

La pratica e le posizioni zen (I)

Ma in cosa consiste praticamente lo zazen o meditazione zen? Esso consta di tre elementi principali:

- * una precisa posizione del corpo;
- * la giusta respirazione;
- * un corrispondente atteggiamento interiore.

Nella pratica zazen vi sono alcune posizioni "tipiche" che si possono assumere e che possono essere scelte dai praticanti. La posizione principale è quella del "loto" che consiste nel sedersi sul pavimento o preferibilmente su un cuscino chiamato "zafu", che poggia su un altro di nome "zafuton", con le gambe incrociate in modo che il piede destro poggi sulla coscia sinistra ed il piede sinistro poggi sulla coscia destra. Le braccia ricadono rilassate verso il basso con le mani che si uniscono al centro dell'addome con i palmi rivolti verso l'alto, queste ultime nella mudra tradizionale. Le mani poggiano sulle cosce o sui polpacci. La mano destra sotto, la sinistra sopra, falangi sovrapposte, i pollici in linea retta che si sfiorano leggermente con le punte, come se dovessero trattenere un foglio di carta. Il taglio delle mani poggia 3-4 dita sotto l'ombelico in corrispondenza dell'"hara". La schiena deve essere ben eretta ma non tesa; il mento leggermente piegato in dentro; gli occhi devono guardare avanti a circa un metro di distanza, senza fissare alcun punto. Le ginocchia poggiano entrambe per terra o sulla stuoia e sono in linea; le natiche vengono portate in alto.



La pratica e le posizioni zen (II)

Alternativa alla posizione del "loto" è il "mezzo loto". In essa si sta seduti con la schiena dritta con il piede sinistro sulla coscia destra e piede destro sotto la coscia sinistra. Valgono le stesse indicazioni sopra precisate per la posizione del "loto".



La pratica e le posizioni zen (III)

Altra posizione alternativa alla prima è il "quarto di loto". Il piede sinistro poggia sul polpaccio destro. Valgono le indicazioni precisate per il loto.



La pratica e le posizioni zen (IV)

Altra posizione è la "birmana" che consiste nello stare seduti con la schiena dritta con una gamba piegata davanti all'altra. E' preferibile utilizzare un seggio più alto per poter toccare il suolo o la stuoia con le ginocchia.



La pratica e le posizioni zen (V)

Ancora, è possibile assumere la posizione tradizionale "giapponese". Tale postura si assume ponendo un cuscino morbido tra i polpacci e le natiche per far diminuire la pressione sui polpacci, mantetendo le ginocchia parallele. Chi ha un peso elevato può utilizzare un cuscino rotondo.



La pratica e le posizioni zen (VI)

Quando tali posizioni risultino non adeguate per il praticante per problemi di ordine fisico che rendono impossibile abituarsi ad una delle altre posizioni, si può praticare utilizzando una panca bassa o una sedia mantenendo la posizione eretta.



La pratica e le posizioni zen (VII)

La respirazione.

Altro elemento fondamentale nello zazen è la respirazione, che non presenta difficoltà particolari. Diversamente dallo yoga, però, non bisogna trattenere a lungo il respiro che deve essere il più profondo possibile o diaframmatico. La respirazione avviene con il naso e non con la bocca e l'espirazione deve essere molto più lunga dell'inspirazione, stabilendo così un ritmo in sintonia con l'atteggiamento interiore. La respirazione così descritta è di enorme importanza nello zazen in quanto esercita un influsso regolare sull'attività cardiaca e la circolazione sanguigna, mantenendo tranquillo e a proprio agio l'organismo e creando così i presupposti per la meditazione.



L'atteggiamento interiore.

Il terzo e più importante elemento dello zazen è l'atteggiamento interiore, che favorito dalla posizione e dalla respirazione, consente il perseguimento del suo scopo che è lo svuotamento della coscienza (munen muso; senza pensieri e senza concetti). Così la meditazione zen conduce all'"Assoluto" che nella meditazione buddhista viene designato come "vuoto". Questa condizione chiamata "vuoto" della coscienza essendo estremamente difficile da raggiungere direttamente, ci si avvicina indirettamente attraverso alcuni strumenti. Quello che forse era il più antico è il "respiro". Probabilmente veniva utilizzato anche prima dell'epoca del Buddha; ci si concentra su di esso oppure si contano i respiri. In questo modo la mente non si rivolge verso altre cose e si facilita lo svuotamento della coscienza. Altro mezzo largamente utilizzato nello zazen è lo "shikan-taza" (semplicemente seduti). Ci si concentra solo sullo zazen e non ci si preoccupa di qualsiasi pensiero che giunga dalla coscienza, lasciandolo passare senza interferire con esso cercando di liberarcene o interessandoci a lui. Il terzo strumento nella pratica zazen è il "Koan", che letteralmente significa "guida pubblica". Esso contiene di solito un detto di un rinomato maestro zen che inizialmente appare contraddittorio. Il praticante cerca prima di trovare una soluzione logica al "Koan" e non riuscendovi, in quanto impossibile, viene sollecitato dal maestro dare una risposta finché rinuncia a trovare una risposta logica, ma non al "Koan". Così il praticante continua a meditare con il suo sguardo interiore che resta fisso rivolto sul "Koan" stesso, restando con questo in costante contatto anche quando termina la sua meditazione, durante il giorno e la notte, anche inconsciamente. Continuando in questo esercizio con grande costanza, il "Koan" scompare dopo un pò di tempo dalla coscienza, che così raggiunge uno stato di "vuoto".