

4 - 7 gennaio 2018

4 -12 gennaio 2018

Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia (Pisa)

Trovare Rifugio nel Cuore

Ritiro di meditazione sull'integrazione tra
meditazione di Metta, vipassana e mindfulness

*L'odio non può sconfiggere l'odio,
solo esser pronti all'amore lo può.*

Questa è la legge eterna.

Dhammapada

Questo ritiro prevede un lavoro di integrazione tra pratiche di consapevolezza e di gentilezza amorevole.

Attraverso le meditazioni di consapevolezza sviluppiamo la chiara comprensione e la saggezza che servono a vedere la vera natura della mente e a limitare l'impatto dei pensieri e delle emozioni distruttive.

Con le meditazioni sulla gentilezza amorevole attiviamo la forza del cuore e troviamo uno spazio di rifugio nella dimensione della pace per poi diffondere queste risorse per il beneficio di tutti gli esseri.

Il ritiro è composto da due parti: la prima parte è adatta a tutti, anche a chi ha poca esperienza della meditazione, mentre si consiglia la seconda parte ha chi è particolarmente motivato alla pratica e intende progredire nel cammino della calma concentrata.

Dedicare più giorni alla concentrazione e alla gentilezza amorevole permette di sperimentare nella propria diretta esperienza le potenzialità di questa meditazione integrata con la consapevolezza del respiro (*anapanasati*): sarà una buona occasione per approfondire la metta verso gli stati raffinati del *samadhi*,

pacificare la mente e sperimentare gli effetti dell'apertura del cuore gentile e compassionevole.

Nella seconda parte del ritiro sono previsti colloqui individuali attraverso i quali è possibile condividere l'andamento della meditazione e ricevere istruzioni specifiche.

LA PRATICA DI METTA

“Penso che sia fondamentale avere gentilezza amorevole verso gli altri. Non c'è dubbio riguardo a questo. La gentilezza amorevole è l'essenza di Bodhicitta, l'attitudine del Bodhisattva. E' il sentiero più confortevole, la meditazione più confortevole...senza Bodhicitta nulla funziona. E ancora di più la vostra meditazione non funziona e le realizzazioni non si manifestano”.

Lama Yesce Bodhicitta: the perfection of Dharma

Metta (in sanscrito *Maitri*) è la benevolenza, la gentilezza del cuore che offre amore e comprensione profonda, che dona protezione, gioia e benessere a sé e agli altri.

Nell'insieme delle pratiche trasmesse dal Buddha la meditazione di Metta è uno dei mezzi abili per sviluppare *bodhicitta*, la mente altruistica dell'illuminazione ed è un sostegno significativo alle pratiche di vipassana per lo sviluppo della saggezza.

Tradizionalmente le qualità della Metta vengono approfondite grazie a meditazioni specifiche, che consistono essenzialmente nel dirigere verso di sé e verso gli altri un flusso positivo di intenti con la conseguenza di amplificare gli stati di gioia e di benessere altruistico e le condizioni in cui sperimentiamo livelli di coscienza che vanno al di là della ordinaria dimensione egoica.

Un modo ulteriore per sviluppare Metta è direttamente nell'esperienza della mindfulness e della vipassana, attraverso una continua e sollecita attenzione amorevole verso tutto ciò che sperimentiamo.

Metta è anche uno degli oggetti consigliati dal Buddha per la meditazione di concentrazione (in sanscrito *shamatha*, in tibetano *shinè*, il calmo dimorare): in questo caso l'amore incondizionato diventa l'oggetto a cui continuamente si fa riferimento, per sperimentare il percorso che va dalla concentrazione iniziale sino eventualmente agli stati di assorbimento (*Jhana*).

Durante il ritiro coltiveremo in primo luogo la consapevolezza del respiro per focalizzare la mente e la presenza radicata nelle sensazioni corporee per affinare la mindfulness e la visione profonda.

Questo approccio serve a sostenere diverse qualità dell'attenzione e dell'accoglienza, **per poi approfondire la calma concentrata e l'apertura del cuore con la meditazione di Metta.**

Attraverso la consapevolezza, la concentrazione ed il rilassamento è possibile pacificare la mente e lasciare che si stabilizzi nella calma, liberandosi gradualmente dagli ostacoli della sonnolenza, dell'agitazione e delle diverse emozioni distruttive.

A partire dalla calma interiore ci focalizzeremo con la pratica di metta vera e propria per sviluppare la capacità di trovare un prezioso **rifugio nella compassionevole spaziosità del nostro cuore saggio.**

Questa dimensione di rifugio è caratterizzata da:

- *significativi stati di benessere, rilassamento, gioia, profonda calma*
- *una condizione di protezione dagli stati afflittivi e dalle emozioni distruttive*
- *una caratteristica radiosità e luminosità della mente che dimora in maniera naturale nella pura consapevolezza*

La forza della gentilezza amorevole apporta benefici a diversi livelli:

- A livello psicocorporeo favorendo il **rilassamento**, la distensione muscolare, **l'equilibrio del sistema nervoso**;
- A livello psicologico come **mezzo per risolvere i conflitti interiori e gestire emozioni distruttive** come la rabbia, la paura, l'ansia

- A livello interpersonale offrendo uno **strumento diretto ed efficace per l'armonia nelle relazioni**
- A livello transpersonale come **mezzo per sviluppare qualità altruistiche** come l'amore e la compassione e come **sostegno per lo sviluppo della saggezza attraverso la concentrazione** e altri fattori mentali costruttivi come la pazienza, la recettività, la fiducia, la gioia, l'equanimità

PROGRAMMA DEL RITIRO

Il Programma del ritiro prevede un alternarsi continuo tra meditazione seduta e camminata, momenti di insegnamento sulla pratica e, laddove possibile, colloqui individuali con l'insegnante.

Sono previste sessioni di rilassamento profondo e meditazione guidata in alternanza con la meditazione nel silenzio.

Per sostenere la meditazione seduta e per apportare equilibrio al sistema mente/corpo verranno utilizzate la meditazione camminata ed il qi qong, metodi utili per innalzare il livello di energia e per affinare la consapevolezza delle sensazioni sottili e la mindfulness.

Per tutto il tempo del ritiro si manterrà il Nobile Silenzio: la parola è utilizzata solamente nei momenti di condivisione ed insegnamento, l'uso di mezzi digitali come lo smartphone o il computer è sospeso o ridotto al minimo indispensabile.

Il silenzio, la dedizione alla pratica e l'alternarsi delle forme attive di meditazione con la seduta sono gli strumenti necessari per proteggere la mente dagli inquinanti e ostacoli: le emozioni negative, l'agitazione e irrequietezza, il torpore e la sonnolenza.

La mente libera da questi inquinanti è per sua stessa natura luminosa, spaziosa e profondamente compassionevole.

Ogni partecipante è tenuto a impegnarsi nella pratica e a rispettare il Nobile Silenzio, per sostenere la propria esperienza e quella del gruppo dei meditanti.

La flessibilità dell'insegnamento prevede indicazioni specifiche per chi si avvicina alla meditazione e per i praticanti esperti.

Il ritiro inizia il giovedì 4 gennaio alle ore 18 e termina il venerdì 12 gennaio alle ore 12,30.

E' possibile partecipare alla prima parte del ritiro, dal giovedì 4 gennaio alla domenica 7 gennaio, ma non è possibile entrare nel ritiro dopo il 4.

Paolo Testa

E' co-fondatore di Mindfulness Project (www.mindproject.com), psicoterapeuta ed esperto in ipnosi ericksoniana.

Sin dall'inizio del suo percorso professionale e spirituale si occupa dell'integrazione nella relazione d'aiuto delle qualità della mindfulness, della benevolenza, della compassione e della calma concentrata.

Ha approfondito la pratica meditativa principalmente nella tradizione buddista Theravada, sia nella vipassana che nelle pratiche di shamata come l'anapanasati e la meditazione di Metta, seguendo la guida di diversi maestri, in Italia e presso alcuni monasteri in Birmania.

Svolge attività privata in Acqui Terme (AL), occupandosi in particolare delle aree comuni tra psicoterapia, ipnosi, mindfulness, self-compassion.

Per iscriversi al ritiro contattare direttamente la segreteria dell'Istituto Lama Tzong Khapa al numero 050685654

www.iltk.it