

RESPIRAZIONE

Controllare la respirazione è un buon esercizio preparatorio, in modo particolare se ci si sente irrequieti o stanchi. Gli esercizi di respirazione richiedono comunque che venga mantenuta un'attenzione vigile, per non diventare meccanici. Il respiro deve essere profondo, il corpo deve essere rilassato e la schiena diritta.

Esercizio. Respira il più lentamente e silenziosamente possibile, tanto che se ci fosse un filo davanti al tuo naso, non si muoverebbe. Durante l'espiazione, il respiro dovrebbe essere ancora più lento che durante l'inspirazione. Possibilmente, lascia una pausa tra la fine dell'espiazione e l'inizio dell'inspirazione, ma non generare alcuna sensazione di sforzo. Inspirando, senti di assorbire qualcosa di completamente puro.

Esercizio. Respira silenziosamente e profondamente, lascia entrare il respiro da numerosi punti del corpo. Senti di respirare attraverso gli occhi, le orecchie, la fronte, la cima della testa, le spalle e così via. Inspirando in maniera consapevole, scaccerai la sonnolenza, ma questo non significa fare rumore nel respirare: ci sarà solamente un torrente di energia che entra con ogni inspirazione. Immagina che ogni punto attraverso cui passa il respiro sia una porta che si apre qui, lì o da un'altra parte. E' naturale che quando ci sia una porta aperta la luce passi, ed è così che l'energia entrerà attraverso le diverse porte nel tuo corpo.

Esercizio. Poni la tua attenzione al centro del petto, all'altezza del cuore. Inspira e trattieni il respiro per un paio di secondi, cercando di sentire che l'energia vitale del respiro viene trattenuta nel tuo cuore spirituale, che lì risiede.