

La postura nella Meditazione Vipassana



- LE DIVERSE TRADIZIONI
- RIFERIMENTI NEI TESTI
- NELLA VIPASSANA IN CHE POSTURA DOBBIAMO MEDITARE?
- PRATICA FORMALE E PRATICA INFORMALE
- NOTE SULLA POSTURA FORNITE DAL MONASTERO SANTACITTARAMA
- CONSIGLI PER I PRATICANTI

L'immobilità prolungata connessa con la pratica della meditazione Vipassana è spesso, soprattutto nelle fasi iniziali, fonte di molti fastidi fisici, dolori alle articolazioni delle ginocchia e ai muscoli della schiena, blocco della circolazione alle gambe con il conseguente senso di "addormentamento". Questi fenomeni sono in parte dovuti alla postura e a problemi fisici ma molto spesso provocati o amplificati dalla mente che si ribella alle limitazioni a cui il corpo è costretto. È importante apprendere ad osservare questi fenomeni senza identificarsi in essi e anche sapere come affrontarli: quando tenere duro o quando invece è necessario permettersi azioni per moderare i fastidi. Nella pratica della Vipassana **il problema della postura da assumere** è dunque oggetto di molta attenzione e ci sono numerose istruzioni dettate dal Buddha stesso e riprese nelle diverse tradizioni che bisogna conoscere per praticare correttamente.

1. LE DIVERSE TRADIZIONI

La meditazione Shamata - Vipassana è una pratica complessa, richiede competenza, pazienza e disponibilità; ha delle istruzioni ben precise consolidate nella prassi di questa pratica presente in tutto il mondo. Molte sono le interpretazioni a proprio uso e consumo che sono state fatte e che vengono spacciate come regole: questa “elasticità” mal si adatta alla pratica della meditazione Vipassana basata sul Satipatthana sutta e sul Anapanasatisutta che sono i due discorsi in cui il Buddha ha dato le istruzioni della pratica che sono molto precise anche se possono essere oggetto di adattamenti alle esigenze dell'uomo contemporaneo, purché siano congrui con i principi della pratica e quindi provenienti da fonti autorevoli.

Il buddhismo theravada, la fonte più attendibile della pratica della Vipassana, è la tradizione che in Italia trova la sua massima espressione nel Monastero Santacittarama a cui siamo collegati. La tradizione theravada, o dottrina degli anziani, viene considerata la più diretta e pura espressione degli insegnamenti del Buddha e si basa fondamentalmente sulla pratica meditativa. Nel Buddhismo Theravada si pratica fin da subito una combinazione della Shamatha - per allenare la concentrazione e calmare la mente- e della Vipassana per addentrarsi nella visione profonda del suo funzionamento condizionato da *Dukka*, la sofferenza, alla ricerca del contatto con *Anicca*, l'impermanenza e *Anatta*, il non-sé o vacuità.

Il Buddhismo Mahayana, detto del grande veicolo, a cui si riferisce il buddhismo tibetano nato intorno al 1500, quindi molti secoli dopo il Buddha, enfatizza invece la via dello studio per aver elaborato in maniera minuziosa e ricca di commenti i numerosi sutra del Buddha che ci sono stati tramandati. Fra le pratiche meditative, oltre alla recitazione di mantra, il Buddhismo tibetano privilegia la pratica della Shamata in quanto sostiene che se non si è capaci di raggiungere gli assorbimenti meditativi della concentrazione (stati mentali per altro non facili da raggiungere) è poco consigliabile addentrarsi nella Vipassana che richiede di aver sviluppato facoltà ancora maggiori.

Nella nostra Scuola di Yoga Mindfulness ci riferiamo, in modo laico, **ad entrambe queste tradizioni** prendendo da ognuna ciò che ci sembra più utile per la nostra crescita; in particolare gli insegnamenti della Mindfulness Dharma Oriented ci vengono dalla tradizione tibetana mentre la pratica della meditazione di consapevolezza, o Meditazione Vipassana, ci vengono dalla tradizione Theravada.

2. RIFERIMENTI NEI TESTI

Anapanasati sutta (discorso sulla consapevolezza del respiro). Parte introduttiva.

- Alla domanda: *E in che modo coltivata e regolarmente praticata, la presenza mentale del respiro è di gran frutto e beneficio?*

Il Buddha risponde **“Quanto a questo, monaci, un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo deserto, siede con le gambe incrociate, mantiene il corpo eretto e l'attenzione vigile.”**

Satipatthana sutta discorso sui quattro fondamenti della consapevolezza

Parte introduttiva.

“...E in che modo, monaci, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo?”

Risponde il Buddha: **“Egli, recatosi nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un riparo vuoto, si siede; incrociate le gambe, raddrizzata la schiena e suscitata la presenza mentale davanti a se stesso, consapevole inspira, consapevole espira.”**

Primo satipatthana dedicato alla contemplazione del corpo nel corpo

Sezione vi.5 posture e attività

“Ancora, monaci, quando cammina, sa ‘cammino’; quando sta in piedi, sa ‘sto in piedi’; quando è seduto, sa ‘sto seduto’; quando è disteso, sa ‘sono disteso’; o sa come sia disposto il suo corpo”

- Commento di Bhikku Analayo

autore del commentario “ Satipatthanasutta – Il cammino diretto”

*“L’enumerazione delle quattro posture in questa istruzione procede dal più attivo camminare alle posture relativamente più raffinate e passive. Qui l’istruzione è **“conoscere” ognuna di queste posture, il che implica, probabilmente, una qualche forma di consapevolezza propriocettiva.** In altri discorsi, spesso le quattro posture esprimono l’idea di fare qualcosa “in ogni momento”. Nel contesto del satipatthāna, evocano la continuità della consapevolezza durante tutte le attività. Difatti, secondo questa istruzione la contemplazione non si limita alle quattro posture ma include qualunque altra posizione assunta dal corpo. In pratica, quindi, il senso di questa particolare contemplazione è essere consapevoli del corpo in generale, essere “con” il corpo durante le sue normali attività invece di farsi portare via da pensieri e idee, ossia essere mentalmente ancorati al corpo.”*

Santacittarama: Istruzioni per “come meditare”

Il Santacittarama, il principale monastero della tradizione Theravada fonte primaria della meditazione Vipassana (nostro fondamentale riferimento) ha messo in distribuzione e pubblicato sul suo sito un manuale di istruzioni per la meditazione dilungandosi sui contesti in cui adottare le quattro posizioni,

<https://santacittarama.altervista.org/meditazione.htm>

Seduta

Stando seduti è agevole concentrare la mente sul corpo. Dovreste trovare un momento e un luogo che vi consentano di rimanere calmi e indisturbati. (...) Lo sviluppo della calma è aiutato da una postura stabile e da uno sforzo costante ma sereno. Se vi sentite irrequieti non c’è pace; senza un’applicazione deliberata si tende a fantasticare. Una delle posizioni più efficaci per coltivare la combinazione appropriata di quiete ed energia è quella seduta. Adottate una postura che mantenga la schiena eretta senza tensione. Una semplice sedia con lo schienale dritto può riuscire utile, oppure forse siete in

grado di sedervi in una delle posizioni del loto. Dapprima queste posizioni possono sembrare innaturali; col passare del tempo, però, esse possono conferire uno straordinario equilibrio tra fermezza e delicatezza, che allieta la mente senza affaticare il corpo.

Inclinare il mento leggermente verso il basso aiuta; non fate però pencolare il capo in avanti perché questo favorisce la sonnolenza. Tenete le mani in grembo, con le palme in alto, l'una poggiata lievemente sull'altra e in modo che le punte dei pollici si tocchino. Prendetevi il tempo che ci vuole, e arrivate al giusto equilibrio.

- Camminata e stando in piedi

(...) alla modalità di meditazione seduta si alterna quella camminata. Quest'ultima, a parte il fatto che fornisce cose diverse da notare, è un modo appropriato di immettere energia nella pratica qualora l'effetto calmante della meditazione seduta vi inducesse al torpore. Se potete muovervi all'aperto, stabilite come percorso per la meditazione un tratto di 25-30 passi (oppure un percorso ben definito fra due alberi). Ponetevi a una estremità del percorso e portate l'attenzione sulle sensazioni del corpo. Iniziate mantenendo l'attenzione sulla sensazione del corpo eretto, con le braccia sciolte con naturalezza e le mani congiunte, senza stringerle, davanti o dietro. Guardate un punto a terra davanti a voi, a circa tre metri, evitando così distrazioni visive. Ora camminate, senza tensione, con passo misurato ma 'normale', fino all'altra estremità del percorso. Fermatevi. Portate l'attenzione sul corpo eretto per la durata di un paio di respiri. Voltatevi, e tornate indietro. Mentre camminate siate consapevoli del fluire delle sensazioni fisiche nel loro insieme, oppure, più specificamente, portate l'attenzione ai piedi che entrano in contatto con il terreno, agli spazi fra un passo e l'altro, alle sensazioni del fermarsi e del ripartire. (...)

In spazi più limitati modificate la lunghezza del percorso secondo le disponibilità. In alternativa potete fare il giro di una stanza, fermandovi e rimanendo fermi per qualche momento a ogni giro compiuto. Il tempo in cui rimanete fermi può essere prolungato fino ad alcuni minuti, applicando la tecnica del 'percorrere il corpo'.

- Distesi

Quando alla fine di una giornata andate a riposare, meditate per qualche minuto stando sdraiati su un fianco. Tenete il corpo ben disteso e piegate un braccio all'insù in modo che la mano faccia da sostegno alla testa. 'Percorrete il corpo', sciogliendone le tensioni; oppure portate l'attenzione al respiro, mettendo consapevolmente da parte i ricordi del giorno appena trascorso e le aspettative per l'indomani. In pochi minuti, con la mente chiara, potrete riposare bene."

Alan Wallace libro I quattro incommensurabili -

Sezione "Incamminarsi nella pratica della Shamata"

Capitolo: Rilassamento, stabilità e brillantezza

"la posizione supina, in cui siete sdraiati sulla schiena, può anche essere molto utile in questa pratica" (e descrive la posizione del cadavere)"

Alan Wallace, importante riferimento della Mindfulness Dharma Oriented, è praticante e studioso della tradizione tibetana. Tuttavia ciò che scrive riguardo al *meditare sdraiati* deve essere contestualizzato: infatti non si riferisce alla pratica della meditazione Vipassana (meditazione di visione profonda, per altro poco praticata dai tibetani e in maniera molto diversa dalla tradizione theravada) bensì alla **meditazione Shamata** (calmo dimorare) meditazione che è preliminare alla seconda in quanto produce un rilassamento mentale:

Il testo citato si riferisce infatti ad una pratica di rilassamento che viene descritta minuziosamente
“*Rilassate le spalle, rilassate i muscoli facciali, cercate di sentire gli occhi ammorbidirsi
... impegnatevi a seguire il respiro come un'avventura, una esplorazione, per vedere se riuscite a rilassarvi pienamente in un ciclo completo*”

Si tratta di una istruzione iniziale adatta alle finalità della *shamata* non mutuabile nella pratica della *vipassana* vera e propria.

3. NELLA VIPASSANA IN CHE POSTURA DOBBIAMO MEDITARE?

la meditazione seduta

- Nella Vipassana (e anche nella pratica formale della Shamata) la postura principale per attivare la “visione profonda” è **la posizione seduta** con le gambe incrociate e la schiena dritta (come dice espressamente il Buddha). La posizione in **ginocchio** con il panchetto è considerata equivalente alla posizione a gambe incrociate in quanto risponde al doppio requisito di trattenere e raccogliere l'energia dal basso (gambe piegate) e di tenere la schiena eretta (allineamento dei chakra).
- E' bene precisare che per avere meno dolori, **la schiena deve essere davvero eretta**, ben appoggiati sugli ischi con le ginocchia possibilmente più basse delle anche: in questa posizione, il corpo si appoggia su se stesso e l'energia fluisce liberamente verso l'alto mantenendo la posizione stessa.

Tuttavia , se il corpo non è abituato alla pratica o se si hanno dei problemi fisici è consigliabile aiutarsi in diversi modi:

- È possibile usare **l'ausilio di supporti** (seggolini, panchetti, cinture di meditazione) per aiutare la posizione delle gambe e tenere dritta la schiena.
- **Non è consigliabile appoggiare la schiena al muro**, se non per qualche minuto per rilassare le tensioni; nell'essere appoggiata per lungo tempo la schiena tende a ingobbirsi e a provocare dolori maggiori...
- Per i dolori alle le gambe è consigliabile **l'uso della sedia** perché, pur liberando la pressione alle ginocchia, mantiene la schiena dritta, le gambe piegate e le ginocchia più basse delle anche; tuttavia è consigliabile non appoggiarsi allo schienale per i motivi di cui sopra.
- Se si rimane seduti a terra è **possibile distendere una gambe o entrambe**, ma solo momentaneamente per ridurre una contrazione o una arto addormentato, **non è consigliabile fare tutta la meditazione con le gambe allungate** e magari la schiena appoggiata la muro: posizione innaturale e poco adatta alla meditazione

la meditazione camminata

E' una pratica che viene adottata nei ritiri in cui si è chiamati a lunghe sessioni di meditazione e ha come finalità quella di spezzare le difficoltà della immobilità prolungata richiesta dalla pratica seduta.

Leggiamo sul sito del Santacittarama: la meditazione camminata “è un modo appropriato di immettere energia nella pratica qualora l'effetto calmante della meditazione seduta vi inducesse al torpore.”

Nella sua versione formale la meditazione camminata deve essere fatta lungo un percorso breve e ripetitivo di circa 10 -15 passi, con le mani in contatto dietro alla schiena o davanti al corpo, lo sguardo a terra (non è previsto guardarsi attorno ad esempio per ammirare la natura), la concentrazione alla pianta dei piedi o alle gambe che si sollevano e si abbassano, il passo lento e consapevole.

la meditazione in piedi

La meditazione in piedi è contemplata ma pochissimo praticata, equivale alla **meditazione camminata** e serve soprattutto per combattere l'ostacolo della sonnolenza; si consiglia infatti anche durante una sessione di seduta, in presenza di torpore ci si possa alzare in piedi rimanendo immobili per qualche minuto per poi tornare alla meditazione seduta.

la meditazione sdraiata

Nella pratica formale della Vipassana la meditazione sdraiata sul dorso è usata per favorire il *bodyscan*, pratica indicata nel primo Satipatthana della contemplazione del corpo

La meditazione sdraiata su un fianco è consigliata, nel sistema vipassana, quando il corpo ha bisogno di rilassarsi, ed è adatta per la pratica individuale da farsi a casa.

La meditazione sdraiata sul dorso, nella posizione del cadavere è una pratica in uso nello Yoga (Yoga Nidra) ed è una posizione di rilassamento vigile, in cui è possibile lasciar andare il corpo per favorire il rilassamento del respiro; è adatta per la pratica individuale da farsi a casa.

La meditazione sdraiata in varie posizioni è anche possibile in caso di gravi impedimenti dovuti a problemi di salute, sia per essere impossibilitati a sedere sia per essere costretti a letto.

4. NOTE SULLA POSTURA FORNITE DAL MONASTERO SANTACITTARAMA ***Testo tratto dal sito***

“L'ideale è una postura eretta, vigile. Accasciarsi ha unicamente l'effetto di aumentare la pressione sulle gambe e causare disagio alla schiena. E' importante prendersi cura della posizione con saggezza, non con una forza di volontà senza sensibilità! La posizione migliorerà col tempo, ma voi dovete lavorare con il corpo, non usare la forza contro il corpo.

Controllate la vostra postura:

- Le anche sono inclinate all'indietro? Questo vi farà accasciare.
- La parte inferiore della schiena dovrebbe mantenere la sua curvatura naturale, senza forzatura, così che l'addome sia in avanti e 'aperto'.
- Immaginate che qualcuno eserciti una lieve pressione tra le vostre scapole, mentre voi mantenete rilassati i muscoli. Questo vi farà vedere se inconsciamente 'ingobbite' le spalle (e perciò tendete a chiudere il torace).
- Notate tutte le tensioni nella zona collo/spalle e scioglietele delicatamente.

Se sentite tensione o inerzia nella vostra posizione:

- Raddrizzate la spina dorsale immaginando che la cima del capo sia sospesa dall'alto. Questo inoltre fa sì che il mento si inclini leggermente verso il basso.
- Tenete le braccia sciolte e all'interno verso il corpo, contro l'addome. Se stessero in avanti vi farebbero perdere l'equilibrio.
- Servitevi di un piccolo cuscino duro per appoggiare la parte inferiore delle natiche e sostenere l'angolazione delle anche.

Per le gambe:

- Fate qualche esercizio per stirarle (come toccarsi le dita dei piedi con tutte e due le gambe distese, stando seduti).
- Se durante un periodo di meditazione seduta provate molto dolore, cambiate posizione, sedete su un piccolo sgabello o su una sedia, oppure alzatevi in piedi per un po' di tempo.
- Se di solito vi sedete (o vorreste farlo) sul pavimento o appena un po' più in alto, sperimentate con cuscini di diversa dimensione e durezza, oppure provate uno sgabello specifico per la meditazione (ce ne sono di vari tipi).

Per la sonnolenza:

- Provate a meditare a occhi aperti.
- Con l'attenzione 'percorrete' sistematicamente il corpo.
- Concentratevi sul corpo nel suo insieme e sulle sensazioni fisiche, piuttosto che su un oggetto esile come il respiro.
- Alzatevi e camminate consapevoli per un po' di tempo all'aria aperta.

Per tensioni o mal di testa:

- Può darsi che vi stiate sforzando troppo; capita! In questo caso diminuite l'intensità della concentrazione. Ad esempio, potreste portare l'attenzione alla sensazione del respiro nella zona dell'addome.
- Generate l'energia della benevolenza e dirigetela verso la zona della tensione.
- Visualizzare e diffondere luce per il corpo può essere di aiuto per alleviarne i dolori e le sofferenze. Provate davvero a focalizzare una luce benevolente su una zona difficile!

5. PRATICA FORMALE E PRATICA INFORMALE

Nella Vipassana è importante anche fare una distinzione fra la **pratica formale** che si fa seduti con le gambe incrociate e la schiena dritta e la **pratica informale** che si può fare in tutte le posizioni del corpo, seduti, sdraiati, in cammino o in piedi, che noi sviluppiamo nelle nostre classi di Yoga ma che può essere usata in movimento in ogni azione della giornata; c'è da dire che la meditazione informale non sostituisce la meditazione formale ma ne è la conseguenza: la meditazione in azione se non è preparata dalla meditazione formale, rischia di essere solo "più comoda" e quindi meno efficace nella rottura dei condizionamenti che ricerchiamo con questa pratica. Al contrario, quando la meditazione formale è insediata nella nostra vita, la meditazione informale profonda può accompagnare tutta la nostra giornata arricchendola di infinite sensazioni sottili che ci avvicinano alla visione profonda e alla saggezza.

Pertanto le indicazioni *seduti -in piedi -sdraiati o camminando* -non si riferiscono a posture adatte alla meditazione formale bensì sono un invito a meditare in qualsiasi postura ci troviamo. Infatti è **vero che in realtà l'obiettivo della Vipassana è la pratica informale che può essere fatta in tutte le posizioni portando la luce della consapevolezza nel corpo, nelle sensazioni, nella mente e negli oggetti della mente, in ogni momento della giornata.**

6. LE POSTURE NEI DIVERSI CONTESTI PER PRATICARE LA VIPASSANA

La pratica della vipassana ha diverse modalità in relazione ai contesti

- **nella pratica individuale**

La postura da adottare nello spazio abituale di 24-30 minuti di pratica formale è la **seduta**, integrata da una pratica **distesa** quando il corpo ha bisogno di rilassamento o prima di addormentarsi. Importante poi sviluppare una attitudine a riportare la meditazione in ogni momento della giornata (meditazione in relazione e **in azione**)

- **nei corsi di meditazione**

Sono incontri settimanali di massimo due ore, che comprendono insegnamento e pratica; sono adatti per i principianti che desiderano apprendere la pratica ma anche a chi sente il bisogno di un supporto esterno alla pratica personale. **La postura della pratica è indicata dai conduttori.**

- **nei ritiri in gruppo**

I ritiri sono momenti fondamentali di pratica in gruppo perché offrono la possibilità e il supporto per le sessioni prolungate che sono indispensabili per intaccare il funzionamento abituale della mente. La durata dei ritiri in gruppo varia dalla giornata ai classici 10 giorni. In questi contesti il tipo di postura da adottare è indicato nelle **regole del ritiro** a discrezione del conduttore che sceglie il lavoro da farsi.

La modalità più usata è l'alternarsi delle **sessioni di "seduta"** (da 30 a 60 min) con quelle della **"camminata"** (massimo 30 min). Spesso nei ritiri lo spazio della meditazione camminata **può essere usato più liberamente dal praticante per una pratica informale, come sdraiarsi per rilassare il corpo, fare una passeggiata per riattivare l'energia, fare yoga o tai chi o qi gong.**

Nei ritiri è quasi sempre richiesta **la meditazione formale seduta**, tuttavia è possibile che, in alcuni ritiri, il conduttore suggerisca **una pratica informale e completamente libera**: si tratta di una pratica molto difficile, adatta a praticanti con una lunga esperienza di pratica formale alle spalle, che desiderano sperimentare la possibilità di rimanere centrati senza bisogno di una struttura meditativa.

- **nei ritiri individuali,**

sono possibili sia per brevi periodi che per periodi lunghi o lunghissimi (mesi o anche anni): in questi casi **le regole della pratica sono affidate alla responsabilità del praticante** che sceglie le modalità del suo ritiro.

7. CONSIGLI PER I PRATICANTI

In una prima fase della pratica, che può durare qualche anno, è importante avviare la trasformazione mentale che porta a "sradicare le cause della sofferenza"; si tratta del periodo più difficile in cui è necessario calibrare la pratica secondo le proprie possibilità cercando di evitare sia l'eccessiva rigidità che non farebbe altro che irrobustire l'opposizione, sia l'eccessiva indulgenza perché nella "comfort zone" nulla si trasforma. Tuttavia è sempre consigliabile una **struttura con delle regole circa la postura e tempi di meditazione**, anche se a volte per la mente "mondana" può sembrare "spiacevole" avere dei confini mentre può essere facilitante per la mente "non mondana" che tiene al mantenere diritta la direzione perché favorisce la liberazione dalle tendenze abituali.

In conclusione, **la pratica della meditazione è una pratica fundamentalmente individuale, è quindi responsabilità di ognuno scegliere come praticare, e con quali finalità.** L'unico limite si pone quando la pratica si fa in gruppo, in cui si è invitati a non disturbare o interferire con la pratica degli altri, attenendosi alle istruzioni fornite dal conduttore del ritiro.