

Camminare con consapevolezza

Luang Por Liem Thitadhammo

[versione originale](#)

© Wat Pah Nanachat

Tradotto in inglese da Thāniyo Bhikkhu

CAMMINARE - QUALCOSA CHE DOVREMMO SAPER FARE

Camminare sul *jong-grom* – il sentiero della meditazione camminata – è un modo di praticare la meditazione mentre si va avanti e indietro. Coltivare questo tipo di camminata porterà felicità e serenità alla nostra pratica.

Durante la meditazione camminata, dovremmo muoverci senza fretta, con un atteggiamento rilassato e pieno di pace, e con un sorriso sul nostro viso. Per un tale camminare abbiamo tutto il tempo del mondo, senza dover fare nient'altro.

Ad ogni passo, lasciamo le nostre preoccupazioni e le nostre paure scivolare via. Dovremmo fare ogni singolo passo in questo modo, per rimanere in una costante felicità serena.

Questo non è al di là dalle nostre capacità. Ognuno di noi è in grado di farlo, perché noi tutti desideriamo veramente essere sereni e felici.

CAMMINARE TRANQUILLAMENTE

Nella vita quotidiana, i passi che facciamo sono carichi delle nostre ansie, preoccupazioni e appesantiti da paure. Potreste dire che le nostre vite sono costruite su mesi e anni di preoccupazioni. Questo è il motivo per cui non possiamo fare i nostri passi con semplicità.

Questo mondo è pieno di bellezza, con molte strade incantevoli e interessanti da poter scegliere. Ci sono sentieri profumati da fragranze di fiori e abbelliti da una grande varietà di colori. Ma noi ci passiamo vicino inconsapevoli, senza soffermarci per ammirare

ciò che ci circonda, procedendo con passi vacillanti come di qualcuno che sia a disagio.

Camminare sul *jong-grom* comporta di ri-formare il nostro modo di camminare per imparare a muoversi con un senso di agio e tranquillità.

Quando ero all'inizio di questa pratica di Dhamma-Vinaya, camminavo senza fiducia, senza stabilità. All'inizio facciamo tutti così. Ma poi, dopo non molte settimane, siamo in grado di camminare con sicurezza e fermezza; in modo chiaro, luminoso e con calma – quasi naturalmente.

Le nostre vite sono spesso affannate e caotiche. Siamo continuamente di fretta e sotto pressione impegnati a fare diverse cose. Abbiamo la sensazione che dobbiamo essere sempre di corsa. Ma dov'è che

stiamo scappando? Questa è una domanda che tendiamo a non farci.

Camminare sul *jong-grom* è come concedersi una passeggiata. Non abbiamo bisogno di porci nessun obiettivo specifico, o un limite di tempo. Camminiamo meditando solo per camminare meditando. Il punto è solo di camminare senza avere nessun obiettivo da raggiungere. La meditazione camminata non è un metodo, è semplicemente un'intenzione. Ogni passo che facciamo è la nostra vita.

Ogni passo è sereno e felice. Questa è la ragione per cui non camminiamo di fretta. Questa è la ragione per cui procediamo a ogni passo con misurata dignità. Non c'è nessun posto dove dover andare, nessun obiettivo a solleccitarci. In questo sentiero, camminiamo consapevolmente con la contentezza in viso.



Camminiamo meditando per lasciare andare via le nostre preoccupazioni una per volta e per sempre.

Supponiamo di avere gli occhi del Buddha, potremmo vedere le orme degli altri impresse sul terreno piene delle loro preoccupazioni e tristezze. Prendiamo atto di questi segni mentre passiamo, come uno scienziato osserva i microrganismi attraverso un microscopio.

Il segreto di camminare sul *jong-grom* è quello di camminare in modo che non si imprima niente se non una serena felicità ad ogni passo. Per camminare in questo modo dobbiamo imparare a sbarazzarci delle nostre tristezze e preoccupazioni, senza eccezione.

CAMMINARE IN UN POSTO LONTANO DALLA POLVERE

Dobbiamo camminare come qualcuno che non ha preoccupazioni. Questo significa camminare in un luogo puro. In un tale posto regna un'impressionante bellezza, pace e immensa felicità.

Se voi vi trovaste in un simile posto in quale modo camminereste? Siete davvero sicuri di non lasciare l'impronta di preoccupazione e tristezza del mondo, proprio lì, nelle tracce dei vostri passi in un posto così puro? Se portiamo tristezza e preoccupazione e le lasciamo impresse nel suolo a ogni passo, lasciamo la terra contaminata e impura con le tracce del nostro malessere. Se dobbiamo vivere in questo mondo sereni e felici, è essenziale che si cammini con pace e semplicità da questo momento in poi. Se siamo capaci di fare passi sulla superficie di questa Terra in felicità e serenità, non è assolutamente necessario andare nella Terra dove visse il Buddha. Sia ciò che è mondano sia ciò che è puro nascono esattamente e semplicemente proprio nel cuore. Non c'è nessun luogo dove è necessario andare e non c'è necessità di dipendere dai passi del Buddha storico.

Nel momento che comprendiamo che sia il mondano sia la pura verità nascono dal cuore, allora ci riempiamo di felicità. Siamo felici perché sappiamo che ci sono entrambi: la polvere e la libertà dalla polvere. Apriamo i nostri occhi e con un'andatura consapevole, serena, felice, cammineremo in quel luogo di purezza. Questa sarà la nostra ispirazione per camminare sul *jong-grom* ogni giorno.

IL MODO DI CAMMINARE NELLA VITA

Durante la meditazione camminata, vi chiedo di camminare in modo naturale. Non è necessario tenere

le mani unite davanti al petto, o mantenere una rigorosa postura. Scegliete un posto tranquillo e silenzioso nel bosco, in un parco pubblico, o lungo gli argini di un fiume, in un monastero o in un centro di meditazione.

Potete praticare in ogni momento. Chiunque vi vede dovrebbe capire che state camminando sul *jong-grom*, così da non disturbarvi. Ogni volta che incrociate qualcuno durante la vostra meditazione, semplicemente fate un breve gesto di rispetto, unendo le mani e portandole al petto, e poi continuate a camminare.

Quando vivevo in foresta ero consueto camminare sul *jong-grom* al mattino presto e alla sera. Gli animali della foresta, miei amici vicini di casa, spuntavano fuori quando mi vedevano camminare. Non erano abituati a vedere qualcuno muoversi in modo semplice, calmo e in pace. Se invece avessi camminato rapidamente avrebbero semplicemente pensato "È qualcosa di normale", e non vi avrebbero prestato ulteriore attenzione.

La maggior parte di noi mentre cammina, sta in piedi, siede o guarda le diverse cose del mondo e i suoi svariati esseri viventi, vive oggi come dei sonnambuli. Non abbiamo idea di cosa stiamo facendo, o in quale direzione ci stiamo muovendo. Il nostro risveglio dipenderà se siamo capaci di camminare con consapevolezza. Il futuro di tutti gli esseri viventi sulla terra dipende veramente da come facciamo ogni passo che compiamo.

"Colui che lascia solo le impronte dei passi del proprio cuore, sfuggirà dalle grinfie di Mara"

CAMMINARE PER IL RISVEGLIO

Camminare sul *jong-grom* può aprire i nostri occhi e le nostre orecchie alle meraviglie dell'universo, e cambiare il mondo in un posto di pace e gioia. Ci può aiutare a smettere di soffrire, a lasciar andare il dolore, la tristezza e le preoccupazioni, a portarci la felicità della pace. Nello stesso tempo, ci può permettere di vedere la sofferenza nella vita. Se prima non siamo in grado di vedere ciò che sorge intorno a noi come possiamo aspettarci di vedere la nostra propria natura?

Chiudendo i nostri occhi sarà poco probabile arrivare a vedere la nostra natura. Ma al contrario, dobbiamo aprire i nostri occhi, e svegliarci alla vera natura del modo in cui le cose sono realmente nel

mondo. Aprire i nostri occhi ci permetterà di vedere la natura all'interno di noi stessi, e la nostra interiore natura di Buddha: il Risveglio. I disagi della povertà e le attrazioni della ricchezza, anche il potere che queste cose possono avere su di noi non può separarci dalla nostra propria natura essenziale.

Camminare in sentieri ombreggiati da fronde di alberi, o in altri piacevolmente coperti da foglie cadute, questi sono i sentieri, i *jong-grom*, che si trovano davanti a noi. Dovremmo sentire una gioia piena in questi percorsi di meditazione. Non ci porteranno fuori strada. Mentre camminiamo, potremo osservare e prendere nota, attenti e risvegliati riguardo alla vera sofferenza del mondo.

Ogni cammino in questo mondo può essere per noi una meditazione camminata. Nel momento che siamo attenti e svegli, non esiteremo affatto a camminare su questo sentiero.

Nella vita, non sorge forse il nostro malessere semplicemente dai dubbi, dalle esitazioni, dalle preoccupazioni? Risvegliandoci alla sofferenza degli altri esseri viventi, non sentiamo null'altro che gentilezza e compassione, come un bodhisattva.

RESPIRARE CON CONSAPEVOLEZZA

Respirare con consapevolezza è diverso dal respiro abituale. Respirare con consapevolezza significa che mentre respiriamo, sappiamo che stiamo respirando. Quando il respiro è lungo sappiamo che stiamo respirando con un lungo respiro. Quando il respiro è breve sappiamo che è breve. Quando respiriamo con un respiro leggero sappiamo che stiamo respirando in modo leggero. Come possiamo fare per rimanere concentrati sul respiro e allo stesso tempo camminare? Un modo è combinare assieme la respirazione e la camminata usando la tecnica del conteggio. Possiamo contare il numero dei passi che facciamo. In altre parole misuriamo la lunghezza del nostro respiro in accordo con il numero dei passi: quanti passi facciamo durante il tempo della nostra inspirazione? E quanti passi facciamo durante il tempo della nostra espirazione?

Fate questo per un periodo di tempo, diciamo per qualche settimana. Datevi la possibilità di sperimentare, fate una prova. Rallentate i vostri passi ma non troppo, e respirate normalmente. Non cercate di allungare il vostro respiro. Provate per un periodo, e

iniziate a prestare attenzione: mentre inspiro, quanti passi faccio?

Usando questo metodo l'attenzione è sul nostro respiro e allo stesso tempo nel camminare, sviluppiamo così una stretta connessione, chiara e serena, del nostro camminare o del nostro respirare. Questo aumenta la presenza mentale, la pace, la serenità e la felicità. Questo calma e ridefinisce l'obiettivo della nostra attenzione.

Questo è risveglio. Questa è conoscenza. E questa è saggezza.

Ringraziamenti a Maria Vittoria (Miriam) Comune per la traduzione dall'inglese

L'originale è all'indirizzo

<https://forestsangha.org/teachings/books>

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.