

## MEDITAZIONE KASINA PRATICA

- Scegli la posizione per te più comoda e poni una candela accesa all'altezza degli occhi, per consentire la fissità dello sguardo.
- La meditazione va iniziata a occhi aperti, mantenendo la fissità sia dello sguardo che del corpo. Per qualche minuto si contempla solo la fiamma in perfetta immobilità. Successivamente si porta l'attenzione al respiro, rimanendo consapevoli dei movimenti dell'inspirazione e dell'espirazione; un'indicazione utile per mantenere l'attenzione focalizzata al respiro è quella di percepire il punto in cui l'aria tocca per la prima volta il naso quando s'inspira ed il punto in cui sfiora nuovamente le narici in uscita durante l'espirazione. Continuare a mantenere lo sguardo fisso su un punto particolare della fiamma. E' possibile che gli occhi comincino a lacrimare, non è assolutamente preoccupante, anzi è benefico. Se sorge un pensiero o un'emozione sgradevole o disturbante portarvi l'attenzione cosciente. Provare a nutrire ingigantendo quel pensiero, quell'emozione quella sensazione fino a che quel disturbo fastidioso o doloroso si trasforma in un alleato. Dopo di che si ritorna alla contemplazione della fiamma e del respiro. Seguendo l'alternanza dello spostamento dell'attenzione tra il disagio emerso e la fiamma e il respiro, mantenere una predisposizione di "assenza di sforzo" pur rimanendo consapevoli delle proprie sensazioni, pronunciando mentalmente: **"So che sto provando questo...So che sto pensando a..."**. Cercando di percepire i fattori di produzione e di dissoluzione della fiamma attraverso il respiro. Durante l'esercizio di questa pratica tenere a mente che nell'esalazione si ha il giorno, la fiamma, tutto il reale; nell'inalazione si ha il riassorbimento della fiamma e del reale. Cerca di contemplare questa continua impermanenza. Continuare la contemplazione della presenza della fiamma e della sua assenza, rimanendo consapevoli nel contempo del proprio respiro.
- Ora chiudere gli occhi contemplando il buio. Lasciare che l'immagine della fiamma svanisca come se il fumo prodotto dal suo spegnimento si dissolvesse nel vento. Adesso contemplare il proprio corpo, anche qui osservare i fattori di produzione e quelli di dissoluzione.

Successivamente..

- abbandoniamo la contemplazione della fiamma per passare all'introduzione di quella sul colore prescelto tra i seguenti: rosso, blu, giallo, in un punto preciso della stanza. Ancora si cercherà di non distogliere l'attenzione da quel punto. Senza darsi o ricercare spiegazioni particolari preacquisite sul significato di un colore piuttosto di un altro, entrare semplicemente in contatto con quel colore. Entrare in contatto lasciandosi permeare dall'energia del rosso, sentendo la sua vibrazione. Nel contempo è possibile continuare a rimanere consapevoli del respiro, percependo che nella fase dell'inspirazione il rosso si manifesta e nella fase espiratoria viene riassorbito. Durante questa meditazione lasciare che tutti i pensieri, emozioni e sensazioni spiacevoli e di disagio si colorino di rosso. Essere consapevoli della presenza del rosso e della sua assenza. Ogni qual volta si presenta un disturbo o un'emozione o pensiero disturbante colorarla di rosso. Il contatto con il colore rosso dovrebbe adempiersi senza alcuno sforzo, come

abbandonarsi ad un gioco, al di là dei parametri della mente pensante. Chiudere gli occhi e lasciare che la tinta del rosso possa colorare tutti i ricordi e tutto il corpo.

- Evocare il ricordo di un avo o ava amandone l'apparizione, colorare questa immagine della stessa sensazione trasmessa dalla qualità energetica del colore rosso.
- Evocare se stesso/a da bambino/a, vedersi rosso, anche la scena, i giocattoli, le persone di allora, trasmettendo a quel bambino/a, a quei luoghi e alle persone di quel tempo tutta l'energia d'amore provata per il colore rosso.
- Evocare se stesso/a da adolescente insieme ai luoghi, alle persone che si frequentavano, agli oggetti adoperati, gli abiti che s'indossavano. Lasciare che tutto si colori completamente di rosso. Accogliere tutto ciò in modo incondizionato, amarlo con la stessa intensità energetica provata per il colore rosso.
- Ora evocare se stesso/a nella propria vita attuale, nei luoghi, gli oggetti e le persone del momento presente amandoli e tingendo tutto di rosso. Evocare l'immagine degli uccelli che volano nel cielo e colorarli di rosso infondendoli una qualità di amore senza riserve. Evocare tutti gli animali conosciuti e anche quelli che non si conoscono presenti sul pianeta, amandoli incondizionatamente.
- Colorare di rosso l'immagine di se da anziano/a colorando i luoghi, le situazioni, le persone che si possono immaginare nel futuro e colorarli di rosso provando amore incondizionato. Colorare e amare l'immagine della propria morte; non giudicare, non analizzare, non riflettere, colorarla e amare il proprio passaggio dalla morte alla successiva rinascita. Colorare e amare la prossima vita con i propri obiettivi e desideri, colorarli di rosso e permettendosi di sentire verso di essi un amore senza confini. Colorare e amare il proprio cuore e i propri organi interni e l'intero corpo all'interno. Infine colorare tutti gli oggetti che più si amano, concentrandosi in particolare sul colore rosso e sul colore giallo, poiché aiutano a comunicare con l'anima del mondo.

### **Terza fase**

In quest'ultima fase, eseguire la stessa meditazione descritta nella seconda fase concentrandosi su di un altro colore. Lasciar fluire amore per gli angoli profondi e più spigolosi della propria psiche, l'anima indomita, l'io istintuale, rinchiuso, represso e talvolta sepolto nel labirinto e che ora si trova oltre la grande soglia è molto penoso e difficile, in quanto su di esse grava tutto il peso del giudizio dell'io sociale che è un giudizio avvertito come negativo.

La meditazione sui colori permette di esperire in modo esteso (ciascun colore in un area particolare della mente) l'amore che riusciamo a provare per i colori.

Un processo giocoso e creativo che si svolge al di là della mente ordinaria, è il sentiero della spiritualità naturale che è il medesimo dello sciamanesimo e della meditazione: "l'eterno gioco di un eterno bambino che gioca in un eterno giardino".

### **Benefici**

La tecnica kasina fa parte di un insieme di pratiche di meditazione attiva, in quanto stimolano e mettono in circolo le facoltà dell'immaginazione e visualizzazione creative, inoltre abbiamo visto come sviluppano la capacità di mantenere l'attenzione focalizzata a lungo tramite la concentrazione su oggetto specifico.

La pratica regolare di Kasina comporta l'avvio di una pacificazione col passato, con gli avi conosciuti o mai incontrati. Da questa riconciliazione con il proprio passato si giunge a sperimentare un'intensa sensazione di pace nel momento presente, conseguenza del rilascio di emozioni di bassa vibrazione, quali rabbia, invidia, rancore, sensi di colpa.

*Quanto deve durare?? Non c'è un tempo prestabilito! Decidi tu quanto tempo dedicare a ogni fase <3*