

La meditazione seduta

La meditazione seduta

Così ne parla Thich Nhat Hanh: “La meditazione seduta è un modo per “tornare a casa” prestando piena attenzione e cura a se stessi. Sedendo e respirando in consapevolezza generiamo la nostra presenza autentica nel qui e ora e la offriamo alla comunità e al mondo. È questo lo scopo di sedersi a meditare: essere qui, pienamente vivi, pienamente presenti.

Siedi in modo da sentirti a tuo agio e rilassato per l'intera durata della sessione, senza sforzo. Se siedi su un cuscino accertati che sia dello spessore giusto per sostenerti bene. Puoi sedere nella posizione del loto completo o del mezzo loto, in una semplice posizione a gambe incrociate o comunque ti senta comodo, purché tu possa mantenere eretta la schiena. Raccogli le mani in grembo o appoggiale alle cosce. Se siedi su una sedia accertati di avere i piedi ben appoggiati a terra o su un cuscino. Se, nella posizione a gambe incrociate, i piedi o le gambe ti si addormentano o cominciano a farti male, limitati a modificarne la posizione mantenendo viva la consapevolezza; puoi conservare la concentrazione seguendo il respiro e cambiare posizione con pochi movimenti lenti e attenti.

Permetti a tutti i muscoli di rilassarsi; non lottare, non combattere. Permettiti semplicemente di stare lì seduto, rilassato come se sedessi in riva al mare.

Comincia la meditazione seduta seguendo l'inspirazione e l'espiazione. Qualunque sentimento emerga, riconosilo. Ogni volta che sorge un pensiero, identificalo e riconosilo. Puoi imparare molto osservando ciò che accade nel tuo corpo e nella tua mente durante la meditazione seduta.

Inspirando, so di essere vivo.

Espirando, sorrido alla vita in me e intorno a me.

Essere vivi è un miracolo. Starsene seduti a godere del proprio respiro che entra e che esce è già di per sé una forma di felicità: stai inspirando ed espirando, dunque sai di essere vivo – una cosa che merita di essere festeggiata! È importante permettere al corpo di rilassarsi completamente. Non cercare di trasformarti in un Buddha: limitati a godere di stare seduto accettandoti come sei.

Inspirando, sono arrivato

Espirando, mi sento a casa.

Non hai più bisogno di correre. La tua vera casa è nel qui e ora. Sei solido e libero. Puoi sorridere, rilassando tutti i muscoli del viso.

Per meditare bene ci occorre un po' di allenamento: siamo così abituati a fare sempre qualcosa con la mente o con il corpo che sederci a non far niente può riuscirci difficile, all'inizio; occorre un certo allenamento. È un'arte, questa: l'arte della meditazione seduta.

Se ti riesce difficile concentrarti, contare è una tecnica eccellente. Inspirando, conta "uno"; espirando, conta "uno". Inspirando conta "due"; espirando, conta "due". Continua così fino a dieci e poi ricomincia da uno. Se a un certo punto ti perdi, ricomincia da uno. Il metodo del conteggio ci aiuta a non restare immersi in pensieri problematici, a concentrarci invece sul respiro e sul numero. Una volta che abbiamo sviluppato un certo controllo sulla nostra attività di pensiero, il metodo del conteggio può farsi noioso; possiamo abbandonarlo, allora, e limitarci a seguire il respiro.

Se ti avvicini alla meditazione come a una lotta per arrivare da qualche parte e ti impegni allo spasimo per riuscirci, non sarai in grado di rilassarti. Guarda dalla finestra: là fuori forse c'è un tiglio o una quercia; è un albero magnifico, sano, pienamente se stesso. È evidente che non sta facendo nessuno sforzo: si lascia esistere e nient'altro – fresco,

verde, stabile. L'albero forse si trova su una montagna; la montagna è robusta e solida e sostiene ogni genere di vita senza alcuna lotta, alcuno sforzo. Ecco, quando pratici la meditazione seduta sei stabile e solido come una montagna. Puoi praticare così:

Inspirando, mi vedo come una montagna.

Espirando, godo della mia solidità.

Per meditare bene rilascia ogni tensione fisica e mentale e mettiti comodo nel tuo corpo seduto. È un momento privilegiato, questo: è un privilegio avere l'opportunità di startene seduto tranquillo in questo modo. In questo momento nessuno può chiederti di fare questo o quello; nessuno ti disturberà. Hai l'opportunità preziosa di poterti rilassare ed essere te stesso.

Nel silenzio della meditazione sei in grado di calmare il corpo e la mente; sai che niente disturberà quello stato di leggerezza, pace e gioia. Se ti accontenti solo di questo, però, non riuscirai ad arrivare molto lontano nell'opera di trasformazione delle parti più profonde della tua coscienza. C'è chi medita solo per dimenticare le complicazioni e i problemi della vita: è come un coniglio che si acquatta sotto un cespuglio per sfuggire un potenziale predatore. La meditazione seduta ha due aspetti: il primo è fermare e calmare il corpo, e questa può già essere di per sé una gran fonte di felicità. La seconda è l'osservazione profonda. Una volta calmi, riusciamo a vedere con più chiarezza.

La meditazione seduta ha un grande potere di guarigione: seduti in meditazione possiamo stare con tutto ciò che abbiamo dentro in quel momento, che sia dolore, rabbia, irritazione, gioia, amore o pace. Stiamo con tutto quel che c'è, senza lasciarci travolgere: lasciamo che ogni sentimento arrivi, si fermi per un po' e poi se ne vada. Non abbiamo alcun bisogno di esercitare pressioni sui nostri pensieri, di reprimerli o fingere che non ci siano; possiamo invece osservare i pensieri e le immagini che ci si presentano alla mente con occhi pieni

di affetto e di accettazione.

Per esempio, possiamo osservare a fondo un'abitudine che ci fa soffrire e da cui troviamo difficile liberarci, o un'emozione difficile che stiamo vivendo, per vederne le radici e comprenderle meglio fino a raggiungere la guarigione a cui aspiriamo. Possiamo osservare, se l'emozione che ci turba si basa su qualcosa che sta accadendo nel presente o su qualcosa del passato a cui siamo ancora attaccati. Se proviene dal passato possiamo cominciare a lasciarla andare, a vederne meglio la natura impermanente e a sperimentare più a fondo la realtà del momento presente.

La pace nel corpo e nella mente genera chiarezza, la quale a sua volta porta con sé la comprensione, l'amore e la compassione; queste rendono possibile il coraggio, e il coraggio apre la via alla trasformazione. Quando hai dentro una grande compassione per te stesso e per gli altri hai il coraggio necessario per osservare a fondo vecchie abitudini, riconoscere la paura e prendere decisioni in grado di portarti al di là del desiderio e della rabbia": in altre parole, verso una vita più sana e piena.

(estratti da: *"Pratiche di consapevolezza"* e *"Sedersi in consapevolezza"*)