

Ritiro di meditazione *vipassanā* in Thailandia **Gratitudine per il dono di preziosi incontri**

sr. Benedetta Bucchi, APSS

La gratitudine a Dio e ai fratelli e alle sorelle che hanno permesso il realizzarsi del viaggio in Thailandia dal 26 novembre al 10 dicembre 2024 cresce di giorno in giorno e pone radici sempre più profonde dentro di me.

Sono partita con il cuore aperto, senza aspettative preconfezionate, pronta ad accogliere i doni e le sorprese che Dio aveva certamente in serbo.

Poco o nulla sapevo della meditazione *vipassanā*. Vi sono entrata con semplicità, ma anche con la totalità di me.

Il primo incontro è stato quello con la mia corporeità. Nella meditazione camminata infatti la concentrazione è andata progressivamente diventando più profonda e questo mi ha permesso di ascoltare sempre più attentamente il lento movimento che il corpo andava compiendo. Il passaggio di consapevolezza è stato da “io ho un corpo” a “io sono un corpo”. Per natura vivo una vita prevalentemente psicologica, quindi la mia relazione con il corpo è sempre stato fortemente funzionale: una sorta di “macchina” che deve supportarmi nel raggiungimento dei vari obiettivi esistenziali. La meditazione camminata invece mi ha resa consapevole dell’unitarietà dell’essere, nella molteplicità dei suoi elementi, di cui il corpo è il fondamento primo.

Il secondo incontro è stato quello con la mia dimensione psichica. Nella meditazione seduta il corpo e l’attenzione al respiro sono stati gli strumenti che hanno permesso al mio mondo emozionale di emergere, ai miei meccanismi di difesa di abbassare la guardia, ai miei bisogni di palesarsi. Meditazione dopo meditazione, ha messo radice in me la “equanimità”, cioè l’accettazione delle cose così come sono, senza lasciarmi travolgere dalle emozioni. Non indifferenza, ma pacificata serenità, equilibrata distanza dall’eccesso di gioia e dall’eccesso di dolore.

Il terzo incontro è stato quello con la dimensione spirituale. Essere oltre duecentocinquanta persone di diverse nazionalità e persino di diversa tradizione religiosa, in assoluto silenzio, a meditare per ore e ore, giorno dopo giorno, nella medesima stanza. Non servivano parole: lì c’era la testimonianza vivente, incarnata, della dimensione spirituale dell’essere umano. “Padre nostro”, Padre di ciascuno e Padre di tutti noi, fratelli e sorelle in umanità, tutti custoditi dall’Amore, da quello Spirito che tutti conduce alla Verità per vie certo differenti, ma mai contraddittorie.

Dal cuore continuamente sgorga la gratitudine per tanta bellezza, ma anche il forte richiamo a custodire, come prezioso e fragile dono, quello della fraternità universale. E accanto a questo, la continua pratica della meditazione, arricchita nella sua forma anche dal dono ricevuto durante il ritiro di meditazione a Camp Son.