

Meditazione Esercizio per la respirazione “di pancia”

Quando ci concentriamo su questa zona e cominciamo a respirare in consapevolezza riusciamo a calmarci. Ci concentriamo soltanto sul respiro, sulla pancia che si alza e s'abbassa, nient'altro.

- Inspirando, porto tutta l'attenzione giù alla pancia. Espirando, porto tutta l'attenzione alla pancia... Pancia, pancia.
- Inspirando, mi tengo al livello della pancia. Espirando, rimango al livello della pancia...
Livello della pancia, rimango.
- Inspirando, sono consapevole solo del sollevarsi della pancia. Espirando, sono consapevole solo dell'abbassarsi della pancia... Pancia che si solleva, pancia che si abbassa.
- Inspirando, sono consapevole che la mia inspirazione è veloce (o superficiale o irregolare). Espirando, sono consapevole che la mia espirazione è veloce (o superficiale o irregolare)...
Dentro veloce (o altro), fuori veloce (o altro).
- Inspirando, sono consapevole che la mia inspirazione si sta calmando. Espirando, sono consapevole che la mia espirazione sta diventando più lenta... Più calma, più lenta.
- Inspirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) si sta riducendo. Espirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) si sta riducendo...
Emozione forte, si sta riducendo.
- Inspirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) mi è passata. Espirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) mi è passata...
Rabbia (o altro), passata.
- Inspirando, sono consapevole della mia stabilità. Espirando, sorrido alla mia stabilità... Stabilità, sorrido.

(da: Thich Nhat Hanh, *L'unica nostra arma è la pace*, cap. 2)

Alda Merini, Canto alla luna

La luna geme sui fondali del mare,
o Dio quanta morta paura
di queste siepi terrene,
o quanti sguardi attoniti
che salgono dal buio a ghermirti nell'anima ferita.

La luna grava su tutto il nostro io
e anche quando sei prossima alla fine
senti odore di luna
sempre sui cespugli martoriati
dai mantici
dalle parodie del destino.

Io sono nata zingara, non ho posto fisso nel mondo,
ma forse al chiaro di luna
mi fermerò il tuo momento,
quanto basti per darti
un unico bacio d'amore.

(da "Vuoto d'amore" Einaudi 1991)

PINOCCHIO: STORIA DI UN BURATTINO.

Come andò che Maestro Ciliegia, falegname, trovò un pezzo di legno, che piangeva e rideva come un bambino.

— C'era una volta... — Un re! — diranno subito i miei piccoli lettori. — No, ragazzi, avete sbagliato. C'era una volta un pezzo di legno. Non era un legno di lusso, ma un semplice pezzo da catasta, di quelli che d'inverno si mettono nelle stufe e nei caminetti per accendere il fuoco e per riscaldare le stanze. Non so come andasse, ma il fatto gli è che un bel giorno questo pezzo di legno capitò nella bottega di un vecchio falegname, il quale aveva nome Mastr'Antonio, se non che tutti lo chiamavano maestro Ciliegia, per via della punta del suo naso, che era sempre lustra e paonazza, come una ciliegia matura. Appena maestro Ciliegia ebbe visto quel pezzo di legno, si rallegro' tutto; e dandosi una fregatina di mani per la contentezza, borbottò a mezza voce: — Questo legno è capitato a tempo; voglio servirmene per fare una gamba di tavolino. — Detto fatto, prese subito l'ascia arrotata per cominciare a levargli la scorza e a digrossarlo; ma quando fu lì per lasciare andare la prima asciata, rimase col braccio sospeso in aria, perché sentì una vocina sottile sottile, che disse raccomandandosi: — Non mi picchiar tanto forte! — Figuratevi come rimase quel buon vecchio di maestro Ciliegia!