

Piccola guida allo Zazen (坐禪)

Meditazione Zazen

La pratica di Zazen (che si può appunto tradurre nella nostra lingua come meditazione seduta), è la principale pratica Zen.

Lo Zazen ha profonde implicazioni concettuali, psicologiche e spirituali, quelle che seguono sono indicazioni tecniche per chi vuole approcciarsi ad esso. Si consiglia comunque di rivolgersi presto ad una guida qualificata, ad un insegnante laico o religioso del quale sia possibile verificare il percorso di formazione che deve essere pubblico, noto e trasparente.

Perché praticare la meditazione Zen

È innegabile che Zazen produca determinati benefici ma bisogna sottolineare come essi non siano il fine della pratica Zen, si tratta piuttosto di effetti secondari che scaturiscono dalla pratica meditativa, tuttavia l'atteggiamento giusto per praticare Zazen è di farlo senza alcuno scopo di ottenimento (Mushotoku).

Preparazione alla meditazione

Lo Zazen può essere inteso come una ginnastica per il nostro spirito. Come tutti gli esercizi, più si pratica con continuità, diligenza e a lungo, più si possono cogliere dei cambiamenti.

Potete iniziare con 10 minuti al giorno per la prima settimana (l'orario è indifferente). Pian piano aumentate fino a 20/30 minuti al giorno.

Prima di iniziare la meditazione, trovate un posto tranquillo, silenzioso e privo di distrazioni. Un ambiente non troppo buio o troppo luminosa, non troppo caldo o troppo freddo.

La posizione

Ci sono diverse posizioni in cui potete praticare la meditazione Zen. Tradizionalmente, viene utilizzata la posizione del loto completo o la posizione del mezzo loto.

Tuttavia a noi occidentali spesso manca la mobilità per adottare queste posizioni. In questo caso potete praticarlo su una sedia oppure inginocchiati (Seiza). In alternativa un'altra posizione molto utilizzata è quella cosiddetta birmana.

La posizione birmana è più semplice delle precedenti, le gambe sono incrociate e entrambi i piedi poggiano sul pavimento. Idealmente le ginocchia dovrebbero appoggiare sul pavimento ma, anche in questo caso, potrebbe mancarvi la mobilità e potrebbe essere necessario aiutarsi con dei cuscini o metterci un po' di tempo prima di riuscire.

Se adottate le posizioni del loto pieno, del mezzo loto, oppure quella birmana, munitevi dello zafu, un cuscino spesso e rotondo utilizzato per rendere la

posizione più salda e comoda, va bene comunque qualsiasi cosa elevi il bacino rispetto alle gambe. Sotto posizionate un tappetino per poggiarvi le ginocchia. Inizialmente queste posizioni potrebbero risultare scomode, ma con la pratica, risulteranno più comode, stabili e confortevoli.

Per la posizione del mezzo loto, mettete un piede sulla parte superiore della coscia opposta e posizionate l'altro piede sul pavimento sotto l'altra coscia. Per la posizione del loto completo, mettete ogni piede sulla coscia opposta con la linea delle dita dei piedi corrispondente alla linea esterna delle cosce.

Se invece scegliete di utilizzare una sedia, tenete a mente che la schiena dovrà essere mantenuta dritta e staccata dallo schienale.

Qualsiasi posizioni adottiate il corpo dovrà rimanere dritto ed equilibrato.

Schiena e collo

Assicuratevi che schiena e collo siano il più dritti possibile. Immaginate di spingere verso l'alto con la testa, mentre lo fate non dovete essere né troppo tesi né troppo rilassati, cercate di trovare equilibrio. La bocca resta chiusa, la lingua poggia sul palato.

Gli occhi

Tradizionalmente nello Zen, gli occhi sono tenuti aperti o socchiusi durante la meditazione. Indirizzate il vostro sguardo a circa un metro di distanza sul pavimento ma senza fissare un punto specifico. Se faticate a rimanere concentrati potete anche chiuderli. Anche sedere di fronte ad un muro aiuta ad evitare distrazioni.

Mani e braccia

La posizione delle mani durante lo Zazen è la stessa per tutte le posizioni. Questa posizione delle mani è chiamata Mudra cosmico o Hokkaijoin in giapponese. Mettete la mano sinistra sopra a quella destra con entrambi i palmi rivolti verso il cielo. Dopo di che create un ovale facendo in modo che le punte dei pollici si tocchino leggermente l'un l'altra e formino una linea più o meno dritta. Entrambi i polsi dovrebbero poggiare sulle cosce e il bordo delle mani dovrebbe appoggiarsi sul ventre. Le spalle sono rilassate.

Respirazione

Respirate tranquillamente attraverso il naso e tenendo la bocca chiusa.

Nella respirazione il ritmo è naturale calmo, lungo e profondo. Nell'espiazione buttate fuori tutta l'aria lentamente e completamente.

Respirate usando l'addome, dovrete sentire l'addome che si alza e si abbassa ad ogni respiro.

Restate concentrati sul respiro. Quando vi accorgete di esservi persi nei vostri pensieri, tornate alla postura e al respiro, la mente ristabilirà naturalmente la concentrazione. Rimanete concentrati sul respiro contando da 1 a 10, ricominciando ogni volta, anche se vi distraete.

La pratica dello Zazen

Sedetevi scegliendo la posizione più comoda tra quelle elencate in precedenza.

Chiudete le mani a pugno con i pollici dentro le dita e il dorso delle mani sulle ginocchia, con le dita in alto. Ora, spostate alcune volte il vostro corpo prima verso destra e poi verso sinistra per trovare l'equilibrio.

Mettete i palmi l'uno contro l'altro, e piegatevi in avanti (Gassho).

Assumete la posizione precedentemente suggerita. Inspirate ed espirate con la bocca per tre volte e poi iniziate la pratica come suindicato.

Concentratevi sul respiro come abbiamo detto in precedenza, quando inizieranno a comparire dei pensieri causali, osservateli e lasciateli andare, non dovete scacciarli o fuggire da essi, solo osservarli senza giudizio, senza trattenerli e senza perdervi in essi. Quando vi capita di distrarvi non preoccupatevi e ritornate a concentrarvi sul respiro curatevi di correggere la posizione.

A volte se nutrite particolari preoccupazioni per qualcosa potrebbe accadere che un particolare pensiero continui a tornare anche se cercate di non trattenerlo. In questo caso non preoccupatevi, continuate a osservarlo, lasciate che faccia il suo corso completo, lasciate che si esaurisca e poi tornate al respiro. Non cercate mai di sopprimere i pensieri.

Finita la meditazione ripetete l'inchino fatto all'inizio. Rimanere seduti ancora per qualche istante in tranquillità, non abbiate fretta di alzarvi. Se potete prendetevi alcuni minuti per restare in silenzio.



LOTO COMPLETO



MEZZO LOTO



BIRMANA



SEIZA CON PANCA



SEIZA CON ZAFU



SEDIA



ZAFU