

Presentazione delle tecniche meditative contro l'ansia

1) Vajramudra con indice :

Mettere l'indice destro davanti alla parte superiore del collo e del mento e prenderlo con il pugno sinistra. All'inspirazione, raddrizzatela, all'espiazione lasciatela più o meno verticale come un mucchio di monete d'oro. In un secondo momento, trasferite questa sensazione-immagine dell'indice destro nella metà superiore dell'asse centrale, cioè tra il centro del torace e la sommità del capo, tra *anahata* e *brahmarandhra*. Di nuovo, sentite il raddrizzamento durante l'inspirazione e il mucchio di monete d'oro ancora dritto durante l'espiazione.

2) Respirazione del vaso :

Sentite la tensione del viso, della mascella, del collo e delle spalle che si sposta verso lo *hara* durante l'inspirazione. È come rastrellare foglie morte o piccoli legni morti da un giardino e ammucciarli sul fondo. Poi, quando i polmoni sono pieni e l'addome è pieno, una fiamma sale dal centro del perineo fino allo *hara*, illuminando il "mucchio di foglie morte", per così dire, e bruciandolo. All'espiazione, si sente l'irradiazione di questo fuoco di gioia in tutto il corpo sotto forma di luce e calore, simbolicamente di vigilanza e benevolenza. In questo modo si compie un'opera fondamentale di ecologia interiore, ossia trasformare la sofferenza in vigilanza e benevolenza. Questo può dare origine a una formula di quattro sillabe che corrisponde al battito cardiaco, sapendo che questo è naturalmente più veloce durante l'inspirazione e più lento durante l'espiazione.

"Meno dolor/om/vigilanza".

2) La corda annodata: per liberarsi dai punti di ansia sulla linea mediana anteriore del tronco e della testa.

Se osserviamo attentamente i punti del corpo in cui sono presenti le tensioni dell'ansia, vediamo che le principali sono regolarmente localizzate sulla linea mediana anteriore della testa e del tronco. Ad esempio, lo spazio tra le sopracciglia, l'angolo interno degli occhi da cui escono le lacrime, il ciuffo del mento e la sua base che sono contratti, la palla d'ansia in fondo alla gola e a livello del plesso, e la tensione del retto addominale fino al pube. Per ogni nodo, un semplice compito può essere quello di inspirare la tensione all'indietro verso la linea centrale e di spingerla fuori da entrambi i lati durante l'espiazione, come se ci trovassimo in una piccola stanza e spingessimo sui lati le pareti.

- Partendo da tra le sopracciglia alle tempie

- Partendo dal ciuffo del mento, si arriva agli angoli della bocca che si alzano e formano un sorriso.
- Partendo dal fondo della gola, si va ai lati del collo verso le due scapole, visualizzando le ali dell'angelo o le due braccia superiori delle divinità indù che iniziano a crescere.
- Quando si parte dal plesso solare, si sentono i lati del petto e la parte superiore dei fianchi,
- Quando si parte dalla zona pubica, si trasmette l'energia non solo ai fianchi, ma anche a tutte le gambe fino alla pianta dei piedi.

Ho parlato di questo metodo a un avvocato che a volte era di turno per vedere i criminali colti in flagrante anche nel cuore della notte. Era stressante e mi disse che il metodo che aveva imparato ai miei corsi l'aveva aiutata molto in queste situazioni. Un'altra volta, stavo presentando il libro *Commentari sulla meditazione* di Tenzin Palmo per il quarto d'ora buddista della domenica mattina alla televisione francese. Avevamo solo 13 minuti per questo, ma ho chiesto al giornalista di poter presentare questa meditazione come un lavoro pratico, perché è poco conosciuta e molto efficace. Lei ha accettato e così abbiamo fatto questa pratica con il pubblico.