

2° settimana – RADICAMENTO

*Porto la mia attenzione alla parte inferiore del corpo, dai piedi al bacino.
Attraverso il contatto con la terra (pianta dei piedi, glutei o schiena) affido il peso del corpo
alla terra, mi abbandono alla terra con fiducia.*

Parole chiave: “Profondo, radicato”

Punto focale: pianta dei piedi

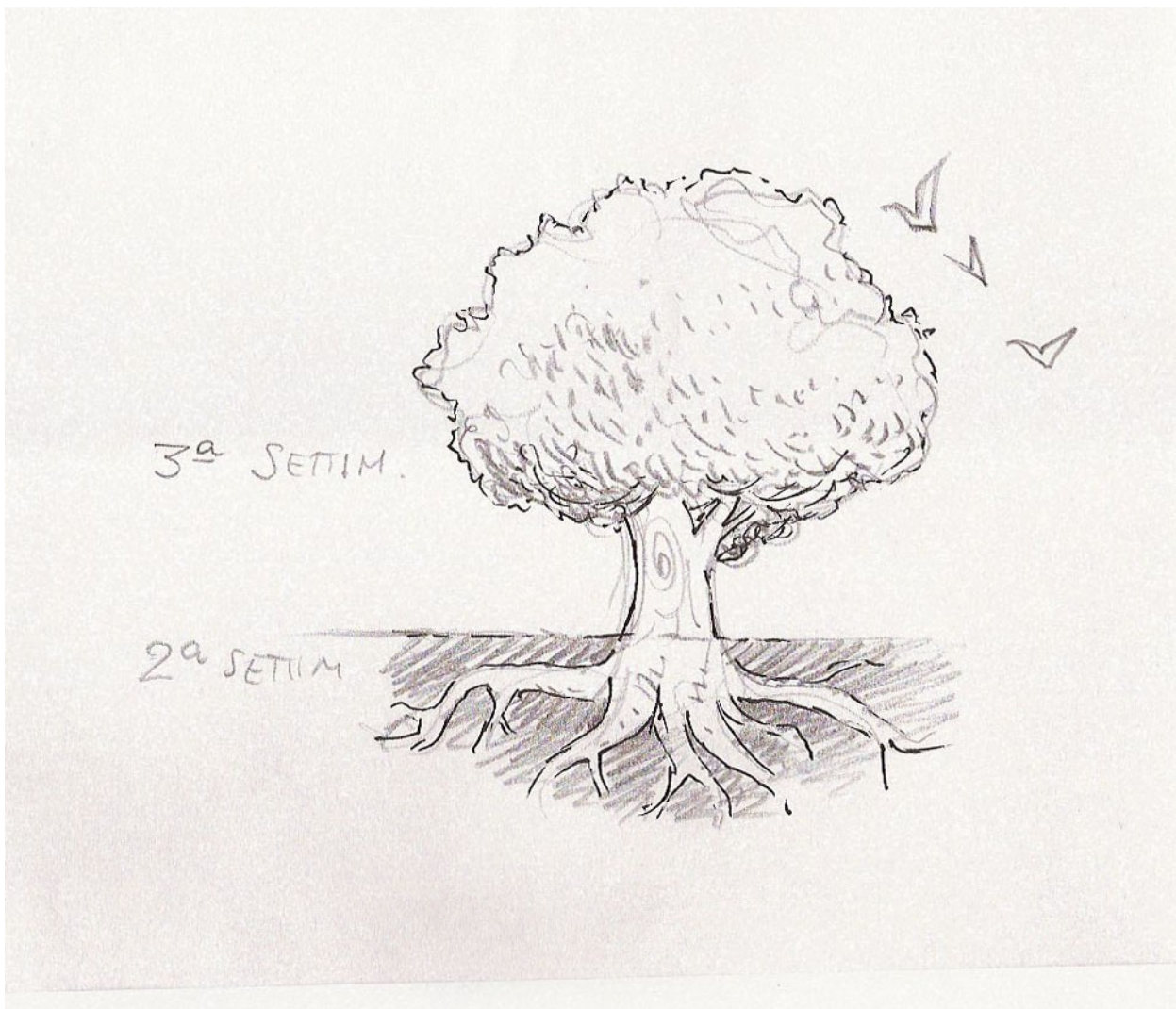
Pratica: Meditazione camminata,

- All'interno: inspiro, un passo; espiro, un passo;
- All'esterno: scelgo un percorso (da...a...) che compio giornalmente: qui lascio cadere, per quanto possibile, pensieri, preoccupazioni e progetti

Letture: “Meditazione camminata”

Per un approfondimento: Allegato 2: “Meditazione camminata”

Allegato 2.b: “Camminare in consapevolezza”



Lettura 2: Meditazione camminata

“La mente può andare in mille direzioni.
Su questo splendido sentiero cammino in pace.
A ogni passo soffia una brezza delicata.
a ogni passo sboccia un fiore.”

La meditazione camminata, sia al chiuso che all'aperto, è una pratica davvero preziosa. Meditazione camminata significa che sappiamo che stiamo camminando. Camminiamo soltanto per camminare, senza più alcuna fretta. Ci sono famiglie e comunità che camminano insieme ogni giorno e questo dà loro molta pace e gioia.

La pratica consiste nel camminare lentamente, in maniera rilassata, con la testa dritta e un lieve sorriso sulle labbra. Occorre solo stare in contatto con il respiro e con i passi. Quando praticate al chiuso fate un passo mentre inspirate e il passo successivo mentre espirate. All'aperto potete camminare più velocemente, lasciando ai vostri polmoni il tempo e la quantità d'aria di cui hanno bisogno, limitandovi a notare quanti passi fate intanto che i vostri polmoni si riempiono e quanti mentre si svuotano. Per aiutarvi potete contare o usare una parola, una frase o una gatha. Se lungo il percorso vedete qualcosa con cui desiderate stabilire un contatto in presenza mentale (il cielo azzurro, le colline, un albero o un uccello), fermatevi mantenendo la consapevolezza del respiro.

*Per la meditazione camminata in casa, scegliere un percorso di alcuni metri da percorrere avanti e indietro. Nel momento in cui ci si volta per cambiare direzione, fermarsi e compiere una respirazione completa.

Allegato 2: Meditazione camminata

La “meditazione camminata” è una meditazione che si fa camminando. Camminiamo lentamente, in modo rilassato, con un lieve sorriso sulle labbra. Quando pratichiamo in questo modo ci sentiamo del tutto a nostro agio; i nostri sono i passi della persona più sicura del mondo. “Meditazione camminata” significa godere davvero di camminare: camminare non per arrivare ma solo per camminare, per stare nel momento presente godendosi ogni passo. Per questo occorre scuotersi via tutte le preoccupazioni e le ansie, non pensare al futuro, non pensare al passato, limitarsi a godere il momento presente. Lo può fare chiunque; ci vuole solo un po’ di tempo, un po’ di consapevolezza e la voglia di essere felici.

Nella vita camminiamo molto spesso, ma di solito è più come se corressimo; i nostri passi affrettati imprimono ansia e dispiacere sulla superficie della Terra. Se però riusciamo a fare anche un solo passo in pace allora possiamo farne due, tre, quattro e poi cinque, per la pace e la felicità del genere umano.

La nostra mente sfreccia da una cosa all’altra come una scimmia che si lancia da un ramo all’altro senza mai fermarsi a riposare. I pensieri hanno milioni di vie da percorrere e ci spingono sempre avanti nel mondo della distrazione e della dimenticanza. Se riusciamo a trasformare il sentiero su cui camminiamo in un campo di meditazione, i nostri piedi faranno ogni singolo passo in piena consapevolezza, il respiro si armonizzerà coi passi, la mente si troverà spontaneamente a proprio agio. Ogni passo rinforzerà in noi la pace e la gioia e ci farà scorrere dentro un flusso di tranquilla energia; allora potremo dire davvero: “A ogni passo soffia una brezza delicata”.

Mentre cammini pratica la consapevolezza del respiro, contando i passi: nota ogni respiro e il numero di passi che fai mentre inspiri e mentre espiri. Se fai tre passi durante l’inspirazione, dì dentro di te: “Uno, due, tre” o “Inspiro, inspiro, inspiro” oppure “Dentro, dentro, dentro” – una parola per ogni passo. Quando espiri, se fai tre passi dirai: “Espiro, espiro, espiro” o “Fuori, fuori, fuori”. Se fai tre passi inspirando e quattro espirando, dirai: “Dentro, dentro, dentro. Fuori, fuori, fuori, fuori.” Oppure “Uno, due tre. Uno due, tre, quattro”.

Non cercare di controllare la respirazione: lascia che i polmoni abbiano tutto il tempo e tutta l’aria di cui hanno bisogno, limitati a prendere nota di quanti passi fai mentre si riempiono e quanti mentre si svuotano, consapevole insieme del respiro e dei passi. La chiave di tutto è la consapevolezza. Quando cammini in salita o in discesa il numero dei passi per ogni respiro cambierà. Segui sempre le necessità dei tuoi polmoni; non cercare di controllare la respirazione né l’andatura ma limitati a osservarli a fondo.

Nei primi tempi l’espirazione forse sarà più lunga dell’inspirazione. Potrai scoprire di fare tre passi durante l’inspirazione e quattro durante l’espirazione (3-4), oppure due passi inspirando e tre espirando (2-3); se ti ci trovi bene, goditi questo modo di praticare. Dopo che avrai fatto meditazione camminata per qualche tempo è probabile che il numero delle inspirazioni e delle espirazioni per ogni passo si uniformi: 3-3 o 2-2 o 4-4.

Se lungo il cammino vedi qualcosa che desideri toccare con la tua consapevolezza – il cielo azzurro, le colline, un albero, un uccello – fermati, continuando sempre a respirare in consapevolezza. Puoi mantenere vivo l’oggetto della tua contemplazione grazie al respiro consapevole; se non respiri consciamente prima o poi l’attività di pensiero tornerà ad attivarsi e l’uccello o l’albero scompariranno. Resta sempre con il respiro.

Quando cammini potrà farti piacere tenere per mano un bambino o una bambina; lei riceverà la tua stabilità e concentrazione, tu riceverai la sua freschezza e innocenza; di tanto in tanto forse avrà voglia di scappare avanti per poi aspettare che la riacchiappi. Un bambino è una campana di consapevolezza che ci ricorda quanto sia splendida la vita. A Plum Village insegno ai piccoli alcune parole-chiave da praticare mentre camminano: “sì, sì, sì” quando inspirano, e “grazie, grazie, grazie” quando espirano. Desidero che rispondano alla vita, alla società e alla Terra in maniera positiva. Lo gradiscono molto!

Dopo che hai praticato per alcuni giorni cerca di aggiungere un passo alla tua espirazione. Per esempio, se il tuo ritmo normale di respiri è 2-2, senza camminare più in fretta allunga l'espirazione e pratica 2-3 per quattro o cinque volte. Poi ritorna a 2-2. Nella respirazione di solito non buttiamo fuori tutta l'aria dai polmoni, ne rimane sempre un po': aggiungendo un altro passo alla tua espirazione spingerai fuori un po' più di quella aria stantia. Non esagerare: basta farlo quattro o cinque volte, di più potrebbe stancarti. Dopo aver respirato così quattro o cinque volte lascia che respiro torni al suo ritmo normale; poi cinque o dieci minuti più tardi puoi ripetere il procedimento. Ricordati di aggiungere un passo all'espirazione, non all'inspirazione.

Dopo qualche altro giorno di pratica può darsi che i tuoi polmoni ti dicano: «Sarebbe magnifico se potessimo fare 3-3 invece di 2-3». Se il messaggio è chiaro, provaci; anche in questo caso, fallo solo per quattro o cinque volte e poi torna a 2-2. Dopo cinque o dieci minuti comincia a fare 2-3 e poi di nuovo 3-3. Dopo qualche mese i tuoi polmoni saranno più sani, il sangue circolerà meglio; il tuo modo di respirare si sarà trasformato.

Quando pratichiamo la meditazione camminata arriviamo a destinazione ad ogni istante. Immergendoci a fondo nel momento presente vediamo sparire i rimpianti e i dispiaceri e scopriamo la vita, con tutte le sue meraviglie. Inspirando diciamo: "Sono arrivato"; espirando diciamo: "Sono a casa". In questo modo superiamo la dispersione e prendiamo dimora in pace nel momento presente, l'unico momento in cui possiamo essere vivi.

Potete praticare la meditazione camminata anche usando i versi di una poesia. Nel buddhismo Zen, la poesia e la pratica vanno sempre insieme.

Sono arrivato
sono a casa mia
nel "qui"
e nell' "ora".
Sono solido,
sono libero.
Dimoro
nell'assoluto.

Mentre cammini sii pienamente consapevole dei tuoi piedi, del terreno e dell'elemento di connessione che li lega, ossia del tuo respiro. Si dice che camminare sull'acqua sia un miracolo ma per me il vero miracolo è camminare in pace sulla Terra. La Terra è un miracolo; ogni passo è un miracolo. Fare passi sul nostro pianeta meraviglioso può dare la vera felicità.

Allegato 2.b: Camminare in consapevolezza

Voglio aggiungere qualcosa sulla pratica di camminare in consapevolezza che ho presentato nel capitolo tre. Tutti hanno bisogno di camminare. Possiamo sempre godere della meditazione camminata, che andiamo dal posto di lavoro alla metropolitana oppure al parcheggio o al gabinetto, percorrendo svariati isolati o soltanto pochi passi: significa imparare a camminare con consapevolezza di ogni passo che facciamo, liberi dai pensieri e dai progetti.

Se desideri camminare in pace puoi fare due o tre passi durante l'inspirazione. Io quando inspiro di solito faccio due passi e mi dico "inspiro, inspiro". Lo dico coi piedi, non con la bocca ad alta voce; concentro l'attenzione sulle piante dei piedi e tocco il terreno con molto affetto, come baciando la terra con i piedi. Espirando faccio altri due passi, dicendomi "espiro, espiro". Dunque il ritmo è "inspiro, inspiro; espiro, espiro". Tocca la terra in consapevolezza, lascia che il respiro scorra spontaneo e coordina con lui i passi. Non restare "nella testa" ma porta giù l'attenzione alla pianta dei piedi: noterai che i tuoi passi saranno molto più stabili e sicuri e questa stabilità ti entrerà nel corpo e nella coscienza. Cammini da persona libera, non sei più schiavo dei tuoi progetti, delle tue preoccupazioni. Ogni passo che fai ti aiuta a rivendicare la tua libertà.

Io cammino perché desidero camminare, non perché qualcuno mi spinge o mi costringe a camminare; cammino da persona libera, godendo di ogni passo. Non mi affretto, perché desidero stare realmente nel qui e ora, in contatto con la vita, ad ogni passo che faccio. "Inspiro, inspiro; espiro, espiro." Può essere molto piacevole sentirsi dentro questa libertà: sei *tu* a camminare, non stai lasciandoti attirare nel passato né spingere nel futuro o nei tuoi progetti; sei te stesso, padrone di te stesso.

Dopo aver praticato il primo esercizio di questa poesia, continui con "profondo, lento": "profondo, profondo. Lento, lento." Puoi dirti "profondo" ad ogni passo che fai inspirando e "lento" ad ogni passo che fai espirando. Dillo coi piedi, non con la mente. Sei consapevole del numero di passi che i tuoi polmoni ti chiedono di fare nella durata dell'inspirazione e dell'espirazione, con il massimo agio. Se senti che camminare così è una vera fatica non stai praticando correttamente: la pratica dovrebbe essere rigenerante, trasformatrice e allo stesso tempo piacevole.

Poi puoi scegliere "calma, agio". Non pronunciare meccanicamente le parole: quando dici la parola *calma* coi piedi devi sentire la calma nel corpo, nelle sensazioni. Quando sei concentrato e ti godi i passi che fai, dai sostegno a tutti quelli che stanno cercando di fare la stessa cosa. E quando fai la pratica di camminare in consapevolezza insieme ad altri, hai anche il sostegno della loro presenza e della loro pratica. Se godi di ogni passo che fai in piena stabilità e libertà, con calma e agio, dai un grande contributo alla qualità della vita di tutti.

Devi essere capace di rilassarti, di lasciar andare. Qualunque cosa succeda – problemi, avvenimenti – non dovrebbe farti perdere la felicità e la pace, perché hai il Buddha dentro di te, ossia l'energia del risveglio. Il Buddha è con te quando sorridi in consapevolezza; il Buddha è con te quando cammini in consapevolezza. Il Buddha è con te quando bevi il tè in pace. Sei consapevole di saper bere il tè in quel modo, di saper camminare in quel modo, di saper respirare in quel modo. Non pensare che il Buddha sia qualcosa di astratto: il Buddha è concretissimo, è l'energia della consapevolezza che hai sempre a disposizione, se la sai utilizzare.

Conosco un'impreditrice che pratica sempre la meditazione camminata da un edificio all'altro dell'azienda. Invece di precipitarsi si concede il tempo di godere di ogni passo che fa e in quel lasso di tempo smette davvero di pensare al lavoro. Lei sì che sa trattarsi con amore!

Camminare in consapevolezza è una cosa che possiamo imparare tutti. È magnifico sentire di essere vivi a camminare su questo bellissimo pianeta. Molti di noi hanno l'abitudine di correre, incapaci di vivere a fondo nel *qui e ora*. Se camminiamo soltanto per arrivare da qualche altra parte sacrifichiamo il camminare in sé e per sé; allora non c'è alcuna vita, mentre camminiamo. È una perdita: dov'è il Regno di Dio? Il Regno di Dio è a nostra disposizione qui e ora e se sai camminare in consapevolezza puoi entrarvi ad ogni passo che fai. È solo questione di allenamento: abbiamo già a disposizione così tante meraviglie della vita!

Un giorno al Lower Hamlet praticavamo la meditazione camminata con un nutrito gruppo di monache e monaci cattolici. Conducevo io la camminata. Andando verso il bosco attraversammo un prato; era primavera e fra l'erba c'erano tanti fiorellini minuti di diversi colori. Camminavamo in consapevolezza, godendo di ogni passo, quindi entravamo in contatto con i prodigi della vita disponibili in quel mese di maggio. Fu una camminata risanatrice e piena di gioia. Nessuno diceva niente, ci godevamo semplicemente il contatto dei piedi con la terra, la connessione con tutto ciò che era presente nel *qui e ora*. Arrivati nel bosco ci sedemmo ad ascoltare gli uccelli, godendoci il sole che filtrava attraverso le foglie. Era splendido! Riuscivamo a toccare il miracolo della vita, lì presente. Eravamo in maggior parte monaci e monache, buddhisti e cattolici; mi voltai verso un nostro monaco francese e dissi: "Fratello, il paradiso è ora o mai più." Glielo dissi in francese: "*Le paradis est maintenant ou jamais*", e lui annuì sorridendo. Il paradiso non è un'idea, il Regno del Signore non è un'idea: è una realtà, perché la vita è proprio qui con tutti i suoi prodigi.

Se non siamo capaci di stare nel *qui e ora* non siamo capaci di entrare nel Regno del Signore o nel paradiso. Con un certo allenamento, invece, riusciamo a fermarci nel *qui e ora* e a entrare in contatto profondo con la vita; questo poi migliora tutto il resto, nella nostra vita, perché siamo più solidi, più liberi, più felici. Prenderci il tempo di camminare regolarmente in questo modo ci aiuterà a trasformarci e così riusciremo meglio a prenderci cura di noi stessi, della nostra famiglia, dei colleghi di lavoro.