

## IL RITIRO.

Non si fa un ritiro con uno scopo egoistico e personale, ma per arrivare il più presto possibile all'Illuminazione per il bene di tutti gli esseri, per poterli liberare - in seguito - dalle loro pene e dalla loro prigionia nel saṃsāra.

Durante il ritiro si ha una sola cosa da fare : consacrarsi pienamente e totalmente alla pratica di ciò che è virtuoso. Si accumulerà così un karma positivo enorme e si assimileranno le tecniche e le istruzioni necessarie alla pratica.

In generale, il ritiro dovrebbe svolgersi in un luogo tranquillo, pulito, gradevole e salubre, con una bella stanza di meditazione, con un sedile di meditazione confortevole, un posto piacevole per dormire e del buon cibo da mangiare. Questo non significa che se ne deve abusare : se si mangia troppo non si sarà in grado di meditare. Il cibo deve essere igienico e sano. E' meglio evitare cibo "nero" come la carne, le uova, le cipolle, l'aglio e i ravanelli, il che diventa indispensabile se si fa un ritiro di kriyātantra. Certe persone preferiscono fare digiuni, ma in un ritiro lungo si dovrebbe digiunare con moderazione. Se non si mangia in modo adatto, il sistema nervoso e i rluṅ ne saranno disturbati. Un ritiro intenso porta già questi rischi, perciò una dieta sbagliata li aumenta. Questi disturbi si manifestano in sbalzi di nervosismo, nonché in dolori, specie al cakra del cuore. Qualche volta si proverà dolore al petto perché è stata fatta una visualizzazione troppo concreta - ad es. - del flusso della divinità che entra nel nostro cakra del capo : la concentrazione è stata troppo intensa pensando di essere toccati da qualcosa di fisico.

Si deve cercare di dormire abbastanza e bene la notte e fare buone sessioni di meditazione durante il giorno.

Come si è detto, il luogo di meditazione dev'essere comodo, ben pulito e ordinato ; anche il luogo dove si dorme non dev'essere arredato con quadri o altri oggetti che stimolino le nostre emozioni perturbatrici.

Si dovrebbe evitare il più possibile di incontrarsi e parlare con persone esterne. Le notizie che portano possono solo disturbare la nostra concentrazione. E' meglio non parlare neppure con le persone che praticano con noi, fino all'ora di pranzo, ma allora la conversazione dovrebbe riguardare soltanto il Dharma e non le nostre esperienze passate, i progetti futuri e chiacchiere simili. Se ci si sente molto tesi e si ha bisogno di parlare per rilassarsi, come terapia, forse è un motivo accettabile, ma occorre fare attenzione a non sciupare le nostre energie o quelle degli altri.

Non si devono scrivere o ricevere lettere. Perfino se il nostro migliore amico venisse improvvisamente a farci visita, non dovremmo incontrarlo. Se ci fosse qualcosa di molto importante o urgente, si dovrebbe scrivere una nota. Se ci facessero un regalo, non dovremmo accettarlo finché non è finito il ritiro.

Si deve evitare tutta la letteratura samsarica : quotidiani, riviste, romanzi, manuali, poesie, oroscopi ; e perfino certi libri di Dharma : quelli dedicati alla dottrina filosofica in questa circostanza sono troppo aridi ed intellettuali, e potrebbero aggiungere confusione e pregiudizi invece di aiutarci nel trattamento psicologico che un ritiro dovrebbe costituire. Si possono tuttavia leggere libri sul Sentiero Graduale o le spiegazioni sul metodo del tantra, ma comunque non si dovrebbe leggere troppo. In sintesi : si leggano solo libri che ci aiutino.

E' poi vietato portare oggetti fuori e dentro la stanza di meditazione, specialmente il rosario e gli strumenti del rituale (come il vajra e la campanella) e non dovrebbero entrare persone che non sono in ritiro e neppure animali.

Non si può spostare il sedile di meditazione nemmeno per pulirlo, il massimo che si può fare è spazzolarlo dove si trova.

Non si devono toccare armi o portare addosso coltelli né usare piatti, tazze o posate altrui o lasciare che altri adoperino le nostre.

Una delle cose peggiori è quella di litigare con i nostri compagni nella pratica : questo distrugge davvero il ritiro. Per cui è bene avere la compagnia di persone con le quali i rapporti sono armoniosi.

Il lavoro in gruppo (il 'karma-yoga') è una buona cosa. Ciascuno dei partecipanti ha un piccolo compito da svolgere, che aiuta il Centro o gli altri compagni. Tutto questo però deve venir stabilito prima dell'inizio del ritiro e dovrebbe essere scritta una lista, in modo che ciascuno sappia già cosa dovrà fare e non ci siano troppi discorsi tra le sessioni di meditazione. In un ritiro di gruppo, si deve pulire la sala di meditazione e preparare l'altare prima di ogni sessione ; può essere necessario aiutare in cucina o nel servizio dei pasti ; alcuni possono preferire il giardino, altri stampare insegnamenti.

Tra le sessioni, nelle pause, si possono fare anche altre pratiche : i nostri 'impegni di Dharma' quotidiani, le prosternazioni e così via.

Se si fa il ritiro con coscienza, osservando diligentemente le regole suddette, è sicuro che si riceveranno i segni della realizzazione, se non durante il giorno, almeno nei sogni. E tuttavia non si devono avere aspettative, ma ci si deve rilassare, sentendoci fortunati di stare facendo qualcosa che non è rivolto ai piaceri samsarici, e fare del nostro meglio, senza forzarci. Quando appariranno i segni, occorre essere distaccati, pronti e padroni di noi stessi : non ci aggrappi emotivamente ad essi, né lo si racconti agli altri. Non si deve fare uno spettacolo dei nostri risultati, ma si deve essere semplici ed umili.

Un ritiro di gruppo dà un risultato migliore di quello fatto da soli, specialmente quando lo si fa per la prima volta o nel caso di periodi lunghi (per es., di 3 mesi). Infatti, quando si è soli è molto più facile non seguire il programma : un giorno ci si sente stanchi e si salta la prima sessione per dormire ; oppure ci fanno male le gambe o la testa e si trova un'altra scusa per non meditare. Nel ritiro di gruppo invece ciascuno gode delle energie condivise : c'è aiuto reciproco. Così, se siamo depressi ci si può consigliare con un amico.

Un ritiro particolare è quello che dura 3 anni, 3 mesi e 3 giorni. Questo periodo è stato fissato secondo le concezioni del Kālacakrantra ed è il tempo in cui teoricamente si possono trasformare le correnti di energia ordinarie (rluñ) in energia di saggezza, ossia si può trasformare la coscienza ordinaria in coscienza risvegliata. Questo non significa sicuramente che al termine del ritiro si sia illuminati, ma soltanto che idealmente questa è una situazione possibile.

In generale, per partecipare al ritiro sono necessari : conoscenza stabile della meditazione, pratica di alcuni brevi ritiri solitari, aver compiuto almeno una volta tutte le pratiche preliminari, conoscenza della lingua tibetana, autosufficienza economica per il periodo di tempo previsto. E ovviamente rispettare un'etica pura.

Per lo svolgimento del ritiro vi sono due distinti luoghi, autonomi ed indipendenti e completamente separati : uno per gli uomini, monaci o laici, e uno per le donne, monache o laiche. All'inizio del ritiro il Centro viene chiuso ritualmente e lo resterà per tutto il periodo stabilito. Nessuno entra e nessuno esce, per qualsivoglia pretesto. Entrano soltanto il maestro, per dare insegnamenti, e l' "attendente" per assicurare i legami col mondo esterno, occupandosi della cucina e di tutto ciò che è materialmente necessario.

Le comunicazioni con l'esterno sono volontariamente limitate. Non vi sono radio, TV o giornali. Anche gli scambi epistolari sono ridotti al minimo necessario. Sono tutti sistemi per evitare le distrazioni.

A grandi linee il programma durante i 3 anni è il seguente, secondo la Scuola Kagyupa :

- a) il 1° anno è consacrato alle pratiche preliminari (prostrazioni, mantra di Vajrasattva, offerte del maṇḍala e guru-yoga), alla pratica di śamatha e vipaśyanā e quindi alla pratica del lojoṅ (apprendimento spirituale di un'attitudine non-egocentrica) ;
- b) il 2° anno si pratica lo yi-dam mediante la visualizzazione e la recitazione dei mantra. Si possono anche praticare più yi-dam. L'importante è avere una pratica che sia il più stabile possibile e vivere la presenza continua della divinità e del suo maṇḍala.  
In seguito, sulla base di questa pratica degli yi-dam si inizia quella dei "Sei yoga di Nāropa" o quella dei "Sei yoga di Ñinguma" con i relativi esercizi fisici sino alla fine del 2° anno ;
- c) il 3° anno si continua e si approfondisce la pratica dei "Sei yoga".

Il programma quotidiano è fatto in modo da eliminare tutte le distrazioni ed utilizzare il tempo nel modo migliore. La sveglia è generalmente alle 4 e il programma è stabilito sino alle ore 21. Ognuno medita individualmente nella sua camera ; solo le preghiere del mattino e della sera sono in comune. Vi sono 4 sessioni di meditazione individuale della durata di circa 3 ore ciascuna.

E' importante non considerare il ritiro di 3 anni come un fine in se stesso e la pratica deve continuare sino all'Illuminazione.

Durante tutto quel tempo, la relazione con un maestro qualificato è essenziale. Vi è dunque in ogni Centro di ritiro un maestro di pratica che è presente regolarmente all'inizio ; quando il ritiro è avviato e i principali problemi sono risolti, egli viene meno spesso, essendo comunque presente tutte le volte che è necessario e che un partecipante lo richiede. Il maestro di pratica sorveglia il buon andamento e la disciplina del gruppo.