

Ritiro sulla gentilezza amorevole

Istruzioni e linee guida generali per la pratica di Metta

Metta è la benevolenza, una qualità della mente che si dirige verso il benessere, la sicurezza e la felicità.

Metta sorge dal riconoscere la bellezza e la felicità e attraverso delle riflessioni che tradizionalmente sono sintetizzate nei quattro auspici fondamentali:

Possa io essere al sicuro

Possa io essere felice, in pace

Possa io essere in salute

Possa io prendermi cura di me stesso/a felicemente

Queste frasi vengono ripetute mentalmente, mentre si rilassa la mente stessa ed il corpo.

La postura: si pratica Metta (benevolenza) in ogni momento e postura: nella meditazione seduta, durante la camminata, durante le attività quotidiane e nella postura distesa.

La continuità del mantenere la mente sull'oggetto di meditazione è ciò che permette di sviluppare la concentrazione, la consapevolezza, la gentilezza amorevole e le qualità salutari.

La postura seduta non deve essere obbligatoriamente a gambe incrociate, **viene invece raccomandata la posizione che è più comoda, pur mantenendo la schiena dritta**: può essere utile quindi l'uso di una sedia o di cuscini che permettano al corpo di essere rilassato e quindi alla mente di focalizzarsi sull'oggetto di meditazione.

E' importante valutare lungo la giornata del ritiro come bilanciare le diverse posture, quando distendersi per rilassare il corpo e approfondire il rilassamento e quando attivare le energie e la vigilanza con la meditazione camminata o le pratiche di consapevolezza psicocorporea derivate dallo yoga e dal qi qong.

Come praticare:

Durante il ritiro facciamo riferimento a diverse fasi: dapprima utilizziamo le pratiche di consapevolezza del corpo e del respiro, per stabilizzare la mente e focalizzare l'attenzione e poi utilizziamo le pratiche di metta per sviluppare la benevolenza e la calma concentrata.

1. **Respirando lasciamo rilassare le tensioni e portiamo attenzione alle sensazioni del respiro** (tenendo come riferimento principale l'alzarsi e abbassarsi dell'addome).

2. **Portiamo la consapevolezza alla sommità del capo ed esploriamo le sensazioni dall'alto verso il basso**, dalla testa ai piedi, notando le diverse sensazioni nel corpo. **Dal basso poi esploriamo verso l'alto**, alternando la consapevolezza in modo naturale anche sul respiro stesso o sulle attività della mente (pensieri, immagini, ecc.). In questo modo gradualmente sorgeranno una maggiore capacità di focalizzazione e un certo grado di rilassamento del corpo. Insieme a questo si sosterrà gradualmente l'attitudine di accoglienza rispetto alle diverse esperienze psicocorporee.
3. A questo punto è possibile, anche se non obbligatorio, **restringere il campo dell'attenzione al solo respiro**. Nella tradizione della vipassana di Mahasi Sayadaw si mantiene la consapevolezza sull'addome mentre nella tradizione dell'anapanasati viene spostata l'attenzione alle narici. Il praticante farà la scelta che più gli è consona. In questo modo si favorisce la calma concentrata, la mente si assorbe all'interno e i diversi ostacoli vengono gradualmente ridotti.

Alcune tradizioni suggeriscono di abbinare alla consapevolezza del respiro il ripetere di sillabe o parole (ad es *Buddho*, *Bud* durante l'inspirazione e *dho* durante l'espiazione, oppure *so - ham* oppure *hang - so*). Istruzioni più specifiche verranno fornite direttamente durante la pratica.

Nella tradizione della vipassana si utilizzano le **note mentali**: osservando il sollevarsi dell'addome si pronuncia mentalmente *sollevarsi*, *sollevarsi*, e poi nell'espiazione *abbassarsi*, *abbassarsi*. Lo stesso vale per tutto ciò che si presenta, come *calore*, *tensione*, *formicolio*, *sentire*, *vedere*, *udire*, *immaginare*, *pensare*, ecc. E' un metodo molto efficace per sostenere la presenza mentale e per sviluppare la capacità di disidentificazione, aspetto centrale della pratica.

4. Una volta sviluppata una certa capacità di presenza mentale e di calma concentrata **si volgerà verso la pratica di metta vera e propria**, attraverso l'utilizzo di frasi che vengono ripetute interiormente e con la focalizzazione sulle qualità del cuore. Le frasi vengono dirette dapprima verso se stessi e successivamente verso diverse categorie di persone, dal benefattore alla persona cara sino alla persona ostile.

Offrire metta a sé e agli altri è il senso principale della pratica, con effetto di rendere la mente gioiosa, calma e focalizzata.

Le frasi che vengono tradizionalmente utilizzate sono:

Possa io essere libero dal pericolo/inimicizia

Possa io essere libero dalla sofferenza mentale

Possa io essere libero dalla sofferenza fisica

Possa io prendermi cura di me stesso felicemente

Nella versione in positivo:

Possa io essere al sicuro

Possa io essere felice, in pace

Possa io essere in salute

Possa io prendermi cura di me stesso/a felicemente

E' importante comprendere che queste frasi non sono pronunciate come comandi per la nostra mente o con l'intento di ottenere qualche stato di benessere o concentrazione. **Si offrono le frasi senza forzare, lasciando dimorare nel nostro cuore le parole senza interessarsi al risultato, sino a quando il nostro cuore in maniera naturale dimorerà nella gentilezza amorevole.** In altre parole, attraverso le frasi si creano le condizioni affinché metta possa sorgere in modo naturale.

Allo stesso modo quando si invia metta non si forza, si lascia diffondere, come una lampada che diffonde la luce nella stanza.

Nel training è possibile trovare delle frasi più brevi o più sentite, in maniera soggettiva: l'importante è far sorgere metta.

Ad esempio:

Inspirando sono consapevole del respiro, espirando rilasso tutto il mio essere

Possa io amarmi e accettarmi così come sono

Possa io accogliere ogni parte di me

Possa io avere a cuore la mia vita

Direzionare la benevolenza

La metta attraverso le diverse frasi viene direzionata secondo un ordine preciso: se stessi, un benefattore, una persona cara, una persona neutra, una persona difficile o ostile.

Per approfondire la calma concentrata e la purificazione della mente viene consigliato di limitarsi a un oggetto solo, in particolare il benefattore, per poi passare agli oggetti successivi solo dopo aver realizzato la concentrazione.

Come metodo per sviluppare equilibrio e una certa *saggezza relazionale* è invece utilizzata una forma meno intensa di concentrazione, in cui si invia metta alle diverse persone in successione, senza necessariamente aver approfondito la concentrazione.

La continuità della pratica

L'aspetto centrale della pratica di metta è la familiarizzazione con un'attitudine di gentilezza verso di sé e verso gli altri. Questa attitudine si sviluppa:

- Sostenendo e rafforzando continuamente **la motivazione altruistica**
- Attraverso la **mindfulness**, la consapevolezza momento per momento, che non giudica ma accoglie ogni esperienza che si manifesta, con pazienza e apertura
- Attraverso le **meditazioni guidate**
- Nella **meditazione camminata**
- Durante le diverse **attività quotidiane**
- Attraverso l'utilizzo di **mezzi abili** per attivare il senso profondo di Metta, come possono essere i canti ed i mantra, visualizzazioni e meditazioni analitiche

Come nelle diverse pratiche meditative è fondamentale **rilassare la mente ed il corpo, nutrire una disposizione mentale di ricerca ed apertura, senza aspettative o tensioni.**

La continuità della pratica durante i diversi momenti della giornata è fondamentale per far maturare i diversi fattori della concentrazione, della presenza mentale e della benevolenza.

Come trattare alcune tipiche difficoltà:

Un aspetto significativo di ogni pratica meditativa è il fatto che i diversi ostacoli si manifestino nei primi giorni, sino a quando la mente non abbia sviluppato sufficiente concentrazione e stabilità. Questo è un segno della purificazione stessa della mente, che va accolto in tal senso e come mezzo per lo sviluppo della pazienza, risorsa preziosa nel cammino psicologico e spirituale.

Maturiamo nella pratica quanto più riusciamo ad accogliere, essere consapevoli, lasciar essere, focalizzare l'attenzione con interesse. In questo modo gli ostacoli e le esperienze sgradevoli si dissolveranno lasciando spazio al benessere, al rilassamento, alla pace interiore.

Quando la mente è agitata e distratta:

- Rilassare attraverso la consapevolezza del respiro, facendo molta attenzione all'espiazione, anche con la bocca, senza forzare, per sciogliere le tensioni
- Seguire la consapevolezza corporea ed il respiro nella direzione dall'alto verso il basso, portando a terra l'agitazione
- Utilizzare le note mentali tipiche della vipassana per sviluppare un'attitudine di consapevolezza, di accoglienza e di conoscenza disidentificata
- Utilizzare le frasi di Metta enfatizzando l'aspetto della pacificazione/rilassamento
- Fare un rilassamento in posizione supina
- Utilizzare la meditazione camminata ed eventualmente fare una passeggiata rilassante
- Fare una doccia calda

Quando la mente è assonnata:

- Riposare meglio possibile
- Focalizzare l'attenzione sul respiro all'altezza delle narici
- Seguire la consapevolezza corporea ed il respiro nella direzione dal basso verso l'alto, sollevando automaticamente la schiena sino a focalizzarsi alla sommità del capo
- Tenere gli occhi socchiusi in modo da far entrare della luce e rivolgere lo sguardo, sempre con gli occhi chiusi, di fronte a sé e verso l'alto (senza esagerare creando tensione fissando lo sguardo)
- Meditare con gli occhi aperti (anche in questo caso senza esagerare). La guida di un insegnante esperto è in questo caso particolarmente preziosa
- Fare ricorso alla meditazione camminata, al qi qong e alle pratiche psicocorporee per attivare le energie

- Richiamare alla mente la motivazione e rafforzarla (la sonnolenza è spesso un segno di fuga dal presente e di abbassamento della forza della motivazione)
- Ricorrere a meditazioni e mezzi abili come le meditazioni sulla gioia e il ricordo delle qualità del Buddha

La consapevolezza e la chiara comprensione monitorano i diversi stati mentali per apportare le modificazioni adatte alla pratica. In questo modo possiamo valutare quale attitudine sostenere in un determinato momento, come mantenere l'equilibrio e approfondire la meditazione.

Quando sorge avversione o malevolenza

- Ricorrere alla consapevolezza etichettando i diversi processi e fenomeni relativi allo stato mentale
- Intensificare la concentrazione sulle narici o sull'addome
- Ripetere più volte le frasi, sino a quando hanno effetto e la benevolenza disattiva l'avversione
- Richiamare alla mente la motivazione alla pratica
- Richiamare alla mente le proprie buone qualità

Quando non c'è la concentrazione

All'inizio la mente sarà agitata oppure assonnata, ci saranno pensieri su pensieri e sarà difficile focalizzare l'attenzione sull'oggetto di meditazione. E un fatto normale, bisogna continuare con pazienza e perseveranza, trovando il giusto equilibrio ed individuando da sé quelle pratiche che favoriscono la concentrazione: per alcuni è proprio metta, per altri sarà alternare la camminata alla seduta, per altri sarà la consapevolezza del respiro. Ma soprattutto accettare che ci siano pensieri: meditare non vuol dire annullare i pensieri ma semplicemente essere consapevoli della mente che pensa. Le frasi di Metta sono da considerarsi delle forme di pensiero costruttivo, particolarmente utili per attenuare se non azzerare il dialogo interno.

Il meditante può imparare nel tempo il proprio modo di relazionarsi con i pensieri e con la mente distratta, rilassare per poi applicare più energia e con fiducia sperimentare il progresso nella meditazione.

Quando sorge il dolore

I maestri della tradizione birmana della vipassana definiscono il dolore come "l'amico del meditante", perché la contemplazione del dolore permette di aumentare la consapevolezza, la concentrazione e l'energia. Le indicazioni nel caso in cui il meditante sperimenti dolore sono in generale:

- Accogliere, osservare, accettare il dolore, osservando le sensazioni sgradevoli non come una massa unica ma come un processo costituito da un'infinita di sensazioni mutevoli, eventualmente utilizzando le note mentali o etichettatura (metodo della vipassana, consapevolezza del corpo)

- Osservare la mente che prova avversione e lotta contro l'esperienza stessa del dolore (metodo vipassana, consapevolezza delle sensazioni e degli stati mentali)
- Spostare l'attenzione verso il respiro alle narici (concentrazione sul respiro)
- Contemplare la gentilezza amorevole attraverso l'uso delle frasi e degli auspici di Metta (concentrazione su Metta)
- Inviare Metta a se stessi e alla parte stessa del corpo o di sé che sta soffrendo
- In ultimo, se gli strumenti utilizzati non comportano cambiamenti nell'esperienza dolorosa, muovere il corpo, in maniera lenta e con piena presenza mentale, al fine di sviluppare consapevolezza e di non disturbare gli altri meditanti

Va detto che la meditazione di Metta tende più di ogni altra a produrre sensazioni e stati mentali gradevoli dovuti alla gioia e alla pace e alla calma concentrata

a) Quando metta non si manifesta

Non di rado nella pratica di Metta accade che il flusso di gentilezza amorevole sia inaridito o si inaridisca. Anche in questo caso sono necessarie qualità come l'accoglienza, la consapevolezza, la pazienza e la perseveranza.

Inoltre per suscitare metta viene insegnato a richiamare alla mente le qualità della persona a cui la inviamo, i suoi stessi atti di gentilezza, l'aiuto che ci ha manifestato, la sua bontà.

Può anche essere utile dirigere Metta verso un'altra categoria di persone, oppure verso un cucciolo o un animale che induce tenerezza e benevolenza, per poi rivolgerle verso di sé e gli altri.

La meditazione camminata

La meditazione camminata si svolge all'aperto o all'interno, purché in un luogo sufficientemente raccolto. Salvo indicazioni da parte dell'insegnante è una pratica individuale.

La campana viene fatta suonare qualche minuto prima dell'inizio della seduta in modo che le persone possano rientrare con calma (ma con un ritmo leggermente più attivato rispetto al momento della pratica)

La meditazione camminata non è da considerarsi come una passeggiata in cui ci si distrae in attesa della prossima meditazione seduta, ma **una parte importante della pratica che permette di attivare le energie psicofisiche garantendo poi la qualità della meditazione seduta.**

Si sceglie un sentiero di circa 6 - 10 metri che si percorre, con diverse andature per avere diversi effetti: più velocemente se abbiamo bisogno di scaricare o risvegliare la mente, più lentamente se abbiamo bisogno di rilassare e concentrare l'attenzione.

Nella pratica di metta l'attenzione viene principalmente rivolta alle frasi e al diffondere metta a sé e agli altri anche durante la camminata. La consapevolezza del corpo e del respiro sono oggetti secondari, per quanto importanti. Quindi camminando, con attenzione al respiro e al passo, si ripetono mentalmente le frasi, in offerta a sé o verso le diverse categorie di persone.

Durante il ritiro, nei momenti dedicati alla meditazione camminata il meditante può praticare lo yoga, il qi gong o qualsiasi pratica sia adatta a rilassare la mente ed il corpo e ad aumentare il flusso della gentilezza.

In genere si raccomanda di utilizzare sempre lo stesso sentiero, per evitare stimoli distraenti.

E' possibile comunque dedicarsi a una passeggiata distensiva in qualsiasi momento lo si ritenga opportuno e utile, per rilassare o rinvigorire la mente ed il corpo e nel caso in cui ci sia eccessiva irrequietezza dovuta a uno sforzo non bilanciato nell'attenzione meditativa.

Rapportarsi con il contesto

Nel rapportarsi con l'esterno il meditante mantiene una mente raccolta, senza farsi prendere dalle distrazioni e utilizzando la consapevolezza come mezzo per proteggere la mente dall'emergere di pensieri e associazioni mentali che interferiscono con lo sviluppo della meditazione.

Può essere molto efficace utilizzare l'etichettatura o nota mentale, come nella vipassana secondo il metodo di Mahasi Sayadaw.

Per sviluppare metta può essere utile lasciarsi ispirare dalla bellezza del luogo, dai simboli sacri, dalla natura, per poi tornare a focalizzare l'attenzione sul corpo, sul respiro e sugli auspici.

Nell'incontrare altre persone il meditante mantiene l'attenzione alla presenza mentale e al respiro, eventualmente inviando silenziosamente metta a quella persona.

Se ci sono stimoli distraenti o disturbanti le istruzioni alla pratica dicono di osservare la propria mente etichettando in maniera consapevole e lasciando andare ogni idea o aspettativa rispetto al silenzio e al non essere distratti. E' molto efficace utilizzare ogni stimolo per inviare metta: ad esempio una persona sbatte la porta della sala, notiamo cosa accade nella nostra mente e poi utilizziamo la situazione come opportunità per inviare metta a questa persona.