

"Essenziale Guida Pratica alla Meditazione di Metta"

Prima edizione

di Ven. Bhante Vimalaramsi

Letto da Sister Khema

Gentilezza amorevole

Quando si pratica la Meditazione di Gentilezza-Amorevole (Metta), si inizia dapprima inviando pensieri di amorevolezza nei confronti di se stessi. Si inizia col ricordare un momento in cui si è stati felici. Quando sorge il sentimento di felicità, questo si manifesta come una sensazione di calore raggiante al centro del petto. Nel momento in cui sorge questa sensazione, auguratevi con la massima sincerità la vostra felicità. “Che io possa essere felice”... “Che io possa essere pieno di gioia”... “Che io possa essere sereno e in pace”... “Che io possa essere lieto e gentile”, e così via. Esprimete mentalmente qualsiasi sincero augurio di benevolenza che abbia un reale significato per voi, percependolo nel vostro cuore. La parola chiave in questo contesto è “sincero”; se il vostro augurio non è sincero esso si trasformerà in un mantra, cioè una frase ripetuta meccanicamente senza alcun reale significato. In quel caso vi troverete a ripetere superficialmente una frase mentre state pensando a tutt’altro. Per questo è molto importante che l’augurio che esprimete per voi stessi (e dopo per il vostro amico spirituale) abbia un significato autentico per voi e che richiami la vostra totale e completa attenzione. Non dovete ripetere in continuazione l’augurio di felicità: “Che io possa essere felice... che io possa essere felice... che io possa essere felice... che io possa essere felice”. Esprimete di nuovo con il pensiero l’augurio per la vostra felicità solo quando il sentimento di Gentilezza-Amorevole inizia a diminuire un po’.

Rilassare la Tensione

Le istruzioni che seguono sono una parte molto importante della meditazione:

Dopo ogni pensiero di augurio per la vostra felicità, cercate di notare se esiste una leggera tensione o resistenza nella vostra testa, nella vostra mente. Lasciatela andare, rilassando completamente la mente. Sentite la vostra mente aprirsi e calmarsi, ma fate questo solo una volta.

Se la resistenza non se ne va, non importa, sarete in grado di lasciarla andare mentre siete sull’oggetto della meditazione (la vostra base di ritorno).

Non cercate di rilassare continuamente la mente senza tornare alla base di ritorno; reindirizzate sempre con dolcezza la vostra tranquilla attenzione di nuovo al sentimento di felicità.

Come sedersi

Quando vi sedete per meditare non dovete muovere assolutamente il corpo. Sedete con la schiena ben dritta, ma non rigida. Cercate di mantenere confortevolmente le vertebre in linea l’una con l’altra. Questa posizione fa mantenere il petto un po’ in alto, così è più facile irradiare il sentimento di amorevolezza.

Sedete mettendo le gambe in una posizione confortevole. Se le incrociate troppo rigidamente la circolazione delle gambe potrebbe arrestarsi, rendendole addormentate e causando dolore. Se

avete necessità di sedere su un cuscino o su di una sedia, va benissimo. Se, però, sedete su di una sedia, non appoggiatevi allo schienale. Appoggiarsi interrompe il flusso di energia nella vostra schiena e può rendervi assonnati. Sedete semplicemente in modo confortevole.

Per favore, cercate di non muovervi in alcun modo mentre siete seduti. Non muovete le vostre dita dei piedi, né quelle delle mani; non grattatevi; non toccatevi; non dondolatevi; non cambiate per nessun motivo la vostra postura. La cosa migliore è riuscire a rimanere seduti immobili come l'immagine del Buddha davanti a voi! Muoversi arreca distrazioni alla vostra pratica e vi impedirà di progredire rapidamente.

Mentre siete seduti, irradiando il caldo e luminoso sentimento di Gentilezza-Amorevole dal centro del petto ed esprimendo il vostro sincero augurio mentre lo sentite nel vostro cuore, la vostra mente vagherà e comincerà a pensare ad altre cose. Questo è assolutamente normale.

Pensieri che sorgono

I pensieri non sono affatto vostri nemici. Quindi vi prego di non combatterli o di scacciarli. Quando sorgono una serie di pensieri e vi portano via, notate che non state provando il sentimento di Gentilezza-Amorevole e non state augurandovi la vostra felicità. Poi, semplicemente, lasciate andare i pensieri. Anche se vi trovaste nel mezzo di una frase, lasciate comunque andare quel pensiero, abbandonatelo. Ciò è reso possibile interrompendo la vostra attenzione al pensiero, non importa quanto vi sembri importante in quel momento.

A questo punto c'è un altro passo molto importante:

- **Notare la Tensione:** Notate la rigidità o la tensione nella vostra testa/mente e poi rilassatevi. Cercate di percepire come si allenta questa rigidità. E' come se la mente si espandesse e rilassasse. Successivamente diventa tranquilla e calma. In quel momento non ci sono pensieri e la mente è eccezionalmente libera e attenta. Subito dopo riportate la vostra mente all'oggetto meditativo, ossia il sentimento di Gentilezza-Amorevole e l'augurio per la vostra felicità.

Non conta quante volte la vostra mente si allontana e si perde in altri pensieri. Ciò che è veramente importante è notare che la vostra mente si è distratta a causa di un pensiero. Utilizzeremo lo stesso metodo anche per qualsiasi emozione o sensazione che attiri la nostra attenzione, notando il movimento dei pensieri o la distrazione dal sentimento di Gentilezza-Amorevole e lasciandolo andare. Poi rilassate la rigidità o tensione nella vostra testa/mente e con gentilezza riportate la vostra calma attenzione di nuovo verso il vostro oggetto meditativo.

- **Rafforzare la Consapevolezza:** Ogni volta che lasciate andare una distrazione, o esprimete dentro di voi un augurio per la vostra felicità, rilassate la tensione causata dal movimento dei pensieri e riportate la vostra tranquilla attenzione verso il sentimento di felicità, state rafforzando la vostra presenza mentale (consapevolezza). Quindi non

criticate voi stessi perché pensate che “dovreste” fare meglio, o che i vostri pensieri, sensazioni e emozioni sono nemici da combattere e distruggere.

Questo tipo di sentimenti e pensieri critici e di auto-afflizione contengono avversione e l'avversione è l'opposto della pratica di “Gentilezza-Amorevole”. La Gentilezza-Amorevole e l'Accettazione-Amorevole sono parole diverse che fundamentalmente esprimono la stessa cosa. Quindi, per favore, siate gentili con voi stessi. Fate in modo che questo diventi un gioco divertente, non un nemico da combattere.

L'importanza di rilassare la tensione o la rigidità dopo ogni pensiero, sensazione o emozione non può essere sottolineata abbastanza. Quando lasciate andare questa tensione, voi state lasciando andare il desiderio. E' di vitale importanza capire questo, poiché il desiderio è la causa di tutte le sofferenze. Questa rigidità o tensione è dove risiede la nostra errata concezione sull'identificazione con un sé.

Desiderio ed Ego-identificazione

La brama, o desiderio, e la falsa idea di un sé reale si manifestano sempre come una tensione o rigidità nella nostra mente/testa. Quando lasciamo andare la tensione, quello che stiamo in realtà facendo è lasciar andare il desiderio e la falsa idea di un “identificazione di un sé o del proprio ego” con tutti i pensieri, con le sensazioni e con le emozioni che sorgono. E' in questo modo che, tutte le volte, purifichiamo la nostra mente e diventiamo più felici e sollevati.

Mentre siete seduti immobili, possono sorgere nel vostro corpo delle sensazioni. Potete sentire un prurito, un calore, una tensione, la voglia di tossire o di starnutire, oppure un dolore. Per favore, non muovete il corpo per nessun motivo. Quando sorgono questo tipo di sensazioni, la vostra mente si dirige immediatamente verso di loro, come ad esempio un prurito o la tosse. Non c'è bisogno di accompagnare la mente verso queste sensazioni, perché ci si dirige da sola. La prima cosa che la mente fa è pensare in questo modo: “Vorrei che se ne andasse via”... “Voglio che la smetta di seccarmi”... “Odio questa sensazione”... “Perché non se ne va via”... “Voglio che finisca”.

Ogni volta che vi soffermate su questo tipo di pensieri, la sensazione diventa sempre più forte ed intensa. Si trasforma in una sorta di emergenza nella vostra mente. Alla fine non ne potete più e dovete muovervi. Ma le istruzioni sono: non muovete il vostro corpo per nessuna ragione. Osservate, invece, i movimenti della mente.

Allora cosa possiamo fare? Dobbiamo aprirci e permettere a quel sentimento di essere lì:

· Aprirsi: Per prima cosa notate che la vostra mente si è diretta verso il prurito, la tosse, ecc., e osservate i pensieri riguardo a quella sensazione. Ora lasciate andare quei pensieri, semplicemente lasciandoli essere. Poi notate la tensione nella vostra testa/mente e rilassatela. Ogniqualvolta sorge una sensazione (o emozione), è naturale per la mente chiudersi saldamente attorno ad essa e questa salda chiusura mentale è avversione. Per questo bisogna aprirsi e permettere al prurito (o emozione) di essere lì. Ricordate che va bene se la tensione non sparisce immediatamente.

La “Verità (Dhamma) del momento presente”, è riconoscere la presenza del prurito o di qualunque altra sensazione. Ciò che faremo con questo Dhamma determina se soffriremo inutilmente di più oppure no. Resistere al prurito e cercare di respingerlo produce un tipo di dolore sia sottile che grossolano.

I Cinque Aggregati

Questo processo della mente/corpo viene generato da cinque cose diverse, che vengono chiamate I Cinque Aggregati. Essi sono:

Corpo Fisico, Sensazioni, Percezioni, Pensieri, Coscienza.

Come potete vedere, le sensazioni[1] sono una cosa e i pensieri un'altra. Se proviamo a controllare le nostre sensazioni con i nostri pensieri, la resistenza che opponete a questa sensazione la rende più grande ed intensa. Infatti, diventa così grande che si trasforma in una vera e propria emergenza (reale insoddisfazione - Dukkha) tanto da non riuscire a sopportare più quella sensazione (o emozione). Allora sentite il bisogno di muovervi. Durante la meditazione seduta, se muovete il corpo anche solo di poco, ciò interromperà la continuità della pratica e dovrete ricominciare daccapo.

Perciò lasciare andare i pensieri sulle sensazioni (o emozioni) significa lasciar andare la volontà di controllare quella sensazione con i vostri pensieri. Significa anche lasciare andare il desiderio, la qual cosa conduce alla cessazione della sofferenza.

Poi notate la stretta morsa della mente attorno alla sensazione e lasciate andare l'avversione verso di essa. Permettete semplicemente al prurito o alla tosse (sensazione o emozione) di essere dove si trova. Immaginate come se fosse una bolla che fluttua nell'aria liberamente. In qualunque direzione tiri il vento, la bolla segue quella direzione. Se il vento cambia e soffia in un'altra direzione, la bolla segue quella direzione senza alcuna resistenza.

Questa pratica ci fa apprendere come accettare amorevolmente qualsiasi cosa sorga nel momento presente. Ora notate di nuovo quella sottile tensione o chiusura nella vostra mente/testa, rilassatela e gentilmente riportate la vostra attenzione amorevole verso la sensazione di irradiare amore dal vostro cuore e l'augurio per la vostra felicità.

Questo tipo di sensazioni (ed emozioni) per loro natura non si allontanano subito. Perciò la vostra mente balzerà avanti ed indietro dall'oggetto di meditazione (che è irradiare il sentimento di amorevolezza ed esprimere un sincero augurio per la vostra felicità) a quella sensazione. Ogni volta che ciò accade voi vi comporterete sempre nello stesso modo:

- Lasciare andare: Lasciare andare ogni pensiero, sensazione o emozione.
- Rilassare: Rilassare la tensione, lasciare andare la stretta morsa della mente attorno alla sensazione, lasciandola essere.
- Ritornare: Tornare al vostro oggetto di meditazione. Ossia, irradiare il sentimento di

amorevolezza ed esprimere un sincero augurio per la vostra felicità, sentendo quel sentimento nel vostro cuore.

Irradiare Amorevolezza

Rammentatevi che va bene se quel pensiero, sensazione o emozione si trova lì, perché questa è la realtà del momento presente. Per aiutarvi a memorizzare, può essere utile utilizzare l'acronimo inglese "DROPSS" ("Don't Resist Or Push Soften and SMILE", Non Resistere o Scacciare Calmare e SORRIDERE). Permettete ai pensieri, sensazioni o emozioni di essere, senza cercare di trasformarli in ciò che non sono. Poi rilassate la sottile (e a volte non proprio sottile) rigidità o tensione nella vostra testa/mente e gentilmente riportate la vostra tranquilla attenzione verso la vostra meditazione.

Dopo che sono trascorsi 10 minuti di questa attività, cominciate a inviare amorevolezza e pensieri di gentilezza verso il vostro amico spirituale. Un amico spirituale è qualcuno che per le sue buone qualità ci ispira felicità. Deve essere un amico di sesso opposto a quello per cui proviamo attrazione, che sia vivo e che non sia un membro della vostra famiglia. Questo è solo per adesso, più avanti sarete in grado di irradiare Gentilezza-Amorevole a tutti i membri della vostra famiglia, ma per questo periodo di addestramento mentale vi prego di scegliere un altro amico.

Una volta che avete iniziato ad irradiare Gentilezza-Amorevole verso il vostro amico spirituale, non cambiate persona. Rimanete con la stessa persona fino a quando raggiungerete il terzo stadio meditativo (Jhāna). Mentre inviate un augurio sincero per la vostra felicità, dite sempre mentalmente: “Come auguro questo sentimento di calma e di pace (felicità, gioia, qualsiasi cosa sia) a me stesso, lo auguro anche a te”. “Che tu possa stare bene, essere felice e in pace”. Poi iniziate ad irradiare questo sentimento di amorevolezza e pace al vostro amico. E' molto importante che voi sentiate sinceramente quell'augurio e che dimoriate con quel sentimento nel vostro cuore.

Visualizzazione

Potete anche visualizzare il vostro amico spirituale nella vostra mente. Ad esempio, potete visualizzare il vostro amico come se fosse una fotografia, oppure potete vederlo muoversi come in un film. L'esatta visualizzazione non conta. Ciò che conta è immaginare il vostro amico felice e sorridente. Questo può aiutarvi a ricordare che anche voi dovete sorridere ed essere felici!

La visualizzazione può essere in qualche modo difficile. Può apparire nebulosa o confusa, oppure molto lontana, o può apparire solo per pochi istanti e poi scomparire. Va bene così. Non sforzatevi troppo perché vi provocherà un mal di testa. Alcune persone non riescono a visualizzare e in quel caso va benissimo far dimorare il vostro amico nel cuore utilizzando il suo nome. Dovete trascorrere il 70% del vostro tempo sul sentimento di Gentilezza-Amorevole, il 20% (più o meno, dipende da cosa succede) sul sincero augurio e sentire quell'augurio nel vostro cuore, consentendo in tal modo al sentimento di felicità verso il vostro amico di crescere. Soltanto il 10% del vostro tempo dovrebbe essere rivolto alla visualizzazione. Questo perché il “Sentimento di Gentilezza-Amorevole” è la parte più importante della meditazione e la

visualizzazione la meno importante. Tuttavia, impegnatevi un pochino nella visualizzazione. Alla fine migliorerà e sarà più facile.

Sorridere

Questa è una meditazione sul sorriso. Mentre siete seduti e irradiate il vostro sentimento di amorevolezza verso l'amico spirituale (o verso voi stessi), sorridete con la mente. Anche se gli occhi sono chiusi durante la meditazione, sorridete con gli occhi. Questo aiuta a lasciar andare la tensione sul vostro viso. Accennate un leggero sorriso con le labbra e sorridete con il vostro cuore. Sorridere fa bene ed è sempre utile alla pratica, ma in special modo durante la meditazione seduta. Più impariamo a sorridere, più la nostra mente diventa sempre più felice.

Può sembrare sciocco, ma gli scienziati hanno scoperto che gli angoli della bocca sono molto importanti; la posizione delle labbra corrisponde a diversi stati mentali. Quando gli angoli delle vostre labbra si abbassano, i vostri pensieri tendono a diventare pesanti e malsani. Quando gli angoli delle labbra vanno verso l'alto, la mente diventa più chiara e sollevata, così la gioia può sorgere più spesso.

E' importante ricordarlo, perché un sorriso può aiutarvi a cambiare la prospettiva riguardo a qualunque tipo di sentimento e pensiero. Allora cercate di ricordare di sorridere a tutto ciò che si presenta e a tutto quello verso cui dirigete la vostra mente. In altre parole, sorridete più che potete verso qualsiasi cosa.

Torpore della mente

Più siete sinceri ed entusiasti nell'inviare sentimenti di Gentilezza-Amorevole verso di voi e il vostro amico spirituale, meno proverete sonnolenza o torpore mentale. Quando la sonnolenza o il torpore si presentano, il vostro corpo potrebbe iniziare ad accasciarsi. Questo è l'unico momento in cui potete muovervi e ristabilire la postura. Ma non fatelo comunque troppo spesso.

Se cominciate a notare che la vostra mente scivola nel torpore, mettete più interesse verso il vostro amico; immaginatelo mentre fa qualcosa che voi apprezzate sinceramente. Ad esempio, potete visualizzare i momenti in cui è stato generoso e di aiuto, oppure le volte in cui vi ha reso felici e avete riso insieme. Questo può essere un valido aiuto per aumentare il vostro interesse e la vostra energia e far diminuire il torpore.

All'inizio cercate di fare questa meditazione per almeno mezz'ora. Durante i primi dieci minuti inviate la Gentilezza-Amorevole nei confronti di voi stessi. Il resto del tempo lo dedicherete ad inviare amore al vostro amico spirituale (ricordate di usare sempre lo stesso amico). Quando la vostra meditazione migliora e vi sentite più a vostro agio, potete sedere per periodi sempre più lunghi (secondo quanto è possibile, in base ai vostri limiti di tempo). Ma non sedete meno di trenta minuti al giorno agli inizi di questa pratica! Di più se avete tempo.

Meditazione Attiva

Questa non è semplicemente una meditazione passiva da praticare soltanto quando siete seduti su una sedia o sul cuscino. E' una meditazione da praticare sempre, specialmente quando fate le vostre attività quotidiane. Succede a volte di camminare immersi in una foschia mentale fatta di

pensieri casuali senza senso. Perché allora non provare a praticare la Gentilezza-Amorevole ogni volta che riusciamo a ricordarlo? Quando uscite di casa dirigendovi verso la vostra auto, oppure quando siete in macchina verso il posto di lavoro, che cosa fa la vostra mente? Hum, ehm, probabilmente molti pensieri senza senso.

Questo è proprio il momento per notare cosa fa la vostra mente in quell'istante temporale e lasciare andare questi pensieri distraenti. Rilassate la tensione nella vostra mente/testa e augurate a qualcuno la sua felicità! Non importa a chi inviate i vostri pensieri e sentimenti di amorevolezza durante le vostre attività quotidiane. Può essere la persona che cammina accanto a voi, il vostro amico spirituale, voi stessi, oppure tutti gli esseri. Il punto chiave qui è "inviare amorevolezza", sorridere e sentire quel sincero augurio. Cercate di farlo il più possibile nel corso della giornata.

Più ci concentriamo sull'inviare e irradiare pensieri di gentilezza e amorevolezza, più influenziamo positivamente il mondo che ci circonda. Come risultato la vostra mente si eleva e diventa felice allo stesso tempo. Bene!

Benefici della Gentilezza-Amorevole

Ci sono molti benefici nel praticare la Gentilezza-Amorevole: vi addormenterete più facilmente e dormirete profondamente. Il risveglio sarà più facile e veloce. Piacerete alla gente. I vostri volti diverranno radiosi e belli; quando praticate la Gentilezza-Amorevole, la vostra mente diventa sgombra più velocemente che con ogni altro tipo di meditazione. In effetti, il Signore Buddha ha menzionato questo tipo di meditazione più volte di quella sulla "Consapevolezza del Respiro". Vedete, dunque, quanto la ritenesse importante.

Gentilezza Amorevole e Nibbāna

La pratica legata alla Meditazione di Gentilezza-Amorevole può condurvi direttamente all'esperienza del Nibbana (in Pali; Nirvana in sanscrito), se seguite la pratica su tutti i Brahma Vihara (Dimore Sublimi) che sono: Gentilezza-Amorevole, Compassione, Gioia Compartecipe ed Equanimità. Questo viene menzionato molte volte nei sutta (i discorsi originali del Buddha). Molte volte alcuni insegnanti sostengono che questa pratica da sola non conduce direttamente all'esperienza del Nibbana. E questo è vero. Ma quando la Meditazione di Gentilezza-Amorevole è praticata come parte dei Brahma Vihara conduce il meditante al quarto Jhana o livello meditativo. Questo è il punto in cui il Signore Buddha ha cercato di condurre tutti i praticanti di meditazione. Il quarto livello meditativo è lo stadio in cui il meditante esperisce un profondo stato di equanimità.

Secondo quanto contenuto nei sutta, possono essere intrapresi tre differenti percorsi una volta che il meditante ha raggiunto questo livello. Essi possono portare direttamente all'esperienza del Nibbana. Non entreremo oltre nel merito in questa occasione, perché potrebbe arrecare confusione. Ma se siete interessati ad avere più informazioni, allora cominciate a leggere i sutta, come il sutta 62, il 'Maharchulovada Sutta', contenuto nei Discorsi di Media Lunghezza (Majjhima Nikaya). Oppure potete leggere il sutta 27, il 'Culahatthipadopama Sutta', all'interno dello stesso libro. Spero sinceramente che queste istruzioni vi siano state utili e che praticando in questo modo possiate trarne sommo beneficio, fino a condurre una vita più sana e più

autenticamente felice.

Condivisione dei Meriti

Ora, come di consueto dopo ogni discorso di dhamma, condividiamo i meriti per aver ascoltato e fatto un buon lavoro per purificare la nostra mente, cosicché tutti possano essere veramente felici!

Possano tutti gli esseri che soffrono, essere liberi dalla sofferenza

E coloro colti dalla paura, esserne liberati.

Possano gli afflitti disfarsi di ogni afflizione

E possano tutti gli esseri trovare sollievo.

Possano tutti gli esseri condividere i meriti da noi acquisiti fino a questo momento

Per il raggiungimento di tutti i tipi di felicità.

Possano tutti gli esseri che occupano lo spazio e la terra

I Deva e i naga dai grandi poteri

Condividere con noi questi meriti.

Che essi possano proteggere a lungo

gli insegnamenti del Signore Buddha.

Sadhu ... Sadhu... Sadhu...

Note:

[1]

Quando parliamo di sensazioni, questi includono sia le sensazioni mentali (emozioni) che fisiche; nel Buddismo vengono trattate tutte allo stesso modo.

Ultima edizione del testo originale: 2008

Edizione italiana: 2014