

Quiet

un ritiro di Mindfulness a casa propria
dedicare tempo a se stessi e far maturare la pratica

Quiet
room
uno spazio mindfulness
di elisa chiodarelli





Organizzare per se stessi un ritiro di meditazione Mindfulness può essere allo stesso tempo complicato e intrigante, ma rimane un modo perfetto per prenderti cura di te stesso/a e ricontattare bisogni profondi e il sentire del corpo.

QUANDO: un giorno e mezzo, due notti. Potrebbe essere dal venerdì sera dopo cena al pranzo della domenica incluso.

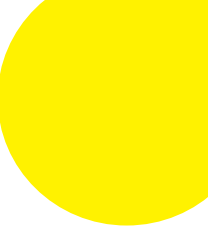
DOVE: a casa propria. Oppure, se occorre in una casa di vacanza (al mare o in montagna, quando non ci va nessun altro) o a casa di qualche amica/o che ti mette a disposizione lo spazio e la solitudine.

Anche la mia Quiet room è a tua disposizione per ritiri di consapevolezza individuali o anche auto gestiti (qui le info: <https://www.quietroom.it/2020/02/08/percorsi-residenziali/>)

INTENZIONI: è molto importante chiarire le proprie intenzioni: a volte ci è molto chiara la necessità di fermarci e mettere tempo e spazio in mezzo al caos quotidiano.

A volte è la sofferenza che ce lo chiede: ci chiede di ascoltarla, non per autoindulgenza, ma per darci la possibilità di lenire e rimarginare. Come un animale ferito ha bisogno di un posto tranquillo dove riprendersi, anche noi a volte abbiamo la necessità di prenderci cura e di ascoltarci. Non è egoistico (anche se ci può sembrare tale) isolarsi per un giorno o due dal resto della routine quotidiana.

È un modo saggio di rispondere alla confusione, al dolore, al dubbio, alla stanchezza profonda. Invece di cercare di distrarci, scegliere per una volta di non farlo e invece rivolgere una attenzione gentile ai nostri bisogni.



PREPARAZIONE

il luogo e gli strumenti: puoi scegliere di stare a casa (e rinunciare alla lotta di cercare un posto “migliore”) cercando il sostegno e l’alleanza di chi abita con te. Può darsi che, superata una possibile iniziale perplessità per questa iniziativa “fuori dal comune”, tu dia ispirazione a chi ti circonda. Non si sa mai!

Informa le persone che vivono con te che non potrai partecipare alle attività del fine settimana, non riceverai telefonate e che starai un po’ per conto tuo.



Prepara una stanza con tutto l’occorrente: la sedia/poltrona per la pratica di Mindfulness; un angolo con qualche oggetto utile e di ispirazione come un libro, un quaderno per scrivere o un diario, una candela profumata, dei fiori freschi, una coperta calda, eccetera.

Procurati una sveglia, così da poter controllare l’orario e da utilizzare la funzione di sveglia per regolare i minuti di pratica. Meglio non usare il timer del cellulare, per non avere la tentazione di guardare mail e whatsapp...

Fai la spesa il giorno prima; procurati il necessario per i pasti pianificando con cura ingredienti e menù. È una coccola in più che puoi concederti, un ulteriore modo di volerti bene in un momento in cui ne hai bisogno (leggi il resto nella sezione “pasti”).

Per quanto riguarda le eventuali letture, ti consiglio di non esagerare. Non riempire tutto il tempo con la lettura, ma scegli un libro che ti possa servire da supporto per la meditazione o per riflettere su un aspetto del momento che stai attraversando. In fondo a questa guida, ti suggerisco una bibliografia.

Eviterei i romanzi, che sono molto avvincenti, ma in questo contesto non ci servono per riflettere sul punto della nostra vita in cui ci troviamo.

Se decidi di andare in un posto diverso da casa tua (un appartamento delle vacanze o casa di qualche amico o parente che te la presta), accertati che ci sia tutto l’occorrente, che funzioni tutto a dovere per non trovarti di fronte a situazioni impreviste.

PRATICHE di Mindfulness

Durante il ritiro casalingo sono previsti diversi momenti di pratica di Mindfulness.

Per farle, puoi utilizzare *Mindfulness12*, le 12 pratiche di meditazione audio da **scaricare gratuitamente dal mio sito** (qui: <https://www.quietroom.it/quiet-book-una-raccolta-di-pensieri-e-immagini/>)

In aggiunta, puoi scaricare **da questa pagina** <https://www.quietroom.it/2020/12/05/tre-pratiche-audio-per-un-ritiro/> altre tre pratiche di Mindfulness in formato audio:

- una pratica del mattino,
- una pratica della sera,
- una pratica di amore per sè.

Controlla il programma quotidiano e inserisci le pratiche audio in modo che ti aiutino nella routine.

Se te la senti, ti consiglio di fare qualche pratica di meditazione **SENZA** la traccia sonora registrata. Imposta la sveglia su 6, 12 oppure 24 minuti e prova a rimanere in silenzio, osservando il respiro e le sensazioni del corpo per questo lasso di tempo.

Se la mente si distrae con pensieri, immagini, dialoghi, eccetera, semplicemente riconosci la distrazione come “pensiero” e torna gentilmente ad osservare il respiro.

All’inizio può essere complicato per la mancanza della voce che ti accompagna; con il tempo il silenzio diventa via via più familiare e anzi, piacevole.

Esercizi di scrittura: **UN DIARIO**

Ti propongo in questa sezione un paio di esercizi di scrittura consapevole che puoi usare durante il ritiro casalingo (controlla il capitolo “routine quotidiana” per gli orari suggeriti).

1. Esercizio di scrittura libera: prendi il quaderno/diario che avevi preparato, siediti in un angolo comodo, magari con una candela oppure davanti alla finestra, e comincia a scrivere a ruota libera.

Scrivi qualsiasi cosa ti venga in mente, senza staccare la mano dal foglio e senza preoccuparti che quello che scrivi abbia un senso compiuto o sia coerente. Scrivi per 20 minuti senza mai fermarti, come se semplicemente trasferissi sulla carta tutto quello che viene a galla sulla superficie della mente.

Non preoccuparti di cancellare parti che non avresti voluto scrivere o che non ti piacciono; lasciale. Non preoccuparti di ortografia, punteggiatura e grammatica: questo esercizio è scrittura libera da qualsiasi regola imposta (o autoimposta).

L’energia che scaturisce dalla penna, una energia non mediata, non ripensata e non corretta va bene. Tieni separato il “creatore” dal “revisore”; “Nello scrivere, quando si è veramente assorbiti, non ci sono più colui che scrive, la carta, la penna, i pensieri. C’è solo la scrittura che crea se stessa; tutto il resto è scomparso” scrive Natalie Goldberg in *Scrivere Zen* (ed Ubaldini). Permettiti di essere tutt’uno con lo scrivere, ti puoi preoccupare dopo di rileggere ed eventualmente rifletterci sopra. Permettiti insomma di essere libera/o mentre scrivi, non lottare con ciò che vuole essere scritto, accettalo e mettilo nero su bianco.

2. Una lettera terapeutica. Prendi un foglio bianco, una busta già affrancata, e siediti in un angolo comodo. Scrivi una lettera a te stessa/o rispondendo per iscritto a queste domande:

- cosa mi ha portato qui, in questo momento di pausa e riflessione?
- Cosa desidero far emergere da questo ritiro di consapevolezza?
- Cosa voglio dedicare a me stessa/o con questo ritiro casalingo?
- In quale direzione desidero camminare nei prossimi mesi?

Quando hai finito di scrivere la lettera, piegala e mettila in una busta. Scrivi il tuo stesso indirizzo e metti il francobollo. Al termine del ritiro consegnala a qualcuno (una amica per esempio) e chiedi che te la spedisca nei prossimi giorni o settimane, senza specificare quando di preciso, lascia che scelga lei, a sorpresa.

I PASTI

Per vivere pienamente questi due giorni di ritiro, pratica e silenzio, ti suggerisco di pianificare in anticipo il menù. Fai la spesa e prepara tutto il necessario in modo che nel corso del primo giorno pieno e fino al pranzo del secondo giorno (poniamo che siano le giornate di sabato, fino al pranzo della domenica), tu sia autonoma/o con gli ingredienti dei pasti.

Quando vai a fare la spesa, scegli se ti è possibile ingredienti freschi e non pesanti. Frutta e verdura; pane fresco, cose che ti piacciono e ti nutrono - qualche cosa buona per i momenti speciali. In un ritiro non dobbiamo necessariamente mangiare poco, ma invece scegliere piatti e ricette che hanno significato per noi e di cui abbiamo bisogno. Senza esagerare. In modo che diventi un'occasione per prenderti cura di te stessa/a con amore e buon senso.

Ti occuperai della preparazione dei pasti e anche della pulizia una volta finito di mangiare (lavare i piatti, riordinare). Cercando di fare tutto il necessario nello spirito della Mindfulness, che ci suggerisce di gustare ogni atto - dal prepararti una zuppa al riordinare la cucina - con grande attenzione e amore.

Mentre mangi, mangia - direbbero i maestri zen. Usa tutti i sensi come se gustassi per la prima volta i cibi che hai davanti. Onorando e rispettando la loro sacralità: tutto ciò che mangi è parte della terra, è composto dagli elementi essenziali - aria, acqua, terra, il fuoco del sole - e tra poco diventerà parte del tuo corpo.



ROUTINE QUOTIDIANA

Ecco la routine quotidiana per i due giorni di ritiro. Dalla sera del venerdì dopo cena, tutto il sabato, fino alla domenica pranzo incluso.

VENERDÌ SERA

Ore 21,00 finita la cena, prepara tutto l'occorrente per i giorni che verranno: l'angolo della meditazione nella stanza che hai scelto per il ritiro; i vestiti (comodi) che indosserai, la coperta, gli oggetti importanti (i libri, una candela, i fiori freschi, qualche bastoncino di incenso, ecc.).

Prepara anche il terreno con le persone attorno a te, spiega che per un giorno e mezzo starai per conto tuo, che non potrai rispondere al telefono e non farai le cose che di solito fai il sabato e la domenica. Sistema la spesa e i prodotti freschi che hai comprato per i tuoi pasti.

Riordina e pulisci la/le stanza/e dove starai per questo ritiro; apri le finestre, spolvera e metti le cose a posto nei cassetti. Potersi godere un luogo pulito e ordinato è molto gratificante.

Siediti nel tuo angolo preferito con un quaderno e una penna. Prendi qualche respiro profondo e rimani in ascolto per cinque minuti.

L'idea è quella di connetterti con il momento presente: un momento carico di potenzialità e di senso del sacro; stai per iniziare un viaggio di silenzio e di presenza intima in te stesso/a.

Ora apri il quaderno e comincia a scrivere:

Che io possa, con questo ritiro,

Che il tempo che mi dedicherò mi aiuti a

Che finalmente io impari a

Grazie, grazie, grazie.

Puoi ora chiudere il quaderno e rimanere ancora qualche minuto in ascolto di ciò che emerge dentro di te.

Preparati per la notte e spegni la luce.

SABATO

Ecco una traccia di come potresti strutturare la giornata intera del tuo ritiro casalingo. Sentiti libera/o di modificare gli orari in base ai tuoi ritmi. Ti consiglio comunque di cominciare al più tardi alle 8,30 del sabato mattina.

Ore 8,00 - 8,30 Meditazione Mindfulness (circa 30') senza traccia audio. Se invece hai bisogno di una traccia audio, puoi utilizzare quella che ti metto a disposizione come pratica della mattina. Una volta seguita la traccia, prosegui in silenzio per altri 15 minuti.

8,45 - 9,30 Colazione. Apri la finestra e fai entrare aria fresca nella stanza della meditazione; nel frattempo puoi dedicarti alla preparazione della prima colazione. Scegli qualcosa di nutriente e gratificante (dopotutto questo è un momento speciale). Ascolta lo stomaco e nutriti con cura e rispetto per te stessa/o. Riordina e lava i piatti e le tazze in modo che alla fine sia tutto in ordine, pulito e pronto per il prossimo pasto. Anche lo spazio che ci accoglie per i pasti, oltre che gli utensili, possono essere considerati sacri.

9,30 - 10,00 Dedicati di nuovo per 10 minuti un po' di pratica e, dopo esserti connessa/o con te stessa/o, riprendi il quaderno per un po' di journaling.

Puoi dedicarti all'esercizio di scrittura libera (vedi apposita sezione di questa guida) oppure puoi rispondere a queste domande:

- Cosa mi ha portato a cominciare questo ritiro?
- Come mi descriverei in relazione al periodo che sto vivendo?
- Cosa sta cambiando in me?
- Di cosa ho bisogno in questo momento della mia vita?

Puoi dedicare mezz'ora o anche più al tuo diario. Se capisci di aver bisogno di soffermarti sulla scrittura, fallo pure, sempre senza preoccuparti di come scrivi o della correttezza del testo. Lasciati guidare dal flusso di scrittura.

10,00 - 11,00 Puoi dedicare un'ora ad un po' di esercizio fisico leggero (niente workout!): puoi fare un po' di yoga, o i 5 tibetani. Se preferisci, puoi uscire e fare una camminata mindful al passo che preferisci (molto lento oppure più sostenuto), magari in un parco - evitando il traffico e il centro città.

11,00 - 11,30 Ritorna alla tua stanza della meditazione e dedica un'altra mezz'ora alla pratica. Di nuovo, puoi usare le 12 tracce audio gratuite; in alternativa fai pratica silenziosa senza audio o mescola le due: prima una traccia audio, e poi 10/20 minuti senza niente.

11,30 - 13,30 Pranzo. Dedicati ora alla preparazione del pranzo. Scegli gli ingredienti tra quelli che hai acquistato e con calma preparati un ottimo pranzo. Può essere qualcosa di semplice e leggero, oppure qualcosa di più elaborato; in base al tuo gusto e all'ispirazione, fai di questo spazio un'altra occasione di pratica. Lavare, tagliare, cuocere e mescolare, sono tutte occasioni magnifiche per esercitare la presenza e la percezione dei 5 sensi. Gustare infine sarà il coronamento di questo viaggio nel viaggio.

Ripulisci e riordina con cura la cucina, in modo che sia pronta per le preparazioni della cena. E non dimenticarti di ringraziare per tutta questa abbondanza!

13,30 - 16,30 In questo spazio pomeridiano puoi decidere di dormire un po', di leggere qualcosa di ispirante e pertinente all'intenzione del tuo ritiro. Puoi fare due passi in giardino (se ce l'hai) o sederti sotto un albero (se non è troppo freddo). Tra le possibilità ci sono anche un esercizio di riordino: per esempio potresti dedicare mezz'ora a riordinare un cassetto (solo uno!) come pratica che ti aiuta a semplificare e riordinare il tuo spazio. Al posto di un cassetto potrebbe essere il balcone o il giardino: potresti cioè dedicarti a riordinare i vasi e annaffiare i



fiori, se li hai. Scegli una attività leggera - niente commissioni o pulizie di casa - che sia un'occasione di focalizzazione e di presenza nel momento presente senza doveri e libera da necessità.

Può essere anche qualcosa di artistico: disegnare, dipingere, lavorare a maglia, suonare uno strumento; l'importante è che tu lo faccia con spirito leggero e senza bisogno di portare a termine o ottenere nulla di preciso.

16,30 - 17,00 meditazione Mindfulness senza traccia oppure utilizzando una traccia breve seguita da 10-20 minuti di silenzio.

17,00 - 17,30 journaling. Siediti nella tua postazione, accendi una candela e dedica mezz'ora a te stessa/o e ad un momento di riflessione scritta. Puoi usare le istruzioni per l'esercizio di scrittura libera che trovi più su in questa guida.

17,30 - 19,30 Cena. Dedica un paio di ore alla preparazione, lenta e curata della cena. Scegli gli ingredienti tra quelli che hai acquistato e con calma preparati un'ottima cena gratificante. Può essere qualcosa di semplice e leggero, oppure qualcosa di più elaborato; in base al tuo gusto e all'ispirazione, fai di questo spazio un'altra occasione di pratica.

Lavare, tagliare, cuocere e mescolare, sono tutti momenti preziosi per esercitare la presenza e la percezione dei 5 sensi. Gustare infine sarà il coronamento di questo viaggio nel viaggio.

Ripulisci e riordina con cura la cucina, in modo che sia pronta per le preparazioni della colazione del giorno dopo. Se ti va, cena a lume di candela, in silenzio (se è bel tempo puoi organizzarti per cenare fuori, sul balcone o in giardino) assaporando questo momento straordinario di comunione tra te, il cielo, l'aria, l'ambiente che ti circonda.

19,30 - 21 Lettura. Dedica ancora qualche tempo alla riflessione, magari aiutata/o da un buon libro in tema con questo ritiro (niente romanzi o narrativa). Lasciati ispirare dalle parole di chi ha dedicato la sua vita all'esplorazione di quel mistero che ciascuno di noi è, intessuto di intelligenza e bellezza.

Spegni la luce presto, buona notte.

DOMENICA

Ore 8,00 - 8,30 Meditazione Mindfulness (circa 30') senza traccia audio. Se hai bisogno di una traccia audio breve, puoi utilizzare quella che ti metto a disposizione come pratica della mattina. Una volta seguita la traccia, prosegui in silenzio per altri 15 minuti.

8,45 - 9,30 Colazione. Apri la finestra e fai entrare aria fresca nella stanza della meditazione; nel frattempo puoi dedicarti alla preparazione della prima colazione. Scegli qualcosa di nutriente e gratificante. Ascolta lo stomaco e nutriti con cura e rispetto per te stessa/o. Riordina e lava i piatti e le tazze.

9,30 - 10,00 Dedicati di nuovo per 10 minuti un po' di pratica di meditazione e, dopo esserti connessa/o con te stessa/o, riprendi il quaderno per un po' di journaling.

Puoi dedicarti all'esercizio di scrittura libera (vedi apposita sezione di questa guida) oppure puoi rispondere a queste domande:

- Cosa ho sperimentato nella giornata di ieri in compagnia di me stessa/o?
- Cosa sta cambiando in me?
- Quali sono i miei bisogni più profondi, che mi sono accorta/o sono emersi in questo momento di pausa?
- Quale direzione desidero percorrere nei prossimi mesi?

Puoi dedicare mezz'ora o anche più al tuo diario. Se capisci di aver bisogno di soffermarti sulla scrittura, fallo pure, sempre senza preoccuparti di come scrivi o della correttezza del testo. Lasciati guidare dal flusso di scrittura.



10,00 - 11,00 Puoi dedicare un'ora ad un po' di esercizio fisico leggero (niente workout!): puoi fare un po' di yoga, o i 5 tibetani. Se preferisci, puoi uscire e fare una camminata mindful al passo che preferisci (molto lento oppure più sostenuto), magari in un parco - evitando il traffico e il centro città.

11,00 - 11,30 Ritorna alla tua stanza della meditazione e dedica un'altra mezz'ora alla pratica.

11,30 - 13,00 Pranzo. Dedicati ora alla preparazione del pranzo. Scegli gli ingredienti tra quelli che hai acquistato e con calma preparati un ottimo pranzo. Può essere qualcosa di semplice e leggero, oppure qualcosa di più elaborato; in base al tuo gusto e all'ispirazione, fai di questo spazio un'altra occasione di pratica. Lavare, tagliare, cuocere e mescolare, sono tutte occasioni magnifiche per esercitare la presenza e la percezione dei 5 sensi. Gustare infine sarà il coronamento di questo processo.

Ripulisci e riordina con cura la cucina, in modo che sia pronta per le preparazioni della cena.

Infine: Prima di congedarti da questo spazio di ascolto e intimità con te stessa/o, prenditi 10 minuti a occhi chiusi per ringraziare.

LA CONCLUSIONE

È importante infatti "salvare" tutto il buono e il vero che hai esplorato in questo ritiro. Perché i nodi sciolti e le domande aperte non vadano perse e siano utili e nutrienti nei giorni che verranno.

Perciò per concludere questo giorno e mezzo di ritiro, siediti in una posizione comoda, magari nel tuo angolo di pratica e dedicati alcuni minuti di tempo per assaporare il tempo che hai trascorso in buona compagnia di te stessa/o e formula silenziosamente questa frase: “che io possa essere felice, che possa essere in pace e che possa continuare a praticare la consapevolezza. Che questo tempo possa essermi di beneficio e che lo sia per tutti coloro che incontrerò. Lo offro con tutto il cuore”.

COSA NON FARE

Giusto per riassumere tutto quello che è meglio evitare:

- evita di accendere cellulare, tv e computer. Per uno o due giorni, prova a disintossicarti dalla connessione internet e a connetterti con te stesso/a.
- Evita di tenere della musica di sottofondo: una mia insegnante la definirebbe “unnecessary embellishment”, abbellimento superfluo. Può essere che per te la musica significhi molto, ma durante i ritiri di consapevolezza non si usa mai (men che meno durante le pratiche di meditazione!).
- Evita di parlare al telefono o di persona con famigliari e amici. Prova a mantenere il silenzio, che include anche il gesticolare o scrivere per comunicare con le persone che eventualmente dovessero interpellarti. Spiega loro in anticipo che per un giorno o due non sarai reperibile, anche se fisicamente ti trovi nella stessa casa.
- Evita di uscire di casa per fare commissioni o fare la spesa. Procurati tutto il necessario prima di cominciare e poi segui il programma con cura e rispetto per questo tempo prezioso che ti stai dedicando. Se hai invece uno spazio esterno (terrazzo o giardino) potrai uscire all’aperto per qualcuna delle pratiche durante la giornata.
- Evita di leggere tutto il giorno! In un ritiro si coltiva il *non fare*, si celebra il tempo dell’essere e del respirare, senza agenda e senza programmi specifici. Sarà possibile scrivere un po’ per fissare le tue riflessioni e aiutarti a maturare questo momento di passaggio e trasformazione.
- Evita di fare troppi lavori di casa: limitati a cucinare per te stessa/o, lavare i piatti o rifare il letto. Un ritiro non è fatto per recuperare le pulizie di casa rimaste indietro. È tempo di evoluzione, riposo profondo e trasformazione: goditelo!

Bibliografia utile

Poesia

Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva - l’arte della meditazione*, Einaudi

Franco Arminio, *Cedi la strada agli alberi*, Chiarelettere

Christian Bobin, *Sovranità del vuoto*, AnimaMundi Edizioni

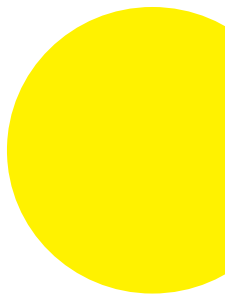
Saggi

Pema Chodron, *Se il mondo ti crolla addosso*, Feltrinelli

Jon Kabat Zinn, *Dovunque tu vada, ci sei già*, Corbaccio

Thich Nhat Hanh, *Il miracolo della presenza mentale*, Ubaldini

Brenda Shoshanna, *Lo zen e l’arte di innamorarsi*, Il Punto d’incontro (se hai bisogno di leggere qualcosa sulle relazioni di coppia)





Questa guida è un regalo di Quiet room per l'inverno 2021: se ti va scrivimi per lasciare una testimonianza o un feedback e rimanere in contatto: elisa@quietroom.it
Grazie di cuore!

Saki Santorelli, *Guarisci te stesso*, Raffaello Cortina
Henepola Gunaratana, *La pratica della consapevolezza in parole semplici*, Ubaldini
Ezra Bayda, *le radici della felicità*, Ubaldini
Jack Kornfield, *Il cuore saggio*, Corbaccio
Thich Nhat Hanh, *Fare pace con se stessi*, Terra Nuova
Charlotte Joko Beck, *Zen quotidiano*, Ubaldini

Creativi

Keri Smith, *The Wander Society, la rivoluzione creativa della vita quotidiana*, Corraini Edizioni
The Mindfulness Project, *I am here now*, Ebury Press (progetti mindful creativi, in inglese)
Jan Chozen Bays, *Come addomesticare un elefante selvaggio*, Hoepli (con tante pratiche di Mindfulness "informale" per allenarti fuori dal cuscino)

Pratiche audio complementari

Qui le tracce: <https://www.quietroom.it/2020/12/05/tre-pratiche-audio-per-un-ritiro/>

- della mattina (8')
- della sera (8')
- di amore per sé o amorevole gentilezza (Metta, 13')

Se occorre, puoi utilizzare anche le 12 pratiche di *Mindfulness12*, il regalo a disposizione di tutti, da scaricare gratis dal mio sito.

<https://www.quietroom.it/quiet-book-una-raccolta-di-pensieri-e-immagini/>

Quiet room è uno spazio Mindfulness
di Elisa Chiodarelli
a Ferrara & online
www.quietroom.it