

## LINEE GUIDA PER I FACILITATORI DEGLI INCONTRI DI PRATICA NELLA TRADIZIONE DI PLUM VILLAGE

### Premessa

*Queste linee guida nascono con l'intento di essere un aiuto e un riferimento per le persone che facilitano o intendono facilitare gli incontri di pratica, in modo che si crei per tutti i partecipanti l'atmosfera migliore per una pratica profonda. Non sono delle regole fisse, ma costituiscono un riferimento, un linguaggio comune che potrà essere adattato alle diverse circostanze e necessità.*

*Sono la traduzione e la sintesi di alcuni documenti provenienti da centri di pratica nella tradizione di Plum Village: una dispensa della Comunità di Pratica della Consapevolezza del Vermont, dal titolo "Do it by yourself: a community guide to creating a mindfulness practice center" ("Fai da te: una guida comunitaria per creare un centro di pratica della presenza mentale"), che beneficia anche della collaborazione di Sister Annabel; un breve saggio di Jack Lawlor (insegnante di Dharma di Chicago e coordinatore dell'Ordine dell'Interessere), dal titolo "Sangha Building: creating the buddhist practice community" ("Costruzione del Sangha: creare una comunità di pratica buddhista"); e, infine, una breve guida della Pratica Formale del Mattino (Morning Service), proveniente da Plum Village e utilizzata anche al centro di pratica di Helga e Karl Riedl in Germania.*

### Versione completa

#### **Prima di sedersi:**

La facilitatrice (o il facilitatore) dovrebbe verificare che siano disponibili le due campane (una grande e una piccola da camminata), che tutte le letture necessarie siano a portata di mano e che i cuscini siano stati sistemati in modo appropriato. Assicurarsi che ci siano anche dei panchetti e delle sedie.

Il facilitatore (se la seduta è guidata) dovrebbe scegliere l'esercizio che vuole utilizzare per la meditazione seduta guidata e i brani che desidera che qualcuno tra i partecipanti legga alla fine della seconda sessione di meditazione seduta.

Il facilitatore dovrebbe essere già presente e seduto (rivolto verso il centro) prima dell'arrivo degli altri partecipanti.

Dovrebbe esserci presente almeno un assistente del facilitatore, che aiuti le persone a trovare un modo comodo per sedersi (questo compito non dovrebbe essere lasciato al facilitatore). L'assistente, all'arrivo dei partecipanti, dovrebbe invitarli a prendere posto, sedendosi (quando possibile) rivolti verso l'esterno.

Dopo che tutti hanno preso posto, nel caso in cui siano presenti delle persone nuove (d'ora in avanti, in queste linee guida, l'opportunità o meno di dare indicazioni, basandosi sull'eventuale presenza di persone nuove, verrà indicata semplicemente con "(se necessario)" o "(s. n.)" N.d.R.), il facilitatore dovrebbe dire qualcosa del tipo: *"Benvenuti al nostro incontro. Vi prego di trovare una posizione seduta comoda. Potete sedervi su un cuscino, su un panchetto o su una sedia, scegliendo la soluzione a voi più congeniale. Cercate di mantenere la schiena diritta. Il collo e la testa dovrebbero essere allineati alla colonna vertebrale, dritti ma non rigidi. Se sedete su un cuscino, assicuratevi che entrambe le ginocchia tocchino terra. I tre punti di contatto del corpo con il pavimento che derivano da questa posizione danno luogo ad una posizione estremamente stabile. Lasciate che i vostri occhi puntino sul pavimento ad uno o due metri di distanza da voi. Se possibile, cercate di mantenere un mezzo*

sorriso. Grazie a questo sorriso accennato, tutti i muscoli della faccia iniziano a rilassarsi. Più a lungo quindi lo si mantiene e meglio è. Appoggiate la mano sinistra, con il palmo verso l'alto, sul palmo della mano destra. Lasciate che tutti i muscoli delle mani, delle dita, delle braccia e delle gambe si rilassino. Siate come una pianta acquatica che fluttua con la corrente, mentre al di sotto della superficie dell'acqua il letto del fiume resta immobile. Non restate legati ad altro che al vostro respiro e al mezzo sorriso. Rilassate tutti i muscoli del corpo. Durante la meditazione seduta, se avete qualche dolore fastidioso alle gambe, sentitevi liberi di cambiare posizione."

Il facilitatore dovrebbe dare poi (se necessario) una breve spiegazione del respiro consapevole come strumento in grado di riunire corpo e mente nel qui e ora. Se si tratta di una meditazione seduta guidata, dovrebbe anche spiegare che in questa pratica ognuno segue il proprio respiro in accordo con le parole dei vari esercizi che vengono letti.

Il facilitatore dovrebbe infine (a prescindere dalla presenza di persone nuove) fare un breve cenno al programma della serata: se la meditazione sarà guidata, quale lettura è stata scelta, e quanto altro utile a rendere partecipe il gruppo all'andamento dell'incontro. Se la meditazione della prima sessione di seduta è guidata, il facilitatore potrebbe anche introdurre brevemente il tema della meditazione guidata scelta.

(Queste spiegazioni non dovrebbero prendere più di cinque minuti)

### **Meditazione Seduta (prima sessione, 25 minuti circa):**

Dopo che tutti si sono sistemati nella propria posizione, il facilitatore può recitare in silenzio la seguente gatha:

*Corpo parola e mente in perfetta unità (inspirando)  
Mando con il mio cuore il suono di questa campana (espirando)  
Possa chi l'ascolta risvegliarsi dalla dimenticanza (inspirando)  
E trascendere ogni ansia e dolore (espirando)*

Il facilitatore "risveglia" la campana, e la invita poi per tre volte (con tre inspirazioni e tre espirazioni tra ognuno dei tre suoni pieni), per segnalare l'inizio della sessione di meditazione seduta.

Se la meditazione seduta è guidata, il facilitatore risveglia la campana e legge poi il primo esercizio, per esempio: (leggere ogni esercizio lentamente e in modo chiaro, cosicché tutti possano sentire e seguire le parole mentre ispirano ed espirano)

Inspirando, so che sto inspirando  
Espirando, so che sto espirando  
Inspiro/Espiro

facendo seguire alla lettura un suono pieno di campana. E così via fino alla fine dell'ultimo esercizio.

Alla fine della prima sessione di meditazione seduta, il facilitatore dovrebbe risvegliare la campana, per poi invitarla una sola volta, ad indicare la fine della sessione. Dopo alcune inspirazioni ed espirazioni, il facilitatore (s. n.) chiede ai partecipanti di prendersi un po' di tempo per sciogliere la posizione, sgranchirsi e massaggiarsi le gambe e i piedi.

### **Meditazione Camminata:**

Passati due o tre minuti, utili a sgranchirsi e massaggiarsi, il facilitatore risveglia la campana piccola da camminata ("campanella", nel seguito) per richiamare l'attenzione del gruppo. Prima di invitare la campanella a suonare (s. n.) chiede che tutti al successivo suono della campanella si alzino e restino dietro al proprio cuscino, rivolti verso l'interno del cerchio. Invita poi la campanella.

Quando tutti sono stabilmente in piedi e pronti, il facilitatore (s. n.) chiede ai partecipanti, al successivo suono

della campanella, di inchinarsi e di girarsi alla propria sinistra (la spalla destra rivolta verso il centro del cerchio) per la meditazione camminata; e prima di invitare la campanella dà anche una breve spiegazione della meditazione camminata, qualcosa del tipo: *"Lo scopo della meditazione camminata è di gioire di ogni passo che facciamo. Ad ogni passo sentiamo di essere "arrivati", perché ogni passo è vita e non vogliamo mancare il nostro appuntamento con la vita. Con ogni passo, recuperiamo la nostra stabilità e libertà. Provate a seguire il vostro respiro, facendo un passo ad ogni inspirazione e ad ogni espirazione. Siate consapevoli del contatto tra i piedi e il pavimento. Dite in silenzio "inspiro" mentre ispirate e fate un passo; dite "espiro" mentre espirate e fate un altro passo. Cercate di mantenere la stessa distanza iniziale da chi vi precede, se necessario allungando o accorciando un po' i passi, senza perdere però il ritmo del vostro respiro."* Segue un suono di campanella (senza "risveglio").

Il facilitatore chiede poi a tutti (s. n.) di iniziare a camminare, in armonia con il proprio respiro, a partire dal successivo suono della campanella. Invita poi la campanella (sempre senza risvegliarla) e tutti iniziano a camminare. Il facilitatore mantiene la campana fra le mani con atteggiamento dignitoso (non in tasca, no verso il basso).

Il facilitatore, stabilito in base alla grandezza della sala quanti giri effettuare (per un tempo di circa 5 minuti), a mezzo giro dalla fine risveglia la campanella e (s. n.) annuncia: *"Continuate pure a camminare fino a raggiungere il vostro posto."*

Quando tutti sono al proprio posto, rivolti verso l'interno, il facilitatore risveglia la campana e (s. n.) annuncia: *"Al prossimo suono di campanella, potete inchinarvi e sedervi poi per una seconda sessione di meditazione seduta, rivolti verso l'interno del cerchio."* Il facilitatore invita poi la campanella.

### **Meditazione Seduta in Silenzio (seconda sessione, fino a 20-25 minuti, a seconda del tempo a disposizione):**

Dopo che tutti hanno ripreso posto a sedere, (se possibile) ancora rivolti verso l'esterno, il facilitatore (s. n.) ricorda ai partecipanti di mantenere la schiena dritta e di seguire il proprio respiro. Recita poi in silenzio la gatha della campana, risveglia la campana (grande) per invitarla poi tre volte, ad indicare l'inizio della seconda sessione di meditazione seduta (sempre con tre respiri tra ognuno dei suoni di campana).

Alla fine della seduta, il facilitatore risveglia la campana e la invita poi una sola volta. Trascorso il tempo necessario a sgranchirsi piedi e gambe, il facilitatore risveglia e invita la campanella, in modo che tutti si alzino e si voltino verso l'interno. Al successivo suono di campanella, ci si inchina e ci si risiede, questa volta rivolti verso l'interno (tutto ciò, naturalmente, non è necessario se si era già rivolti verso l'interno).

### **Letture:**

Il facilitatore (s. n.) annuncia al gruppo qualcosa come: *"Ora continuiamo a seguire con gioia il nostro respiro, mentre ascoltiamo la seguente lettura."* Con molta calma, prende poi il testo e lo passa alla persona (o alle persone) invitata a leggerlo.

Quando tutto è pronto, il facilitatore risveglia la campana, e la invita tre volte (con uno o due respiri tra un suono e l'altro). Arresta poi in modo udibile l'ultimo suono, e dà inizio alla lettura del verso di apertura dei Sutra:

*Il Dharma è profondo e amorevole  
Ora abbiamo la possibilità di vederlo,  
studiarlo e praticarlo,  
Ci impegniamo a realizzarne il vero significato.*

La campana viene poi invitata una sola volta, e fermata nuovamente per dare inizio alla lettura del Sutra. Dopo la fine della lettura, il facilitatore invita due volte la campana (con un solo respiro tra i due suoni). Ferma poi ancora la campana, e legge il verso di chiusura dei Sutra:

*Recitare i Sutra, praticare la Via della Consapevolezza,  
dà origine a benefici senza limiti.*

*Ci impegniamo a dividerne i frutti con tutti gli esseri.  
Ci impegniamo a rendere omaggio a genitori, insegnanti,  
amici e ai numerosi esseri  
che danno guida e sostegno lungo il sentiero*

La lettura ha termine con tre suoni di campana (con un solo respiro tra un suono e l'altro).

### **Discussione sul Dharma**

Il tempo dedicato alla discussione sul Dharma ha inizio subito dopo la fine della lettura. Alla fine della discussione sul Dharma il facilitatore risveglia la campana grande e la invita una sola volta. Ognuno si inchina e scioglie la posizione. Dopo alcuni istanti per sgranchirsi, il facilitatore risveglia e invita la campanella (se c'è solo quest'ultima e non la grande, per alzarsi c'è solo invito e non risveglio), e tutti si alzano in piedi. Al successivo suono di campanella (sempre senza risveglio) ci si inchina gli uni rispetto agli altri e ci si gira verso l'altare. Ad un ulteriore suono, tutti si inchinano nella direzione dell'altare.

### **Versione breve**

#### **Meditazione Seduta (prima sessione, 25 minuti):**

- 1) Inizio
  - sedersi, quando possibile, rivolti verso l'esterno
  - introduzione alla serata
  - risveglio della campana
  - 3 suoni di campana (con 3 respiri tra ogni suono)
  - per una meditazione guidata, ad ogni frase risvegliare la campana, pronunciare la frase guida per esteso e in forma ridotta, invitare poi della campana.
- 2) Fine
  - risveglio della campana
  - un suono di campana
  - due o tre minuti di massaggio ai piedi

#### **Meditazione Camminata**

- 3) Preparazione - risveglio e suono della campanella, tutti si alzano in piedi
  - un suono della campanella, tutti si inchinano e si girano a sinistra
- 4) Inizio
  - un suono della campanella, tutti iniziano a camminare
  - a mezzo giro dalla fine, risveglio e suono della campanella, ognuno torna al suo posto.
- 5) Fine
  - Risveglio e invito della campanella, tutti si inchinano e si risiedono rivolti verso l'interno

#### **Meditazione Seduta (seconda sessione, fino a 20-25 minuti, a seconda del tempo a disposizione):**

6) Si ripetono i punti 1) e 2), tranne la parte relativa agli eventuali esercizi guida della prima sessione. Se si è rivolti verso l'esterno, dopo una pausa per massaggiarsi, si risveglia e si invita la campanella, e tutti si alzano; al successivo suono ci si inchina e ci si risiede rivolti verso l'interno.

#### **Lettura:**

- 7) Preparazione - passare la lettura alla persona (o alle persone) incaricata a leggere
  - spiegare cosa c'è da fare

- 8) Inizio - risveglio della campana  
- 3 suoni di campana (con uno o due respiri tra ogni suono)  
- arresto udibile della campana  
- recitazione del verso di apertura dei Sutra
- 9) Lettura - un suono della campana a conclusione del verso di apertura  
- arresto udibile della campana  
- lettura del Sutra (o altro)
- 10) Fine - alla fine della lettura, due suoni di campana, con un solo respiro tra i due suoni  
- arresto udibile della campana  
- recitazione del verso di chiusura dei Sutra  
- tre suoni di campana, con un solo respiro tra un suono e l'altro

### **Discussione sul Dharma:**

- 11) Inizio - la discussione sul Dharma inizia subito dopo la lettura.
- 12) Fine - risveglio e un suono della campana, ognuno si inchina e scioglie la posizione  
- suono della campanella (senza risveglio se, in mancanza di una campana grande, si è già risvegliata), tutti si alzano in piedi  
- suono della campanella, ci si inchina gli uni rispetto agli altri e ci si gira verso l'altare  
- suono della campanella, inchino verso l'altare.