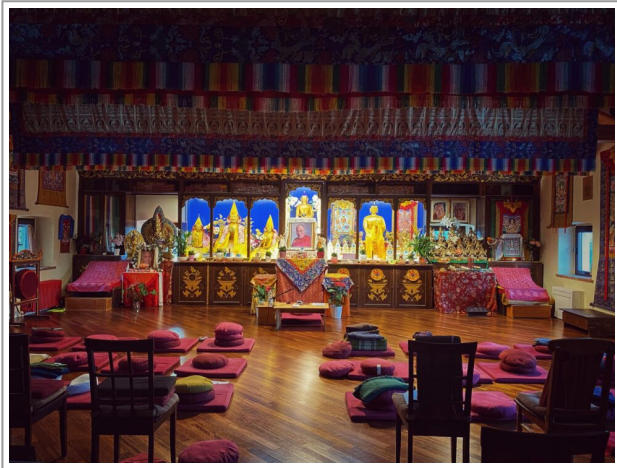


La mia prima esperienza di ritiro di meditazione

Il mio primo ritiro di meditazione ha avuto luogo a Pomaia presso [l'Istituto Lama Tzong Khapa](#), un ritiro di due giorni (4 e 5 gennaio 2024) **in occasione del corso per "istruttori di**

meditazione” tenuto dal maestro [Mario Thanavaro](#).

È stata un’esperienza molto intensa, a tratti anche faticosa per le molte ore passate sul cuscino di meditazione unita anche all’austera pratica [Vipassana](#) propria della tradizione [Theravada](#).



Dalle ore 7:00 del mattino alle 19:00 di sera sono, e ci siamo, immersi in una pratica contemplativa dove la meditazione statica si è intervallata a quella camminata; come ho avuto occasione di raccontare al maestro Thanavaro il mio sentire è stato quello di chi “torna a casa”.

Il 04 gennaio è stato anche il giorno del compleanno del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce (Lama del [Centro Mandala di Milano](#)), anche nel mio piccolo ho avvertito in questo giorno la presenza di una nuova nascita, un mio personale “Natale” o un altro venire al mondo: alla luce.

Il tema del ritiro è stato il “perdono”: perdonare sé stessi, perdonare le proprie mancanze, fino a giungere al perdonare l’altro e gli altro, per accogliere la vita che ci attraversa come un per-dono.

Ho desiderato a lungo poter svolgere un ritiro e ringrazio di non aver avuto fretta, d’altronde anche a volerlo non ci sarebbe stata occasione; mia sorella mi ha ricordato il famoso aforisma che “quando l’allievo è pronto, il maestro appare”; infatti così è stato.

Sono venuto per la prima volta all'istituto nell'estate del 2020, poi sono ritornato almeno una volta ogni anno a fare una visita, portando anche la mia figlia e alcuni amici.

Nell'estate 2023 mi sono concesso una meditazione nel boschetto vicino all'istituto: forse un'intensa disposizione verso questo luogo ha portato alla maturazione di un karma positivo che per la prima volta mi ha visto, nel 2024, accedere ad uno dei *gompa* dell'istituto.

Luce, colori, profumi, simboli, e i tanti respiri consapevoli che lo attraversano e hanno attraversato dal 1976 (anno della sua fondazione) favoriscono l'immersione in una dimensione psichica che ho sentito emergere solo in particolari gruppi di psicoterapia oppure in montagna.

Spontaneamente ti senti connesso con l'ambiente, tutto ti parla in silenzio.

Non so se sia dovuto alla concentrazione, ma mi sono trovato a praticare la meditazione camminata, protetto solo da una coperta di lana e a piedi nudi, quando intorno a me le persone indossavano sciarpe, cappelli e giacconi pesanti, mi sono sentito libero di procedere sul sentiero, c'era vento, pioggia, umidità; non era importante. Questa disposizione interna sarà anche favorita dal fatto che ogni settimana, e con qualsiasi condizione meteo, vado con alcuni amici/compagni a correre nei boschi, forse sarà il particolare assorbimento meditativo, non so, certamente in me ho avvertito calore, amore e sicurezza.

Ho gioito della dolcezza delle foglie, dell'acqua e della terra, della pioggia che mi bagnava i capelli, del vento che mi carezzava, in quel momento qualcosa in me si stava sciogliendo.



Un frutto

Sono poi emerse poesie e riflessioni che lascio qui come semi.

Una riflessione sul potere dell'insight

Una riflessione sul silenzio

Ringrazio ancora Mario Thanavaro per la meditazione che insieme abbiamo fatto l'uno innanzi all'altro in quello stretto corridoio, seduti entrambi su una sedia rimediata dal *gompa*. Alla luce che si alternava al buio, ricordo davanti a me la sagoma del maestro che mi dice: "meditiamo insieme cinque minuti". I nostri respiri si sono scambiati, si sono abbracciati, fino alla fase finale della benedizione, del canto di buon augurio per me e per la mia famiglia.

Se pratici la meditazione ti auguro con tutto il cuore e quanto prima, se ti senti pronto/a, di avere un'esperienza di ritiro.

*Proprio ora che mi è venuto in mente una poesia
un pettirosso vola vicino alla mia auto
entrambi ci nutriamo*

Non chiederti come

*Non chiederti come fare a vivere
vivi
Non chiederti come fare a dormire
dormi
Non chiederti come fare a sognare
sogna
Non chiederti come fare a lavorare
lavora
No chiederti come fare a mangiare
mangia
Non chiederti come fare ad abbracciare
abbraccia
Non chiederti come fare a nuotare
nuota
Non chiederti come fare a salutare
saluta
Non chiederti come fare a pedalare
pedala
Non chiederti come fare a correre
corri
Non chiederti come fare a respirare
respira
Non chiederti come fare a disegnare
disegna
Non chiederti come fare a ridere
ridi
Non chiederti come fare a lasciare
lascia
Non chiederti come fare a scalare
scala
Non chiederti come fare a saltare
salta
Non chiederti come fare a volare
vola*

*Non chiederti come fare a piangere
piangi
Non chiederti come fare a cantare
canta
Non chiederti come fare a ballare
balla
No chiederti come fare a suonare
suona
Non chiederti come fare ad amare
ama
Non chiederò come fare a tornare
torna
e ci sarò
per te*