

Respirazione H A R A

Iniziare con 15 minuti e ogni giorno aumentare un po' alla volta. Alla fine della settimana impegnatevi a raggiungere 30 minuti. Impostate una sveglia prima della pratica, in questo modo anche la mente è più calma sapendo che c'è un limite che vi siete imposti.



- Predisponetevi uno spazio tranquillo in cui non essere disturbati da fonti esterne. Cominciando questa pratica la mattina appena svegli, è bene aprire una finestra se la stanza in cui pratichiamo ce lo permette, così da far entrare nuova aria e immettere ossigeno pulito nel nostro corpo.
- Usate la posizione che vi è più comoda, seduti assumendo la consueta posizione del loto con le gambe incrociate oppure seduti su una sedia o sul letto. Importante è che la schiena sia dritta, non tocchi nulla e rimanga libera.
- Chiudete gli occhi e cominciate a respirare lentamente dalle narici, portando la vostra attenzione all'ombelico.
- Gradualmente espirando, fate uscire tutta l'aria presente nella pancia, (cercate di spingerla incavandola).
- A questo punto, l'inspirazione è naturale. Vedrete che avendo buttato fuori tutta l'aria possibile, il corpo ne richiede altrettanta senza fare alcuno sforzo.
- Riempite quel che basta immettendo gli ultimi soffi di aria nella pancia, come se la doveste gonfiare.
- Avendo immesso nuova aria pulita nel centro dell'HARA, a quel punto trattenete il respiro.
- Arrivati ad aver consumato l'ossigeno, espirate nuovamente nel modo descritto in precedenza e ripetete il tutto fino al suono della sveglia. Una volta terminata la pratica, restate semplicemente in silenzio per qualche altro minuto, prima di cominciare la giornata, respirando naturalmente senza forzare ma portando sempre la presenza nel centro della Vita.

- Durante tutta le vostre faccende è normale le prime volte dimenticarsi quasi del tutto di dove stiamo portando la presenza.
Vi esorto in questi intervalli di bardo a ricomporvi in voi e respirare nel presente, consapevolmente nell'Hara.

Suggerimenti aggiuntivi

Con il tempo quando la pratica sarà diventata naturale, potete non impostare nessuna sveglia; è importante imparare ad assaporare il momento in cui la tecnica finisce e inizia la vera meditazione. Tutto in realtà può divenire un atto meditativo ma, la maggior parte di noi è abituata così molto a fare da non riuscire mai a essere anche mentre ci si appresta a meditare.

Quindi il momento in cui terminate di respirare con l'approccio descritto, quello dovrebbe essere il momento che vi abbandonate al momento Presente e assaporate la vostra Essenza in osservazione.

In qualche modo anche questo osservare sembra qualcosa che dovrete fare, in realtà un giorno, vi sembrerà che persino l'osservatore che siete scompaia e resti semplicemente quello che c'è!