

# Come meditare: guida pratica di yoga e meditazione

Alle già tante, ma mai abbastanza, guide di meditazione che si possono trovare in rete, aggiungo questa personale **trascrizione della mia esperienza che unisce lo yoga alla**

**meditazione e la meditazione allo yoga;** una pratica quotidiana per la salute di mente e corpo.

## I benefici

Di seguito un elenco dei principali benefici che ho riscontrato nella pratica congiunta di yoga e meditazione:

- ricarica psicofisica
- miglioramento del tono muscolare
- aumento della capacità attentionale e della concentrazione
- riduzione dello stress
- presenza mentale

## Cosa occorre per praticare?



*Cosa occorre per meditare? Bastano poche cose, semplici*

Per praticare la meditazione e lo yoga **non serve una particolare attrezzatura:**

- abiti comodi, morbidi, non eccessivamente aderenti
- un buon cuscino Zafu, [premi qui per vedere quale](#)
- un tappetino in gomma

- un timer, personalmente uso l'app [Insight Timer](#)
- incenso, a chi piace
- buoni testi da leggere poco per volta (alcuni sono indicati sotto)
- un diario per tener traccia delle sensazioni, emozioni, pensieri e riflessioni che sorgono praticando (un modo per conoscersi)

## Praticare lo yoga prima di iniziare la meditazione

- 5 giorni alla settimana
- 2 *asana*
- 3 ripetizioni di almeno 30 secondi per *asana*

Prima di cominciare la meditazione pratico due semplici posizioni di yoga (*asana*), il primo è chiamato *Paripurna Navasana* (Posizione della barca), il secondo è *Kumbhakasana* (Posizione dell'asse).

### Istruzioni pratiche per eseguire i due *asana*:

- [Premi qui per capire come eseguire l'asana \(Paripurna Navasana\)](#)
- [Premi qui per capire come eseguire l'asana \(Kumbhakasana\)](#)



*Due semplici Asana per stare in salute, bastano pochi minuti al giorno*

Ogni *asana* è ripetuto per 3 volte e intervallato: inizio con *Paripurna Navasana*, poi passo a *Kumbhakasana*, quindi torno a *Paripurna Navasana* e così via. **Sforzandomi di mantenere un certo ritmo nel passaggio tra un *asana* e l'altro**, senza fermarmi, come in una danza, una coreografia.

**Il tempo della durata di ogni *asana* lo scandisce il corpo**, quando ho cominciato ogni *asana* durava per me 30 secondi, poi piano piano, quando sentivo che il corpo lo consentiva e la posizione rimaneva stabile, gradualmente, ho aumentato il tempo di permanenza nella forma.

## Dal mio diario, riflessioni: cosa mi ha insegnato lo yoga

Tenere un diario della pratica è una modalità per riflettere sulla propria esperienza, è una forma di [apprendimento significativo](#).

### Appunti della pratica

*«Durante lo stato di tensione quando si cerca di rimanere nella forma  
la mente è costretta a stare lì  
a non disperdersi  
la fatica è benefica  
aiuta la mente a rimanere presente a sé stessa  
il tempo si dilata  
eppure se misuriamo il tempo trascorso sono passati appena 1 minuto e 30 secondi  
tanto o poco?  
dipende  
dipende dalla mente, dalla percezione del [qui e ora](#)  
della vita che scorre»*

*«Connettere corpo e mente  
metterli in forma  
assegnare una forma al corpo  
tensione e equilibrio  
forme mentali  
il corpo in equilibrio  
la mente in equilibrio  
corpo e mente insieme*

*nell'unità psichica»*

*«La società, il lavoro, gli impegni  
ci tengono costantemente occupati  
da riuscire a farci dimenticare di noi stessi  
della nostra corporeità intesa come psiche e soma  
i lavori intellettuali, sedentari, trascurano il corpo  
i lavori fisici, dinamici, trascurano la mente  
occorre ritagliarsi uno spazio di tempo per sintonizzare  
mente e corpo  
attraverso lo yoga  
possiamo giungere ad una sintesi  
di mente e corpo  
il corpo apprende meravigliose forme  
se lo lasciamo procedere, con pazienza e amore  
il corpo si rivela un forziere di tesori  
pian piano si risveglia meravigliandoti  
delle sue potenzialità  
sono dove non penso»*

## Le letture

Prima di meditare sono solito leggere alcuni passi di testi fondamentali quali:

- La generazione della mente dell'illuminazione ([download pdf](#))
- Commentario alla mente dell'illuminazione di Nagarjuna ([download pdf](#))
- [I Quattro fondamentali della consapevolezza di Thich Nhat Hanh](#)
- [Bodhicaryavatara](#)

## Le meditazione

La tecnica di meditazione che pratico è *vipassana* (vedere attraverso) della tradizione buddhista theravada, ben spiegata nel volume: [I quattro fondamentali della consapevolezza](#) (indicato qui sopra nelle letture).

La meditazione **comincia contando in modo consapevole ventuno cicli di respirazione**; un ciclo è costituito da ispirazione e respirazione.

Terminato l'esercizio preliminare, **cerco di rimanere concentrato sulla consapevolezza del respiro**, stando attento ai pensieri, alle immagini, alle sensazioni che sorgono, per accoglierli e tornare al respiro.

Procedo in questo modo per 24 minuti.

## Dal mio diario, riflessioni: cosa mi ha insegnato le meditazione

*«Il respiro non deve essere controllato  
solo osservato  
così si produce il vuoto della mente  
osservandosi nel respiro  
l'Io si mette da parte  
concentrato nell'atto di osservare  
la psiche può respirare  
la coscienza può intuire»*

*«La meditazione è un processo molto utile per vedere la mente  
i pensieri  
in qualche modo giungono a noi perché ci identifichiamo con essi  
i pensieri nascono dai nostri attaccamenti  
attaccamenti che ci tengono nella realtà sociale (samsara)  
obblighi, desideri, compiti, doveri dell'Io  
la meditazione aiuta a vedere questi pensieri che arrivano  
alcuni sono più forti e ci catturano  
trasportano  
fino a quando non ce ne rendiamo conto  
un po' come fa il cavallo quando allentiamo le redini e si mette a brucare  
altri pensieri meno forti li lasciamo andare subito  
non è un atto volontario il fatto di lasciare andar o meno i pensieri  
è un processo inconscio  
lasciar andare i pensieri  
attuare la prospettiva dell'osservatore che si concentra sul respiro  
il respiro è un evento  
come il vento  
lasciare andare fare il vuoto  
le attività cognitive si abbassano  
tutto il corpo*

*tutta la psiche ne beneficia»*

*«Il respiro non deve essere controllato  
solo osservato  
così si produce il vuoto della mente  
osservandosi nel respiro  
l'io si mette da parte  
concentrato nell'atto di osservare  
la psiche può respirare  
la coscienza può intuire»*

*«Si comprende che la mente è un organo  
e come tale produce un senso  
per il buddhismo  
l'essere umano possiede 6 sensi  
gli aggregati di forma, sensazione, gusto, olfatto, tatto, oggetti mentali  
comprendendo che la mente è un organo riusciamo a non identificarci con la mente  
né con gli oggetti mentali per i quali possiamo provare piacere, dispiacere o uno stato neutro  
anche lo stato neutro, che è il più sottile, deve essere comunque trasceso  
trascendere questi stati significa non identificarsi con le passioni  
raggiungere uno stato di quiete»*

## La dedica

Così come la buona motivazione spinge alla pratica della meditazione, la dedica, alla conclusione della pratica, è un importante momento che **sottolinea il nostro impegno** per il beneficio dei nostri cari, amici, familiari, conoscenti e in senso più esteso: di tutti gli esseri senzienti.

**La dedica è un ricordarsi del lavoro che stiamo facendo per il bene del prossimo;** visione [Mahayana](#).