

Indicazioni generali

Carissim* student*

qualche indicazioni generali prima di iniziare con l'ascolto dell'audio.

Innanzitutto prima di iniziare un qualsiasi "esercizio" di meditazione è bene cercare un posto dove sia possibile stare tranquilli per la durata della meditazione.

La posizione da assumere durante gli "esercizi" di meditazione può essere quella del loto (seduti con le gambe incrociate alla maniera orientale e con i palmi delle mani appoggiati sulle cosce e rivolti verso l'alto o verso il basso), oppure si può stare seduti su una seggiola con lo schienale rigido che sostenga la schiena e che lasci però libera la testa dall'appoggio. I piedi devono essere vicini senza toccarsi e le gambe piegate ad angolo retto rispetto al pavimento.

L'ascolto può anche essere fatto stando sdraiati sul pavimento o sul letto, ma non deve essere troppo morbido e senza cuscino. Tuttavia, la posizione sdraiata soprattutto per chi è all'inizio di questo tipo di pratica può portare con maggiore probabilità a sonnolenza e il rischio nell'assumere posizioni sbagliate è quello di scivolare nel sonno.

La pratica può essere eseguita al mattino, dopo un leggera colazione; nel pomeriggio almeno due ore dopo aver mangiato e la sera ma non nella tarda sera. Possiamo scegliere le ore che riteniamo più congeniali alla nostra organizzazione giornaliera.

Importante!!

Aspettare alcuni secondi dopo aver terminato l'ascolto dell'audio, iniziando con il muovere i piedi e poi le mani, molto lentamente. Si apriranno dolcemente gli occhi e tenendoli bassi, si fisserà un piccolo punto del pavimento, del tappeto. Non fare gesti bruschi e/o veloci, rispettare i propri tempi e non mettersi subito in piedi. Solo dopo qualche minuto alzarsi lentamente.