Come meditare per l'ultima volta

1. Questo è **un grande momento** nella tua vita, è l'ultima volta che pratichi la meditazione. Vivilo con la solennità che merita, come qualsiasi altro atto della vita, dal bere un bicchiere d'acqua a salire sull'autobus. È come se prendessi parte a una cerimonia importante.
2. **Goditi fino in fondo** ogni istante di questa meditazione, ogni respiro, dall'inizio alla fine, percependo il percorso dell'aria quando entra e poi dell'aria quando esce, e sentendo gli effetti che ha sul corpo. Respirare è una sensazione così piacevole, ora puoi gustarla.
3. Non cercare di **trattenere** nulla, perché è inutile. Questa è l'ultima volta. Non puoi prolungare il tempo, non puoi fermarlo, non puoi sperare che le cose non finiscano. Anzi, fai l'esperimento di suscitare in te tale desiderio e senti le piccole tensioni che provoca nel tuo corpo.
4. È il momento di **lasciare andare**. Ah! Non c'è più nulla da trattenere, non c'è da fare alcuno sforzo, non c'è nulla da dimostrare né da conseguire. Questo è il culmine della libertà e tu ci sei dentro pienamente.
5. Ricordati che **non è mai troppo tardi** per nulla. Puoi ancora scoprire molte cose durante questa meditazione, avere delle intuizioni, riuscire per la prima volta in qualcosa. Non è mai il momento per rinunciare.
6. Rifletti sulla **preziosità e rarità dell'esistenza umana**. La nostra presenza su questa Terra è frutto di un caso che aveva pochissime probabilità di realizzarsi. E anche la tua persona ha avuto origine da una serie di innumerevoli circostanze che hanno consentito a un numero enorme di spermatozoi di raggiungere un certo ovulo e solo a uno di loro di fecondarlo. Questo momento è prezioso come la tua esistenza.
7. Ciò che stai vivendo in questo momento e i pensieri che stai generando produrranno degli effetti in futuro che ora non puoi conoscere. È quello che in oriente si chiama **"karma"** ed è l'insieme degli effetti che hanno le tue azioni, le tue parole e i tuoi stessi pensieri. Stai creando le condizioni per cose che avverranno in futuro. Fai molta attenzione.
8. Un tal Gotama, poi detto il Buddha, disse che il passato se n'è già andato, il futuro non è ancora qui e dunque c'è solo un momento in cui vivere, ed è il **momento presente**. Contempla il tuo stare nel presente come unica dimensione possibile.
9. Ricordati la **storia zen delle 2 tigri e la fragola**. Un uomo, inseguito da una tigre, si lascia penzolare dall'orlo di un precipizio, aggrappandosi a un arbusto, ma sotto c'è un'altra tigre che lo aspetta. Un topo comincia a rosicchiare l'arbusto, e lui, ormai spacciato, nota una bellissima fragola. Tende una mano per coglierla, la mangia, ed è buonissima! Sentiti come l'uomo tra due tigri e goditi quello che hai in questi preciso momento.
10. Tra poco suonerà la campana e **non potrai farci nulla**. La stragrande maggioranza delle cose che ci capitano nella vita non possiamo controllarle. L'unica differenza la fa il nostro atteggiamento. Così è adesso per te.