

Due minuti di meditazione

1. Siedi in modo confortevole (se ti è possibile usare una posizione seduta, resta in piedi in modo confortevole, sii pratico)
2. Se possibile, rilassa tutti i muscoli e le articolazioni con un solo respiro. Le persone più abili sono in grado di farlo, ma non lottare (con il tuo corpo)
Usa la tua consapevolezza per rilassare velocemente ed in modo sistematico il tuo corpo.
3. Rilassa la fronte.
4. Senti il flusso del respiro nelle narici.
5. Respira lentamente, in modo gentile e dolce.
6. Lascia che non si produca alcun suono, sussulto o pausa.
7. Elimina la pausa tra i respiri. Non appena completi un respiro, inizia subito a percepire il respiro successivo che fluisce.
8. Utilizza la tua giaculatoria, se non l'hai: GESU'/ABBA'
9. Dopo aver osservato, non importa per quante volte, il respiro e un pensiero singolo ripetuto, osserva come il respiro e la mente e la parola-pensiero fluiscono in un unico flusso.
10. L'intera mente diventa un flusso che fluisce in modo regolare.
11. Senza interrompere il flusso e la sua attività, apri lentamente gli occhi.
12. Prendi dentro di te la risoluzione di calmare la tua mente in questo modo, molte volte al giorno.
13. Qualsiasi cosa che tu faccia con la tua mente in modo ripetuto, diventa un'abitudine mentale. In questo momento, la confusione è l'abitudine della mente, più tardi la calma e la pace diverranno la sua natura.
I pensieri possono presentarsi. Non essere arrabbiato con te stesso perché i pensieri si presentano. Sii gentile con te stesso e riporta la tua consapevolezza verso il tuo oggetto di concentrazione (giaculatoria, respiro)



Fate 2 o 3 minuti ogni 2 o 3 ore.

Potete fare questa pratica anche a casa. Una buona possibilità di integrare le meditazioni di due minuti in un programma giornaliero, è quella di farle ogni volta che iniziate una nuova attività e dopo che la finite.

Se avete meno tempo, potete iniziare a strutturare il tempo che altrimenti sarebbe sprecato, come per esempio quando siete in fila alla cassa del supermercato o state aspettando un taxi, durante la pubblicità in televisione.