

MEDITAZIONE

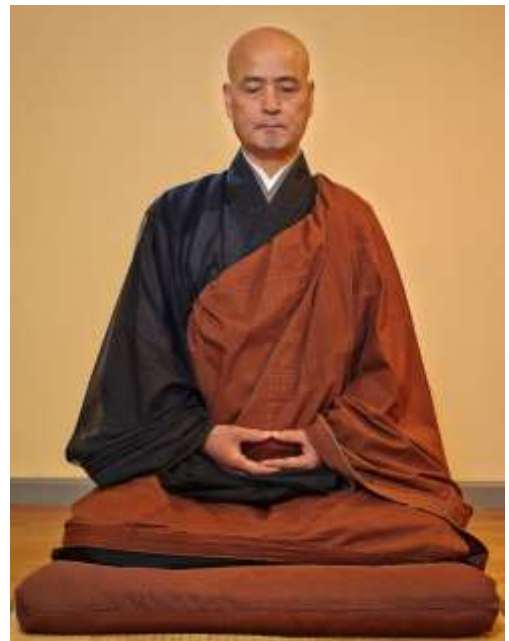
Metodo di base

I metodi per praticare la meditazione sono molti. In questo testo si illustra uno di questi metodi che si rifà, per tanti aspetti, alla meditazione Zen, prelevando da essa numerosi particolari e attingendo spunti per personalizzare la propria meditazione.

AMBIENTE DI MEDITAZIONE. L'ambiente per fare meditazione deve essere confortevole, ovvero né caldo né freddo, poco illuminato; è buono avere una musica lentissima di sottofondo e accendere un bastoncino di incenso, in modo da profumare il luogo della pratica. In sostanza, il corpo, la mente e lo spirito devono avere la possibilità di fondersi in un unico elemento, quindi si deve fare in modo che tutto partecipi a questo intento di rilassamento profondo.

LE POSIZIONI. La meditazione si fa seduti. Si può sedersi su una sedia con schienale alto, facendo attenzione ad appoggiare bene la schiena allo schienale. I piedi devono essere ben appoggiati a terra, le gambe rilassate, leggermente aperte; le mani appoggiate sulle cosce. Questa posizione è comunque buona, adatta a persone di una certa età o che hanno problemi fisici di qualche genere nello stare seduti a terra.

LA POSIZIONE CORRETTA. La posizione classica di meditazione è seduta a terra. Esistono due modi di sedersi a terra per praticare la meditazione e cioè **ZAZEN** o **SEIZA**. La posizione di ZAZEN consiste nell'assumere la **POSIZIONE YOGA DEL LOTO** o **DEL MEZZO LOTO**. L'alternativa a queste due posizioni, è la posizione "a gambe incrociate". Questa posizione è sconsigliata per due motivi: il primo che si tende a piegare la schiena in avanti (incurvandosi) assumendo una postura non salutare e il secondo è che le ginocchia non sono a contatto con il terreno, e quindi si interrompe il circolo energetico. La posizione "a gambe incrociate" è da utilizzare se proprio non si riescono a fare le altre due posizioni (ZAZEN e SEIZA). La posizione forse più comoda, ma non per questo meno efficace, è la posizione di **SEIZA** (ginocchia a terra in avanti, seduti sui piedi) mettendo sotto al sedere un cuscino (FUTON) in modo da evitare la compressione della coscia sul polpaccio. Meglio del cuscino è la panchetta apposita per meditazione: ne esistono di varie strutture e, per chi ama lavorare il legno, è possibile costruirla facilmente da soli.



SISTEMARE LA POSIZIONE. Una volta seduti bisogna "sistemare" la posizione, oscillando a destra e a sinistra alcune volte, per poi fermarsi al centro, in posizione diritta, ovvero senza inclinazioni in avanti, in dietro e di lato. Fare attenzione che le spalle siano decontratte, allo stesso livello, non una più alta dell'altra. Questo può succedere specie se la muscolatura alta della schiena (trapezio) è contratta.

LE MANI. Le mani possono essere appoggiate sulle cosce con il palmo sulla coscia oppure con il dorso sulla coscia, oppure ancora nella classica posizione di meditazione portandole al centro, all'altezza del 2° chakra, appoggiando le dita della mano sinistra sopra le dita della mano destra e

facendo toccare i pollici, curando di tenerli orizzontali. Questa posizione è la migliore in quanto si crea un cerchio immaginario dove scorre l'energia vitale.

RESPIRAZIONE TORACICA PROFONDA. Una volta trovata la posizione corretta, respirare profondamente due-tre volte, gonfiando il torace, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca.

RESPIRAZIONE ADDOMINALE. Ora cominciamo con la respirazione addominale. Sempre inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, inspirare gonfiando la pancia (immaginando che l'aria inspirata vada a gonfiare la pancia). Una volta che la pancia ha raggiunto la sua massima espansione, trattenere il respiro per alcuni secondi, quindi espirare con la bocca aperta, senza esagerare nell'espirazione e senza aprire troppo la bocca, non è necessario.

Una volta fatte una decina di respirazioni addominali, tornare a respirare normalmente, senza alcuna forzatura. Se si riesce continuare a respirare con l'addome (inspiro gonfio la pancia, espiro sgonfio la pancia).

RESPIRAZIONE CONTANDO I RESPIRI. Ora partiamo con il metodo di contare i respiri. Questo è il metodo iniziale della MEDITAZIONE ZEN ed è un buon metodo di partenza, accessibile a tutti senza grande sforzo. Contare i respiri serve per portare la mente ad uno stato di "concentrazione/non concentrazione", in altri termini per indurre la mente a non distrarsi da ciò che sta facendo in quel momento, svuotandola da tutti gli altri pensieri che di norma contiene in continuazione. Non dimentichiamo che il compito della mente è quello di "sfornare pensieri", tramite un processo di "associazione" praticamente perenne e continuo, che non si ferma nemmeno quando dormiamo. Quindi, cercare di "**svuotare la mente**" da tutti i pensieri che di norma, deve gestire costantemente, non potrà essere che proficuo: è come fermare un motore che, solitamente, gira velocissimo e in continuazione.

METODO DELLA RESPIRAZIONE CONTANDO I RESPIRI. Il metodo consiste nel contare mentalmente i respiri da 1 a 10, ripartendo da 1 quando si arriva a 10.

COME AVVIENE IL CONTEGGIO? Il conteggio è associato alla respirazione che deve essere breve nell'inspirazione e lunga nell'espirazione. La pronuncia dei numeri da 1 a 10 è costituita da 2 sillabe (u-no, du-e, tre-e, qua-ttro, cin-que, se-i, se-tte, o-tto, no-ve, die-ci), mentre dall'undici in poi le sillabe diventano 3 o più. Siccome dobbiamo associare la numerazione alla respirazione che è costituita da 2 fasi (inspirazione ed espirazione) è chiaro che i numeri pronunciati (mentalmente) devono essere costituiti da 2 sillabe. Nell'espirazione si allungherà la prima sillaba e nell'inspirazione si pronuncerà di botto la seconda sillaba.

PRONTI PER PARTIRE CON LA MEDITAZIONE. Siamo pronti per partire con la nostra meditazione. Inizialmente la durata minima di una sessione di meditazione non dovrebbe essere inferiore a **20 minuti**, ma questo dipende molto dalla capacità di "concentrazione/non concentrazione" di ognuno. Con la pratica si può andare senz'altro oltre i 20 minuti.

CONTROLLARE LA MENTE NON È FACILE. Non è facile "controllare la mente". È senz'altro più facile "lasciarla andare", ovvero lasciarla spaziare dove vuole. Ogni cosa forzata è destinata a fallire, quindi se imponiamo alla nostra mente di compiere assolutamente un determinato processo, la mente reagirà e si opporrà, perché non si sente più libera di agire come le è congeniale.

LASCIAR DECIDERE ALLA MENTE. È senz'altro meglio, all'inizio della meditazione, lasciare che la mente spazi dove vuole, accumulando pensieri su pensieri, problemi su problemi, affanni, ansie, difficoltà, dispiaceri, dolori, bellezze, desideri, impegni da svolgere, paure, ambizioni, ecc. ecc. ecc. Lasciate che avvenga tutto nel modo più naturale possibile, senza impedire o imporre nulla.

Questo stadio può durare anche più di una sola sessione di meditazione: magari ce ne vorranno due, tre, cinque, dieci, non importa, **accogliete tutto come assolutamente giusto**. Evitate di avvilirvi e anche di gioire. Quando ci avviliamo o siamo contenti è perché abbiamo valutato, selezionato, deciso qual è il bene e qual è il male, ma così facendo abbiamo perso di vista la totalità della cosa. Non abbiamo cambiato nulla del nostro normale stato di osservazione.

MEDITAZIONE = CONDIZIONE NEUTRA. La meditazione deve portare ad una condizione neutra, dove non c'è approvazione, non c'è disapprovazione, ma solo osservazione.

FUDOSHIN. Questo stato si chiama **FUDOSHIN**, che significa **LO SPIRITO IMMOBILE**.

FASI SUCCESSIVE

Si consiglia di non passare a queste fasi se prima non si è acquisito correttamente il metodo sopradescritto. Quando si è raggiunta una buona capacità di liberare la mente dai pensieri, si può abbandonare il metodo di "contare i respiri" e si può passare ad altri metodi di orientamento della mente. Alcune proposte.

FISSARE LA MENTE SU UN OGGETTO. Questo metodo consiste nel concentrarsi su un oggetto vicino a noi che ha un particolare significato per noi stessi. Può essere un sopramobile, una penna, un vaso vuoto, un bastone, ecc. Sarebbe opportuno avere questo oggetto vicino a sé durante la meditazione, in modo che lo si possa osservare ogni volta che la mente tende ad allontanarsi in altri pensieri.

Per chi pratica le arti marziali l'oggetto in questione può essere la sua Katana, posta davanti a sé o al fianco.

Per chi segue una religione di qualche tipo, l'oggetto può essere un'immagine che rammenta la religione praticata, anche se la meditazione non va intesa come una pratica religiosa, ma "essenziale".

PORTARE LA MENTE NELLA NATURA. Questo può essere un altro metodo per svuotare la mente da pensieri condizionanti. Si può concentrarsi su elementi naturali, quali montagne, colline, pianure, acqua, mare, onde, fiume, cascata, ruscello, cielo, nuvole, erba, prati, boschi, alberi, fiori, api, rondini, vento, sentieri, cespugli, ecc. La Natura è dentro di noi. L'essere umano è un tutt'uno con la Natura. Concentrarsi sulla Natura porta la mente in una dimensione che le appartiene da sempre, a differenza delle società industriali create dall'uomo, che non fanno parte della Natura. Il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito ha bisogno della Natura, a differenza della Natura che non ha bisogno di noi. Portare la mente nella Natura durante la meditazione, è un modo per riscoprire la nostra vera essenza.

VISUALIZZAZIONE DEGLI ORGANI. Questo è un metodo terapeutico, oltre che di rilassamento e di meditazione. Il metodo consiste nel concentrarsi su un organo che si sente più debole, affaticato, stanco o malato. Innanzitutto bisogna visualizzarlo nella propria mente, osservandolo da ogni parte, da ogni lato, in ogni prospettiva, come se potessimo girare intorno a lui per vederlo bene nella sua sede. Per agevolare questa osservazione si può guardare prima l'immagine di

quest'organo su qualche manuale o atlante di anatomia, e poi pensarlo all'interno del proprio corpo. Una volta memorizzato l'organo (si consiglia di prendere un organo alla volta per tutta la durata della meditazione) nella propria mente, si comincia a parlargli, inviandogli messaggi di approvazione e di apprezzamento per il suo lavoro, come se si parlasse ad un amico. In un secondo tempo si può arrivare a visualizzare le cellule dell'organo scelto, e parlare con loro nello stesso modo accogliente e gratificante, dicendo loro di avere fiducia nel loro lavoro e nella loro capacità di ripristino.

KOAN. Il sistema classico usato nella meditazione della Scuola Zen RINZAI è il KOAN, ovvero un compito assegnato dal maestro all'allievo, consistente in una affermazione paradossale o in un racconto usato per aiutare la meditazione e quindi "risvegliare" una profonda consapevolezza. L'allievo deve meditare concentrandosi esclusivamente sul KOAN, recandosi ogni tanto dal maestro per spiegarlo. Il maestro rimanderà più volte l'allievo indietro inducendolo a riflettere ancora sul KOAN fino a quando l'allievo riuscirà, dopo molti tentativi ad esprimere al maestro una soluzione del KOAN senza soluzione, al di là di ogni razionalità standardizzata.

L'alternativa "occidentale" al KOAN è la riflessione su un tema della vita, che ha colpito la nostra attenzione, e si vorrebbe trovare soluzione dentro di sé, nella propria mente. Ma l'idea di trovare soluzione non deve essere troppo "convinta" poiché le domande sono molto più importanti delle risposte. Alcuni temi sui quali meditare possono essere:

- *Il tuo compito è scoprire qual è il tuo compito (Gautama Buddha).*
- *Di quante cose non ho bisogno!?! (Socrate)*
- *Riconosci qualcuno in te stesso! (Heinz Konsalik)*
- *Avere rispetto di sé stessi vuol dire prendersi cura della propria mente. (Cheng Yen)*
- *Chi è in pace con sé stesso è in pace con il mondo. (C. C.)*
- *Accontentati ma non smettere di migliorarti. (Gautama Buddha)*
- *Quando si chiude una porta, si può aprire di nuovo. Le porte funzionano così. (A. Einstein)*
- *Nella vita si può sempre ricominciare.*
- *Amare qualcosa significa desiderare che essa viva. (Confucio)*
- *Ganbaru (non cedere in giapponese)*

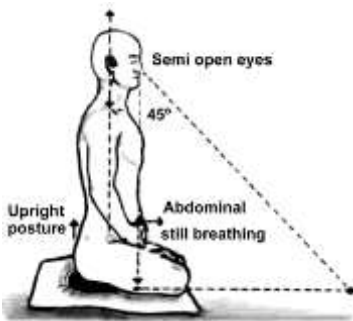
Si può scegliere uno di questi spunti, o prendere un argomento proprio al quale si pensa da tempo, cercando di trovare una spiegazione, senza però forzare nulla. Tutto deve avvenire in modo assolutamente spontaneo.

Si può anche provare a parlare con la propria guida interiore. Non risponderà subito, ma continuando a farlo, prima o poi accadrà che le risposte arrivano.

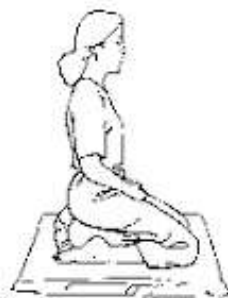
Durante la meditazione è facile che emergano emozioni e sentimenti profondi che magari erano da tempo coperti: può succedere di piangere, ridere, tossire, sbadigliare ... e anche addormentarsi (cosa che si dovrebbe evitare). Tutte queste emozioni (escluso l'addormentarsi) devono essere lasciate uscire, anzi favorite e agevolate.

Nella meditazione non si devono cercare risultati, mete e obiettivi da raggiungere: bisogna praticare "**senza scopo ne spirito di profitto**". I risultati vengono da soli, quando devono, quando è giusto che vengano, né prima né dopo: ogni cosa ha il suo momento.

IMMAGINI



Half Lotus



Seiza

PANCHETTA PER MEDITAZIONE

