

Esercizio 2 > Rilassarmi con i suoni

Consiste nel rilassarmi tranquillamente e aprire la coscienza a tutti i suoni possibili intorno a me.

L'attività della coscienza deve essere completamente passiva, cioè non deve fissarsi o concentrarsi in un determinato suono.

Come se mi trovassi in un oceano di suoni, devo lasciarmi portare dalle onde sonore più vicine, più lontane e impercettibili, che colpiscono il mio senso uditivo. Il pensiero non ha da interferire per niente.

Può darsi che al principio venga spontaneo pensare: «Ecco, quello è il rumore di un'auto». L'ideale è di tacitare anche questa specificazione intellettuale sull'origine del suono, per riceverlo semplicemente e ascoltarlo.

Questo esercizio, dopo dieci minuti, produce già un effetto di grande pace e purezza interiore ed è semplice da fare.

Esercizio 3 > Pulizia nella mente

Serve a farmi vivere nel momento presente della mia vita. Posso farlo, quindi, quando e per tutto il tempo che voglio. Si tratta di osservare i pensieri di un'intera giornata (vedi esercizi 1 e 2), visitando la mia mente di tanto in tanto.

Forse rimarrò sorpreso della quantità di pensieri che passano per la mia mente, anche quando non ho bisogno di pensare a niente di reciso.

L'esercizio mi aiuterà a rendermi conto se ho la mente tranquilla in ciò che faccio o se, al contrario, è occupata in pensieri inutili che mi tolgono energie, che mi dividono e mi distraggono dall'occupazione del momento presente.

Abituarmi alla vigilanza mentale farà sparire i pensieri inutili o estranei alle mie occupazioni e manterrà la mente rilassata e tranquillamente occupata solamente in quello che sto facendo.

TESTI BIBLICI

Es 20, 11

Qo 2, 22-23

Is 30, 15-18

Ez 37, 14

Pr 14, 30

Sir 30, 25; Sir 23, 2

Sal 16 (15), 9; Sal 23 (22), 2; Sal 131 (130), 2

Mt 9, 23-24

ESERCIZI DI DISTENSIONE

Ciò che spesso può rendere difficile la mia preghiera è lo stato di agitazione nel quale mi trovo a livello fisico, emotivo o mentale. Per quanto possa dipendere anche dai fattori esterni, sono io che devo fare i conti con questa tensione, imparare a gestirla e superarla. Non si tratta di obbligarmi a fare cose straordinarie o speciali. Con questi esercizi di distensione posso aiutarmi ad educare le mie facoltà psico-fisiche ad essere quello che devono essere, a rispondere in modo adeguato al meraviglioso disegno che Dio ha su di esse.

Posso scegliere liberamente gli esercizi più adatti a purificare la parte di me che ha più bisogno di pace e di luminosità. Dio non mi ha fatto per la confusione, per la tensione o l'oscurità, ma per la luce. Per vivere al meglio l'esperienza della preghiera, può aiutare molto una preparazione psico-fisica che consiste semplicemente nel diventare maggiormente consapevole delle mie facoltà e orientarle nel loro cammino naturale. Senza questa preparazione, la grazia divina troverà spesso dentro di me un terreno difficile, se non addirittura ostile, invece di uno spazio accogliente.

DISTENSIONE FISICA

Esercizio 1 > Disteso

L'esercizio si fa coricandosi supini in un letto duro o su una coperta nel pavimento. Si stendono le braccia lungo il corpo e alquanto in fuori, le palme rivolte verso l'alto o all'ingiù, ma sempre allentate e aperte. La testa rimanga un poco sollevata da un cuscino. In questa posizione inizio respirando profondamente due o tre volte, rilassando mentalmente i singoli muscoli, dalla testa fino i piedi.

In principio, noterò che qualche muscolo non si rilassa. Basterà allora fissarlo, senza emettere dei giudizi (Sono teso per questo o quest'altro motivo, Voglio obbligare questo muscolo a rilassarsi). Dopo qualche istante avvertirò che il muscolo va cedendo, mettendosi in sintonia con tutto il resto del corpo.

Esercizio 2 > Seduto sulla sedia

Mi siedo senza appoggiare la schiena, quasi sul bordo della sedia, in modo che le ginocchia rimangano più basse della stessa, rilassate e in fuori. Incrocio le gambe all'altezza delle caviglie e appoggio le punte dei piedi sul pavimento. Le mani una sopra l'altra, davanti all'addome, toccandolo, e appoggiano i polsi sulle gambe, mentre i pollici, rivolti in su, si toccano in punta. Non è necessario che mi attenga rigorosamente a tutti i dettagli, ma che cerchi di mantenere per quanto è possibile una posizione eretta.

Quindi dirigo la coscienza verso la mano destra, fino a sentire la mano. Non si tratta di pensare la mano, ma di sentirla. La coscienza deve mettere a fuoco in particolare le sensazioni.

Trattenendomi alcuni istanti su ogni sensazione e partendo dalla mano destra, procedo lentamente così: avambraccio, braccio e spalla destra; spalla sinistra, braccio, avambraccio e mano sinistra.

Poi ripeto il percorso all'inverso, un po' più in fretta: arriverò così a creare un circolo di sensazioni che gira intorno al centro di gravità del corpo, situato nel basso ventre, che ben presto mi immetterà in uno stato di calma, di rilassamento fisico.

Esercizio 3 > Seduto sui talloni

In ginocchio, incrocio leggermente i piedi; un po' alla volta mi siedo sui talloni; la schiena deve mantenersi eretta il più possibile. Posso mettere le mani come nell'esercizio precedente o anche posarle tranquillamente sulle ginocchia.

Questa posizione produce una sensazione di calma, equilibrio e serenità; inoltre fortifica i muscoli, le articolazioni e i nervi delle gambe.

Se iniziando l'esercizio provo dolore nelle articolazioni delle gambe e dei piedi, posso mettere sotto i piedi una coperta arrotolata o doppia, oppure mi siedo su uno sgabello molto basso invece che sui piedi.

Attenzione. Mai devo usare una o l'altra posizione con tensione o sofferenza; al massimo, fino a sentire un certo dolore, non intenso, e poi mi fermo. Con la costanza, il dolore a poco a poco diminuisce fino a scomparire del tutto.

Esercizio 4 > Contare le espirazioni

Contare le espirazioni (si espira l'aria dal naso) fino a dieci; quindi riprendo e ripeto il conteggio fino ad ottenere uno stato di calma e di serenità interiore.

Esercizio 5 > Osservare i gesti

Per abituarci ad una continua calma e alla distensione muscolare, esiste un esercizio molto semplice: osservare fuggacemente e con tranquillità, più volte al giorno, i propri gesti fisici.

Interrompo per qualche istante quanto sto facendo e mi rendo conto, attraverso un rapido percorso muscolare, dove sono tesi i muscoli del mio corpo, dove si è fermata qualche contrazione, anche piccola.

Sarà sufficiente un po' di attenzione, uno sguardo interiore verso la parte tesa perché questa si rilassi nuovamente. In caso contrario dò un soave comando interiore ai muscoli tesi: obbediranno e si rilasseranno immediatamente. Eviterò di eseguire l'esercizio con un senso di ostilità verso il mio corpo.

Posso applicare questo esercizio anche al mio modo di parlare e di mangiare.

DISTENSIONE EMOZIONALE

Parlare di distensione emozionale non significa eliminare le emozioni. Si tratta di fare una selezione, di mantenere le emozioni desiderabili e di controllare le indesiderabili, anzi le prime dovranno essere sempre più sublimite e trasformate.

Un'emozione è indesiderabile quando provoca nel sistema nervoso alterazioni nocive alla salute fisica e psichica o agitazioni spirituali che turbano la pace e la serenità interiori.

Esercizio 1 > Sfogarmi

Qualunque movimento fisico che produce affaticamento – correre nuotare, giocare al pallone, lavorare nell'orto ecc. – può diventare una facile occasione per scaricare la tensione emotiva. Se non ho un orto dove lavorare o dello spazio per fare dello sport, posso almeno chiudermi in una stanza e fare il seguente esercizio.

Stando in piedi, con le gambe un po' divaricate e le braccia stese lungo il corpo, intreccio le dita delle mani e alzando le braccia, mentre inspiro profondamente, fin sopra il capo e all'indietro il più possibile, piegando al massimo la schiena.

A questo punto trattengo la respirazione per cinque secondi, quindi mi piego in avanti e abbasso le braccia, con le mani sempre intrecciate, fino a terra, espirando lentamente.

Ripeto l'esercizio per tre, quattro volte.

Eseguendo questo esercizio in fretta e con forza, imito i movimenti del taglialegna quando usa l'accetta.

L'esercizio oltre a stimolare gli organi gastro-intestinali e l'attività ghiandola, scarica la tensione nervosa.

Esercizio 2 > Osservare le emozioni

Imparare ad osservare le mie tensioni emotive da semplice spettatore esterno: osservare, guardare, rendermi conto, dare il nome.

Non si tratta di «pensare» quelle emozioni, riflettendoci sopra o giudicandone la convenienza o la pericolosità, ma di isolare l'emozione come fosse una semplice impressione subita, una semplice constatazione di un'esperienza che si osserva tranquillamente, finché non si dissolve come il sale nell'acqua.

Una volta scomparsa la tensione emotiva, si interrompe l'esercizio.

Guardando l'emozione dall'esterno, ciò che prima si annidava nell'oscurità, ora viene alla luce dell'osservazione, che lo diluisce, liberandomi del suo veleno.

DISTENSIONE MENTALE

Un modo sbagliato e nocivo di pacificare il nostro stato mentale è volerlo affrontare a viva forza. L'apporto della volontà è certamente necessario, ma non per assoggettare la mente inquieta, ma per trasformarla in mente vigilante: il compito della volontà è mantenere lo stato di vigilanza.

Esercizio 1 > Auto-osservazione

Consiste nell'abituare la mente ad uno spassionato e disinteressato esercizio di auto-osservazione.

Dopo che mi sono ritirato nel luogo di meditazione e aver scelto la posizione che più mi aiuta a equilibrare le mie facoltà, cercherò di rilassarmi completamente e di osservare i miei processi mentali. Mi renderò conto che la mia mente può adottare posizioni e cambiamenti tortuosi e complicati.

È importante mantenermi seduto o nella posizione già scelta, con il busto eretto, e osservare in maniera distaccata quanto passa per la mente, senza impressionarmi o sorprendermi.

Attenzione: in questo esercizio possono scatenarsi dei fenomeni indipendenti dalla volontà, può cioè risvegliarsi il subcosciente e manifestare i suoi contenuti non sempre piacevoli.

Se si presentassero dei contenuti spiacevoli in forma abituale, converrà interrompere l'esercizio per un po' di tempo e consultare una persona competente.