01 GIORNO

ISTRUZIONI BASE PER LA MEDITAZIONE

La prima considerazione da fare, quando si inizia a meditare osservando il respiro, riguarda il tipo di respiro su cui focalizzarsi. Tra poco ti mostrerò due pratiche di meditazioni da eseguire ogni giorno per tutti i 100 giorni, ma prima voglio offrirti alcune istruzioni di base: saranno utili soprattutto se ti avvicini per la prima volta alla meditazione. Se invece sei già esperto, sarà un semplice ripasso.

Quando respiriamo, soprattutto nella prima meditazione che incontrerai *Osserva il respiro*, possiamo portare l'attenzione a tre punti del corpo: la gola (per percepire il suono), il petto e la pancia. Il respiro migliore, il più naturale ed efficace, è quello di pancia: il respiro diaframmatico. Imparare a respirare con l'addome, anche nella vita quotidiana, ci permette di mantenere uno stato di rilassamento diffuso.

Per allenarti a respirare in questo modo, il mio consiglio è che, almeno nei primi giorni, tu possa fare la meditazione da sdraiato. In questa posizione è più semplice percepire il respiro di pancia: puoi appoggiare una mano sull'addome e sentire, senza forzare, il leggero gonfiore in inspirazione e il rilassamento in espirazione. È un gesto naturale, che in realtà possediamo già alla nascita: basta osservare un neonato per accorgersi che respira così. Crescendo, a causa

dello stress e delle tensioni accumulate, tendiamo a perdere questa spontaneità. La posizione sdraiata ci aiuta a ritrovarla.

Oltre al respiro, conta molto anche la posizione del corpo. Ti suggerisco due possibilità:

- Seduto su una sedia, con i piedi ben appoggiati a terra e la schiena dritta, staccata dallo schienale.
- Seduto a terra, su un cuscino da meditazione o *zafu*, che ti consenta stabilità, con le gambe incrociate o in ginocchio.

Le gambe possono essere incrociate, oppure puoi assumere la cosiddetta posizione *birmana*: un piede con il tallone appoggiato vicino all'inguine e l'altra gamba distesa davanti, a contatto con la prima. In ogni caso non conta la forma esteriore, ma la comodità. La schiena deve restare dritta, in linea con il collo e la testa: più è allineata, più la respirazione sarà fluida.

Durante la meditazione, soprattutto all'inizio, è normale che compaiano fastidi fisici. Potresti avvertire tensione alle ginocchia, alla schiena o al collo; oppure la mente potrebbe spingerti ad alzarti: *Ho sete…, Mi muovo un attimo…* Fa parte del processo. La cosa importante è accettare queste sensazioni, riconoscerle e riportare con calma l'attenzione al respiro. Solo se il dolore diventa forte e persistente è giusto interrompere, ma in genere si tratta di piccoli fastidi passeggeri che puoi lasciare andare.

Lo stesso vale per le distrazioni mentali. Durante l'osservazione del respiro affioreranno pensieri di ogni tipo. Non pensare di sbagliare: succede a tutti. Non giudicarti. Accorgiti del pensiero, accettalo e lascialo andare, riportando con gentilezza l'attenzione al respiro.

Ecco perché la meditazione è considerata un esercizio unico: è forse l'unico che ti chiede di non fare nulla. Lo scopo non è fare, ma osservare. Il respiro è la funzione più naturale e vitale che possediamo: non serve sforzarsi, basta percepirlo.

Infine, qualche altra indicazione pratica:

- Scegli un ambiente il più possibile tranquillo e silenzioso, in cui ti senti a tuo agio;
- Mantieni un atteggiamento di calma e non giudizio;
- La meditazione non è una prestazione e non richiede risultati immediati.

In meditazione non conta affatto la performance, ma solo l'esperienza.

OSSERVA IL RESPIRO

La prima cosa da fare per iniziare al meglio questo viaggio è prendere confidenza con la quiete, la calma, la meditazione. Meditare non significa recitare mantra o seguire rituali complessi: vuol dire semplicemente sedersi in una posizione comoda e osservare il respiro. Potrebbe sembrare facile, ma restare fermi e concentrati solo sul movimento del respiro è una sfida per la nostra mente. Eppure, è proprio da qui che inizia il processo di calma interiore e il vero viaggio dentro di sé. Trova un luogo tranquillo dove restare da solo per almeno dieci minuti. Spegni il telefono o mettilo in modalità aereo. Siediti, chiudi gli occhi e respira profondamente. Concentrati sul respiro, senza forzarlo e senza cercare di controllarlo.

Tre aspetti possono aiutarti a svolgere correttamente questo esercizio:

- Il suono: ascolta il rumore del respiro quando entra ed esce dal naso o, se percepisci, il fresco dell'aria mentre passa in gola.
- Il petto: senti il torace che si gonfia e si sgonfia a ogni respiro.
- La pancia: percepisci l'addome che si solleva e si abbassa con il ritmo del respiro.

All'inizio potresti sentirti nervoso, ansioso o avere la tentazione di guardare l'orologio dopo pochi istanti. È normale. Ricorda solo una cosa: non giudicarti. Non affrontare

questo esercizio con l'idea di "dover cambiare" o "dover migliorare". Questo porterebbe solo tensione. Limitati a osservare. Vivi l'esperienza così com'è, senza aspettative.

MEDITAZIONE CON RESPIRO 4-2-6

Dopo aver osservato il respiro, puoi passare a questa pratica. La durata la decidi tu: non c'è bisogno di forzare, né di raggiungere un tempo prestabilito. La crescita interiore avviene lasciando che il tempo scorra da sé, senza sforzo.

Come fare:

- Inspira dal naso per 4 secondi.
- Trattieni l'aria per 2 secondi.
- Espira lentamente per 6 secondi.

Ripeti per qualche minuto.

Dopo un po', come anticipato in *Istruzioni base per la meditazione,* inizieranno ad affiorare i pensieri, in questo caso potrebbero uscirne di natura negativa: *Domani devo pagare la bolletta, Oggi non ho voglia di andare a lavorare*… Lasciali passare e riporta dolcemente l'attenzione al respiro e al conteggio.

Al termine della meditazione, scrivi su un foglio un elenco di tutti i pensieri che sono emersi. Poi chiediti: *Questo pensiero è davvero un problema che mi disturba qui e ora? Oppure è passeggero, di poco conto?*

Se è poco importante, depennalo.

Se invece è un problema reale, lascialo in lista.

Ora, scrivi ciascun problema rimasto e scrivi nella riga sotto come puoi risolverlo.

Scoprirai che ogni soluzione si colloca nel futuro e che, in questo momento, non puoi fare nulla per risolverla. Questa consapevolezza è preziosa: ti aiuta a capire quali pensieri meritano attenzione e quali sono solo un inutile spreco di energie. E, soprattutto, ti ricorda che l'unico momento in cui la vita esiste davvero è adesso.

Una nota: consiglio di fare le meditazioni la mattina, appena svegli, perché non si ha la stanchezza della giornata trascorsa. Per lo meno io preferisco così, perché mi aiuta a partire bene. C'è chi la mattina non riesce a fare proprio nulla, ma un piccolo sforzo iniziale di disciplina è necessario. D'altronde senza disciplina non c'è risultato.

Iniziamo!

Osserva il respiro

Meditazione con respiro 4-2-6

Lista dei pensieri:

1) ……..

2) ……..

3) ……..

4) ……..

1) Pensiero reale:

……..

Come posso risolvere questo problema?

……..

2) Pensiero reale:

……..

Come posso risolvere questo problema?

……..