

Le quattro posizioni del Buddha

[Preparazione: se lo zendo è molto grande, prima di iniziare si sarà preparato uno spazio rettangolare, delimitato da zafuton o tappetini, di ampiezza sufficiente perché tutti i partecipanti si possano sdraiare e muovere ma che richieda una certa presenza mentale per non urtarsi a vicenda. Se ci sono persone molto anziane o con difficoltà fisiche è bene disporre alcune sedie lungo le pareti o al bordo esterni dei tappetini.

Chi facilita la pratica ne espone la sostanza e le indicazioni pratiche. Questi elementi possono essere esposti in successione come segue, oppure combinati insieme come si ritiene meglio.]

Ci disponiamo in piedi ai bordi della sala o all'esterno dei tappetini.



Questa pratica ci è stata insegnata da Thây Doji alla fine degli anni '90. La sua funzione è allenarci a mantenere la piena consapevolezza del respiro, del corpo e del momento presente in qualunque posizione – in piedi, camminando, seduti, distesi. Sono queste le “quattro posizioni del Buddha” – e quindi del praticante – che compaiono citate in svariati sutra, uno dei quali, a noi familiare, è il Sutra dell'Amore (“*sia in piedi che in cammino, sia seduti che distesi...*”). La pratica delle quattro posizioni mira a liberarci dall'automatismo mentale che ci fa considerare “meditazione” solo la seduta formale; ci allena quindi a meditare – a sostenere nel tempo la consapevolezza del respiro, della postura e del momento presente – anche nelle solite attività quotidiane: mentre camminiamo per strada, stiamo seduti in treno, in piedi alla fermata dell'autobus o alla cassa del supermercato, distesi nel letto per ragioni di salute o prima di addormentarci.

A volte ci troviamo in spazi affollati, per strada o in un grande magazzino: per questo facciamo questa pratica in uno spazio circoscritto. Questo ci dà una buona occasione per osservare come reagisce la nostra mente in situazioni di affollamento e di condivisione del nostro spazio personale con altri.

- La pratica consiste nel compiere cinque cicli respiratori (inspirazione+espirazione) **camminando**, cinque **distesi**, cinque **seduti** e cinque **in piedi** mantenendo la consapevolezza del respiro, del corpo e del momento presente in ogni posizione. La successione è formulata in modo da evitare sbalzi di pressione passando troppo bruscamente dalla posizione distesa a quella in piedi. È bene passare da una posizione all'altra con dolcezza, senza movimenti bruschi.
- I praticanti anziani o che per problemi fisici abbiano difficoltà a sdraiarsi a terra e rialzarsi possono ridurre la pratica a due sole posizioni, alternando seduta e camminata. A loro sono riservate le sedie.

- Come sempre nella meditazione, occorre rispettare la durata spontanea del proprio respiro senza modificarla. Ognuno ha la propria, dunque non sorprendiamoci se in breve ci ritroveremo tutti in posizioni diverse: va bene così.
- Cerchiamo di mantenerci consapevoli del nostro respiro anche durante le transizioni da una posizione all'altra; così potremo osservare se tendiamo a trattenerlo o se lo lasciamo fluire liberamente anche mentre cambiamo posizione.
- *[se lo zendo è grande ed è stato delimitato lo spazio con i tappetini:]* Siamo invitati a utilizzare i tappetini e lo spazio al loro interno.
- Possiamo scegliere diverse posizioni sedute (a gambe tese, a gambe incrociate, a gambe raccolte e circondate dalle braccia, seduti sui talloni alla giapponese); possiamo scegliere diverse posizioni sdraiate (supini, proni, di fianco); possiamo scegliere perfino di camminare all'indietro, facendo attenzione a non urtare o calpestare i compagni di pratica. Siamo creativi ed esploriamo in quante diverse posizioni possiamo mantenerci concentrati e consapevoli del respiro, del corpo e del momento presente.
- La sessione si aprirà con un invito di campana piccola; cominceremo camminando per cinque respiri. Si concluderà con due inviti di campana piccola; a quel punto ognuno terminerà i cinque respiri che sta compiendo, in qualunque posizione si trovi, poi si alzerà e in presenza mentale raggiungerà la collocazione che aveva all'inizio della pratica, ai bordi della sala [o all'esterno dei tappetini]. Quando saremo tutti in piedi fermi, un ulteriore invito di campana piccola segnerà il termine della sessione: ci inchineremo con il gesto del loto per ringraziarci di avere praticato insieme.



Ricordiamo la successione: camminando, sdraiati, seduti, in piedi.



[20' o 25' di pratica]



[tutti terminano il proprio ciclo di 5 respiri, e in meditazione camminata tornano al bordo della sala o al bordo esterno dei tappetini. Quando tutti sono arrivati:]



[inchino]