

Ordine dell'interessere

Comunità italiana ispirata agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh

La meditazione camminata

Nella vita camminiamo di continuo, ma di solito la nostra è quasi una corsa, finalizzata a spostarci da qui a lì pensando ad altro. Se riusciamo a fare anche un solo passo in pace e in consapevolezza ci apriamo a un modo nuovo di essere e di muoverci. Camminare non è più un mezzo per raggiungere una destinazione: camminiamo per il piacere di camminare e di sentirci vivi nel qui e ora. Possiamo praticare la meditazione camminata in ogni occasione, foss'anche solo per andare dall'auto all'ufficio oppure dalla cucina al soggiorno, regalandoci un momento di pace, di armonia, di riposo per il corpo e per la mente.

In sala di meditazione

La meditazione camminata che si fa in sala di meditazione è una pratica collettiva in cui la comunità presente cammina e respira come un unico organismo vivente. È molto lenta e semplice: si tratta di coordinare il passo con il respiro. Quando sorge l'inspirazione, avanziamo il piede sinistro e vi trasferiamo sopra il peso del corpo, quando sorge l'espiazione avanziamo il piede destro e vi trasferiamo il peso del corpo. All'inizio ci potrà capitare di sentirci instabili, come bambini piccoli ai primi passi; basterà seguire il respiro e lasciare che il corpo si assesti sulla verticale del piede in quel momento a terra, e presto troveremo un nuovo equilibrio che non ha bisogno di velocità per mantenersi stabile. Le braccia saranno sciolte lungo i fianchi, le mani rilassate; gli occhi possono essere appoggiati delicatamente sulle spalle o il dorso di chi ci precede, con lo sguardo sfocato. Non abbiamo nessun bisogno di guardarci i piedi: il pavimento è liscio e senza ostacoli, le poche informazioni di cui abbiamo bisogno ci verranno dai piedi, dal corpo. Il modo migliore per meditare camminando è proprio portare la mente sotto la pianta dei piedi e lasciarla lì, a riposare nella percezione del contatto con la Madre Terra. Camminiamo aperti e presenti, come persone libere, in piena dignità.

Ognuno camminerà al ritmo del proprio respiro; dato che tra persone diverse avremo facilmente cicli respiratori di durata diversa, per mantenere una distanza costante da chi ci precede potremo fare passi più lunghi o più corti, senza modificarne il ritmo, che è quello del nostro respiro spontaneo.

All'aperto

Ogni giorno ci spostiamo a piedi, dunque aggiungere la meditazione camminata alla nostra vita non ci richiede di "avere tempo" né ci chiede di cambiare i nostri percorsi. Scegliamoci un luogo – il percorso dal parcheggio all'ufficio, il tragitto verso la fermata dell'autobus, la distanza fra due piazze in un viale – dove fare tutti i giorni la meditazione camminata. Anche una rampa di scale può andare bene.

Camminiamo lentamente, senza precipitarci: ogni singolo passo ci porta nel momento migliore della nostra vita. Prestiamo attenzione a ogni respiro e al numero di passi che facciamo, adattando i passi al respiro, non viceversa. Inspirando farai 2, 3, o più passi, a seconda della tua capacità polmonare e delle caratteristiche del percorso; lo stesso farai espirando. In genere l'inspirazione è più breve dell'espiazione dunque i passi potranno essere 2 con l'inspirazione e 3 con l'espiazione, oppure 3 per l'inspirazione e 4 con l'espiazione. Non cercare di controllare il respiro: concedi ai polmoni il tempo e l'aria di cui hanno bisogno, limitandoti a notare quanti passi fai mentre i polmoni si riempiono e quanti ne fai mentre si svuotano, restando consapevole insieme del respiro e dei passi.

In salita o in discesa, il numero di passi per ogni respiro cambia. Segui sempre i bisogni dei polmoni,

osservali a fondo, senza dimenticare di sorridere: il sorriso darà calma e piacevolezza ai passi e al respiro, e ti aiuterà a mantenere costante il livello di attenzione.

In una meditazione all'aperto collettiva, quelle che si fanno durante i ritiri, ogni tanto ci si fermerà ad aprire tutte "le porte dei sensi" (udito, vista, percezione tattile, odorato) a ciò che ci circonda, nutrendoci della bellezza che ci viene offerta. Possiamo guardarci attorno e vedere la grandezza della vita in ogni sua espressione: gli alberi, le nuvole bianche, l'immensità del cielo. Ascoltare il canto degli uccelli e sentire il fresco della brezza. La vita ci circonda e noi siamo vivi, in buona salute e in grado di camminare in pace.

Proviamo a camminare come persone libere e sentiremo i nostri passi farsi poco a poco più leggeri. Godiamoci ogni passo. Ogni passo ci nutre e ci guarisce. Camminando, lasciamo sulla terra l'impronta della nostra gratitudine e del nostro amore. Se ci fa piacere, possiamo accompagnare il camminare con una poesia di pratica (gatha). Ad esempio, se stiamo facendo due passi con l'inspirazione e tre passi con l'espirazione, possiamo dire silenziosamente in noi:

Sono arrivato, sono arrivato (inspirando), sono a casa, sono a casa, sono a casa (espirando)

sentendo la stabilità e la libertà che sorgono in noi quando riuniamo mente, corpo e passi col respiro. Praticare la meditazione camminata è anche un ottimo modo per calmarsi e recuperare l'equilibrio quando si è turbati, arrabbiati o sconvolti. Praticarla sistematicamente al mattino rende morbidi i movimenti e fluida la mente; nella giornata poi si scopre di essere più consapevoli delle proprie azioni e di affrontare gli avvenimenti con più serenità e apertura. Non solo tu, ma tutti coloro che hai intorno trarranno beneficio da ogni passo che fai in pace.

Questo video sulla Meditazione camminata lenta che ci viene offerto da Plum Village è anche un'occasione per conoscere ed eventualmente iscriverci al canale YouTube "Plum Village Italia" in cui i monaci italiani continuano a inserire insegnamenti, meditazioni guidate e pratiche con sottotitoli in italiano.

Qui sotto puoi trovare un modulo (attraverso il quale ci arriverà una e-mail) dove, se lo desideri, puoi raccontarci la tua esperienza con questa pratica, i benefici che ne hai tratto e anche le eventuali difficoltà e dubbi che hai incontrato, ai quali saremo in caso felici di provare a dare una risposta, nei limiti della nostra stessa comprensione ed esperienza.

Il tuo nome (richiesto)

La tua email (richiesto)

Il tuo messaggio

Invia