

Dal sito di **Sakyong Mipham Rinpoche –Aprile 2012-06-04**

“Iniziai a correre semplicemente per fare dell'esercizio fisico. Ben presto, però, mi ritrovai ad applicare principi che avevo imparato in una vita dedicata alla meditazione. Ho incorporato questi principi in un libro che ho appena scritto, ***Correre con la mentalità della meditazione***.( Running with the mind of meditation Ed Memory Books New York)

Per me, la relazione tra meditazione e corsa é naturale, una é l'addestramento della mente e l'altra é l'addestramento del corpo. Nel mondo antico, si capiva che le persone erano più felici quando le loro menti erano flessibili ed i loro corpi forti. Nel mondo moderno, dobbiamo affrontare condizioni che mettono in discussione questo equilibrio fisico e mentale.

Per sopportarne il peso, dobbiamo prestare attenzione al nostro benessere. Dal momento che la mente ed il corpo sono intimamente connessi, allentare la tensione del corpo attraverso esercizi fisici ha un effetto immediato sulla mente: la mente non deve più occuparsi delle tensioni del corpo. Se il corpo é rilassato e flessibile, c'è una cosa di meno su cui la mente si debba concentrare. Quindi, l'esercizio fisico provoca anche un certo rilassamento mentale. Parallelamente, addestrare la mente aiuta a focalizzarci sulle nostre attività fisiche..

Così, per condurre una vita bilanciata, dobbiamo essere partecipi ed attivi, lavorare intensamente e riposare. Quando siamo in attività - correndo, parlando, lavorando - la mente è coinvolta nel processo nervoso simpatico. Se non bilanciamo il processo nervoso simpatico con quello para- simpatico potremmo diventare elettrici, nervosi ed emotivamente sensibili. Lunghi periodi di stimolazione eccessiva - troppa attività- finiscono per danneggiare gli organi (del corpo) e la circolazione sanguigna. Mentalmente possiamo diventare assenti o appesantiti e ,cosa molto importante, siamo incapaci di raggiungere pensieri più profondi, più contemplativi. Mantenendo il nostro corpo non teso ( sciolto) e rilassando la mente mentre rimaniamo focalizzati, come facciamo durante la meditazione, si bene di una condizione tremendamente benefica. Ma dal momento che non siamo abituati a questo stato contemplativo, ci si può sentire a disagio. In quanto abbiamo difficoltà nel cambiare il nostro modo di vivere.

L'esercizio (fisico) può essere un supporto alla meditazione, e la meditazione può essere un supporto per l'esercizio. Correre é un modo naturale d'esercitarsi, essendo una semplice estensione del camminare. Correndo rinforziamo il nostro cuore, rimuoviamo aria stagnante, rivitalizziamo il nostro sistema nervoso ed accresciamo la nostra capacità aerobica. Ci aiuta a sviluppare un'attitudine positiva. Comporta sforzo e resistenza e offre un modo per rispondere al dolore. Ci aiuta a rilassarci. Per molti di noi, offre una sensazione di libertà. Ugualmente, la meditazione é un esercizio naturale della mente - un'opportunità per rafforzare, rinvigorire e ripulire. Attraverso la meditazione ci possiamo collegare con quella divinità da lungo dimenticata che é in tutti noi. E' veramente poderoso percepire quel senso di divinità: provare confidenza e trarre coraggio dal nostro essere più segreto

Così come nella corsa, nella meditazione dimentichiamo le nostre preoccupazioni giornaliere - i sogni ad occhi aperti, l'apprensione ed i pensieri per il futuro. Diveniamo

molto presenti. Entriamo nell' "adesso". Così facendo, la nostra mente costruisce forza. Il nostro sistema nervoso si rilassa. Sviluppiamo apprezzamento e consapevolezza. La nostra intelligenza e la memoria diventano più acute. Acquistiamo la capacità di vedere il mondo da prospettive multiple. Non siamo più imprigionati da alti e bassi emozionali. Amore, compassione, ed altre qualità positive divengono più facilmente accessibili. Così come nel correre, quando terminiamo la meditazione, ci sentiamo rigenerati, per le stesse ragioni: la meditazione è un'attività naturale e salutare.

Sviluppare una relazione con la respirazione è cruciale per la meditazione e per il correre.. Se sviluppiamo una relazione con il nostro respirare, non dobbiamo lottare tanto con esso. Intuitivamente, chi corre lo sa -essenzialmente sviluppiamo una relazione con gli aspetti più elementari dell'essere vivo. Nella meditazione, porre attenzione nella respirazione distoglie la mente dal sognare ad occhi aperti, preoccuparsi, pensare e fantasticare. Permette alla nostra mente di realizzare qualche cosa sano

Nel correre e nella meditazione, uno degli ostacoli principali è la pigrizia. Un caso di pigrizia è la basilare riluttanza per cui non riusciamo a distoglierci dalla televisione o dal sofà. In questo caso, un po' di attività fisica può inviare al corpo il messaggio che è giunto il tempo per muoversi. Persino indossare gli abiti da ginnastica ed iniziare a distendere i muscoli ci porta fuori dall'apatia. Nella stessa maniera, sedersi anche solo per cinque minuti per concentrarsi sul respiro ha il potere di farci uscire dalla pigrizia.

Benché il processo di meditazione sia differente dal correre, gli strumenti sono gli stessi: dobbiamo essere determinati e focalizzati. Ovviamente incontreremo difficoltà nel nostro cammino, ma disciplina, prospettiva e perseveranza conducono a grandi soddisfazioni. La gente a volte dice, "correre è la mia meditazione". Benché sappia cosa vogliono dire in realtà correre è correre e meditazione è meditazione. Per quello hanno nomi differenti. Sarebbe impreciso dire "la meditazione è il mio esercizio". Ho conosciuto persone capaci di raggiungere stadi avanzati di meditazione che sono state in grado di portare la loro mente meditativa -quella forza e rilassamento- sin dentro ai loro corpi con i loro sottili canali, nel sistema nervoso ed nei muscoli. Costoro diventano forti, radianti e resistenti. Nel Tibet si pratica un tipo di meditazione definita "meditazione calda", in cui maestri di yoga sono capaci di usare il potere della loro mente per controllare la temperatura del loro corpo in condizioni sotto zero per mesi, indossando soltanto un panno di cotone. Tuttavia, è improbabile che sarebbero capaci di correre una maratona

Uguualmente, è improbabile che si raggiunga l'illuminazione correndo, benché alcuni lo abbiano tentato. Non si tratta di scegliere cosa sia meglio : esercitare la mente o esercitare il corpo. Piuttosto, queste attività vanno mano nella mano. Dobbiamo esercitare sia nostro corpo che la nostra mente. La natura del corpo è forma e sostanza. La natura della mente è coscienza ( consapevolezza) . Poiché il corpo e la mente sono differenti per natura, quanto gli apporta beneficio è altresì differente. Il corpo beneficia del movimento e la mente beneficia dell'immobilità. Quando diamo alla nostra mente e corpo quanto li beneficia, un'armonia naturale ed un bilanciamento si realizza. Con questo approccio unificato, siamo felici, sani e giudiziosi.

Come molti che corrono, corro per la salute e per il piacere. C'è un significato più profondo, che si applica alle mie intenzioni. Credo che con pure intenzioni, si possa portare praticamente qualunque attività nel nostro percorso spirituale. La mia intenzione correndo

é portare beneficio agli altri. Così correre é la continuazione del mio percorso spirituale. Con mente potente, se intendiamo che la nostra corsa sia per il bene di altri, allora lo é. All'opposto, se trasformiamo la nostra meditazione in una ricerca completamente egoistica, ciò é quello che essa sarà. In ciascuna attività é la nostra propria intenzione che determina se il risultato é ordinario o straordinario.

Idealmente, il nostro programma giornaliero includerà esercizi fisici e meditazione. L'addestramento mentale può aiutarci a non distrarci nell'attività fisica. Allo stesso modo, ci permette di sviluppare la capacità di essere gentili ed allo stesso tempo risoluti con noi stessi. Per persone che meditano - come per chiunque persegua la conoscenza- l'esercizio fisico aiuta a prevenire che il corpo diventi un ostacolo. Quando non percepiamo dolore o sconforto, il nostro lavoro intellettuale richiede uno sforzo minore. In fondo, dovremmo amare entrambi, la mente ed il corpo. Il corpo é il cavallo magico e la mente é il gioiello magico.”

Ps Per approfondimenti [www.sakyong.com](http://www.sakyong.com)