

Valentina Estela Albè

LA MEDITAZIONE DI GENTILEZZA AMOREVOLE

Un cuore libero da paura che irradia bellezza verso sé stesso e il mondo (Buddha)



*Chiunque ama sé stesso non farà mai del male agli altri
(Buddha)*

ORIGINI ED ESSENZA DELLA MEDITAZIONE DI METTĀ BHĀVANĀ

La **meditazione di gentilezza amorevole, Mettā** in lingua Pali, ha radici antichissime, ne parlò infatti il Buddha nel *Karaniya Mettā Sutta*, insegnandola ai suoi monaci come un prezioso antidoto alla sofferenza, alla paura, all'odio, alla brama e al giudizio. Nonostante siano passati più di duemilacinquecento anni da quando fu insegnata per la prima volta, la **meditazione di Mettā** è ancora attualissima. Mettā significa infatti **accogliere tutte le parti di noi e del mondo**, anche le più difficili, divenendo amici di ogni forma di vita.

Una leggenda narra che pochi giorni dopo che il Buddha ebbe invitato i suoi bhikkhu (monaci) a ritirarsi nella foresta per entrare in ritiro, essi tornarono uno dopo l'altro, terrorizzati dai rumori e dalle voci da cui era animata la foresta. Secondo la tradizione locale, infatti, i vari fruscii erano da attribuirsi ad anime inquiete ancora attaccate alla terra. Il Buddha allora diede loro un potente antidoto, insegnando loro la Mettā.

La Mettā non è solo una **pratica di meditazione**, ma anche una forma di **protezione per noi stessi**: è in grado di liberare il cuore dagli stati mentali negativi, soprattutto dalla malevolenza e dalla paura. Grazie alla sua potenza, previene la nostra naturale tendenza a focalizzarci sugli **stati mentali negativi**. Mettā ci fa focalizzare sugli **stati mentali positivi**, togliendo l'attenzione da quelli negativi. Quando togliamo l'attenzione da qualcosa è come se la privassimo della sua importanza. In questo modo, anche gli stati mentali più distruttivi piano piano si sgretolano e diminuisce la nostra reattività. Quando smettiamo di reagire, di opporci a ciò che c'è e lasciamo andare il desiderio di controllare ogni cosa, allora la nostra mente si fa più luminosa e leggera e noi smettiamo di soffrire.

Grazie allo **spirito di Metta**, il desiderio, la brama, l'avversione, il giudizio, la paura si dissolvono fino a scomparire. Ciò che resta è una profonda **connessione con noi stessi**. Allora scopriamo di amarci così come siamo e non avvertiamo più alcun bisogno di cambiarci.

Esistono due modalità di alimentare gli stati mentali negativi: metterli in azione, oppure resistere loro. Ogni stato mentale cui ci si oppone, però, si rafforza ed è proprio su questo punto che agisce Metta. L'unica via che abbiamo per dissolvere un'emozione negativa è quella di riconoscerla, accoglierla e lasciarla andare. Senza questo riconoscimento fondamentale, lo stato mentale continuerà a esistere dentro di noi. Mettā ha lo straordinario potere di condurci attraverso questo riconoscimento, ma soprattutto verso l'**accoglienza** e quindi il **lasciare andare**.

Tutti gli **stati mentali non salutari** sono barriere costruite dal nostro ego. Quando Mettā si installa nel nostro cuore, le barriere naturalmente cadono e si ha un passaggio fondamentale dall'io al noi. La felicità non dipende da ciò che emerge nella nostra esperienza, né dal fatto che gli altri ci amino, o che otteniamo ciò che vogliamo. **La vera felicità nasce con l'auspicio che tutti gli esseri siano felici**. Una delle caratteristiche fondamentali dello spirito di Mettā è la gioia che fa scaturire dal cuore.

Una peculiarità della **gentilezza amorevole** è la sua totale mancanza di **aspettative**. L'errore più comune è pensare che quando Mettā funzionerà, noi finalmente cambieremo, o gli altri cambieranno. Può essere, ma

il fine non è questo, bensì quello di **cultivare la benevolenza del cuore** per **non reagire** in modo immediato, ma contattare prima la nostra saggezza. Il punto non è quello di cambiare gli altri, quanto di avere predisposizioni benevole nei loro confronti. Se questo avviene, è un chiaro segno che la pratica funziona, si è intrapresa la via giusta.

L'essenza della pratica è quella di **creare un'abitudine a uno stato di benevolenza**, apertura, gentilezza, senza alcuna aspettativa. Mettā crea uno spazio in cui riusciamo a stare con le difficoltà senza che emerga una reazione.

I NEMICI PROSSIMI DELLA METTĀ

La traduzione della parola Mettā può talvolta trarre in inganno. Il fraintendimento avviene quando la si associa a uno stato emotivo, l'amore, mentre la sua natura più profonda è quella della **benevolenza**. Uno sguardo benevolente e amico verso noi stessi e gli altri. Lo spirito della Mettā è il **desiderio di felicità e benessere** per tutti gli esseri senzienti, dai più vicini ai più lontani.

Mettā non ha nulla a che fare con l'amore come lo definiamo noi. Quando diciamo "ti amo" spesso stiamo dicendo: "mi piaci, ho bisogno di te, vieni a darmi piacere.". Mettā non ha nessuna caratteristica di possesso e anzi una delle sue qualità più grandi è proprio la **libertà**.

Nei suoi insegnamenti, il Buddha parlò dei "nemici prossimi" riferendosi a degli stati mentali che apparentemente potrebbero essere scambiati per **gentilezza amorevole**. Essi sono **desiderio e attaccamento**.

Il **desiderio** presuppone una forte aspettativa, la presenza di un ego molto forte (che afferma: mi piace) e il bisogno di possesso. Quando c'è desiderio, c'è sempre sofferenza, perché il desiderio nasce dall'ignoranza e dall'illusione che quando finalmente verrà appagato, allora si raggiungerà la felicità. Nulla di più errato! Il **seme del desiderio oscura la mente** e provoca divisione, ansia, paura. L'illusione nasce dal presupposto che quella cosa (o persona) che desideriamo sia separata da noi. Mettā è in grado invece di farci comprendere, nei suoi livelli più profondi, che non esiste alcuna separazione tra noi e gli altri. Siamo come tante onde di uno stesso oceano. Abbiamo l'impressione di essere entità uniche e diverse, ma è solo un'illusione. In realtà, quando l'onda scende, si perde nell'infinita sconfinatezza dell'oceano. L'onda è l'oceano e l'oceano è l'onda.

Il desiderio in realtà non insegue la cosa, o la persona prescelta, ma lo stato mentale che essa può provocare in noi. Per esempio, se desideriamo essere ricchi in realtà non stiamo desiderando i soldi in sé stessi ma la sicurezza, l'agio e la serenità che essi ci procurano. Tuttavia, gli stati mentali dipendono dal nostro essere e non da quanto, o cosa possediamo.

La Mettā non desidera possedere cose o persone, ma desidera il meglio per gli altri e per sé stessi. Non ha nulla a che vedere con l'amore condizionato, è molto più vasta e quando arriva è capace di far cadere le barriere del cuore ed espanderlo in una **gioia sconfinata**.

L'antidoto al desiderio è la **generosità**. Quando c'è desiderio, c'è uno smodato bisogno di portare tutto verso di noi. La generosità opera in senso contrario, cambia questo movimento di chiusura con uno di apertura. La **generosità è una nobiltà d'animo** e può manifestarsi in tanti modi, attraverso non solo doni materiali ma anche attenzioni, cure, amore.

*Se otteniamo qualcosa, esso era lì dall'inizio
Se perdiamo qualcosa, è nascosto nei paraggi.
(Ryokan)*

L'attaccamento è la brama di possedere qualcosa, o qualcuno e l'incapacità di lasciare andare. Quando c'è attaccamento, c'è sofferenza, dolore, disperazione, incapacità di cambiare. L'attaccamento è uno dei mali principali della società in cui viviamo. Ci perdiamo continuamente nell'illusione di poter possedere qualsiasi cosa (o persona) e che ciò che è nostro ci apparterrà per sempre. L'attaccamento è uno stato mentale

distorto dall'ignoranza. Esso non riconosce la vera natura della realtà: essa è **impermanente**, vuota, **inappagante**.

Tutto è destinato a nascere, cambiare, morire. **Imparare a lasciare andare** è fondamentale se si desidera avere una vita felice. Quando tratteniamo le cose, o le persone, stiamo solo creando ulteriore sofferenza. Nulla ci appartiene, tutto cambia, invecchia, muore.

“Fate qualsiasi cosa con una mente che lascia andare. [...] Se lasciate andare poco, avrete poca pace. Se lasciate andare molto, avrete molta pace. Se lasciate andare completamente, conoscerete una completa pace e libertà. I vostri conflitti con il mondo avranno fine.”

(Achan Chah)

La Mettā ci insegna a **confidare nel nostro cuore**, a **lasciare che le cose accadano**. Tutto passa, al di là della nostra volontà. Prima lo comprendiamo e prima possiamo mettere fine alla nostra sofferenza. Grazie alla Mettā possiamo imparare a lasciare andare aspettative, controllo, attaccamento, desiderio, per dimorare nella pace. La **Mettā è una potente purificazione**, anche delle nostre parti più profonde e inconsce.

La Mettā fa sgorgare naturalmente dal nostro cuore la **gratitudine**, principale antidoto all'attaccamento. Quando c'è attaccamento è come se girassimo per il mondo pensando di non avere abbastanza, che tutto dovrebbe essere nostro, che dobbiamo tenere per noi più cose, o persone possibile. La gratitudine ci pone in una disposizione d'animo per cui riconosciamo che nel mondo c'è abbastanza per noi e per chiunque altri e ne siamo grati.

*L'odio non potrà mai cessare con l'odio; l'odio può cessare solo con l'amore.
(Buddha)*

IL NEMICO LONTANO DELLA METTĀ

Con il termine “nemico lontano” il Buddha intendeva uno stato mentale così dissimile da quello della gentilezza amorevole da esserne addirittura opposto: **l'odio, la malevolenza**.

Quando **nel nostro cuore abita la Mettā**, non può esservi nessuna traccia di malevolenza. L'unico nostro intento diventa quello di **operare per il bene degli altri**. L'amorevole gentilezza, inoltre, non è mai giudicante, negli altri (e in noi stessi) guarda agli aspetti positivi, senza mai cercare errori, o manchevolezze.

L'odio si manifesta in molti modi. Come avversione, o rabbia, ma anche come sottile fastidio. Quando avvertiamo senso di colpa, stiamo dirigendo questa avversione verso di noi. Quello che facciamo è rifiutarci di accettare parti di noi stessi, o degli altri, e pretendere di poterle cambiare.

La gentilezza amorevole ci insegna ad accettare anche le parti più difficili da riconoscere, la guarigione infatti non può prescindere da questo riconoscimento. Il dolore che provocano l'odio e la collera è molto profondo e difficile da cancellare. Per questo abbiamo tutti bisogno di **far entrare la Mettā nella nostra vita**. Se ci fermiamo a fare un respiro e concentriamo la nostra attenzione sulla sofferenza della situazione, piuttosto che su l'altro (o le parti di noi che non ci piacciono), toglieremo fuoco alla rabbia. Allora possiamo chiederci con chi siamo realmente arrabbiati e scopriremo che il più delle volte siamo arrabbiati con la rabbia che è nell'altra persona. Se a questa rabbia ne aggiungiamo altra, non faremo che alimentare la nostra sofferenza. Mettā ci porge una via d'uscita verso la **compassione, la gentilezza, l'accoglienza, il lasciare andare**.

*«Non c'è nulla da fare, nulla di cui sforzarsi, perché la felicità sorge come il sole la mattina,» Dice il Maestro.
«Perché allora – chiede il monaco – devo continuare a praticare così tanto?»
«Perché voglio assicurarmi – risponde il Maestro – che quando l'illuminazione sorgerà tu sarai sveglio e
consapevole per vederla.»*

I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE DI METTĀ

I **benefici della meditazione di Mettā** sono molteplici. Ecco quelli che ci elenca il Buddha:

- Dormirai facilmente
- Ti risveglierai facilmente
- Farai sogni piacevoli
- Gli altri ti ameranno
- I Deva (esseri celesti) e gli animali ti ameranno
- I Deva ti proteggeranno
- I pericoli esterni (sostanze velenose, armi e fuoco) non ti faranno del male
- Il tuo volto sarà luminoso
- La tua mente sarà serena
- Morirai quieto
- Rinascerei in Regni felici

Il Buddha fu piuttosto preciso nel descrivere i benefici di questa pratica, quindi non c'è molto da aggiungere. Sicuramente la Mettā è uno dei più grandi **antidoti alla paura** e a tutte le emozioni negative distruttive. Il suo potere è come quello di un raggio di sole: in grado di rendere luminoso e bello chi la pratica. Grazie alla Mettā è possibile trovare serenità anche nei momenti più duri e diminuire la reattività che spesso ci porta ad azioni che generano sofferenza.

Mettā ci permette di stare con quel che c'è e di **lasciare andare l'avversione**, il desiderio, le aspettative, il bisogno di controllo, l'impulso a reagire, gli attaccamenti, le emozioni negative e distruttive. La felicità non si raggiunge attraverso uno sforzo di volontà, ma attraverso il lasciare andare.

*“Più combattete col vostro pensiero, più esso diviene forte. Dimenticatevene e continuate a praticare.”
(Achan Chah)*

COME SI PRATICA LA MEDITAZIONE SEDUTA DI METTĀ

La Mettā può essere praticata sia come **meditazione seduta**, che come **meditazione camminata**, o come **pratica attiva** nella vita di tutti i giorni.

Se vuoi praticarla in modo formale, puoi trovare un angolo tranquillo in casa tua e sedere sullo zafu in posizione del loto, del semiloto, o con le gambe incrociate alla birmana. La Mettā, a differenza di altre meditazioni quali la vipassana, è *morbida*, non necessita di posizioni statiche completamente immobili: se avverti fastidio, puoi consapevolmente modificare leggermente la posizione (più avanti parlerò degli ostacoli che potrai incontrare, tra cui anche il dolore, o fastidio fisico).

Tieni la schiena dritta (immagina di sistemare la tua colonna vertebrale come una pila di monete), ma morbida, il mento leggermente diretto verso lo sterno.

Puoi cominciare originando un senso di pace dentro di te. Per fare questo è necessario che tu ti connetta al momento presente trovando la concentrazione. Uno strumento molto utile per calmare la mente è il *body scan*. Puoi osservare il tuo corpo partendo dalla sommità del capo e scendendo fino ai piedi, per poi risalire dai piedi fino al capo. Mentre esplori le varie parti del tuo corpo, puoi provare a *sentirle*. Ci saranno molte zone, infatti, abitate da sensazioni, come pruriti, formicolii, pizzicori, calore, freddo, tensione, pressione, pulsione... Prendi nota di ciò che senti e prosegui. Se sorgono dei pensieri, puoi etichettarli (come si usa fare nella **meditazione di vipassana**) con il sostantivo “pensiero” e poi tornare ad appoggiare la consapevolezza sulle parti del corpo. Quando avrai terminato, **focalizza l’attenzione sul tuo respiro** e ogni volta che la tua mente si distrae, riaccompagnala a esso con gentilezza. Quando avverti un **senso di pace** e centratura, puoi cominciare a **irradiare la gentilezza amorevole**. Per fare questo, puoi ripetere le frasi che ci ha tramandato il Buddha nel **Sutta di Mettā**:

- ♥ Possa io essere felice;
- ♥ Possa io essere in pace;
- ♥ Possa io essere in buona salute;
- ♥ Possa io essere al sicuro da ogni male.

Queste frasi sono molto potenti e sono in grado di condurre a **profondi livelli di concentrazione**. La Mettā infatti è, come la **meditazione di Shamata**, una **meditazione di concentrazione**. Per questo motivo, è molto importante che la ripetizione non avvenga in modo meccanico e automatico. È necessario che ti **radichi nel presente**, con un continuo movimento di ritorno ogni volta che ti accorgi che la mente sta vagando verso altri pensieri. Quando ripeti le frasi, fa in modo di concentrarti sul loro significato profondo. Può essere che in modo del tutto naturale, comincerai a ripeterle più lentamente (vanno ripetute nella mente), per poterti focalizzare meglio sul loro significato e lasciare che agiscano a un livello inconscio più profondo. Se avverti il bisogno di fare delle pause, puoi lasciare degli spazi tra una frase e l’altra, prestando però sempre

attenzione ai pensieri e alle distrazioni che naturalmente entreranno nella tua mente. Verso questi pensieri “indesiderati” è necessario serbare **un’attitudine di gentilezza**. È nella natura stessa della mente quella di pensare e anni di abitudini e automatismi non sono facili da modificare.

Tradizionalmente, il primo **oggetto di Mettā** siamo noi stessi, perché nel pensiero orientale è meglio cominciare dove è più semplice, per poi andare verso ciò che è più ostico. Tuttavia, per molti occidentali potrebbe essere molto difficile **irradiare gentilezza amorevole verso sé stessi**. In questo caso, i maestri suggeriscono di cominciare da un’altra categoria e poi terminare la pratica con sé stessi.

Nella pratica tradizionale si invia Mettā a diverse categorie di esseri, in ordine: sé stessi, un mentore, un caro amico, una persona neutra, un nemico, tutti gli esseri senzienti. Il Buddha suggerisce inoltre di scegliere sempre persone ancora in vita. La monaca da cui ho appreso a praticare la gentilezza amorevole, Ven. Viranani, afferma che è possibile irradiare la Mettā anche verso gli animali, i cuccioli, o chiunque ci ispiri un sentimento di amore.

Dopo aver irradiato la **Mettā verso di te**, puoi passare a inviarla a una persona per cui provi grande stima e verso cui riserbi **emozioni positive**. Un mentore, un maestro, una persona da cui desideri trarre esempio e con cui hai una relazione positiva. Rivolgi le frasi a questa persona e resta concentrato su di lui o lei, inviandogli un sentimento di **gentilezza, cura, gioia**. Se ti aiuta a concentrarti meglio, puoi richiamare alla mente l’immagine di una volta in cui siete stati insieme. **Focalizza l’attenzione** su questa persona e senti le frasi partire dal tuo cuore per raggiungere il suo.

Dopo aver inviato **Mettā al tuo mentore** per qualche minuto, comincia a inviarla a un caro amico, qualcuno con cui hai un buon rapporto. Non è necessario che questa persona sia ai tuoi occhi perfetta, anche perché se così fosse probabilmente avresti delle difficoltà a trovarla. Volenti o nolenti, ci sono sempre degli aspetti degli altri che non ci vanno a genio e la **meditazione di Mettā**, sorprendentemente, è in grado di portarli a galla, facendoci fronteggiare le nostre difficoltà. Non importa quindi trovare l’amico del cuore. Basta una persona che ti evochi sensazioni positive. Mentre gli invii Mettā, puoi immaginare un’occasione in cui siete stati insieme con una bella energia. Lascia che queste sensazioni di gioia attraversino il tuo cuore e arrivino fino al tuo amico in modo sincero e profondo.

La quarta categoria è quella della persona neutra, cioè una persona verso cui non provi alcun sentimento in particolare, ad esempio la cassiera del supermercato che vedi ogni tanto, o l’edicolante. L’importante è che non ci sia un rapporto di natura emotiva tra di voi. Ti accorgerai di quanto sia difficile trovare una persona che ti sia indifferente. Sarà cercando questa persona che ti renderai conto di quanto giudizio sia presente nelle nostre menti, anche là dove non ci sia un vero e proprio rapporto (ti è mai capitato di avere simpatie, o antipatie *a pelle?*). In ogni caso, fa del tuo meglio per scegliere una persona che non ti evochi troppe emozioni, il più possibile neutra appunto, e dirigi la **gentilezza amorevole** verso di lei.

La quinta categoria è la più difficile, perché comporta l’inviare la **Mettā al proprio nemico**. Una persona con cui hai un rapporto difficile, o con cui hai avuto un diverbio, qualcuno per cui provi emozioni negative. La monaca Ven. Viranani, consiglia di non scegliere come nemico il vicino di casa e nemmeno i parenti stretti, come a dire: non partire da qualcuno per cui ci sono sentimenti troppo densi di malevolenza, altrimenti non riuscirai a praticare e ti scoraggerai. La regola generale della **meditazione di gentilezza amorevole** è quella di cominciare sempre da dove è più semplice, per progredire verso il complesso. Quindi potresti scegliere qualcuno per cui provi una leggera antipatia, nulla in grado di compromettere il vostro rapporto, e tenendo nel cuore **l’attitudine di Mettā**, cominciare a recitare le frasi per lui, o lei. Questa è sicuramente la categoria più difficile da trattare, perché porta a galla molto risentimento, attaccamento, malevolenza, facendo emergere le tematiche fondamentali della nostra vita. Mettā ha successo quando cadono le barriere del “mi piace, non mi piace” e il nemico è un ottimo campo di allenamento in questo senso. Man mano che progrediamo cadono barriere del nostro cuore e il nostro **inconscio viene purificato**.

Il **fulcro della pratica è il lasciare andare**, il non attaccamento. Questa non è una cosa che si può forzare, la vera rinuncia non è mai un atto di volontà. Bisogna invece lasciare che sia, attuare una **completa accettazione** di come sono le cose. Puoi ripetere tra te: “Questo è molto doloroso e poco salutare, non ci voglio tornare,” poi lasciarlo sullo sfondo e continuare a ripetere le frasi.

A questo punto è necessario fare una considerazione. Non sempre la Mettā sgorga dal nostro cuore in modo spontaneo, anzi... A volte si ha difficoltà a **identificarsi con le frasi di Mettā**. Mi è capitato di incontrare molte persone che riportavano esperienze a riguardo: «Mi sembrano vuote, non riesco a recitarle in modo sincero.»; «Io non sento quelle cose, come posso generarle nel mio cuore e inviarle a me, o agli altri?»; «Faccio troppa fatica a concentrarmi e alla fine le ripeto in modo meccanico perché non credo che funzionino e non le sento mie.».

È importante che tu capisca che se provi questi sentimenti non sei tu a essere sbagliato. A volte emergono addirittura sentimenti di malevolenza, invidia, gelosia, attaccamento. Essi non sorgono perché stai facendo qualcosa di sbagliato, ma perché sono esperienze universali, che si manifestano in tutte le **menti non risvegliate**. La meditazione di Mettā è una grande **purificazione**, quindi tutto ciò che appare deve ancora essere purificato prima di essere lasciato andare. L'importante è vedere queste emozioni, riconoscerle. La svolta avverrà quando riuscirai a essere rilassato anche se emergeranno questi stati.

Infine, l'ultima categoria verso cui tradizionalmente si invia Mettā sono tutti gli esseri senzienti del creato.

Puoi scegliere due modalità di praticare la Mettā seduta:

- Inviare la Mettā a un'unica categoria a tua scelta per tutta la pratica
- Progredire attraverso tutte le categorie, inviando la Mettā per pochi minuti a ognuna di esse

*Il miracolo non è quello di camminare sulle acque, ma di camminare sulla terra verde nel momento presente
e d'apprezzare la bellezza e la pace che sono disponibili ora.
(Thich Nhat Hanh)*

COME SI PRATICA LA MEDITAZIONE CAMMINATA DI METTĀ

La Mettā può diventare anche una meditazione camminata, per far ciò scegli un luogo appartato e tranquillo (in casa o fuori). L'essenza della **meditazione camminata** non è quella di spostarsi per arrivare a una meta. È quindi sufficiente che tu abbia a disposizione qualche metro. Puoi camminare avanti e indietro lungo la stessa linea con passi molto lenti, misurati, **consapevoli** (a meno che tu non avverta molta sonnolenza, nel qual caso ti invito ad aumentare un po' l'andatura). Ogni volta che appoggi i piedi puoi ripetere una delle **frasi di Mettā**. Se lo desideri, puoi tenere le braccia aperte e inviare **Mettā a tutti gli esseri**.

Sia per la meditazione seduta che per quella camminata, le frasi possono essere modificate. Quelle che ho riportato sono quelle tramandate dal Buddha, ma se ce ne sono altre che senti più vicine a te in questo momento, puoi ripeterle senza problemi (possa io essere libero dalla malevolenza, possa io lasciare andare, possa io accettare ciò che è, possa io prendermi cura di me e amarmi, possa io provare gioia...).

Devi andare il più possibile in profondità nella consapevolezza. Allora nessuno potrà illuderti poiché allora non vedrai l'apparenza, ma la realtà.
(Buddha)

METTĀ IN AZIONE

La Mettā è un'ottima occasione di portare piccoli **momenti di consapevolezza** nella nostra giornata e aiutarci così a ritrovare il nostro centro. «Posso recitare le frasi di Mettā mentre corro?» Domandai durante un ritiro alla Ven. Viranani, «Certo,» Rispose illuminandosi, «puoi irradiare gentilezza amorevole verso il tuo corpo e ogni volta che incroci qualche persona, o animale, dirigere la Mettā verso di loro. È un ottimo **esercizio di consapevolezza** e unito alla corsa è in grado di **aprire il cuore**. Prima di prendere i voti amavo correre e ripetevo sempre le frasi di Mettā mentre mi allenavo.».

La corsa è solo un esempio, esistono infatti centinaia di occasioni in cui poter usare questo potente **antidoto alla malevolenza** e all'avversione. Puoi recitarla mentre aspetti in coda che arrivi il tuo turno, o in pausa pranzo mentre sbocconcelli il tuo panino, oppure dirigerla verso i bambini della scuola di fronte al tuo ufficio, o verso persone specifiche (conosciute o meno) che incontri sul tuo percorso. Non ci sono limiti all'utilizzo di Mettā e ben presto ti accorgerai che le frasi tenderanno a rimanere nel background della tua mente anche quando avrai smesso di recitarle, svolgendo comunque una funzione purificatrice continua.

In modo particolare, la Mettā è una pratica capace di **acquietare la mente e le emozioni**, per questo è molto utile se recitata prima di andare a dormire. Come disse il Buddha, la Mettā favorisce il sonno, dei buoni sogni e un buon risveglio.

Se hai figli, puoi recitare insieme a loro le frasi di Mettā prima di andare a dormire, dirigendo la gentilezza amorevole verso di voi, la vostra famiglia, i vostri amici, i conoscenti e via via sempre più in là fino ad abbracciare tutti gli esseri senzienti della terra.

“Non importa cosa accade, non ti arrendere, sii compassionevole verso tutti, lavora per la pace nel tuo cuore e nel mondo e ripeto: non ti arrendere mai, qualunque cosa stia accadendo.”
(Dalai Lama)

GLI OSTACOLI NELLA PRATICA DI METTĀ

Nella pratica formale di Mettā potresti incorrere in alcuni ostacoli. Ecco qui un breve elenco con alcuni consigli su come affrontarli:

- **Agitazione irrequietezza**

La mente fatica a trovare la concentrazione, i pensieri schizzano impazziti al di là del tuo controllo e il corpo è irrequieto, ha una gran voglia di muoversi. Ciò che puoi fare è:

- lasciare per un attimo le frasi di Mettā e portare l'attenzione al respiro. Concentrati sull'espriro, se vuoi puoi anche renderlo più lungo e profondo. La mente è nata per pensare. L'obbiettivo della meditazione non è quello di cancellare i pensieri, ma di illuminarli con la torcia della consapevolezza.
- Quando vedi un pensiero sorgere, puoi etichettarlo dicendo tra te “Pensiero” e poi lasciarlo andare.
- Se noti del giudizio *“Non sono capace! Continuo a fallire! La mia mente fa schifo!”*, manda Mettā a te stesso e alla tua mente.
- Riprendi a fare il body scan, partendo dal capo e procedendo verso il basso fino ai piedi (ma non in senso contrario).
- Se l'irrequietezza è troppa, si può interrompere la pratica seduta e passare a quella camminata.

- **Sonnolenza**

Questo stato mentale è molto comune. A volte diventa così forte da divenire quasi torpore e portare nella mente un carosello di immagini ipnagogiche. La sonnolenza ha diverse cause. Ecco ciò che puoi fare:

- Se la causa principale della tua sonnolenza è banalmente una mancanza di sonno e una stanchezza fisica consistente, l'unica cosa che puoi fare è smettere di meditare e dormire!
- Se invece sei riposato ma continui a cadere preda della sonnolenza, forse può trattarsi di un meccanismo di difesa verso parti profonde emerse con la pratica. Prova a chiederti di cosa hai paura e intensifica Mettā verso te stesso.
- Se la sonnolenza persiste, puoi aprire gli occhi,
- Inspirare profondamente e concentrarti sul respiro alle narici (in particolare sull'inspiro),
- Alzarti e passare alla meditazione camminata (non troppo lenta).

- **Avversione, malevolenza**

È molto comune che sorga rabbia o malevolenza quando si pratica Metta. Ecco cosa puoi fare:

- intensificare la concentrazione sul respiro alle narici,
- richiamare l'intenzione della pratica,
- etichettare tutti gli stati emotivi e le sensazioni che avverti nel corpo,
- ricordare le tue buone qualità.

- **Dolore**

Generalmente non siamo abituati a sedere a gambe incrociate a terra e nemmeno su una sedia con la schiena dritta. Questo può portare a dolore fisico. I maestri della foresta insegnano che il dolore fisico è un grande alleato nella pratica meditativa, perché la **contemplazione del dolore** permette di **umentare la consapevolezza**, la **concentrazione** e **l'energia**. In caso di dolore fisico si possono adottare alcuni accorgimenti:

- Osservare la sensazione del dolore con grande attenzione fino a comprendere che non si tratta di una massa unica e indistinta ma di un agglomerato di diverse sensazioni mutevoli. Puoi quindi seguirne il flusso e accogliere e accettare il dolore.
- Osservare l'avversione che sorge nella mente contro il dolore.
- Spostare l'attenzione dalla zona dolorante al respiro.
- Inviare Mettā alla parte dolorante.
- Se nessun accorgimento ha successo, puoi cambiare la posizione molto lentamente e con consapevolezza.

“Se li pratici crescono dentro di te ogni giorno di più, fino a comprendere il mondo intero. Tu sei più felice, e lo sono anche quelli che ti circondano”.
(Tich Nhat Hanh)

I QUATTRO BRAHMA VIHARA

Mettā fa parte dei quattro **Brahma Vihara**, anche conosciuti come i **quattro incommensurabili**, o dimore divine:

- ♥ **Mettā** – Gentilezza Amorevole
- ♥ **karuṇā** – Compassione
- ♥ **Mudita** – Gioia compartecipe
- ♥ **Upekkha** – Equanimità

Essi sono gli stati mentali che trascendono i confini della mente ordinaria. Essi rappresentano l’essenza pura dell’amore incondizionato. Grazie alla pratica di questi stati mentali, si può arrivare alla liberazione ultima dalla sofferenza.

Ognuno di essi è già presente dentro di noi, seppellito sotto strati di pensieri ed emozioni. Come con la **Mettā**, è possibile coltivarli e renderli manifesti con pratiche meditative e nella vita di tutti i giorni riportando la consapevolezza verso le loro buone qualità.

Mi chiamo Valentina Estela Albé e mi occupo di crescita personale, meditazione, benessere e yoga. Ho una laurea in Lettere e un diploma come mindfulness counselor. Conduco gruppi di mindfulness e meditazione e gruppi di consapevolezza per donne in gravidanza. Insegno yoga e aiuto le persone ad affrontare le difficoltà della vita attraverso percorsi di counseling. Pratico da anni la meditazione di Mettā, Vipassana e Samata e cerco di portare quanta più consapevolezza mi riesce nella mia e nelle vite di chi mi sta attorno.