

## **Approfondimento 2: Consapevolezza del respiro**

C'è una breve poesia che suggerisco di imparare a memoria come aiuto alla pratica di respirare in consapevolezza. Che tu pratichi la consapevolezza in meditazione seduta o camminata, puoi usare queste parole:

Inspiro, espiro;  
profondo, lento;  
calma, agio;  
sorrido, lascio andare.  
Momento presente,  
momento meraviglioso.

Le prime due parole (inspiro, espiro) significa: "Inspirando so che sto inspirando; espirando, so che sto espirando." Quando ispiri ti concentri su una cosa sola, la tua inspirazione: distogli la mente da tutto il resto e ti concentri esclusivamente sulla tua inspirazione. Allo stesso modo, poi, ti concentri sulla tua espirazione. Questo è il primo esercizio. Puoi continuare a ripetere fra te e te le parole "inspiro, espiro" per aiutarti a stare con la tua inspirazione ed espirazione per tutta la loro durata.

Non distogliere la mente dal tuo respiro lasciandola andare da qualche altra parte.

"Inspirando, so...ah, mi sono dimenticato di spegnere la luce in camera mia." Questa non è concentrazione: la tua mente salta da una cosa all'altra. Pratica il restare con la tua inspirazione dall'inizio alla fine; anche se dura solo quattro o cinque secondi, chiunque riesca a stare integralmente con la propria inspirazione per un tempo simile. Quando si pratica la consapevolezza dell'inspirazione e dell'espirazione anche solo per un minuto, in quel minuto si smette di pensare. È magnifico smettere di pensare e limitarsi a essere. La maggior parte della nostra attività di pensiero è un ostacolo all'essere, perché quando si è assorti nei pensieri non si è presenti, pienamente vivi, e non si può entrare in contatto con le meraviglie della vita. "Penso, dunque non sono" . "Penso, dunque mi perdo nei miei pensieri." Perdersi nei pensieri non è "essere".

Mettiamo che tu ti trovi in compagnia di a tuo figlio o tua figlia, sorridenti, belli come fiori. Se sei tutto preso a pensare al passato, al futuro, ai tuoi progetti, alle tue difficoltà e ai tuoi dispiaceri, ti perdi nei tuoi pensieri, e allora non sei in contatto col tuo splendido bambino, con la tua bellissima bambina, perché non sei lì presente: sei perso nei tuoi pensieri. "Non lasciarsi portar via dai pensieri", dunque, significa stare nel qui e ora per poter incontrare le meraviglie della vita che ci si offrono – in questo caso il tuo bimbo, la tua bimba. Significa che tu sei accessibile a loro e che loro sono accessibili a te.

Già un singolo ciclo di inspirazione ed espirazione ti può aiutare a fermare l'abituale attività di pensiero e a tornare al qui e ora. Quando torni alla consapevolezza del respiro la mente si connette istantaneamente col corpo. Nella vita quotidiana può capitare che il corpo sia lì presente ma la mente sia altrove; per fortuna abbiamo il respiro a fare da ponte fra loro: nell'attimo stesso in cui si torna al respiro e si respira in consapevolezza, mente e corpo tornano a unificarsi. È magnifico, ed è facilissimo: in poco tempo – cinque secondi, al massimo dieci – ecco che all'improvviso si passa da uno stato di dispersione a uno stato di consapevolezza e concentrazione. Dato che la mente è tornata al tuo corpo, a quel punto sei davvero presente, ci sei realmente, e quando ci sei tu c'è anche qualcosa d'altro: la vita, e anche la persona che ami.

Anche se stai guidando l'auto, per essere davvero presente ti puoi concentrare sull'inspirazione e l'espirazione. La tua guida è più sicura quando sei realmente lì al volante, non altrove, perso nelle preoccupazioni e nelle ansie. Quando innaffi i fiori in giardino, pratica la consapevolezza del respiro per essere pienamente presente e godi dei fiori e dell'azione di innaffiarli. Poi, una volta che sai praticare la consapevolezza del respiro mentre guidi, lavi i piatti, vai a piedi da un edificio all'altro, puoi invitare anche i tuoi familiari a farlo: potrete sedervi insieme in soggiorno e praticare insieme la consapevolezza del respiro. Non c'è bisogno di guardare la televisione: l'intera famiglia può sedersi e godere della reciproca presenza; il risultato sarà una sensazione di unione e di pace. È una pratica meravigliosa; perché non condividerla anche con i collaboratori? Puoi insegnare loro a prendersi cura della propria fatica, delle proprie emozioni forti e della propria sofferenza.

Ora fermati, se vuoi, smetti di leggere questa pagina e pratica "inspiro, espiro" per un minuto, o due o tre, finché non sei realmente concentrato sulla tua inspirazione ed espirazione. Non cercare di far succedere nulla; l'inspirazione si farà spontaneamente più profonda e l'espirazione si farà più lenta, più rilassata e rigenerante.