

«Vanessa Zusei Goddard ci guida in un affascinante viaggio interiore, offrendoci semplici strumenti in grado di trasformare il tempo passato a correre, in una preziosa possibilità di introspezione e pacificazione con la nostra mente».

—SCOTT JUREK, campione di ultramaratona

# MINDFUL RUNNING

QUANDO CORRERE DIVENTA MEDITAZIONE

VANESSA ZUISEI GODDARD



Terra Nuova



Vanessa Zusei Goddard

# MINDFUL RUNNING

Quando correre  
diventa meditazione

Traduzione di Andrea Libero Carbone

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree  
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Vanessa Zusei Goddard  
Titolo originale: *Still Running. The Art of Meditation in Motion*, published by  
Shambhala Publications  
© 2020 by Vanessa Zusei Goddard

Traduzione: Andrea Libero Carbonw  
Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

©2021, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1  
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793  
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2021

Ristampa

VI V IV III II I                      2026 2025 2024 2023 2022 2021

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

A mio padre,  
Edward Goddard,  
che mi vuole bene e vive con immediatezza,  
e per il mio insegnante,  
Geoffrey Shugen Arnold Roshi,  
che incarna fino in fondo il Dharma.

Per chi prova attaccamento, il movimento esiste; ma per chi non prova attaccamento, il movimento non esiste. Dove non c'è movimento, c'è quiete. Dove c'è quiete, non c'è desiderio. Dove non c'è desiderio, non c'è andare né venire. Dove non c'è andare né venire, non c'è né sorgere né venir meno. Dove non c'è né sorgere né venir meno, non c'è questo mondo né un altro mondo, né uno stato intermedio.

Questa, in verità, è la fine della sofferenza.

*Udana Sutta*

# Introduzione

*Se lasci andare un po', avrai un po' di pace.  
Se lasci andare molto, avrai molta pace.  
Se lasci andare completamente, sarai libero.*  
Ajahn Chah

«Se c'è un libro che vorresti proprio leggere, ma non è stato ancora scritto, non ti resta che scrivertelo da te», ha detto Toni Morrison, premio Nobel per la letteratura.

Quando ho deciso di scrivere un libro sulla corsa e la meditazione sapevo che non sarei rimasta entro i confini di queste due discipline. Per dire tutto quello che ho da dire, mi dicevo, dev'essere un libro sulla libertà, sul benessere e la gioia del movimento; sulla mente e sul corpo, e sulla loro interrelazione. Deve parlare del potere dell'immobilità e del silenzio, e di come possiamo esprimere questo potere nella nostra vita.

La mia premessa è semplice. Credo che sia più appagante vivere la vita da svegli che da addormentati. Intendo "svegli" sia in senso concreto che spirituale. Siamo svegli quando siamo presenti in ogni momento, e rispondiamo con abilità a ciò che abbiamo di fronte. Ma risveglio è anche l'illuminazione o la liberazione, cioè la realizzazione di chi sia-

mo veramente e di com'è fatta la realtà. Secondo 2500 anni di tradizione buddhista, la via principale alla liberazione è la meditazione, o come viene chiamata nello Zen, *zazen*, la meditazione seduta.

Il mio primo maestro Zen, Daido Roshi, diceva:

«Zazen non è contemplazione, non è meditazione, non è concentrazione. Non è calmare la mente o focalizzare la mente. Zazen è un modo di usare la mente. È un modo di vivere, e di farlo insieme ad altre persone».

Il punto è che zazen non significa starsene tranquilli. Non si tratta di concentrarsi o anche di raggiungere delle intuizioni solo sul cuscino di meditazione. Zazen è qualcosa che deve funzionare nella vita di tutti i giorni, perché se non funziona lì, vuol dire che non funziona davvero.

Io stessa ho praticato personalmente questa forma di meditazione seduta per più di due decenni, e posso attestarne l'efficacia. Al contempo, però, ho constatato che, da solo, lo zazen non conduce necessariamente a una vita risvegliata. Perché, per quanto possa essere difficile stare seduti fermi e tranquilli per lunghe ore, non è niente in confronto alla sfida di prendere quella stessa calma, concentrazione e intuizione e applicarla a tutto ciò che fai: il modo in cui lavori, ti occupi della famiglia o curi le tue relazioni. Ecco perché bisogna imparare a passare dall'immobilità al movimento, dall'essere al fare.

Bisogna innanzitutto imparare a muoversi nell'immobilità per entrare in contatto con la chiarezza e la saggezza di fondo che abbiamo. Poi, da quella immobilità, bisogna

passare all'attività, lasciando che quella chiarezza pervada il nostro modo di vivere giorno per giorno. È così che funziona la compassione. Non voglio certo dire che fare jogging per qualche chilometro al giorno possa portare all'illuminazione o alla compassione, ma la meditazione della corsa mi sembra una via d'accesso straordinaria all'esplorazione profonda della natura del corpo e della mente nella vita quotidiana. Attraverso lo *zazen* della corsa, che io chiamo *still running*, possiamo vedere che fondamentalmente non c'è differenza tra quiete e movimento, corpo e mente, sé e altro da sé. E questa, come dice il Buddha, è la realizzazione che porta alla fine della sofferenza.

## **In cerca della mia strada per lo zen**

Il mio viaggio verso il buddhismo zen è iniziato anni fa durante una specie di pellegrinaggio. Mentre ero al college, ho deciso di prendermi un po' di tempo libero e ho trascorso un paio di mesi zaino in spalla attraverso l'Europa. Avevo bisogno di starmene per un po' di tempo da sola per riflettere su quello che stavo facendo della mia vita, e anche per trovare un modo per affrontare il conflitto che vedevo sia in me stessa che nel mondo intorno a me. Ovunque andassi, vedevo persone di ogni tipo e con vissuti diversi darsi pena per raggiungere e mantenere degli obiettivi, darsi pena per instaurare e mantenere delle relazioni, e darsi pena per trovare forme significative e durature di divertimento. Mi sono ritrovata a pensare: è così che devono andare le cose? È questo l'unico modo possibile di vivere una vita umana?



Un bel giorno, mentre cercavo una penna nell'ostello dove alloggiavo, ho trovato nel cassetto del comodino un libro sullo Zen. Incuriosita, l'ho preso e ho cominciato a leggerlo, senza sapere che questo semplice gesto mi avrebbe cambiato la vita (da allora mi sono chiesta più volte cosa sarebbe successo se invece in quel cassetto avessi trovato una Bibbia). Avevo vagamente sentito parlare di zazen, ma non ero particolarmente interessata a praticarlo, o almeno non fino a quel momento. Ma appena ho cominciato a seguire le istruzioni di meditazione delineate nel libro, sono rimasta affascinata.

All'epoca non sapevo quasi nulla del Buddhismo, e avevo pochi riferimenti sulla pratica dello zazen. Eppure qualcosa mi spingeva a meditare, in un modo che non avrei saputo spiegare neanche a me stessa. Ero abituata ad alzarmi presto per correre, e ora mi svegliavo ancora prima per sedermi in silenzio e contare i respiri. Anche se non avevo idea di cosa stessi facendo e non potevo dire se lo zazen stesse avendo un qualche effetto, alzarmi ogni mattina per sedermi così mi sembrava la cosa più sana che avessi mai fatto.

Dopo circa sei mesi di pratica di zazen per conto mio, ho cominciato a sentire un certo bisogno di avere una guida, così ho fatto qualche ricerca e ho trovato il Zen Mountain Monastery a poche ore di distanza, a nord di New York. Entusiasta, mi sono iscritta a un weekend introduttivo e qualche giorno dopo ho preso l'autobus da Filadelfia. L'autista mi ha fatto scendere appena fuori dal cancello del monastero, e mentre lo attraversavo, ho sentito una voce dentro di me dire: "Sono arrivata a casa".

Di quel fine settimana mi è piaciuto tutto. Mi è piaciuta l'immobilità, il silenzio, la semplicità e la disciplina dello Zen. Mi sono iscritta a un altro ritiro, poi ho deciso di fare domanda per una residenza di un mese. Due giorni dopo la mia laurea mi sono trasferita nel monastero. Il mese trascorso lì si è trasformato in un anno, e a un certo punto ho capito che avevo trovato la mia vocazione. Sentivo già allora che lo zazen era lo strumento più potente che avessi mai trovato per studiare la mia mente. E più imparavo sul buddhismo, più mi sembrava che mi permettesse di affrontare alla radice il conflitto umano, il problema fondamentale che avevo affrontato durante i miei viaggi e che riconducevo in ultima analisi a un'unica domanda: perché la vita deve essere così dura?

Da allora per vent'anni ho passato le mie giornate a fare zazen, lavorare e studiare. Oltre alla tradizionale lettura di testi buddhisti, ai residenti era richiesto di fare pratica artistica e pratica del corpo – espressione creativa e movimento o esercizio – come occasioni per studiare il sé. Poiché ero cresciuta facendo sport, ero particolarmente attratta dalla pratica del corpo.

Ho imparato che, a differenza delle tradizioni religiose che negano il corpo o lo vedono come un ostacolo all'unione con il divino, per il buddhismo la dimensione fisica del nostro essere è il veicolo del nostro risveglio.

Indivisibile dalla mente, il corpo è il mezzo attraverso cui realizziamo la nostra interconnessione con tutte le creature e le cose dell'universo: il nostro "interessere", come lo chiama

il maestro Zen vietnamita Thich Nhat Hanh. Praticavamo lo yoga, il qi gong o il taiji, ma eravamo sempre chiamati a intendere ognuna di queste forme di pratica corporea come *zazen in movimento*.

Dopo aver partecipato a queste sessioni per molti anni e dopo averle anche guidate, ho capito che potevo applicare la stessa intenzione e la stessa consapevolezza alla corsa, la forma di movimento che conosco e amo di più.

## **Esecuzione come auto-apprendimento**

Da trentacinque anni a questa parte, la corsa è stata la mia principale forma di esercizio. Ho iniziato a correre quando avevo dieci anni, e nel corso del tempo le mie motivazioni sono cambiate come sono cambiata io stessa. Ho corso per fare esercizio, per comodità, per fuggire e per la gloria. Ho corso per paura, per gioia e per il mio bisogno di vedermi come una fondista e un'atleta. Il più delle volte l'ho fatto con piacere, ma mi è anche capitato di provare un rifiuto che sconfinava nel disgusto. Ho corso da addormentata e ne ho sofferto le conseguenze. Ho corso da sveglia e ho sentito la meraviglia di un corpo sano in movimento. In rare occasioni, mi sono persino sentita scomparire nel movimento. Ma più corro, più vedo l'immensa potenzialità di quest'arte, che può insegnarci la natura fondamentale del sé.

Vorrei chiarire, però, che gli insegnamenti che offro in questo libro non si limitano alla corsa. Anche camminare, nuotare e andare in bicicletta possono essere forme eccellenti di *zazen in movimento*, grazie alla loro natura ripeti-

tiva e meditativa. Anche chi usa una carrozzella e può applicare gli stessi principi di concentrazione, consapevolezza, lavoro con il corpo e lavoro con la mente a questa forma di pratica corporea. Più che il tipo di movimento, conta il *modo* in cui si utilizzano il corpo e la mente.

Uno dei motivi principali per cui ho scelto di concentrarmi sulla corsa è che è un'attività accessibile. Tutto quello che serve è un paio di scarpe da corsa, una salute relativamente buona e la volontà. Ai miei workshop di corsa hanno partecipato persone con diversi tipi di capacità e di tutte le età (il più vecchio aveva quasi ottant'anni).

Quindi, se ti stai chiedendo se la corsa fa ancora per te, ti basta ricordare quello che ha detto una volta Martin Luther King:

«Se non puoi volare, corri; se non puoi correre, cammina; se non puoi camminare, striscia; ma in ogni caso continua a muoverti».

Non c'è dubbio che, come forma di esercizio, la corsa può contribuire a mantenere la mente fresca e il corpo sano. Ma con un po' più di impegno può anche insegnarti qualcosa su chi sei.

Prima di cominciare voglio fornire qualche chiarimento sul linguaggio di questo libro. In alcuni casi, quando cito testi che secondo la tradizione erano esclusivamente al maschile, ho declinato i pronomi maschili al femminile perché fossero più inclusivi. Più raramente, nei miei esempi, ho scelto di usare una forma impersonale. In entrambi i casi, credo che questi cambiamenti non cambino la sostanza.

Va anche detto che se il linguaggio con cui descrivo la corsa come una pratica spirituale è espressione dei molti anni che ho trascorso immersa nella pratica del buddhismo, non è necessario essere buddhisti – o corridori, se è per questo – per trarre beneficio della lettura di questo libro.

L'unica cosa di cui hai davvero bisogno è provare interesse per te stesso e per il modo in cui la tua comprensione di questo sé si riflette nel mondo in cui vivi. Forse hai deciso di leggere questo libro perché vuoi avvicinarti alla pratica della meditazione e l'approccio buddhista ti sembra congeniale. Forse hai anni di esperienza nella corsa e ora ti senti pronto a esplorarne la dimensione spirituale. Forse non hai mai corso prima d'ora ma sei pronto a cominciare. Qualunque sia il motivo per cui stai leggendo questo libro, spero che in queste pagine troverai qualcosa di utile per il tuo percorso.

# 1. Pratica

È una di quelle giornate in cui ti senti come se i piedi si stessero sciogliendo sul pavimento, che ti fa male il palato al pensiero dei cubetti di ghiaccio. Non si può neanche dire che sia piena estate, quindi il pomeriggio non dovrebbe essere così caldo. Eppure è così, ed eccoci qui: un gruppo di amici, impolverati, stanchi ma leali, e gli allenatori di atletica, tutti desiderosi di essere altrove, di essere qualcun altro. Qualsiasi cosa pur di evitare questo caldo infernale.

In piedi sul bordo della pista in terra battuta del mio liceo, siamo in attesa della gara dei 5.000 metri. In un altro momento avrei già fatto le valigie e sarei andata a casa, ma il mio amico Juan è in gara, e ho promesso di fare il tifo per lui. Neanche un paio di settimane fa era un nuotatore, e uno bravo. Ma si è guadagnato il suo soprannome – Colt – dimostrando che la sua abilità in acqua non è nulla in confronto alla sua velocità sulla terraferma. Nella nostra ultima gara di corsa campestre, aveva staccato di così tanto il gruppo che, prima ancora che tagliasse il traguardo, il nostro allenatore si era precipitato a fare una chiacchierata con il capo della squadra di nuoto. Ora Colt è uno di noi.

Bevo un lungo sorso dalla mia bottiglia d'acqua e guardo dove si trova Colt, proprio dietro la linea di partenza. Salta

leggero su e giù sulle punte dei piedi e agita le sue lunghe e snelle braccia a tempo con gli altri corridori. Ma a differenza di loro, sembra perfettamente a suo agio, come se avesse corso centinaia di gare (è la sua prima corsa su pista). Anche il caldo non sembra disturbarlo. Sembra rilassato ed equilibrato, mentre gli altri continuano ad armeggiare con le stringhe delle scarpe, i lacci dei pantaloncini, i numeri sulle magliette. Mi dispiace un po' per loro.

Lo starter dà il segnale di mettersi in posizione, e al colpo di pistola tutti si proiettano in avanti come un unico corpo. Per qualche giro, quattro di loro – compreso Colt – restano spalla a spalla e leggermente più avanti degli altri. Quando uno di loro avanza leggermente, viene rapidamente ripreso dagli altri. Poi un altro prende terreno, e di nuovo gli altri si affrettano a raggiungerlo. Va avanti così per un po', una massa di gambe e braccia che oscillano, tacchetti che battono sull'argilla asciutta, mentre il resto di noi si affloscia a bordo pista.

A poco a poco, Colt comincia a staccare il gruppo. Gli altri cercano in tutti i modi di tenerlo a bada, ma al settimo giro lui ne ha abbastanza di quell'affollamento, e di colpo apre la sua falcata e spinge forte per guadagnare terreno rispetto al gruppo. Al nono giro, ha un comodo vantaggio e sembra che si stia divertendo molto. Corre con disinvoltura, le sue falcate sono lunghe, aggraziate e leggere, il suo viso aperto. Dopo un po' sembra che non sia nemmeno lì. C'è solo la corsa. Puro movimento, pura azione senza una causa, senza una meta, senza tempo.

Se solo potessi vivere la mia vita come lui corre, penso, sarebbe una vita ben vissuta. Non so nemmeno cosa voglio dire esattamente, ma guardando Colt che corre, avverto in me un cambiamento. Capisco che ciò di cui sono testimone va al di là dell'atto di correre, ma anche che non riguarda in particolare il mio amico, anche se lui lo incarna così meravigliosamente. La sua corsa è allo stesso tempo *tutta* sua e per niente sua.

Colt continua a correre con facilità fino alla fine, tagliando il traguardo con un vantaggio di 300 metri tra gli applausi scroscianti della nostra piccola folla. Mi precipito a congratularmi con lui, pronta a dirgli quello che ho appena visto. Ma qualcosa nel suo atteggiamento mi ferma. Sembra felice in un modo semplice, quasi infantile, e sento che parlargli della sua corsa rovinerebbe quel momento. Così tengo per me la mia intuizione, e non la dimenticherò mai.

Avverto che dietro l'assoluta incoscienza di Colt si nasconde la possibilità di una vera libertà. E decido che se esiste un percorso, un metodo per raggiungere questo livello di agio, devo assolutamente trovarlo. Anche se dovessi dedicare a questa ricerca il resto della mia vita.

## **Correre come pratica**

Praticare significa eseguire ripetutamente un'attività o un compito per migliorare le proprie capacità di esecuzione. La pratica *spirituale* consiste nel rivolgere continuamente e deliberatamente la propria attenzione alle domande fondamentali della vita. *Chi sono io? Cos'è la vita? Cos'è la morte? Cos'è*



*la realtà? Cos'è la verità?* Nel buddhismo, queste domande vengono affrontate principalmente attraverso la pratica di zazen. Ma questa idea di pratica possiamo applicarla anche ad altri ambiti della vita.

Praticare un'attività significa svolgerla con un'attenzione rigorosa e un profondo desiderio di essere svegli e coinvolti. È un desiderio di capire cosa sta succedendo, non solo alla superficie delle cose, ma ad un livello fondamentale: il livello della realtà ultima. Ecco allora che essere svegli significa vedere questa realtà con chiarezza. Significa anche non dare per scontati i pensieri, le idee, le credenze o le azioni. Non dare per scontato di sapere e capire ciò che non abbiamo attentamente studiato e profondamente ponderato.

Per esempio, mentre scrivo queste parole, posso sentire il battito ripetuto delle mie dita sulla tastiera. Potrei spiegare questo suono come onde longitudinali che si muovono nell'aria e raggiungono le mie orecchie. Ma se mi mettessi delle cuffie che filtrano il rumore, cosa accadrebbe al suono? È una domanda ben nota: un suono esiste se nessuno lo sente? Il suono è nei tasti, nelle mie orecchie, nella mia mente?

Lo Zen non è qualcosa di astratto. Lo Zen è lo studio della realtà, per vivere questa stessa realtà in modo saggio e compassionevole. Ma per poterci riuscire bisogna prima imparare a vedere le cose non come vorremmo che fossero, non come pensiamo che dovrebbero essere, ma come sono realmente. In questo senso, quindi, la pratica è anche un costante impegno a lasciare andare i pensieri, le supposizioni

e le distrazioni che ci impediscono di vedere con chiarezza. La pratica del *corpo* consiste invece nell'usare il corpo e la mente per comprendere il corpo e la mente con chiarezza.

In definitiva, la pratica non è qualcosa di diverso dalla vita. Ognuno di noi passa le sue giornate impegnato in ogni sorta di attività ordinarie: lavorare, mangiare, camminare, dormire. Fare praticare mentre si compiono queste attività significa dedicarvi un'attenzione ininterrotta, "fare quello che fai mentre lo stai facendo", come diceva uno dei miei insegnanti, il che permette di vedere la natura dell'azione e di chi la fa.

Per molti corridori, correre è un automatismo. Molti vogliono arrivare fino in fondo alla corsa, ma preferiscono non essere lì mentre succede. In entrambi i casi, non fa bene né al corridore né alla corsa. Cercherò di mostrare che essere presenti è molto più appagante, piacevole e utile. Questo è lo scopo delle pratiche che si trovano alla fine di ogni capitolo del libro.

I mantra, le visualizzazioni e le altre pratiche che ho ideato nel corso degli anni hanno lo scopo di aiutare i corridori a sviluppare la consapevolezza di sé, non solo come esseri che hanno un corpo, ma anche come creature emotive e spirituali. A mio modo di vedere, questa è una componente essenziale del risveglio: avere accesso all'intera gamma del nostro essere per poter vivere in armonia con noi stessi e con gli altri. Queste pratiche permettono anche di sviluppare un contatto più intimo con l'atto stesso della corsa, per aiutarci a correre sicuri e senza sforzo.

Le chiamo “pratiche”, e non esercizi, per tre motivi: uno, per sottolineare che si tratta di rivolgere consapevolmente l’attenzione al corpo, alla mente e all’atto di correre. Due, per prendere le distanze da una definizione limitata della corsa come forma di allenamento di fitness. Se vediamo la corsa solo come un esercizio, e ci concentriamo sulle calorie perse, sui chili persi e sui chilometri percorsi, perdiamo di vista le ramificazioni più profonde di quest’arte. E il terzo motivo è per sottolineare che la corsa, come qualsiasi altra disciplina, è un’attività che ognuno di noi deve scegliere di continuare nel tempo. Ogni giorno, bisogna scegliere di correre con la consapevolezza che, come pratica, la corsa deve cambiare come cambiamo anche noi.

Siamo esseri umani in crescita, non macchine, il che significa che i nostri desideri cambiano o svaniscono nel tempo. Quello che pensavamo fosse importante ad un certo punto della nostra vita non sembra poi così urgente in un altro momento. Quindi non scoraggiarti se ci sono dei periodi in cui non hai voglia di correre. Succede a tutti. Forse la corsa non ti dà più quello che trovavi all’inizio. Forse adesso nella tua vita altre cose hanno la priorità. Forse sei invecchiato e non puoi più correre come prima.

Ci vuole chiarezza e umiltà per continuare a correre, decennio dopo decennio, mentre il tuo corpo cambia e rallenta. In realtà, ci vuole umiltà per fare qualsiasi cosa per un lungo periodo di tempo e non lasciarsi scoraggiare dai corsi e ricorsi delle proprie capacità e del proprio livello di interesse. Ecco perché stabilire qual è la tua intenzione nella corsa è

così importante. Così come avere un impegno chiaro e una disciplina costante. Questi tre elementi, insieme alla concentrazione e alla consapevolezza, sono gli ingredienti necessari per qualsiasi pratica a lungo termine.

*L'intenzione* può essere definita come una risoluzione o un obiettivo deliberato e chiaramente formulato. *L'impegno* è il desiderio di raggiungere quell'obiettivo. La *disciplina* è costituita dalle azioni che compiamo per farlo. Immagina di fare un viaggio in un paese straniero. Hai noleggiato una macchina, comprato una mappa e tracciato l'itinerario. L'intenzione è la mappa: stabilisce la direzione del viaggio e ti permette di sapere quando sei andato fuori rotta. L'impegno è il desiderio di arrivare a destinazione. La disciplina è il carburante di cui hai bisogno per viaggiare.

Senza intenzione, vai senza meta, scegliendo prima una strada e poi un'altra. Dubiti che la strada che hai scelto sia quella giusta. Cambi corsia. Acceleri e poi rallenti. Senza impegno, a lungo andare finisci per annoiarti o stancarti del viaggio, e ti chiedi quando arriverai a destinazione. Ti chiedi perfino se vuoi davvero arrivarci. Senza disciplina, finisci il carburante prima di arrivare a destinazione, e ti sentirai in colpa o scoraggiato quando ti vedrai superare da un'auto dopo l'altra. Ma se sono presenti tutti e tre gli elementi, ti rimane solo la pratica della guida. Andrai avanti momento dopo momento, sapendo che il viaggio richiede tempo e perseveranza.

Nei prossimi capitoli exploreremo questi elementi più in dettaglio. Ma voglio subito incoraggiarti a stabilire una

pratica di meditazione quotidiana, se non lo hai già fatto. Le istruzioni che offro qui riguardano specificamente lo zazen. Anche se già pratici un'altra forma di meditazione, dai comunque un'occhiata a queste istruzioni. Lo zazen è un riferimento costante in tutto il libro, quindi se acquisisci una certa familiarità con questo metodo sarà più facile applicarlo alla corsa.

Zazen è il cuore del nostro percorso di auto-esplorazione. Senza una qualche forma di pratica di meditazione, è molto difficile vedere chiaramente in sé stessi. Quindi cominciamo a ridurre le cose all'essenziale – corpo, respiro e mente – e su questo terreno stabile costruiamo le fondamenta per una forte pratica di zazen.

### **PRATICA: SEDUTO IN QUIETE**

*Stabilire una pratica quotidiana di zazen.*

Per iniziare, siediti su uno *zabuton* (un tappetino di cotone spesso) e uno *zafu* (un piccolo cuscino rotondo). Se non hai uno *zabuton* e uno *zafu*, una coperta e un cuscino andranno bene. Ma se pensi di stabilire una pratica di zazen a lungo termine, sappi che avere i cuscini appropriati ti permetterà di sedere più comodamente.

Quando prendi posto, siediti a gambe incrociate sul terzo anteriore dello *zafu*. Questo ti porterà a inclinare leggermente il bacino verso il basso e permetterà alle ginocchia di avvicinarsi al tappeto. Ti aiuterà anche a mantenere l'addome rilassato in modo da poter respirare liberamente e in modo naturale.

Puoi scegliere diverse posizioni delle gambe. La prima e più semplice posizione a gambe incrociate è la postura birmana, con le gambe parallele, una di fronte all'altra sul pavimento di fronte a te con il dorso dei piedi che poggia sul tappeto. Evita di incrociare le gambe alle caviglie con le ginocchia sospese in aria, perché questa posizione mette a dura prova i muscoli della schiena. Sedersi su un cuscino più alto può aiutare ad avvicinare le ginocchia al tappeto, quindi prova a girare il cuscino su un lato e sederti sul bordo, o prova con vari cuscini. Ma se le ginocchia non arrivano ancora al tappeto, comincia con una delle altre posture e lascia al tuo corpo il tempo di abituarsi alla posizione a gambe incrociate. Quando puoi, fai anche un po' di stretching. Trovo che fare anche solo dieci minuti di yoga o una serie di esercizi di apertura dell'anca ogni giorno aiuta a mantenere la scioltezza del corpo.

Un'altra postura a gambe incrociate è il mezzo loto, in cui un piede (diciamo il destro) poggia sulla coscia sinistra e la gamba sinistra è infilata sotto e dietro il ginocchio destro. Questa posizione è leggermente asimmetrica, quindi bisogna trovare la posizione giusta del bacino sul cuscino per evitare di inclinarsi su un lato. Se adotti regolarmente questa postura o la postura birmana, è bene prendere l'abitudine di alternare le gambe per mantenere il corpo equilibrato nel tempo.

La più stabile delle posture è il loto completo, in cui ciascun piede poggia sulla coscia opposta, con le piante dei

piedi rivolte verso l'alto. È una postura simmetrica e stabile, ma è anche difficile da eseguire bene per la maggior parte delle persone. In generale, non consiglio di iniziare la pratica dello zazen con questa postura. La maggior parte dei principianti che si siedono a gambe incrociate usano o la posizione birmana o quella del mezzo loto, se la loro flessibilità lo permette.

Per alcuni, sedere a gambe incrociate in una qualsiasi di queste posizioni è difficile. Un'alternativa è sedere sullo zabuton in ginocchio in una postura chiamata *seiza*. Se usi un cuscino, giralo su un lato e mettiti a cavalcioni. Assicurati di essere seduto sul terzo anteriore e che il tuo addome sia rilassato.

Puoi anche usare un panchetto fatto apposta per il *seiza*, che va posizionato con la parte inclinata rivolta in avanti. Inginocchiarsi in questo modo aiuta a togliere parte della pressione da caviglie, stinchi e ginocchia. Puoi pure alternare le posizioni a gambe incrociate e in ginocchio, il che è particolarmente utile durante i ritiri di meditazione o quando rimani seduto per molte ore. Se non sei in grado di sedere per terra, o se non sei sicuro di poterlo fare senza muoverti, considera la possibilità di sederti su una sedia. Nello zazen, l'immobilità è un elemento fondamentale, quindi cerca di rimanere seduto il più possibile, anche se siedi da solo.

La ragione è che ogni volta che il tuo corpo si muove, si muove la tua mente, il che rende più difficile osservarla e vedere cosa succede. Quindi, nello zazen, lasciamo

che il corpo riposi in modo che anche la mente possa acquietarsi.

Quando ti siedi, fai attenzione a non accasciarti o appoggiarti allo schienale della sedia, perché questo potrebbe provocare sonnolenza. Collega il corpo alla terra tenendo le piante dei piedi sul pavimento, e usa uno zafu o un altro cuscino per sostenere le ossa del bacino. Alcuni preferiscono usare un secondo cuscino per la schiena, per mantenere la spina dorsale dritta, e altri invece non usano nessun cuscino supplementare. In ogni caso, assicurati di non piegarti all'indietro. Bisogna che la tua postura sostenga la tua pratica di concentrazione e veglia. Scelta la posizione delle gambe, permetti ora alla tua schiena di essere dritta e al tuo diaframma di muoversi liberamente con il respiro.

Immagina che la parte superiore della testa si protenda verso il soffitto, piega leggermente il mento e allunga la colonna vertebrale. Rilassa le spalle e i muscoli della schiena, lasciando che si formi una leggera curva nella parte lombare. La postura zazen è al contempo vigile e rilassata. Chi è seduto bene sembra immobile, come una montagna. Sembra che sia da sempre seduto al suo posto, e che debba rimanere seduto lì per sempre, immobile. È una postura che è allo stesso tempo stabile e flessuosa. Salda e morbida.

Tieni la bocca leggermente socchiusa e respira naturalmente attraverso il naso. Se hai un raffreddore o il naso chiuso, apri leggermente la bocca ma mantieni un respi-



ro calmo. Premi dolcemente la lingua contro il palato e deglutisci una volta per creare una ventosa che ti aiuterà a ridurre la salivazione. Questo ti eviterà di dover deglutire di continuo.

Gli occhi dovrebbero rimanere aperti ma rivolti verso il basso, con lo sguardo fisso a terra a circa un metro davanti a te. Abbassa le palpebre a metà, così non dovrai batterle ripetutamente. Se hai praticato altri tipi di meditazione e sei abituato a tenere gli occhi chiusi, potrebbe volerci un po' ad abituarsi a tenere gli occhi aperti, ma nello zazen è utile farlo per evitare di addormentarsi.

Appoggia le mani in grembo. La mano dominante va tenuta con il palmo in su sotto l'altra mano, anche questa con il palmo in su, in modo che le nocche centrali si sovrappongano. I pollici dovrebbero toccarsi leggermente, formando un ovale, con i polsi appoggiati sulle cosce a circa due o tre dita sotto l'ombelico. Questo punto è detto *hara* in giapponese e *dantian* in cinese. È all'incirca il centro del corpo, ed è considerato il serbatoio dell'energia vitale, o *ki*. Portare l'attenzione sull'hara durante lo zazen ti aiuterà a calmare la mente e a mantenere la concentrazione.

Ora comincia a contare il respiro.

Con l'inspirazione, conta in silenzio uno. Espirando, conta due. Inspira, tre. Espira, quattro. Per rafforzare la concentrazione, ricomincia da uno.

Ripeti il ciclo più e più volte per tutto il tempo in cui rimani seduto. Per costruire la concentrazione, prendi nota

ogni volta che la mente comincia a divagare, e ogni volta che un pensiero ti distoglie dal respiro, osservalo, lascialo andare consapevolmente, e ricomincia a contare da uno. Non importa quale sia il pensiero. Può essere un pensiero profondo o un pensiero banale. Può essere l'inizio di una canzone o una riflessione sul tuo zazen. In ogni caso, osservalo chiaramente, mettilo da parte e torna a contare il tuo respiro.

A poco a poco, la mente si acquieterà. Noterai che passerai più tempo a contare il respiro e meno a fantasticare o a distrarti. L'irrequietezza o la noia o la resistenza diminuiranno, e ti occorrerà meno energia per rimanere presente.

La nostra capacità di concentrare la mente è una delle caratteristiche più potenti che abbiamo come esseri umani, eppure la maggior parte di noi la trascura. Passiamo le nostre vite a preoccuparci del passato o ad anticipare il futuro, e quindi viviamo di rado davvero nel presente. Ma seguendo consapevolmente i tre passi descritti sopra – osservare il pensiero, lasciarlo andare e tornare al respiro – ci esercitiamo a mantenere la nostra attenzione concentrata e costante.

Oltre alla concentrazione, nello zazen si sviluppa anche la consapevolezza, la capacità di vedere ciò che abbiamo di fronte a noi. A poco a poco imparerai la differenza tra un pensiero che va riconosciuto e un pensiero che va abbandonato. Senza il costante ronzio di sottofondo della mente, i pensieri che hai messo da parte o coperto, inten-

zionalmente o no, avranno spazio per manifestarsi, ed è importante non usare lo *zazen* per sopprimerli. Se trovi che un pensiero in particolare si ripresenta per quanto lo lasci andare più volte, cambia pratica in modo da poter riconoscere appieno quel pensiero.

Rivolgi consapevolmente l'attenzione spostandola dal respiro a quel pensiero e permettilgli di occupare interamente la mente. Lascia che il pensiero sia presente alla tua consapevolezza senza giudizio o critica. Non devi cambiarlo, afferrarlo o respingerlo. Se riesci a rimanergli presente, alla fine potrai lasciarlo andare. Sembra semplice, ma per riuscire davvero a lasciare andare ci vuole una vita di pratica.

Si dice che la mente impieghi circa venti minuti per calmarsi, quindi se riesci a sederti più a lungo, potrai avere un assaggio dell'immobilità a cui tutti noi abbiamo accesso ma che raramente ci permettiamo di toccare. Se rimanere seduto così a lungo ti scoraggia, inizia con cinque minuti. Puoi allungare il tempo man mano che acquisti familiarità con la pratica.

Imposta un timer per segnare il tempo che vuoi dedicare allo *zazen* in modo da non dover controllare costantemente l'ora. Ci sono diverse applicazioni che permettono di segnare il tempo per la meditazione, e può essere utile usarne una. Altrimenti, un semplice timer o la sveglia dell'orologio andranno altrettanto bene.

Se puoi, siediti la mattina all'inizio della giornata e poi di nuovo la sera prima di andare a letto. I corridori spesso

lamentano di essere troppo carichi per stare fermi, e lo stesso vale per i principianti della pratica. Ma con il tempo, anche il più irrequieto di noi può imparare a stare fermo. Ti incoraggio a provare. Più fermo diventi, più è probabile che tu sia sveglio.

Una volta che lo zazen diventa parte integrante della tua vita, comincerai a vedere quanto spesso ti perdi mentre corri da una cosa all'altra, e quanto è raro che tu sia davvero presente. Ricordo che una mattina, durante la colazione al monastero, me ne sono rimasta seduta con un boccone di melone in bocca e ho pensato: *non ho mai veramente assaggiato il melone prima d'ora*. Penso che questo tipo di intuizione faccia riflettere, che sia piacevole e che al tempo stesso sia un richiamo all'umiltà. Fa riflettere, perché ci rendiamo conto di quanto ci siamo persi nel corso degli anni. È piacevole, perché sappiamo che possiamo evitare di farlo. È un richiamo all'umiltà perché, per quanto possiamo pensare di averle viste tutte, c'è sempre qualcosa in più da vedere.

Impara quindi – prima attraverso lo zazen, poi attraverso la corsa – a muoverti nell'immobilità, perché da questo terreno saldo e fertile si svilupperà la tua capacità di vivere con tutto il cuore.

# Indice

Introduzione	4
1. Pratica	12
2. Intenzione	27
3. Impegno	37
4. Disciplina	56
5. Corpo	77
6. Sforzo	94
7. Respiro	109
8. Mente	124
9. Dolore	139
10. Creazione	155
11. Quietè	168
12. Movimento	185
13. Silenzio	200
14. Credo	213
Ringraziamenti	216
Glossario	217
Fonti	227

«Mi è piaciuto leggere questo libro, che contiene pratiche di mindfulness che possono essere applicate non solo alla corsa, ma alla meditazione seduta e a molte altre attività quotidiane. Queste pratiche aiuteranno il lettore a sviluppare l'aspetto più importante della pratica spirituale – la profonda quiete interiore – che diventa una fonte per raggiungere la serenità e l'equilibrio in tutti gli aspetti della vita».

— SJAN CHOZEN BAYS, autore di *Mindful Eating* e *Mindfulness on the Go*

**LA CORSA È PIÙ DI UN SEMPLICE ESERCIZIO FISICO.** Correre è una pratica, una meditazione in movimento che trasferisce il potere dell'immobilità a tutte le attività della nostra vita quotidiana.

Vanessa Zusei Goddard parte dall'esperienza maturata durante due decenni di pratica buddhista, durante i quali ha condotto innumerevoli ritiri dedicati alla corsa, e offre un libro ricco di intuizioni, umorismo e visualizzazioni pratiche per fondare la nostra corsa, o qualsiasi pratica fisica, nella meditazione. Quando vediamo la corsa solo come un esercizio e ci concentriamo sul miglioramento dei nostri tempi o sul perdere peso, perdiamo le implicazioni più profonde di quest'arte. Perdiamo l'opportunità di intraprendere la corsa come una pratica che colma l'apparente divario tra quiete e movimento, meditazione e attività. *Mindful running* riguarda la libertà, la semplicità e la gioia del movimento; riguarda il potere dell'immobilità e l'imparare a usare questo potere per vivere con tutto il cuore.



**Vanessa Zusei Goddard** è una scrittrice e insegnante zen che vive a New York City. Negli ultimi dieci anni, Zusei ha condotto ritiri e workshop per insegnare la corsa come forma di meditazione in movimento e come strumento per sviluppare la consapevolezza e la presenza. Il suo sito è [vanessazuseigoddard.org](http://vanessazuseigoddard.org).

ISBN 88 6681 676 8



9 788866 816768

€ 16,50

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)