

Ritiro sulla meditazione vipassana

Istruzioni e linee guida generali per la pratica

La meditazione di consapevolezza o *vipassana* è una pratica insegnata dal Buddha e diffusa nelle diverse tradizioni buddiste con la finalità di purificare la mente/cuore dalle affezioni e sviluppare la saggezza a livelli progressivamente più profondi e raffinati.

E' un training sistematico alla coltivazione di fattori salutari della mente/cuore, come la presenza mentale, l'accoglienza, la pazienza, l'equanimità, la fiducia, la calma concentrata, la benevolenza e la compassione.

Durante questo ritiro si farà riferimento principalmente al metodo birmano di Mahasi Sayadaw, che si è diffuso in occidente come *insight meditation* e che è alle radici della pratica di mindfulness.

Attraverso questo metodo il praticante è invitato a coltivare i **fondamenti della consapevolezza**, a cominciare dall'esperienza diretta della consapevolezza del corpo e del respiro per arrivare a cogliere le più sottili esperienze del sistema mente /corpo.

Semplificando, i fondamenti della consapevolezza sono principalmente:

- il corpo e i flussi di sensazioni
- il respiro
- la mente con i suoi pensieri, immagini, dialoghi interiori, ricordi o proiezioni nel futuro

La consapevolezza o mindfulness è intesa come capacità di prestare attenzione al flusso dell'esperienza sensoriale ed interiore momento per momento in maniera non giudicante e aperta.

La consapevolezza è anche definita come la capacità di accogliere ogni cosa che sorge con un cuore fermo, stabile ed aperto.

E' la capacità di osservare senza giudicare, ponendosi in una dimensione di attenzione e cura rispetto al flusso della coscienza in relazione ai diversi stimoli ambientali: il flusso dei pensieri, delle sensazioni, delle emozioni, delle reazioni abituali.

Diversi livelli della pratica

A un primo livello, che riguarda la *dimensione psicologica* della relazione costruttiva con i pensieri, con le emozioni, con i fattori di stress, la pratica permette di sperimentare le qualità della mindfulness, della spaziosità e della disidentificazione.

Approfondendo la meditazione, con il maturare dell'energia, della concentrazione e della consapevolezza, il meditante diventa in grado di cogliere in profondità i meccanismi che regolano l'esperienza interiore e relazionale, e accede in maniera intuitiva alla conoscenza della realtà dell'impermanenza, della sofferenza e del non sé.

A questo livello la pura consapevolezza supera gradualmente la visione egocentrica per cogliere le *dimensioni transpersonali* della coscienza e dimorare nella contemplazione non concettuale del Dharma.

Questo processo di purificazione della mente e maturazione della saggezza comporta in maniera naturale l'emergere dell'apertura del cuore alla benevolenza ed alla compassione, come lo stesso Dalai Lama precisa:

più acquisiamo dimestichezza con la mente, e riusciamo a trasfondere nella nostra vita, grazie alla meditazione, la realtà della caducità, del dolore e della mancanza del sé, più ci sentiremo intimamente affini agli altri esseri senzienti e, conseguentemente, si svilupperà in noi, con tutta spontaneità, il gentile cuore della compassione. (Introduzione a Il Cuore della Saggezza, di J. Goldstein e J. Kornfield)

Naturalmente il processo di purificazione profondo che comporta la pratica è evidente nel ritiro laddove vi siano dei tempi prolungati di pratica, mentre in un ritiro breve della durata di un weekend non sarà possibile accedere a tale profondità, ma sicuramente si avrà modo di coltivare la consapevolezza e avere anche delle esperienze di maturazione della concentrazione, con benefici a livello del benessere psicologico e dell'equilibrio psicofisico e con un rafforzamento della motivazione a proseguire sul cammino di crescita personale e transpersonale.

Vediamo ora alcune **indicazioni pratiche**:

La postura: si pratica la presenza mentale 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.

Questo equilibrio delle diverse posture ed energie è un aspetto fondamentale della meditazione e va sviluppato attraverso la chiara comprensione dei propri bisogni personali e del senso della pratica: un'attitudine bilanciata prevede il giusto equilibrio tra rilassamento e sforzo, tra impegno e costanza nella pratica e riposo o rilassamento.

In una metafora nell'insegnare ad un suonatore di liuto il Buddha sottolineò il fatto che se le corde dello strumento sono troppo tese o all'opposto troppo allentate il suono che ne risulta è stonato: bisogna trovare il giusto equilibrio e questa è un'attività pratica nella pratica.

Ogni meditante deve valutare quindi le proprie condizioni di concentrazione, consapevolezza ed energia e agire di conseguenza: a volte è meglio darsi tranquillamente il permesso di riposare ed anche dormire per poi essere lucidi durante la meditazione seduta successiva invece di sforzarsi eccessivamente costringendosi ad una lotta frustrante durante la meditazione.

E' questo un aspetto centrale della pratica ed è compito dell'insegnante aiutare i partecipanti al ritiro a individuare con consapevolezza e saggezza i migliori adattamenti alla pratica per garantire il maturare della consapevolezza e l'approfondirsi della concentrazione.

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 Buddhò, 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 attraverso il metodo Mahasi 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.

Durante la giornata, la consapevolezza contempla tutto ciò che sorge, etichettandolo con le note mentali o semplicemente lasciandolo essere, sia nella meditazione seduta che nella camminata e nelle diverse attività quotidiane.

La continuità della pratica

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

- Sostenendo e rafforzando continuamente la motivazione allo sviluppo della pratica
- 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
- Attraverso le pratiche psicocorporee (yoga e qi qong)
- Durante le diverse attività quotidiane
- Attraverso l'utilizzo di mezzi abili per motivare la mente, per approfondire la concentrazione o sostenere l'energia e l'impegno: le meditazioni riflessive o le pratiche di visualizzazione oppure l'eventuale l'utilizzo dei canti o dei mantra.
- Attraverso l'ascolto degli insegnamenti e delle istruzioni che vengono impartite nel contesto del gruppo o durante i colloqui individuali

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 della pratica di gentilezza amorevole enfatizzando l'aspetto della pacificazione/riassamento
- 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
- Usare le note mentali con più energia, etichettando con più decisione ed intensità

- 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
- Utilizzare la pratica di gentilezza amorevole, che è un antidoto diretto alla rabbia e all'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. È 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. 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.

È anche possibile ricorrere a meditazioni di concentrazione come ad esempio la consapevolezza del respiro, focalizzando solo sul punto di contatto del respiro alle narici oppure utilizzando la pratica di Metta. Le frasi di Metta sono da considerarsi delle forme di pensiero costruttivo, particolarmente utili per attenuare se non azzerare il dialogo interno.

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 il dolore con gentilezza amorevole attraverso l'uso delle frasi e degli auspici (concentrazione su Metta)
- Inviare gentilezza amorevole 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

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 la mente.

Nella meditazione camminata per lo sviluppo della consapevolezza l'attenzione va posta dapprima al passo, etichettando 'destra' e 'sinistra' ad ogni passo per poi ulteriormente focalizzare l'attenzione al movimento dell'alzarsi del piede, avanzare e appoggiarsi. Proseguendo verrà naturalmente raffinata la qualità della consapevolezza che sarà in grado di cogliere sensazioni sottili come il contatto, la pressione, calore, freddo, vibrazione, ecc.

Durante il ritiro, nei momenti dedicati alla meditazione camminata il meditante può praticare lo yoga, il qi qong 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.

Ulteriori indicazioni vengono fornite durante il ritiro.

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, notando mentalmente *vedere vedere* oppure *udire, udire* ogniqualvolta ci sia uno stimolo visivo o auditivo, oppure *avversione, fastidio, noia*, ogniqualvolta sorgano stimoli disturbanti

Per calmare allietare la mente 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 un pensiero di gentilezza verso quella persona.

Se si intende approfondire la concentrazione e la consapevolezza viene suggerito di restringere le porte dei sensi: ad esempio limitare lo sguardo verso l'esterno, focalizzandolo su un punto senza distrarsi oppure essere molto attenti ai suoni cogliendoli nel loro sorgere e in questo modo limitando le naturali formazioni di reti associative che portano alla distrazione.

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 osservare in maniera consapevole e conoscere più profondamente le nostre abituali tendenze reattive: ad esempio una persona sbatte la porta della sala, notiamo cosa accade nella nostra mente, se sorgono, avversione, giudizio, rabbia, pensieri e film mentali o se la mente rimane tranquilla e consapevole.