

# Meditazione dell'immobilismo

*Di Paolo Subioli*

In questa meditazione proveremo a sperimentare cosa significa rimanere immobili. Lo stare fermi a un profondissimo significato nella meditazione, perché ci consente meglio di osservare la realtà così com'è, al di là delle nostre reazioni di attaccamento e avversione.

Adesso ascoltiamo un suono di campana, che segna l'inizio della meditazione.

[campana]

Ora creiamo il preposto per poter rimanere immobili, cioè trovare la **posizione** giusta. È quella posizione che ci può consentire per un certo periodo, venti o trenta minuti al massimo, di rimanere il più possibile fermi.

Perciò facciamo in modo che la **schiena** sia il più possibile eretta, cioè non ripiegata come quella di una persona stanca, ma con la spina dorsale verticale, seppure non rigida. Questa posizione ci consente di un atteggiamento di apertura, pronto ad accogliere tutti gli stimoli che vengono dall'esterno, senza farci prendere dal torpore. Le anche devono essere più alte delle ginocchia, in modo che il busto crei un angolo ottuso rispetto alle gambe. Le spalle sono rilassate e la nuca non troppo ripiegata verso la schiena, ma come sollevata, in modo tale che il mento vada leggermente verso il petto. Ma in ogni caso verificiamo che questa sia una posizione sufficientemente comoda da poter essere mantenere abbastanza a lungo senza provare fastidio. Cercheremo infatti di rimanere immobili anche se proveremo dei disagi. Non lo facciamo perché siamo masochisti, ma semplicemente per fare esercizio di come la nostra mente reagisce agli stimoli.

Dunque proviamo a metterci subito in **un atteggiamento di osservazione**. Quello che vogliamo fare è osservare, osservare senza intervenire, con un atteggiamento di osservazione curiosa, di chi guarda quello che sta succedendo adesso, nel momento presente, con interesse. È interesse verso ogni minimo fenomeno che si può verificare, sia all'interno che all'esterno, ma sempre avendo come centro dell'attenzione il corpo e la mente. In questo momento non ci interessa nient'altro.

Possiamo cominciare ad osservare il **respiro**. È qualcosa che ci accompagna continuamente, ma a cui di solito non facciamo caso. Invece ora osserviamo questo fenomeno dell'area che entra e dell'aria che esce. Possiamo osservare il respiro in vari modi diversi. Per esempio sentire la sensazione dell'aria che passa attraverso le narici, prima entrando e poi uscendo. Oppure sentire l'aria che gonfia il ventre

quando entra, e lo sgonfia quando esce. Oppure ancora la sensazione del torace che si espande con l'ispirazione e che si contrae con l'espiazione, proprio perché il torace contiene i polmoni.

Scegliamo uno qualsiasi di questi modi per osservare per un po' il nostro respiro. Questa osservazione ci aiuta a essere collegati al momento presente, cioè a quello che succede qui e ora, anziché magari pensare a qualcosa che ci riporta al passato o al futuro o in un luogo diverso. Senza sforzarci ci concentriamo sul respiro per un po', ma la cosa più importante è osservare il respiro senza volerlo cambiare. Se il respiro è breve, osserviamo che c'è questo respiro breve. Se il respiro è lungo, che c'è il respiro lungo. Se è profondo, che è profondo. Se è superficiale, che è superficiale. Osserviamo soltanto. Osservare senza voler giudicare e senza voler cambiare. Aria che entra e aria che esce. Aria che entra e aria che esce. Dentro, fuori. Dentro, fuori.

Sempre con questo atteggiamento di non giudizio e non voler cambiare, passiamo a osservare il nostro **corpo**. Percepriamo ad esempio quali sono i punti di contatto del corpo con il terreno e con il supporto sul quale siamo seduti: i piedi, gli stinchi, le ginocchia, i glutei. Sentiamo che effetto fa la pressione del nostro corpo su queste parti. Sentiamo le sensazioni della pelle, sia di quelle parti della pelle che sono a contatto con l'aria, sia di quelle parti della pelle che sono a contatto con i vestiti. Osserviamole con curiosità.

Poi portiamo l'attenzione alla **posizione del corpo** nel suo complesso. Anche con gli occhi chiusi o semi chiusi, senza necessariamente dovendo guardare, siamo in grado di capire in che posizione è il nostro corpo: il busto, le braccia, le gambe, le mani. Cercheremo di mantenere questa posizione per tutta la durata della meditazione. Facciamo il piccolo sforzo - se ci riusciamo ovviamente - di non muoverci, di non cambiare posizione rispetto a quella che abbiamo assunto inizialmente, almeno per questo breve tempo dedicato alla meditazione. Proviamo a vedere come reagisce la nostra mente. Questo è solo un esercizio. Poi se succederà che ci muoviamo, avremo sempre osservato qualcosa di interessante.

Sentiamo come stanno le **spalle**, se ci sono tensioni. Portiamo l'attenzione ai muscoli del **viso**, ai numerosissimi muscoli del viso, che in genere esprimono il nostro stato d'animo. Anche in questo momento, in cui non ci sta osservando nessuno, ci sono tante piccole tensioni, nel volto. Se ci fermiamo un attimo a osservare le tensioni o la distensione dei muscoli del nostro viso, già possiamo vedere molto di come stiamo in questo momento.

Proseguiamo a osservare la **pancia**. Anche nella zona del ventre spesso si annidano molte tensioni dovute stati d'animo e a problemi che abbiamo incontrato nel corso

della giornata e della vita intera. Sentiamo se e quanto questa pancia è libera di muoversi con il respiro. Ma lasciamo fluire liberamente, senza voler cambiar nulla e cercando se possibile di non cambiare posizione.

Ora possiamo passare a osservare le altre sensazioni, per esempio i **suoni**. Rimaniamo in ascolto dei suoni. Ci sono suoni vicini e suoni lontani, ma si tratta sempre e comunque di sensazioni sonore che giungono la nostra mente in maniera spontanea, senza che noi possiamo fare nulla. Osserviamo questa sensazione del sentire, ma senza attribuire un significato ai vari suoni. I suoni, proprio per la loro natura di fenomeni che noi riceviamo in maniera del tutto passiva, ci permettono più che mai di sperimentare la dimensione del non intervenire, del non fare nulla. Allo stesso tempo possiamo osservare se per alcuni di questi suoni che sentiamo, proviamo una qualche forma di avversione. È questo che ci interessa, non il contenuto del suono in quanto tale.

Sentiamo nell'ambiente nel quale ci troviamo adesso quali sono le **sensazioni olfattive**, se c'è qualche odore anche appena percettibile in questo momento, Cerchiamo anche di concentrarci sul **sapore** che sentiamo dentro la bocca.

Adesso passiamo su un piano diverso e osserviamo **l'energia** che sentiamo di avere a disposizione in questo momento. È una sensazione più sottile, ma è possibile osservarla, se immaginiamo di dover entrare in azione entro breve.

Poi avremo sicuramente notato che fino adesso, per tutto questo tempo, sono emersi anche dei **pensieri**, i quali ci hanno in qualche modo "distratto". È emerso forse qualche ricordo di cosa è successo recentemente o di cose dette da altre persone. Oppure pensieri su qualcosa che ci potrà succedere in futuro, anche oggi stesso, e così via. Possiamo osservare questi pensieri per quello che realmente sono, ovvero come qualcosa che si crea dentro la mente: che emerge, poi che ci rimane per un po', trasformandosi, e infine che se ne va. E quando se n'è andato non ne rimane più niente. Possiamo dunque osservare i pensieri senza farci catturare, trattandoli come semplici fenomeni che avvengono.

Se proviamo una sensazione di **prurito** in qualche parte del corpo, possiamo fare una prova molto interessante, quella di vedere cosa succede se noi non ci muoviamo affatto per intervenire grattando. Se sopraggiunge il prurito, per un po' soffriremo, sapendo però che quella sensazione passerà, come passano tutti i fenomeni di questo mondo. È un piccolo ma grande esperimento per percepire pienamente e per imparare ad accettare l'impermanenza. Questo possiamo farlo con qualsiasi sensazione di fastidio che proviamo nel corso della meditazione. Se c'è un disagio, vediamo se riusciamo a sopportarlo, assumendo un atteggiamento neutrale nei suoi confronti, cioè non di avversione. Sappiamo che molto presto scioglieremo questa

posizione, perciò possiamo affrontare questi fastidi momentanei con agio e con quel po' di coraggio che abbiamo a disposizione.

Adesso per concludere possiamo passare in rassegna **come sono cambiate le condizioni** da quando abbiamo cominciato questa sessione di meditazione. Ad esempio com'è la postura in questo momento, come è diventata rispetto all'inizio. Come sono cambiate rispetto all'inizio le sensazioni dei punti di contatto del corpo col terreno e col supporto sul quale siamo seduti. Osserviamo anche se mentre stavamo così immobili il nostro respiro si è trasformato, rispetto a come lo abbiamo trovato all'inizio. Com'è la nostra mente adesso, rispetto a prima? Forse è più calma, ma non è detto, perché può essere anche più agitata, per tanti motivi rispetto ai quali non possiamo certo sentirci in colpa.

Ora torniamo ancora brevemente al respiro, prima di concludere la meditazione.

[campana]