

Running with the mind of meditation (Lezioni per allenare corpo e mente)

Autore : Sakyong Mipham Edizioni Harmony book New York (www.crownpublishing.com)

Questo libro è stato scritto da un runner molto particolare , Sakyong Mipham , un lama di origine tibetana leader della Comunità Shambhala che ha come scopo la meditazione per scoprire la bontà di base presente in ogni essere e contribuire alla costruzione di una società illuminata. Usufruendo della propria pluriennale esperienza meditativa affronta con originalità il tema della corsa di durata con un titolo piuttosto eloquente: " Running with the mind of meditation ovvero "correre con la mente addestrata alla meditazione ".(Rendere il titolo originale è alquanto complicato poiché la lingua inglese è molto concisa). Il testo illustra come da un'attività che consiste nel mettere un piede dietro l'altro in modo dinamico è possibile scoprire le latenti potenzialità della propria mente ed avviarsi, attraverso precise fasi, a trasformare il momento corsa in una scoperta di sé stessi. Siamo in presenza di un bel trattato, lontano nei contenuti dai testi specialistici in commercio, con al centro la corsa "**di qualità**", quella meno orientata a ricercare metodiche allenanti per "andare più forte" e ottenere prestazioni cronometriche di rilievo. Come ricordato all'inizio l'autore è un runner speciale con sei anni di esperienza e che dichiara ,nel capitolo finale, di aver corso ben 9 maratone oltre ad una ultramaratona e di aver imparato molto da queste esperienze con precisi intenti : terminarle, gioirne e ottenere buoni tempi. Oltre ad essere un runner è, soprattutto, un lama erede di una particolare tradizione spirituale che ha al centro la compassione per cui, spesso, partecipa a gare aventi un fine caritatevole. Indossa le classiche scarpette in quanto l'uomo, per il proprio benessere, ha bisogno di svolgere una qualche forma di attività fisica per essere fiducioso ed avere entusiasmo . Il libro non è un manuale tecnico: si presenta, piuttosto, come una guida per trasferire particolari elementi della meditazione all'attività del running. Offre, infatti, basilari istruzioni per iniziare a meditare e trasferire alla corsa, ma non solo, i benefici effetti di avere una mente stabile e focalizzata su quanto si compie con un adagio veramente ottimista: " Meditare con piacere ,correre con gioia ". Ricorda come la corsa di durata rinforzi il cuore, rimuova l'aria stagnante, rivitalizzi il sistema nervoso, incrementi la capacità aerobica e contribuisca ad assumere un atteggiamento positivo verso i fatti della vita. Parallelamente la meditazione è un naturale esercizio per la mente, un'opportunità per rinvigorirla e rinforzarla. Secondo l'Autore le due attività procedono mano nella mano pur avendo nature diverse : il corpo forma e sostanza e la mente solo coscienza . Entrambe necessitano di una solida ed ampia base su cui poggiare per evolversi. Nel caso della corsa si tratta di un processo fisico per aumentare l'abilità di cuore, polmoni , ossatura, legamenti e per la mente di familiarizzarsi con qualità quali la consapevolezza e la capacità di conoscere. In sequenza vengono poi trattati i temi della motivazione, della postura, dei sentimenti, della necessità di essere pienamente coinvolti in ciò che stiamo facendo, di procedere nei rispettivi sentieri con gentilezza senza scossoni o forzature, di saper conoscere quanto possiamo realmente sopportare senza incorrere nello stress, dell'importanza di avere fiducia in sé stessi, del modo d'affrontare il dolore, della forza rigenerativa della corsa e della meditazione, la felicità ,dell'orgoglio di aver lasciato indietro il pesante fardello dell'ego, dell'andare oltre la speranza e la paura (

cioè il dolore di non incontrare ciò che vogliamo e il dolore d' incontrare ciò che non vogliamo), della spontaneità, del paragonare la mente all'apertura del cielo, della necessità di raggiungere uno stato mentale rilassato e stabile per apprezzare in pieno l'ambiente circostante. Particolarmente incisive e originali mi sono parse le quattro fasi dell'evoluzione mentale e del running per cui le ricordo sinteticamente con le fantasiose denominazioni di animali provenienti dalla cultura orientale .

Fase della tigre : chi corre è impegnato a lavorare per acquisire la necessaria tecnica comprendendo le basilari informazioni riguardo alla corsa (cosa indossare, quali scarpe acquistare) e creare l' indispensabile base atletica iniziando a focalizzarsi sul gesto atletico, sul respiro a conoscersi come podisti. In parallelo anche il meditatore principiante si focalizzerà sul respiro sviluppando, progressivamente, consapevolezza con l'intento di stabilizzare e rinforzare la propria mente .Si impara così a non strafare esercitandosi nella gentilezza verso se stessi, accettando ed apprezzando ciò che si è.

Fase del leone delle nevi: caratterizzata dalla gioia del runner che avendo acquisito conoscenza sul come correre sale, idealmente, in alto a respirare l'aria fresca della montagna dove dimora il leone delle nevi . Si è lavorato tanto per acquisire la giusta tecnica ed ora si godono i frutti. Allo stesso modo il meditatore progredito nella tecnica meditativa apprezza il livello raggiunto .

Fase Garuda (mitico uccello orientale che vola in ogni direzione e sorveglia ogni cosa sottostante e rappresenta l'inconcepibile potere della mente di conoscere) I meditatori hanno acquisito la tecnica meditativa ed i corridori sono diventati competenti, esperti sino al punto di prendere in considerazione l'idea di sfidare se stessi

Fase del Drago : il Drago è il mitico animale che vola in cielo e rappresenta la saggezza, l'intelligenza. Il corridore non corre più per sé , per soddisfare il proprio ego ma per gli altri, corre per scopi caritatevoli o per alti fini come la pace nel mondo. Anche il meditatore ora medita affinché i benefici non siano solo più per sé i dedicandoli a tutti gli esseri senzienti

Queste fasi sono anche denominate **le quattro dignità** a cui se ne aggiunge una quinta: quella del "cavallo di vento", un'altra immagine poetica per definire la fase finale dell'addestramento, traduzione della parola tibetana **lungta** ove **lung** significa vento e **ta** cavallo .*Rappresenta la forza vitale che emerge quando attraversiamo le quattro fasi prima elencate.* Il vento rappresenta il completo risveglio della mente umana ed il cavallo l'opportunità, il successo e la rapidità Questa fase finale è l'espressione della decisione di fare qualcosa di utile per la società.

Post recensione : per maggiori informazioni sull'autore consultare www.sakyong.com