

ESERCIZIO DEL RESPIRO

- 1. Ricordate sempre, per tutti gli esercizi: dovete impegnarvi al meglio, ma senza sforzi eccessivi. Fate tutto molto tranquillamente e dolcemente. Stabilite prima, con voi stessi, per quanto tempo intendete meditare, vi aiuta a non deconcentrarvi prima del tempo e a lavorare meglio.**
- 2. Sdraiati o seduti comodi, niente di "incrociato, con la schiena eretta. Testa collo e "J spina dorsale devono rimanere allineati. Occhi chiusi.**
- 3. Fate qualche respirazione profonda dal naso: inspirete profondamente riempiendo più possibile dall'addome alla sommità dei polmoni. Espirare molto lentamente. Ripetere almeno 5 o 6 volte, fino a che vi sentite calmi e bene.**
- 4. I passaggi seguenti servono per rilassarvi il più possibile, ma l'attenzione deve rimanere vigile. Rilassate tutto il corpo partendo dal cuoio capelluto, fino ai piedi, facendo passare mentalmente ogni sua parte, prima la contraete più possibile, trattenendo una decina di secondi, e poi la rilasciate quasi di colpo. Partite dall'alto al basso: cuoio capelluto, fronte, palpebre, guance, bocca, lingua, collo, gola, spalle, braccia, mani, schiena, torace, addome, bacino, cosce, gambe, piedi. Scendendo vi date il comando di rilassare ogni muscolo o gruppo di muscoli, risalendo vi dite che ora sono rilassati.**
- 5. Portate la vostra consapevolezza sul respiro. Notate ogni inspirazione ed espirazione e tutte le sensazioni che comporta. Notate l'effetto sul vostro corpo, i movimenti e le modificazioni che provoca. Osservate ogni modificazione di intensità, ampiezza, velocità, durata. Non cercate di controllare il vostro respiro né di modificarlo. Dovete solo osservarlo.**
- 6. Prendete atto di eventuali distrazioni o pensieri estranei, senza contrastarli, e allontanateli dicendo loro che ora non vi servono, si allontanino, per favore. E immaginate di vederli scomparire nell'infinito.**
- 7. Immaginate di essere circondati di luce bianca, pura, luminosa, infinita.**
- 8. Concentratevi sul vostro respiro, immaginando che ad ogni inspirazione entri luce bianca da quella che vi circonda.**
- 9. Ad ogni espirazione immaginate che esca ogni tensione, ansia, paura o impurità, sotto forma di fumo che svanirà nell' infinito. Il fumo che esce sarà sempre più chiaro.**
- 10. Quando avrete eliminato tutto il fumo nero, ad ogni inspirazione continuerà ad entrare luce bianca, ad ogni espirazione, la luce bianca in voi scintillerà sempre di più e voi sarete sempre più luminosi.**
- 11. Quando vi riterrete abbastanza luminosi, immaginate che con ogni inspirazione continua ad entrare luce bianca, con ogni espirazione voi continuate a brillare sempre di più e questa luce si diffonde attorno a voi. Ora potete immaginare che la luce che state diffondendo**

prosegue il suo cammino in tutte le direzioni portando benefici fino all'infinito. Questo esercizio vi porterà da subito pace, calma e tranquillità.

12. Ringraziate Dio per la possibilità che vi ha dato.

.