

## La Meditazione sul respiro - Lama Geshe Gedun Tarchin

Dopo aver trovato la postura corretta, sviluppata la motivazione e aver preso in esame i nostri problemi si passa alla meditazione sul respiro: si inspira dalla narice destra e si espira dalla sinistra. C'è chi lo fa chiudendo una narice ma non è necessario, basta rendere presente alla mente l'atto di inspirare dalla narice destra e di espirare dalla sinistra, immaginando che inspiriamo aria pura, ossigeno, energia pulita e espiriamo aria viziata, anidride carbonica, energia negativa.

E' sintomatico che quando si inspira si inala ossigeno e quando si espira si butta fuori anidride carbonica. Quando ero giovane, a dodici anni, ho studiato queste cose a scuola però sui testi tibetani non si parlava di anidride carbonica e ossigeno: si parlava di energia buona e energia cattiva, ed è singolare come queste cose coincidano. E' importante, quando si inspira, quando si inala l'ossigeno, immaginare di inalare anche quelle che sono le qualità positive della mente: la rinuncia, la compassione, la bodhicitta. E quando si espira, quando si butta fuori l'anidride carbonica, buttiamo fuori anche tutte le qualità negative della mente e i problemi perché, che cosa sono i problemi se non proprio quelle qualità negative della mente? Si fa questo esercizio tre volte. Poi si fa il processo inverso: si inala dalla narice sinistra e si espira dalla narice destra, sempre per tre volte. Altri tre cicli di inspirazione ed espirazione utilizzando entrambe le narici.

Lentamente, in maniera morbida: non si deve pensare di espellere forzatamente gli elementi negativi della mente.

Ho visto anche in Italia alcune persone fare questa meditazione in maniera molto energica, forse anche in Tibet c'è chi la fa così però sui testi è scritto che non è necessario farlo con tale forza. Se si guarda all'essenza di questa pratica meditativa non è importante inspirare dalla narice destra ed espirare dalla sinistra o viceversa; l'essenza di questa pratica è purificare la mente. Essa è anche utile per bilanciare il nostro respiro. Questa tecnica dei nove stadi è utile per portare il nostro respiro in uno stato di maggiore calma, più naturale; è bene saperlo quando si decide di cominciare a meditare. E' quindi una tecnica che serve a purificare la nostra mente e bilanciare la respirazione.

Dopo questo esercizio preliminare dei nove stadi c'è un altro esercizio, un'altra tecnica utile: quella di contemplare il respiro. Spesso uno dei problemi che sorgono è quello di avere un respiro non bilanciato in cui una delle due fasi, l'inspirazione o l'espirazione, è più lunga dell'altra e questo sbilanciamento della respirazione spesso provoca anche uno sbilanciamento a livello mentale, un ondeggiamento della mente. Questa tecnica è molto salutare per bilanciare il respiro e far sì che la nostra inspirazione abbia lo stesso ritmo, la stessa ampiezza dell'espirazione.

Semplicemente osservare la nostra respirazione. E, man mano che lo si osserva, il respiro diventerà più equilibrato. Il riequilibrio della respirazione è molto utile come base per la meditazione perché è alla base della stabilità mentale necessaria per la concentrazione. E' importante osservare la nostra inspirazione ed espirazione, soprattutto osservare il ritmo della respirazione. E' una cosa molto semplice ma anche molto utile. Questa è la seconda tecnica di meditazione sul respiro. La prima tecnica, quella della respirazione alterna, in un certo senso un po' artificiosa, è finalizzata a purificare la nostra mente. La seconda serve a creare una base per la concentrazione mentale.

La terza tecnica riguarda specificamente la pratica della concentrazione. Questa tecnica è basata sia sulla visualizzazione che sull'osservazione del respiro ma è un po' più complicata delle due tecniche precedenti. E parlarne è più facile che praticarla effettivamente. ... si tratta di inspirare per sette volte dalla narice destra espirando dalla sinistra, e poi per sette volte dalla sinistra espirando dalla destra continuando così per tre cicli (in totale: ventuno inspirazioni/espirazioni).

E' una tecnica che va applicata per non più di ventuno volte. La prima tecnica che avevamo spiegato (delle nove fasi) andava fatta per nove volte, la seconda non ha una durata fissa ma è libera, questa terza si può fare per sette, quattordici, ventuno volte, ma per non più di ventuno volte. Cosa succede se si fa per più di ventuno volte? C'è qualcuno che lo sa?

La ragione per cui si fa questa pratica di ventuno fasi è che così si rimane concentrati sul respiro nel momento presente e, nel contempo, si può seguire il conteggio: se lo si perde bisogna ricominciare dall'inizio e quindi la pratica diventa più lunga di quello che non sembrerebbe. Una volta fatta questa meditazione in modo corretto, e cioè avendo contato il processo del respiro per sette, quattordici, ventuno volte (tre cicli di sette inspirazioni-espirezioni compiute con le narici in modo alternato destra – sinistra, sinistra - destra), giunti alla fine senza aver perso il conto, ci si trova in uno stato della mente neutro. Questo è il segreto di questa tecnica: ventuno fasi sono sufficienti per calmare la mente; anche se una persona inizia la pratica in uno stato mentale molto agitato, facendo questo esercizio, dopo ventuno respirazioni fatte in maniera concentrata senza aver perso il conto, la mente si calma. A questo punto la nostra mente è in uno stato neutro: né positivo né negativo, ma nel mezzo. E quindi, essendo questo un processo graduale, è molto utile ai principianti.

Ogni tecnica ha la sua ragion d'essere: la prima fase (nove stadi) serve a purificare la mente; la seconda serve a bilanciare, equilibrare il respiro; la terza (ventuno volte) porta la mente in uno stato neutro. Sono pratiche collegate fra di loro: la buona riuscita della prima serve come base al successo della seconda e l'aver fatto la seconda tecnica in maniera appropriata è utile per la riuscita della terza tecnica.