



## Meditazione camminata

La mente può andare in mille direzioni  
Ma su questo splendido sentiero io cammino in pace.  
A ogni passo soffia una brezza delicata.  
A ogni passo sboccia un fiore.

La meditazione camminata è una meditazione che si fa camminando. Camminiamo lentamente, in modo rilassato, con un lieve sorriso sulla 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 di continuo, ma di solito è come se corressimo; i nostri passi affrettati stampano 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 percorsi e ci trascinano sempre con loro 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 con i passi, la mente si troverà spontaneamente a proprio agio. Ogni passo rafforza in noi la pace e la gioia e fa fluire una corrente di quieta energia; è allora che possiamo dire davvero: <<A ogni passo soffia una brezza delicata>>.

Camminando, pratica la consapevolezza del respiro con il sistema del conteggio dei passi: presta attenzione a ogni respiro e al numero di passi che fai mentre inspiri e mentre espiri. Se fai tre passi durante l'inspirazione, dirai a te stesso: "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: "Inspiro, inspiro, inspiro. Espiro, espiro, espiro, espiro" oppure "Uno, due, tre". Uno due, tre, quattro".

Non cercare di controllare la respirazione ma 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 i polmoni si riempiono e quanti ne fai mentre si svuotano, consapevole insieme del respiro e dei passi. La chiave di tutto è la consapevolezza. Se il cammino è in salita o in discesa, il numero dei passi per respiro sarà diverso da quelli che fai su un percorso in piano. Segui sempre la necessità dei tuoi polmoni; non cercare di controllare la respirazione né l'andatura ma limitati a osservarle a fondo. Nei primi tempi l'espirazione forse sarà più lunga dell'inspirazione. Potrai scoprire che fai tre passi durante l'inspirazione e quattro durante l'espirazione (3-4), oppure due passi inspirando e tre espirando (2-3); se ti trovi bene così, pratica con piacere in questo modo. Dopo che avrai fatto la meditazione camminata per qualche tempo è probabile che il numero dei passi per ogni inspirazione ed espirazione si uniformi: 3-3 o 2-2 o 4-4.

Se lungo il cammino vedi qualcosa che desideri toccare con la consapevolezza – il cielo azzurro, le colline, un albero, un uccello – fermati, continuando sempre a respirare in presenza mentale. Puoi mantener viva la concentrazione sull'oggetto

della tua contemplazione mediante il respiro consapevole: se non respiri consciamente, prima o poi l'attività di pensiero tornerà ad attivarsi e l'uccello o l'albero spariranno, unque resta sempre con il respiro.

Camminando, potrà farti piacere tenere per mano un bambino o una bambina; lui riceverà la tua stabilità e concentrazione, tu riceverai la sua freschezza e innocenza; di tanto in tanto forse avrà voglia di correre avanti per poi aspettare che lo raggiungi. 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 ripetere mentalmente mentre camminiamo: "si, si, si" quando inspirano, e "grazie, grazie, grazie" quando espirano. Desidero che rispondano alla vita, alla società e alla terra in maniera positiva. Lo gradiscono molto!

Quando avrai praticato già da alcuni giorni, cerca di aggiungere un passo all'espirazione: per esempio, se il tuo ritmo normale di passi per respiro 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. In genere respirando non buttiamo fuori tutta l'aria dai polmoni, ne rimane sempre un po': aggiungendo un altro passo all'espirazione spingerai fuori un altro po' di aria stantia. Non esagerare: basta farlo quattro o cinque volte, di più potrebbe stancarti. Dopo aver respirato così quattro o cinque volte lascia che il respiro torni al suo ritmo normale; 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 splendido 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 a ogni istante. Immergendoci a fondo nel momento presente vediamo sparire i rimpianti, i dispiaceri e scopriamo la vita, con tutte e sue meraviglie.

Inspirando diciamo: "Sono arrivato"; espirando diciamo "Sono a casa". In questo momento ci lasciamo alle spalle la dispersione e prendiamo dimora in pace nel momento presente, l'unico momento in cui possiamo essere vivi.

Si può praticare la meditazione camminata anche usando i versi di una poesia; nel buddhismo zen, poesia e pratica vanno sempre insieme.

Sono arrivato  
Sono a casa  
Nel "qui"  
E "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; 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.

(Tratto da "CAMMINANDO CON IL BUDDHA" di THICH NHAT HANH)