

La Postura di Meditazione in Sette Punti

1 Le gambe

Sedete, se possibile, con le gambe incrociate nella posizione vajra o del loto completo, dove ciascun piede è appoggiato, con la pianta rivolta verso l'alto, sulla coscia dell'altra gamba. Questa posizione è difficile da ottenere, ma allenando il proprio corpo gradualmente lo si può fare. Questa posizione offre il miglior sostegno al corpo e alla mente. In ogni caso, non è essenziale. Una posizione alternativa è quella del mezzo loto, dove un piede è sul pavimento sotto la gamba opposta, e l'altro piede sta sopra l'altra coscia.

Una terza alternativa consiste nel sedersi semplicemente a gambe incrociate, con entrambi i piedi appoggiati sul pavimento sotto le cosce opposte.

Sedersi su un cuscino compatto che sollevi le natiche più in alto delle ginocchia può essere di grande aiuto nel tenere la colonna vertebrale dritta. Aiuta anche nello stare seduti più a lungo senza che le gambe o i piedi si addormentino, ed evita fastidiosi formicolii.

Se non vi è possibile sedere a terra su un cuscino, potete usare un basso panchettino da meditazione. Va anche benissimo meditare seduti su una sedia. La cosa più importante è trovare una posizione adatta in cui siate comodi.

2 Le braccia

Tenete le mani abbandonate in grembo, con la destra che poggia sul palmo della sinistra, i palmi rivolti verso l'alto con i pollici che si toccano leggermente. In questo modo le mani avranno l'aspetto di una goccia o di una fiamma. Tenetele circa cinque centimetri sotto l'ombelico. Rilassate le spalle e le braccia. Le braccia dovrebbero essere leggermente distaccate dal corpo, in modo da far circolare l'aria. Questo aiuta a prevenire la sonnolenza durante la meditazione.

3 La schiena

La schiena è la parte più importante. Deve essere dritta, rilassata ma ben eretta, come se le vertebre fossero dei blocchetti impilati senza sforzo in una colonna. Questo favorisce il libero flusso dell'energia e contribuisce molto a mantenere la chiarezza e l'attenzione della mente durante la meditazione. La posizione delle gambe può aiutare enormemente a mantenere con facilità la schiena dritta; spesso, più il cuscino sotto le natiche è alto e più le ginocchia stanno in basso, tanto più è facile tenere la schiena eretta. Provate e vedete qual è la soluzione migliore per voi.

4 Gli occhi

Agli inizi, è spesso più facile concentrarsi con gli occhi completamente chiusi. Va benissimo. Però, man mano che acquisite un po' di esperienza nella meditazione, è consigliabile imparare a tenere gli occhi leggermente socchiusi per fare filtrare un po' di luce, guardando verso il basso, senza mettere a fuoco niente di particolare. Tenere gli occhi del tutto chiusi può indurre torpore, sonno, o la visione di immagini come in sogno, tutte cose che ostacolano una chiara meditazione.

5 Le mascelle e la bocca

Le mascelle e la bocca dovrebbero essere rilassate, con i denti non serrati e le labbra che si toccano leggermente.

6 La lingua

La lingua dovrebbe poggiare leggermente sul palato, con la punta che tocca la radice degli incisivi superiori. Questo riduce il flusso di saliva e quindi la necessità di deglutire. Queste attività spontanee del corpo, diventando delle distrazioni, possono essere d'ostacolo all'approfondimento della meditazione.

7 La testa

La testa dovrebbe essere appena inclinata in avanti, in modo da dirigere naturalmente lo sguardo verso il pavimento davanti a voi. Se tenete il mento troppo in alto, potreste avere problemi di distrazione con la mente che divaga. Se tenete la testa troppo piegata verso il basso, può condurre a torpore mentale o alla sonnolenza.

Colophon: Parzialmente basato su materiale tratto da Kathleen McDonald, Come meditare, Chiara Luce Edizioni, 1984
Tradotto da Edoardo Grandi.

Come Impostare Una Sessione di Meditazione

1. Preparazione : Meditazione con il respiro o altri metodi per calmare e centrare la mente, ed eliminare le distrazioni.
2. Motivazione : Generare il più elevato, ampio e altruistico scopo per la sessione meditativa e per la giornata.
3. Meditazione effettiva: Qualsiasi pratica meditativa abbiate scelto per la sessione.
4. Dedicazione: Dedicate l'energia positiva generata e i risultati positivi che ne seguiranno per il beneficio di tutti gli esseri viventi dovunque.

