

**Invito alla
meditazione di
consapevolezza**
nella tradizione del Buddha



Sangha di Piacenza

Sul sentiero di Siddhartha, il Buddha

Cara amica/ caro amico,
queste note hanno lo scopo di introdurti agli incontri settimanali di meditazione e pratica buddhista organizzati dal nostro gruppo (sangha). Gli incontri si svolgono ogni martedì. durano circa 2 ore (dalle 21 alle 23) e prevedono abitualmente i seguenti momenti:

- meditazione seduta guidata o silenziosa (30 min)
- breve meditazione camminata (10-15 min)
- lettura di un sutra (discorso del Buddha o di un suo discepolo) oppure di un discorso di Dharma (dottrina) di maestri contemporanei
- condivisione delle esperienze di pratica (30 min circa).

N.B.: gli incontri sono gratuiti e aperti a tutti, senza distinzione di razza, credo religioso o orientamento politico.

Il Buddha storico:

Siddhartha Gautama, figlio di una famiglia aristocratica del nord dell'India, visse circa 2600 anni fa. Sebbene abituato ad una vita di agi, si rese conto ben presto della condizione dolorosa in cui versava egli stesso e tutti gli esseri viventi. Decise di intraprendere il tradizionale percorso ascetico. Praticò con grandi maestri e si sottopose a privazioni inimmaginabili, senza raggiungere lo scopo della sua ricerca. Si rese conto che l'ascetismo estremo, come l'indulgere nei piaceri dei sensi, non conduceva alla liberazione. Intraprese allora il cammino della “via di mezzo” e, al termine di una memorabile notte, raggiunse l'illuminazione. Da allora fu conosciuto come “Buddha” (appellativo che deriva dal termine sanscrito "budhi" che significa "svegliare").



Egli non ricevette alcuna ispirazione divina, non fu né un profeta né l'incarnazione di una divinità, ma un semplice uomo che comprese a fondo la natura della sofferenza, le sue cause profonde. Percepì che c'era una via per superarla, e dopo averla messa in pratica, la insegnò con benevolenza e compassione per il resto della sua lunga vita.

Nella visione buddhista, per “sofferenza” non si intendono solamente gravi dolori o lutti, ma anche la strisciante insoddisfazione, il grigiore, la tiepida sazieta, la noia che in varie misure contraddistinguono la nostra vita.

La via che ci indica il Buddha non è una religione (non ci sono dei), neppure una filosofia (non si interessa di questioni metafisiche) ma una via sperimentale e pragmatica che ogni essere umano può sperimentare personalmente, avendo la possibilità di divenire egli stesso (o ella stessa) un buddha, ovvero un essere illuminato.

L'insegnamento del Tathāgata (colui che è andato al di là) è tuttora modernissimo, perché non si basa su credenze o dogmi, ma è il risultato di un'osservazione quasi scientifica della realtà, tale da renderlo universale e in grado di parlare al cuore di uomini e donne di diverse epoche e culture. Non è casuale che in questo periodo storico, al di là di facili mode, il buddhismo stia riscuotendo tanto interesse in Occidente.

Nel corso dei secoli trascorsi dalla nascita di Siddhartha Gotama, ci sono state diverse interpretazioni delle sue parole e si sono sviluppate varie scuole, rimaste comunque fedeli al nucleo dell'insegnamento originale. Le scuole principali sono la *theravada* (degli anziani), diffusa in Thailandia, Sri Lanka, Birmania, Laos, Cambogia; *mahayana* (del grande veicolo), diffusa in Cina, Giappone, Vietnam, Corea e la scuola *vajrayana* (Tibet, Mongolia).

Il sangha si impegna a mantenersi il più possibile aderente agli insegnamenti originali del Buddha. A tal fine si studieranno e praticeranno gli addestramenti di vari insegnanti, senza particolare preferenza per un singolo maestro, sebbene vengano riconosciute alcune figure di riferimento, quali Thich Nhat Hanh, Ajhan Sumedho, Corrado Pensa e altre che il sangha percepirà di esempio e di ispirazione.

Thich Nhat Hanh ci ricorda che: *“Come esseri umani tutti noi abbiamo la capacità di diventare un essere umano realizzato, cioè un buddha. Quindi non dobbiamo immaginare il Buddha come un dio che esiste da qualche parte nel cielo, nelle nuvole. Questo non è veramente buddhista. In ogni persona c'è il seme della comprensione e della compassione, c'è la capacità di essere consapevole, in presenza mentale. Questa è l'essenza del Buddha: quando realizzate ciò, avete la natura del Buddha. Il Buddha sull'altare è solo un Buddha di bronzo o di rame. Il Buddha in noi è reale”*

(tratto da “orientamento alla meditazione” del ven. Thich Nhat Hanh)

Perché meditare?

“Scopo della meditazione buddhista è diventare pienamente vivi. Quando siete pienamente vivi potete toccare ogni momento della vostra vita in profondità”.

Pensate di dover diventare un Buddha per essere felici? Quando siete seduti sul vostro cuscino, inspirando ed espirando, questo è più che sufficiente per essere felici. Non avete bisogno di diventare qualcun altro, dovete solo essere voi stessi e in quel preciso istante, inspirando ed espirando, potete gioire del fatto che siete vivi.

Normalmente noi corriamo, corriamo verso il futuro perché crediamo che la felicità non sia possibile qui ed ora. Siamo convinti che per avere la felicità siano necessarie condizioni che non possediamo e corriamo verso il futuro nella speranza di ottenerle. Ma se siamo capaci di stabilizzarci nel momento presente, scopriamo che le condizioni per la nostra felicità sono già qui e sono più che sufficienti per essere felici.

Meditazione è la capacità di riconoscere le nostre abitudini quando si manifestano. Le riconosciamo, sorridiamo loro e in quel momento siamo liberi. Non c'è nessun bisogno di lottare o di tentare di sopprimerle.

Una o due settimane di pratica possono decuplicare la nostra energia di consapevolezza. La consapevolezza che generate con la pratica vi aiuterà a vivere profondamente ogni momento e godere appieno i miracoli e le meraviglie della vita. L'energia della consapevolezza sarà essenziale per poter abbracciare tutto il dolore che c'è dentro di noi. Non si tratta di sopprimere e combattere il dolore, si tratta invece di riconoscerlo e abbracciarlo con amore. Perciò, meditare è anche ritornare a noi stessi e imparare ad abbracciare la sofferenza. Quando soffriamo molto, abbiamo la tendenza a ritirarci in un posto tranquillo per prenderci cura del nostro dolore: se abbiamo sufficiente consapevolezza sapremo come abbracciare il nostro dolore e trasformarlo, ma se non abbiamo questa consapevolezza, sarà il dolore ad abbracciare noi”.

(tratto da “orientamento alla meditazione” del ven. Thich Nhat Hanh)



Come meditare:

“Quando pratichiamo la meditazione seduta o la meditazione camminata, dobbiamo imparare a lasciar andare, a mettere da parte ogni lotta. Quando ci sediamo, sediamoci in modo tale che il nostro corpo e la nostra coscienza possano riposare.

Respirate normalmente e fate attenzione al fatto che state inspirando. Non dovete fare un'inspirazione molto lunga e profonda. Il Buddha ha detto semplicemente:

“Inspirando un respiro breve, so che sto inspirando un respiro breve.

Inspirando un respiro lungo, so che sto inspirando un respiro lungo.”

Non ha detto che inspirare un respiro lungo è meglio che inspirare un respiro corto. L'essenziale è riconoscere un'inspirazione come un'inspirazione. Mentre fate attenzione al vostro inspirare ed espirare, può accadere qualcosa di meraviglioso: all'improvviso vi accorgete di essere vivi, perché molte persone vivono senza essere consapevoli di essere vive. Questo può essere un motivo per cui mentre espirate sorridete alla vita.

Solo un paio di minuti di respiro consapevole possono favorire molto la gioia dentro di voi. Dopo qualche minuto vi renderete conto che la vostra inspirazione è diventata più profonda e la vostra espirazione è diventata più lunga. Si sono modificate da sole, senza che voi abbiate fatto alcuno sforzo. Ora potrete dirvi: *“Inspirando, so che la mia inspirazione è diventata più profonda. Espirando, so che la mia espirazione è diventata più lenta.”*

E' solo un notare, non c'è alcuno sforzo per rendere la respirazione più lunga e più profonda.

Il principio della pratica è “assenza di sforzo” e “piacere”.

Quando eseguite la meditazione camminata potete praticare in questo modo: se durante l'inspirazione fate tre passi, dite “dentro, dentro, dentro” (in, in, in) e quando espirate facendo altri tre passi, dite “fuori, fuori, fuori” (out, out, out). Quando camminate in questo modo, fate scendere la vostra attenzione alle piante dei piedi, e respirate come se respiraste dalle piante dei piedi. Camminate come se baciaste la terra con i vostri piedi. Entrate in contatto con la Madre Terra, nutrite la Madre Terra e, nello stesso tempo, ne ricevete nutrimento. I pensieri si fermano e voi potete gioire del contatto dei vostri piedi con la terra in cui trovate nutrimento. Nella meditazione camminata non volete arrivare da nessuna parte e non c'è nulla che vi possa attirare in altre direzioni.

Ogni passo vi riporta al “qui e ora”, perché avete un appuntamento con la vita nel momento presente.

Il Buddha disse: “La vita esiste solo nel momento presente, il passato è già andato, il futuro deve ancora venire. C'è solo un momento in cui potete vivere: il momento presente. La meditazione camminata è un buon modo per allenarci a vivere radicati nel momento presente”.

(tratto da “orientamento alla meditazione” del ven. Thich Nhat Hanh)

La condivisione:

Il momento della condivisione fornisce l'occasione, a chi lo desidera, di mettere in comune la propria esperienza di pratica e le proprie considerazioni sulle letture della serata. E' importante partecipare a questo momento con mente aperta, ascolto attento e parola amorevole, lasciando da parte pregiudizi e volontà di affermare le proprie idee o la propria intelligenza.



Dal libro “Una volta ero un soldato” di Claude Anshin Thomas:

“La maggior parte di noi è condizionata dalla società e dalla cultura a non parlare del proprio dolore, ma se non parliamo, se non creiamo un linguaggio con il quale esprimere i nostri sentimenti, non ci sarà alcuna guarigione. Ascoltiamoci a vicenda, ascoltiamoci davvero, senza cercare di modificare o

di aggiustare niente. Con l'ascolto offriamo soltanto la nostra apertura e la nostra presenza solidale. A volte, quando gli altri parlano, noi non ci premuriamo di ascoltarli davvero: tendiamo a giudicare quello che viene detto, a reagire, a dare consigli. Per questo è utile una pratica di ascolto disciplinata.

Ci sediamo insieme per alcuni minuti, concentrandoci in silenzio sul respiro. Quando un membro del gruppo sente la voglia di parlare, lo segnala silenziosamente con un gesto delle mani. Mentre una persona parla le altre si limitano ad ascoltare, facendo attenzione ai pensieri, ai sentimenti e alle percezioni che via via nascono in loro.

Chi ascolta non commenta, non dà consigli o suggerimenti, sta solo ad ascoltare in concentrazione e con mente aperta. Quando una persona ha finito di parlare, lo segnala al gruppo con un piccolo inchino a mani giunte.

A questo punto, chi ha parlato diventa ascoltatore attivo.

Ciò che si dice nel gruppo deve rimanere all'interno del gruppo stesso. Il gruppo (sangha) non è un circolo di discussione, quindi non è opportuno scambiarsi interventi a botta e risposta.”

Il nostro sangha può essere liberamente frequentato da praticanti di qualsiasi orientamento spirituale o religioso, ma siamo invitati a condividere solamente sulla nostra pratica, su temi inerenti alla visione buddhista e a evitare confronti con altre tradizioni.

Alcuni aspetti fondamentali della pratica buddhista

I quattro incommensurabili: Maitrī (mettā)= benevolenza, karuṇā = com-passione, muditā (gioia), upekṣa (upekkha) = equanimità.

Riteniamo che nella pratica del Dharma siano fondamentali per la propria liberazione dalla sofferenza e per quella di tutti gli esseri senzienti. Ecco come li descrive Thich Nhat Hanh, chiamato affettuosamente Thây (maestro) dai suoi allievi e discepoli: “Rahula, pratica la gentilezza amorevole per superare l’irritazione. La gentilezza amorevole dona felicità agli altri senza pretendere nulla in cambio. Pratica la compassione per superare la crudeltà. La compassione allieva la sofferenza altrui senza chiedere nulla in cambio. Pratica la gioia compartecipe per superare l’odio. La gioia compartecipe nasce quando si gioisce della felicità altrui e si augura a tutti gli esseri benessere e successo. Pratica il non attaccamento per superare i pregiudizi. Il non attaccamento è considerare tutte le cose con apertura e imparzialità. Questo è perché quello è. Quello è perché questo è. Io e gli altri non siamo separati. Non rifiutare una cosa per inseguirne un’altra. Rahula la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia compartecipe e il non attaccamento sono meravigliosi e profondi stati mentali. Io li chiamo i Quattro Incommensurabili. Praticandoli, diverrai una sorgente di vitalità e di felicità per tutti gli esseri.”

tratto da “Vita di Siddhartha il Buddha” – Thich Nhat Hanh

Dāna: essa significa generosità in ogni ambito: donare il proprio tempo, ascolto compassionevole per chi soffre, sostegno economico per chi è in stato di necessità. Essa è una grande virtù, che richiede di essere sviluppata insieme alle virtù morali (i cinque addestramenti), la meditazione e consapevolezza.

Nel nostro sangha non è richiesta nessuna quota associativa o mensile, ma eventuali libere donazioni saranno utilizzate per sostenere iniziative di sviluppo, come il [progetto Vietnam](#), oppure per situazioni locali di necessità o ancora per acquistare libri o audiovisivi a disposizione del sangha.

Per chi volesse approfondire, consigliamo alcune letture, “per cominciare”, che potrete scaricare alla pagina:

<http://www.centroanahata.org/sangha/insegnamenti.htm>

Alcuni collegamenti utili:

<i>Descrizione</i>	<i>Link</i>
Essere Pace (Thich Nhat Hanh)	http://www.esserepace.org
Plum Village (Thich Nhat Hanh) (in inglese)	http://www.plumvillage.org
Sangha di Piacenza	http://www.centroanahata.org/sangha/index.htm
Pian dei Cliegi	http://www.piandeicliegi.it
Canone Pali	http://www.canonepali.net/
Santacittarama	http://santacittarama.altervista.org/

Alcune letture consigliate:

La vita di Siddhartha il Buddha	Thich Nhat Hanh	Ubal dini
La pace è ogni passo	Thich Nhat Hanh	Lindau
Il sentiero	Thich Nhat Hanh	Ubal dini
Spegni il fuoco della rabbia	Thich Nhat Hanh	Mondadori
L'arma del vero amore	Sist. Chan Kong	Terra Nuova
L'unica nostra arma è la pace	Thich Nhat Hanh	Mondadori

Spazio per eventuali note:

Sangha di Piacenza

Meditazione di consapevolezza

(tradizione buddhista)

Ogni martedì alle ore 21

Gli incontri sono liberi e gratuiti

c/o Centro Yoga Anahata (interno degli Ospizi Civili)

Via Scalabrini 19/21

Piacenza



Per informazioni e prenotazioni:

348.8578758 (Gerardo)

320.1867596 (Riccardo)

sangha.piacenza@libero.it

<http://www.centroanahata.org/sangha/index.htm>