salito a piedi le scale (magari a due gradini per volta, per sentire meglio l'effetto);
- dopo una corsa;
- ogni volta che percorriamo la rampa di un garage.

Appena compiuto uno sforzo del genere, basta sedersi comodamente, e osservare cosa succede nel proprio corpo.

Il cuore batte forte. Già questo è interessante. È una sensazione comune a diversi tipi di sforzo, ma anche di emozioni. Il cuore batte dopo una corsa, oltre che quando si ha paura o si rivede dopo tanto tempo una persona amata. Quest'organo, così essenziale per la nostra esistenza, di solito lavora incessantemente, ma in silenzio, come abbiamo constatato grazie al rilassamento "amorevole" (v. p. 33). Ora abbiamo la possibilità di sentirlo. Pompa sangue a tutto spiano, proprio per noi. Gradualmente poi comincia a rallentare. Rimanendo in ascolto di questo ritmo, dentro il corpo, sentiamo come pian piano si affievolisca. Assieme al ritmo del respiro.

C'è uno scambio di calore che dà una sensazione intensa. Nel corpo si sente un vampa che viene dall'interno, e che pian piano si affievolisce anch'essa. Ma sulla superficie della pelle il sudore dà una sensazione opposta, di freschezza, se non addirittura di freddo, se c'è un po' di vento. Tutte modalità attraverso le quali il corpo, in questo momento, comunica con l'ambiente circostante.

La pratica, in sintesi, consiste nell'ascoltare tutta la fase di passaggio dallo stato iniziale, successivo allo sforzo, a quello in cui si raggiunge una sensazione che si possa considerare di piena quiete.

Possiamo eventualmente estendere l'esercizio anche alla fase dello sforzo stesso. Ad esempio, osservare cosa succede mentre saliamo lungo le scale: come cambia lo stato del cuore, della respirazione, delle gambe, dei pensieri. Cosa pensiamo mentre sentiamo che ci manca sempre di più il respiro? Come cambiano le nostre aspettative? Cosa ne è del nostro senso del tempo?