

natural  
WELLNESS

# Meditazione Zazen

*È un antidoto allo stress, una pratica semplice incentrata sul respiro, ideale per liberarsi da ansia, timori nelle relazioni, emozioni negative. Da sperimentare con calma, anche durante le feste*

di LUISA TALIENTO

**S**tress per i regali di Natale, per le cene che mettono intorno allo stesso tavolo sia le persone quanto i vecchi rancori, il cibo che non si ha voglia di mangiare, il pianto dei bambini e tutto il resto. Ovviamente non ci sono solo le festività di fine anno a creare ansia ma anche le tensioni latenti, quelle accumulate giorno dopo giorno, al lavoro, a scuola, nel rapporto con le altre persone. Un mix che per molti può diventare pesante e creare sfiducia e una minore tolleranza verso il prossimo. Ma si può pensare di cambiare e di lasciarsi alle spalle il vecchio anno intraprendendo un percorso di trasformazione interiore attraverso la meditazione Zazen.

## SIEDITI E PROVA, CON CALMA E FIDUCIA

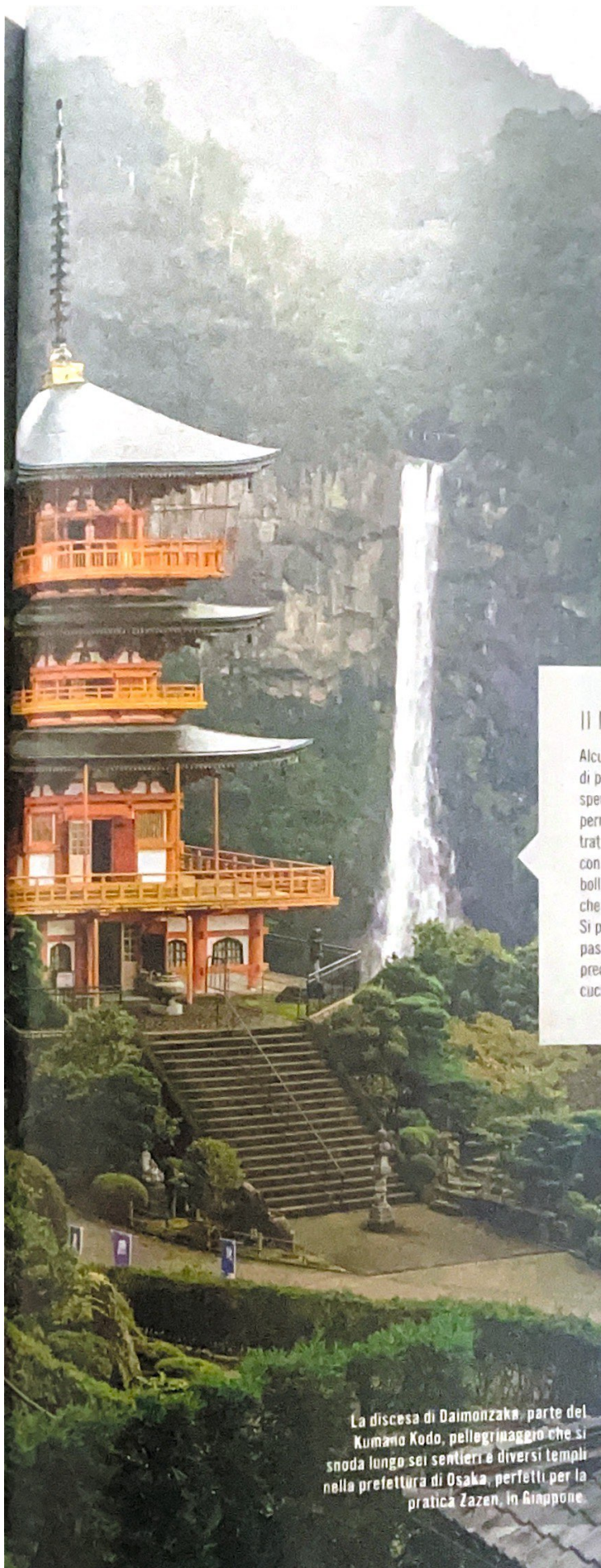
«Si tratta di una forma di meditazione seduta che è al centro della pratica zen», spiega il maestro Tetsugen Serra del Centro Zen Metropolitano L20 di Milano. «Lo zen è conosciuto come la "scuola di meditazione" per eccellenza del buddhismo. Non è un sistema di credenze a cui ci si converte, non c'è dogma o dottrina. Lo zen - attraverso la meditazione Zazen - è l'esperienza diretta di ciò che potremmo chiamare la realtà dell'essere umano e dell'universo, ma non è affatto separato dalla vita ordinaria che tutti viviamo. Questa pratica, semplice ma profonda,

può liberarci dalle catene del passato e dall'ansia del futuro incerto, così come dalle barriere che noi stessi erigiamo intorno a noi e che spesso ci portano a giudicare erroneamente gli altri e le relazioni. Attraverso la meditazione si conquista una naturale compassione e saggezza, una risposta pacifica e appropriata verso qualsiasi circostanza possa sorgere nella nostra vita. Questo percorso verso la realizzazione fu insegnato circa 2500 anni fa da Siddhartha Gautama, che divenne noto come Shakyamuni Buddha. "Buddha" significa semplicemente "risvegliato". Questa tradizione di meditazione è continuata, tramandata a noi di generazione in generazione dai maestri zen e diffusa oggi anche in Occidente».

## La meditazione camminata

È chiamata Kin-hin, che possiamo tradurre con "Passare attraverso la mente camminando". È una meditazione dinamica e consiste nel mantenere la presenza mentale e la concentrazione, come nella meditazione seduta, ma camminando. Mentre camminiamo per strada focalizziamo la consapevolezza sul respiro che si sincronizza con i nostri passi e con tutto quello che i nostri occhi vedono, la mente diviene uno con il nostro corpo. In questo modo entriamo nella realtà che stiamo vedendo del qui e ora ma senza far sorgere giudizi o pensieri, avendo così maggior chiarezza di cosa accade realmente attorno a noi.





La discesa di Daimonzaka, parte del Kumano Kodo, pellegrinaggio che si snoda lungo sei sentieri e diversi templi nella prefettura di Osaka, perfetti per la pratica Zazen, in Giappone.



## A casa, puoi cominciare oggi

La luce naturale è ideale. L'incenso crea un senso di dedizione e intenzione. Si consiglia di sedersi sul pavimento usando un piccolo cuscino che solleva leggermente il bacino e i fianchi. Schiena dritta, braccia in grembo rilassate. Ci concentriamo sul respiro, permettendogli di fluire dolcemente e naturalmente. I pensieri si affollano tra di loro come in un rodeo, ma appena ce ne rendiamo conto torniamo a sentire il nostro corpo e il respiro che fluido vi scorre e ne esce. È consigliato lo Zazen per almeno 15 minuti.

## Il lusso di provarla in Giappone

Alcuni templi offrono la possibilità di partecipare a ritiri buddhisti, sperimentando lo "shukubo", il pernottamento nella foresteria. Si tratta di una sistemazione sobria con un futon, un tavolino, un bollitore per il tè, bagni e docce che sono quasi sempre in comune. Si partecipa ai rituali mattutini, ai pasti preparati seguendo i precetti della "shojin ryori", la cucina dei monaci buddhisti,

completamente vegetariana, partecipando a sessioni di meditazione di gruppo, corsi di calligrafia e trascrizione dei sutra sotto la supervisione dei monaci. Tra le località in cui è possibile fare questa esperienza ci sono i complessi templari di Koyasan, Shukubo e Eiheiji e le tre montagne sacre di Dewa Sanzan. **Info:** Travel Japan: [www.japan-travel.it/guide/meditation](http://www.japan-travel.it/guide/meditation)

## LASCIA ANDARE I BRUTTI PENSIERI

«La pratica di Zazen», continua il maestro «si rivolge a tutte le persone che vogliono conoscere se stesse per vivere una vita libera e fruttuosa. Non serve scappare in luoghi isolati se si vive in città, perché è importante essere presenti lì dove c'è maggiore difficoltà e sofferenza, a contatto con una quotidianità convulsa, veloce che non permette di fermarsi e conoscere se stessi. L'obiettivo è regolare l'attenzione e lasciare andare tutti i pensieri negativi, riconoscere la realtà così com'è ed essere consapevoli di tutto ciò che è veramente importante nella vita, aiutandoci ad affrontare ogni problema con calma lucida e senza stress».