

# Meditazione seduta

© 1990 Jon Kabat-Zinn, **Full Catastrophe Living**, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.  
[per le linee guida audio, vai su [Sitting Meditation](#) ]

Chiamiamo il cuore della pratica di Meditazione formale "meditazione seduta" o semplicemente "seduta". Così come succede con la respirazione, la pratica seduta non è estranea a nessuno. Tutti ci sediamo e non c'è nulla di speciale. Tuttavia, stare seduti con attenzione consapevole è diverso dallo stare semplicemente seduti, allo stesso modo che respirare con consapevolezza è diverso da respirare normalmente. La differenza, ovviamente, consiste nella nostra consapevolezza nel farlo.

Nella pratica seduta, riserviamo un tempo e uno spazio per il non-fare. Adottiamo consapevolmente una postura del corpo attenta e rilassata in cui ci sentiamo a nostro agio senza muoverci per poi situarci, con calma, nel momento presente senza tentare di riempirlo con nulla. Hai già fatto qualcosa di simile nei vari esercizi in cui concentri l'attenzione sulla respirazione.

Aiuta molto l'adozione di una posizione eretta e solenne, con testa collo e schiena allineati verticalmente. In questo modo, la respirazione fluisce più facilmente. È altresì l'equivalente fisico dell'atteggiamento interno dell'auto-fiducia, dell'auto-accettazione e dell'attenzione vigile che stiamo coltivando.

Solitamente pratichiamo la meditazione seduta su una sedia o sul pavimento. Se usi una sedia, l'ideale è sceglierne una con lo schienale diritto e una seduta che ti consenta di appoggiare bene le piante dei piedi a terra. Se possibile, spesso suggeriamo di allontanare la schiena dallo schienale in modo che la stessa si sorregga da sola (v. la Figura A), ma se hai bisogno di appoggiarti allo schienale, va ugualmente bene. Se preferisci stare seduto sul pavimento, usa un cuscino spesso e compatto che tenga sollevate le natiche da terra di 3-6 pollici (è possibile usare un cuscino piegato bene una o due volte o acquistare un cuscino da meditazione o lo zafu, appositamente realizzato per la meditazione seduta).

Esistono diverse posizioni sedute con le gambe incrociate o inginocchiate per meditare seduti sul pavimento. Quella che uso più frequentemente è la cosiddetta postura "birmana" (v. la Figura B). In questa posizione, pieghiamo una gamba fino a portare il tallone vicino al corpo e l'altra gamba ripiegata davanti al tallone. In base alla flessibilità delle anche, ginocchia e caviglie, le tue ginocchia arriveranno a toccare a terra, o meno. È più comodo con le ginocchia che poggiano a terra. Altri preferiscono stare inginocchiati con un cuscino tra i piedi (v. la Figura C)...

Che si scelga la sedia o il pavimento, la postura è molto importante nella pratica meditativa. Può rappresentare un fattore esterno che ci aiuta a coltivare un atteggiamento interno di dignità, pazienza e auto-accettazione. I punti più importanti da ricordare rispetto alla postura sono di cercare di mantenere la schiena, il collo e la testa allineati, le spalle rilassate e tenere le mani in una posizione comoda. Di solito le appoggiamo sulle ginocchia, come nella Figura 2, o sul grembo, con le dita della mano sinistra su quelli della mano destra e le punte dei pollici a contatto.

Una volta assunta la posizione prescelta, portiamo la nostra attenzione al respiro. *Percepiamo* l'aria che entra e che esce. Ci collochiamo nel presente, momento dopo momento, respiro dopo respiro. Sembra semplice, e lo è. Totale attenzione sull'inspirazione e totale attenzione sull'espirazione, lasciando che il respiro fluisca da solo, osservando lo stesso e percependo tutte le sensazioni, intense o sottili, a esso associate.

È semplice ma non è facile. Magari sei abituato a stare seduto davanti alla TV o in macchina per ore senza soffermarti a pensare a ciò che stai facendo. Tuttavia, appena provi a stare seduto in casa senza nulla su cui porre l'attenzione se non il tuo respiro, il tuo corpo, la tua mente, senza nulla che ti intrattenga e nessun posto dove andare, la prima cosa che forse noterai è, almeno una parte di te, che non desideri stare in questo modo molto a lungo. Dopo un minuto, o due, o tre, o quattro, il corpo o la mente ne avranno avuto abbastanza e chiederanno qualcos'altro: cambiare posizione o fare qualcosa di totalmente diverso. È inevitabile.

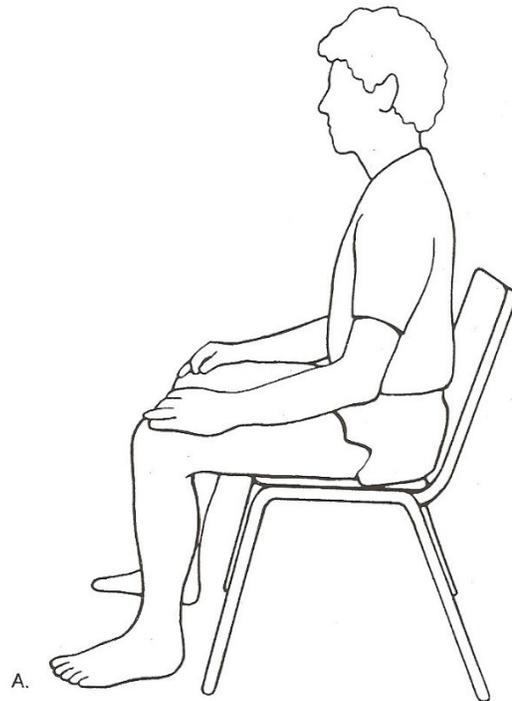
È a questo punto che l'osservazione di se stessi diventa particolarmente interessante e proficua. Di solito, quando la mente si muove, il corpo la segue. Se la mente è irrequieta, lo è anche il corpo. Se la mente ha sete, il corpo va in cucina verso il rubinetto o il frigorifero. Se la mente dice "È noioso", prima che te ne renda conto il corpo starà già cercando qualcos'altro per compiacere la mente. Funziona anche al contrario. Se il corpo si sente leggermente scomodo, passerà a una posizione più comoda o chiederà alla mente di trovargli qualcos'altro da fare e, ancor prima che te ne renda conto, ti troverai in piedi.

Se sei davvero impegnato a trovare pace e rilassatezza, ti chiederai perché la mente si annoi così rapidamente a stare con se stessa e perché il corpo è sì senta così irrequieto e a disagio. Ti chiederai che cosa ci sia dietro i tuoi impulsi da riempire in ogni momento con qualcosa; che cosa ci sia dietro la necessità di essere intrattenuti quando si ha un momento "vuoto", di saltare su e andare, tornare a fare ed essere occupato? Cos'è che spinge il corpo e la mente a rifiutare lo stato di quiete?

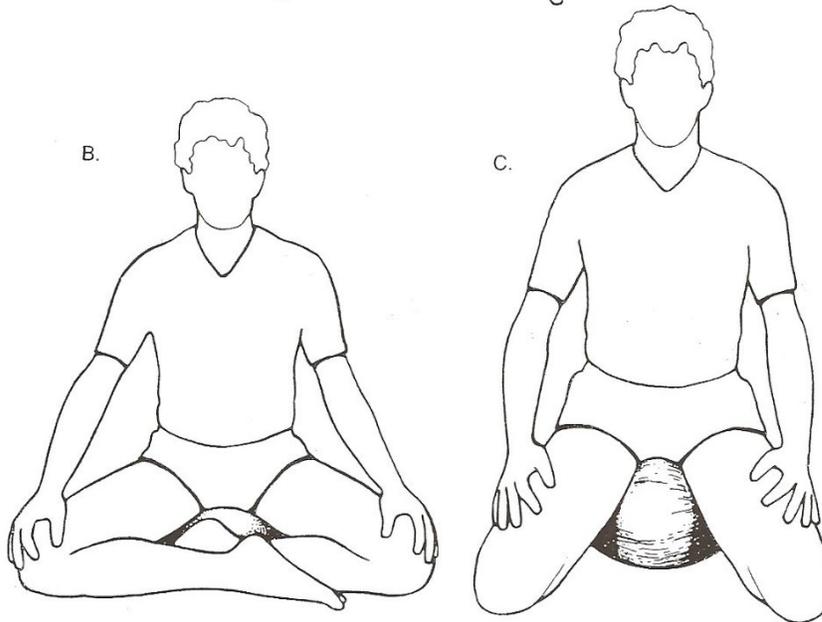
Non cerchiamo di dare risposte a queste domande praticando la meditazione. Piuttosto, osserviamo semplicemente quell'impulso di alzarci o i pensieri che ci vengono in mente. E, invece di alzarci e metterci a fare ciò che la mente ha deciso essere l'attività seguente in agenda, portiamo di nuovo la nostra attenzione in maniera garbata ma con decisione al ventre e alla respirazione e continuiamo a osservare la respirazione momento dopo momento. Potremmo riflettere, per uno o due momenti, sul perché la mente sia così ma, di base, stiamo praticando e accettando ogni momento così com'è, senza reagire al *come*.

In questo modo, stai allenando la tua mente a essere meno reattiva e più stabile. Fai in modo che ogni momento abbia un peso. Stai prendendo ogni momento come viene, senza valutare nessuno come superiore a qualsiasi altro. In questo modo stai coltivando la tua naturale capacità di concentrazione mentale. Riportando la tua attenzione al respiro ogni volta che si distrae, la concentrazione aumenta e diventa più profonda, così come si sviluppano i muscoli sollevando pesi. Lavorare regolarmente con (e non combattendo contro) la resistenza della tua propria mente fa aumentare la forza interiore. Allo stesso tempo, sviluppi la pazienza e pratichi il non giudicare. Non ti stai arrabbiando con te stesso perché la tua mente ha smesso di concentrarsi sul respiro. Semplicemente e direttamente, porti di nuovo l'attenzione alla respirazione, in maniera garbata ma con decisione.

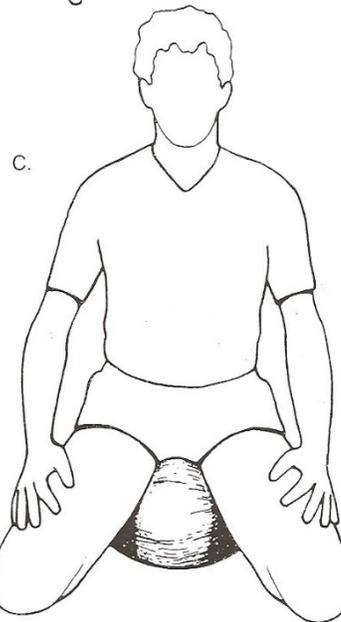
Consapevolezza non significa spingere via i pensieri o costruire un muro affinché non arrivino a noi e, in questo modo, mantenere una mente in uno stato di quiete. Non cerchiamo di fermare i pensieri quando si riversano in cascata nella mente. Stiamo facendo semplicemente posto, osservandoli come pensieri e lasciandoli essere, utilizzando il respiro come ancora, o "base" per ricordarci di stare concentrati e calmi.



A.



B.



C.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

**NOTA:** Se scegli di sedere sul pavimento, uno dei problemi più comuni è che le anche non sono sufficientemente sollevate, causando tensione sulla schiena e riducendo il flusso sanguigno sui piedi e le gambe. È possibile risolvere il problema utilizzando più cuscini o una sedia per la meditazione in modo che le anche siano 6-12 pollici sopra le ginocchia.