

**Volker Winkler**

**MEDITAZIONE  
CAMMINATA  
PASSO DOPO PASSO**

**Camminare nell'essere,  
essere nel camminare**

**GUIDA PRATICA**



# Indice

Introduzione	7
“Niente di sacro - immensa apertura”	7
1. Elementi di base, elementi pratici	15
Inizio e fine, tempo e durata	15
Disposizione mentale	18
Velocità	21
Coordinazione con il respiro	23
Condizioni atmosferiche e abbigliamento	25
Essere o non essere visti	28
Sguardo e saluto	32
Silenzio esteriore e interiore	34
2. Come possiamo praticare	
la meditazione camminata?	39
Meditazione Vipassana molto lenta	40
Meditazione camminata lenta zendo (Kinhin)	44
Meditazione camminata “3x1”	48
Cammino o escursione meditativi	52
Jogging meditativo	57
3. Luoghi ed esperienze:	63
Il mio itinerario meditativo attraverso la vita	63
Ospedale	63
Area di servizio	68
Spesa settimanale	71

Ritorno al paese di origine	75
Immatricolazione dell'automobile	78
Spiaggia	81
Ritardo all'aeroporto	84
Pausa	88
Reparto di oncologia	92
Scuola	96
Percorsi quotidiani	100
Portare fuori il cane	104
Camminata in montagna	108
Scale	113
Vipassana nel bosco	116
4. Apriamoci alla vita	121
Meditazione come parte integrante e ordinaria della giornata	121
Meditazione seduta	125
Ritiri di meditazione	131
È il momento di andare	134
Ringraziamenti	136
Volker Winkler	137
Camminate con me?	137
Nota sull'autore	140

## Introduzione

### “NIENTE DI SACRO – IMMENSA APERTURA”

Camminare è un'attività ovvia e scontata, che compiamo ogni giorno – come mangiare, dormire, lavarci le mani o stare seduti. Ma poter camminare è anche un prodigio, è una fortuna, un dono. Se avete dei dubbi chiedete a qualcuno che ha perso l'uso delle gambe in seguito a un incidente o a una malattia ed è costretto a servirsi sempre di una sedia a rotelle.

Si narra che quando venne chiesto al Buddha in che cosa consistesse il suo insegnamento, quest'ultimo rispose: sediamo, camminiamo, mangiamo. Di fronte all'obiezione che tutti lo fanno, la risposta fu: quando noi mangiamo, sappiamo di mangiare. Quando sediamo, sappiamo di sedere. E quando camminiamo, sappiamo di camminare.

Il Buddha definì quindi il camminare *consapevole* – e così il sedere, il mangiare e via dicendo – come l'essenza del suo insegnamento. Tutto qui? Sì, tutto qui. Ciononostante camminare in piena consapevolezza richiede un certo sforzo, ed esistono consigli e indicazioni che possono aiutarci a non camminare consapevoli solo occasionalmente, bensì ogni giorno, trasformando un numero sempre maggiore di passi e di momenti in passi e momenti con-

sapevoli, in modo da liberarci da illusioni, pensieri, preoccupazioni, problemi e progetti che ci ronzano nel cervello incontrollati e ci rendono difficile la vita. Di questo tratta il mio libro, di questi consigli, di queste indicazioni e di questo sforzo.

Molti maestri e tradizioni spirituali di diversa provenienza culturale ci insegnano che la libertà può essere trovata solo nel momento presente. Un concetto formulato in maniera chiara nel nostro tempo da Eckhart Tolle, sia nel suo libro *The Power of Now* [*Il potere di Adesso*, Armenia edizioni 2011] che in occasione delle sue conferenze. Secondo Tolle l'umanità è scivolata in una deriva dissennata. È sufficiente considerare il delirio delle due guerre mondiali e dei genocidi, in nome delle ideologie e delle dittature del XX secolo, per averne la prova. Un delirio che ormai ha raggiunto un tale grado di maturazione da non poter avere come conseguenza che il crollo di queste "strutture fondate sull'Ego". Una struttura di questo tipo era per esempio il comunismo dell'Europa dell'Est il quale, temuto al tempo come inespugnabile e insormontabile, si riduceva in polvere l'attimo storico successivo. Strutture di questo genere si trovano dappertutto, anche dentro di noi. Sono destinate a crollare perché non si basano su nient'altro che la follia e la paura. Di fatto non esistono, sono costruzioni del pensiero. In quanto tali sono labili e ben coscienti della propria labilità. Da qui il senso di minaccia, la costante, sottile, ma inevitabile paura di fondo, quindi l'insoddisfazione latente e l'incapacità da parte dell'individuo di essere felice. È l'"ego" che è in noi a generare questi sentimenti attraverso pensieri erronei. Poiché questo "ego" aspira, come tutto ciò che vive, a stabilizzare la propria esistenza e

a conservarsi, si sente sotto costante minaccia perché sa di non essere altro che un'idea priva di sostanza.

Eckhart Tolle è un essere umano illuminato che ha raggiunto il risveglio, ha superato la paura e il dolore e ha conquistato la libertà che consiste nel vivere il momento presente in maniera durevole ed esclusiva. La sua mente è in grado di servirsi del passato e del futuro come strumenti per pianificare o rievocare qualcosa; tuttavia passato e futuro sono per lui solo strumenti mentali per il raggiungimento rapido di un obiettivo prima di essere di nuovo accantonati, perché di fatto non rilevanti. Al contrario noi non illuminati attribuiamo troppa importanza al futuro e al passato, semplicemente perché attribuiamo troppa importanza ai nostri pensieri che si dispiegano incontrollati. Questi pensieri, o come dice Tolle “il pensatore in noi”, sono fatti unicamente e integralmente di esperienze del passato e intenzioni per il futuro.

La via di uscita ci è offerta solo dal momento presente, dall'Adesso – e il camminare consapevole rappresenta una meravigliosa opportunità di dischiudere e “raggiungere” il momento presente – in qualsiasi attimo, in qualsiasi luogo – nel contesto del quotidiano (in realtà non c'è nulla da raggiungere, perché noi viviamo sempre nell'Adesso, ma dobbiamo prima prenderne coscienza).

La meditazione camminata è un grande aiuto perché è

- semplice da praticare e praticabile ovunque
- non necessariamente spirituale
- estremamente efficace

Perché la meditazione camminata è semplice? Perché non

c'è niente da apprendere. *Sappiamo* già camminare, lo facciamo ogni giorno. Allo stesso modo sappiamo orientare la nostra mente in una certa direzione, sappiamo concentrarci quando la situazione lo richiede, come per esempio quando guidiamo la macchina o prenotiamo un volo aereo in internet. Quindi si tratta solo di collegare due attività che già padroneggiamo: il camminare e il concentrarsi. L'ostacolo maggiore non è ciò che dobbiamo imparare, bensì la nostra abitudine, quell'abitudine a vivere in maniera inconsapevole e a camminare in maniera inconsapevole. Dobbiamo piuttosto disimparare che imparare. Percorriamo i nostri itinerari quotidiani con la mente ingombra di miriadi di pensieri incontrollati e questo automatismo è impresso talmente bene dentro di noi che risulta difficile pensare che possa scomparire di punto in bianco, senza problemi. Tuttavia abbiamo la chance di creare un nuovo automatismo, che potrebbe suonare così: cammino, quindi cammino. Cammino quindi non mi lascio dominare da pensieri inconsapevoli e incontrollati. Cammino – e so di camminare. Cammino – dunque sono.

Perché la meditazione camminata non è necessariamente spirituale? Perché le tradizioni spirituali – perlopiù buddiste – che insegnano la meditazione camminata sono solo ausili ai quali possiamo ricorrere nella misura in cui lo riteniamo opportuno. Il Buddha stesso ha descritto il suo insegnamento come una zattera con cui approdare all'altra sponda – cioè alla consapevolezza dell'Adesso. Ma ha detto che diventiamo semplicemente ridicoli se, approdati all'altra sponda, ci portiamo ancora la zattera sulle spalle. La spiritualità è qualcosa di molto personale e indipendente dal proprio carattere, dalla propria famiglia, dal proprio

ambiente culturale e dalla propria storia individuale e collettiva. Non è necessario avvolgersi in una nuova mantella spirituale per giungere al momento presente. Ci sono molte tecniche, che provengono da diverse tradizioni e ambiti culturali, le quali possono servire allo scopo: che lo si chiami training autogeno, yoga, meditazione, MBSR (*mindfulness based stress reduction*), Tai Chi o training di respirazione – in fondo si tratta sempre di orientare la nostra concentrazione al corpo per disaccoppiarci dal “pensatore in noi”, che con il suo continuo srotolare brandelli di pensieri sempre uguali costruisce un’illusione del mondo che ci circonda come pure di noi stessi.

Orientare i pensieri al corpo e alle sue sensazioni e percezioni ci aiuta a vivere il momento presente, l’Adesso, senza la necessità di indagare su di esso, giudicarlo, confrontarlo con qualcos’altro e infine – culmine della follia – rifiutarlo. Al contrario accettiamo ciò che è, in qualsiasi luogo ci troviamo, e quindi scopriamo i miracoli dell’Essere. Scopriamo la bellezza di un parcheggio dell’autostrada, la quiete di una sala d’aspetto, proviamo gratitudine per il fatto di trovarci in coda alla cassa del supermercato sani e senza particolari disturbi fisici. Costatazioni che in sé non hanno nulla di spirituale, non devono essere necessariamente collegate ad atteggiamenti religiosi. Si tratta di libertà, libertà acquisita. La libertà non è spirituale, la libertà interiore è un nostro diritto e una nostra condizione naturale. Sta a noi, ed è in ultima analisi irrilevante, ritenere o non ritenere questa condizione naturale un dono divino. Dobbiamo semplicemente agire così, perché non ci sono alternative: la libertà risiede solo nel momento presente, nell’Adesso.



Il cammino consapevole, il cammino meditativo, sono estremamente efficaci. Non c'è molto altro da aggiungere. In che modo potrei dimostrarvi nero su bianco quanto sia efficace camminare in piena consapevolezza per essere felici? Sarebbe come – per usare un famoso esempio – se volessi descrivervi il gusto del succo di mela quando non lo avete mai bevuto: un'impresa vana e insensata. C'è solo una possibilità: sperimentatelo! Alzatevi, qualsiasi sia il luogo in cui vi trovate adesso e fate un paio di passi a ritmo normale, come siete abituati a farli. Percepitemi il contatto dei piedi a terra, l'appoggio del piede stesso, il movimento a cui viene sottoposto nelle sue singole fasi, lo spostamento del peso, il momento della massima tensione e il successivo suo sollevarsi. Percepitemi solo questo, e tornate coerentemente e amabilmente a questa percezione ogni volta che si insinua un pensiero. È tutto. Se volete, potete terminare qui la lettura di questo libro. Non c'è molto altro da dire. Quello che segue sono integrazioni, spiegazioni aggiuntive, abbellimenti. Il nostro intelletto odia le cose troppo semplici, ama i problemi e le difficoltà, perché i problemi sono il suo elisir esistenziale. Ogni volta che prendiamo coscienza del fatto che i nostri problemi non sono così importanti o addirittura che non lo sono affatto, la nostra mente e il nostro “ego” si sentono minacciati proprio a livello esistenziale. E non a torto – perché forti di questa consapevolezza, è qui che cominciamo a sfaldare l'onnipotenza della mente e dell'“ego” pensante. Le ulteriori spiegazioni presenti in questo libro possono quindi servire a descrivere in maniera più delicata, e a realizzare passo passo, il distacco dall'io pensante. Forniamo alla mente ancora un po' di nutrimento per il suo desiderio ossessivo di problemi e difficoltà e con l'occasione

cogliamo l'occasione di considerare alcuni aspetti pratici, come per esempio:

- qual è il luogo ideale per praticare la meditazione camminata?
- a che cosa devo prestare attenzione?
- quanto tempo dovrebbe durare?
- il punto è smettere di pensare?
- come mi comporto nei confronti delle persone che mi osservano mentre pratico la meditazione camminata?
- ci sono diversi tipi di meditazione camminata?
- come posso introdurre la meditazione camminata nel mio quotidiano e trasformarla in un'abitudine?

Poiché il livello di maturazione del pensiero delirante è così elevato che l'“ego” pensante in noi e le strutture su di esso basate intorno a noi sono prossimi al collasso, secondo Eckhart Tolle oggi non è più necessario rinchiudersi per dieci anni in un monastero Zen per raggiungere una condizione di libertà nel “qui e ora”. Riguardo a questo punto la mia esperienza è un po' diversa. Non vi sconsiglierei affatto un soggiorno in un monastero Zen, e forse Eckhart Tolle, che ha vissuto una cosiddetta “illuminazione spontanea”, in questo caso trae conclusioni per gli altri basandosi troppo su se stesso (anche gli illuminati possono sbagliare!). Tuttavia è vero che il momento presente ci è sempre e ovunque a disposizione. Solo l'incessante movimento dei nostri pensieri incontrollati ci separa dalla possibilità di percepirlo, di vivere l'Adesso, la vita in sé. Dovremmo smettere di condurre una vita irragionevole prigionieri dei nostri flussi di pensiero automatici e delle nostre abitudini. E possiamo

farlo qui e ora. Il camminare rappresenta una meravigliosa chance in questo senso perché è – per la maggior parte di noi – un’esperienza quotidiana e onnipresente. Quindi una chance quotidiana e onnipresente di percepire l’Adesso ogni volta che ci mettiamo in cammino. Sperimentatelo! Camminate verso la libertà.

