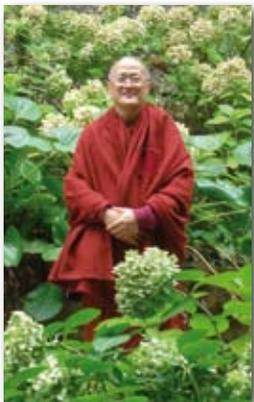


**L'albero della saggezza
Il fiume del non ritorno**

pratica e sviluppo
della meditazione di visione profonda

L'albero della saggezza. Il fiume del non ritorno



Il Venerabile Sujiva

Il venerabile Sujiva è un noto monaco buddhista *theravadin* che ha dedicato gli anni della giovinezza all'insegnamento della meditazione *vipassana* in Malesia. I suoi studenti lo rispettano per la compassione, l'abile guida e la profonda conoscenza degli insegnamenti del Buddha. Il venerabile Sujiva ha guidato innumerevoli ritiri di *vipassana* al monastero di Santisukharama di Kota Tinggi, Johor, Malesia, sin dal 1982.

Un'altra pietra miliare nello sviluppo del suo insegnamento della meditazione *vipassana* risale al 1996, quando iniziò a guidare dei ritiri all'estero, soprattutto in Australia. Da allora ha condotto numerosi ritiri a Hong Kong, Nuova Zelanda, Repubblica Ceca, Repubblica Slovacca, Svezia, Italia e Stati Uniti. Ha guidato seminari di meditazione e discussioni durante un breve soggiorno in Svizzera nel 1999. In quello stesso anno ha tenuto un corso di *Abhidhamma* negli Stati Uniti e a Hong Kong.

Le sue doti di acume e sagacia, che a volte sembrano eterodosse rispetto alle tecniche insegnate normalmente, ne fanno un insegnante di meditazione molto apprezzato.

Il venerabile Sujiva prese l'abito monastico poco dopo essersi laureato in Scienze agrarie alla University of Malaya nel 1975. Durante il suo apprendistato monastico ha praticato sotto la guida di molti e noti insegnanti di meditazione, tra cui il maestro birmano Ovacacarya Sayadaw U Pandita.

È autore di vari libri sulla meditazione *vipassana* e di poesie buddhiste.

Per l'edizione italiana a cura
dell'Associazione Pian dei Ciliegi si ringraziano
tutte le persone che hanno collaborato,
dedicando tempo ed energia,
alla realizzazione del libro, in particolare:

*Gianni Burgazzi,
Sandra Craighead,
Adriano Emina,
Giancarlo Giovannini
e tutti i donatori che hanno
contribuito con un'offerta
nella cassetta
del Dana di Pian dei Ciliegi.*

Traduzione di Gianpaolo Fiorentini

Che queste opere meritorie possano dare i migliori frutti,
sia nella pratica degli individui che per la pace nel mondo,
attraverso lo sviluppo della saggezza della Vipassana.

- Pian dei Ciliegi, gennaio 2012 -

SABBADANAM DHAMMADANAM JINATI
Il dono del Dhamma è superiore a tutti gli altri doni

*Questo libro è
per la distribuzione gratuita,
il testo non è coperto da copyright
e può essere utilizzato senza chiedere
l'autorizzazione dell'autore
nei contesti adeguati
e per la diffusione del Dhamma.*

	Introduzione	X
	Prefazione all'edizione italiana	XII
	A proposito del titolo	XVI
Parte I	GROUND ZERO	1
	Oscure origini	1
	Che cos'è la meditazione di visione profonda?	2
	Requisiti base	7
	1. Fede	7
	2. Retta visione	13
	3. Moralità/virtù	17
	4. Insegnante/guida	19
	5. Spazio e tempo	24
	I cinque fattori dello sforzo (<i>Padhaniyanga</i>)	27
	1. Fede	27
	2. Salute	28
	3. Sincerità e onestà	28
	4. Energia	28
	5. Visione profonda	29
	Presenza mentale	29
	1. Chiarezza	33
	2. Pace	33
	3. Morbidezza/flessibilità/dolcezza	34
	La presenza mentale nella meditazione <i>Satipatthana</i>	35
	1. Immergersi nell'oggetto e non galleggiare in superficie	35
	2. Essere rapidi, precisi ed esatti nel catturare l'oggetto	35
	3. Onnipervadenza	35
	Il processo della presenza mentale	38
	Concentrazione e presenza mentale	39
Parte II	IL METODO VIPASSANA - SATIPATTHANA	40
	<i>Introduzione: Il Satipatthana Sutta</i>	40
	1. <i>Kayanupassana Satipatthana</i>	41
	2. <i>Vedanupassana Satipatthana</i>	41
	3. <i>Cittanupassana Satipatthana</i>	42
	4. <i>Dhammanupassana Satipatthana</i>	42
	• Capitolo 1	44
	LA PRESENZA MENTALE DEL CORPO - CREARE STABILITÀ	44
	Il metodo birmano del Satipatthana	44
	Istruzioni preliminari	45
	La meditazione seduta	46
	La meditazione camminata	52
	<i>Cankamana</i>	52
	Camminata sostenuta	52
	Camminata a passo moderato	53

Meditazione in piedi da fermi	53
Camminata a passo moderato in una o due fasi	54
Camminata lenta	55
Camminata per puro piacere	58
Altre attività quotidiane	59
Priorità degli oggetti	60
Nota sulla pratica progressiva	66
Scalare ogni montagna	66
Due corpi, due realtà	67
Sensazioni corporee	67
Le quattro posizioni	68
1. La posizione seduta	68
Percezione delle sensazioni / elementi materiali	71
La porta della mente	73
2. La meditazione camminata	75
3. La posizione in piedi	76
4. La posizione distesa	77
Equilibrio tra le posizioni	77
Il respiro	78
Sollevarsi / abbassarsi dell'addome	80
Consapevolezza aperta e ristretta	82
1. Consapevolezza completamente aperta	83
2. Consapevolezza aperta incentrata sulla coscienza (mente)	83
3. Consapevolezza aperta "raccolta"	83
4. Apertura nella consapevolezza ristretta	84
5. Apertura nella meditazione camminata	84
Inspirazione / espirazione alle narici contro sollevarsi / abbassarsi dell'addome	84
Chiara comprensione	86
• <i>Capitolo 2:</i>	
VEDANANUPASSANA SATIPATTHANA	90
Contemplazione consapevole delle sensazioni - Attraversare l'oceano	90
Che cos'è la sensazione?	90
Sensazioni	91
Sensazioni fisiche dolorose	91
Retto atteggiamento	97
Sensazioni corporee "felici"	100
Sensazioni mentali sgradevoli / dolorose	100
Sensazioni mentali piacevoli	102
Sensazioni neutre / indifferenti	103
• <i>Capitolo 3</i>	
CITTANUPASSANA SATIPATTHANA - CONTEMPLAZIONE DELLA COSCIENZA COME FONDAIMENTO DELLA PRESENZA MENTALE	107

<i>Citta</i>	107
Coscienza e stati mentali (<i>Citta e Cetasika</i>)	108
Coscienza attiva (<i>Kamma Citta</i>)	111
Coscienza non salutare	112
Coscienze salutari (<i>Kusala Cittani</i>)	119
Mente contro Mente	122
Fattori che contribuiscono alla continuità della presenza mentale	126
• <i>Capitolo 4</i>	
DHAMMANUPASSANA SATIPATTHANA	
Consapevolezza dei fenomeni	
come fondamento della presenza mentale	129
1. Gli impedimenti (<i>Nivarana</i>)	130
2. Gli aggregati (<i>Khandha</i>)	141
3. Le sei basi sensoriali (<i>Ayatana</i>)	156
4. I sette fattori dell'illuminazione (<i>Sambojjhanga</i>)	161
5. Le quattro nobili verità (<i>Sacca</i>)	172
Nota aggiuntiva	176
Parte III VIPASSANA FUNZIONALE	180
• <i>Capitolo 1</i>	180
<i>Gring grong</i>	180
<i>Vipassana</i> funzionale	182
Purificare	184
Rafforzare	186
1. Fede/fiducia	187
2. Energia	188
3. Presenza mentale	188
4. Concentrazione	188
5. Saggezza/visione profonda	188
• <i>Capitolo 2</i>	
RAFFORZARE LA CONCENTRAZIONE	190
Motivi per i quali si pratica la concentrazione	191
Tipi e livelli di concentrazione	192
1. Concentrazione retta e concentrazione non retta	193
2. Livelli di concentrazione	193
Fattori che favoriscono la concentrazione	198
1. Fattori kammici innati	198
2. Fattori esterni	198
I cinque fattori della concentrazione (<i>Jhananga</i>)	202
1. Applicazione iniziale (<i>Vitakka</i>)	202
2. Applicazione mantenuta (<i>Vicara</i>)	202
3. Gioia (<i>Piti</i>)	203
4. Felicità (<i>Sukha</i>)	203
5. Unico punto (<i>Ekaggata</i>)	204

Le undici condizioni che conducono alla concentrazione	205
1. Purezza della base fisica	205
2. Equilibrare le facoltà spirituali	206
3. Saper tenere l'oggetto in meditazione	206
4. Incitare la mente se è fiacca	207
5. Placare la mente se è agitata	207
6. Allietare la mente se è insoddisfatta	207
7. Apprezzare la mente senza interferire (ovvero essere equanimi) quando funziona correttamente nella pratica	207
8. Dissociarsi dalle persone irrequiete	207
9. Associarsi a persone tranquille	207
10. Riflettere sui benefici degli assorbimenti e delle liberazioni	208
11. Tendere allo sviluppo della concentrazione	208
Assorbimenti e abilità concentrative	208
Abilità relative alla concentrazione (<i>Samadhi</i>) e agli ottenimenti (assorbimenti senza forma, <i>Samapatti</i>)	210
1. Rivolgere (<i>Avajjana</i>)	210
2. Persistenza (<i>Thiti</i>)	211
3. Emersione (<i>Vutthana</i>)	211
4. Appropriatezza (<i>Kallita</i>)	211
5. Oggetto (<i>Arammana</i>)	212
6. Campo d'azione (<i>Gocara</i>)	212
7. Risoluzione (<i>abhinihara</i>)	212
8. Rispetto o serietà (<i>Sakkacca</i>)	212
9. Perseveranza (<i>Sataccakari</i>)	213
10. Profitto e beneficio (<i>Sappaya</i>)	213
• Capitolo 3	
EQUILIBRARE LE FACOLTÀ DI CONTROLLO	214
Le cinque facoltà di controllo	214
Rapporto diretto tra le cinque facoltà	215
Rapporto co-dipendente delle cinque facoltà	216
Equilibrare le facoltà della fede e della saggezza	219
Equilibrare le facoltà dell'energia e della concentrazione	221
Metodi per equilibrare le facoltà dell'energia e della concentrazione	224
Influsso del temperamento	232
L'equilibrio è un processo dinamico	233
<i>Sitibhava Sutta</i>	234
• Capitolo 4	235
AFFINARE LE FACOLTÀ	235
Apertura e ricettività	235
Chiara percezione e riconoscimento	238
Trascendere e andare oltre	239
Direzionare	239
Concetti	240
Concetti sonori	241

Concetti spaziali	241
Concetti temporali	243
Il concetto di persona	244
Concetti nimitta	245
Realtà ultime (<i>Paramattha Dhamma</i>)	245
I 28 fenomeni materiali (<i>Rupasangaha</i>)	246
I cinquantaquattro tipi di fenomeni mentali	248
I cinquantadue tipi di fattori mentali concomitanti (<i>Cetasika</i>)	250
I nove modi per acuire le facoltà	253
1. Vedere solo la cessazione delle formazioni già sorte	253
2. Accertarsi di praticare con attenzione	253
3. Accertarsi di praticare con perseveranza	254
4. Accertarsi di praticare con convenienza	254
5. Conoscere il segno della concentrazione	254
6. Equilibrare i fattori dell'illuminazione	255
7. Nutrire indifferenza nei confronti del corpo e della vita	255
8. Superare il dolore mediante la rinuncia	255
9. Non fermarsi a metà strada	255
• <i>Capitolo 5</i>	
SAGGEZZA/COMPRESIONE	256
1. Saggezza che deriva dall'ascolto	257
2. Saggezza che deriva dalla riflessione	258
3. Saggezza che deriva dalla meditazione	258
Le tre caratteristiche universali dell'esistenza	259
<i>Anatta (non sè)</i>	261
1. Definizione negativa: <i>non sé</i>	262
2. Definizione positiva	263
Il progresso della visione profonda e le tre caratteristiche universali	267
1. Conoscenza della discriminazione tra mente e materia (<i>Namarupapariccheda Ñana</i>)	267
2. Conoscenza della natura condizionata (<i>Paccayapariggaha Ñana</i>)	268
3. Conoscenza della comprensione delle tre caratteristiche universali (<i>Sammasana Ñana</i>)	268
4. Conoscenza dell'insorgenza e della dissoluzione (<i>Udayabbaya Ñana</i>)	272
5. Conoscenza della dissoluzione (<i>Bhanga Ñana</i>)	272
6. Conoscenza del terrore (delle formazioni) (<i>Bhaya Ñana</i>)	275
7. Conoscenza del pericolo (delle formazioni) (<i>Adinava Ñana</i>)	275
8. Conoscenza del disincanto (dalle formazioni) (<i>Nibbida Ñana</i>)	276
9. Conoscenza del desiderio di liberazione (dalle formazioni) (<i>Muncitukamyata Ñana</i>)	276
10. Conoscenza della contemplazione/ riflessione (<i>Patisankha Ñana</i>)	280
11. Conoscenza dell'equanimità (rispetto alle formazioni) (<i>Sankharupekkha Ñana</i>)	281
12. Conoscenza della conformità (<i>Anuloma Ñana</i>)	284
13. Conoscenza del cambiamento di lignaggio (<i>Gotrabhu Ñana</i>)	285

14. Conoscenza del sentiero (<i>Magga Ñana</i>)	285
15. Conoscenza della fruizione (<i>Phala Ñana</i>)	285
16. Conoscenza della revisione (<i>Paccavekkhana Ñana</i>)	288
Rafforzamento e direzionamento della presenza mentale e sviluppo della visione profonda	293
Cicli entro cicli	295
Il metodo della "punta di spillo"	299
Metodo coercitivo e metodo diretto	299
Definizioni negative e positive	300
Percezione (<i>Sañña</i>), attenzione (<i>Manasikara</i>) e volizione (<i>Cetana</i>)	303
• Capitolo 6	
IL NIBBANA	309
• Capitolo 7	316
Purificazione e trasformazione	316
1. Latenza nell'oggetto	317
2. Latenza nel flusso	317
La trasformazione	318
Le purificazioni	319
Le sette purificazioni	320
1. Purezza della moralità	321
2. Purezza della mente	323
3. Purezza della visione	323
4. Purezza dai dubbi	324
5. Purezza del sentiero e del non sentiero	324
6. Purezza della conoscenza/ visione della via	325
7. Purezza della conoscenza e della visione	325
Criteri della persona semplice per valutare i progressi nella visione profonda	326
1. Metodologia	326
2. Rafforzamento degli stati mentali puri - diminuzione degli stati non salutari	328
3. Migliore comprensione della propria pratica	329
4. Nuove esperienze	329
5. Trasformazione del carattere	330
6. Rafforzamento dei livelli già raggiunti di concentrazione e visione profonda	331
7. Felicità, pace e libertà	331
I quattro tipi di progresso	333
Parte IV MATERIALI AUSILIARI	334
• Capitolo 1	334
ESERCIZI DI TRANQUILLITÀ UTILI ALLO SVILUPPO DELLA VISIONE PROFONDA	334
Meditazione di tranquillità e di visione profonda	334

I <i>Kasina</i> come oggetto	336
Meditazione sulla neve	338
Le Dimore divine (<i>Brahmavihara</i>)	339
1. Meditazione di gentilezza amorevole (<i>Metta</i>)	339
2. Compassione (<i>Karuna</i>)	346
3. Gioia empatica (<i>Mudita</i>)	348
4. Equanimità (<i>Upekkha</i>)	349
Ricordo della Triplice gemma	352
1. Ricordo del Buddha (<i>Buddhanussati</i>)	352
2. Ricordo del Dhamma (<i>Dhammanussati</i>)	354
3. Ricordo della Comunità (<i>Sanghanussati</i>)	356
4. Ricordo della pace (<i>Upasamanussati</i>)	358
Meditazione sulla morte (<i>Marananussati</i>)	374
Meditazione sulle parti del corpo (<i>Kotthasa</i>)	378
Definizione e analisi degli elementi	381
• Capitolo 2	
MEDITAZIONE E PROBLEMI	384
1. Contaminazioni molto forti	385
2. Deboli facoltà spirituali	386
3. Mancanza di fattori di supporto	386
Problemi dei non principianti	387
1. Problemi relativi all'equilibrio delle facoltà	387
2. Problema della proliferazione	388
3. Problemi esistenziali	388
4. Problemi di attenzione non saggia	389
5. Conflitti con il mondo convenzionale	390
6. Il Grande Errore	392
Alcuni problemi comuni ai principianti e ai non principianti	393
1. La "pietra nella testa" e altri problemi psicosomatici	393
2. Problemi legati all'atteggiamento	394
3. <i>Kamma</i> e demoni	395
• Capitolo 3	
LA PRATICA DELLA PRESENZA MENTALE NELLA VITA QUOTIDIANA	397
Creare le condizioni favorevoli alla pratica nella vita quotidiana	397
Portare la presenza mentale nella vita quotidiana	398
Parte V	DIFFONDERE LA LUCE
Gentilezza amorevole/compassione e <i>Vipassana</i>	402
Insegnare la meditazione <i>Vipassana</i>	404
Diffondere la luce	408

Introduzione

Come il libro precedente, *Elementi essenziali della pratica di meditazione di visione profonda*, anche questo volume è una raccolta di annotazioni derivanti dalla mia pratica personale e da discorsi tenuti in vari ritiri. Consideratelo come una ricerca personale su un argomento profondo, e quindi non come uno studio accademico o un riferimento per la realizzazione spirituale. Oltre alle fonti scritturali, alcune delle quali sono indicate, troverete anche delle idee che rappresentano mie personali convinzioni e conclusioni. Il lettore sia quindi cauto, ed eserciti il discernimento e il giudizio. Nello stesso tempo, non ritengo che la pratica che descrivo si allontani troppo dalla meditazione di visione profonda della tradizione birmana che mi è stata insegnata.

A mio parere, la meditazione è una pratica che evolve assieme alle situazioni in cui si viene a trovare, **come un albero che cresce o un fiume che scorre**, con molte svolte e deviazioni inattese. E così è stato da quando il mio libro precedente è stato pubblicato e tradotto in varie lingue. Sono passati dieci anni da quando sono stato separato dalla classica e tradizionale pratica orientale e ho incontrato idee occidentali più aperte e pluraliste, e il mio linguaggio e la mia presentazione delle verità universali hanno preso una forma diversa. Inoltre, ho incontrato e scoperto molti modi nuovi di guardare e nuovi metodi per affrontare le situazioni.

Il mio scopo principale, oltre che mettere sulla carta il ricordo delle tante gemme che ho incontrato praticando il *Dhamma*, è quello di offrire utili metodi e suggerimenti ai miei amici, il cui numero soprattutto in Europa è cresciuto considerevolmente, e a tutte le persone sinceramente interessate

alla meditazione di visione profonda. Mi auguro che tutti possano beneficiare di questi metodi e suggerimenti, per vivere con sempre meno sofferenza e sempre più pace.

Il libro è diviso in tre parti:

1. La classica spiegazione dei Quattro Fondamenti della Presenza Mentale;
2. Una descrizione funzionale dei motivi per cui la pratichiamo;
3. Una miscellanea di argomenti utili.

Per vivacizzare il testo ho inserito delle fotografie scattate prima e durante la stesura di questo libro. Sono immagini che hanno attraversato la mia mente e che possono avere influenzato in certa misura l'esito finale.

Infine, ringrazio tutti coloro che hanno collaborato a rendere questo libro possibile: Leong Poh Chwee, per avere battuto le varie stesure; Datuk Victor Wee e Lee Lee Kim per l'appoggio editoriale; Tan Siang Chye per la grafica; Steve Christopher, per avere collaborato alla battitura della prima stesura; Aaron Lee per la composizione tipografica; i molti e generosi sponsor; i tanti praticanti che hanno fatto da cavia per le mie nuove tecniche; e tutti coloro che hanno contribuito in tanti modi.

Sujiva

Pian dei Ciliegi, 2009

Prefazione all'edizione italiana

È passato oltre un decennio da quando sono arrivato in Europa e ho cominciato a insegnare la meditazione. Mi ricordo che a quei tempi non c'erano molte occasioni per praticare la Meditazione *Vipassana* per lunghi periodi, e non erano molti gli insegnanti esperti in questo campo. Inoltre i ritiri erano spesso (e alcuni lo sono tuttora) molto costosi. Quindi sono arrivato su un terreno piuttosto vergine, nelle menti di molte persone qui. Una cosa che mi ha colpito è stata l'assenza di comunicazione e accesso alle fonti tradizionali orientali, che sono ricche e profonde. Sebbene le idee siano ormai familiari, il gap culturale è considerevole e la lingua può ancora creare malintesi. Per me è stato un periodo interessante, in cui ho cercato di condividere ciò che sapevo con queste persone davvero intelligenti. L'interesse e la disponibilità che ho trovato in loro mi ha incoraggiato ad adattare la pratica alle loro condizioni. Fino ad ora i risultati sono incoraggianti, anche se ci vorrà del tempo per valutare gli effettivi progressi.

Sono davvero felice che alcuni dei miei primi amici o studenti abbiano acquisito sufficienti fiducia ed esperienza per aiutare a diffondere gli insegnamenti e guidare gli altri. Tuttavia ciò che manca è materiale utile nella loro lingua. Come ha detto qualcuno che conosce bene anche l'inglese, c'è una gran differenza a leggere testi nella propria lingua.

Sono tre le lingue principalmente usate nei paesi in cui ho insegnato:

1. Italiano – in Italia
2. Tedesco – in Germania e Svizzera
3. Cèco – in Repubblica Ceca e Slovacchia

Per inciso, circa un italiano su due richiede la traduzione; in Germania è molto meno, circa uno su cinque, mentre in Svizzera può scendere a uno su dieci.

Tuttavia le persone di questi ultimi due paesi sono molto precise e meticolose: se non capiscono ciò che è stato detto al 100% possono dispiacersi molto. I Cechi, al contrario, sono meno esigenti al riguardo: purché abbiano l'occasione di praticare sono contenti. La loro richiesta di traduzione potrebbe essere uno su tre. Per quanto riguarda le traduzioni durante i colloqui, di solito le persone richiedono la traduzione se non riesco a capire abbastanza bene e velocemente la loro lingua, cosa che sto cercando di fare rispetto all'italiano. Se alle persone servono altre informazioni, ecco che un buon libro sulla pratica può essere di grande aiuto.

È comunque ovvio che tradurre non è un lavoro così facile. Infatti, per ottenere una buona traduzione, sarebbe necessario che il traduttore, oltre ad avere una buona padronanza della lingua, fosse un meditante esperto, che potesse comprendere il contenuto. Occorre sottolineare in particolare la difficoltà di traduzione di alcuni termini che non sono traducibili neanche in inglese. Spesso non si ha altra scelta se non quella di usare la parola originale in Pali, l'antica lingua testuale del Buddhismo *Theravada*. In questo caso si renderebbe necessaria una spiegazione, e la parola tradotta sarebbe considerata un termine tecnico, piuttosto che corrispondente ad una definizione nel dizionario.

Prendete per esempio la parola "Sati", una parola pali che si riferisce a un particolare stato mentale. Il vocabolario italiano offre due traduzioni: "consapevolezza" e "presenza mentale". La prima si avvicina alla parola inglese "awareness", mentre la seconda a "presence of mind". La parola inglese "mindfulness" si colloca tra le due accezioni. Pertanto il traduttore e i curatori di questo libro si sono trovati di fronte a un dilemma riguardo a quale parola italiana usare per esprimere la parola "mindfulness".

Anche i tedeschi hanno qualche problema a questo riguardo. Per tradurre “Sati” ci sono i termini “Achtung”, “Achtsamkeit” e “Aufmerksamkeit”. Di solito preferiscono il secondo termine. A loro volta, anche i Cechi hanno discusso ed espresso preferenze per poi concordare sul termine “schimavost”; anche qui però non tutti si trovano d’accordo.

Un’altra parola controversa è “coscienza”. Questa parola spesso cade nelle mani di psicologi, ma quando chiedi ad uno di loro di definirla mi rispose che preferiva non affrontare la questione. In questo caso, come nel precedente, dipende molto dal grado di comprensione che si ha di quel fenomeno naturale. Le parole, essendo dei concetti, non potranno mai definire perfettamente ciò che è basato sulla pura esperienza. Quindi non ci potrà mai essere una traduzione perfetta, e si dovrà essere riconoscenti per quello che si ha ed esercitare al meglio la propria capacità discrezionale.

Sono molto sorpreso nel vedere che il libro che ho scritto non è molto sottile. I traduttori, pertanto, hanno dovuto lavorare molto. Nel momento in cui sto scrivendo questa prefazione la versione italiana è stata completata ed è pronta per la stampa. Quella tedesca è appena stata completata, o quasi, e quella ceca richiederà ancora un po’ di tempo.

Non è mia intenzione affermare che questo lavoro sia onnicomprensivo, ho solo cercato di condividere ciò che io credo di aver capito. A giudicare dalla versione inglese, sembra aver colmato importanti vuoti e fornito informazioni necessarie affinché la pratica progredisca bene e velocemente. È interessante notare le diverse caratteristiche delle persone quando vengono a meditare. Non è saggio esprimere affermazioni assolute, ma è possibile fare qualche generalizzazione. I Tedeschi sono ovviamente i più energici e gli Svizzeri

più strutturati, i Cechi più flessibili e gli Italiani sensibili. In senso negativo i Tedeschi possono essere aggressivi, gli Svizzeri restrittivi, i Cechi caotici e gli Italiani passionali. La facoltà della saggezza tuttavia sembra essere ben distribuita nei quattro gruppi. Se consideriamo la facoltà della saggezza come fattore di controllo, l'energia dei Tedeschi li spinge più fortemente in avanti nel progresso della pratica rispetto agli altri (immaginatevi un possente toro che carica).

Vorrei esprimere la mia gratitudine a tutti coloro che hanno reso possibile e disponibile queste traduzioni.

Sujiva

Pian dei ciliegi, Italia

20 febbraio 2012

A proposito del titolo.

**L'albero della saggezza.
Il fiume del non ritorno.**

Pratica e sviluppo della meditazione di visione profonda.

L'albero della saggezza.

Al monastero di Kota Tinggi, in Malesia, abbiamo piantato molti alberi. Ne ho contate oltre 200 specie. Oggi sono l'orgoglio del monastero, per non parlare della meravigliosa frescura che donano a tutti coloro che sono alla ricerca della pace spirituale. Quando ne parlai con il mio amico svizzero Beat, un botanico, cadde quasi dalla sedia, perché in tutta la Svizzera non ci sono più di 30 specie di piante. Oggi sono un attivo promotore della messa a dimora di alberi in Europa, ho in mente soprattutto conifere. Ma il mio interesse non va solo all'ambiente o all'estetica. Come scrisse un sacerdote cristiano: "L'uomo che pianta alberi va in paradiso". Beat ha ripopolato di larici molti luoghi della Svizzera. In questo c'è chiaramente qualcosa di spirituale. Penso che abbia a che vedere con il simbolo e l'apprezzamento della Natura.

Una volta, quando mi chiesero quale fosse il mio fiore preferito, risposi: "Il loto, soprattutto il loto bianco più puro". Tra i fiori dei climi temperati prediligo l'aquilegia (*Aquilegia spontanea*), chiamata anche colombina, per la sua struttura tridimensionale non comune tra i fiori. Devo ancora trovarne uno con un significato spirituale.

Tra gli alberi, l'albero della Maha Bodhi. Quale altro, se no? Il suo nome botanico è *Ficus religiosa*, una specie che fa parte di una famiglia di ficus molto diffusi ai tropici. Ma l'albero della Bodhi non è soltanto uno dei tanti alberi di questa specie, perché, se lo consideriamo un membro di una famiglia spirituale, discende dall'albero originario sotto cui il Buddha si sedette la notte di luna

piena del Vesak e dove ottenne la Perfetta Illuminazione. Fu questo albero che il Buddha stesso scelse come sua rappresentazione. Oggi vi sono vari alberi della Bodhi. Uno si trova nel luogo dell'Illuminazione, anche se è stato ripiantato dopo la morte dell'albero originario. Un altro è a Shravasti, l'Ananda Bodhi piantato nel boschetto di Jeta. Un altro è a Sri Lanka, dove lo portarono Mahinda e Sanghamitta. Nel mondo buddhista vi sono molti altri di questi alberi. In noi, la contemplazione di questo albero ispira una grande fede. Meditare ai suoi piedi alimenta una profonda tranquillità.

E per gli alberi dei climi temperati? Forse il tasso. Alcuni esemplari sono molto vecchi e nodosi, e comunicano un senso di timore reverenziale come se si guardasse qualcosa di spettrale. In Italia potrebbe essere l'olivo, il cui ramo è oggi simbolo della pace, anche se credo che sia stato Picasso a intenderlo così per primo.

In un libro sugli alberi, Mike Buffin scrive: "Gli alberi sono tra le forme più antiche della vita vegetale. Vivono più a lungo di qualunque altro organismo del pianeta. In California vivono dei pini che hanno più di 4.500 anni, e in Inghilterra dei tassi della stessa età".

Gli alberi sono un bellissimo simbolo della Vita. Crescono e danno vita. Forniscono cibo, riparo, medicine, materiale da costruzione e tantissime altre cose. Pensate al bambù e alla palma da cocco! Ma qui stiamo parlando degli alberi come simbolo spirituale. C'è l'albero del desiderio, con i suoi poderosi tentacoli che si spingono fino ai confini della Terra. Per fortuna c'è anche l'Albero della Saggezza, che è l'albero della Bodhi. L'Albero della Saggezza cresce e si nutre nel fertile suolo del *kamma* positivo. Mette profonde radici di virtù. Ha un forte tronco di concentrazione da cui si allargano i lunghi ed estesi rami della saggezza. Infine, quando giunge a maturazione, porta i Frutti della Liberazione. Questo è l'albero che bisogna coltivare: l'Albero Interiore della Bodhi.

Il fiume del non ritorno

Tra i fiumi più lunghi del mondo il primo è il Nilo, seguito dal Rio delle Amazzoni. No, non ci sono mai stato e non li ho visti con i miei occhi, ma ho navigato lungo il terzo fiume più lungo, lo Yangtze, in Cina. Ma quello che mi torna alla mente è il sesto fiume per ordine di lunghezza, il Fiume Giallo, sempre in Cina. Il motivo sono dei versi che i cinesi conoscono molto bene:

Finché non vedrai il Fiume Giallo, il tuo cuore non morirà.

Finché non vedi la bara, le lacrime non scorreranno.

Il Fiume Giallo è difficile da controllare. Nel corso dei secoli ha inondato le pianure tra cui scorre, causando grandi sofferenze alla popolazione. Per questo è chiamato anche “il cordoglio della Cina”.

Se invece pensiamo al Buddha, la mente va subito al Gange, in India, che è il trentanovesimo per ordine di lunghezza. Ma la lunghezza non è quello che conta quando praticate, e forse nemmeno il tempo. Il Gange ha fatto da sfondo a innumerevoli tragedie umane durante la sua lunga storia, ma l’India è anche la terra dei *sannyasin* e quindi offre anche una grande spiritualità. Il Buddha diede molti discorsi sulla rive del Gange, che è citato spesso in questi discorsi. Il Gange compare come esempio alla fine di ogni capitolo della sezione del Mahavagga del *Samyutta Nikaya* che riguarda un gruppo di trentasette Fattori dell’Illuminazione, come l’Ottuplice Sentiero, i Sette Fattori del Risveglio, i Quattro Fondamenti della Presenza Mentale, e così via.

Nella traduzione di Bhikkhu Bodhi: “ Il fiume Gange tende, scorre e inclina verso Oriente, e così anche il bhikkhu che sviluppa e coltiva il Nobile Ottuplice Sentiero tende, scorre e inclina verso il Nibbana. Ecco, [il bhikkhu] sviluppa la retta visione... la concentrazione fondata sull’isolamento, la calma e la cessazione, maturando nella liberazione”.

Forse vi è familiare l’espressione “il Fiume della Vita”. C’è anche il Fiume della

Brama. I due fiumi scorrono uno accanto all'altro, o meglio uno dentro l'altro. Perciò una canzone dice:

*Il tempo e il fiume scorrono uno accanto all'altro;
non sarà diverso finché il tempo e il fiume non si prosciugheranno.*

Ma qui stiamo parlando del Fiume del *Dhamma*. La pratica del *Dhamma* è progredita molto e non ritorna indietro. È lo stesso Fiume della Vita, ma che ha preso la giusta direzione e una strada che può portare solo alla pace e alla libertà. In questa pratica, tutte le nostre capacità mentali vengono rafforzate per allinearsi e infine sfociare nella più grande Verità interiore. Il conflitto con la Verità crea sofferenza, mentre l'armonia porta felicità. Per questo credo che sia appropriato il nome di "Fiume del non ritorno". Nella meditazione di visione profonda, prima imparate a nuotare e poi scorrerete assieme al fiume fino all'Oceano del *Nibbana*. È questo il fiume in cui dovete buttarvi!

Pensando che il Fiume e l'Albero sono simboli perfetti, li ho usati come titolo di questo libro. Non è di grande ispirazione pensare alla scena fondante in cui il Bodhisattva giunse all'albero della Maha Bodhi a Bodhgaya, lungo il fiume Nerañjara, vi girò attorno e si sedette rivolto a est determinato a non alzarsi fino all'ottenimento della perfetta illuminazione, anche se la sua carne, le sue ossa e il suo sangue si fossero seccati?

PARTE PRIMA

GROUND ZERO



OSCURE ORIGINI

Dove e come ho iniziato esattamente la pratica della meditazione? Sinceramente, non lo so. Il passato è troppo confuso per essere preciso. Forse furono i libri di Lobsang Rampa a stimolare il mio interesse per provare qualcosa che assomigliasse alla meditazione. Questo mi portò in seguito a cercare un maestro di meditazione che mi fornì incontri e esperienze che vorrei dimenticare, ma non posso. Alla fine conobbi un monaco cinese che in seguito scoprii essere un vero maestro Ch'an. Grazie a lui posso tranquillamente affermare di avere avuto alcune genuine esperienze spirituali (*vipassana*), anche se avevo bisogno di capire con più chiarezza come rendere la pratica stabile e progressiva. Per fortuna scoprii l'approccio *vipassana* dei *theravadin*, il metodo birmano del *satipatthana* insegnato da Mahasi Sayadaw. Questo metodo mi fornì la struttura più razionale a cui ero abituato, avendo ricevuto un'istruzione inglese che sottolineava la ragione e la razionalità. Da quel momento in poi, il sentiero divenne chiaro.

Dato che non sto scrivendo un'autobiografia, non occorre che scenda nei particolari dei miei inizi nella meditazione. Dirò soltanto che, come per molti altri, la fase iniziale fu tutta un su e giù. Forse fu più una scelta che un caso, ma solo poco più. Una domanda più interessante è: "Perché iniziasti a praticare?". Questa domanda è un passo indietro rispetto al vero punto della meditazione. Riguarda la fede, che è stata paragonata al seme della vita spirituale. È una domanda che porta anche a prendere in considerazione le vite passate, che possono essere usate per spiegare perché le cose accadono così come accadono. Ma, per evitare inutili discussioni e scetticismi, limiterò la discussione all'attuale esistenza, che già di per se stessa manca spesso di chiarezza.

Nei miei ricordi di bambino non trovo niente di spirituale o di significativo associato alla meditazione. Anche dai racconti di mia madre non viene

fuori niente di straordinario. Ad esempio, quando era incinta di me aveva un desiderio terribile di ananas, ma vi assicuro che l'ananas non è il mio frutto preferito. Un'altra cosa che mi raccontava era che mi addormentavo a metà poppata. Mi spiace, niente fiori di loto che si aprivano sotto i miei piedi, nessuna stella sulla mia testa che portasse da me un re Magio. Se c'era qualcosa di spirituale, erano le regole e i comportamenti della morale cinese che la mia amata madre mi trasmetteva.

Sono diventato buddhista per il semplice motivo che nacqui in una famiglia buddhista, quindi penso di avere saputo che cosa fosse il buddhismo. Da quel poco che capivo, sembrava una cosa buona. Posso quindi "concludere" che appartengo più alla categoria di persone che usano il ragionamento come veicolo per risvegliare la fede nel buddhismo, che per quanto riguarda questa fede è il caso più frequente per le persone non originarie di paesi buddhisti. Nei paesi buddhisti è quasi sempre il contrario.

Qui nasce la differenza (credo) tra ragione/comprendimento e fede. La prima si può chiamare anche Retta Visione; la seconda è la predisposizione innata alla bontà e alla purezza. Le due cose fanno da battistrada nel lungo processo di ricerca e sviluppo. Sono anche indicate come due facoltà spirituali che vanno bilanciate per funzionare efficacemente. Troppa fede porta alla credulità, troppo ragionamento allo scetticismo. Un po' di buon senso (che io chiamo presenza mentale e chiara comprensione) serve a mantenere queste due facoltà in equilibrio. In genere, quando sente questa affermazione, il principiante non sa chiaramente come fare, quindi forse la cosa migliore è essere pratici, lavorare con le pratiche che nutrono queste due qualità mentali, saggezza e fede, che vanno mano nella mano.

CHE COS'È LA MEDITAZIONE DI VISIONE PROFONDA?

Qui abbiamo tre parole: visione profonda e meditazione. Iniziamo dalla "meditazione". Il termine pali è *bhavana*, che significa letteralmente "coltivazione", riferita alla mente. Di solito la parola "meditazione" è riferita a pratiche contemplative, un tempo strettamente collegate alla religione e alla spiritualità, e che oggi include molte tecniche di automiglioramento.

Nel buddhismo, soprattutto nella scuola Theravada, “visione profonda” [in inglese *insight*] indica la diretta conoscenza esperienziale della realtà. La visione profonda si differenzia dalla conoscenza, che include il pensiero e la concettualizzazione. L’accento è posto sulla visione profonda perché è attraverso questo strumento che si può realizzare la Verità. È una realizzazione che rimuove radicalmente le contaminazioni e mette fine alla sofferenza; o, espresso in termini positivi, porta una durevole pace.

Quindi, la pratica della meditazione di visione profonda è la pratica che risale all’insegnamento di Siddhartha Gotama, trasmessa nel corso dei secoli dai suoi discepoli. È un processo mentale in cui la presenza mentale viene coltivata, concentrata e acuita nella penetrante e purificante visione profonda. Spesso questa pratica viene supportata dalla meditazione di tranquillità. Le meditazioni di tranquillità, che usano dei concetti come oggetti di concentrazione, formano una base pura e stabile per la visione profonda. Gli oggetti della meditazione di visione profonda, invece, sono i processi del corpo-mente che si possono osservare e sperimentare direttamente come un flusso naturale, contenuti nelle tre caratteristiche universali: impermanenza, senso di insoddisfazione e *non sé*.

Secoli dopo il *parinibbana* (il trapasso) del Buddha, i suoi discepoli si sono sparsi ovunque. Sono emerse differenti visioni e interpretazioni che hanno dato origine a scuole diverse e a una molteplicità di metodi. Persino all’interno di una stessa scuola i metodi, gli approcci e gli atteggiamenti variano con gli insegnanti. Ma la verità è sempre la stessa, indipendentemente dall’epoca, dal luogo o dalla persona, e costituisce il criterio sul quale metodi e approcci si basano.

Un modo per scoprire il metodo insegnato dal Buddha è cercare di ritornare alle istruzioni originarie. In teoria questo ci conduce alle scritture più antiche, che nacquero in forma di trasmissione orale. In seguito si scrissero commenti e sottocommenti per ampliare gli insegnamenti originari e per arginare deviazioni e interpretazioni errate.

Potremmo ricorrere a questo schema:



I discepoli successivi si divisero in varie scuole. In termini generali, la scuola conservatrice Theravada ha preservato la forma primitiva, mentre i progressisti Mahayana, che includono il Vajrayana, hanno un approccio più flessibile. C'è quindi una scuola conservatrice che preserva l'ortodossia, mentre le scuole successive sono più estese ma possono deviare dalle forme originarie.

Anche i metodi di pratica riflettono questo sviluppo. La scuola Theravada resta fedele alle istruzioni originarie, alla lettera, e quindi può essere limitata. La scuola Mahayana offre più spazio alla creatività e all'espansione, ma se non si fa attenzione si rischia di deviare dalla verità.

Questo libro riflette la prima di queste forme, ma con un minore accento sulle istruzioni parola per parola. L'accento è più sull'essenza e sui principi degli insegnamenti originari, concedendo anche spazio alla creatività e all'espansione. Un'altra via che il praticante può seguire è quella fondata sul riconoscimento della Verità, o Realtà. La chiave sta tuttavia in quanto bene si conosce la Realtà. Se la conosciamo, è chiaro quali metodi consentono di raggiungerla e quali no. È come se foste già a Roma e sapeste quali strade vi portano lì quando dovete raggiungerla provenendo da un altro punto.



Figura 1. Metodi che conducono al Nibbana

Più ci allontaniamo dalla verità e meno appropriati sono i metodi. Nello schema seguente, i metodi B sono i più vicini alla verità, perché derivano dall’esperienza diretta di A, la verità, e la indicano direttamente. I metodi C sono i più adatti a coloro che non hanno esperienza diretta di A e lavorano all’eliminazione di ciò che non è collegato alla verità. I metodi D sono quelli che vengono in genere considerati estranei alle pratiche corrette per condurre ad A. Ma alcuni metodi D consentono a persone di determinati temperamenti di passare a C. I metodi basati sul *samatha* possono rientrare in questa categoria perché alcuni di essi (alcuni oggetti di meditazione, ad esempio la morte) hanno a che fare con l’impermanenza e altri punti centrali nella pratica della *vipassana*.



1 - Per metodi coercitivi si intendono quei metodi che “spingono” la mente verso l’oggetto.

In questo libro sono inclusi metodi di tipo B, C e D. Il metodo B è quello che troverete descritto sotto la definizione di “punta di spillo”. Il tipo C coincide quasi completamente con la *vipassana*. Il tipo D comprende le pratiche del *samatha* che supportano i metodi più diretti della *vipassana*, e possono quindi diventare metodi C o B. Spiegherò in seguito come avviene.

Per quanto riguarda le istruzioni, c’è inoltre una terza fase, che si compone di metodi più avanzati adatti a chi ha ottenuto delle vere realizzazioni, ma che non hanno senso se non si è raggiunto questo livello e potrebbero sembrare contraddittorie. Questi metodi lavorano a partire dal centro per trasformare tutto il mondo convenzionale. Lo chiamo Metodo Trasformativo YYG.

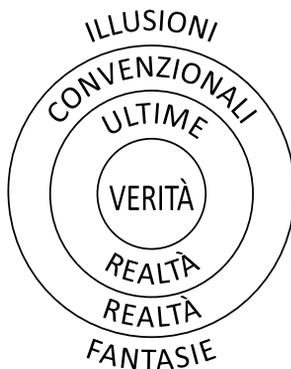


Figura 2. L'esperienza della verità e i metodi che conducono alla verità devono riflettersi nei vari livelli di realtà.





**Maestro di tutte le Nazioni
Naarden, Olanda 2008**

Mi sono stupito di trovare una statua così grande di Komensky qui a Naarden, in Olanda, proprio davanti a una chiesa. Era originario della Repubblica Ceca ed è considerato il “Maestro di tutte le Nazioni”, una specie di Confucio europeo. Sotto di lui posa, coerentemente, uno scienziato e insegnante venuto per partecipare al ritiro, che conduce esperimenti sugli effetti della meditazione sulla mente. Io considero la meditazione una ricerca, che può portare grandi benefici a sé stessi e agli altri.

REQUISITI BASE

Quali sono i requisiti base per chi vuole avvicinarsi alla meditazione? Abbiamo già parlato di due requisiti: (1) fede (bontà iniziale) e (2) retta visione (comprensione).

Gli altri sono: (3) moralità, (4) giusto metodo, che si ottiene solo incontrando la persona giusta (o le persone giuste) che sarà (saranno) il vostro primo istruttore, e (5) il luogo e il momento adatto.

1. Fede

Alcune persone preferiscono la parola “fiducia” a “fede”, perché dicono che dà meglio l’idea di ciò che viene richiesto. Altri distinguono due tipi di fede: la fede ordinaria e la fede che si sviluppa con la meditazione. Dall’esperienza meditativa nasce la fede. Benché sia vero, i principianti non hanno questo tipo di fede e devono cominciare da un passo più indietro. Devono ricorrere

al ragionamento perché possa nascere la fede. Facendo ancora un altro passo indietro, potremmo dire che la fede nasce da un precedente condizionamento (salutare); alcuni agiscono infatti in base a fattori diversi dal ragionamento, che possono essere emozioni o abitudini sviluppate da giovani. Da un punto di vista metafisico, direi che nel buddhismo la fede (*saddha*) è l'inclinazione della mente verso ciò che è puro e buono. Mi viene in mente una domanda che qualcuno mi ha fatto: "Che cos'è la spiritualità?". Risposi che è quella pratica che conduce alla Realtà, che purifica la mente. È stata paragonata alla gemma che messa nell'acqua la purifica, perché la mente viene purificata allo stesso modo dalla fede. Il Buddha ha detto: "La porta sul Senza Morte è aperta per coloro che hanno fede". Ha detto anche che la fede è la chiave di tutti i tesori. La fede può quindi essere vista sotto molti aspetti, ma la cosa migliore è che sia accompagnata dalla saggezza, altrimenti può essere pericolosa. Come afferma il *Kalama Sutta*, non dobbiamo basarci sul sentito dire. La fede accompagnata dalla saggezza/comprendimento è necessaria non solo nella meditazione, ma in tutti gli aspetti della vita.

Ho sentito tante persone dire che non hanno abbastanza fede per praticare, riferendosi alla fede nei Tre Gioielli che costituisce un "articolo di fede" buddhista:

Il Buddha: l'Illuminato, il Siddhartha Gotama storico, che raggiunse la perfetta illuminazione sotto l'albero della Bodhi.



Il Sacro Tempio - Bodhgaya, India 1998

Quello di Bodhgaya, dove il Buddha raggiunse l'Illuminazione, è senza dubbio il tempio buddhista più sacro. Dopo tutti questi secoli, la gioia della liberazione emana ancora da questo luogo. Ora che si trova nelle mani di Buddhisti, ogni anno è visitato da una gran quantità di pellegrini. Se non ci sei ancora stato, è ora che tu ci vada. Questa foto è stata scattata dentro il tempio, dove una statua siede nel luogo dove sedeva il Buddha.

Il Dhamma: il suo insegnamento, con particolare riferimento al Nobile Ottuplice Sentiero, cioè la pratica.

Il Sangha: i suoi discepoli, e più specificamente quelli illuminati.

Per chi non è cresciuto in una cultura buddhista, l'assenza di fede è comprensibile. Ma se guardiamo più in profondità al significato che sta dietro ai Tre Gioielli, possiamo trovare questa fede in chiunque. Il Buddha ha detto: "Chi vede il *Dhamma* vede me, e il Sangha è tale in virtù del *Dhamma*". La fede è imperniata sul *Dhamma* universale, che tutti all'inizio possono accettare in una certa misura. Un punto più cruciale è quanto la fede è collegata alla fiducia nelle proprie capacità. C'è un detto: "Se pensi di non riuscire, non ci riuscirai; se pensi di riuscire, ci riuscirai". Negli esseri umani c'è un grandissimo potenziale, ma dipende da noi svilupparlo. Per questo posso affermare tranquillamente che tutti possono meditare, e se non siete matti o non avete gravi disturbi mentali potrete arrivare molto in là.

Un'altra domanda rivolta durante i miei insegnamenti in Europa è: "Può un cristiano sviluppare la visione profonda (buddhista)?" La mia risposta è: "La verità è universale e non appartiene a nessuna religione. Per un cristiano è possibile sviluppare la visione profonda com'è descritta nell'insegnamento buddhista se mantiene una mente aperta e la volontà di imparare. Vedere le verità universali può, anzi, trasformarlo in un cristiano migliore".

Tre tipi di fede

Quando arrivai per la prima volta in Occidente, notai l'assenza di simboli buddhisti all'esterno dei centri buddhisti. Qualcuno si rifiutava semplicemente di averli, dicendo: "Io non ne ho bisogno", e sottintendendo che i simboli esteriori sono una forma di decadenza. Dicevano che non abbiamo bisogno di immagini, abbiamo bisogno di fiducia. Ciò mi spinse a riflettere e giunsi alla comprensione che la fede ha tre livelli.

1. La fede del buddhismo popolare

Questo tipo di fede è diffuso tra le popolazioni dei paesi buddhisti. Potreste pensare che è semplicistica e definirla superficiale. Potreste anche dire che è contaminata da fattori esterni e discutibili. Nei luoghi in cui è difficile trovare intellettualismo e cultura, questa forma puramente devozionale è una cosa normale. Eppure non penso che sia da sottovalutare. Come ha detto qualcuno, almeno queste persone hanno iniziato, mentre spesso qui c'è troppa esitazione e non si incomincia nemmeno. C'è il detto: "La fede opera in modi misteriosi". Non sono d'accordo. Sembra misteriosa solo se non la comprendiamo, e opera in modi incomprensibili a chi si affida alla logica fondata sulla scienza e sull'intelletto. La mente è profonda, per comprenderne i funzionamenti occorre profonda concentrazione e discernimento, e la fede è l'unica qualità che può raggiungere queste profondità.

In primo luogo, questa fede apparentemente superficiale purifica la mente e conduce sulla soglia della conoscenza. Se è nutrita da una saggia guida, con il tempo fiorirà. Se abbiamo il potenziale che ci deriva dalle vite precedenti, la visione profonda può sorgere spontaneamente in un breve periodo di tempo. Si potrebbe pensare che nel luogo da cui provengo, l'Asia, le persone abbiano un'inclinazione automatica per queste immagini sacre. Non è così. Molti cinesi sono fondamentalmente materialisti, con una scarsa conoscenza di base dell'etica cinese. Ma possiamo usare quello che abbiamo e procedere con questo. Ci sono ovviamente delle trappole, come le superstizioni, ma errori come questi sono sempre presenti. Occorre soltanto esercitare una attenta discriminazione. Non sottovalutate questo tipo di fede: è un punto di partenza per molte persone che sono diventate praticanti buddhisti molto avanzati. I riti e le immagini sacre evocano la fede, la gioia e l'energia necessarie per procedere sul sentiero.

2. Fede intellettuale

Per le persone intellettuali e colte, questa potrebbe essere la fede più adatta. Ma non è facile da suscitare. Tanto per cominciare, si fanno domande su cose nuove per noi e, se non troviamo risposte, sorgono i dubbi scettici. Occorre

quindi frequentare buoni testi e buoni insegnanti; e, per quanto riguarda gli stati meditativi, un insegnante praticante. Benché questo tipo di fede inizi lentamente, una volta avviata diventa più stabile e preferibile, soprattutto se bilanciata dal supporto di guide esperte.

3. Fede nell'Oltre

Con la pratica e l'esperienza, la fede si accresce. Con il progredire della meditazione, la fede sempre più profonda nelle potenzialità della mente e nei risultati positivi che si possono raggiungere ci fornisce lo slancio per crescere mentalmente oltre la mente razionale. È qui che la fede va al di là dei preconcetti e delle aspettative. La mente non è più trattenuta dalla paura dell'ignoto o dai dubbi sulle proprie capacità. Questo tipo di fede è assolutamente necessario per trascendere le limitazioni mondane.

Come suscitare la fede

Credo che vi siano molti modi per suscitare la fede. Ma, per andare alla base della cosa, direi che la fede nasce dal contatto. Dal contatto nascono le sensazioni. La legge della produzione condizionata afferma che le sensazioni, se predomina l'ignoranza, generano la brama; se invece c'è comprensione, sorge la fede. È dal contatto che si producono i processi mentali e l'azione (*kamma*). La loro qualità dipende dall'oggetto e da altri fattori condizionanti, come l'abitudine, la volontà, i modi di vedere, e così via.

Gli oggetti possono essere fattori condizionanti molto potenti. Per questo nei centri religiosi troviamo oggetti religiosi come immagini e simboli, e anche monaci. Questi oggetti svolgono un ruolo importante nella prima parte della crescita, soprattutto nella crescita dei bambini. Ci sono anche pratiche devozionali che le persone intellettuali disprezzano, in cui le persone emozionali indulgono anche eccessivamente, e che le persone incolte trasformano in superstizione.

Le pratiche devozionali non vogliono essere niente di tutto questo, e utilizzate in modo corretto sono mezzi molto potenti per coltivare la fede. Un maggiore contatto e un maggiore accento su questi “articoli di fede” sviluppano le percezioni e i processi mentali associati alla gioia che sono di grande aiuto nei momenti di difficoltà. Favoriscono anche la crescita del potere della concentrazione in molteplici modi. Sentimenti ed emozioni sono spesso, se non sempre, più potenti del pensiero razionale. Nei paesi buddhisti in cui la fede è diffusa tra le masse, il tempo ha fatto sì che emozioni e sentimenti si sviluppessero in tantissime forme che aggiungono colore e interesse al significato della vita.

Ultimo, ma non meno importante, non dobbiamo dimenticare gli aspetti intellettuali che iniziano dall’ascolto di discorsi e discussioni sul *Dhamma*. Anche qui è fondamentale il contatto con le persone giuste. Se non è possibile, ci sono i libri; ma nella nostra epoca di informazione telematica dobbiamo fare molta attenzione. Infine, va detto che più le acque in cui ci addentriamo diventano profonde e più quello che occorre sapere è trasmesso per tradizione orale. Non so perché, ma la storia può darci alcune risposte. Gli insegnamenti del Buddha furono messi in forma scritta solo vari secoli dopo, semplicemente perché i monaci non vanno in giro carichi di scaffali di libri. Quindi, l’antica trasmissione della conoscenza era orale.

Osservando l’epoca attuale ne comprendo il motivo: le persone che praticano non hanno molto tempo a disposizione. Anche chi insegna è molto occupato, e così molti maestri sono rimasti sconosciuti perché non hanno lasciato niente di scritto.

2. RETTA VISIONE

Questo può essere un punto delicato, perché interferisce con le idee e le opinioni degli altri. Si possono infondere in una persona dei modi di vedere per proteggerla dalle forze che potrebbero allontanarla dalla ragione e dal bene. Come si dice, il diavolo è subdolo e astuto. Se una persona non è sufficientemente forte, la sua fede vacilla. Ma, anche se è vero che le rette visioni proteggono (e si spera che proteggano il bene, non il male), possono anche creare delle limitazioni, come nel caso del settarismo.

In questo contesto, la Retta Visione indica la retta comprensione che si produce solo quando è coerente con la realtà. Per questo deve essere salutare, pura (*kusala*). Una mente di questo tipo è aperta, vigile. Qualunque idea, ragionamento, filosofia o emozione sorga, deve passare attraverso la porta della presenza mentale. Quando veniamo introdotti a una pratica o incontriamo un'idea in un libro, dobbiamo essere cauti rimanendo nello stesso tempo aperti.

Nel buddhismo, come in altri insegnamenti, vengono spiegate per prima cosa le dottrine e i principi basilari. Non bisogna tuttavia accettarli sulla base della fede cieca. Bisogna esaminare ciò che suscita dubbi, perché in questo modo i dubbi non sono uno scetticismo non salutare, ma una sincera ricerca delle risposte. Il Maestro stesso ha detto: "Testate il mio insegnamento come si testa l'argento con il fuoco".

Vi sono però alcune cose che non è possibile capire e a cui viene quindi applicato un approccio pragmatico, perché bisogna stabilire delle priorità. Pensate, ad esempio, ai "Quattro Impensabili" :

1. L'inizio e la fine del mondo;
2. Il campo dei Buddha;
3. Il campo degli assorbimenti e delle *iddhi*²;
4. Il campo del *kamma*.

Non che sia impossibile riflettervi, ma si tratta semplicemente di riconoscere i nostri limiti. Possiamo comprenderli solo con una mente sufficientemente sviluppata. Nel frattempo dobbiamo accettarli come presupposti su cui

2 - Qui si fa riferimento ai sei poteri spirituali superiori.

lavorare. Se qualcosa contraddice la realtà delle cose dobbiamo escluderla. Per questo ho detto che la Retta Visione è la retta comprensione della realtà, e questa comprensione ha vari livelli.

Il buddhismo spiega la Retta Visione in vari modi. Per semplificare, esaminiamo i due tipi principali:

1. Retta Visione del *kamma*;
2. Retta Visione delle Quattro Nobili Verità.

1. Retta Visione del *kamma*

Il *kamma* è la legge morale di causa ed effetto. Il bene genera il bene e il male genera il male. Questa visione stabilisce la realtà dietro la moralità, e le conseguenze dell'immoralità. Questa forma di condizionamento va assieme alla natura della mente e determina i cicli della vita. Ad esempio, la rabbia è una forza violenta e dannosa che produrrà risultati violenti e dannosi. La compassione è una forza di guarigione che allevia la sofferenza. Non è difficile capirlo, salvo quando il *kamma* si estende per varie vite. Ma anche in questo caso è possibile capirlo se si osserva la mente da vicino.

Questa comprensione ci dice che dobbiamo mantenere la presenza mentale. La mente crea continuamente condizionamenti *kammici*. Basta una goccia d'acqua dopo l'altra per riempire un vaso. Tutte le nostre azioni accumulano delle forze nel profondo della mente, come semi in attesa di germogliare. Potete quindi capire perché una persona immorale ha difficoltà a concentrarsi. La sua coscienza gli fa passare un mucchio di guai. Chi invece ha condotto una vita pura, morale e compassionevole è sorretto da forze pure e non avrà difficoltà a trovare la pace, perché la sua mente è sempre stata incline alla pace. Creare una solida base morale è quindi indispensabile per progredire nella meditazione. Per costruire un grattacielo dobbiamo gettare solide fondamenta. Per andare veloci, il nostro veicolo deve avere un motore potente.

Esempi di azioni immorali sono uccidere, rubare, avere una condotta sessuale scorretta, mentire e l'ebbrezza da alcolici. Queste azioni sono fatte con stati mentali immorali. Esempi di azioni fatte in stati mentali morali sono i gesti di generosità, la disciplina e la coltivazione della mente.

Ma il *Dhamma* ci dice anche che non tutto avviene a causa del *kamma*. Esistono anche altre leggi di natura, tra cui:

1. *Bija niyama*: leggi dei semi (organiche)
2. *Utu niyama*: leggi delle stagioni (inorganiche)
3. *Citta niyama*: leggi della mente
4. *Dhamma niyama*: leggi dei fenomeni
5. *Kamma niyama*: leggi del *kamma*

Ma il condizionamento *kammico* è quello più importante se siete orientati al sentiero spirituale che conduce al di là della sofferenza. Se siete sorretti dal *kamma* avete dalla vostra la forza più potente.

2. Retta Visione delle Quattro Nobili Verità

Le Quattro Nobili Verità (la sofferenza, la causa della sofferenza, la cessazione della sofferenza e la via che conduce alla cessazione della sofferenza) sono la mappa del cammino spirituale fondato sulla realtà. La sofferenza è l'inizio e la cessazione della sofferenza è la fine di questo sentiero. La causa che ci mantiene nella sofferenza è la brama, con le contaminazioni che la accompagnano. Il sentiero ci conduce sull'altra sponda. Se vedete che la via alla liberazione è la comprensione di ciò che è sofferenza e di ciò che non lo è, è chiaro come avviene la purificazione. La chiave è la realizzazione della Verità. Quando non c'è più conflitto con la Verità non c'è più sofferenza, c'è solo pace.

Il problema è: "Come?". La risposta si trova nella visione profonda/saggezza sviluppata attraverso l'esperienza profonda, concentrata e consapevole delle cose come sono realmente. La visione ottenuta attraverso la pratica della visione profonda è chiamata Retta Visione della Visione Profonda. Livelli diversi di questa esperienza corrispondono a livelli diversi di conoscenza e purificazione. La "Via" è stata dettagliatamente esposta nel *Tipitaka* dal Buddha e la sua forma breve è il Nobile Ottuplice Sentiero (Retta Visione, Retta Presenza Mentale, etc.). Un'altra esposizione riassuntiva è data da: moralità (retta parola, retta azione e retti mezzi di sussistenza), concentrazione (retto sforzo, retta concentrazione) e saggezza (retta visione, retto pensiero), in cui ogni fattore rafforza gli altri.

Scopo/Obiettivo

Strettamente collegato alla Retta Visione è il corretto scopo della pratica. Le persone si avvicinano alla meditazione per molte ragioni. La più comune è il superamento dello stress e della sofferenza, ma anche per trovare più calma e felicità. Benché queste due motivazioni non siano esattamente identiche condividono la stessa qualità, perché rimuovere la sofferenza significa anche raggiungere la felicità. La meditazione di visione profonda serve a questo scopo, e oggi giorno molte sue tecniche sono state incorporate in pratiche e discipline collegate alla guarigione e al sollievo dallo stress.

Altri si avvicinano al buddhismo e vogliono sapere tutto. Si tratta soprattutto di persone che hanno sentito parlare molto di meditazione e vogliono provare. Vi sono poi altre persone che si accostano al buddhismo da una prospettiva più religiosa che ha un sapore spirituale. In questo caso lo scopo è portato a un livello più alto, ad esempio gli assorbimenti profondi e le realizzazioni di cui non si parla nel mondo materialista.

Gli scopi della meditazione si possono suddividere in due gruppi:

- (1) Servire a obiettivi mondani: scopi più immediati o a breve termine, più facili da ottenere;
- (2) Raggiungere mete spirituali più elevate: è possibile, anche se richiede più tempo, ma percorrere anche soltanto metà della strada è già un'esperienza meravigliosa.

Nutrire eccessive ambizioni finisce spesso in una grande frustrazione. È bene essere realistici, cosa che non deve impedirci di arrivare molto in là. Come dice Confucio: "Il viaggio comincia con un unico passo". Quindi, pur avendo uno scopo a lungo termine, ci occupiamo prima degli obiettivi immediati o a breve termine.

Qual è lo scopo ultimo? Il *Nibbana*, ovviamente! Ma che cos'è il *Nibbana*? Nel linguaggio comune è la fine di ogni sofferenza (per sempre) e l'ottenimento della perfetta pace (per sempre).

Una volta chiesi al mio maestro qual è l'atteggiamento migliore per un praticante. Rispose: la purificazione della mente. La sua risposta tocca la corda giusta. Dire che vogliamo la felicità può portare spesso a bramare qualche stato beatifico, ma il *Nibbana* non è uno stato che si può desiderare: è uno

stato che viene con il totale distacco. Quindi, in linea generale è meglio dire che lo scopo della meditazione è la purificazione della mente. La completa purificazione viene con il completo distacco, che a sua volta conduce alla realizzazione del *Nibbana*, la pace definitiva.

3. MORALITÀ/VIRTÙ

La moralità può essere vista in termini di disciplina. La disciplina ci tiene allineati con ciò che è considerato un comportamento corretto e rispettabile. In linea generale comprende l'evitare i vizi quali uccidere, rubare, assumere bevande alcoliche, etc. Non è difficile capire perché una società condanni queste azioni dannose: spesso bisogna imporre delle leggi per garantire la sicurezza.

Nel buddhismo, la moralità si fonda sugli stati mentali e può essere definita come l'astensione da stati cattivi/non salutari. La moralità ci fa ritrarre o allontanare dagli stati mentali dannosi e dalle condizioni che li sorreggono. È come un protettore, e per questo i due principali fattori responsabili della moralità sociale sono chiamati i "Guardiani del mondo". Questi fattori sono la coscienza morale (*hiri*) e la prudenza (*ottappa*). Vengono anche tradotti come vergogna e timore morale.

Altri stati mentali che creano moralità sono:

- la pazienza;
- la compassione;
- la presenza mentale;
- la saggezza.

La comunità buddhista si sforza di osservare queste regole fondamentali, o restrizioni, come training iniziale e di base. Servono a purificare le contaminazioni grossolane che, se sono presenti, impediscono lo sviluppo del lavoro più sottile della concentrazione e della visione profonda. Il numero delle regole varia a seconda dell'impegno preso. I monaci osservano varie centinaia di regole, a seconda della tradizione a cui appartengono. I laici osservano generalmente i cinque precetti fondamentali (astenersi dal togliere la vita, dal rubare, etc.), che nelle celebrazioni religiose e nei ritiri salgono a

otto. L'osservanza di regole ulteriori serve a rimuovere altre contaminazioni più sottili. Una maggiore consapevolezza delle proprie azioni e delle proprie parole favorisce lo sviluppo della mente.

La restrizione che include tutte le altre è l'astensione dei sei sensi dalle tre radici non salutari quando entriamo in contatto con gli oggetti sensoriali. Vedendo, siamo consapevoli di vedere. Allo stesso modo siamo consapevoli delle porte dell'udito, dell'olfatto, del gusto, del corpo e della mente quando entrano in contatto con i relativi oggetti sensoriali. Solo quando siamo consapevoli e contenuti rispetto ai sei sensi l'astensione è completa. Se non facciamo così, vi saranno momenti in cui le contaminazioni si ripresenteranno anche se manteniamo le regole o i precetti. A parte ciò, vi sono altre forme di moralità degne di menzione.

In primo luogo c'è la moralità della retta azione e della retta parola. Ciò riguarda il fatto che la disciplina non consiste solo nel "non fare", ma anche nel "fare" in senso positivo. Questa forma di moralità copre infatti aree di comportamento, azioni e parola che vanno "fatte", ad esempio accettare consapevolmente le proprie responsabilità, cosa che include l'osservanza del programma nei ritiri di meditazione.

Poi c'è la moralità dei retti mezzi di sussistenza, cioè l'astensione da modi errati di guadagnarsi da vivere come lavori connessi alla carne di animali e pesci, e alle armi. Inoltre, include l'astensione da azioni che potrebbero danneggiare gli altri o l'ambiente. In termini positivi, incoraggia a seguire uno stile di vita basato su azioni salutari per se stessi e per gli altri.

Ultima, ma non meno importante, è la regola dell'uso appropriato delle cose indispensabili. Si applica soprattutto ai monaci e include la riflessione prima e dopo l'uso dell'abito monastico, del cibo, del riparo e delle medicine. Si richiama alla mente lo scopo di queste cose e ci si astiene dall'indulgere in esse.

Le regole o i precetti per i laici sono spesso dati dai monaci durante una cerimonia specifica o dietro semplice invito, seguito dalla presa dei Tre Rifugi e dei Cinque Precetti. Quando non è possibile, possiamo farlo da soli davanti a un'immagine sacra.

4. INSEGNANTE/GUIDA

Oggi giorno molte persone imparano a meditare dai libri, ma qualcuno ha dovuto scrivere quelle istruzioni. In questo caso non avete incontrato il vostro primo insegnante di meditazione di persona, come quei discepoli che avevano preso rifugio nel Buddha, ma quando lo incontrarono per la prima volta di persona, non avendolo mai visto, non lo riconobbero.

Vi sono molti tipi di insegnanti, a seconda di quello che insegnano, i metodi che usano e la loro personalità relativamente a ciò che insegnano e ai loro metodi. Può darsi che li accusiamo di insegnarci cose sbagliate, ma una parte della colpa è anche nostra. L'incidente non avverrebbe se avessimo chiaro ciò che cerchiamo. È più che logico controllare se un medico è un vero medico prima di prendere le medicine che ci consiglia. Gli Insegnamenti elencano vari tipi di insegnanti (*acariya*), tra cui i seguenti:

- (1) Insegnante dei precetti: la persona che vi dà i precetti. Svolge anche il ruolo di guardiano spirituale.
- (2) Insegnante di *Dhamma*: la persona che vi trasmette la conoscenza, che può essere mondana o spirituale.
- (3) Insegnante di meditazione: la persona che vi guida nella meditazione.

Dal punto di vista spirituale, tutti e tre possono essere riuniti in una sola persona. Ma è anche possibile avere più di un insegnante per ciascuna categoria.

Rispetto alle attitudini e ai metodi, alcuni sono autoritari e altri si comportano più da amici. I primi tendono a essere più rigorosi e intransigenti, e i secondi più morbidi e flessibili. A seconda della nostra personalità possiamo giudicare uno dei due tipi più adatto a noi dell'altro, ma possiamo sicuramente imparare da entrambi. In realtà possiamo imparare da tutti e da tutto. Sì, il maestro è importante, ma ritengo che ancora più importanti siano l'impegno che mettiamo nella ricerca, la nostra apertura e la nostra sincerità. A mio parere un insegnante è tale non perché insegna, ma perché è accettato come insegnante dai suoi studenti. Nessuno è un insegnante se nessuno lo ascolta. È come un predicatore che una volta ho visto predicare a una sala vuota.

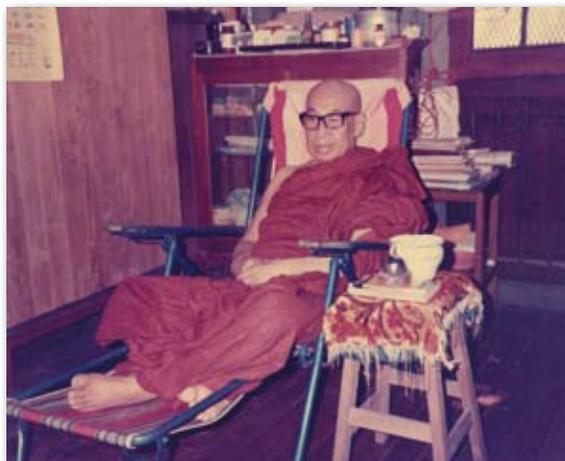
Che cosa dobbiamo fare se rompiamo i precetti? Possiamo prenderli di nuovo. I precetti sono regole di vita, non leggi che ci mandano in prigione se le infrangiamo. In definitiva le azioni scorrette riguardano il nostro *kamma*, non perché abbiamo rotto un precetto, ma a causa degli stati mentali non salutari che hanno accompagnato l'azione. Questo fatto non deve provocare rimorso, che va assieme a stati mentali di avversione e di odio per se stessi, ma va preso come un *memento* per rinnovare lo sforzo di seguire le regole. Nei monasteri esiste la pratica formale della confessione, che è incoraggiata anche per i laici. Nei paesi buddhisti è noto che un'offesa fatta per rabbia a una persona spiritualmente avanzata può creare una condizione *kammica* che ostacola la realizzazione spirituale. Questo ostacolo può essere superato chiedendo perdono, direttamente alla persona o, se non è possibile, attraverso un suo rappresentante. La stessa condizione può essere prodotta da *kamma* pesanti. Ricordiamo che molti piccoli *kamma*, accumulandosi, possono diventare molto pesanti!

Di una cosa possiamo essere sicuri: che abbiamo ancora molto da imparare. Le nostre contaminazioni e i nostri difetti lo dimostrano ampiamente, e possiamo considerarli nostri insegnanti. Possiamo considerare nostri insegnanti anche le zanzare. Altri considerano la morte il migliore insegnante. Per altri ancora è la presenza mentale, che ci fa vedere "ciò che è". Tutto dipende dal nostro stato mentale. Una volta ho letto un libro intitolato *L'universo ci parla*.

Avere una persona che ci dice cose utili e valide è senza dubbio un'ottima cosa. Non sempre è apprezzato, ma come dice il *Dhamma*: "Facile è vedere i difetti altrui, difficile vedere i propri".

A volte c'è una chiara gerarchia tra insegnanti e studenti, altre volte è meno netta. Ma gli insegnanti possono essere amici e gli amici insegnanti. Ovviamente è saggio esercitare il discernimento per sceglierli.

Quali sono le caratteristiche su cui dobbiamo basarci? Ecco alcuni suggerimenti per aiutarvi a capire chi è degno della vostra fiducia. È un discernimento che richiede tempo, perché le caratteristiche profonde, sia positive sia negative, sono spesso nascoste. Le qualità positive sono molto sottili e non è facile individuarle subito.



Maestro birmano, Rangoon, Birmania 1979

Questa è una foto del mio primo maestro di meditazione birmano, Sayadaw U Javana, nel Centro Mahasi di Rangoon. L'avevo sognato mentre aspettavo che mi rilasciassero il visto in Thailandia, e fui sorpreso quando lo incontrai di persona. Sebbene fosse semiparalizzato per via di un ictus, si vedeva chiaramente quanto fosse sveglia la sua mente e come tenesse banco con i suoi studenti. Ricordo ancora adesso le sue istruzioni concise, ma profonde. Ogni parola era carica di significato.

1. Moralità

La moralità è la finestra più evidente sul carattere di una persona. Pur lasciando qualche margine di errore al nostro giudizio, quando vediamo che un allentamento della moralità diventa troppo evidente sappiamo che è il momento di lasciare quell'“insegnante”. I vizi riflettono delle gravi contaminazioni, che squalificano immediatamente un presunto “guru divino”, se è questo che state cercando.

2. Concentrazione

La concentrazione è un ampliamento della moralità. Riflette la forza di una mente pura e la pace che la accompagna. Ma se la concentrazione è forzata e aggressiva, invece di essere dolce e gentile, fate attenzione. Anche se le sue intenzioni sono buone, potreste incontrare delle difficoltà. Siate mentalmente pronti a incontrare metodi molto rigorosi.

3. Saggezza

Può essere una conoscenza trasmessa in forma di conoscenza dei testi. Può essere una conoscenza derivata dalla pratica nella vita quotidiana. Può essere una conoscenza derivata dalla pratica meditativa. Potreste non trovare tutte queste saggezze in un'unica persona, ma se ci riuscite siete davvero fortunati. Il fattore saggezza rimane solitamente nascosto, quindi è importante valutare la purezza della mente che la accompagna. Ciò significa che il criterio fondamentale è la profonda esperienza meditativa della realtà. Purtroppo non è facile da valutare, soprattutto se l'insegnante conserva il silenzio su questo punto. Probabilmente nasconde le sue capacità per buoni motivi; quindi, ascoltate con attenzione e leggete tra le righe.

4. Capacità comunicative

Queste capacità comprendono l'uso della lingua, la conoscenza di una cultura, la diplomazia e probabilmente molte altre capacità, compreso saper usare il computer! Anche se non sono criteri decisivi per valutare le realizzazioni spirituali di una persona, sono capacità importanti per quanto riguarda l'insegnamento e la trasmissione della saggezza. Queste abilità si sviluppano solo con anni di insegnamento. La cosa migliore è imparare la lingua e conoscere la cultura dell'insegnante. Lo stesso vale per le antiche lingue indiane come il pali e il sanscrito, che sono le lingue in cui sono scritti i testi più antichi.

5. Compassione

La motivazione principale dell'insegnamento è la compassione. Vedendo la sofferenza, come si può non provare compassione? Avendo conosciuto la felicità spirituale, è naturale volerla condividere con gli altri. Lo sviluppo spirituale è accompagnato da molte altre virtù incentrate sulla visione profonda esperienziale della realtà. Ma il grado di queste qualità varia a seconda del temperamento degli individui. Ad esempio, una persona con una forte

inclinazione alla solitudine si terrà in disparte. Altre persone che eccellono nella pratica delle impurità del corpo possono allontanare gli altri; ciò non significa che non siano compassionevoli, ma che forse questa qualità non ha avuto ancora l'opportunità di fiorire. Come si dice: "Non è che amo meno gli uomini, è che amo di più la natura". È naturale essere attratti dal calore e dall'amorevolezza, ma dobbiamo anche capire quando è il momento di essere profondamente seri e che abbiamo molte cose da imparare dalle persone serie.

6. Metodo

È il fattore più importante per i principianti, e anche per i più esperti c'è sempre spazio per migliorare. Come fare per capire se il metodo è giusto? Anche se lo è, possono esserci alternative migliori. La bontà del metodo dipende dal temperamento e dalle capacità dell'insegnante. Dato che non è facile trovare degli insegnanti, può darsi che dobbiamo accontentarci di quello che abbiamo. Spesso i praticanti mi chiedono se la loro meditazione è corretta. Io chiedo di rimando: "Sei consapevole?". Se la risposta è incerta, bisogna rafforzare la presenza mentale. La presenza mentale garantisce che la mente è in uno stato salutare. Solo dopo mi informo degli altri fattori. Gli insegnamenti ci forniscono le linee guida per seguire il corretto *Dhamma* che conduce al distacco dalle brame sensoriali, dalla malevolenza e dall'illusione. Deve condurre al distacco, alla concentrazione, alla saggezza e alla liberazione.

Un'altra cosa da tenere a mente è che il metodo deve essere il più chiaro possibile sin dall'inizio. Ascoltate le istruzioni con grande attenzione e, se avete dei dubbi, chiedete. È necessario un periodo di pratica e di riscontro da parte dell'insegnante per gettare le basi per iniziare il processo della coltivazione mentale. Il principiante progredisce attraverso la comprensione delle basi della pratica e i risultati immediati, invece che mirando a stati beatifici.

7. Affinità

I condizionamenti che ci derivano dalle vite passate ci rendono quello che siamo. Questo spiega perché non ci troviamo bene con tutte le persone. Se ci

troviamo bene con qualcuno, significa che si è creata una buona connessione *kammica*. L'affinità può anche derivare da somiglianze nelle preferenze, nella cultura e così via. Se l'affinità è quella giusta, vi sentite a vostro agio con l'insegnante e la trasmissione sarà buona e più facile.

L'affinità o l'assenza di affinità con un insegnante deriva anche da altri motivi. Può darsi che i suoi atteggiamenti, i suoi metodi e il suo approccio non siano adatti a voi. Può trattarsi del suo viso, del colore della sua pelle o del suo sesso, caratteristiche alcune delle quali non dipendono dalla sua scelta. Può essere anche il risultato di passate associazioni *kammiche*. Quali che siano le ragioni, cercate di scoprirle, perché può darsi che vi facciano perdere qualcosa di importante. Ma se davvero il rapporto non funziona, è meglio evitare inutili situazioni complicate e la creazione di *kamma* negativo. Se invece funziona, fiorirà uno splendido rapporto di amicizia.

5. SPAZIO E TEMPO

La pratica della meditazione richiede di essere consapevoli e puri in ogni luogo e in ogni momento. Vi saranno luoghi e momenti in cui meditare sarà più difficile. La vita non è sempre serena, ma sta a noi renderla tale. I principianti che hanno ancora bisogno di essere rafforzati devono scegliere i luoghi e i momenti più adatti per nutrire i loro semi.

1. Luogo

“Vi sono per meditare foreste, radici di alberi e spazi vuoti...”, così il Buddha incoraggiava i suoi monaci. I primi monaci erano itineranti e spesso seguivano pratiche molto austere. Oggi molti cercano ambienti più confortevoli, ed è comprensibile. I luoghi adatti alla meditazione devono presentare determinate condizioni e sono i seguenti: a) Centri di ritiri ed eremi; b) Templi e luoghi sacri; c) Parchi e giardini; d) Qualunque luogo piacevole e silenzioso; e) Una stanza predisposta appositamente per la meditazione.



Mahabodhi - India 1996

Questa è una foto dell'albero Mahabodhi nel luogo sacro a Bodhgaya. Al riparo sotto quest'albero, su un cuscino d'erba, dopo un pasto adeguato: queste furono condizioni esterne sufficienti per l'illuminazione del Buddha.

I. Sicurezza

La condizione principale è la sicurezza. Temere per la propria vita crea agitazione, soprattutto nei principianti. Ci sono però praticanti che cercano appositamente luoghi come questi per allontanarsi dalla gente. Tra i pericoli c'è anche quello di ammalarsi, che non è un pericolo trascurabile. Se il corpo è debole, la mente del principiante ne risente.

La prevenzione è meglio della cura. Poi c'è il pericolo delle bestie feroci, inclusi gli insetti velenosi (in questa categoria sono inclusi tutti gli altri rischi per la salute, come l'inquinamento, e i rischi ambientali come il pericolo di inondazioni). I monaci praticano spesso la gentilezza amorevole nei loro confronti, un'offerta di pace. Infine c'è il pericolo degli spiriti malevoli, contro cui si recitano delle formule apposite.

Se i pericoli sono troppi, è meglio cercare un luogo che presenti rischi minori. Ma i pericoli sono in agguato ovunque, incluse le "pantere rosa", ovvero quelle persone estremamente fastidiose, e per questo i monaci si spostano spesso.

II. Silenzio e solitudine

I rumori possono essere un grosso disturbo, soprattutto se provengono da macchinari, motori o bambini schiamazzanti. Anche gli altri possono essere un elemento di disturbo, soprattutto se sono molto loquaci. Di qui la necessità

di mantenere il silenzio. Ma, una volta imparato a osservare il silenzio, anche i suoni si possono utilizzare come oggetti di contemplazione. Ciò nonostante, troppo rumore riduce considerevolmente il livello della concentrazione. Anche se il rumore non è eccessivamente forte, un luogo può non essere ideale per la meditazione se vi si svolgono troppe attività.

III. Comodità

Il luogo di pratica deve essere facile da raggiungere. Se è troppo faticoso e complicato da raggiungere potremmo stancarci e avere bisogno di molto tempo per riprenderci. Deve essere anche comodo per procurarsi cibo e altri generi di prima necessità. In alcune località i monaci devono percorrere chilometri e chilometri per procacciarsi il cibo quotidiano. Anche se è un buon esercizio fisico, sottrae tempo alla pratica più profonda.

IV. Lavoro

Deve esserci equilibrio tra la pratica e gli impegni lavorativi. A casa abbiamo sulle spalle molte responsabilità. Guardate il pavimento e vedete che ha bisogno di essere lavato. L'erba del giardino è troppo alta e va tagliata. Avete fame e vi preparate da mangiare, e così via. È meglio mettere da parte tutte queste cose. Non si tratta solo del tempo che richiedono, ma anche dell'attività mentale che le precede e le segue.

V. Presenza di persone adatte

La presenza di persone adatte è importante per una buona pratica. Persone turbolente distraggono, mentre individui più consoni, come dei praticanti diligenti, sostengono la nostra pratica. Di grande aiuto è anche la presenza di una guida, oltre ai discorsi e alle discussioni in tema. La guida, che si rivela il fattore più importante, dà il buon esempio e può offrire aiuto nei momenti di bisogno. Un buon consiglio può far risparmiare anni di ricerca.

2. Tempo

Il tempo fugge, il tempo vola. Usate pienamente il vostro tempo mentre potete ancora farlo. Dobbiamo cercare di essere consapevoli in ogni momento. Per quanto riguarda i periodi più favorevoli a una pratica seria, sta a noi trovarne il più possibile, ad esempio programmando in anticipo i ritiri più lunghi.

Per quanto riguarda la meditazione quotidiana, il momento migliore è il mattino, quando corpo e mente sono riposati. Un buon momento è anche la sera, dopo avere terminato gli impegni della giornata. Ma alla fine della giornata potremmo essere stanchi, quindi possiamo riposarci un attimo e dedicarci a qualcosa di piacevole per calmare l'attività mentale. La cosa più importante è la regolarità della pratica, per mantenere la continuità e l'impegno all'interno delle attività quotidiane che assorbono la maggior parte delle ore di veglia.

I cinque fattori dello sforzo (*padhaniyanga*)

I cinque Fattori dello Sforzo si possono considerare i requisiti base di un meditante (una persona che si impegna per raggiungere la libertà). Sono descritti nei testi e vi danno una visione completa delle condizioni richieste ai meditanti.

1. Fede;
2. Salute e buone condizioni fisiche;
3. Sincerità e onestà;
4. Energia nell'abbandonare il male e nell'aderire al bene;
5. Visione profonda della formazione e della dissoluzione delle cose.

1. Fede

Abbiamo già esaminato questo punto. Senza questo fattore non avremmo nemmeno iniziato a meditare. Se abbiamo iniziato, ma la nostra fede è debole, non arriveremo molto in là. La fede è la scintilla o la fiamma che ci sospinge. Diventa perfetta solo con la realizzazione della verità.

2. Salute

Nei testi, questo fattore è descritto in termini di una buona digestione, né troppo calda né troppo fredda. Forse si sottintende che la nutrizione e l'equilibrio energetico sono fattori importanti per la salute. In ogni caso, la salute è un fattore fondamentale. Per questo motivo si consiglia di iniziare la pratica da giovani. Oltre ad avere più tempo (forse), il corpo è ancora abbastanza forte da assorbire i colpi del mondo. Solo quando la pratica è ben sviluppata possiamo dire che "la mente domina la materia". Per la maggior parte delle persone, quando il corpo decade la mente lo segue rapidamente. Per questo è molto importante prenderci cura della nostra salute.

3. Sincerità e onestà

"La meditazione, e soprattutto la meditazione di visione profonda, riguarda la verità e l'"essere veri". Se non siamo sinceri con gli altri, come possiamo essere veri a noi stessi? La stessa cosa vale anche al contrario.

La sincerità comprende inizialmente la moralità, che influenza il mondo che ci circonda e che corrisponde al quarto precetto: non mentire. Poi diventa sincerità nella pratica. Durante i ritiri ci sono degli incontri con l'insegnante per aiutare i praticanti, e in queste occasioni qualcuno mente! Ciò rivela i trucchi che la mente inventa per evitare una verità sgradevole. Dobbiamo vedere i pericoli se vogliamo rimuoverli. Se non siete sinceri con l'insegnante, non potrà aiutarvi.

4. Energia

La meditazione richiede un grosso sforzo; anzi, è lo sforzo supremo. All'inizio della pratica dobbiamo uscire dal vecchio solco delle vecchie abitudini dell'irrequietezza e delle contaminazioni. Una volta iniziato, ci sembra di avere davanti un cammino infinito, costellato di ostacoli e impedimenti. Anche quando si è vicini alla meta, molti non hanno la pazienza di aspettare. Per fortuna c'è un'energia illimitata nella mente: dobbiamo soltanto incanalarla.

5. Visione profonda

Per sviluppare la visione profonda abbiamo bisogno in primo luogo di un normale buon senso che ci metta in grado di prendere le decisioni giuste. Quando la visione profonda diventa più acuta, notiamo che migliora la capacità di vedere oltre le facciate e di mirare alle cose essenziali penetrando nella loro natura. Nella pratica di visione profonda, la consapevolezza penetrativa ci fa vedere la natura impermanente della mente e dei processi materiali, che viene inizialmente sperimentata come un flusso e in seguito come il sorgere e tramontare attimo per attimo di queste realtà fenomeniche. La “quarta conoscenza di visione profonda” della formazione e della dissoluzione è considerata come il segno che possediamo il potenziale per la realizzazione definitiva.

Presenza mentale



Gufo al cancello
Kota Tinggi, Malesia 2006

“Tengo ben d’occhio questo mio cuore, tengo gli occhi ben aperti, sempre.”

Queste parole prese dal testo di una canzone di Johnny Cash sono una didascalia adatta alla foto del gufo seduto al cancello del centro di meditazione a Kota Tinggi in Malesia; sottolineano l’importanza della presenza mentale.

Dopo anni di pratica e di insegnamento, ritengo che la presenza mentale sia al centro della scena. La presenza mentale è al comando, deve essere presente in tutto e dopo un po' di pratica è davvero ovunque. I testi ne parlano ampiamente:

“Un nobile discepolo che ha la presenza mentale come guardiano della porta rifiuta ciò che è non salutare e coltiva ciò che è salutare. Rifiuta ciò che è biasimevole e coltiva ciò che è privo di biasimo, e preserva la purezza. Quale, o monaci, è il dominio del monaco, la sua vera casa paterna? Sono i quattro fondamenti della consapevolezza”.

(Anguttara VII)

“Tendi alle cinque porte sensoriali la rete della presenza mentale, così fine e sottile. In essa le contaminazioni verranno prese e uccise dalla chiara visione profonda”.

(Anuruddha Thera)

“L'amico si è estinto, e il anche il Maestro se n'è andato.

Ora non c'è amicizia che eguagli questa:

la custodia del corpo guidata dalla consapevolezza”.

(Ananda-Thera Gatha)

“E come, o Ananda, è in se stesso un'isola, un rifugio, senza nessun altro rifugio? Come gli è la Dottrina, e null'altro, da isola e da rifugio?”

Ecco, un monaco pratica la consapevolezza del corpo, della mente e degli oggetti mentali con ardore, chiaramente comprendendo e consapevole, avendo superato le brame e i dolori del mondo”.

(Mahaparinibbana Sutta)

Quando scopriamo la natura della presenza mentale (almeno in qualche suo aspetto), è lì che inizia realmente la pratica. Si passa così allo sforzo di continuare a farla sorgere finché diventa ininterrotta. Tre stati mentali entrano in gioco nel processo di far sorgere la presenza mentale, e vale la pena conoscerli bene:

1. Percezione (*sañña*)
2. Attenzione (*manasikara*)
3. Volontà (*cetana*)

Quando abbiamo la corretta percezione di ciò che è la presenza mentale, con un atto di volontà applichiamo l'attenzione agli stati mentali e ai loro oggetti: quello che ne deriva è uno stato mentale di consapevolezza. Potremmo paragonare la volontà al guidatore, l'attenzione al volante, e la percezione al sapere dove siamo.

La corretta percezione è molto importante per i principianti. È come dire a qualcuno che non ha mai sentito parlare dell'oro di cercare l'oro. Occorre dargli la precisa percezione di quello che è la presenza mentale.

A questo punto possiamo iniziare a parlare della presenza mentale. Che io ricordi, all'inizio non cercai di capire con esattezza che cosa fosse questo importante stato mentale. Probabilmente non lo distinguevo troppo dalla concentrazione. Poi, essendo continuamente bombardato da questa parola, iniziai a conoscere un po' meglio questo stato. Studiando i testi al riguardo, lo compresi sempre meglio. Non ricordo un fatto particolare che mi diede la corretta visione di quello che è la presenza mentale, e la cosa più probabile è che si riveli per intuizione grazie a una pratica assidua. È come un bambino che impara a camminare e a stare in equilibrio; e che, quando è cresciuto e gli è diventato naturale, si chiede: "Come ho fatto a imparare a stare in equilibrio?".

Un punto interessante è la mia ricerca del significato della presenza mentale nei testi. Per mia fortuna, il mio insegnante di meditazione era anche un insegnante di metafisica buddhista (*Abhidhamma*) e mi aprì tutto un mondo metafisico interiore. "Inghiottii" tutto quello che potevo e il risultato fu che diventai sempre più consapevole dei vari tipi di stati mentali, come mai in precedenza.

La definizione del fattore mentale della presenza mentale era "ricordo". Non fece risuonare in me nessuna corda, e così lo ignorai. "Ricordo" e "ricordare" mi sembravano funzioni della percezione (*sañña*) legate al passato. Poi i testi passavano a spiegare la presenza mentale attraverso la sua caratteristica del "non divagare" (*apilapana*). L'esempio è qualcosa che invece di galleggiare sull'acqua si immerge in profondità. Ma anche questo non fece risuonare nessuna corda. Questa definizione non mi sembrava diversa dalla

concentrazione o dall'attenzione su un unico punto (*ekaggata*).

Veniva poi la funzione della non dimenticanza (*asammosa*), o "non omissione". Non mi sembrava tanto diverso dal "ricordare", ma dovetti ammettere che in questo modo si poneva un collegamento tra dimenticanza e negligenza. La presenza mentale doveva essere il contrario.

Per quanto riguarda la sua manifestazione, era indicata come un incontrare a faccia a faccia e uno stare di fronte all'oggetto. Anche questo mi lasciava confuso e perplesso. Perciò, come faccio sempre, diedi la colpa alla mia ignoranza e decisi di lasciare da parte questo punto per riprenderlo quando fossi diventato più saggio.

L'ultima indicazione, la causa immediata della percezione stabile e l'applicazione della presenza mentale al corpo, etc., mi sembrava chiara e fui molto contento di avere segnato almeno un punto su quattro. È come se fin dall'inizio abbia fatto suonare e risuonare il termine "presenza mentale", e infatti andò proprio così. Mi appropriai anche di altre parole che mi sembravano adatte, come i termini "sollecitudine", "vigilanza", "non trascuratezza" per tradurre il pali *appamada*. Continuando a studiare trovai altre parole utili, come "accuratezza", e in questo modo facevo progressi.

Solo dopo un altro po' di tempo trovai delle definizioni migliori delle traduzioni che avevo incontrato all'inizio. Provenivano dal mio insegnante birmano ed erano ricche di significato, perché facevano parte di un libro che le descriveva in modo non superficiale. Ritengo che le traduzioni dei testi fatte da un praticante siano molto, molto diverse da quelle fatte da un semplice studioso. Mi chiesi se all'inizio avrei potuto comprenderle in quel modo; forse sì, ma probabilmente, per mancanza di esperienza, non ne avrei colto il significato profondo come posso fare ora.

Intanto avevo fatto altre scoperte. Leggendo il libro delle sezioni per enumerazioni (*Anguttara Nikaya*) scoprii che gli stati salutari della mente che vi venivano descritti potevano rientrare facilmente in tre categorie: chiarezza, pace e morbidezza. E poiché la presenza mentale è presente in tutte le coscienze salutari, la conoscenza e la consapevolezza che le accompagnano rientrano agevolmente in quello che

possiamo considerare uno stato di consapevolezza. Questo mi fu estremamente utile nell'insegnamento della meditazione. Notai che molti praticanti che facevano dei ritiri intensivi finivano per entrare in stati di tensione, fatto attribuibile al troppo sforzo e all'eccessiva sottolineatura della concentrazione, senza sufficiente riflessione e quindi con scarsità di presenza mentale. Perciò iniziai a sottolineare la presenza mentale più della concentrazione.

In tutti i ritiri spiegavo queste tre caratteristiche, invitando i partecipanti ad accertarsi di avere uno o tutti questi stati mentali salutari.

1. Chiarezza

Spesso definisco la presenza mentale "chiara consapevolezza" (*sati*). La chiarezza dissipa gli stati mentali opposti: ottusità, confusione e illusione. Quando questi si disperdono come nuvole che si sciolgono (come quando usciamo da uno stato di torpore), la chiarezza risplende come il sole. È quindi vicina alla luminosità della mente, che è di natura espansa. Per favorire una migliore comprensione attraverso l'esperienza, utilizzo un'immagine: invito a visualizzare o semplicemente immaginare una chiara luce o un cristallo. Vista in questo modo, la chiarezza mentale diventa ovvia. Con la chiarezza mentale, anche gli oggetti diventano chiari. Se li mettiamo a fuoco sotto delle lenti pulite, gli oggetti diventano vividi. La purezza è una qualità fondamentale che viene con la chiara consapevolezza, ed è di cruciale importanza per sviluppare la concentrazione e la forza mentale.

2. Pace

Una mente pura è in pace, mentre l'agitazione è la base per una maggiore sofferenza. La presenza mentale deve essere accompagnata dalla pace. L'opposto è il caos. Stati come l'avversione e l'eccitazione sono stati di caos. Visualizzando un lago calmo e tranquillo, e ingrandendolo fino a farlo diventare un mare, sperimentiamo una mente piena di pace e beatitudine. Questo stato induce rapidamente la concentrazione, alla quale è prossimo, crea equilibrio e consolida la calma e la tranquillità. Saperlo ci motiva e ci fa

capire che la presenza mentale è una cosa buona. Questo stato è il seme da cui germoglieranno la concentrazione e la tranquillità. La tranquillità sviluppa a sua volta la sensibilità. È come uno specchio d'acqua immobile su cui anche una piccola foglia, cadendo, produce delle piccole onde.

3. Morbidezza/flessibilità/dolcezza

Il terzo fattore è una mente morbida come un fiocco di cotone, fluida come l'acqua e dolce come un unguento balsamico. Sono immagini che corrispondono a vari e meravigliosi stati mentali descritti nella metafisica buddhista. Attraverso la presenza e la consapevolezza, la mente apprende gli oggetti nitidamente, anche se sono sottili, ingannevoli, oppure aspri e difficili da tollerare. Lo stato opposto è la rigidità, la durezza e l'intransigenza di quando odiamo o nutriamo pregiudizi, o l'aggressività e l'asprezza di quando proviamo rabbia o intenso desiderio. Immaginate la neve che cade, una nebbia scintillante o del cotone bianchissimo, e capirete che cosa intendo.

Benché non sia tecnicamente corretto stabilire una gerarchia tra questi tre stati mentali, perché sono tutti in qualche forma presenti nello stato della presenza mentale, possiamo organizzarli per ordine di importanza. Il più importante è la purezza, cioè la chiarezza. Poi viene la pace, che è la base per la concentrazione



Figura 3

più profonda. Infine la morbidezza e la flessibilità, che favoriscono uno sviluppo più sottile, il quale rafforza a sua volta la chiarezza e la purezza.

La presenza mentale nella meditazione *satipatthana*

Approfondendo la mia pratica, non potei non notare il collegamento tra questi tre aspetti della presenza mentale e quella che il mio insegnante chiamava “presenza mentale *satipatthana*”, che descriveva in tre modi.

1. Immergersi nell'oggetto e non galleggiare in superficie

È un'immagine presente anche nei testi. Descrive una forma avanzata di presenza mentale concentrata sull'oggetto. Quando siamo totalmente coinvolti nell'osservazione sviluppiamo di pari passo la concentrazione, e in questo modo ci immergiamo nell'oggetto. Ciò porta la presenza mentale a uno stato più profondo, rendendo possibili esperienze più profonde. In seguito vidi che una descrizione migliore di questo stato è *non superficialità o accuratezza*.

2. Essere rapidi, precisi ed esatti nel catturare l'oggetto

Nella *vipassana*, l'oggetto è un momento fuggevole. Se non lo cogliete appena si presenta, se n'è andato. Può anche trasformarsi in un'altra forma, per questo è necessario essere aperti, esatti e precisi nell'istante per coglierne la natura. Il mio insegnante usava l'immagine di un predatore che balza rapidamente sulla preda e la afferra. È come mirare a un oggetto in movimento. Questa qualità viene con la capacità di stare di fronte all'oggetto.

3. Onnipervadenza

Il mio insegnante paragonava questa qualità anche all'acqua che intride un tessuto. Rivela tutti gli aspetti dell'oggetto e quindi dà una buona visione d'insieme. Ciò è utile soprattutto a chi vede gli alberi, ma non la foresta. Occupandosi troppo delle piccole cose si dimentica l'essenziale, ma prima di

questo occorre spesso mettere a posto tutte le tessere del puzzle. Io paragono la presenza mentale a una luce (non in senso letterale) simile a un raggio laser che scorre assieme al fiume dei processi mentali e materiali (la vita), illuminando ogni cosa. Ma lo fa attimo dopo attimo, quindi il suo sviluppo richiede tempo. Più si rafforza e più penetra in profondità.

Anche se non sono la stessa cosa, si possono fare le seguenti equivalenze:

- (1) Morbidezza + flessibilità e rapidità + precisione (perché entrambe queste qualità catturano oggetti rapidi e sottili);
- (2) Pace + stabilità e immersione nell'oggetto (perché entrambe favoriscono una maggiore concentrazione e impegno);
- (3) Chiarezza e presenza mentale onnipervadente (perché entrambe favoriscono l'apprendimento globale dell'oggetto).

È questa "presenza mentale *satipatthana*" che osserva, che si concentra e che rafforzandosi diventa visione profonda. È una forma di presenza mentale molto specifica che non si incontra normalmente nel mondo. Il motivo è che deve essere coltivata, e quindi è molto diversa da una mente debole e distratta. È uno stato spirituale più che uno stato mondano, che ordinariamente è associato alle contaminazioni della brama, della rabbia e dell'illusione. Dato che questa forma di presenza mentale, che non utilizza i concetti e il pensiero, ha come oggetto le realtà ultime, il mondo la ignora e non la tiene in considerazione. Occorrono ore e ore di pratica momento-per-momento, come una goccia d'acqua dopo goccia, perché questa presenza mentale acquisti slancio e scorra dentro il fiume della vita.

Come i fiumi corrono verso il mare, la presenza mentale e la visione profonda delle tre caratteristiche universali dell'esistenza e dei processi mentali e materiali conducono all'incondizionato. Allora la natura della presenza mentale e della visione profonda diventa sovramondana, uno stato descritto nei testi come coscienza del sentiero o del Nobile Ottuplice Sentiero. Che cos'è questo stato? Per me è chiarezza in quello stato sovramondano, pace in quello

stato sovramondano e precisione in quello stato sovramondano, in cui inizia la contemplazione della pace (cioè il *Nibbana*). È un sottile stato di pace in cui si placano tutte le formazioni... il *Nibbana*. Le caratteristiche del *Nibbana* sono state descritte come pace (fine delle formazioni), come l'incondizionato, come la verità sempre presente. Aggiungerei che si tratta di una natura, di un fenomeno, così sottile che è oscurato dai grossolani stati condizionati a cui siamo abituati. Ritengo che se abbiamo questa chiara consapevolezza penetrante, questa presenza mentale che è sempre presente al qui e ora, questa qualità penetra qualunque cosa e giunge al sovramondano. È ovvio, perché la verità è solo nel qui e ora. Ma questa capacità di penetrazione, questa precisione e questa forza devono essere coltivate per anni prima di oltrepassare completamente il velo dell'ignoranza. Ma, se lo teniamo in mente, abbiamo la retta direzione e il retto scopo, e possiamo tracciare una linea retta da A a B.

Parlo sin dall'inizio di questa presenza mentale finale nella speranza che qualcuno sia in grado di coglierla, sia cioè in grado di essere chiaramente presente. Non preoccupatevi di "chi" o "che cosa" è presente. Lasciate semplicemente che vi sia presenza. Se c'è, tutto il resto va a posto e la presenza mentale viene sperimentata nelle sue tre forme pure: chiarezza, pace e morbidezza. La presenza mentale non è qualcosa di superficiale, ma guarda profondamente nello stato che si presenta, non omette niente e non divaga. È la presenza mentale che si pone di fronte alla realtà, cioè alle definizioni metafisiche che ho studiato e che vi ho dato. Quando ha raggiunto la sua piena forza, è la presenza mentale della meditazione *satipatthana* vera e propria.

Ho fatto così un lungo giro attorno alla definizione che ho incontrato la prima volta. Mi sono occorsi anni di pratica per scoprire il vero significato di ciò di cui parlano i commenti, che forse sembrava semplice e ovvio a chi li ha scritti, ma non per me e non per molti principianti.

Durante il cammino, al filo principale si sono intrecciati molti altri fili, cioè altre forme di presenza mentale che hanno continuato e continuano a rivelarsi (alcune le vedremo in seguito in questo libro).

Il processo della presenza mentale

Per prima cosa, la presenza mentale va suscitata. All'inizio è spesso più un'attenzione attiva che una presenza mentale. Poi, diventando sempre più consapevoli di ciò che è la presenza mentale, il suo flusso e la sua durata si accrescono. A questo punto ci accertiamo che sia la presenza mentale della *vipassana* (la chiara coscienza libera da concetti quali la persona, il tempo e lo spazio) che scorre e osserva gli oggetti di contemplazione, che sono qualità mentali o materiali e semplicemente processi. In breve, questa chiara consapevolezza conosce questi processi per ciò che sono realmente.

Il sentiero della presenza mentale passa, come la mente, per le sei porte sensoriali. A seconda degli oggetti sensoriali che vengono appresi, scorrerà in quella certa direzione. Ma con l'approfondimento della pratica e l'approfondimento della concentrazione, rimarrà soprattutto alla porta della mente. Il processo dello sviluppo della presenza mentale, il suo cammino, si può semplificare così:

si suscita la presenza mentale - si segue consapevolmente l'oggetto/processo - si osserva consapevolmente la natura dell'oggetto/processo

Gli oggetti utilizzati nella meditazione e la modalità della pratica dipendono dall'insegnante, cioè dal lignaggio e dalla tradizione a cui appartiene, e anche dai metodi individuali.

In questo libro useremo l'approccio del *Satipatthana Sutta* (il "Discorso sui Fondamenti della Presenza Mentale"). Ma anche questo approccio varia. Quello che descriverò si basa sul sistema birmano di Mahasi Sayadaw che ho ricevuto e che si è evoluto attraverso la mia pratica e il mio insegnamento in Occidente. Non è esattamente quello che trovereste in un centro ispirato a Mahasi, ma non se ne discosta nemmeno troppo. Vi garantisco che questo metodo non costituisce assolutamente una deviazione dagli insegnamenti del Buddha.

Concentrazione e presenza mentale

Spesso i meditanti, ricevendo l'istruzione di essere consapevoli, finiscono per concentrarsi a spese della presenza mentale. Ciò è dovuto al fatto che la presenza mentale non è normalmente conosciuta e non si vede grande differenza tra presenza mentale e concentrazione, soprattutto quando concentrazione e presenza mentale sorgono assieme nel momento di un pensiero.

Per prima cosa occorre sapere che cos'è la presenza mentale, che diventerà sempre più chiara imparando a riconoscere i momenti in cui non l'avete. In questo modo vedrete la differenza e anche gli effetti. Poi si passa a capire la differenza tra concentrazione e presenza mentale. La concentrazione è la mente che si fissa su un oggetto o si unisce a un oggetto. Unita alla presenza mentale è retta concentrazione, altrimenti può essere una concentrazione scorretta, che è dannosa. Per questo non va sottovalutato l'accento sulla purezza della presenza mentale.

Come abbiamo visto, la presenza mentale consiste nell'osservare l'oggetto con attenzione saggia/corretta, e assieme alle qualità pure e salutari che abbiamo descritto. In meditazione, osserviamo attentamente la natura dell'oggetto. Facendolo, è presente un certo grado di concentrazione. L'accento sulla presenza mentale, più che sulla concentrazione, garantisce che stiamo progredendo sul sentiero della visione profonda.

PARTE SECONDA

IL METODO VIPASSANA-SATIPATTHANA

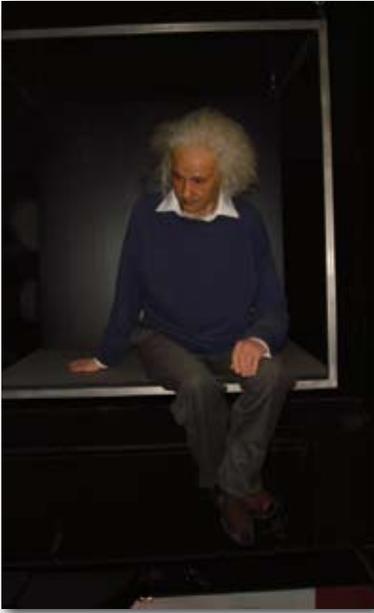


INTRODUZIONE: IL SATIPATTHANA SUTTA

Il *Satipatthana Sutta*, il “Discorso sui Fondamenti della Presenza Mentale”, è un discorso sulla meditazione dato dal Buddha. È il decimo dei discorsi medi (*Majjhima Nikaya*) del canone Theravada. Il *sutta* inizia con queste parole:

“L’unica via che conduce alla purificazione degli esseri, al superamento della pena e del lamento, alla cessazione del dolore e dell’afflizione, al retto sentiero, alla realizzazione del Nibbana, sono i quattro fondamenti della presenza mentale”.

È quindi comprensibile che, grazie all’accento sulla presenza mentale, questo discorso e i suoi commenti siano stati usati come testi base per la meditazione. I quattro fondamenti (il corpo, le sensazioni, la mente e i *Dhamma* / fenomeni) sono gli oggetti base della meditazione. Il *sutta* elenca tutti gli oggetti. Alla fine di ogni sezione siamo condotti alla contemplazione di visione profonda attraverso le parole: “Egli vive contemplando l’originazione delle cose nel corpo o vive contemplando la dissoluzione delle cose nel corpo, o vive contemplando l’originazione e la dissoluzione delle cose nel corpo”. La stessa cosa viene ripetuta per le sensazioni, la mente e gli oggetti mentali. Le partizioni del *sutta* sono le seguenti:



Genio
Amsterdam, Olanda 2007

Cosa ci fa qui Einstein? È tornato nel museo delle cere di Amsterdam. Cosa sarebbe successo, secondo te, se avesse intrapreso la meditazione dell'insight? Un genio possiede notevoli facoltà intellettive e di saggezza. Potrebbe persino farcela a diventare un Arahant. Ma non è necessario essere dei geni per fare buoni progressi nella meditazione. Il commentario al Satipatthana Sutta lo conferma, quando dice che la meditazione può essere intrapresa anche da persone con abilità nella media. La diligenza e la fede sono altrettanto importanti, soprattutto all'inizio.

1. kayanupassana satipatthana

Contemplazione del corpo come fondamento della presenza mentale:

1. Respiro
2. Posizioni del corpo (in piedi, seduti, camminando, giacendo)
3. Chiara comprensione
4. Parti del corpo (impurità)
5. Quattro elementi (terra, acqua, fuoco, aria)
- 6-14. Contemplazione della morte (9 stadi di decomposizione dei cadaveri).³

2. vedananupassana satipatthana

Contemplazione delle sensazioni come fondamento della presenza mentale:

1. Sensazioni piacevoli

3 - È evidente che alcuni di questi oggetti riguardano inizialmente la pura meditazione di tranquillità.

2. Sensazioni dolorose
3. Sensazioni né piacevoli né dolorose (sensazioni neutre)
- 4-6. Come 1-3 nella sfera mondana
- 7-9. Come 1-3 nella sfera spirituale

3. cittanupassana satipatthana

Contemplazione della coscienza come fondamento della presenza mentale:

1. Coscienza associata a cupidigia;
2. Coscienza libera da cupidigia;
3. Coscienza associata a rabbia;
4. Coscienza libera da rabbia;
5. Coscienza associata a illusione;
6. Coscienza libera da illusione;
7. Coscienza contratta;
8. Coscienza distratta;
9. Coscienza elevata/superiore;
10. Coscienza non elevata/non superiore;
11. Coscienza associata a stati superiori;
12. Coscienza non associata a stati superiori;
13. Coscienza associata a tranquillità;
14. Coscienza non associata a tranquillità;
15. Coscienza liberata;
16. Coscienza non liberata.

4. dhammanupassana satipatthana

Contemplazione dei fenomeni come fondamento della presenza mentale:

1. Cinque impedimenti;
2. Cinque aggregati dell'attaccamento;
3. Sei sedi sensoriali interne ed esterne;
4. Sette fattori dell'illuminazione;
5. Quattro Nobili Verità.

Come nelle contemplazioni del corpo, anche le successive si chiudono con la contemplazione della loro transitorietà e il raggiunto stato di indipendenza che non si afferra a nulla nel mondo.

Il discorso si conclude con la rassicurazione al praticante dei frutti della suprema conoscenza oppure lo stato di non ritorno dopo la morte se si sono praticate queste contemplazioni per un periodo da sette anni a sette giorni.

Capitolo 1



LA PRESENZA MENTALE DEL CORPO – CREARE STABILITÀ

IL METODO BIRMANO DEL SATIPATTHANA

Poiché la pratica descritta in questo libro segue in gran parte il metodo birmano del *satipatthana* insegnato dal venerabile Mahasi Sayadaw, è giusto che vi dedichi qualche parola.

Di per sé, la meditazione *vipassana* indica qualunque pratica meditativa rivolta alla visione profonda della vera natura delle cose. Penso che la stessa cosa sia vera per i sistemi diversi da quello di Mahasi Sayadaw, diversi dalla tradizione Theravada e anche dalle tradizioni buddhiste. Le tradizioni sono moltissime e non tenterò di analizzarle o valutarle perché non rientra nelle finalità di questo libro .

Chi conosce il metodo *satipatthana* sa che appartiene al veicolo della pura visione profonda, ossia un metodo che non prende la meditazione di tranquillità come base per lo sviluppo della visione profonda. La presenza mentale continuativa sviluppata nei ritiri intensivi produce una concentrazione sufficiente, oltre alla chiarezza e alla purezza necessarie al sorgere della visione profonda. Questo metodo venne introdotto e diffuso da Mahasi Sayadaw, che a sua volta aveva praticato con il venerabile U Narada (Jetavana o Mingun Sayadaw).

A tutt'oggi, questo metodo risalta rispetto agli altri metodi *vipassana* per alcune peculiarità:

1. Fa un uso molto ampio della contemplazione del corpo, pur usando anche gli altri tre fondamenti.
2. L'oggetto principale è il "sollevarsi-abbassarsi" dell'addome.
3. Il notare consapevolmente ogni processo contemplato è sviluppato sino al punto in cui gli oggetti sorgono e cessano troppo rapidamente per essere notati.

4. La meditazione camminata viene alternata alla meditazione seduta, in genere per il periodo di un'ora.

5. Vengono incoraggiati i ritiri intensivi. La giornata inizia prima dell'alba (ai miei tempi alle 3 del mattino, anche se in altri centri iniziava più tardi) e finisce alle 11 di sera (o prima in altri centri).

Per tutto il periodo del ritiro ci sono dei colloqui regolari con l'insegnante, su base quotidiana o alcune volte alla settimana.

Questo metodo è il più popolare in Birmania e si è diffuso negli altri paesi Theravada dopo il Sesto Concilio, tenutosi negli anni '50. Oggi è praticato in tutto il mondo, comprese le nazioni occidentali.

Dopo tanti anni di pratica lo considero un metodo ben fondato sotto molti aspetti, soprattutto per i principianti della pratica di visione profonda. Fornisce una forte base di presenza mentale, che da sola può condurre a realizzazioni superiori. Allo stesso tempo, se applicato correttamente, dà accesso a pratiche più specifiche come la contemplazione della mente e lo sviluppo della tranquillità (*samatha*). Senza una robusta base di contemplazione degli oggetti fisici grossolani, l'espansione in altre aree di sviluppo potrebbe essere difficile.

Istruzioni preliminari

Quelle che seguono sono le istruzioni preliminari date ai praticanti che iniziano un ritiro intensivo. Sono esercizi di meditazione formale che richiedono di mettere da parte tutte le attività mondane. La pratica nella normale vita quotidiana verrà esposta in un capitolo a parte.

Questi esercizi sono destinati ai principianti, dato che i meditanti esperti dovrebbero già conoscerli. Hanno lo scopo di suscitare la presenza mentale e renderla continuativa. Quando la presenza mentale è continuativa, tutto il resto andrà a posto, forse con l'aiuto di poche istruzioni aggiuntive.

Prima viene sottolineato l'obiettivo spirituale, seguito da una descrizione chiara della natura della presenza mentale. Il passo successivo è costituito

dagli oggetti e da come applicarvi la presenza mentale.

In genere, per i primi giorni e durante le sedute mattutine tengo una meditazione guidata graduale per aiutare i principianti a porre la presenza mentale sull'oggetto corporeo e a concentrarsi. La giornata meditativa è divisa in tre parti:

1. Meditazione seduta;
2. Meditazione camminata;
3. Attività quotidiane.

Dopo che i praticanti si sono seduti e iniziano a osservare i movimenti e le sensazioni, una tipica meditazione guidata è la seguente.

La meditazione seduta

(Legenda - *a*: istruzioni date all'inizio - *ab*: istruzioni date in seguito)

a Fate alcuni respiri profondi e rilassatevi con ogni espirazione.

Immaginate una chiara luce pacificante che scende dall'alto.

- (a1) { La luce impregna tutto il vostro corpo, dalla testa ai piedi.
Mentre continua a riempire il vostro corpo, diventa sempre più luminosa.
Mentre continua a riempire il vostro corpo, si irradia anche sempre di più all'esterno del corpo.
- ab { La luce dissipa oscurità, torpore e sonnolenza.
Vi dona pace, tranquillità e chiara consapevolezza, e la percezione diventa più chiara e più precisa.
La luce crea un aperto spazio interiore di chiarezza e luminosità.
Scoprite la mente luminosa e osservate come si espande assieme all'espansione della luce.

- a Rilassate la cima della testa, la fronte, i sopraccigli, gli occhi, il naso, il volto, la bocca e le mascelle.
- ab { Lasciate che pace e rilassamento impregnino in profondità tutta la testa: cervello, calotta cranica, cavità sinusali, denti, gengive, lingua e gola.
- a Rilassate la nuca, le orecchie, il collo.
Rilassate le spalle e le braccia, fino alle dita.
- ab Lasciate che pace e rilassamento impregnino la pelle, i muscoli, le ossa, i nervi e il sangue.
- a Rilassate il petto e l'addome.
- ab Lasciate che pace e rilassamento impregnino i polmoni, il cuore, gli intestini e gli altri organi.
- a Rilassate le scapole e la schiena, la spina dorsale, il bacino e i glutei.
- ab Lasciate che pace e rilassamento impregnino i muscoli della schiena, la spina dorsale e i reni.
- a Rilassate i glutei e le gambe, fino ai piedi e alle dita dei piedi.
- ab Lasciate che pace e rilassamento impregnino i muscoli, le ossa, i nervi e le vene.

Notate consapevolmente le sensazioni alla base del corpo.
Formicolii ai polpastrelli delle dita che si espandono al palmo delle mani, calore.

Tensioni, pressioni alle gambe.

Calore e pressione ai glutei.

Unificate queste tre parti in una grande area di osservazione.

Notate come le sensazioni pulsano, si fondono, si trasformano in vibrazioni, in correnti.

Mentre la vostra consapevolezza è immersa nella massa di sensazioni e vibrazioni, prendete consapevolezza del loro sorgere e svanire.

Ora fate risalire la consapevolezza lungo il corpo e lungo le braccia.

Notate sensazioni e vibrazioni mentre risalite con la consapevolezza.

Una volta raggiunta la cima della testa, scendete di nuovo lungo il corpo rilassandolo.

a } Notate come la serena consapevolezza che scende lungo il corpo sia diventata più chiara.

Notate come le sensazioni e le vibrazioni nelle aree che attraversate con la consapevolezza siano più chiare.

Rilassate la testa... il collo

Le spalle... le dita delle mani

Il petto... l'addome

La schiena... i glutei

Le gambe... le dita dei piedi

In corrispondenza del petto, lasciate che la pace impregni in profondità il vostro cuore.

Notate consapevolmente le sensazioni con la maggiore chiarezza possibile.

Percorrete più volte il corpo con la consapevolezza, verso l'alto e verso il basso, fino a percepire il corpo come una massa di sensazioni, vibrazioni ed energie.

ab { Ponete la chiara consapevolezza concentrata nel centro della massa di mutevoli sensazioni e notate come cambiano, si trasformano, sorgono e scompaiono.
Osservando le sensazioni nel corpo, notate “sedere/sedersi...”.
Quando le sensazioni sorgono in punti di contatto, ad esempio i glutei, notate “contatto, contatto...”.
Notate come cambia la consapevolezza con il cambiare delle sensazioni.
Si fonde con le sensazioni (ad esempio vibrazioni) e finisce quando le sensazioni scompaiono. Notate “conoscere... conoscere...”.

a { Mettete il vostro oggetto primario, cioè il sollevarsi/abbassarsi dell’addome con il respiro (sensazione) al centro della massa di mutevoli sensazioni.
Percepitelo come un’onda in un oceano di sensazioni.
Seguite questa onda, notando consapevolmente “sollevarsi, abbassarsi...”, “inspiro, espiro...”.
Dall’inizio alla fine.
Percepite questa onda come un flusso/processo di sensazioni/vibrazioni.
I suoni che entrano nel campo dell’osservazione vengono notati come energie, vibrazioni che sorgono e scompaiono, prendendo in modo consapevole la nota mentale “udire... udire...”.
Le sensazioni fisiche che entrano nel campo dell’osservazione vengono notate come energie, vibrazioni che sorgono e scompaiono, prendendo consapevolmente la nota mentale “percepire... percepire...”.
I pensieri che entrano nel campo dell’osservazione vengono notati come energie, vibrazioni che sorgono e cessano, prendendo consapevolmente la nota mentale “pensare... pensare...”.
Gli stati mentali come sonnolenza e torpore vengono notati anch’essi come energie mentali, vibrazioni lente e pesanti, prendendo con consapevolezza la nota mentale “sonnolenza... sonnolenza...”.

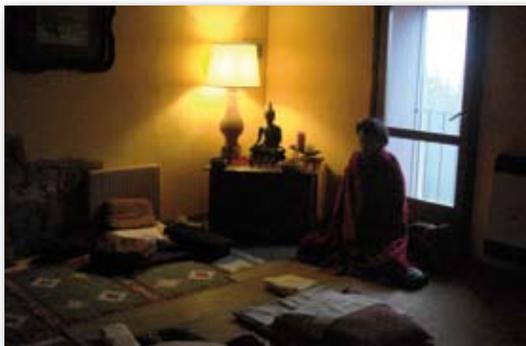
a { Quando sorgono sensazioni dolorose, se sono leggere ignoratele.
Se sono forti, prendete con consapevolezza la nota mentale “dolore... dolore...”.
Quando scompaiono, ritornate all’oggetto principale.
Se l’oggetto principale non è presente o non è abbastanza chiaro, ritornate alle sensazioni del corpo.
Se le sensazioni dolorose sono forti e persistenti, vengono prese come oggetto principale.
Notate i diversi tipi di sensazioni dolorose, come variano, come cambiano; p. es. pulsare e martellare, tirare e distendere.
Se scompaiono, ritornate all’oggetto principale.
Se non è più possibile sopportare il dolore, spostate consapevolmente le gambe o cambiate consapevolmente posizione del corpo per alleviare il dolore, e ritornate all’oggetto principale.

(a.2) { Alcune visualizzazioni possono essere utili per stabilire la presenza mentale nel corpo e percepire vividamente le sensazioni.
ab { Visualizzate/immaginate nell’area del cuore un piccolo specchio d’acqua terso, fresco e trasparente.
Lasciate che si espanda in un lago pieno di pace.
Lasciate che si espanda in un grande mare infinito di pace.

ab { Notate le sensazioni e le emozioni che accompagnano questa immagine.
Notate come il cuore si apre con l’espandersi dell’acqua.

- ab { Rilassandovi e spostando la tranquilla consapevolezza verso il basso, notate le sensazioni e le vibrazioni.
Sono come fiocchi di neve che cadono leggeri.
Come una nebbia fatta di impalpabili particelle d'acqua.
Mentre la mente risplende luminosa, i fiocchi di neve diventano rilucenti e scintillanti.
Mentre scendono nell'acqua dell'area del cuore/petto, si fondono con le mutevoli sensazioni ed emozioni.
Notate le sensazioni alla base del corpo: come cambiano, mutano e vibrano come una massa di energia su un supporto.
Notate le sensazioni che sorgono mentre la consapevolezza risale verso l'alto.
Le sensazioni sono come un fumo che si innalza.
Fanno un massaggio energizzante e rivitalizzante al corpo e alla mente.
- a { Quando l'ora di seduta è finita, notate l'intenzione di alzarvi, prendendo la nota mentale "intenzione... intenzione".
Quando la campanella suona, prendete consapevolmente la nota mentale "udire... udire".
Alzatevi consapevolmente, notando tutti i movimenti del corpo, dei piedi, delle gambe, delle mani etc.⁴

4 - Le sezioni (a1) e (a2) in genere vengono omesse.



**Imitando il Buddha,
Ottiglio, Italia 2007**

Le case in pietra nei paesi italiani spesso sono molto buie all'interno. Questa foto è stata scattata ad Ottiglio, durante uno dei nostri ritiri più ristretti. Qui vediamo un meditante serio seduto quasi a voler imitare la statua del Buddha.

La meditazione camminata

In genere la meditazione camminata precede la meditazione seduta e si alterna alle sedute. Vi sono molti modi per farla e serve a vari scopi.

Cankamana

Il *cankamana* è il percorso dedicato alla meditazione camminata. Può essere coperto o riparato in qualche modo.

I criteri sono i seguenti:

- a. Non deve essere troppo lungo;
- b. Non deve essere troppo corto;
- c. Non deve essere troppo stretto;
- d. Non deve essere troppo largo;⁵
- e. Non deve presentare ostacoli e deve essere in linea retta, in modo che la concentrazione sia ininterrotta;
- f. Non deve essere erboso, perché tra l'erba possono nascondersi delle creature pericolose;
- g. Non deve essere fatto di materiali che feriscano i piedi.

In genere è lungo da sei a nove metri, ma la lunghezza dipende anche dal temperamento della persona. Alcuni lo riducono a sei passi soltanto. La larghezza deve essere di 45-60 centimetri. Per creare una linea retta si possono stendere delle stuoie, oppure delimitarlo con pietre o bastoni. In questo modo il percorso è più definito. Inoltre, la cosa migliore è che sia in piano. La sabbia è il materiale migliore, ma vanno bene anche le stuoie. La trama delle stuoie favorisce la presenza mentale.

Camminata sostenuta

Più veloce della camminata normale. A volte può essere molto veloce, quasi

5 - I primi quattro sono tutte possibili cause di tensione, agitazione e negligenza.

una corsa. In genere si è consapevoli del movimento dei piedi, prendendo la nota mentale “camminare... camminare”. In genere la distanza è lunga e questo tipo di camminata può produrre rumore; quindi è meglio farla lontano da un luogo in cui altre persone si stanno concentrando, come una sala di meditazione. Serve come esercizio fisico al termine di una seduta se il corpo è irrigidito. Serve anche a liberare la mente dal torpore e dai pensieri ossessivi. Normalmente si fa per 10 minuti prima di passare ad un’andatura più moderata. Altre volte può richiedere mezz’ora o più. Questo tipo di camminata si suddivide in altri due tipi: una forma più energica, per svegliarsi, e una più rilassata e tranquilla, appunto per calmarsi.

Camminata a passo moderato

Quando siamo pronti per la meditazione camminata vera e propria, passiamo a un’andatura moderata. Ciò significa un’andatura un po’ più lenta del passo normale. È un rallentamento, prima dei movimenti del corpo e poi un rallentamento della mente. Contribuisce a calmare la mente e favorisce un’osservazione più consapevole.

Meditazione in piedi da fermi

Si inizia in piedi, da fermi.

Piedi allineati, schiena e testa erette.

Sguardo verso il basso, senza guardare (mettere a fuoco) niente in particolare.

Guardare davanti a sé può distrarre, quindi, se possibile, deve essere evitato.

Le mani sono unite dietro la schiena o davanti al corpo, per mantenere la compostezza.

Rilassatevi dalla testa fino ai piedi, come nella meditazione seduta.

Portate l’attenzione alle piante dei piedi, percependo le sensazioni.

Muovete la consapevolezza in alto e in basso lungo il corpo, percependo le sensazioni fisiche.

Potete prendere consapevolmente la nota mentale “in piedi... in piedi”.

Il metodo è identico a quello della meditazione seduta. Rumori, pensieri, etc., sono notati consapevolmente al loro sorgere. Assicuratevi di essere consapevoli e non distratti. Osservate il corpo come una massa di sensazioni e vibrazioni che sorgono e scompaiono.

Camminata a passo moderato in una o due fasi

Si inizia dopo qualche momento fermi in piedi ed esprimendo l'intenzione di cominciare a camminare. Notando l'intenzione, si prende la nota mentale "intenzione... intenzione". Dirigete la presenza mentale sull'area dai polpacci in giù. Stando fermi in piedi, con il peso del corpo che preme sulle piante dei piedi, le sensazioni sono più evidenti e quindi più facili da notare. Camminando, altre parti del corpo diventeranno più evidenti e più facili da notare.

Sollevate il piede destro e, facendo un piccolo passo, posatelo a terra accanto all'altro. Ciò garantisce che il piede che rimane dietro non si alzi prima che l'altro sia completamente posato a terra. Facendo il passo, prendete consapevolmente la nota mentale "piede destro...". Dopo avere abbassato il piede destro, sollevate immediatamente il sinistro e fate un piccolo passo, prendendo consapevolmente la nota mentale "piede sinistro...".

Lo sguardo è rivolto in basso e non è a fuoco su niente, ma quanto basta per camminare in linea retta.

Le mani sono unite dietro la schiena o davanti al corpo, come nella posizione ferma in piedi. A volte, per rilassarle, possono essere tenute conserte o lasciate cadere ai due lati del corpo.

Il processo è dunque il seguente:

Presenza mentale



seguire il movimento



osservare

"Seguire il movimento" si perfeziona nel "seguire da vicino". In questo processo, come nella meditazione seduta, la mente può distrarsi iniziando a pensare o scivolare nel torpore. Appena ce ne accorgiamo (e sappiamo che è importante accorgercene), prendiamo rapidamente e consapevolmente la nota

mentale “pensare”, “torpore”, “vedere”, e ritorniamo alla consapevolezza dei piedi. Se occorre, e se i pensieri sono troppo intensi, ci fermiamo per notarli. Oppure possiamo passare alla camminata sostenuta. A poco a poco la mente sarà in grado di seguire consapevolmente ogni passo e si instaurerà la calma. Quando arriviamo alla fine del percorso e intendiamo fermarci, prendiamo consapevolmente la nota mentale “intenzione di fermarsi”. Allo stesso modo, notiamo consapevolmente l’intenzione di girarvi, e poi l’azione di fermarvi e di girare. Possiamo fare qualche istante di meditazione in piedi e poi iniziare il percorso contrario.

All’inizio potremmo non essere capaci di osservare molte sensazioni: forse soltanto il contatto e la pressione, soffice o duro. Rafforzandosi la concentrazione, aumenta la calma e l’osservazione diventa più chiara e precisa.

A questo punto possiamo passare alla seconda fase, che è un passo ulteriore e che consiste nel suddividere ogni passo in due fasi: notare consapevolmente “sollevare” mentre stacciamo il piede da terra, e “avanzare” mentre portiamo il piede in avanti e lo poggiamo a terra. In ognuna delle due fasi, notiamo le diverse sensazioni. Sollevando, ci sarà probabilmente leggerezza e tensione; avanzando, peso e rilassamento.

Camminata lenta

Con l’aumento della concentrazione, la camminata rallenta. Può anche accadere il contrario, ma non necessariamente. Possiamo rallentare deliberatamente la camminata per rallentare la mente e, se è pronta, aiutarla a concentrarsi. Rallentare troppo presto può creare tensione. Quindi è meglio adottare un processo graduale.

Anche la camminata lenta si può suddividere in una o in due fasi, ma non necessariamente. Notiamo invece le tre fasi di ogni passo:

“Sollevare” - sollevando il piede da terra

“Spingere” - spingendo il piede in avanti

“Abbassare” - poggiando il piede a terra



Meditazione camminata zoppicante, Connemara, Irlanda

È venuto ugualmente al ritiro, nonostante fosse stato vittima di un piccolo incidente che gli aveva causato la frattura del piede.

La sua meditazione camminata, quindi, doveva essere un po' diversa dalle solite. Tuttavia i processi naturali sottostanti rimangono gli stessi. È ammirevole una tale determinazione.

Nella meditazione camminata lenta bisogna tenere i seguenti punti:

1. Rilassamento

Rallentare troppo il passo può provocare delle tensioni. Se la tensione è troppo forte, diventa difficile calmarsi e notare le sensazioni sottili. Se quindi, tenendo il piede sollevato, sentiamo che c'è tensione, è il momento di abbassarlo. Rimaniamo per qualche istante fermi in piedi e facciamo l'esercizio di rilassamento che ormai conosciamo.

2. Equilibrio

Camminando molto lentamente, se non siamo abituati può darsi che perdiamo l'equilibrio. Alcuni praticanti esagerano ogni fase per poterla seguire mentalmente con più facilità; ma, se non siamo ancora pronti o abbastanza presenti, possiamo traballare e soprattutto provocare tensione e stanchezza. È quindi consigliabile fare piccoli passi, lenti e senza sollevare troppo il piede da terra. Passi traballanti e sbilanciati non favoriscono la concentrazione.

3. Chiara percezione di ogni fase

Ogni fase di ogni passo ha il suo insieme specifico di sensazioni. Ad esempio, il movimento del sollevare è accompagnato dalla tensione inclusa in questo movimento; spingere, o avanzare, è più dolce e leggero, un po' come un soffio di vento; poggiando, i muscoli si rilassano e c'è la percezione del peso. Quando il piede entra di nuovo in contatto con il terreno, tutta una gamma di sensazioni percorre la pianta del piede. Non si tratta di anticipare le sensazioni, ma di essere consapevoli delle sensazioni che sorgono. Non si tratta nemmeno di decidere quali sensazioni percepire, ma di dirigere la presenza mentale su tutte le fasi di ogni passo, cioè al processo del camminare.

Con un po' di esperienza, i passi si possono ulteriormente suddividere in 4-6 fasi, aumentando la capacità di essere consapevoli del camminare come un processo di elementi e sensazioni mutevoli (*vedi la Figura 4: Diagramma di flusso della priorità degli oggetti*).

Quando la concentrazione è diventata stabile e continua, la mente non è più distratta dai pensieri e si immerge in uno stato di pace che scorre con il testimoniare gli oggetti, ovvero le sensazioni che scorrono e cambiano momento-per-momento. È lo stesso stato che si raggiunge nella meditazione seduta. A questo stadio possiamo iniziare (se non l'abbiamo già fatto) ad abbandonare tutti i concetti di persona, forma, spazio e tempo. Questo punto verrà approfondito nel capitolo relativo ai concetti e alle realtà.

Segue una fase ulteriore in cui la focalizzazione è puramente sulla coscienza. È la fase della contemplazione della coscienza (*cittanupassana*) e siamo sulla soglia dei livelli di assorbimento più profondi.

La meditazione camminata è una parte molto importante della pratica e non va sottovalutata. I suoi scopi sono molteplici:

1. Fare esercizio fisico e rilassarsi, come spiegato nella "camminata sostenuta".

2. Costruzione iniziale della presenza mentale e della concentrazione, preparando ad entrare più rapidamente e profondamente nello stato concentrato durante la meditazione seduta. Serve anche a liberarsi dalle contaminazioni e dagli impedimenti grossolani.
3. Aiuta a mantenere bilanciate le energie. Se siamo assonnati, camminare velocemente e con attenzione ci energizza. Se siamo tesi camminare lentamente ci calma e riduce la tensione.
4. Mantiene la continuità della presenza mentale in tutta la giornata.
5. Sviluppa più facilmente la percezione degli elementi e delle sensazioni, perché nel movimento sono più grossolani che nella meditazione seduta. Una chiara percezione delle sensazioni è fondamentale nella meditazione di visione profonda, perché le sensazioni costituiscono la base della percezione delle tre caratteristiche universali.
6. È una condizione e un processo molto favorevole alla creazione e allo sviluppo della familiarità con la concentrazione momentanea della meditazione di visione profonda.
7. Aiuta a integrare la pratica della presenza mentale e della visione profonda in tutte le attività, comprese le normali attività quotidiane.

Nel metodo di Mahasi Sayadaw, in genere si alterna un'ora di meditazione seduta a un'ora di meditazione camminata. Ciò mantiene un salutare equilibrio delle posizioni fisiche e delle facoltà mentali dell'energia e della concentrazione. Questo equilibrio è necessario alla meditazione di visione profonda, che in genere richiede un livello di energia maggiore di quello richiesto dalla meditazione di tranquillità. In quest'ultima pratica, il meditante siede in genere più a lungo per sviluppare una concentrazione più lunga e più profonda.

Camminata per puro piacere

Non fa parte dei tipi di meditazione camminata e serve soprattutto a rilassarsi. Imparare a rilassarsi, questo sì che fa parte della pratica. Nel frenetico mondo

moderno, molte persone vengono ai ritiri di meditazione con uno spirito grintoso che portano nella loro pratica meditativa. La camminata per puro piacere serve ad allentare stress e tensioni. Se queste sono le vostre condizioni, una passeggiata nella natura è molto utile per sbollire un po'.

Una camminata per puro piacere e per rilassarsi significa lasciar sorgere liberamente pensieri ed emozioni, e lasciar correre lo sguardo sulla natura che ci circonda. Occorre però stabilire alcuni confini mantenendo un minimo di presenza mentale, in modo che la mente non si perda troppo nelle sue fantasie e illusioni. Potremmo dire che è una presenza mentale di tipo aperto e generico.

Altre attività quotidiane

Oltre che nella meditazione seduta e camminata, la presenza mentale va mantenuta in tutte le altre attività. In un ritiro intensivo, si tratta di tutte le attività che occupano i momenti non dedicati alla meditazione seduta o camminata. Dobbiamo accendere la presenza mentale nel momento stesso del risveglio. Sentendo il suono del gong o della sveglia, prendiamo consapevolmente la nota mentale "udire". Con l'intenzione di alzarsi, "intenzione", e via dicendo: "alzarsi", "stare in piedi", "camminare", "aprire la porta", "lavarsi i denti", "urinare", "defecare", "fare la doccia", e così via. Di particolare importanza sono le azioni che accompagnano i pasti: "vedere il cibo", "impugnare (cucchiaio/forchetta)", "allungare la mano", "prendere", "aprire la bocca", "chiudere la bocca", "masticare", "gustare", "inghiottire", "bere", e così via, Ciò contribuisce a sviluppare la pratica di:

1) *Rallentare le attività.* In questo modo la nascente presenza mentale dispone di più tempo per notare e osservare. Se manteniamo il normale ritmo, rischiamo di dimenticarci di essere consapevoli e di fare le cose per abitudine.

2) *Notare o etichettare consapevolmente ogni attività.* Serve a incoraggiare a fare una cosa alla volta, che a sua volta contribuisce a rallentare e a concentrarsi. Prendere consapevolmente una nota mentale aiuta a portare la mente sull'oggetto (azione) e ci ricorda di applicare la presenza mentale. È soprattutto

utile ai principianti, che ricadono con grande facilità nella vecchia abitudine di pensare. Riguardo alle attività quotidiane che richiedono molte azioni per svolgerle, è facile perdere la consapevolezza; quindi, soprattutto se le azioni sono fatte velocemente, prendiamo una nota mentale più generica; ad esempio “camminare” invece di “sollevare, avanzare...”, e così via.

C'è il pericolo che, dopo un certo tempo, il notare diventi meccanico e non sia più accompagnato dalla presenza mentale. In questo caso cambiamo “etichette” per ritrovare un senso di freschezza. Aumentare le note mentali serve ad accrescere l'immediatezza e la precisione della presenza mentale; ma a un certo punto, quando la pratica è così avanzata che è in grado di cogliere moltissimi oggetti che sorgono e scompaiono, può diventare un impaccio. Allora abbandoneremo anche le note mentali e le definizioni, che sono soltanto concetti (benché utili). A questo punto potremo osservare la natura degli oggetti e dei processi in modo più ravvicinato e immediato

3) *Notare in modo particolare l'intenzione* che precede ogni azione, soprattutto quelle più importanti come i cambiamenti di posizione o l'inizio di una nuova attività, ad esempio “intenzione di lavarsi”, “intenzione di mangiare”, e così via. Come nella meditazione camminata, notare l'intenzione non serve soltanto a mantenere la continuità della pratica nella sua globalità, ma rafforza la visione profonda ed esercita alla chiara comprensione (un punto che tratteremo in seguito).

Priorità degli oggetti

All'inizio della pratica, il meditante riceve un oggetto di meditazione. In pali si chiama *kammattana*, che letteralmente significa “luogo di lavoro/attività”. È anche il “terreno” per la coltivazione degli stati mentali della concentrazione e della visione profonda. In genere rappresenta l'oggetto principale su cui lavoriamo e che chiameremo “oggetto primario”. In questo processo incontriamo altri oggetti che si inframmettono, o a cui dovremmo ricorrere per usarli in un secondo momento. Questi oggetti costituiscono gli oggetti secondari.

Molto spesso i meditanti si sottopongono i loro dubbi su quale oggetto meditare. Può darsi che l'oggetto primario non sia più presente, che sia stato messo in ombra o che più oggetti siano in competizione come oggetto primario.

L'oggetto che scegliamo di osservare deve essere stabilito in base a precise ragioni. Nel nostro caso è l'oggetto relativo alla meditazione di visione profonda che costituisce la nostra pratica.

1. In primo luogo, l'oggetto primario deve essere l'oggetto più facile per lo sviluppo della presenza mentale e della concentrazione. Nel mio caso, mi venne assegnato il "sollevarsi-abbassarsi" dell'addome. Questo oggetto è stato scelto tra gli oggetti fisici grossolani e continua ad essere l'oggetto primario della meditazione di visione profonda come viene praticata nella tradizione di Mahasi Sayadaw. È la tradizione che stabilisce l'oggetto primario, e per questo in altre tradizioni si usa il respiro che entra-esce dalle narici. Il meditante deve rimanere su questo oggetto - seguendolo e osservandolo con presenza mentale - e seguendo le istruzioni ricevute per lo sviluppo della presenza mentale, della concentrazione e infine della visione profonda.

Mentre stiamo sull'oggetto primario, possono presentarsi anche altri oggetti. Questi oggetti secondari possono essere dolori, pensieri e agitazione, sonnolenza e torpore, rumori o altre sensazioni corporee. Se sono leggeri, si possono ignorare. Ma ci sono le eccezioni degli impedimenti, che nei principianti possono essere l'"agitazione mentale" e "torpore, sonnolenza e pigrizia". Questi impedimenti vanno affrontati risolutamente. Se riusciamo a vincerli sul nascere non dovremo subirne i pesanti attacchi, perdendo del tempo prezioso e ricominciando ogni volta daccapo. Questi due impedimenti vanno affrontati come importanti priorità, perché in loro presenza non c'è presenza mentale oppure la presenza mentale se ne andrà presto.

2. La priorità successiva è quella del "predominio". È il caso di un altro oggetto che mette in ombra e predomina sull'oggetto primario, che prima o poi ne viene cancellato. Se è possibile rimanere sull'oggetto

primario, anche se è diventato più fine e sottile, mantenete questo oggetto. Se invece non riuscite a mantenerlo, verrà in primo piano il prossimo oggetto predominante. Il più delle volte si tratta di sensazioni dolorose o comunque di sensazioni fisiche. Ad esempio, un suono/udito può diventare predominante se il rumore è molto forte, o un oggetto visibile/vista mentre stiamo camminando.

3. Se due oggetti competono per il predominio, bisogna considerare altri fattori. È anche possibile osservare i due oggetti contemporaneamente. In questo caso la “visione”, o “schermo”, sarà più ampia. Un esempio sono due sensazioni dolorose in due parti molto lontane del corpo o in due punti di una gamba. Se ci concentriamo su un punto, l’altro potrebbe diventare predominante e finiamo per correre avanti e indietro tra un punto e l’altro. Potrebbe diventare un problema, per questo allargare la visione a entrambi gli oggetti rafforza la presenza mentale.
4. Un oggetto interno è preferibile a un oggetto esterno. Il motivo è che l’oggetto interno aiuta a mantenere l’autocontrollo, mentre gli oggetti esterni tendono a distrarre. Se, ad esempio, dobbiamo scegliere tra le sensazioni fisiche e i suoni (non eccessivamente forti), sono preferibili le prime.
5. Una volta stabilita la presenza mentale, si scelgono oggetti che rivelano con chiarezza le tre caratteristiche universali: impermanenza, sofferenza e *non sé*. È in particolare il caso della *vipassana*, perché le tre caratteristiche universali sono i veri oggetti della *vipassana*. A volte l’insegnante può indicare sin dall’inizio questa direzione; in questo caso la concentrazione si svilupperà più lentamente, ma con la pazienza lo farà. È infatti preferibile osservare un dolore, che rivela la qualità del “cambiamento” etc., che rimanere in uno stato di tranquillità mentale in cui il cambiamento non è evidente.

Alcune persone mantengono sempre l’oggetto primario ricevuto all’inizio della pratica, fino a produrre i risultati desiderati. Altre potrebbero invece

avere bisogno di passare ad altri oggetti, perché l'oggetto primario potrebbe aver perso chiarezza e non si è più in grado di rimanere su di esso, oppure perché un altro oggetto è diventato predominante.

Qualunque sia il motivo, l'oggetto secondario che prende il sopravvento sul primo diventa l'oggetto primario. Ma anche questo oggetto potrebbe cambiare con il mutare delle condizioni. Quindi, per un certo periodo di tempo, potremmo avere più di un oggetto primario.

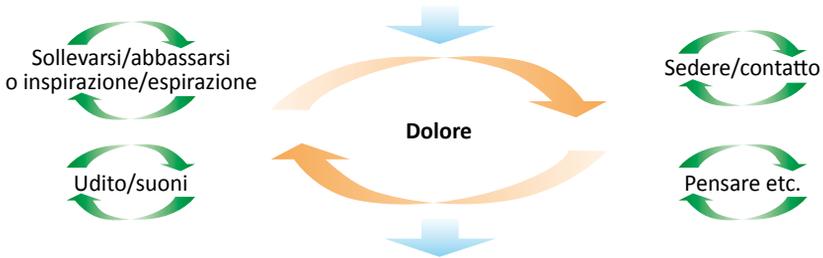
Ma questo non ha importanza. L'importante è che il flusso della presenza mentale sia continuo. Una volta raggiunta questa continuità, lo sviluppo successivo è la concentrazione. Ovviamente, lo sviluppo della concentrazione sarà più veloce se rimaniamo sempre sullo stesso oggetto primario per un lungo periodo di tempo.

Figura 4. Diagramma di flusso della priorità degli oggetti

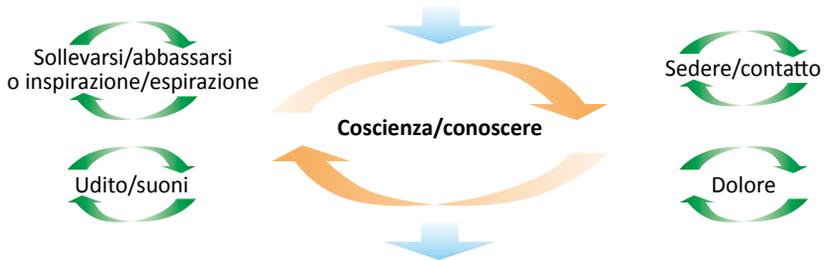




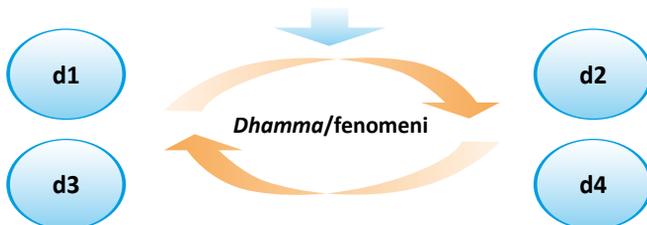
Quando il dolore diventa molto intenso e persistente



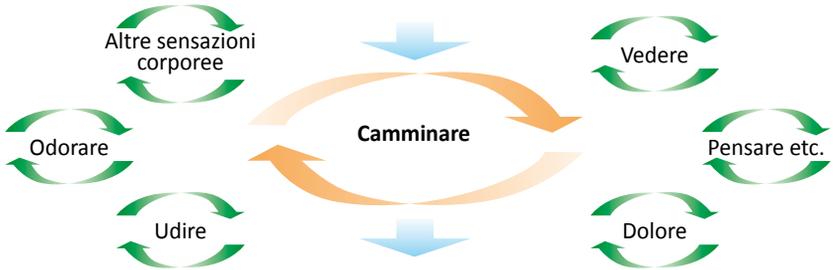
Quando la coscienza è chiara e gli altri oggetti diventano più sottili



Per i praticanti più avanzati



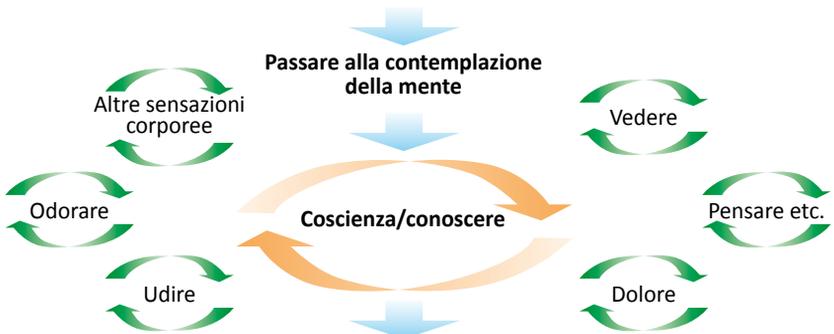
NELLA MEDITAZIONE CAMMINATA



Rallentare il movimento aumentando il notare



1. Alzare - 2. Sollevare - 3. Spingere/avanzare - 4. Abbassare - 5. Posare - 6. Premere/calcare



Per i praticanti più avanzati



Nota sulla pratica progressiva

Anche se avete capito che cosa richiedono queste istruzioni di base e se iniziate a metterle in pratica, probabilmente scoprirete che non è facile come sembra. In primo luogo vi scoprirete a lottare semplicemente per essere consapevoli. Occorre sbarazzarsi degli impedimenti anche troppo familiari che i meditanti incontrano all'inizio dello sforzo per sviluppare una concentrazione di base. Non sono altro che contaminazioni, emozioni negative e così via che vanno sostituite dalla presenza mentale, che diventerà un'abitudine fondamentale. Una volta sviluppata la concentrazione e superati gli impedimenti, gli oggetti diventano chiari e la penetrante presenza mentale li indaga per sperimentare la loro vera natura. L'approfondita visione profonda purifica progressivamente la mente fino a raggiungere la realizzazione. Tutti questi processi saranno trattati nei capitoli successivi.

Scalare ogni montagna

Il fondamento della presenza mentale del corpo (kayanupassana satipatthana)

Il primo fondamento della presenza mentale utilizza il corpo e le sue attività per coltivare la presenza mentale, non una presenza mentale generica, ma quella particolare presenza mentale concentrata e affilata che serve per penetrare la realtà e giungere alla realizzazione. È ragionevole che molti lo usino come primo fondamento, perché è un oggetto grossolano (se paragonato alla mente) e più facile da seguire. Inoltre, non è problematico come le sensazioni dolorose. Chi invece preferisce sfide intellettualmente più stimolanti, lo considera a volte noioso. Anche se può essere vero, queste persone devono comunque sviluppare una solida base che permetta loro di radicarsi.

Oggi abbiamo a disposizione molti tipi di lavori sul corpo, esercizi fisici e terapie. Se praticati con consapevolezza, possono rientrare nella categoria del lavoro consapevole. Ma, per essere considerate meditazione, queste pratiche richiedono una maggiore disciplina e concentrazione, perché la meditazione concerne il controllo della mente. Per quanto riguarda il lavoro consapevole

sul corpo, giungere alla visione profonda liberante richiede un lavoro molto più profondo.

Due corpi, due realtà

Quello che comunemente viene chiamato semplicemente il corpo, noi lo chiamiamo il corpo convenzionale. La persona fisica, con la sua forma, arti e organi, costituisce la realtà esterna distinguibile da una realtà interiore chiamata "realtà ultime". Queste realtà ultime comprendono delle realtà materiali percepite dalla consapevolezza non concettuale. Noi definiamo tutto questo il corpo materiale.

Nel capitolo sulla contemplazione del corpo vedremo che si inizia dal primo per passare in seguito al secondo. Ma anche la prima parte è molto importante: sviluppa infatti il retto atteggiamento nei confronti del corpo, altro fattore che favorisce la moralità. Ciò significa che non usiamo il corpo per indulgere nei piaceri sensoriali, ma per lo sviluppo della vera felicità. A questo fine sono rivolte le meditazioni sulle impurità del corpo e le contemplazioni dei cimiteri (dei cadaveri), appunto per superare i pensieri di lussuria. Il corpo fornisce una solida base per la presenza mentale e per il radicamento necessario alla concentrazione.

Altre meditazioni ci conducono più direttamente alla coltivazione della visione profonda, ad esempio le posture e la chiara comprensione. La stessa meditazione sul respiro può essere usata per la coltivazione della *vipassana* e, tradizionalmente, della tranquillità. Molti applicano le istruzioni date nel discorso sulla meditazione sul respiro come una pura pratica di tranquillità, benché nel *Satipatthana Sutta* sia chiaramente indicata come una pratica di visione profonda.

Sensazioni corporee

Oggi giorno molti praticanti (se non quasi tutti) utilizzano il respiro alle narici o il sollevarsi/abbassarsi (dell'addome) come oggetto primario. Nella pratica della visione profonda questi due oggetti sono considerati

essenzialmente come sensazioni corporee che, se osservate con la presenza mentale della meditazione di visione profonda, consentono di riconoscere le tre caratteristiche universali.

Una volta qualcuno mi chiese: “L’insegnante A dice di osservare il respiro alle narici, e l’insegnante B di osservare il sollevarsi/abbassarsi dell’addome. Perché ora lei dice di osservare le sensazioni del corpo?”. La mia risposta fu: “Qualunque cosa osservi, il respiro alle narici o il sollevarsi/abbassarsi dell’addome, stai osservando delle sensazioni fisiche, che sono essenzialmente elementi materiali. Quindi, perché non iniziare direttamente da queste?”. Si dichiarò d’accordo. Ma c’è di più, perché quella persona provava da anni senza riuscire a raggiungere una concentrazione apprezzabile. Potremmo collocarlo tra i pensatori ossessivi, anche se ho visto casi peggiori.

Insegnando a persone che pensano molto, ho notato che sono molto orientate a uno scopo. Quindi, ricevendo l’istruzione di osservare il sollevarsi/abbassarsi dell’addome o il respiro alle narici, esagerano nel tentativo di seguire qualcosa di elusivo e finiscono per creare tensione. Il risultato è spesso la frustrazione, e lasciano perdere. In secondo luogo, non riescono a rimanere su questi oggetti perché non sono abituati a “essere nel corpo”. Sono più “nel cervello”. Se non si riesce a percepire il corpo grossolano, come si può rimanere su un punto sottile come il contatto del respiro alle narici? Per il momento, lasciamo quindi da parte questi due oggetti primari e consideriamo qualcosa di ancora più basilare.

Un buon preliminare è lo sviluppo della capacità di percepire le sensazioni fisiche. È per questa ragione che inizio la meditazione preliminare con il rilassamento e il sentire le sensazioni. Una volta sviluppata questa capacità, seguire qualunque oggetto corporeo non sarà più un problema.

Le quattro posizioni

1. La posizione seduta

Percorrere con chiara consapevolezza il corpo dalla testa ai piedi durante la meditazione seduta può essere considerata la presenza mentale della posizione seduta. Possiamo fare la stessa cosa in tutte le posizioni (seduti, in

pie di, camminando e distesi), ma per il momento iniziamo da questa. Ci sono molti modi di procedere, vediamo alcuni.

Il modo più semplice consiste nel percorrere con la consapevolezza la posizione seduta. Si può prendere consapevolmente la nota mentale “sedere”, relativa alle forze che mantengono il corpo eretto nella posizione seduta. Vi sono molte di queste forze, e spesso anche tensioni collegate alla struttura dello scheletro e muscolare. Le più evidenti sono le tensioni alla schiena, soprattutto nell’area lombare. A partire da questa area possiamo osservare anche le forze in altre aree, come spalle, bacino e gambe. Questa osservazione viene alternata alla sensazione del “contatto”, cioè i punti di contatto della superficie del corpo. Trattandosi di un’area molto estesa, l’area più evidente è la base del corpo (glutei, gambe), perché è qui che preme il peso del corpo. L’osservazione di questa area rivelerà molte sensazioni, che potremo ritrovare anche in altre parti del corpo.

Spesso si inizia con la nota mentale “sedere” e “contatto”, e i punti di contatto si possono aumentare gradualmente. Tradizionalmente sono elencati oltre 40 punti di contatto.

Si può praticare con moltissime variazioni. Ad esempio, si può notare: “sedere, punto di contatto numero uno, sedere, punto di contatto numero due...”; oppure: “sedere, punto uno, punto due, punto tre...”. Le combinazioni sono infinite. Se ci riusciamo, abbiamo preso lo slancio; non c’è più spazio per permettere alle distrazioni di insinuarsi, e la concentrazione può essere considerevole.

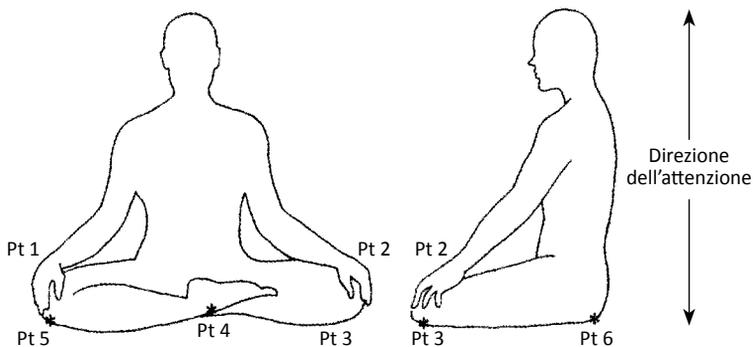
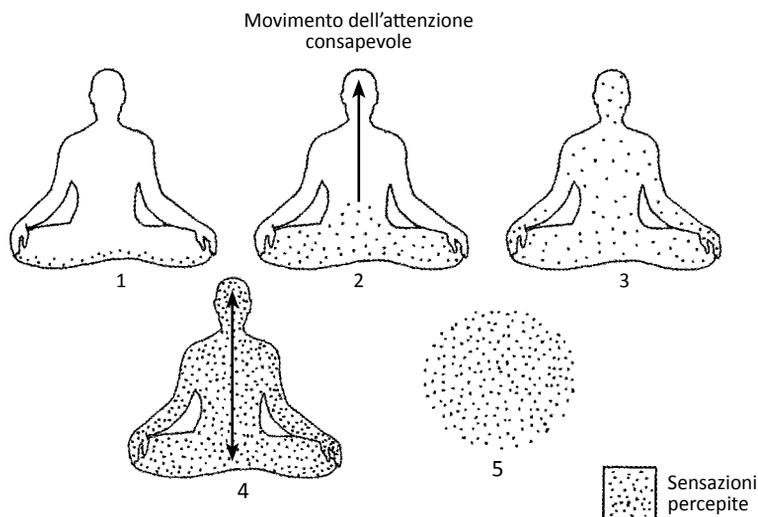


Figura 3. Punti di contatto nella meditazione seduta

Ricordate che non si tratta soltanto di mantenere la mente concentrata, ma di riuscire ad essere davvero consapevoli delle sensazioni corporee e osservarle con una chiara percezione delle qualità degli elementi materiali.

Per questo l'approccio suggerito da questo libro consiste nel percorrere il corpo nelle due direzioni con chiara presenza mentale. Ogni volta che la consapevolezza raggiunge la base del corpo (gambe, glutei, palmo delle mani), le sensazioni vengono notate e osservate. Ciò accresce la sensibilità per le sensazioni nelle altre parti del corpo visitate dalla consapevolezza che risale verso l'alto o che cambia area.



Dopo un po' di tempo, le sensazioni diventano moltissime e il corpo inizia a perdere i suoi contorni e la sua forma rigida. Lo percepiamo come una massa di sensazioni mutevoli, come onde e correnti che sono flussi di energie. Alcuni punti possono risaltare in modo particolare e possiamo rimanere più a lungo su di essi. Questa è una differenza con l'osservazione praticata in altre tradizioni meditative (Goenka), in cui si percorre lentamente il corpo parte per parte, a volte fermandosi pur senza essere incoraggiati a farlo. In questo metodo si incoraggia invece a rimanere più a lungo su un punto particolarmente chiaro, in modo da accelerare lo sviluppo della concentrazione.

Percezione delle sensazioni/elementi materiali

Qui è necessario chiarire il termine “sensazione”. Per sensazione intendo qualunque oggetto sensoriale percepito direttamente da una qualunque delle sei sedi sensoriali. Sensazione può anche significare sensazioni fisiche, e le sensazioni fisiche rientrano strettamente nella categoria dei fenomeni mentali. Le due definizioni sono a volte intercambiabili, con il rischio di causare qualche confusione. In questo capitolo intenderò le sensazioni nel loro significato fisico, indicando specificamente quando uso il termine nell’altro senso.

In senso metafisico (buddhista) ristretto, i quattro elementi/qualità primari sono terra, acqua, fuoco e aria. La porta (sensoriale) del corpo ne percepisce solo tre. L’elemento acqua si presenta solo alla porta (sensoriale) mentale, benché sia associato agli altri tre. Questa differenza è evidente solo per l’elemento acqua che, essendo più sottile, è percepito con minore immediatezza. Ma dobbiamo ricordare che ci sono forme più sottili di terra, aria e fuoco. Gli elementi vengono descritti nel modo seguente:

- a. Elemento terra : la qualità materiale dell’estensione
- Caratteristica : durezza
- Funzione : agisce da base (delle altre qualità materiali)
- Manifestazione : ricettività
- Causa prossima : gli altri tre elementi

Quando percepiamo durezza o morbidezza, ruvidità o levigatezza, stiamo sperimentando questa qualità.

- b. Elemento acqua : l’elemento della fluidità
- Caratteristica : colare, stillare
- Funzione : intensifica gli stati materiali coesistenti
- Manifestazione : coesione, aggregazione
- Causa prossima : gli altri tre elementi

Quando percepiamo viscosità, flusso materiale, spargimento, effusione o impasto in una massa, stiamo sperimentando questa qualità.

- c. Elemento fuoco : l'elemento del calore
- Caratteristica : caldo, freddo
- Funzione : porta a maturazione gli altri elementi materiali
- Manifestazione : fornisce continua malleabilità
- Causa prossima : gli altri tre elementi

Quando percepiamo caldo o freddo, stiamo sperimentando questa qualità.

- d. Elemento aria : l'elemento cinetico
- Caratteristica : espansione
- Funzione : causa il movimento nella materia
- Manifestazione : sposta in altri luoghi
- Causa prossima : gli altri tre elementi

Quando percepiamo movimento, vibrazione, tensione e inerzia, stiamo sperimentando questa qualità.

Queste definizioni sono delle linee guida per indirizzare la presenza mentale. Ad esempio, se dirigiamo la presenza mentale su un punto di contatto nelle caviglie possiamo sperimentare una sensazione di durezza, che è chiaramente l'elemento terra. Poi può prodursi una sensazione di calore, l'elemento fuoco. Agli occhi della mente possono presentarsi varie manifestazioni.

Ad esempio, l'elemento fuoco è stato descritto come:

1. Calore che riscalda
2. Calore che porta a maturazione
3. Calore che brucia
4. Calore della digestione

L'elemento aria, come:

1. Movimenti verso l'alto (p. es. il vomito)
2. Movimenti verso il basso (p. es. la defecazione)
3. Aria nel ventre (non nell'intestino)
4. Aria negli intestini

5. Aria che scorre in tutti gli arti

6. Respiro che entra/esce

Inoltre, quando sperimentiamo un elemento direttamente, esso si manifesta in varie forme in dipendenza dalle condizioni del momento.

Una volta superate le distrazioni iniziali, e quando siamo in grado di focalizzarci direttamente sulle sensazioni, è importante sviluppare la capacità di averne un'esperienza chiara e precisa.

Inizialmente (in alcune tradizioni) si studia a fondo (concettualmente) la natura di queste qualità materiali e poi si osserva in che modo si manifestano quando vengono sperimentate nel corpo. L'istruzione è rimanere saldamente su queste caratteristiche. Ma, anche in questo caso, alla fine dobbiamo lasciar andare e notare come le caratteristiche cambiano con le condizioni.

Quindi, ciò che è realmente importante è rafforzare la chiarezza della consapevolezza. Più chiara è la mente, più chiaro è l'oggetto. In secondo luogo, occorre registrare con chiarezza ciò che abbiamo sperimentato, dandone una chiara descrizione dopo la seduta di meditazione (e non durante). Terzo, occorre coltivare l'aspetto esplorativo della presenza mentale, perché è necessario per avere un quadro più ampio e più profondo di ciò che avviene. Etichettare e identificare possono quindi essere utili all'inizio, ma in seguito deve intervenire la presenza mentale diretta, esplorativa e non concettuale. Prima è, meglio è.

La porta della mente

A questo punto è importante l'accento messo sulla percezione alla porta della mente. Secondo la comprensione buddhista, i processi mentali avvengono attraverso le sei porte sensoriali:

1. Occhi
2. Orecchie
3. Naso
4. Lingua
5. Corpo
6. Mente

Le prime cinque sono definite qualità sensoriali della mente che apprendono i cinque oggetti sensoriali esterni:

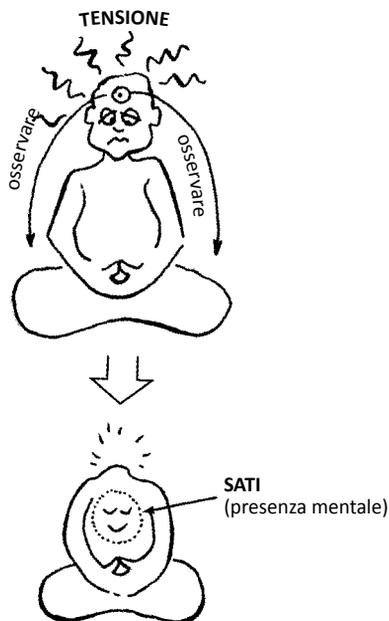
1. Colori
2. Suoni
3. Odori
4. Gusti
5. Oggetti tangibili

Il sesto è il senso mentale: un ampio e profondo campo di oggetti sensoriali che include tutto. Anche la concentrazione e la visione profonda sorgono in corrispondenza di questa porta, anche se inizialmente possono essere associate alle basi esterne. Con questa conoscenza siamo sicuri di conoscere la direzione dello sviluppo.

Spesso si associa la mente al cervello, collocando così la mente nella testa. Ciò ritarda il progresso, perché limita l'azione della meditazione al corpo fisico grossolano e rende difficile essere completamente immersi nella porta mentale. Dico spesso a chi la pensa così di dimenticare la testa: "Ora siete praticanti senza testa". Di conseguenza la consapevolezza scende naturalmente nel petto e in seguito può essere portata in qualunque parte del corpo. È l'osservazione più diretta possibile degli oggetti che rivela con chiarezza le loro caratteristiche. Se associamo la mente alla testa, osserviamo gli oggetti come se li guardassimo con gli occhi.

Ciò può creare delle complicazioni mentre ci sforziamo di concentrarci e di osservare, perché accumuliamo tensioni nella testa, soprattutto negli occhi. Inoltre è un ostacolo alla concentrazione più profonda, che può avvenire solo alla porta della mente.

Il secondo punto da notare è che non si tratta di "vedere", ma di "sentire" l'oggetto. Non è un'osservazione visiva, anche se può essere presente una tendenza in questa direzione. Questo punto è fondamentale per lo sviluppo di una percezione non concettuale, libera da forme.



2. La meditazione camminata

Lo stesso principio si applica alla meditazione camminata. La fase iniziale consiste nel seguire in modo continuativo con presenza mentale il processo del camminare. Una volta stabilita questa continuità, passiamo all'osservazione di ciò che crea questo processo. Arriviamo così alle sensazioni/ qualità materiali nei piedi, sperimentate direttamente alla porta della mente.

All'inizio, camminando a passo più veloce, la percezione di queste qualità è generica. Ma, per notare realmente le sensazioni nei piedi, occorre rallentare, percepirle e sentirle come se la mente fosse nei piedi o come se i piedi fossero uniti alla mente (a livello del petto). Ogni passo è suddiviso in più fasi, e più il passo è lento più fasi si osservano. Ciò consente di percepire e di osservare da vicino ciò che prendiamo come oggetto. Un altro punto da notare è che dirigiamo la presenza mentale nei piedi senza nessuna aspettativa riguardo a ciò che percepiremo/sentiremo. Sarà un po' come guardare dal finestrino di un treno, ma l'accento è posto sulla consapevolezza, ossia si tratta di vedere

con chiarezza ciò che c'è fuori dal finestrino. Ad esempio, posando il piede a terra non abbiamo aspettative riguardo a ciò che percepiremo. Tutto ciò che sorge nel momento viene notato, percepito e osservato, e conosciamo "duro" o "morbido". Notiamo anche che è l'elemento terra, e in dipendenza delle condizioni (ad esempio, con quanta rapidità o lentezza poggiamo il piede a terra) lo sperimentiamo come duro o morbido.

Notiamo anche che ogni fase di ogni passo presenta un suo peculiare insieme di sensazioni. Un commento al *Satipatthana Sutta* descrive le qualità materiali predominanti: il movimento verso l'alto manifesta la leggerezza degli elementi aria e fuoco, il movimento verso il basso manifesta la pesantezza degli elementi terra e acqua. Di fatto, ogni fase è costituita da una varietà di processi.

Camminando molto lentamente e con presenza mentale, seguendo e osservando le sensazioni, la forma concettuale dei piedi scompare lentamente e viene sostituita da un flusso-processo di qualità materiali.

Queste sensazioni, a un certo livello di concentrazione e di presenza mentale, sembrano ripetersi, ma a un livello di concentrazione ancora più profondo entriamo in un altro "mondo" e le sensazioni diventano sottili come infinite particelle minuscole che sorgono e scompaiono. Questa concentrazione più profonda durante la meditazione camminata verrà trattata in un capitolo a parte.

3. *La posizione in piedi*

La posizione in piedi si colloca tra la posizione seduta e quella in movimento. In genere non la manteniamo altrettanto spesso e altrettanto a lungo delle altre due posizioni. Anche in questa posizione applichiamo lo stesso procedimento. Muoviamo la consapevolezza verso l'alto e verso il basso, percependo le sensazioni nel corpo e prendendo la nota mentale "in piedi", "contatto", "in piedi"...

I piedi sono leggermente divaricati, per aumentare la stabilità. Per maggiore comodità, se decidiamo di mantenere questa posizione più a lungo, possiamo mettere sotto i piedi qualcosa di morbido e sottile. Un effetto considerevole si ottiene facendo oscillare il corpo e prendendo la nota mentale "oscillare". Possiamo

anche appoggiarci a una parete o a un supporto per sentirci più stabili.

Un'utile funzione della posizione in piedi è che raccoglie energia. È utile in caso di forte sonnolenza. Possiamo anche inserire il sollevarsi/abbassarsi dell'addome tra le note mentali "in piedi" e "contatto".

4. La posizione distesa

La posizione "comoda" o "proibita" non viene in genere usata, perché tende a indurre sonnolenza. Ma quando la adottiamo per dormire, e subito prima di alzarci, dobbiamo applicare la presenza mentale. Possiamo ricorrere a questa posizione anche se siamo malati e quando l'energia o la tensione mentale sono eccessive. Qui il punto fondamentale è l'energia: stando distesi non imponiamo al corpo nessuno sforzo, fatto che a sua volta si riflette sull'energia mentale; per questo dobbiamo rimanere molto vigili, per non cadere in preda al torpore. Ci sono varie posizioni distese. Quella preferibile consiste nello stendersi sul fianco destro, perché in questo modo non esercitiamo nessuna pressione sul cuore. È conosciuta come la posizione del leone. Ma possiamo anche stenderci sull'altro fianco o sulla schiena (posizione del cadavere). In tutte queste posizioni percorriamo il corpo percependo e osservando le sensazioni fisiche: "distesi", "contatto"... In queste note mentali possiamo anche inserire il respiro alle narici o il sollevarsi/abbassarsi dell'addome.

Se ci stendiamo allo scopo di addormentarci osserveremo le sensazioni in modo più rilassato e superficiale, altrimenti non riusciremo a prendere sonno.

Equilibrio tra le posizioni

Si avverte che uno squilibrio tra le posizioni può essere dannoso per la salute. Tenere una posizione troppo a lungo carica il sistema corporeo di uno stress eccessivo. È uno dei motivi per cui alterniamo le posizioni con regolarità. L'unica eccezione è quando abbiamo raggiunto un livello così profondo di

concentrazione che ci consente di rimanere in una posizione senza subire effetti negativi per ore o persino giorni. Questo equilibrio si riferisce alla posizione seduta, alla camminata e alla posizione in piedi, perché la posizione distesa è in genere riservata al riposo. Se la concentrazione non è ancora sufficientemente sviluppata, ricordate che mantenere molto a lungo la posizione seduta non è automaticamente un beneficio. Cambiare posizione serve inoltre a mantenere l'equilibrio tra le facoltà della concentrazione e dell'energia.

Il respiro

Il respiro è un oggetto molto comune tra i meditanti. Nella tradizione *Theravada* si basa sull'*Anapanasati Sutta* e sui suoi commenti. Troviamo il respiro anche nel *Satipatthana Sutta*, anche se in termini meno dettagliati perché questo secondo *sutta* sottolinea di più la visione profonda che contempla il sorgere e tramontare delle formazioni del respiro.

La prima tetrad delle istruzioni è la seguente:

1. Inspirando un respiro lungo, sa: "Inspiro un respiro lungo".
Espirando un respiro lungo, sa: "Espiro un respiro lungo".
2. Inspirando un respiro corto, sa: "Inspiro un respiro corto".
Espirando un respiro corto, sa: "Espiro un respiro corto".
3. Inspirerò sperimentando l'intero corpo del respiro.
Espirerò sperimentando l'intero corpo del respiro.
4. Inspirerò calmando gli elementi grossolani del respiro.
Espirerò calmando gli elementi grossolani del respiro.

All'inizio possiamo mantenere la presenza mentale del respiro contando le respirazioni complete da 1 a 5 o da 1 a 10, focalizzandoci sul contatto del respiro nell'area delle narici. Di fatto è un esercizio di concentrazione, ma all'inizio è molto utile. Se un meditante intende coltivare la meditazione di tranquillità (*samatha*), si concentra in questo modo finché il respiro diventa sottile e si manifesta il primo "segno" (immagine mentale). A questo punto si può passare a sviluppare gli assorbimenti concentrativi.

Oppure, quando gli impedimenti sono stati superati e si è raggiunta quella che prende il nome di concentrazione di accesso, il praticante di visione profonda abbandona il conteggio, le note mentali “respiro lungo” e “respiro corto”, e le sensazioni del respiro alle narici. Anche per seguire il respiro ci sono varie modalità. Alcuni seguono il percorso del respiro dalle narici ai polmoni e viceversa. Altri percepiscono la sensazione nell’area tra gli occhi. Altri ancora la conducono nell’area del cuore, metodo che ritengo molto efficace perché conduce direttamente alla porta della mente.

Tradizionalmente si consiglia di osservare il respiro alle narici, esattamente come una persona che, segando un tronco, si concentra sul punto di contatto tra il legno e la lama. Questo approccio è estremamente efficace per la concentrazione. Altri invece dicono di essere più a loro agio se non associano il respiro a nessuna parte del corpo. Questo approccio mi sembra più rilassante e meno stressante, perché mette da parte la forma materiale del corpo.

La concentrazione su un punto sottile mette ovviamente più l’accento sulla concentrazione, e in questo modo la tranquillità si sviluppa rapidamente. Il respiro diventa sempre più sottile e quindi, se la presenza mentale non è abbastanza salda, il filo della presenza mentale si spezza e bisogna ripetere il processo.

Nella pratica dello sviluppo della visione profonda dobbiamo essere molto sicuri della nostra direzione, perché è facile rilassarsi e scivolare in una tranquillità eccessiva o addirittura nel sonno. Occorre quindi aumentare la vigilanza per non perdere l’oggetto sottile e per osservare gli elementi materiali che sorgono e scompaiono con ogni respiro. Poiché l’oggetto e il punto di contatto possono essere molto sottili, è utile ampliare il campo delle sensazioni, dal punto di contatto alle narici a tutta l’area circostante. Un’area più ampia fornisce più sensazioni da osservare, mantenendoci così sul sentiero della visione profonda.

Nella meditazione di *samatha* si passa allo sviluppo della visione profonda dopo avere sviluppato la concentrazione di accesso o dopo avere sperimentato uno o più assorbimenti, portando la presenza mentale sulle qualità mentali e

materiali che sorgono e scompaiono. Queste qualità possono essere collegate al respiro, anche se non necessariamente. È ovvio che, abbandonando i concetti, abbandoniamo anche la concettualizzazione della forma del corpo e delle sue parti. Poiché in genere la mente è abituata al respiro, tende a rimanere fissa sugli elementi del respiro, anche se non deve essere per forza così. È facile passare dall'osservazione degli elementi a quella delle caratteristiche universali relative a qualunque parte del corpo o a qualunque processo corporeo.

Sollevarsi/abbassarsi dell'addome

Il sollevarsi/abbassarsi dell'addome nella pratica della *vipassana* è stato reso popolare dalla tradizione di Mahasi Sayadaw, che tuttavia non è stato il primo a usare questa tecnica. L'aveva infatti ricevuta dal suo insegnante, Mingun Sayadaw, e l'aveva trovata utile per i suoi studenti. Da allora, questa pratica si è diffusa tra i suoi discepoli in tutto il mondo.

Questo metodo ha ricevuto molte critiche da birmani e singalesi, che la definirono "meditazione del ventre"⁶, sostenendo che il Buddha praticava l'osservazione del respiro alle narici. Per i praticanti che non si fanno intrappolare dalle parole, la spiegazione è ovvia: il Buddha ha insegnato altri oggetti di meditazione oltre alla consapevolezza del respiro attraverso la concentrazione alle narici, come dimostra il *Satipatthana Sutta*. Nell'osservazione del sollevarsi/abbassarsi dell'addome, l'oggetto è:

1. L'oggetto tangibile (*phottabbarammana*) che avviene alla base corporea (*kaya pasada*);
2. L'elemento tangibile (*photthabba dhatu*) tra i diciotto elementi;
3. L'elemento aria (*vayo dhatu*) tra i quattro elementi;
4. L'elemento aria nell'addome (diverso da quello degli intestini).

Quando riusciamo a trapassare i concetti di forma e figura, ci stupiamo di averli considerati un problema. Osservando il sollevarsi/abbassarsi dell'addome, alla fine dovremmo (aggiungendo forse qualche istruzione)

⁶ - *Belly meditation* nel testo. (N.d.T.)

essere consapevolmente focalizzati sul processo associato alla qualità predominante del movimento, della tensione, etc.

Il sollevarsi/abbassarsi dell'addome è generalmente associato al processo delle sensazioni che sorgono nell'addome con il respiro. Si tratta preferibilmente dell'area (non necessariamente di un punto) sopra l'ombelico, nella regione del diaframma. Qui i tessuti sono più morbidi e flessibili, e il movimento è facilmente percepibile. Più in basso l'addome tende ad essere più teso, quindi i movimenti sono più contratti. Per quanto riguarda le donne, che tendono a respirare più nel torace, può essere più facile l'osservazione del respiro nella parte superiore dell'addome, la più vicina al torace.

In genere, durante l'inspirazione l'addome si espande/si solleva, ma non necessariamente. Può anche avvenire il contrario. Può anche darsi che durante la respirazione non vi siano movimenti, soprattutto se il respiro è molto sottile e leggero. In questo caso, se utile, si possono osservare le sensazioni che sorgono nell'addome. Se non è possibile, si ritorna all'oggetto "sedere/contatto" o alle altre sensazioni corporee. Quindi il sollevarsi/abbassarsi non è il respiro, benché vi sia collegato. Per quanto riguarda l'osservazione, va di nuovo sottolineato che si deve "sentire" più che "vedere" (creazione di un'immagine visiva). La consapevolezza viene semplicemente "posata" sull'oggetto nell'addome. Prima la consapevolezza segue l'oggetto; poi, quando siamo più esperti, si "posa" come una barca o un *surfer* sull'acqua.

All'inizio si prende consapevolmente nota del movimento del sollevarsi/espandersi come "sollevarsi", e del movimento dell'abbassarsi/contrarsi come "abbassarsi". Seguiamo il più vicino possibile i movimenti con presenza mentale e notiamo quello che c'è. Quando non abbiamo ancora familiarità con l'oggetto, possiamo pensarlo come una linea in movimento o con la forma di un pallone. Questa concettualizzazione automatica è inevitabile. Poi, quando le sensazioni o le qualità dell'oggetto diventano chiare, i concetti si riducono gradualmente. Veniamo incoraggiati a osservare la natura del sollevarsi/abbassarsi in modo particolareggiato. Iniziamo dalla natura di ogni sollevarsi/abbassarsi (lungo/breve; veloce/lento; teso/rilassato); poi, approfondendo l'osservazione, notiamo le variazioni all'interno di ogni sollevarsi/abbassarsi. Per incoraggiare la percezione del flusso/cambiamento, possiamo notare ogni sollevarsi e

abbassarsi più e più volte: “sollevarsi, sollevarsi...”, “abbassarsi, abbassarsi...”. Inoltre, manteniamo la mente su quello che sorge nel momento presente.

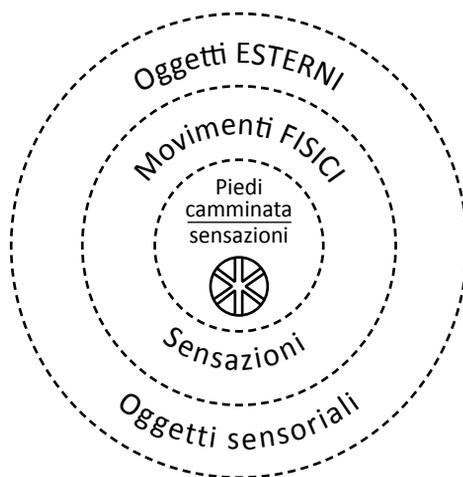
Consapevolezza aperta e ristretta

L'oggetto della *vipassana* è un processo. O forse è meglio dire processi? Quando la concentrazione non è “imposta” dalla predominanza di un elemento (p. es. l'elemento aria), la visione tende ad essere più ampia.

Ad esempio, osservando il sollevarsi/abbassarsi dell'addome si tende a percepire:

1. Oggetti estranei che si intromettono, p. es. rumori, pensieri.
2. Oggetti diversi da quello scelto (movimento), p. es. calori o rumori nella pancia.
3. Oggetti in altre parti del corpo che diventano predominanti, p. es. dolori.

Benché gli oggetti provengano da fonti diverse, all'occhio della mente non sufficientemente assorbito tendono a sembrare un unico flusso, con un oggetto primario centrale.



 = Le 3 caratteristiche universali

Figura 5

Non dobbiamo respingere o negare l'esistenza degli oggetti che entrano in ogni caso nel campo della presenza mentale. Negarli significherebbe non vedere le cose come sono realmente. Perciò, vanno notati ed etichettati. Ma, con l'approfondirsi della concentrazione, diventiamo più assorbiti nell'elemento/qualità predominante del processo. Anche qui dobbiamo accertarci che la presenza mentale sia aperta per penetrare le tre caratteristiche universali, la verità. La consapevolezza aperta è di vari tipi:

1. Consapevolezza completamente aperta

Totale apertura a tutto ciò che si presenta alle sei porte sensoriali. Questo tipo di consapevolezza è il più duttile, ma può essere anche quello che induce ad una maggiore distrazione. Ciò nonostante dobbiamo sviluppare questa consapevolezza, con una frequenza che va da alcune volte a molto spesso e con:

- a. Visione ampia che è consapevole di tutto contemporaneamente.
- b. Concentrazione profonda su un oggetto alla volta. È come balzare su un oggetto e poi sul successivo, mantenendo l'apertura verso qualunque oggetto che si presenta alle sei porte sensoriali.

2. Consapevolezza aperta incentrata sulla coscienza (mente)

La differenza tra questo tipo di consapevolezza e il precedente è che nel primo l'oggetto si presenta alla mente, mentre nel secondo è la mente che si dirige sull'oggetto. In questo caso la concentrazione è più stabile e la contemplazione è soprattutto sulla coscienza (mente), mentre nel tipo precedente la concentrazione si fonde con la contemplazione dei fenomeni (*Dhamma*).

3. Consapevolezza aperta "raccolta"

È ristretta al corpo o a una parte del corpo, e quindi non è completamente aperta. Ciò nonostante, gli oggetti di cui occuparsi sono molti. Il vantaggio è che la concentrazione è più rapida, mantenendo però un'ampia gamma

di sensazioni sufficiente per assicurarci che stiamo praticando la visione profonda del cambiamento, con tutto quello che ad essa è connesso, e non la pura tranquillità. È un tipo di consapevolezza molto stabile.

4. Apertura nella consapevolezza ristretta

Consapevolezza ristretta significa che la presenza mentale viene limitata a una singola caratteristica/qualità o un singolo punto, per esempio un unico movimento o un punto nelle narici. Come è ovvio, in questo caso la concentrazione è molto più rapida, ma l'apertura alla penetrazione nelle cose così come sono realmente deve continuare a esserci. È come osservare al microscopio, aumentando progressivamente l'ingrandimento. Si percepiscono molti più cambiamenti nell'oggetto.

5. Apertura nella meditazione camminata

La consapevolezza aperta è più evidente nella meditazione camminata. Muovendoci con gli occhi aperti incontriamo più oggetti esterni che stando seduti immobili con gli occhi chiusi. Comprende tutti i tipi (1-4) di consapevolezza descritti, ma, come nel tipo 3, è rivolta a un oggetto primario, in questo caso i piedi. Il tipo 4 è meno comune, a meno che non si cammini molto lentamente. Quando la concentrazione momentanea diventa più profonda, tende ad assumere la forma del tipo 1 (b), per poi passare ai tipi 2 e 3. Se consideriamo l'importanza dello sviluppo della visione profonda, questo tipo di consapevolezza non può essere sottovalutato. La concentrazione di accesso si raggiunge quando gli impedimenti sono stati superati e la consapevolezza aperta consente lo sviluppo della visione profonda su un campo più ampio.

Inspirazione/espiazione alle narici contro sollevarsi/abbassarsi dell'addome

Più migliorano le comunicazioni e più il mondo diventa piccolo, perché abbiamo un numero sempre maggiore di informazioni e di possibilità di scelta. Nella meditazione avviene la stessa cosa, ma purtroppo le informazioni non

sono la saggezza. Molte delle esperienze più profonde appartengono ancora all'insegnamento orale e non vengono trasmesse con facilità.

Di conseguenza possiamo incontrare molte tecniche meditative senza sapere quale applicare. Restringendo il problema alla tradizione meditativa buddhista, e restringendolo ulteriormente alla pratica *vipassana* della visione profonda, i due oggetti più comuni sono l'*inspirazione/espiazione* alle narici e il *sollevarsi/abbassarsi* dell'addome. Anche queste indicazioni hanno causato alcuni problemi a livello individuale e di gruppo. Non scenderò in discussioni dettagliate, ma esporrò ciò che dalle mie osservazioni mi sembra più evidente e interessante.

Inspirazione/espiazione

1. area ristretta;
2. minore gamma di oggetti;
3. sottile, calmante;
4. diventando sottile in fretta, può diventare meno evidente.

Sollevarsi/abbassarsi

1. area più grande;
2. maggiore gamma di oggetti;
3. grossolano, può essere doloroso;
4. l'oggetto grossolano rivela meglio il cambiamento.

Al di là delle predisposizioni individuali, è evidente che la meditazione sull'*inspirazione/espiazione* sviluppa più rapidamente la concentrazione, mentre il *sollevarsi/abbassarsi* è più adatto allo sviluppo della visione profonda. Possiamo constatarlo facilmente nella pratica. Inoltre, tradizionalmente, la maggior parte delle scuole che utilizzano il respiro alle narici tendono agli assorbimenti del *samatha* prima di passare allo sviluppo della visione profonda, che si può fondare sul respiro stesso o su altri oggetti. La tradizione che utilizza il *sollevarsi/abbassarsi* è in genere un puro veicolo della visione profonda, che inoltre è più diretta se avete poco tempo (e chi non è in questa situazione?). Ma ciò non significa che in seguito non si passi anche allo sviluppo della pratica di tranquillità (utile e valida).

E praticarle entrambe? Se non siamo troppo "ballerini", è possibile. Occorre una chiara comprensione per evitare il conflitto, perché alcune persone che provano a seguire entrambe le pratiche cadono in un dilemma. Se ci sentiamo realmente divisi, il mio consiglio è sospendere entrambe le pratiche e

ritornare all'osservazione dell'oggetto "sedere/ contatto...". Si può comunque mantenere il respiro alle narici a fini concentrativi.

Chiara comprensione

La sezione sulla chiara comprensione spiega come applicare la presenza mentale alle attività quotidiane:

1. Muoversi avanti e indietro;
2. Guardare davanti a sé e in altre direzioni;
3. Vestirsi e indossare abiti e vesti;
4. Mangiare, bere, masticare, gustare;
5. Urinare e defecare;
6. Camminare, stare in piedi, stare seduti e addormentarsi (distendersi);
7. Vegliare, parlare e rimanere in silenzio.

Il processo per lo sviluppo e l'applicazione della consapevolezza è identico, ma è bene spiegare il significato di *chiara comprensione* (*sampajañña*), che è un fattore importante della pratica.

Chiara comprensione significa conoscere con chiarezza, precisione e completezza (tutti gli aspetti) in modo equilibrato.

La definizione che viene data è simile a quella applicata all'inizio del testo alla presenza mentale. È studiando la sua ulteriore elaborazione che possiamo vedere l'ampia portata della sua funzione relativamente alla pratica. Il suo campo va dagli aspetti di chiarificazione e purificazione iniziale della presenza mentale alla regolarizzazione e all'integrazione olistica della pratica nella vita quotidiana, fino alla realizzazione più profonda: la saggezza. La quadruplica chiara comprensione è la seguente:

1. Chiara comprensione dello scopo/beneficio (motivazione, intenzione, volizione e natura degli impulsi mentali);
2. Chiara comprensione della convenienza/opportunità (se le condizioni e le situazioni sono adatte allo scopo);

3. Chiara comprensione del campo/dominio (del meditante) (i settori della vita e come vengono coperti dalla pratica);
4. Chiara comprensione della non illusione, cioè la visione profonda (la realizzazione della natura della pratica più profonda e della realtà).

I primi due tipi si applicano attraverso l'osservazione delle "intenzioni". Prima di ogni azione deve esserci l'intenzione (conscia o inconscia) di compierla. Se ci riusciamo, possiamo comprendere con chiarezza lo scopo e la convenienza.

Ad esempio, nella meditazione camminata lo sguardo è rivolto a terra per evitare inutili contatti visivi. Improvvisamente, davanti a noi appare qualcosa o qualcuno. Guardiamo. Un impulso ci ha spinto a guardare. Perché? Perché c'è stata l'intenzione di farlo. In questo caso non c'è nessuno scopo preciso; è una reazione automatica, ma è sempre una reazione. Se abbiamo sufficiente presenza mentale possiamo cogliere l'"impulso" o l'"intenzione" di guardare davanti a noi.

Facendo meditazione camminata siamo consapevoli che guardare in avanti non è appropriato, perché può essere fonte di distrazione. Ma può sorgere anche un'altra "intenzione": parlare con quella persona. Se riusciamo a cogliere l'intenzione nel momento in cui sorge, conosciamo anche lo scopo dell'intenzione. Se, ad esempio, siamo mossi dalla noia, comprendiamo che è uno scopo improprio. Se anche l'altra persona sta facendo meditazione camminata, comprendiamo che non è un'intenzione opportuna. Ecco come, cogliendo l'intenzione o impulso, abbiamo una chiara comprensione dello scopo e della convenienza. Scoprite da voi come si applica ad altre situazioni...

Applicando questo tipo di chiara comprensione che nasce dalla presenza mentale e dalla concentrazione, creiamo e rafforziamo la capacità del corretto giudizio riguardo alla pratica. Vi sono però alcuni punti da sottolineare:

1. La capacità di cogliere lo scopo, le intenzioni e gli impulsi, che possono essere molto rapidi, profondi e sottili. Questa capacità è in grado di raggiungere livelli più profondi della mente, come motivazioni, umori e modelli nascosti, e altre cause più profonde non normalmente presenti alla mente conscia.

2. L'aspetto della convenienza/ opportunità dipende anche dal grado della nostra esposizione alle informazioni e alla vita nel suo insieme. Sono le informazioni e i dati che la mente raccoglie e a cui fa riferimento. Spesso sono inclusi abitudini e modelli culturali estranei. Ma, in relazione alla sola pratica, le condizioni mentali che accompagnano una situazione possono rivelare molte cose.
3. Questi due aspetti appartengono a ciò che potremmo chiamare intuizione, cioè il senso di conoscere le cose in modo più rapido e profondo della mente conscia.
4. La rapidità e l'efficienza di questa chiara comprensione dipendono dalla pratica personale. Quando siamo diventati esperti, funziona come un computer efficiente che ci dice automaticamente che cosa è male fare o non fare, e per quale motivo.

È così che la chiara comprensione contribuisce ad alimentare la pratica nella vita, che dovrebbe essere giustamente una meditazione, cioè una vita che coincide con la meditazione.

È ovvio che all'inizio è possibile farlo, e mantenere la presenza mentale, solo se le situazioni non sono troppo avverse. Anche in un ritiro, in cui sono le più favorevoli, non sempre le condizioni sono congeniali. Ma con la pratica e l'esperienza riusciremo a estendere la pratica a un campo sempre più ampio. Riusciremo ad applicare una presenza mentale e una chiara comprensione sufficientemente buone portandole dalla meditazione seduta e camminata nelle attività quotidiane, anche se vi saranno aree e momenti meno propizi. Ci sono aree che interferiscono con la base morale, ad esempio attività che comprendono l'omicidio, il furto, il recare danno, l'inganno, i vizi sessuali, l'abuso, l'alcol e così via. Se una situazione minaccia la nostra integrità, è bene evitarla.

Tecnicamente si dice che *il dominio della chiara comprensione non è altro che i quattro fondamenti della presenza mentale*. Non è scorretto dire che i suoi oggetti finali sono le realtà: i processi del corpo-mente e le verità soggiacenti

a tutte le cose. Quando siamo in contatto con queste realtà, e manteniamo la consapevolezza e la chiara comprensione, siamo nel nostro dominio. Ciò che è al di fuori è terreno pericoloso.

Quando la presenza mentale e la chiara comprensione sono sufficientemente profonde, penetrano al di là delle realtà superficiali e dei concetti, e sperimentiamo in profondità la loro natura profonda. Ciò non è altro che la realtà stessa che si manifesta come impermanenza, sofferenza e *non sé*, e corrisponde alla *chiara comprensione della non illusione/visione profonda*. Quest'ultima diventa chiara vedendo e comprendendo che tutti i fenomeni sono *non sé*.



**La testa fuori,
Amsterdam, Olanda 2005**

Mentre facevo una passeggiata nella periferia di Amsterdam è sbucata, da un buco nel recinto, la testa di questo cagnolino, che ha iniziato ad abbaiare. Peccato che non potesse fare altro che quello. Comunque riusciva a dare una buona occhiata a ciò che si trovava dall'altra parte del recinto. Allo stesso modo, molti sono ciechi alla realtà. Un ritiro di meditazione di insight, anche solo di una settimana, può aiutare a sbirciare e vedere com'è fatto realmente il mondo. Allora verrà voglia di uscire dal proprio recinto.

Capitolo 2



VEDANANUPASSANA SATIPATTHANA

Contemplazione consapevole delle sensazioni - Attraversare l'oceano

Se la contemplazione del corpo è paragonabile a camminare su un terreno prima solido e poi sempre più "frizzante", la meditazione sulle sensazioni è come entrare in acqua e iniziare a nuotare.

Diventando sempre più chiari i fenomeni corporei e mentali, è naturale che emergano con chiarezza anche le sensazioni. Il contatto, che è descritto come la causa prossima, è ciò che consente questa emersione. Di tutte le sensazioni, le più grossolane sono quelle dolorose. Per questo non deve stupire che i principianti debbano affrontare, più prima che poi, le sensazioni dolorose (o sfidarle, se siamo persone più risolute). Ma le sensazioni non presentano solo difficoltà, perché oltre a quelle dolorose vi sono anche le sensazioni piacevoli o né piacevoli né dolorose.

Che cos'è la sensazione?

La sensazione è definita quel fenomeno naturale che assapora il suo oggetto, come un re che assapora il suo cibo. C'è un'altra definizione che potrebbe risultare più comprensibile. Immaginate di lanciare un sasso nell'acqua. Il sasso rappresenta l'oggetto/stimolo e l'acqua rappresenta la mente. L'impatto crea immediatamente delle increspature: l'impatto è il contatto e le increspature sono le sensazioni.

Vi sono tre tipi di sensazioni: 1) dolorose; 2) piacevoli; 3) né dolorose né piacevoli. Le sensazioni dolorose e piacevoli si possono suddividere in fisiche e mentali. C'è quindi un piacere fisico e un dolore fisico. C'è un dolore mentale (chiamato anche scontentezza), un piacere/felicità mentale, e né piacere né dolore mentale, quest'ultima definita anche sensazione neutra o indifferente. Questa classificazione determina quindi cinque tipi di sensazione. Si noti che

non vi sono sensazioni fisiche neutre: il motivo è l'immediatezza dell'impatto. Un altro punto interessante è che il *Satipatthana Sutta* menziona sensazioni carnali (mondane) e sensazioni spirituali. Ciò si riferisce all'oggetto implicato, che può essere appunto mondano o spirituale.

Sensazioni

Un altro punto interessante è la parola "sensazioni", che potrebbe essere facilmente intesa unicamente come sensazioni fisiche. Essa si può tuttavia riferire anche a tutti gli oggetti dei sensi, quindi tutto ciò che concerne i sei oggetti sensoriali può essere definito "sensazione". Ciò nonostante, il più delle volte si intendono gli oggetti fisici, ad esempio gli elementi materiali. Consiglio quindi di usare questa parola con discrezione.

Sensazioni fisiche dolorose

L'incontro dei principianti con la meditazione di visione profonda può essere inizialmente difficoltoso, a causa del dolore fisico collegato alla posizione o qualche malattia già in atto. La scelta della posizione più adatta renderà più facile la prima seduta.

La tradizionale posizione del loto (a) è in genere considerata la migliore perché mantiene eretta la spina dorsale, che a sua volta favorisce il mantenimento dell'attenzione, ma nei principianti il dolore alle ginocchia e alle caviglie può essere molto intenso, a meno che non abbiano gambe molto flessibili e snodate.

Un'opzione più comune è quindi la posizione del mezzo loto (b) o la posizione birmana (c). Un'altra possibilità è la posizione a gambe semplicemente incrociate (d), anche se tende a creare tensione nelle caviglie. Le posizioni laterali servono in genere per alternare la posizione o per le donne che indossano il *sarong*. Qualunque sia la posizione scelta, dobbiamo tenere la schiena eretta e con una curvatura naturale, senza mai creare eccessiva tensione. Una posizione equilibrata aiuta a mantenere un'attenzione costante. Le mani si possono unire in grembo o poggiare sulle ginocchia. Alcuni insegnanti assegnano grande importanza alle *mudra* delle mani, ma personalmente non le ritengo

così fondamentali. Altri consigliano di premere leggermente la lingua contro il palato superiore, perché favorirebbe la circolazione dell'energia. Io non lo faccio e per me non è importante, ma per altri può esserlo.

Molto importante è tenere il corpo immobile, ma rilassato e a suo agio, e la mente vigile. Sedere su una sedia non è molto favorevole a questa vigilanza, ma penso che sia accettabile se stare seduti a terra è troppo doloroso; bisogna comunque fare attenzione a non appoggiarsi allo schienale, perché tende a indebolire la vigilanza. I cuscini possono essere utili e sono diventati un importante accessorio per la meditazione, ma evitate cuscini troppo morbidi perché potreste scivolare in stati di torpore e probabilmente nel sonno, e vi risvegliereste con il mal di schiena.

Personalmente ritengo che un cuscino duro e sottile sia sufficiente, con l'aggiunta di qualche asciugamano piegato per sollevare i glutei, favorendo così la posizione eretta della spina dorsale.

Ma, indipendentemente dal tipo di cuscino, prima o poi il dolore si farà sentire. Se il dolore è leggero, il consiglio è quello di mantenere la presenza mentale e la concentrazione sull'oggetto primario di meditazione, e solo quando il dolore è così forte che minaccia di allontanare la mente dall'oggetto primario va preso come oggetto di meditazione. Se il dolore non persiste troppo a lungo lo usiamo come oggetto secondario, dal quale ritorniamo all'oggetto primario quando il dolore è passato o se può essere ignorato. Se invece il dolore diventa predominante e persistente lo prendiamo come oggetto primario.

In che modo si osserva il dolore? Personalmente ritengo che il fattore principale sia la motivazione. Sono d'accordo sul fatto che non siamo qui per praticare la mortificazione, ma niente si ottiene senza qualche sacrificio. Ciò che una buona meditazione può darci supera di molto questi piccoli dolori. Se non lo capiamo, lo scoraggiamento è comprensibile. Un altro consiglio è considerarlo un allenamento alla pazienza, perché tutti abbiamo bisogno di sviluppare la pazienza. Può essere anche utile dirsi che non siamo costretti a farlo se non lo vogliamo. In definitiva si tratta di sapere in che modo porsi nei confronti del

dolore. Mi sono sempre detto che se alcune persone sopportano tanto dolore per tanti anni significa che c'è molto da imparare dalle sensazioni dolorose, e ciò che si impara contribuisce senza dubbio a vivere una vita più felice.

Anche in questo caso, la cosa più importante è esercitare la presenza mentale. Un errore comune è quello di concentrarsi sul dolore. Il risultato è che il dolore diventa sempre più forte e vi afferra come un cane che ha piantato i denti nella carne e rifiuta di staccarsi. Se ricordiamo che il nostro scopo principale è lo sviluppo della presenza mentale, capiremo che questo approccio non è adatto al nostro scopo.

In riferimento al dolore, esercitare la presenza mentale significa fare pace con il dolore. Ciò significa rimanere rilassati e accogliere il dolore come si accetta un compito difficile, o meglio ancora come prendersi cura di un bambino ammalato. Siamo infatti giunti al punto più importante della meditazione sulle sensazioni: l'atteggiamento dell'accettazione.

In genere colleghiamo il dolore a esperienze terribili, come una grande sofferenza, la morte, e così via. Non è necessariamente così. Se abbiamo presenza mentale, la situazione si può rovesciare e il dolore può diventare una benedizione travestita. E può trasformarsi in qualcosa di molto migliore.

Quindi, se arriva il dolore, niente panico. Fate un respiro profondo e accettate pacificamente il dolore, come se foste un batuffolo di cotone che assorbe dell'acqua (anche se forse dovrà essere un GROSSO batuffolo). Se siete in pace e avete una totale accettazione, al punto da riuscire ad addormentarvi se lo desiderate, avete fatto il primo passo. Ma addormentarsi in presenza del dolore non è una cosa comune (anche se è possibile nel caso che il dolore non sia troppo intenso). Il dolore ci tiene svegli e dalla sua intensità e dalla sua presa deriva in modo naturale la "concentrazione su un punto". È un'ironia che, se cerchiamo di concentrarci, gli oggetti tendono a scivolare via, mentre il dolore ci riacchiappa se cerchiamo di sgattaiolare e ci risveglia se cadiamo nel torpore.

Il dolore è un ottimo oggetto per la visione profonda della *vipassana*, perché in esso le tre caratteristiche sono molto evidenti. Se quindi c'è presenza mentale,

il dolore diventa una benedizione. Possiamo paragonarlo a un compito che ci viene assegnato da un insegnante severo o da un amico sincero. Se riusciamo a rimanere tranquilli e ascoltarlo, impareremo molte cose. Ci sono ovviamente dei limiti fisici e mentali, limiti a cui dobbiamo dare ascolto.



**Tieni duro,
Praga, Repubblica Ceca 2004**

Spero di non finire mai in questa posizione, sebbene ad altri sia accaduto, e sono anche caduti più in basso. Intanto, tieni duro finché non arrivano i soccorsi. Un altro simbolo per la pazienza, che non è una dote comune e va coltivata.

Quali sono questi limiti?

Mentalmente, quando non riusciamo più a mantenere la presenza mentale. Se la manteniamo ancora al cinquanta per cento possiamo continuare la seduta; se invece scende a zero, sospendiamo la seduta e la riprendiamo più tardi.

Fisicamente, è più complesso. Dovete dare ascolto ai segnali, ad esempio tremiti incontrollabili, brividi o sudori freddi. Forzare troppo non è mai saggio, perché potremmo provocarci dei danni fisici. La salute è un punto fondamentale. Ma, con la morte sempre dietro l'angolo, non è qualcosa che possiamo decidere noi. Quindi l'accento cade ancora una volta sulla presenza mentale della meditazione di visione profonda. Il dolore va considerato un fenomeno come tutti gli altri e va etichettato consapevolmente come "non

io”, “non mio”, “non me stesso”. Ciò si riferisce di fatto a un livello di visione profonda che viene con l’esperienza meditativa, abbastanza presto, ma, nei principianti, non subito. Può essere comunque utile comprendere intellettualmente o ricordare questo fatto. Un senso di distacco può inoltre servire a prendere le distanze da questo fenomeno doloroso.

Ciò significa che possiamo osservare il dolore:

- 1) direttamente, come se prendessimo un toro per le corna, o
- 2) a distanza, come sparando da lontano.

La prima opzione è preferibile, perché porta la presenza mentale vicino all’oggetto, se non dentro l’oggetto, per averne la migliore visione possibile. Se invece crea troppa tensione, adottiamo la seconda opzione. Quest’ultima funziona anche se la percezione è più debole, ma in seguito possiamo ravvicinarla ulteriormente.

Il primo passo consiste quindi nel focalizzarci consapevolmente sul punto più doloroso, come se afferrassimo con decisione un serpente alla base della testa. Lo guardiamo negli occhi e diciamo: “Ti ho preso, non puoi più mordermi”. La capacità di tenere l’oggetto con presenza mentale produce la concentrazione e il passo successivo, che consiste nell’osservare e studiare l’oggetto con presenza mentale. Guardiamo il serpente negli occhi e diciamo: “Ora ti studierò a fondo e scoprirò tutti i tuoi segreti”.

I vari tipi di dolore vanno osservati in termini di movimento e cambiamento, nello stesso modo in cui osserveremmo i colori della pelle del serpente, e come guizza e si contorce.

Quali tipi di dolore? Dolore caldo o freddo (associato all’elemento fuoco); dolore che tende, tira, strappa e si sposta (associato all’elemento aria); sordo, pesante, compatto (associato all’elemento terra); acuto, pulsante, pungente; e molti, molti altri.

Quando siamo in grado di fare così, possiamo iniziare a seguire i suoi “percorsi”. All’inizio il dolore sembra fisso in un punto, poi inizia a pulsare

e a ramificarsi. Tende ad aumentare, espandersi, e alla fine scomparire. Ci sono molti modi per osservare questo fatto. Se vari dolori di pari intensità sono sparsi in varie parti del corpo, concentrandosi su un dolore specifico questo scompare e ne compare un altro. Poi, portando la concentrazione sul secondo, scompare questo e ricompare il primo. Se continuiamo a spostare la concentrazione di qua e di là, finiremo per sentirci stremati. Per evitarlo allarghiamo il campo della consapevolezza includendo entrambi i punti o tutti i punti: un po' come osservare la posizione seduta nella sua globalità. In genere, dolori molto forti non scompaiono facilmente. Prima di scomparire si intensificano al punto che diventa sempre più difficile tollerarli. Possiamo quindi prendere un altro oggetto mantenendo contemporaneamente l'oggetto dolore. È come chiedere aiuto a un alleato. Se il dolore diventa ancora più forte, possiamo cercare di ignorarlo. Più di ogni altra cosa, tenete a mente lo sviluppo della presenza mentale. Con una presenza mentale sufficientemente sviluppata (e accompagnata dalla determinazione) potrete farcela.

Se riusciamo a mantenere la presenza mentale e a distinguere i vari tipi di dolore, il passo successivo consiste nel vedere il dolore come un processo, cioè seguirlo osservandone i cambiamenti. In questo modo diventa più tollerabile e interessante. Se il dolore cresce soltanto in intensità, arriva il momento in cui la tolleranza raggiunge il limite; ma se va e viene, la vita continua! Nel *Girimananda Sutta*, il Buddha espone a Girimananda le dieci percezioni da sviluppare per guarire dalla sua malattia. La prima è la percezione dell'impermanenza, che si sviluppa attraverso l'osservazione dei cambiamenti del dolore. Quando questa percezione è chiara e precisa, si vede con chiarezza la cessazione del dolore o addirittura della malattia.

Ma ci viene ricordato che *lo scopo primario dell'osservazione del dolore non è liberarci dal dolore, quanto vedere la sua vera natura*. Le sensazioni, a cui il dolore appartiene, ci saranno sempre finché ci sarà coscienza, a meno di avere raggiunto la suprema cessazione del *Nibbana*, indicata a volte come la cessazione delle sensazioni e delle percezioni. Tenere a mente questo punto ci aiuta a conservare la presenza mentale e il giusto atteggiamento. Il motivo è

che nel dolore è latente l'avversione (radice dell'odio), che scatta anche troppo facilmente, anche se non ne avvertiamo la presenza nei suoi gradi più sottili. Se quindi siamo consapevoli di nutrire avversione, dobbiamo affrontarla con presenza mentale e accettazione.

Retto atteggiamento

Il retto atteggiamento è molto importante per affrontare il dolore. Eccone alcuni tipi.

1. Atteggiamento del guerriero

“Non ne ho paura, perché sono un guerriero”

La figura del guerriero è molto antica e compare spesso nei testi buddhisti. È un simbolo di coraggio e di determinazione nell'affrontare e vincere le difficoltà. Un'altra variante è l'eroe. Il mio maestro sprona spesso i suoi studenti a uno “sforzo eroico”. A volte, per spronare i miei studenti, dico: “Sei un uomo o un topo?”. L'atteggiamento del guerriero evoca una grande energia. Nutrire una grande fiducia e sapere quanta energia illimitata è contenuta nella mente ci porta oltre i nostri stessi limiti.

Ma dobbiamo fare attenzione, in primo luogo all'arroganza. Ho visto più di un *macho* trasformarsi in un topo. La presunzione è un grosso ostacolo. L'approccio giusto è essere aperti alle sfide, pur rimanendo realistici. Siamo qui per liberarci dalla presunzione, non per aggiungerne altra. Può anche essere presente dell'aggressività, che è in contrasto con l'aspetto morbido e accettante della consapevolezza, essenziale in questa situazione. Non lottiamo con il dolore, ma ci lavoriamo con comprensione.

2. Atteggiamento del medico/infermiere

“Qual è il problema? Cerchiamo di curarlo”

Personalmente preferisco questo approccio dolce. Purtroppo, spesso la dolcezza e la gentilezza sono scambiate per debolezza. Invece, associate alla purezza e alla presenza mentale, possono essere molto potenti e più forti dell'avversione. Rimarrete sorpresi dal constatare come il mondo diventa più morbido se adottiamo questo atteggiamento che sostituisce l'amore alla rabbia.

Il dolore è paragonabile a una punta di freccia. E, essendo associato al corpo, il corpo è paragonato a una ferita. Con questo atteggiamento la presenza mentale diventa una forza gentile di guarigione, simile a un batuffolo di cotone o a un balsamo lenitivo che agisce sulla ferita e rimuove la freccia. Nello stesso tempo osserviamo le caratteristiche universali per sviluppare la visione profonda che porta a una guarigione ancora più grande.

Una donna era stata sottoposta da poco a un intervento chirurgico e qualunque posizione le provocava dolore. Imparò questo metodo e mi disse che usava “un mucchio di cotone”. Funziona davvero. Questo atteggiamento è complementare allo sviluppo della compassione, perché vedendo la sofferenza in noi stessi la vediamo anche negli altri.

3. Atteggiamento dello scienziato

“Molto interessante!”

Ricordo di avere sentito queste parole da un medico riguardo a un paziente di cui non riusciva a diagnosticare la malattia. Non potei non sorridere al pensiero che forse non avrebbe parlato così se fosse stato lui il malato. Deprimerci non serve, ma provare interesse sì. L'interesse ci spinge a investigare più a fondo il problema, e la curiosità è un importante precursore della visione profonda.

Una buona domanda per iniziare è: “Che cos'è questo?”. Questo atteggiamento ci stimola ad essere consapevoli di quello che sta accadendo, invece di fuggire. Poi possiamo aggiungere: “Che cosa avviene dopo?”, per stimolarci

a continuare l'osservazione. E con la domanda: "Che cos'è REALMENTE?", guardiamo ancora più in profondità. Un'altra ottima domanda è: "Se non è dolore, che cos'è?". Questa domanda ci offre un'altra prospettiva al di là della semplice presenza di sensazioni intense.

Ci sono altri "trucchi" per affrontare il dolore? Sono sicuro di sì, per cui dobbiamo essere creativi. Quali che siano i "trucchi" usati, un fattore molto importante è una forte retta concentrazione, la forza che mantiene costante la presenza mentale. È una sorta di forza incrollabile che non viene intaccata nemmeno quando osserviamo il dolore. Se decidiamo di staccarci, possiamo farlo. Un forte distacco dal corpo e dai sensi rende tutto possibile.

Quest'ultima opzione è particolarmente adatta in caso di dolori molto forti, come malattie terminali, incidenti gravi o negli ultimi istanti che precedono la morte. Sono questi i momenti in cui dobbiamo chiamare a raccolta tutto il nostro *kamma* positivo e tutta la nostra pratica. Un po' più tardi potrebbe significare troppo tardi. Per questo è bene non procrastinare la nostra pratica.

Nel metodo della *vipassana* osserviamo il dolore e le sue condizioni: impermanenza, insoddisfazione e *non sé*. La visione della verità guarisce. È quindi l'opzione principale perché un giorno o l'altro, prima o poi, tutti moriremo. Ma per i principianti è meglio sviluppare la retta concentrazione (con la percezione delle caratteristiche universali) su un oggetto più facile, prima di portarla direttamente sul dolore. Quando queste percezioni saranno più sviluppate, il dolore e la malattia osservati con sufficiente distacco svaniranno, se non per sempre almeno per un certo periodo. Si consigliano lunghe sedute di molte ore (sei o più), di cui le migliori sono quelle improntate alla visione profonda. I testi descrivono come il Buddha e i suoi nobili discepoli si guarissero attraverso il potere dei fattori dell'illuminazione contenuti nella pratica della visione profonda. Entravano negli ottenimenti sovramondani e ne uscivano guariti. In alternativa, passare a un oggetto del *samatha* ci ricarica e ci riposa dopo avere subito tanti colpi. La gioia della retta concentrazione è di per sé curativa. Anche se la morte arriverà sicuramente, la retta concentrazione contribuisce alla qualità della vita e senza dubbio a una vita futura migliore. Di particolare importanza sono le visualizzazioni appropriate (per esempio, la pura luce), la compassione (verso se stessi), l'equanimità e l'accettazione, e la contemplazione delle 32 parti del corpo.

Personalmente, il metodo più efficace che ho scoperto è la totale accettazione e la totale resa. Non si tratta affatto di rassegnazione o di disperazione, ma di accettazione della realtà e resa alla realtà, cosa che richiede una presenza mentale forte, ma morbida. La mente diventa come lo spazio vuoto in cui tutti gli oggetti appaiono e scompaiono. Generalmente avviene una lotta tra questa accettazione per fede e questa comprensione da un lato, e l'autoconservazione dall'altro, prima della resa completa, ma con quest'ultima il dolore, per quanto forte, svanisce sorprendentemente.

Sensazioni corporee "felici"

Le sensazioni corporee "felici" sono sensazioni gradevoli che si producono sulla base del corpo. Quando un dolore fisico scompare all'improvviso, è ovvio che ciò che lo sostituisce sarà sicuramente gradevole.

Nella pratica della visione profonda queste sensazioni non sono così evidenti perché sono oscurate dal dolore. Sono più percepibili durante un cambio di posizione, nella posizione di riposo o perché si è entrati in una situazione più piacevole. Anche questo va notato con presenza mentale ("sensazioni corporee felici") per assicurare la continuità della presenza mentale nel caso scatti la potenzialità latente dell'attaccamento, che bisogna vedere. Praticando in questo modo, le sensazioni fisiche piacevoli condizioneranno in tutta sicurezza le sensazioni mentali piacevoli, che a loro volta favoriscono la concentrazione.

Sensazioni mentali sgradevoli/dolorose

Le sensazioni puramente mentali sono quelle che sorgono alla porta della mente. E quelle che sorgono sulla base dell'occhio, dell'orecchio, del naso e della lingua? Questo è un punto interessante: le sensazioni che sorgono in dipendenza del contatto delle basi sensoriali con i loro oggetti sono associate anche alle sensazioni neutre, a differenza degli oggetti corporei con la base del corpo a causa del loro impatto più diretto. Essendo neutre sono più sottili, quindi in genere non vengono notate dai principianti.

Tutte le sensazioni sono in ultima analisi mentali, ma quelle appena citate

sono in relazione con i sensi esterni. Anche molte esperienze che sorgono alla porta della mente hanno a che fare con i sensi.

E le emozioni? Le emozioni sono come onde sull'oceano. Quando scoppia una tempesta, queste onde possono distruggere la nostra salute mentale. Sappiamo benissimo che gli interessi del cuore sono molto potenti e che il dolore mentale è molto più forte del dolore fisico.

Le sensazioni mentali dolorose sorgono assieme alla radice della rabbia/avversione. Se non riusciamo ad accettare la situazione in atto, diventiamo turbati e agitati. Queste onde sono violente e pericolose quando incontrano un ostacolo che non è solo sulla loro strada, ma che si oppone con forza; e in questo caso, come per due auto in corsa che si scontrano, la forza della collisione è raddoppiata.

La causa prossima è l'oggetto a cui facciamo opposizione, e il dolore è appunto un oggetto di questo tipo. Se facciamo opposizione è come se venissimo colpiti da una doppia freccia. In genere, gli oggetti troppo aspri, duri e distruttivi hanno questa natura.

Nel caso delle sensazioni mentali, è come se i problemi fossero "a casa propria". Occorre quindi intervenire rapidamente prima del caos e del crollo totale. Lavoriamo nello stesso modo con cui affrontiamo le situazioni difficili, ma la differenza sta nel saperlo fare a livello mentale. Questa capacità è stata chiamata "intelligenza emotiva".

Da un lato, a causa della radice dell'avversione, queste sensazioni sono in genere grossolane e quindi facilmente osservabili. Ma vi sono anche forme più sottili e nascoste, come quando ci rifiutiamo di riconoscerle o quando sono oscurate da altri desideri. Se non siamo in una situazione di completo agio c'è sempre la possibilità della scontentezza; perciò dobbiamo conservare la presenza mentale e prendere consapevolmente la nota mentale: "scontentezza...".

Quando sorgono l'avversione e le sue varie forme (paura, rimorso, ansia, odio o invidia) dobbiamo osservarle accuratamente (ne parleremo meglio nel capitolo sulla coscienza).

Comunque, la cosa da fare è “tenere saldo il cuore”, essere come una roccia o un’isola. Allora sentiremo le onde della scontentezza recedere. Mantenendo abbastanza a lungo la presenza mentale, la sua forza cresce e la scontentezza scompare. Se non è così, potremmo avere bisogno di ricorrere ai metodi del *samatha* quali la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia empatica o l’equanimità, per indebolire la scontentezza o liberarcene.

Osservate attentamente come il cuore geme e singhiozza, come ci rimprovera o si deprime, ma senza farcene toccare. È come vedere una persona anziana in difficoltà e volerla aiutare. Alla fine riusciremo a vedere anche queste sensazioni sgradevoli sorgere e scomparire, com’è caratteristica di tutte le cose condizionate.

Sensazioni mentali piacevoli

Le sensazioni mentali piacevoli possono essere difficili da gestire. Possono presentarsi in forme salutari e non salutari. Le forme non salutari sono accompagnate dall’avidità, che include l’avidità per oggetti mondani e anche per oggetti spirituali. Le forme salutari, o pure, possono essere associate o non associate alla meditazione. Quando sorgono sensazioni piacevoli è facile attaccarsi ad esse, il che è una corruzione. Ma se manteniamo la presenza mentale nei confronti delle sensazioni piacevoli, la concentrazione si rafforza rapidamente e ci innalziamo ai cieli. Con la presenza mentale, la concentrazione diventa più sottile e più tranquilla, ma se l’energia è eccessiva può diventare troppo intensa. In questo caso dobbiamo tranquillizzarla per non perdere l’equilibrio.

Quindi, quando sorgono sensazioni piacevoli accertatevi di essere consapevoli. Notate: “sensazioni piacevoli...”. In genere il piacere induce il rilassamento e la presenza mentale se ne va. Gli attaccamenti così prodotti possono rafforzarsi e diventare addirittura ossessioni. Per questo dobbiamo mantenere una presenza mentale sveglia, energica e libera di fluire, e non rigida e pesante. Un male meno grave è addormentarsi.

Una particolare attenzione va fatta nel caso di una concentrazione molto intensa. Qui è importante mantenere un forte senso di distacco. Presunzione e illusione riguardo agli ottenimenti spirituali possono creare seri problemi psicologici. Per questo si sottolinea più e più volte la necessità del distacco, e per ottime ragioni! Quando attaccamenti e avidità diventano evidenti, questi stati mentali vanno affrontati con la corrispondente presenza mentale, notando “avidità...” finché l’avidità scompare. Rimanere in condizioni di sicurezza è molto importante, ma non deve spingerci ad avere paura delle sensazioni piacevoli.

Se sappiamo mantenere la presenza mentale delle sensazioni piacevoli, la nostra meditazione è una navigazione tranquilla e una festa. Seguite il flusso delle sensazioni come se fossero delle onde lievi e tranquille, percorse a volte da bolle di gioia. Anche questa gioia (*piti*, in pali) si manifesta in varie forme, che vanno da leggeri formicolii e sensazioni di leggerezza a onde potenti e sensazioni pervasive. Ancora una volta è fondamentale rimanere consapevolmente distaccati e osservarne attentamente i cambiamenti. In seguito le sensazioni piacevoli si calmano diventando più sottili e placate, e alla fine diventano una sensazione neutra.

Sensazioni neutre/indifferenti

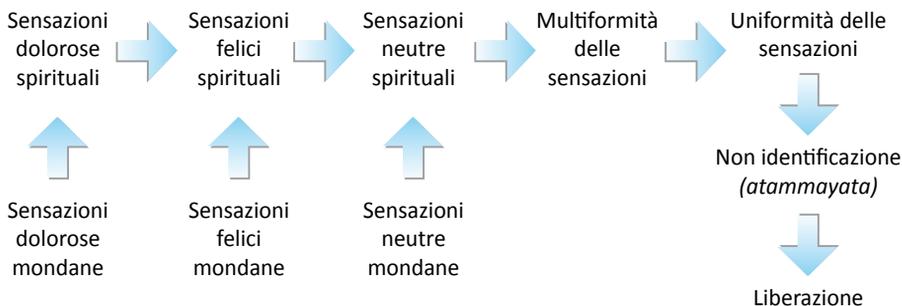
Il termine usato nei testi per indicare queste sensazioni può essere tradotto con “né piacevoli né spiacevoli”. Ciò significa che sono sensazioni sottili, difficili da cogliere. Spesso sono oscurate da stati mentali più grossolani o dai loro oggetti. Ma, sviluppando la capacità di percepirle con chiarezza, la loro natura diventa evidente.

Anche queste sensazioni indifferenti possono essere salutari o non salutari. Quelle non salutari radicano nell’illusione o nell’avidità. Quelle radicate nell’illusione sono appannate e pesanti, oppure deboli e frammentate, mentre quelle che radicano nell’avidità sono ossessive, simili a forti compulsioni. Le contaminazioni che si identificano con le sensazioni piacevoli o dolorose ci

inducono spesso a non notare questo fatto. Pensare che sia impossibile che siano dannose ci spinge alla negligenza. Ricordate anche che l'assenza di forti emozioni non significa necessariamente purezza.

Una mente pura può essere accompagnata da sensazioni neutre. In questo caso saranno sensazioni molto leggere e sottili, e occorre una presenza mentale molto sviluppata per riuscire a notarle. Ciò avviene quando le sensazioni piacevoli sono così sottili da trasformarsi in sensazioni neutre. Molto importante, e un fattore di visione profonda, è riuscire a cogliere l'impermanenza e il cambiamento momento-per-momento di queste sensazioni, osservando così la loro vera natura.

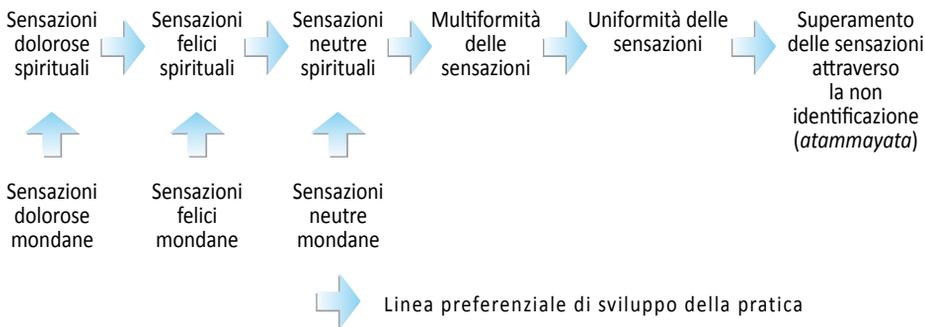
Le sensazioni neutre si possono definire sensazioni molto sottili, e occorre una forte concentrazione e una presenza mentale molto acuta per ingrandirle e percepirle come una corrente elettrica. A questo punto vediamo che la loro natura è più vicina alla "sofferenza", che prende il nome di sofferenza delle formazioni. Questa percezione è in genere possibile solo dopo avere sviluppato l'osservazione del cambiamento e delle altre caratteristiche universali nelle sensazioni più grossolane.



Gli insegnamenti spiegano che la sensazione fa parte del flusso mentale. Nella metafisica buddhista è uno stato mentale presente finché esiste la mente. È assente solo in casi speciali, ad esempio nell'ottenimento della cessazione (*nirodha samapatti*) e nel *Nibbana*.

Ciò rende la sensazione molto particolare. Le sensazioni esistono e hanno un innegabile potere. Se le ignoriamo, lo facciamo a nostro rischio e pericolo. Negatele e soffrirete di più. Come una corrente in perenne movimento, non possono essere arrestate dall'essere umano ordinario. Il modo più razionale per affrontarle è quello di controllarne il flusso e di usarlo nel modo migliore. Se cercate di diventare un'aquila immobile su una roccia, può darsi che vi scopriate a diventare un demone freddo e indifferente. Occorre quindi comprendere la natura delle sensazioni prima di poterle padroneggiare e avere la capacità di suscitare una sensazione piacevole o di trasformare a volontà una sensazione in un'altra. Avremo così a disposizione tutti i poteri racchiusi nel grande oceano delle sensazioni e delle emozioni. Allora vi saranno solo, o soprattutto, sensazioni di gioia e di pace.

Come considerazione finale di questo capitolo, ecco una gerarchia di sensazioni descritta nel *Salayatana Vibhanga Sutta*:



È facile capire perché le sensazioni dolorose siano le meno “amate”: sono grossolane e possono essere accompagnate dalla radice dell'avversione. Ma l'indicazione che le sensazioni spirituali neutre siano preferibili alle sensazioni spirituali felici è degna di riflessione.

In genere, le sensazioni gioiose sono preferite a quelle neutre grazie alla loro capacità di sollevarci al di sopra del dolore. Ma per quanto riguarda gli stati mentali puri, soprattutto nell'ambito della meditazione, le sensazioni neutre sono superiori. Ad esempio, i livelli più elevati degli assorbimenti concentrativi

sono accompagnati da sensazioni neutre, e lo stesso vale per le più elevate visioni profonde che iniziano dalla “conoscenza della dissoluzione”.

Queste sensazioni implicano l’equilibrio e la stabilità che accompagnano la pura consapevolezza, e consentono una maggiore crescita della retta concentrazione e comprensione. Un ulteriore affinamento che rende questo stato ancora più profondo è il progresso dalla multiformità degli oggetti all’uniformità degli oggetti.

Alla fine, lo stato più elevato è la visione della totale cessazione delle sensazioni, perché le sensazioni sono condizionate e impermanenti, e sono la base della sofferenza. La visione profonda conosce la natura della loro cessazione, chiamata “beatitudine pacificata”. Beatitudine? Sì, che non è un altro tipo di sensazione, ma un profondo silenzio, un silenzio infinito.

Capitolo 3



CITTANUPASSANA SATIPATTHANA CONTEMPLAZIONE DELLA COSCIENZA COME FONDAMENTO DELLA PRESENZA MENTALE

Citta

La definizione di *citta*, tradotto in genere con “coscienza”, è: quello stato/ fenomeno che pensa all’oggetto. Secondo altre definizioni, “riceve” l’oggetto o “conosce” l’oggetto. Se dovessi dare una mia definizione, direi che è la “mente che conosce” nell’istante. Ma questa è solo la punta dell’iceberg. Se vi chiedono chi siete, potreste rispondere puntando il dito verso il vostro volto, o il vostro naso, ma la cosa più importante è il “cuore”. Allo stesso modo, cercare di definire *citta* con un’unica parola è insufficiente. Ciò nonostante userò la parola “coscienza”, ma in senso più tecnico della sua accezione comune. Quindi, come per tutte le realtà, la nostra comprensione deriva soprattutto dall’esperienza. Parlando di coscienza incontriamo un’ampia gamma di fenomeni o forze, ma tutte hanno in comune la qualità di conoscere l’oggetto. Ma anche questa conoscenza assume varie forme, e riguarda varie esperienze e oggetti. Nella sua totalità potrebbe assomigliare al funzionamento di un enorme computer o di un enorme polipo.

Nel *Dhammapada* troviamo questi interessanti versi:

*“Sfuggente, solitaria, inconsistente, nel profondo del cuore,
coloro che imbrigliano la mente si liberano dal vincolo della morte”.*
(*Dhammapada*, 37)

Questi versi si riferiscono alla mente. I commenti spiegano che “solitaria” si riferisce al fatto che non possono prodursi due pensieri contemporaneamente. La coscienza non è vostra, né mia, è coscienza e basta. Non è una o due, è quella presente nel momento. Sembra essere qui, là o ovunque, ma la distanza è un

concetto. La coscienza è con l'oggetto, semplicemente lì. Non ha una sostanza solida, e neppure forma o colore, che sono gli attributi della materia. Nel suo stato di quiete o di riposo, i commentatori e i praticanti dicono che risiede nella "caverna" del cuore. Potremmo dire che questa è la sua casa. Ma è questa coscienza che crea l'universo che conosciamo, e così ci veniamo a trovare in una situazione magica che può trasformarsi in un incubo. Magia nera o magia bianca? Può essere entrambe, come suggerisce un'altra strofa del *Dhammapada*:

"Difficile a domare, instabile, vagante a capriccio, è bene controllare la mente: la mente controllata è principio di gioia". (Dhammapada, 35)



**Casta inferiore, mente superiore,
Nepal 1994**

Una donna appartenente ad una casta inferiore venne per fare le pulizie nel luogo dove stavamo meditando, a Trisuli, in Nepal. Ho scattato questa foto mentre ci salutava, poco prima della nostra partenza. La sua umiltà e il senso di rispetto si riflettono nella serenità dell'espressione. Tutto ciò rivela una coscienza superiore.

Coscienza e stati mentali (*citta* e *cetasika*)

Se questa è la coscienza, che cosa sono gli stati mentali? I testi li definiscono "quel fenomeno che nasce con la coscienza, cessa con la coscienza, e ha lo stesso oggetto e la stessa base della coscienza". Viene sottolineato il rapporto

“associativo”. Un insegnante fa il paragone dell’acqua e dei suoi stati. Se l’acqua è la coscienza, il suo stato calmo o agitato è lo stato mentale della calma o dell’agitazione. Coscienza e stati mentali coesistono inseparabili nel momento, ma la loro osservazione su lunghi periodi di tempo rivela precise differenze.

In genere, lo stato mentale della percezione (*sañña*) è più evidente e la coscienza rimane sullo sfondo. Per questo è più facile osservare i cambiamenti dello stato mentale che quelli della coscienza, e di solito ci si avvicina all’osservazione dei cambiamenti della coscienza attraverso l’osservazione degli stati mentali. Ciò può avvenire se non ci si afferra alla coscienza come se fosse il nostro sé immutabile, come purtroppo accade spesso anche nelle persone “religiose” o “filosofiche”. Questa visione ci impedisce di andare al di là del mondano e del condizionato.

Un altro esempio che chiarisce la differenza tra i due fenomeni è la presenza mentale nella meditazione. Questa presenza mentale si muove verso l’oggetto, osserva, e rende la percezione chiara e precisa. È lo stato mentale della presenza mentale. A un certo punto, raggiunto un livello sufficientemente profondo di concentrazione, avviene il passaggio a un altro livello di conoscenza molto puro e libero da torpore, agitazione e così via. È come se fossimo (come se la mente fosse) completamente diversi. Questa mente “che conosce” è la coscienza.

Ne consegue che osservare la coscienza è osservare (quella che normalmente definiamo) la mente. A questo punto non cerchiamo di distinguere tra la coscienza e gli stati mentali. Osserviamo semplicemente ciò che c’è. Ma occorre che ci sia chiarezza su questo punto: dobbiamo accertarci che la presenza mentale non osservi soltanto gli stati mentali. Dobbiamo osservare anche la coscienza, vederne la transitorietà, l’incompletezza e il *non sé*, in modo da poter trascendere gli stati condizionati.

Per prima cosa può essere utile avere una conoscenza di base dei funzionamenti della mente. Da principianti non possiamo conoscerli dettagliatamente, ma dobbiamo comunque iniziare da qualcosa.

Una spiegazione molto semplice è che possiamo osservare la coscienza funzionare attraverso sei vie che iniziano dalle sei porte:

Porta	Oggetto	Coscienza
Porta dell'occhio	oggetto della vista (colori)	coscienza visiva, accompagnata dai corrispondenti processi mentali
Porta dell'orecchio	oggetto dell'udito (suoni)	coscienza uditiva, accompagnata dai corrispondenti processi mentali
Porta del naso	oggetto dell'olfatto (odori)	coscienza olfattiva, accompagnata dai corrispondenti processi mentali
Porta della lingua	oggetto del gusto (sapori)	coscienza gustativa, accompagnata dai corrispondenti processi mentali
Porta del corpo	oggetto del tatto (cose tangibili)	coscienza tattile, accompagnata dai corrispondenti processi mentali
Porta della mente	oggetto della mente	coscienza mentale, accompagnata dai corrispondenti processi mentali

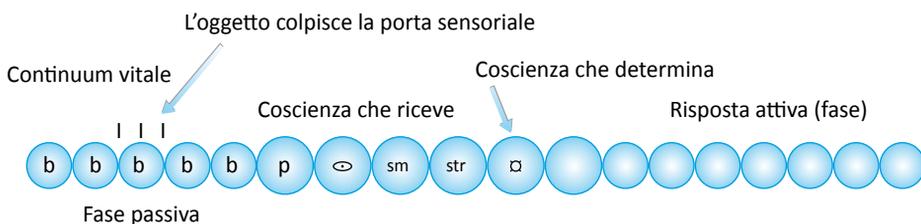
Quando uno stimolo (oggetto) colpisce una porta sensoriale, il *continuum* vitale si interrompe e le cinque coscienze sensoriali raccolgono lo stimolo. Lo stimolo è seguito da una reazione, che rappresenta la parte attiva del processo. Lo stesso avviene alla porta mentale, senza il passaggio attraverso i cinque sensi. È alla porta della mente che le impressioni sensoriali si trasformano da monticelli di talpa in montagne, da goccioline di pioggia in oceani.

Che cos'è il *continuum* vitale (*bhavanga*)? Anche se il modo migliore per capirlo è l'osservazione diretta, viene comunque data la seguente spiegazione:

La mente, come ben sappiamo, vuole essere sempre al lavoro. Corre di qua e di là, progetta e mette in atto i suoi piani. Potremmo chiamarlo il suo stato attivo. Altre volte, come nello stato di sonno profondo privo di sogni, si ritira in uno stato basilare passivo. Ma in questo stato si trovano le potenzialità che derivano da lontane vite passate. È da questo stato che sorgono anche gli oggetti mentali, compresi oggetti di cui non avremmo mai immaginato l'esistenza. È

questo *continuum* che mantiene la mente come processo, dall'inizio della vita fino all'interruzione della morte, e che origina i processi del pensiero. È quindi ciò che ci dà il senso dell'esistenza individuale. Perciò il *continuum* vitale è diverso nelle varie persone e nei vari esseri.

Non è facile conoscere questa coscienza, perché è molto sottile. Quando sorge questa coscienza, i processi mentali si fermano. Nella meditazione diventa evidente che da questa coscienza chiara e luminosa sorgono infinite immagini e pensieri che cercano di creare dei mondi. Conoscere questa coscienza è un'ottima cosa. È questo il *continuum* vitale, la coscienza base di un individuo che scorre (o meglio, che cambia attimo per attimo) anche quando non sono in atto processi di pensiero, per cui è definita libera dal processo.



Coscienza attiva (*kamma citta*)

Dopo la fase ricettiva del processo mentale, che è passivo, la fase attiva inizia con il passaggio all'attenzione mentale (chiamata coscienza che decide/stabilisce), punto da cui si produce la risposta attiva. Questa risposta può essere positiva/salutare se è accompagnata da stati puri, o negativa/non salutare se è accompagnata da stati impuri. Per la loro natura di coinvolgimento attivo e di reattività all'oggetto, queste risposte sono facilmente osservabili, prima come stati mentali e poi come coscienza. È questa la fase che i buddhisti chiamano *kamma*. E qui inizia la sezione della contemplazione della coscienza del *Satipatthana Sutta*.

Coscienza non salutare

Com'è possibile definire uno stato salutare o non salutare senza basarci su credenze dogmatiche? La verità, o natura, è di per sé evidente per coloro che hanno poca polvere negli occhi. La nostra verità riguardo a ciò che è salutare e a ciò che non lo è si basa sulle verità universali che sono percepibili da una mente chiara, obiettiva e non concettuale, cioè dalla presenza mentale.

Gli stati non salutari radicano nelle tre radici negative: attaccamento, avversione e illusione. L'attaccamento è un cieco afferrarsi alle cose transeunti. Provate ad afferrare il vento...!

L'avversione ha la natura della non accettazione. Se troppo agitata, può diventare violenta e pericolosa. L'illusione è l'oscurità che è cieca alla realtà profonda. Presto o tardi, la cecità diventa dannosa. È possibile osservare la natura di questi stati e delle coscienze corrispondenti.

Dice il *sutta*:

1. Sa quando c'è *coscienza accompagnata da avidità* e quando c'è coscienza non accompagnata da avidità.
2. Sa quando c'è *coscienza accompagnata da rabbia* e quando c'è coscienza non accompagnata da rabbia.
3. Sa quando c'è *coscienza accompagnata da illusione* e quando c'è coscienza non accompagnata da illusione. La rabbia (*dosa*), o l'avversione, è grossolana, e non è difficile capire che non è salutare. L'espressione "ribollire come un vulcano" parla da sola. Un *sutta* la descrive come "acqua che ribolle", e un altro come un "bruciare". La mente è turbata, agitata, in tempesta, si paralizza o esplose. Può tremare di paura, fremere di gelosia, consumarsi per la tristezza, e così via. Chi ha familiarità con l'osservazione della rabbia, vede anche le condizioni favorevoli che aiutano a risolvere il problema e ad essere preparati per la prossima volta. La rabbia verrà notata nei suoi primissimi stadi e bloccata sul nascere. Infine, si va alla sua stessa radice.

I commenti indicano spesso come causa prossima della rabbia un oggetto verso cui proviamo repulsione, come qualcosa o qualcuno che ha danneggiato, sta danneggiando o danneggerà noi stessi o le persone che amiamo. Può essere anche un nemico. Ma se ne cerchiamo le radici arriviamo alla mente e alle radici collegate, attaccamento e illusione: le radici stesse dell'esistenza condizionata.

Non limitatevi a osservare la rabbia come stato mentale, osservatela anche come coscienza. Osservando la rabbia come coscienza potremo scoprire i colpevoli tutti in una volta, perché la coscienza è collegata a tutti questi. Gettate la rete della presenza mentale sulla coscienza!

Osservando, bisogna guardare le sensazioni mentali spiacevoli di cui abbiamo già parlato. La prima cosa da ricordare è non pensare, perché sarebbe come gettare benzina sul fuoco. Qualunque ragionamento sarebbe soltanto al servizio del demone. Quindi, la cosa migliore è cercare di rimanere più calmi possibile. Se riusciamo a mantenere la presenza mentale abbastanza a lungo, la rabbia se ne andrà. Se invece non riusciamo ad affrontarla direttamente, scegliamo un altro oggetto come i movimenti nel corpo o il respiro. Se anche questo metodo fallisce, possiamo ricorrere a metodi di sviluppo della tranquillità come la gentilezza amorevole verso il partner o una persona che amiamo. Riflettete sul *kamma* per sviluppare l'atteggiamento di accettazione delle situazioni inevitabili. Anche la rabbia è impermanente. Alla fine passerà, ma potrà richiedere molto tempo e i danni potrebbero essere considerevoli.

La cosa migliore è notare la rabbia con presenza mentale sin dal suo sorgere. Osservate le condizioni che la causano. Osservate come scompare quando queste condizioni scompaiono. Si vede allora che la coscienza che nasce assieme alla rabbia cessa prima della cessazione di questa coscienza. Quando questa coscienza cessa, è sostituita da una coscienza completamente differente e pura. È come se il fuoco si fosse spento e l'aria fosse di nuovo pulita. È il cambiamento della coscienza, e non solo dello stato mentale, che va notato come "coscienza priva di

rabbia". L'esperienza della natura della cessazione si approfondisce con lo sviluppo della visione profonda. Osservandola, vediamo anche la nostra natura di *non sé*, che contribuisce ulteriormente a sradicare l'attaccamento. Vedere le tre caratteristiche rimuove l'illusione. In questo modo abbiamo fatto l'uso migliore della rabbia come oggetto di purificazione mentale. È come usare del letame come concime per far crescere l'albero che porta il frutto della libertà.

Osservare la natura della coscienza dell'avidità può essere difficile. Infatti, a differenza della rabbia, può essere piacevole. Vogliamo di più di una cosa e l'avidità si trasforma in attaccamento, e l'attaccamento nell'afferrarsi strettamente. Può crescere di nascosto e non visto, e a grande velocità; più rapido di una liana chiamata "un miglio al minuto". Ramifica ovunque. Un po' tardi è troppo tardi, perché ha iniziato a soffocarci. Prima o poi ne pagheremo il pesante prezzo: con una separazione, una disgrazia e alla fine con la morte.

Quindi, l'attenzione non è mai troppa. State in guardia, nel caso l'avidità si insinui dentro di voi. Se lo fa, non permettetele di spingersi troppo in là. Svegliatevi prima di indulgere in essa, dicendovi: "Ah! Eccola di nuovo". È come sorprendere un bambino con le mani nel barattolo della marmellata. Non dobbiamo però nutrire un atteggiamento punitivo, che spesso è accompagnato dall'avversione. Molto meglio è la fermezza unita a un tocco di compassione per noi stessi e per tutti. La qualità che ci accompagna è il distacco. Quando nasce un desiderio dobbiamo essere forti, saldi e determinati come una roccia che il vento non riesce a scuotere. In casi meno gravi, possiamo anche trovare la situazione divertente.

L'avidità è stata descritta come una "vischiosità", una colla che appiccica tutto. Per liberarsi, bisogna strapparsi uno strato di pelle. Un'altra descrizione è il "bruciore", come una passione infuocata. Quando sentite dentro di voi il grido: "VOGLIO, VOGLIO...", è un richiamo all'immediata attenzione. Anche la vanità e la presunzione

sono una forma di avidità: come un pallone troppo gonfio, così pieno d'aria che rischia di esplodere da un momento all'altro.

Molti insegnanti mettono in guardia dalla gioia, un fattore che di per sé non è avidità, ma che spesso la accompagna. Ci può rendere ciechi all'errore e ai pericoli dell'avidità. È un po' come il sorriso del cacciatore quando inquadra la preda nel mirino.

Vedendo la coscienza che accompagna l'avidità, ne vedete anche il modo di agire. La mente è in fiamme e cerca disperatamente di soddisfare i suoi desideri. Quando ha ottenuto quello che voleva è momentaneamente soddisfatta, ma subito dopo vuole altro. L'avidità non è mai soddisfatta. Cessa soltanto quando le sue condizioni non esistono più, oppure può cambiare forma e oggetto per aggiungere sale alla vita, la varietà della vita.

È la presenza mentale che può sostituire la coscienza dell'avidità. Un altro aiuto a scollegarci da questa coscienza è il distacco, perché vedere la pace di uno stato puro dà slancio allo sviluppo dei fattori salutari. La presenza mentale conosce la coscienza avida esattamente come conosce la coscienza arrabbiata. Osserva come nasce in dipendenza di condizioni e come cessa quando queste condizioni cessano. Conoscendo le sue condizioni, sapremo affrontarla meglio.

La causa prossima dell'avidità è un oggetto attraente (o potremmo dire "inebriante"); in genere qualcosa di colorato, scintillante, raffinato o artistico. Qualunque cosa (ad eccezione del sentiero-fruizione e del *Nibbana*) può essere il suo oggetto, ma alcuni oggetti sono più adatti di altri. Osservando le condizioni mentali dell'avidità ne scopriamo le radici - in particolare l'illusione e l'agitazione - e l'assenza di timore morale e di vergogna che la accompagnano. Anche la rabbia è una delle sue cause-radice in assenza di presenza mentale. Infatti vogliamo "rabbiosamente" toglierci da quella situazione. Parzialmente responsabile è anche la gioia, la dolcezza della gioia.

Quando la presenza mentale è sufficientemente forte da vincere l'avidità almeno per un po', il cambiamento di coscienza diventa chiaro. È la scoperta che ciò che abbiamo perduto a causa dell'ossessione può trasformarsi in qualcosa di ancora peggiore: l'avversione e il rimorso capace di divorare tutta la gioia della vita. Molto meglio se abbiamo presenza mentale, perché è come scoprire il trucco di un truffatore o di un seduttore che cerca di acchiapparci gettandoci un'esca. Allora tiriamo un sospiro di sollievo, come una lepre che si libera dalla gabbia.

Se quindi siamo legati alla coscienza dell'avidità, o con grossi lucchetti di ferro o con catene d'oro, non possiamo procedere sul sentiero della libertà. La coscienza priva di avidità è identica alla libertà del distacco, come un uccello libero di volare sopra il mondo.

Non è facile vedere la coscienza come impermanente, ma i principianti possono riconoscere in parte le contaminazioni, perché sono più grossolane. Rafforzandosi la percezione dell'impermanenza si rafforza anche la visione profonda delle altre due caratteristiche universali: la sofferenza/incompletezza e il *non sé*.

Delle tre radici, l'illusione è la più difficile da vedere. È come un'ombra o un personaggio oscuro che si muove tra, e dietro, gli altri stati mentali. È presente quando ci sono avidità e rabbia, che altrimenti non potrebbero sorgere. Invece, l'illusione sorge da sola. Le sue forme più evidenti sono in genere accompagnate dalle altre due radici, ma l'illusione diventa palese quando svolge la parte principale, come nel caso di un pazzo o di una persona che soffre di allucinazioni. In grado minore è evidente nelle persone ottuse, poco intelligenti, o dalla mente annebbiata o oscurata.

Avete notato come spesso i pensieri nascono senza che vi accorgiate del loro inizio? Gli spazi "vuoti" sono spesso occupati dall'illusione. La stessa

cosa avviene quando non sappiamo qualcosa. Allora, che cosa possiamo fare? Proprio questo è il punto principale del mantenere la presenza mentale della coscienza, **la necessità di mantenere una presenza mentale continua** e costruita sulla saggia intenzione iniziale di essere consapevoli, cominciando con gli oggetti corporei per poi passare alle sensazioni e infine alla coscienza. In questo modo, anche se l'illusione oscura per un istante la consapevolezza, la presenza mentale ritorna immediatamente, si guarda indietro e dice: "Ehi, perché questo momento di oscuramento?". E scopre un momento di coscienza oscurata priva di scopo, con un oggetto altrettanto privo di significato appeso al collo. Questi momenti vagabondano nei processi del pensiero come semi di erbacce gettati qua e là in un campo non coltivato. Per questo si dice che l'ozio è l'operato del diavolo. Portate l'attenzione su questi momenti e vi scoprirete a ripulire gli armadi da un mucchio di scheletri. È lì che si nascondono le vostre ombre. Eppure,
"l'oscurità nell'oscurità è la porta sulla conoscenza". (Daote Ching).

Queste coscienze non sono statiche né morte. Si muovono e crescono, quindi fate molta attenzione. Una volta vidi emergere dalla mia mente delle cose insulse: spazzolini da denti e pantofole. Il mio maestro mi disse che stavo vedendo la mente pazza, piena di spazzatura. La presenza mentale dissolve immediatamente queste coscienze illuse. Se sono molto "spesse", hanno bisogno di un po' di tempo per scomparire, ma è comunque un processo di risveglio. Anche le coscienze illuse cambiano e sono impermanenti. E provocano sofferenza, come nei matti. Sono *non io. Non me. Non voi*. Sono soltanto illusione.

Risvegliandosi dal mondo oscuro di una vita fatta di ombre e di sogni, la mente risplende come il sole estivo. Questa coscienza libera da illusione è percepita come molto diversa da quello che c'era prima. Purezza ed elementi salutari sono molto meglio!

Ma la coscienza illusa può anche rimanere nascosta per un certo

tempo, finché la negligenza le consente di sorgere di nuovo. Per questo dobbiamo esercitarci sino a sradicarla completamente negli stadi finali della visione profonda.

4. La *coscienza "contratta"* è una coscienza letargica, cosa che accade piuttosto frequentemente ai principianti durante i primi giorni di un ritiro. La coscienza letargica e quella agitata saranno spiegate meglio nel capitolo sui cinque impedimenti, per cui vi accennerò soltanto. Come l'illusione, è una coscienza confusa, nebbiosa. Tende a ridursi e a chiudere tutte le porte per ritornare allo stato più passivo di tutti: il sonno. Se vi chiedete se ne avete davvero bisogno, il più delle volte la risposta è no. Si tratta piuttosto di noia e pigrizia. È uno stato di torpore, e abbiamo voglia di chiuderci. La coscienza si contrae e si ritira da tutto ciò che richiede sforzo. La capacità di mantenere la presenza mentale e di avere una chiara percezione della natura di questa coscienza è un passo importante per superarla. Cercate di descrivervi con chiarezza com'è questa coscienza e vi stupirete delle capacità della presenza mentale! Alcuni la descrivono come una nebbia, altri come un manto che ricopre tutto. Poi, quando c'è chiarezza, la nebbia si disperde.
5. La *coscienza distratta* è la coscienza inquieta e agitata, altra cosa che accade tipicamente ai principianti. Ma questo tipo di coscienza è più energetico, quindi dobbiamo essere molto prudenti nel gestirlo. È come un cavallo selvaggio che non vuole stare fermo. Vuole correre, vuole FARE QUALCOSA! Stare seduti immobili contribuisce in parte a tenerlo sotto controllo, ma è un controllo fisico e la coscienza cerca di fuggire attraverso la porta mentale.

Come si dice, anche se il corpo è in prigione la mente continua a correre. Possiamo controllarla attraverso il lavaggio del cervello o l'indottrinamento, ma la presenza mentale è un'opzione migliore. Non punisce e non costringe. Lavora per il benessere di se stessi e degli altri. La presenza mentale è la cosa giusta per sostituire l'agitazione.

Ogni momento di presenza mentale porta un po' di calma in più. E poiché una coscienza salutare e una coscienza non salutare non possono coesistere, una delle due deve andarsene. Il cuore non può essere contemporaneamente calmo e agitato.

Più c'è presenza mentale e più l'agitazione se ne va. Una coscienza agitata è spesso percepita come una mente rumorosa, occupata a chiacchierare e a discutere idee che non vuole che si placino. Ma quando smette c'è un grande silenzio. La mente che sembrava così tesa e sotto pressione diventa rilassata e in pace.

Ma, prima che la mente distratta defluisca e si plachi, i pensieri continueranno ad andare e venire. Non dobbiamo costringerli ad andarsene con la forza. Rimaniamo consapevoli e li lasciamo passare. L'agitazione è spesso collegata a un eccesso di energia incontrollata. In questi due tipi di coscienza osserviamo le stesse cose che osserviamo negli altri: l'impermanenza, la sofferenza e il *non sé*. Sono infatti oggetti che fanno sorgere la visione profonda.

Coscienze salutari (kusala cittani)

Vi sono coscienze che rispondono in modo salutare ai loro oggetti. Essendo salutari (*kusala*), sono anche nella fase attiva. Quando non sono in fase attiva, sono chiamate coscienze "belle" (*sobhana*).

Queste coscienze hanno le radici nel *non attaccamento* (distacco), nella *non avversione* (accettazione) e nella *non illusione* (comprensione). Sono accompagnate da altri fattori mentali "belli" come leggerezza, morbidezza, malleabilità, etc. Lo stato di coscienza bello e salutare diventa evidente quando le contaminazioni sono messe da parte e la pura coscienza si rivela come un puro e magnifico fiore di loto. Queste coscienze sono di molti tipi, e quindi verranno sottolineate molto nella pratica. Ma per il momento continuiamo con la lista del *Satipatthana Sutta*.

Le prime di questa sezione sono:

6. *Coscienza libera dalla bramosia/avidità*
7. *Coscienza libera dall'avversione*
8. *Coscienza libera dall'illusione*

Queste coscienze sono osservabili quando bramosia/avidità, avversione e illusione cessano, e sono sostituite dalla presenza mentale. Ma non finisce qui. La pratica continua diventa retta concentrazione e rende la mente pura ancora più salda e chiara.

Poi il *sutta* parla di coscienze non concentrate e concentrate.

9. *Coscienza non concentrata*: non focalizzata o frammentata.
10. *Coscienza concentrata*: coscienza della concentrazione di accesso e degli assorbimenti.

Si passa quindi alla:

11. *Coscienza non espansa*, diversa dalla coscienza degli assorbimenti.
12. *Coscienza espansa*, cioè quella degli assorbimenti.

Finché la concentrazione non è sufficientemente profonda, continueranno a insinuarsi pensieri agitati accompagnati da contaminazioni, nonostante un certo livello di presenza di stati puri. Quando si raggiunge la concentrazione di accesso, si nota un salto di coscienza su un altro livello. È una coscienza più salda e più in pace. Possiamo prolungare per molto tempo la seduta indisturbati. La mente è obbediente e sotto controllo. Questa coscienza concentrata è completamente diversa dalla coscienza non concentrata, ma nemmeno la concentrazione di accesso è statica. La coscienza è un perenne flusso, nasce e muore attimo per attimo. Con la crescita di questa chiarezza, l'osservazione e l'indagine diventano sempre più efficaci, cosa molto importante per lo sviluppo della visione profonda.

A livello ancora più profondo ci sono gli assorbimenti, che hanno una forma completamente diversa. Essendo totalmente staccati dalla dimensione sensoriale, potremmo non essere capaci di descrivere la loro prima esperienza, anche se il processo di unificazione che li precede è molto chiaro. È facile attaccarsi a questi tipi di coscienza. Possono sorgere presunzioni e visioni errate se ci afferriamo all'idea di essere diventati illuminati (nella dimensione sovramondana), mentre non lo siamo affatto. In questo caso la nostra pratica inizia a ristagnare e a cadere nell'errore. È quindi molto importante la presenza mentale a questi stati di coscienza, che sono molto sottili e raffinati. Riuscire a vedere in essi le tre caratteristiche richiede molta pratica.

Applicando la presenza mentale alle tre caratteristiche, la familiarità che si sviluppa ci dà un più facile accesso a questi livelli e al loro utilizzo migliore. Solo una concentrazione molto penetrante e la consapevolezza delle tre caratteristiche universali possono portarci oltre questi livelli.

13. *Coscienza liberata*
14. *Coscienza non liberata*

La coscienza liberata è la coscienza libera dalle contaminazioni, solo temporaneamente o per periodi di tempo più lunghi. Può essere prodotta dalla concentrazione impiegata nella *vipassana* o dalla concentrazione più profonda della meditazione di tranquillità. Qui l'accento è sulla libertà dalle contaminazioni. Se comprendiamo la felicità insita in questo stato, vale la pena sforzarsi di raggiungerlo. È uno stato felice non a motivo della gioia, ma a motivo della sua purezza.

E per quanto riguarda la libertà dalle contaminazioni a livello sovramondano? Suppongo che questi stati non siano accessibili ai principianti, ma sono sperimentati dagli *ariya* (nobili).

Mente contro Mente

Abbiamo visto come la presenza mentale osserva i vari tipi di coscienze attive menzionate nel *Satipatthana Sutta*. Voglio sottolineare di nuovo che *il fattore chiave dell'osservazione è lo sviluppo di un certo grado di presenza mentale continuativa*.

All'inizio la coscienza non è mai presa come oggetto primario, e viene sostituita da oggetti più facili. Progredendo, il campo si estende ad aree più sottili che comprendono anche la contemplazione della coscienza. Quando la coscienza è diventata sufficientemente chiara, si può prenderla a oggetto primario di meditazione.

Ciò richiede delle capacità che devono essere sviluppate, e benché il loro sviluppo richieda del tempo è un ottimo investimento. La coscienza è il punto chiave dello sviluppo mentale. Tutto il focus della pratica del Buddha si basa su di essa. Una volta raggiunto il totale controllo della mente, possiamo farle fare ciò che vogliamo. La mente allenata viene paragonata a un cavallo o un elefante ben addestrato. Questo addestramento è molto utile, perché la mente è il centro della creazione del nostro mondo. Come dice il primo verso del *Dhammapada*:

“Gli elementi sono predeterminati dai pensieri, sono cumuli di pensieri, sono fatti di pensieri”.

Qui sorge una domanda interessante: come può la mente osservare la mente? Significa che ci sono due menti? Scherzando, un tale ha detto: sì, perché siamo dissociati. Questa domanda tocca il problema stesso della condizionalità, perché questo guardare è di per sé un condizionamento. Teoricamente si dice che la mente di questo istante non può fare di se stessa un oggetto, quindi ciò che viene osservato è l'immediato passato. Ma anche questa è una considerazione concettuale. La vera risposta è: osservare e lasciar essere ciò che c'è. Se ci riusciamo, penetriamo nella natura condizionata della coscienza.

Come si fa a prendere la coscienza come oggetto primario? Il mio consiglio è imparare prima a prendere come oggetto primario la coscienza che è consapevole.

1. Siate semplicemente presenti. Senza andare in cerca di nulla, la presenza mentale che viene con la presenza rifletterà se stessa come uno specchio messo di fronte a un altro specchio. Specchi dentro specchi dentro specchi che riflettono la mente. Quando la presenza mentale è presente, sappiamo che la coscienza è quella della presenza mentale. Tenetela il più possibile centrata e stabile. Se la presenza mentale ha già preso slancio, sarà più facile. Altrimenti bisogna sforzarsi di centrarla e stabilizzarla, il che significa concentrazione. Facendolo, noteremo che non rimane mai ferma.

Ancora nel *Dhammapada* (33) leggiamo:

*“La mente trema, è agitata, difficile a sorvegliare, difficile a frenare;
l’intelligente la scaglia alla mira come un arciere la freccia”.*

2. Tutto il lavoro consiste nel riportare continuamente la mente al presente.
Naturalmente, la mente si precipiterà verso i sei oggetti sensoriali. Se si produce un rumore, ad esempio qualcuno che tossisce, la mente si precipita sul rumore, ma se abbiamo presenza mentale osserviamo il processo dell’udire. Se sorge un prurito, la mente si precipita sulla sensazione corporea, e la presenza mentale nota la sensazione corporea. Se fa molto caldo, notiamo l’elemento fuoco e il processo del contatto. Quando sorge un pensiero, la mente si precipita su quel pensiero. All’inizio notiamo l’oggetto, come la presenza mentale si dirige sull’oggetto e come la riportiamo indietro, ricentrandola. È come portare a spasso il cane: corre per inseguire un’automobile o una lepre, e poi ritorna. Spesso siamo costretti a rincorrerlo e riportarlo indietro.
3. Quando la presenza mentale è più sviluppata, notiamo che i processi e la coscienza alle varie porte sono diversi dal cambiamento degli oggetti. Questa coscienza diventa l’oggetto primario anche con il cambiamento del suo oggetto. È di nuovo come portare il cane a

spasso. A volte dobbiamo riportarlo indietro noi, ma quando è ben addestrato ritorna da solo dal suo padrone.

4. Quando ciò accade, prestate particolare attenzione alla coscienza. Noterete che, se la vostra presenza mentale è forte, la sua natura cambia in dipendenza della natura dell'oggetto. La capacità di percepire questo cambiamento è la capacità di percepire l'impermanenza della coscienza. Questa chiara percezione è un fattore importante per lo sviluppo della visione profonda. A questo punto notiamo di essere centrati sulla coscienza e nello stesso tempo consapevoli dei sei processi sensoriali. Come insegna il Buddha: "Nel vedere c'è solo il vedere, nell'udire c'è solo l'udire, nel conoscere c'è solo il conoscere...".

All'inizio la presenza mentale arresta il processo di risposta agli stati non salutari, un processo chiamato "controllo dei sensi". Fatto ciò, la presenza mentale nella pratica della visione profonda osserva i processi come sono realmente, cioè in accordo alle tre caratteristiche universali.

5. Con la pratica, la presenza mentale e la concentrazione diventano sempre più centrate sulla coscienza, e si producono alla porta della mente. Questa coscienza pura e presente va osservata nelle sue varie forme fluttuanti. Prima si notano i fattori mentali che cambiano, a volte leggeri e a volte pesanti, luminosi o oscuri, morbidi o duri, tesi o rilassati, e così via. Poi si nota che anche la coscienza cambia assieme ai fattori mentali. Gli oggetti sembrano venire alla coscienza, più che la coscienza correre verso di loro. Questa coscienza è come una fiamma tremolante e gli oggetti sono come gli insetti che le svolazzano attorno. Se si avvicinano troppo... zac! sono spacciati.
6. La pratica continuativa porta a notare il cambiamento attimo per attimo della coscienza in vari modi.
A causa della natura sottile della coscienza, è difficile notarne i cambiamenti. Quindi, prima bisogna percepirne la natura. Qualunque

suo cambiamento è collegato ai cambiamenti degli:

- (1) stati mentali associati;
- (2) oggetti associati.

Nel primo caso è come osservare le onde per cogliere lo scorrere dell'acqua. Nel secondo è come osservare i riflessi sull'acqua per cogliere la stessa cosa. Quando ci riusciamo e la coscienza diventa l'oggetto, la presenza mentale si fissa sul flusso della coscienza. Il risultato è come una barca che naviga sicura nel centro del fiume, mentre le condizioni le scorrono ai lati.

7. In questo processo anche le altre due caratteristiche:

- (1) insoddisfazione/incompletezza
- (2) *non sé*

diventano chiare, perché le tre caratteristiche (impermanenza, insoddisfazione e *non sé*) sono collegate.

L'insoddisfazione esprime tutta l'instabilità, l'oppressione e gli orrori nascosti della coscienza.

Per quanto riguarda il *non sé*, la mente funziona come se avesse una mente propria. Il fatto più evidente all'inizio è che non vi ascolta e che opera in base a leggi sue proprie.

8. L'ulteriore sviluppo trasforma la consapevolezza in una linea molto sottile, in un punto molto preciso di percezione. La coscienza viene inoltre affinata e sviluppata attraverso la coltivazione di determinate qualità durante la pratica. Queste qualità si sviluppano automaticamente assieme alla pratica della *vipassana*, ma conoscendone l'importanza ci dedichiamo in modo specifico alla loro coltivazione. Poiché la presenza mentale e l'indagine sono il nucleo della *vipassana*, mi riferisco ai fattori dell'energia, gioia, tranquillità, agio, concentrazione ed equanimità. Inoltre, al distacco dalle cose mondane. Quest'ultimo è il punto finale della pratica di visione profonda: "lasciar andare", "lasciar essere", o nella formulazione tradizionale "vedere le cose come sono realmente". È semplicemente questo, ma non è possibile se prima non abbiamo

sviluppato la concentrazione profonda e la visione profonda libera da qualunque concetto.

Come abbiamo detto, la coscienza è *non sé*. Molti cadono in questa visione errata. È un errore antico, come si legge nel *sutta* su *Sati*, la figlia del pescatore rimproverato dal Buddha perché pensava che la coscienza fosse permanente, il sé, e così via. Ciò diventa chiaro considerando che anche il *Nibbana* viene indicato come *non sé*. Il continuo tentativo di trovare un'identità in un sé eterno è una manifestazione della bramosia di esistere / diventare. Incapaci di vederne i cambiamenti, ci afferriamo immediatamente a una coscienza che è pura, luminosa e apparentemente vuota. Poi ci mettiamo a scrivere volumi su volumi per dimostrare questa teoria. I praticanti devono prestare molta attenzione a questo punto!

9. Quando siamo diventati esperti nell'osservazione della coscienza, possiamo farlo in qualunque posizione e in presenza di qualunque oggetto. Se c'è un oggetto, significa che anche la coscienza è presente. Si tratta quindi di sapere quando è conveniente osservare soltanto la coscienza in modo concentrato e approfondito.

Fattori che contribuiscono alla continuità della presenza mentale

Per ricapitolare, può essere utile rivedere brevemente i fattori della continuità della presenza mentale.

1. Sforzo continuo ed equilibrato

Dopo avere compreso correttamente le istruzioni di base, applichiamo lo sforzo per metterle in pratica. Questo sforzo deve essere equilibrato, né troppo teso né troppo fiacco, come un atleta che deve coprire una lunga distanza ed economizza le energie per arrivare alla fine. Lo sforzo è come la benzina: niente benzina, niente viaggio. Con sforzo

continuo si intende un movimento continuo in direzione della meta.

2. Evitare e superare impedimenti e ostacoli

Ciò avviene inizialmente a livello comportamentale, evitando le trappole rappresentate da un eccesso di:

1. attività sessuale;
2. sonno;
3. cibo;
4. attaccamento alle persone;
5. parole;
6. compagnia;
7. attività mondane;
8. proliferazione concettuale (*papañca*).

Questo punto include anche l'osservanza dei precetti morali e della disciplina, che servono a favorire una presenza mentale sana ed efficace.

Segue l'osservazione consapevole e la contemplazione delle contaminazioni e degli impedimenti che sorgono nella mente durante la pratica.

Infine, la presenza mentale e l'attenta osservazione degli stati piacevoli che si producono con il progresso della pratica rientrano nella consapevolezza delle imperfezioni della visione profonda (*vipassana upakilesa*). Il monito è non attaccarsi a questi fattori.

3. Presenza mentale e chiara comprensione delle intenzioni

Assicura la continuità tra un'azione e la successiva, e sviluppa la capacità di seguire correttamente la pratica.

4. Capacità di contemplare i vari oggetti

Occorre sviluppare questa capacità per applicare la presenza mentale ai vari

oggetti del corpo, delle sensazioni, della coscienza, etc. Se non l'abbiamo sviluppata, la presenza mentale verrà meno nelle situazioni più difficili. Questa capacità è anche necessaria per penetrare negli oggetti.

5. Equilibrio delle facoltà

Equilibrio soprattutto tra le facoltà della concentrazione e dell'energia, e tra la fiducia e la comprensione, che consente uno scorrere dolce ed equilibrato della pratica.

6. Concentrazione

Avere concentrazione è come avere la batteria dell'automobile carica. Grazie ad essa, la chiarezza e la presenza mentale possono procedere quasi senza sforzo per periodi relativamente lunghi prima che ritornino le contaminazioni. Più forte sarà la concentrazione, più facile sarà resistere nelle situazioni difficili.

7. Visione profonda/comprendimento

La meditazione non deve procedere alla cieca. Dobbiamo sapere che cosa stiamo facendo e perché. Più comprensione abbiamo e più procederemo con passo sicuro, anche se non è sempre possibile. La mancanza di esperienza ci fa cadere spesso nelle trappole, ma con l'aiuto di un insegnante potremo evitarle. Impariamo dai nostri errori, ma è anche utile ricevere spiegazioni da un'altra persona.

Non c'è niente di meglio che imparare dalla propria consapevolezza. Ogni volta che sperimentiamo una concentrazione profonda o una visione profonda, possiamo guardarci indietro e capire molte cose.

Quando si presenta la visione profonda, è un'esperienza più intensa e vera della realtà, che a sua volta illumina e arricchisce tutte le esperienze precedenti. Ciò va fatto in modo conscio per ampliare la sua sfera di influenza, soprattutto nella vita quotidiana.

Capitolo 4



DHAMMANUPASSANA SATIPATTHANA

Consapevolezza dei fenomeni come fondamento della presenza mentale

La parola “*dhamma*” ha molti significati. Tra questi: verità, virtù, insegnamento. Al plurale i *dhamma* indicano i fenomeni, e nella meditazione di consapevolezza gli “oggetti mentali”. Gli oggetti mentali, così come gli oggetti che si presentano alla porta della mente, includono tutto. Con ciò si indica che gli oggetti mentali avvengono alla porta della mente, ma personalmente preferisco la definizione che ho trovato in uno studio thailandese. L'autore di questo studio usa il termine “fenomeni” per indicare gli oggetti mentali.

In questo senso, un *dhamma* è uno stato o una “cosa” dotata di caratteristiche specifiche. Se ne sottolinea la qualità generale di cosa non senziente, priva di anima, vuota. Ritengo quindi che la chiave di questo capitolo sulla contemplazione sia la comprensione del *non sé*. Vedere il mondo al livello delle realtà ultima (*paramattha dhamma*) è un'esperienza non concettuale. Corrisponde inoltre alla prima di un gruppo di 16 conoscenze di visione profonda.

Potremmo anche dire che si tratta di vedere il terreno comune su cui si basano tutte le pratiche di visione profonda. Tutte le cose di questo mondo hanno come base le realtà ultime, in caso contrario non vi sarebbe esistenza. Benché la contemplazione consapevole della coscienza rimanga centrale e strategica (anche la coscienza è un *dhamma*), qui diventa espansa e onnicomprensiva. È come se prendessimo l'intero universo come oggetto della nostra *vipassana*. Tutti questi fenomeni/realtà ultime sono reciprocamente collegati attraverso condizionamenti diversi. Alcuni possono coesistere, altri no. Possono essere di aiuto, di ostruzione, o nessuna delle due cose. Possiamo quindi suddividerli in gruppi a seconda dei nostri scopi e intenzioni, ad esempio relativamente alla comprensione della pratica. Il Buddha dava i suoi insegnamenti in modi diversi, utilizzando queste classificazioni. Tutte sono punti di partenza per

la pratica. Ogni gruppo ha un aspetto particolarmente adatto ai vari tipi di situazioni e di individui. Nel *Satipatthana Sutta* sono descritti cinque gruppi, anche se in altri testi si trovano altre classificazioni.

I cinque gruppi sono i seguenti:

1. Impedimenti (*nivarana*);
2. Aggregati (*khandha*);
3. Basi sensoriali (*ayatana*);
4. Fattori di illuminazione (*sambojjhanga*);
5. Verità (*sacca*).

1. Gli impedimenti (*nivarana*)

Gli impedimenti sono stati non salutari considerati nella loro capacità di impedire o ostacolare il progresso della retta concentrazione. Sono come barriere che ci tengono imprigionati ai livelli più bassi dell'essere. Questi cinque impedimenti sono riconoscibili in tutto il loro potere nella pratica meditativa, soprattutto all'inizio quando la presenza mentale è ancora allo stato embrionale.

Finché non avremo raggiunto il livello più elevato, quello di *arahant*, questi impedimenti continueranno a esistere. Dobbiamo perciò imparare ad affrontarli, tanto nei ritiri quanto nella vita quotidiana. Il metodo più diffuso per affrontarli è la meditazione di tranquillità. Nella *vipassana* usiamo invece la presenza mentale e la chiara comprensione. Nel lungo periodo questo secondo approccio si rivela molto più efficace, perché va direttamente alla radice. Quindi, invece di cercare di sbarazzarvene con impazienza, siate pazienti, osservateli con attenzione e scoprite come funzionano.

I cinque impedimenti sono i seguenti:

1. Bramosia / desiderio sensuale (*Kamacchanda*);
2. Malevolenza (*Vyapada*);
3. Sonnolenza e torpore (*Thina Middha*);
4. Agitazione / preoccupazione e rimorso (*Uddaccha Kukkucca*);
5. Dubbio (*Vicikiccha*).

(1) Bramosia/ desiderio sensuale (*Kamacchanda*)

La bramosia sensuale è la bramosia e l'attaccamento ai piaceri dei sensi e agli oggetti sensoriali. È una forza formidabile che lega ai regni sensoriali, che includono gli stati delle rinascite sfortunate. Sorge frequentemente in molti praticanti.

Questo stato mentale va osservato attentamente al suo sorgere, per vederne chiaramente la natura e le condizioni che lo accompagnano. A causa dei suoi effetti magnetici e ipnotici, le persone ne sono ossessionate, soprattutto perché ritengono di trovare qui la felicità. Ancora una volta, la gioia ha la sua parte di responsabilità. In genere il consiglio è quello di osservare lo stato mentale e non l'oggetto. La chiave per l'osservazione della bramosia è il distacco. Rimanete all'erta e rimanete a distanza: ne noterete l'impermanenza e la dissoluzione. Dobbiamo essere determinati a rimanere distaccati e a non soddisfare queste bramosie con qualche scusa.



**Il Diavolo al tuo servizio,
Italia 2007**

Questa statua, che ho visto in un museo in Italia, è un po' divertente, ma anche inquietante. Il museo ospitava una grande collezione di trofei, corna di cervi, e via di seguito. Quindi ho inserito qui questa storia diabolica, con il suo demone. Attenti, voi cacciatori. Attenti, voi tutti, alla brama. Spesso si presenta con un viso e un sorriso bellissimi. Il vero problema, comunque, è nella propria mente.

Mantenendoci a distanza di sicurezza dai suoi trucchi e dai suoi alleati, potremo vedere questo ostacolo come una sete inestinguibile, una fame, un volere continuo. Si placa momentaneamente quando crediamo di avere ottenuto ciò che desideravamo, ma per la bramosia niente è mai abbastanza. Vuole sempre di più, e quando otteniamo una cosa ce ne annoiamo subito.

C'è un detto: "L'odio non si vince con l'odio, solo con l'amore si vince l'odio. Questa è la legge eterna". Lo stesso vale per la bramosia. La brama non si vince con la brama, solo con il distacco/appagamento si vince la brama. Solo quando vediamo che la bramosia è sostituita da una mente pura e distaccata, vediamo qualcosa di meglio per cui lottare.

Le bramosie sensuali sono più facili da vincere in un ritiro, in cui manteniamo, assieme agli altri meditanti, i precetti morali e meditiamo assieme. Al di fuori dei ritiri, e alcune volte anche in un ritiro, possono sopraffarci. Quindi, alcune pratiche di tranquillità possono essere utili per indebolire le bramosie sensuali prima di applicarvi la presenza mentale. Tra queste pratiche di tranquillità c'è la meditazione sui cadaveri, la meditazione sulle impurità del corpo per ridurre la concupiscenza, sulla natura nauseante del cibo per ridurre la gola, e così via. Ma la cosa migliore è vedere le radici delle bramosie sensuali, che sono intrecciate all'ignoranza della natura dell'esistenza.

(2) Malevolenza (*Vyapada*)

La malevolenza, o avversione, si manifesta come l'incapacità di accettare una situazione o un oggetto. Il risultato è la mancanza di pace. Al suo posto nascono irritazione e agitazione, che possono trasformarsi in forme più distruttive come l'odio, la gelosia, la paura, etc. Possiamo considerarla la forza più distruttiva e dalle conseguenze *kammiche* più pesanti.

La malevolenza sorge assieme a sensazioni mentali spiacevoli, e quindi è facilmente individuabile come sofferenza. Ma, per riuscire a coglierla nei suoi stadi iniziali, occorre vederla nelle sue forme più sottili e diventare immediatamente consapevoli delle condizioni che la scatenano.

Una volta sorta, prendiamo la nota mentale “rabbia, rabbia...” “avversione, avversione...”, “paura, paura...”, e così via. Notate come brucia, ribolle e ci afferra con ferocia. A volte ci spinge a pronunciare parole malevole, altre volte ci induce a biasimare noi stessi. Si muove in direzione di un’esplosione. Rimanere interiormente calmi è fondamentale. Se non passa, almeno prendiamo tempo per cercare di mantenere la presenza mentale e controllare la malevolenza.

Per applicare la presenza mentale alla malevolenza/avversione facciamo in modo che essa sia la più possibile dolce, gentile e tranquilla, perché queste rappresentano le qualità opposte. Come per le sensazioni dolorose, è fondamentale l’accettazione. Se la neghiamo o facciamo opposizione, gettiamo olio sul fuoco. Vedetela come un bambino che strilla perché vuole attenzione e amore. Se diventa incontrollabile, cercate di placarla con pensieri amorevoli. Spesso, persone che nutrono una grande rabbia, che hanno un temperamento instabile o hanno subito un trauma mentale, hanno bisogno di un lungo periodo di meditazione di compassione e gentilezza amorevole prima di iniziare la pratica di visione profonda.

In genere, con il rafforzamento della concentrazione e della presenza mentale, la malevolenza scompare rapidamente. In quel momento possiamo percepire le tre caratteristiche universali. Se la malevolenza è persistente, una presenza mentale altrettanto persistente può vedere con chiarezza le tre caratteristiche e può nascere la visione profonda. Come per l’avidità, anche la malevolenza è legata alle altre due radici: bramosia e illusione, ma soprattutto bramosia, l’istigatore attivo che vuole che le cose siano in un certo modo.

(3) Sonnolenza e torpore (*Thina-Middha*)

Sonnolenza e torpore segnalano una pesantezza della coscienza e degli stati mentali. È la pigrizia, l’apatia e la torpidità che ci spingono a sospendere qualunque attività per ritornare a dormire.

Questi due stati sono molto comuni nei principianti. Se arrivano da un periodo frenetico, sonnolenza e torpore sono molto forti. La mente si “spegne”. La

causa può anche essere la stanchezza fisica se abbiamo lavorato troppo. Un'altra forma è la noia. Di per sé la noia sembra innocua, ma non è da sottovalutare. È una forza che indebolisce, e quindi lascia entrare tutte le altre contaminazioni.

Un buon indicatore è la pesantezza della mente. È come se la mente fosse intorpidita, e i movimenti sono lenti. Forse debolezza è la parola che la descrive meglio. C'è un senso di buio, di annebbiamento, come un'atmosfera soffocante. Bisogna lavorare con il suo opposto: l'energia. Un'energia chiara, pura e leggera che fluisce agilmente, e non stagnante.

La prima istruzione è prendere la nota mentale "sonnolenza... torpore... pesantezza". Deve essere vera presenza mentale, non solo a parole. È la presenza mentale che ci dà energia. Notate ripetutamente e rapidamente. Ma non forzate mai. Forzare è un atteggiamento aggressivo ed è spesso accompagnato da avversione; avversione per questo stato pesante e annebbiato. Le notazioni mentali ripetute danno energia. Notate "sonnolenza, sonnolenza...", ma non così velocemente da non poter seguire nemmeno voi stessi.

Può anche darsi che vi addormentiate. Non scoraggiatevi. Prendetelo come un momento di riposo e ricominciate. Se vi ritrovate distesi sul pavimento, alzatevi e camminate. Può darsi che la testa ciondoli più volte prima di riuscire a svegliarci. Prendetela come una scoperta che volete fare. L'indovinello è: "Che cos'è questo stato che mi fa ciondolare la testa?". Sentite che la nebbia si avvicina, l'oscurità invade la mente, la testa diventa pesante... Ah, ecco com'è! Avete notato le sue caratteristiche. Brillate come un sole! Fate alcuni respiri profondi per espandere i polmoni e la mente. Continuare a osservare da vicino la mente pesante, che scomparirà per lasciare il posto allo splendore del sole. Ora notate la differenza: non potreste addormentarvi nemmeno volendolo.

A volte avviene una specie di braccio di ferro prima che la sonnolenza scompaia del tutto. In questo caso possiamo ricorrere ad altri metodi per raccogliere

energia. Uno di questi consiste nell'aumentare la consapevolezza dei punti di contatto del corpo e notarli sistematicamente in senso orario o antiorario, nel modo seguente (T indica il punto di contatto, e S la posizione seduta):

T1, T2, T3, T4... oppure T4, T3, T2, T1, etc. oppure
ST1, ST2, ST3... oppure ST1, T3, T2... oppure ST3, T2, T1, etc.

Un altro metodo consiste nel percorrere rapidamente il corpo con presenza mentale notando le sensazioni con la maggiore chiarezza possibile. Può darsi che occorra una mezz'ora prima di vedere i risultati.

In alternativa, si possono anche utilizzare pratiche di tranquillità. Un metodo efficace è la percezione della luce. La luce illumina e si espande, e questo è l'effetto che produce su chi la percepisce/visualizza. Può non essere un metodo adatto per persone con scarse capacità di visualizzazione, ma anche in questo caso può essere utile se siamo in una stanza ampia e illuminata. Anche le recitazioni possono aumentare l'energia mentale positiva, e se sono accompagnate dalla devozione sono anche intrise di fede e di gioia.

Un altro metodo è la contemplazione delle otto basi del "pungolo sensoriale" (*samvega*):

1. nascita;
2. vecchiaia;
3. malattia;
4. morte;
5. sofferenza per gli stati di deprivazione (*apaya*);
6. sofferenza del passato;
7. sofferenza del futuro;
8. sofferenza del presente (ad esempio, la sofferenza insita nel doversi guadagnare da vivere).

Se tutti questi metodi falliscono, altri suggerimenti sono: sfregarsi le braccia, tirarsi le orecchie, rimanere seduti finché sorge un forte dolore. Un'ottima scelta è camminare. Se il caso è disperato, potete schiacciare un pisolino.

Ci sono altri metodi per risvegliare l'energia e la presenza mentale. I due principali sono:

1) suscitare l'energia attraverso la volontà, e

2) osservare con presenza mentale questo stato di sonnolenza e torpore, come nasce da condizioni e cessa in dipendenza di condizioni, e percepirvi le tre caratteristiche universali attraverso la visione profonda.

(4) Agitazione e preoccupazione / rimorso (*Uddhacca Kukkucca*)

Il terreno comune di questi stati è la frenesia mentale e la distrazione. Non si riesce a rimanere seduti. L'agitazione e l'irrequietezza è uno stato profondamente negativo. È una mancanza di pace interiore e il terreno da cui possono prodursi altri stati non salutari. Se abbiamo la capacità di cogliere questo stato al suo inizio, possiamo recidere tutti gli altri stati negativi al loro inizio. La difficoltà sta nel fatto che sorge assieme all'illusione, che lo nasconde come se non fosse niente di importante; ma se guardiamo da vicino vedremo che non è vero. La preoccupazione (*kukkucca*) è definita quello stato agitato della mente causato da cose fatte o non fatte. Alcuni preferiscono il termine rimorso. Potrebbe andare bene anche *ansia*. In termini generali: l'agitazione è la base della distrazione, e la preoccupazione la amplifica.

Inizialmente non è necessario distinguere tra i due stati. Il principiante si limiti a notare il bombardamento di pensieri che lo distolgono dall'oggetto meditativo. Appena sorgono pensieri di questo tipo, prendiamo la nota mentale "pensare". Ricordate che prendere nota con presenza mentale e denominare meccanicamente sono due cose molto diverse. Se è presente, la presenza mentale sostituisce l'agitazione e ne nota la dissoluzione. Ancora una volta, dirlo non basta: bisogna farlo. Altrimenti i pensieri ritornano immediatamente.

Il punto è vedere la natura dell'agitazione. Non date importanza all'oggetto e alla sua causa prossima, a meno che non si tratti davvero di un problema che dovete risolvere. L'agitazione va osservata nella sua natura instabile, come un mare in tempesta con le onde che si susseguono incessantemente. Un'altra immagine è uno sciame d'api. Quando l'agitazione scompare, rimane un

profondo silenzio.

In genere la sonnolenza scompare dopo un paio di giorni di ritiro, ma l'agitazione è più resistente. A causa della potenza della sua energia, che può arrivare fino all'isteria, occorre maneggiarla con grande attenzione. Questa serie di pensieri va interrotta, soprattutto durante un ritiro, nel quale la mente diventa molto potente.

L'insuccesso può derivare da una mancanza di presenza mentale o dalla incapacità di rimanere sull'oggetto. Se la presenza mentale nota che la mente è agitata, esaminate bene il vostro oggetto primario. Può darsi che l'oggetto primario sia troppo debole o troppo poco chiaro, o che sia messo in ombra da un oggetto secondario, ad esempio un dolore. La giusta scelta dell'oggetto è quindi molto importante. Nel caso che nessun oggetto sia sufficientemente chiaro, possiamo adottare la consapevolezza priva di scelta.

Un punto da tenere a mente è che in genere l'agitazione è accompagnata da una delle tre radici, che può essere molto specifica. In questo caso la capacità di individuare lo stato mentale, ad esempio la voglia di fumare, consente alla presenza mentale di occuparsi meglio di quello stato mentale.

Una volta, uno psicoterapeuta mi disse che nella sua disciplina si analizzano i pensieri allo scopo di risolvere i problemi. Nella *vipassana*, invece, i pensieri si osservano nascere e passare. Che approccio doveva seguire?, mi chiese. Risposi che, dato che stava facendo un ritiro di *vipassana*, la cosa migliore era seguire il metodo della *vipassana*. Questo è un punto molto importante riguardo all'obiettivo della pratica: la *vipassana* risolve i problemi alla radice, cioè al livello della loro stessa esistenza, mentre la psicoterapia li risolve a livello più convenzionale. Quest'ultima può produrre risultati più veloci e soddisfacenti relativamente ai problemi immediati di una persona, mentre la *vipassana* richiede tempo e lo sviluppo di varie capacità per raggiungere i livelli di visione profonda che risolvono i problemi. Ma la *vipassana* va sicuramente molto più in là.

Se tutti i metodi falliscono, che cosa fare? Il mio consiglio è chiedervi: "Perché?". L'indagine genera comprensione. Ci fa riflettere sugli errori che

forse ripetiamo meccanicamente. Si tratta di pensiero, è vero, ma a volte dobbiamo ricorrere al pensiero. Anche questo rientra nel campo della chiara comprensione. Se vi chiedete perché, potreste essere sorpresi dalla risposta. Potreste fare perfettamente centro.

(5) Dubbio scettico (*Vicikiccha*)

Il dubbio scettico e il dubbio salutare sono due cose molto diverse. Il primo è permeato di confusione, il secondo alla fine la dissolve. Il dubbio salutare è segno di mente inquisitiva, un precursore della comprensione. Come recita un detto zen: “Piccoli dubbi, piccola illuminazione; grandi dubbi, grande illuminazione”. Nel *Kalama Sutta*, il Buddha invita i Kalama a dubitare di ciò che occorre dubitare. I dubbi conducono alla ricerca delle risposte. “Chi cerca trova”. Se non riceviamo risposte potremmo rimanere delusi. Nel caso di problemi esistenziali che vanno al di là delle capacità del pensiero, che è mondano e concettuale, potremmo ritrovarci confusi e sempre più scettici.

Il Buddha elenca quattro “impensabili”:

- 1) L’inizio del mondo;
- 2) La vastità degli assorbimenti e dei poteri supernormali;
- 3) La vastità di un Buddha onnisciente;
- 4) Gli intricati meccanismi del *kamma*.

Non che siano cose inconoscibili, ma occorre un grande sviluppo mentale, perché il pensiero non può giungere fin qui. Usare il pensiero provocherebbe soltanto frustrazione.

Allo stesso modo vanno considerate l’estensione, la portata e le esperienze meditative. Ad esempio, com’è l’esperienza del *Nibbana*? Nei testi viene descritta in moltissimi modi, ma li capite?

La risposta sta nella fede, o fiducia. Non la fede cieca, ma la fede fondata inizialmente su qualcosa di ragionevole ed essenziale. Non si può conoscere

senza prima esplorare con attenzione e presenza mentale gli argomenti presi in considerazione. Potete fidarvi del fatto che la presenza mentale vi rivelerà le verità, anche se all'inizio può essere difficile da accettare. È altrettanto certo che potete fidarvi del potere della mente, anche se le occorre la presenza mentale per produrre risultati utili e benefici. Altrettanto certo è che potete fidarvi della gentilezza di alcune persone. Con la fede nasce la speranza, e con la speranza una vita migliore.

Al livello iniziale, il dubbio scettico nasce con il pensiero; perciò notate consapevolmente “pensare, pensare...”. Se lo identificate come dubbio scettico, osservatelo con presenza mentale. I dubbi scettici sono come una fila di pensieri che girano in tondo e si attorcigliano tra di loro. Se non riusciamo a sciogliere il nodo, ne conseguono sfiducia e frustrazione. Se riuscite a vederla come una confusione derivante dai vostri limiti e che non serve assolutamente a niente, riuscirete a lasciarla andare. Abbiate fiducia nello scioglimento di questo nodo, sapendo che in questo modo potrete continuare la vostra ricerca spirituale.

Un altro modo è trovare qualche base logica o teorica che soddisfi le domande intellettuali o fornisca un significato razionale a quello che state facendo. La cosa migliore è avere un amico fidato che abbia esperienza o una guida che consigli, perché gran parte della conoscenza esperienziale appartiene ancora alla tradizione orale. Le tre radici non salutari, i cinque impedimenti e i gruppi, p. es. i vincoli, gli impedimenti o i quattro flutti (*ogha*), sono degli stati negativi, non salutari. Possiamo considerarle “forze oscure”, le cause base della sofferenza. Se non le controlliamo possono provocare terrore e distruzione. Abbiamo tutte le ragioni per diffidarne, perché in termini *kammici* i loro effetti possono perdurare per molte vite e in molti mondi.

Ma se le pensiamo come nemiche, potremmo far sorgere odio e paura. Quindi, dobbiamo vederle in altro modo: come malattie e debolezze che vanno curate. Oppure, come forze selvagge che vanno domate e imbrigliate. Così non lasciamo spazio all'odio e adottiamo un approccio più compassionevole. Teniamo inoltre a mente che tutti questi fattori sono totalmente sradicati

nell'*arahant*, il possessore della perfetta saggezza. Certo, ci vuole un po' di tempo, bisogna essere pazienti. Immaginate che sia come tenere pulita la casa. Questa è la vita se volete essere felici. È meglio vivere con un diavolo conosciuto che con uno che non conosciamo. È un continuo processo di comprensione che porta sempre più felicità.

Infine, anche contemplare queste forze conduce alla visione profonda, perché sono anch'esse soggette alle tre caratteristiche universali.

I *sutta* offrono interessanti metafore per questi impedimenti e per le forze che li contrastano. Conoscerle può essere utile alla pratica.

	Paragone dell'acqua	Paragone della persona	Fattore <i>jhanico</i> oppositivo	<i>Vipassana</i> presenza mentale
1. Bramosia sensoriale (<i>Kamacchanda</i>)	Acqua colorata con una tintura	Povero che non può pagarsi nemmeno dei piaceri sensoriali momentanei	Concentrazione su un punto, distacco dai sensi	Non distrazione, tranquillità, distacco
2. Malevolenza (<i>Vyapada</i>)	Acqua ribollente	Malato cui il dolore fisico impedisce di godere di qualunque piacere	Gioia, fattore della <i>Vipassana</i> che conduce all'accettazione	
3. Sonnolenza e torpore (<i>Thina Middha</i>)	Acqua limacciata	Carcerato che non sa che cosa accade di bello all'esterno	Applicazione iniziale (suscita l'energia)	Chiarezza
4. Agitazione e preoccupazione (<i>Uddhacca-Kukkucca</i>)	Acqua turbolenta	Persona troppo presa da obblighi e doveri per occuparsi di se stessa	Felicità, pace (sottile e riposante)	Pace
5. Dubbio scettico (<i>Vicikiccha</i>)	Acqua stagnante	Viaggiatore perduto nel deserto che non trova la strada per uscirne	Applicazione continuativa (promuove l'indagine continuativa)	Qualità dell'indagine

2. Gli aggregati (*khandha*)

I cinque aggregati (*khandha* in pali) sono anche chiamati “gruppi”. Il motivo è che, guardandoli superficialmente, si presentano come una massa compatta. Un’osservazione più attenta rivela invece che sono costituiti da vari elementi. Ma non bisogna fermarsi qui. L’ulteriore osservazione rivela che sono fattori condizionati che nascono e muoiono come correnti o flussi di energia. La loro apparente compattezza ne maschera la verità, perché l’attaccamento latente alla preservazione del sé si afferra a questi fattori come se fossero una massa immutabile, e in questo modo il ciclo continua vita dopo vita. Gli insegnamenti ci aiutano quindi a spezzare la falsa idea di un’entità durevole.



**Due amici,
Berna, Svizzera 2007**

Ogni individuo è un insieme di condizioni in evoluzione, come un fiume che forma molte anse nel suo scorrere. Ci incontriamo e ci separiamo durante il nostro viaggio nel Samsara. Se c'è attaccamento, il lasciarsi è doloroso. Se c'è odio, possono succedere cose ancora peggiori. Ciò che davvero importa, alla fine, è ciò che abbiamo fatto insieme, cioè le azioni kammiche. A tale proposito, ho fotografato due amici che facevano una passeggiata, lasciando il sentiero alle spalle e dirigendosi verso le montagne. Possono gli Uomini camminare insieme in pace, verso la grande liberazione? Devono farlo.

La falsa compattezza è data dalla:

1. Continuità: che si spezza vedendone la discontinuità, ad esempio nell'impermanenza;
2. Massa: che si spezza vedendo con chiarezza le differenti caratteristiche o qualità;

3. Funzione: che si spezza vedendo chiaramente come le funzioni (vedere, sentire, etc.) sono costituite da una molteplicità di processi e di eventi;
4. Oggettualità: che si spezza vedendo come la coscienza e gli stati mentali prendono oggetti diversi in momenti diversi, e che questi oggetti nascono e muoiono istantaneamente.

I cinque aggregati sono:

1. L'aggregato della materia;
2. L'aggregato delle sensazioni;
3. L'aggregato della percezione;
4. L'aggregato delle formazioni mentali;
5. L'aggregato della coscienza.

Nell'*Anatta Lakkhana Sutta* il Buddha espone a cinque asceti la qualità di *non sé* dei cinque aggregati dell'attaccamento e tutti e cinque ottengono la suprema realizzazione. Questo esempio rivela l'importanza dell'insegnamento del *non sé*, una chiave per la saggezza che viene spesso mal compresa o che suscita paura. L'attaccamento all'esistenza è molto forte e si afferra a qualunque cosa che dia senso e significato alla vita. Purtroppo, se nasce dall'illusione non fa che creare ulteriore sofferenza. Questo *sutta* spiega anche il rapporto tra i cinque aggregati e le tre caratteristiche universali, e quello tra le tre caratteristiche stesse. Ciò che è impermanente è sofferenza e ciò che è sofferenza è *non sé*. Questa comprensione è intuitiva e in genere nasce dalla percezione diretta della natura delle cose com'è insegnata nella meditazione di visione profonda.

È naturale che le percezioni iniziali del cambiamento nei fenomeni e del loro carattere oppressivo siano quelle che producono l'impressione più profonda sulla mente del meditante. Ma se guardiamo in profondità nelle tre caratteristiche, vediamo che la caratteristica principale è quella del *non sé*, che mostra la Realtà così com'è. Questa percezione del *non sé* è la prima comprensione della visione profonda e culmina nella stessa comprensione a livello sovramondano. Il risultato è la libertà che deriva dal distacco dai fenomeni.

Il *Mulapariyaya Sutta* (*Majjhima Nikaya*) descrive l'identificazione dell'io:

- 1) Con l'aggregato stesso;
- 2) Come nell'aggregato;
- 3) Come diverso dall'aggregato;
- 4) Come aggregato che è "mio".

Si può anche dire in questo modo:

- 1) Il corpo materiale sembra solido, perciò io esisto perché sono il corpo che è solido;
- 2) Le sensazioni mi rendono felice o triste, perciò io esisto;
- 3) Ricordo e riconosco (percezioni), perciò io esisto;
- 4) Penso, quindi io esisto (formazioni mentali);
- 5) Vedo, sento, annuso, gusto, tocco e conosco, quindi io esisto (coscienza).

(1) Aggregato della materia (*Rupakhandha*)

Qui *rupa* significa materialità. Non corrisponde esattamente alla materia come viene definita dalla scienza: in senso ampio, indica il mondo; in senso ristretto, il corpo. In senso metafisico indica un fenomeno impermanente e condizionato che non conosce e non apprende nessun oggetto. In quanto aggregato, *rupa* include varie caratteristiche. Nello *Anattalakkhana Sutta*, queste caratteristiche sono: la materia presente/passata/futura, interna/esterna, grossolana/sottile, inferiore/superiore, lontana/vicina. Nella sua accezione metafisica, comprende le ventotto qualità materiali descritte nell'*Abhidhamma*.

Non è difficile capire perché si producano attaccamento e identificazione con queste qualità materiali. La natura grossolana della materia dà un senso di realtà e stabilità; come si dice, crediamo a quello che vediamo. Riceviamo un certificato di nascita: quando siamo nati e chi sono i nostri genitori. Poi riceviamo una carta d'identità con la nostra foto e forse l'impronta digitale. Altri certificati affermano che una certa casa, una certa auto e altri oggetti materiali sono "nostri". Sono compresi anche altri corpi, che chiamiamo i nostri amici, nostra moglie, nostro marito, i nostri figli. Tutte queste identificazioni, relative

a noi stessi e agli altri, rafforzano le nostre credenze e i nostri attaccamenti, e diventano istituzionalizzate. Abbandonarle significa andare contro il resto del mondo, ma l'attaccamento fondamentale è quello per noi stessi.

Abbiamo già parlato della contemplazione consapevole del corpo per suscitare il distacco dalla forma materiale. Una cosa che non abbiamo ancora menzionato è la meditazione sulle impurità del corpo e la meditazione sui cadaveri nei cimiteri. Sono meditazioni particolarmente utili alle persone lussuose. Un forte distacco concentrato, una volta sviluppato, non rimuove soltanto l'ostacolo della bramosia sensuale, ma contribuisce a indebolire l'identificazione con l'io, passo indispensabile per lo sviluppo della saggezza derivante dalla visione profonda.

Un altro metodo è la contemplazione, o riconoscimento, dei quattro elementi. In questo caso, l'osservazione nota le caratteristiche degli elementi favorendo la visione delle tre caratteristiche universali.

La meditazione sul respiro ha un forte effetto calmante sull'agitazione, mentre la meditazione di chiara comprensione rende possibile la visione profonda in tutte le nostre attività.

Quando il corpo è semplicemente percepito come qualità materiali che sorgono e scompaiono, sviluppiamo la visione profonda delle tre caratteristiche universali della natura.

Così:

La contemplazione degli elementi spezza l'illusione della solidità.

La contemplazione delle impurità spezza l'illusione della bellezza.

La contemplazione delle varie parti del corpo spezza l'illusione di una massa unica.

La contemplazione dell'impermanenza, della sofferenza e del *non sé* spezza il processo dell'identificazione e porta a riconoscere la realtà dietro i fenomeni.

(2) Aggregato delle sensazioni (*Vedanakkhandha*)

Vedana, tradotto con "sensazione", è definito come quello stato mentale che assapora l'oggetto. I fenomeni assaporati rendono la sensazione piacevole, dolorosa o neutra. Può essere fisica o mentale. Nel *Satipatthana Sutta* è suddivisa in mondana e spirituale. In quanto aggregato, presenta le stesse caratteristiche dell'aggregato materiale: la sensazione può essere presente/passata/futura, interna/esterna, grossolana/sottile, inferiore/superiore, lontana/vicina. Tutte queste caratteristiche sono correttamente osservate come *non io, non me, non me stesso*.

L'attaccamento si afferra naturalmente, abitualmente e tenacemente alle sensazioni piacevoli. A causa dell'identificazione con l'io, diventa ancora più tenace. L'eccitazione e la gioia che provengono dalle sensazioni piacevoli contribuiscono ad aumentare l'attaccamento, e sono anche utilizzate per dimenticare e soffocare qualunque sofferenza presente.

Al contrario, le sensazioni dolorose producono avversione. Ma anche l'avversione è alimentata dall'identificazione con le sensazioni. Infatti diciamo: "Io sono triste, io soffro". Non è stupefacente quanto la mente può essere masochista? E non è certo divertente. Forse pensiamo che, rispetto a non esistere, sia meglio soffrire. In un modo o nell'altro è sempre attaccamento alla sensazione. E non lo facciamo ragionandoci: è una tendenza abituale.

Le sensazioni neutre, o indifferenti, sono meno evidenti e passano spesso inosservate. Diciamo: "Non provo nessuna sensazione", ma attaccamento e identificazione sono sempre presenti. Per questo diciamo che siamo annoiati o "stonati".

Di fatto è sempre in atto un circolo vizioso. Cerchiamo il piacere, ma il dolore non ci molla. Quando è presente il piacere, nasce l'attaccamento; quando è presente il dolore, nasce l'avversione. Nemmeno con le sensazioni neutre siamo liberi,

perché può esserci illusione o anche attaccamento. Queste sono le tendenze latenti presenti in ogni tipo di sensazione. È bene essere cauti nei loro confronti e rimanere nello stato giusto: distaccati, accettanti e acutamente consapevoli. Il piacere è l'esca, il dolore è la punizione e l'illusione nasconde tutto.

Il modo di gestire le sensazioni è già stato spiegato nel capitolo sulla contemplazione delle sensazioni. Questa contemplazione esige la consapevolezza delle sensazioni *in quanto sensazioni*, non come "le mie sensazioni" o "io sto provando queste sensazioni". Ma questa chiara percezione del *non sé* può prodursi solo quando la presenza mentale è più forte. Quando percepiamo con chiarezza come cambiano le varie sensazioni in associazione ai vari stati mentali e agli oggetti, che hanno la natura del condizionamento, l'impermanenza e il *non sé* diventano più evidenti. In genere, questa contemplazione inizia dalle sensazioni dolorose, passa a quelle piacevoli e infine a quelle neutre. Quando l'impermanenza e il *non sé* sono diventati più chiari, il cambiamento attimo-per-attimo produce la conoscenza di quella che viene chiamata "sofferenza delle formazioni". È un punto fondamentale per lo sviluppo del distacco da tutte le formazioni e da tutti i fenomeni condizionati, la forza che ci porta oltre le sensazioni e alla libertà. È comunque interessante notare che una sensazione equanime è considerata superiore, e un passaggio verso visioni profonde superiori, grazie alla sua stabilità e uniformità.

Il *Salayatana Vibhanga Sutta*, nel *Majjhima Nikaya*, offre una interessante descrizione della gerarchia delle sensazioni viste con l'occhio spirituale. Ci sono sensazioni dolorose mondane che si possono trasformare in sensazioni dolorose spirituali, sensazioni piacevoli mondane che si possono trasformare in sensazioni piacevoli spirituali, e sensazioni neutre mondane che si possono trasformare in sensazioni neutre spirituali. Anche rispetto alle sensazioni spirituali, quelle piacevoli sono preferibili a quelle dolorose, e quelle neutre a quelle piacevoli. Riguardo alle sensazioni spirituali neutre, si passa dalla multiformità all'uniformità, e infine alla non identificazione (*atammayata*).

Riassumendo, possiamo dire che la contemplazione dei sei sensi è di fatto presenza mentale diretta verso i sei processi mentali e le condizioni implicate

in essi. Iniziamo a portare la consapevolezza sulle sei porte sensoriali e di conseguenza seguiamo i processi mentali implicati. Osserviamo ciò che avviene nel processo e le condizioni che producono il processo. Vediamo come la mente reagisce agli stimoli e nello stesso tempo scendiamo più in profondità nella porta della mente approfondendo sempre più la pratica della presenza mentale e della concentrazione. Tutti questi fattori sono visti alla luce delle tre caratteristiche universali, percorrendo così il sentiero che conduce alla cessazione del ciclo.

Visto nella sua globalità, il *Dhammanupassana satipatthana* si può considerare un sistema ampio e completo di pratica strutturato intelligentemente. All'inizio ci occupiamo degli stati inferiori, gli impedimenti, per poi passare all'osservazione del fascio di aggregati con cui tendiamo a identificarci. Ciò conduce alla pratica della *vipassana*, in cui si rivelano con chiarezza la caratteristica del *non sé* e la naturale emersione delle realtà. Portando la consapevolezza sulle sei basi sensoriali seguiamo automaticamente la coscienza e i suoi processi assieme alle sue mutevoli condizioni. Con il progresso della visione profonda i fattori dell'illuminazione si presentano e sono presi a oggetti di meditazione, per poi venire trascesi negli stati sovramondani. Tutto questo processo è infine contenuto nelle Quattro Nobili Verità. In ogni parte di questo processo siamo alla fine condotti alle tre caratteristiche universali che, quando vengono conosciute, sviluppano il distacco che conduce al di là del *samsara*.

(3) Aggregato della percezione (*Saññakkhandha*)

Ho avuto difficoltà a capire il significato di "percezione" finché non iniziai lo studio della metafisica buddhista. La percezione (*sañña*) è uno stato mentale che conosce l'oggetto mediante i suoi segni e le sue caratteristiche. È stata descritta come la conoscenza di un bambino, la forma cognitiva più semplice. Il termine thailandese è "memoria", che ci dà l'idea del prodursi di impressioni. Quando un oggetto entra in contatto con la mente vi lascia un'impressione. Differisce dalla coscienza per il fatto di essere uno stato mentale (*cetasika*). Le passate percezioni creano i ricordi, le percezioni future sono proiezioni e la

percezione presente avviene notando le caratteristiche basilari dell'oggetto, come una segretaria che scrive quello che le detta il suo capo.

Ci afferriamo ai ricordi e ci identifichiamo con essi, anche se dimentichiamo molte cose per strada. Ad esempio la nascita, cruciale per la nostra identificazione, non la ricordiamo. Quante cose dei nostri primi anni ricordiamo? In vecchiaia può arrivare il morbo di Alzheimer. Eppure diciamo: "Ricordo, quindi sono". Ci identifichiamo con la corrente mentale e fisica, vi percepiamo una individualità e ci afferriamo a essa. È interessante notare come la percezione faccia sembrare le cose così reali. Equivale a dire: "Percepire è credere".

Anche se diversa, la percezione è molto simile alla coscienza. In un certo senso, nello stesso istante temporale è impossibile separarle. Sono due stati associati tra loro (*sampayutta*). In genere, quando diciamo di conoscere qualcosa ci riferiamo alla percezione. La coscienza, più sottile e più inclusiva, rimane sullo sfondo e raramente viene compresa. Solo sviluppando la pratica dell'osservazione degli stati mentali otteniamo un chiaro quadro della coscienza.

Forse diventa più chiaro se diciamo che la percezione è apprendere la natura degli oggetti. Quando i meditanti ricevono l'istruzione di notare l'oggetto, significa prendere consapevolmente nota di quanto sta accadendo. Se diventa un fatto meccanico e la presenza mentale è assente, rimane solo la percezione. E se lasciamo funzionare la percezione senza presenza mentale, può produrre pensieri errati e visioni errate.

Come si pratica la meditazione di visione profonda in rapporto alla percezione? Notando con presenza mentale se la percezione è accompagnata o no dalla presenza mentale. Osserviamo anche in che modo avviene la percezione e il suo ruolo nel guidare la mente sul sentiero della libertà.

Quando la percezione viene notata chiaramente alla luce delle tre caratteristiche universali, vediamo e sperimentiamo che anche il notare è un *non sé*, un processo naturale impersonale che sorge e scompare attimo per attimo. Quando ciò è chiaro, diventano anche chiare l'impermanenza e la cessazione

della coscienza. Allora la percezione, che sembrava così solida, non ci sembra più così affidabile, e così l'intero mondo che percepiamo. Cogliamo così l'illusorietà della vita. Per molti può essere sconcertante e problematico, ma per il ricercatore è un ulteriore stimolo alla ricerca.

Gli insegnamenti elencano vari tipi di percezione e ci insegnano a utilizzarli come strumento verso la libertà. Impariamo anche che la visione profonda è una percezione chiara, diretta e acuta della realtà. La chiara percezione è penetrante come un bisturi che incide la carne. L'invito a notare ci porta verso l'oggetto, il notare sviluppa la concentrazione e quindi a sviluppare un grande potere mentale di ingrandimento dell'osservazione. Ciò su cui va posta l'enfasi è il potere dell'osservazione. Il notare si rafforza sempre di più e diventa sempre più veloce, e le percezioni relative al notare diventano più efficaci e penetranti. Tutto questo processo arriva a un punto in cui l'osservazione penetrante diventa così veloce e automatica che il precedente sforzo di nota mentale diventa un ostacolo, e non più un aiuto, e viene quindi abbandonato. Solo se la forza dell'osservazione diminuisce dobbiamo "ricaricarla" attraverso la presenza mentale.

Nelle sue fasi finali, la percezione va al di là dei normali sensi mondani. Ciò accade quando si realizzano le tre caratteristiche e la mente distaccata non si attacca più a nessun segno o caratteristica condizionati. In essi non vi è infatti nulla a cui afferrarsi e nulla di degno da afferrare. La mente distaccata è libera da tutte le percezioni mondane. Diventa completa apertura, come una mano completamente aperta. Questa mente si trova allora nello "stato privo di segni". È simile alla mente priva di oggetto (chiamata quindi anche "non direzionata"). A questo punto, ciò che conosce l'oggetto è la coscienza. Forse non dovremmo più chiamarla mente.

(4) Aggregato delle formazioni mentali (*Sankharakhandha*)

L'aggregato delle formazioni mentali (*sankharakhandha*) richiede alcune spiegazioni. Le definizioni del termine *sankhara* sono moltissime, in dipendenza del contesto.

Due molto importanti si trovano nelle espressioni:

- 1) *Sankhara khandha*: formazioni mentali;
- 2) *Sabbe sankhara*: tutte le formazioni.

Entrambe le espressioni racchiudono il significato di: composto, condizionato, fatto, formato. Il senso è che questi fattori sono fatti, condizionati, formati da altri fattori. La differenza è che il numero 1) comprende solo i fattori mentali, mentre il numero 2) include anche le qualità materiali. Per i nostri scopi ci concentreremo soltanto sulla prima definizione.

Un semplice esempio di formazioni mentali sono le nostre fantasticherie e immaginazioni. La mente crea continuamente mondi entro se stessa, spesso falsi o impossibili. Possiamo avere dei sogni, ma i sogni diventano reali se lavoriamo duro alla loro realizzazione. Ma parlando di formazioni mentali (*citta*) ci riferiamo soltanto agli stati mentali che formano l'insieme dei fattori mentali (*cetasika*). La mente assume molte forme, come il mare ha molti umori. Il comportamento della coscienza dipende dal modo in cui i vari stati mentali si combinano e interagiscono tra di loro momento-per-momento, ma il principale dei fattori coinvolti si chiama *cetana*, generalmente tradotto con "volizione". Io preferirei chiamarlo "aspetto formativo della mente": la coscienza può assumere delle forme a cui non pensiamo consciamente, ma il cui aspetto attivo è appunto la volizione, o volontà. Può però essere anche passivo, perché può creare forme mediante fattori estranei al controllo conscio.

Queste formazioni possono essere scambiate per il sé, come nella famosa espressione "Penso, dunque sono". Quel filosofo voleva forse dire che nel momento in cui avesse smesso di pensare non sarebbe più esistito?

Le formazioni mentali includono anche altri stati mentali, perché si identificano, ad esempio, con il desiderio (lo voglio assolutamente), con la rabbia (sono davvero arrabbiato) o persino con l'intelligenza (sono molto intelligente). È un terreno cosparso di trappole, nella forma che abbiamo già descritto: considerare qualcosa come me, mio, il mio sé.

In genere, quando le persone dicono di osservare la mente, ritengo che stiano

osservando gli stati mentali (*cetasika*) più che la coscienza (*citta*). Il motivo è che la coscienza, che include tutto il resto, è sullo sfondo e non viene vista, come nel detto “vedere gli alberi e non la foresta”. Se quindi osserviamo specificamente degli stati mentali, ad esempio gli impedimenti, in realtà stiamo contemplando le formazioni mentali. Entriamo così nello studio diretto degli stati mentali che stiamo osservando, così interessante e particolareggiato che potremmo scrivere un libro su uno stato mentale e sulla sua osservazione. La metafisica buddhista elenca cinquantadue fattori mentali (di cui due, le sensazioni e la percezione, sono stati trattati nei due aggregati precedenti).

Quindi, quando il principiante riceve l’istruzione di notare il “pensare”, scopre le formazioni mentali, un processo di pensiero costituito a sua volta da altri processi. Più a fondo guardiamo e più le formazioni mentali rivelano altre formazioni mentali al loro interno, ad esempio la presenza dell’avidità, della rabbia, dell’illusione o di stati salutari come la generosità, la pazienza e così via. Come abbiamo detto, nella sezione sugli impedimenti, che la forma presa dalla mente è vista con chiarezza dall’occhio della mente. Con la stessa chiarezza si notano i cambiamenti di questi stati e formazioni. Ritengo che questa chiarezza sia un fattore importante per lo sviluppo della chiara percezione della coscienza e delle tre caratteristiche ad essa associate.

Come abbiamo già detto, il principale fattore mentale è *cetana*, la volizione o l’aspetto creativo della mente. *Cetana* è indicato come il principale fattore mentale implicato nel condizionamento *kammico*. Ciò ha profonde implicazioni nella vita e nella pratica. La mente crea in continuazione, e come si dice: “Siamo il prodotto di ciò che pensiamo”. Ma ciò che vogliamo raggiungere può non essere quello che raggiungiamo. Le condizioni implicate sono moltissime, tra cui vanno considerati anche i fattori mentali morali (salutari o non salutari). Se non c’è presenza mentale, la mente diventa “l’officina del diavolo”.

La legge *kammica*, nella sua spiegazione più semplice, dice: “Il bene genera il bene, il male genera il male”. Nella tradizione buddhista, il bene viene indicato di preferenza come gli stati mentali salutari e il male come gli stati

mentali non salutari. Gli stati mentali salutari sono ulteriormente suddivisi in quelli che mantengono all'interno del ciclo e quelli che liberano dal ciclo. Nella pratica della *vipassana* vengono sottolineati i secondi. Per ciclo si intende il ciclo dell'esistenza condizionata di nascita e morte, il *samsara*. La pratica della *vipassana* ha lo scopo di spezzare questo ciclo per raggiungere lo stato incondizionato. È come spegnere l'interruttore generale dell'officina del diavolo. Ma la nostra mente ha subito così tanti condizionamenti che le sue abitudini sono dure a morire. Per questo occorre fare dei passi preparatori prima di poter spegnere gli interruttori minori e quello generale.

Gli stati preliminari alla vera pratica della *vipassana* includono lo sviluppo della retta concentrazione. Sviluppiamo una volizione consapevole che, con lo sviluppo della concentrazione, diventa retta concentrazione. Radica nel conoscere che cos'è la retta concentrazione, cosa che si ottiene con l'esperienza. Qui sottolineo la precisione della volizione, in quanto chiara comprensione di ciò che intendiamo creare e di come farlo. Una guida esperta è ovviamente utile.

La vera *vipassana* può iniziare dopo avere imparato a fondo molte pratiche *vipassana* preliminari, in modo da percepire e realizzare le tre caratteristiche universali dell'esistenza. Queste caratteristiche ci rivelano la condizionalità e quindi la natura vuota e inafferrabile delle formazioni. Ogni formazione di cui facciamo esperienza svanisce nel momento stesso in cui sorge. Più chiare sono le formazioni, più chiara sarà la loro dissoluzione. La loro dissoluzione non avviene per un nostro atto di volontà, ma perché è una verità naturale intrinseca ad esse. Cercare di afferrarle crea frustrazione, perché tentiamo di conservarle. Alla fine la mente comprende che è meglio lasciarle andare e lasciare che le cose siano come sono REALMENTE.

Ma ciò non porta al caos, come potrebbero sostenere i fautori del controllo? Sì, ma solo per persone prive di pratica e soggette a pessime abitudini; per questo è necessario lo sviluppo iniziale della retta concentrazione salutare. Inizialmente è un passaggio dal male al bene, e in seguito al di là del bene e del male. Ciò avviene quando non si desidera né creare / essere né distruggere. Non

deve esserci nessuno sforzo per essere o non essere, non deve esserci nessuna idea dell'esistenza o della non esistenza dello scopo chiamato *Nibbana*. Non deve esserci nessuno sforzo per raggiungerlo, ma solo un naturale progresso verso l'incondizionato. Ogni volta che osserviamo con presenza mentale le formazioni, vediamo la creazione di ciò che è condizionato; poi, osservandone la dissoluzione, ne vediamo la natura insoddisfacente e l'insostanzialità. Ciò conduce al distacco dalle formazioni e alla volizione che le crea. Il distacco è quindi simile all'accensione della libera volizione in tutti gli interruttori, il passaggio dal fare al non fare. È sufficiente o occorre qualcos'altro?

(5) Aggregato della coscienza (*Viññānakhanda*)

Ovviamente, questo è il più sottile dei cinque aggregati e quindi il più difficile da percepire come aggregato. Come abbiamo già detto nel capitolo sulla presenza mentale della coscienza, la coscienza rimane in genere sullo sfondo dei processi cognitivi.

Nella metafisica buddhista, la coscienza è descritta come il fenomeno che conosce ed è classificata in 89 tipi a seconda delle caratteristiche, delle funzioni e così via. I vari tipi di coscienza possono essere attivi o passivi; morali, immorali e non morali. Alcuni nascono da varie radici, altri sono privi di radici. Il suo studio contribuisce a sviluppare la percezione che la coscienza è davvero varia, e quindi impermanente, sofferenza e *non sé*.

Essendo sottile, è difficile percepirne i cambiamenti ed è quindi naturale supporre che sia un'entità immutabile. Di qui, questa falsa nozione si estende agli stati mentali che coesistono con la coscienza, e infine agli altri aggregati e ai loro oggetti. Si creano delle filosofie per supportare e avvalorare questa nozione. Quando nel *Mahatanhasankhaya Sutta* (*Majjhima Nikaya*, XXXVIII) un *bhikkhu* di nome Sati sostiene la visione errata di una coscienza immutabile, il Buddha lo corregge dicendo: "Non ho forse detto che la coscienza nasce in dipendenza da condizioni, poiché in mancanza di condizioni non c'è originazione della coscienza?". Poi il Buddha continua descrivendo l'originazione dipendente

della coscienza visiva, che dipende dall'occhio e dall'oggetto visivo, e così via per tutti gli altri sensi.

Pur così, è interessante vedere come anche degli ottimi meditanti cadono su questo punto. Alcuni incontrano degli stati di coscienza molto sottili, uno dei quali è il sonno profondo. Per la persona comune il sonno profondo è uno stato di assenza, mentre alcuni meditanti iniziano a percepirlo sempre più come uno stato di pace. Una volta mi dissero: "C'è uno stato pieno di pace molto simile al sonno". Risposi che probabilmente si era addormentato. Poi ci sono i meditanti che hanno raggiunto gli assorbimenti, o *jhana*, che descrivono come uno scendere nel vuoto o come un'esperienza di indicibile pace, unità e non dualismo. Il *Brahmajala Sutta* mette in guardia da questa trappola, spiegando che è una errata visione scambiare questi assorbimenti per il *Nibbana*. Lo stesso può accadere ai praticanti di *vipassana* che sperimentano tipi di "cessazione" che in realtà non hanno natura sovramondana, ma credono di avere raggiunto la realtà suprema.

Per questo è importante riuscire a percepire l'impermanenza, l'insoddisfaccenza e la non sostanzialità in questi stati sottili di coscienza mentre si progredisce nella pratica. A questo proposito può essere utile menzionare due scuole di pensiero.

Una afferma che il *Nibbana* è "qualcosa", mentre la seconda sostiene che non lo è. Allo stesso modo, alcuni affermano che il Buddha esiste dopo la morte e altri che non esiste. Sono due opposti estremismi, di cui uno propende per l'eternalismo e l'altro per il nichilismo. In senso convenzionale diciamo che il *Nibbana* esiste. Altrimenti, perché tutto il nostro sforzo? Il *Nibbana* è stato descritto come la realtà ultima (*paramattha dhamma*), ma quando noi pensiamo all'esistenza ci riferiamo soltanto all'esistenza condizionata. Essendo sovramondano, il *Nibbana* è "oltre il mondo" e quindi oltre il pensiero. Per questo ritengo che la sua accezione negativa sia più sicura per il principiante, anche se non dobbiamo afferrarci al concetto di "niente". Forse "libertà" è un'indicazione migliore. Dobbiamo avere una mente davvero aperta per ricevere questo stato supremo. Afferrarci alla coscienza mondana come il nostro sé è l'ultima barriera, o una delle

ultime, da superare prima della vera realizzazione.

L'osservazione dell'aggregato della coscienza è stata ampiamente spiegata nella sezione sulla presenza mentale della coscienza.

I versi della similitudine della schiuma:

Il corpo è simile a una massa di schiuma

Le sensazioni sono simili a bolle

La percezione è un miraggio

Le formazioni mentali sono come un tronco senza midollo

La coscienza è simile a un fantasma

Il Buddha recitò questi versi ai monaci sulle rive del Gange. Indicò una massa di schiuma e la paragonò al corpo, poi diede delle similitudini per gli altri aggregati.

Per i meditanti, sono similitudini verissime. Osservandoli al livello della realtà ultima, gli aggregati si presentano esattamente in questo modo. Osservando le sensazioni fisiche, i fenomeni materiali si percepiscono come qualità che sorgono e scompaiono a gruppi. Sono come bollicine che si uniscono e si trasformano tutte assieme. A un'ulteriore osservazione possono apparire come sottili particelle o minuscoli atomi che pulsano e si muovono.

Specialmente le sensazioni scorrono, soprattutto quelle che nascono dal cuore. All'inizio sembrano acqua, poi bolle. La rabbia è simile ad acqua che ribolle, piena di grosse bolle. Le sensazioni piacevoli sono come le bollicine di una bevanda gassata. In quanto fenomeni mentali sembrano cambiare ancora più rapidamente, acquistano sempre più velocità e assomigliano a una corrente elettrica.

La percezione disegna linee e punti sul paesaggio dell'esperienza. Vi dipinge anche colori. Quando sono osservate sorgere e scomparire attimo-per-attimo, queste immagini dell'esperienza create dalla percezione svaniscono come svanisce un miraggio quando ci avviciniamo.

Per quanto riguarda il tronco senza midollo (il riferimento è al banano), occorre

una piccola spiegazione. Il tronco del banano non è un vero tronco: sono foglie arrotolate tra di loro e prodotte da un rizoma sotterraneo. Se togliamo i vari strati uno dopo l'altro, non troviamo nessun midollo. Allo stesso modo, potrebbe sembrare che gli stati mentali e le forme-pensiero siano un'entità reale, ma un'osservazione più ravvicinata rivela che sono soltanto condizioni su condizioni. Tutte alla fine cessano e si dissolvono.

La coscienza è simile a un fantasma. Sembra infestare tutto, ma se la cerchiamo non la troviamo. Ciò che troviamo sono solo stati mentali che fanno da maschere o da coperture. Quando abbiamo sviluppato una sufficiente familiarità, l'osservazione diretta del sorgere e svanire della coscienza fa la differenza. Ciò che sembra un "sé" appare come un fantasma, un'ombra della verità, e non la verità. Smettiamo di afferrarci a questo fantasma. Lasciamo che il fantasma sia quello che è in realtà: un fantasma, vuoto di esistenza. Non può farci del male.

3. Le sei basi sensoriali (*ayatana*)

La contemplazione delle sei basi sensoriali è un altro modo per spezzare la falsa visione di una personalità durevole.

Vi sono sei basi sensoriali interne:

- 1) Base visiva: la qualità materiale della sensibilità visibile;
- 2) Base uditiva: la qualità materiale della sensibilità sonora;
- 3) Base olfattiva: la qualità materiale della sensibilità dell'odorato;
- 4) Base gustativa: la qualità materiale della sensibilità del gusto;
- 5) Base corporea: la qualità materiale della sensibilità del tatto;
- 6) Base mentale: la coscienza che conosce gli oggetti mentali;

e sei basi sensoriali esterne:

- 1) La base della forma: colori e luce;
- 2) La base dei suoni: suoni e rumori;

- 3) La base degli odori: dell'olfatto;
- 4) La base del gusto: sapori;
- 5) La base del tatto: gli oggetti tangibili costituiti dagli elementi terra, fuoco e aria;
- 6) Gli oggetti mentali.

Se analizziamo le nostre esperienze, vediamo che rientrano in queste sei categorie. Se non applichiamo l'attenzione e le prendiamo come un'unità compatta, danno l'idea dell'esistenza della persona, ma ad un'accurata osservazione si rivelano fenomeni condizionati. Attimo dopo attimo, dipendono l'uno dall'altro per la loro esistenza. La visione errata dell'esistenza della persona produce ulteriore attaccamento a ognuno di questi fenomeni come se fosse il sé o appartenesse al sé. Poi questa errata visione si estende a tutti gli altri.



**Persone illusorie,
Berna, Svizzera 2006**

Le persone che vediamo sono solo oggetti visivi... qualità materiali. Se non stai attento potresti scambiare alcuni dei dipinti sul muro con la realtà. È la mente che fa la differenza, che vede il reale o l'irreale come fedele alla sua natura o viceversa.

Ad esempio, le persone possono identificarsi con il proprio aspetto, con il senso della vista, con le cose che vedono e come le vedono. Lo stesso vale per i suoni, per la voce e l'udito; si identificano con l'olfatto, gli odori; e fanno lo stesso con i gusti, il tatto e la mente. Notate come sia la mente che crea tutti questi attaccamenti e visioni errate.

Il *Satipatthana Sutta* descrive la contemplazione delle sei basi dei sensi e dei

processi che ne conseguono: come la comprensione della base dell'occhio, della forma (oggetto visivo), dell'impedimento che nasce in dipendenza di entrambi, del sorgere dell'impedimento non ancora sorto, dell'abbandono dell'impedimento già sorto e della non insorgenza dell'impedimento già abbandonato. Lo stesso viene ripetuto per le restanti cinque basi interne e le sei basi esterne. Segue il riassunto e la ripetizione della contemplazione degli oggetti mentali (internamente, esternamente, internamente ed esternamente), del loro sorgere, del loro dissolversi, e del loro sorgere e dissolversi.

La comprensione di cui si parla è un inizio della comprensione della base dell'occhio, etc., come fenomeni naturali che non appartengono a un essere, non appartengono a un vivente, e sono vuoti (*nisatto, nijivo, suñño*). In quanto basi producono altri condizionamenti, soprattutto i processi del pensiero. Questi processi del pensiero includono la parte che riceve e conosce il suo oggetto, seguita dalla parte che reagisce. Se non c'è consapevolezza, si producono molti altri processi non salutari all'interno del ciclo della creazione della sofferenza. Altrettanto vero è il caso contrario, in cui la risposta salutare crea felicità. Nella pratica della *vipassana*, questa risposta salutare viene ulteriormente sviluppata per andare al di là dell'esistenza ciclica condizionata.

Nel *Culamalunkhyaputta Sutta (Samyutta Nikaya)* il processo è descritto in questo modo:

*Avendo visto una forma, la presenza mentale viene dimenticata
indulgendo in segni piacevoli.*

*Egli sperimenta la mente appassionata
e in lui è attaccamento.*

*Prodotte dalla forma, molteplici sensazioni si accrescono
con bramosia e molestia.*

*La mente è legata, e accumulando sofferenza
è lontana dal Nibbana.*

(Lo stesso è ripetuto per le altre cinque basi sensoriali)

*Chi non è attaccato alla forma,
avendo visto una forma con presenza mentale
sperimenta la mente spassionata
e in lui non c'è attaccamento.
Così come vede la forma (con presenza mentale),
così pratica (la presenza mentale) sulle sensazioni.
Esaurendo e non accumulando,
si sforza consapevolmente di mettere fine alla sofferenza
ed è prossimo al Nibbana.*

(La stessa cosa è ripetuta per le altre cinque basi sensoriali)

Se non vengono impiegati i mezzi abili, si dice che si è lontani dal *Nibbana*. Se invece vengono impiegati i mezzi abili, si è vicini al *Nibbana*. L'impiego o il non impiego dei mezzi abili dipende dalla nostra presenza mentale, che rende il processo salutare e produce risultati salutari. Se la presenza mentale è del tipo sviluppato con la *vipassana*, produce chiara comprensione e visione profonda.

L'occhio e l'oggetto visivo sono delle realtà. Possiamo osservare e fare esperienza del loro sorgere e svanire in accordo alle tre caratteristiche universali, anche se non è così facile. Le abitudini sono dure a morire. In una frazione di secondo, il processo del pensiero crea concetti. Anche le tendenze latenti sono molto forti e la loro insorgenza diventa un ostacolo sul sentiero. Dobbiamo essere determinati a mantenere la presenza mentale sull'"evento presente". In questo modo impediamo la formazione di concetti e rimaniamo sull'esperienza dell'oggetto così com'è.

Qui è interessante notare come il processo mentale fondato sulla vista crea prima il concetto di forma a partire dai colori, e poi le forme tridimensionali. Queste ultime agglomerano ulteriori forme e idee. Saperlo, e trattenere la mente dalla percezione delle forme, contribuisce ad arrestare la concettualizzazione e a rimanere sulle realtà ultime. Anche per quanto riguarda l'udito, le parole formate in base ai suoni danno origine a idee. Dalla percezione degli

odori, dei gusti e dei contatti si formano dei concetti che precedono la loro denominazione mentale. E per quanto riguarda la mente, è facile coglierla nel processo di concettualizzare e creare. Di qui l'insegnamento: "Nel visto, vi sia solo il vedere; nell'udito, vi sia solo l'udire; nel conosciuto, vi sia solo il conoscere". Quindi, in meditazione, vedendo annotiamo semplicemente "vedere". Ciò mantiene la presenza mentale, ci impedisce di concettualizzare e ci mantiene nella realtà presente.

Nei *sutta* si elencano 10 vincoli (*samyojana*):

1. Visioni errate;
2. Attaccamento a pratiche errate;
3. Dubbio scettico;
4. Brama sensoriale;
5. Malevolenza;
6. Attaccamento alla sfera formale dell'esistenza;
7. Attaccamento alla sfera non formale dell'esistenza;
8. Presunzione;
9. Agitazione;
10. Illusione.

I vincoli 1-3 vengono sradicati nello stadio di Colui che è Entrato nella Corrente. I vincoli 4-5 sono indeboliti da Colui che Ritorna Una Volta Sola, ma sradicati completamente solo nello stadio del Non Ritorno. I vincoli superiori, 6-10, sono sradicati solo nello stato di *arahant*. Solo in questo stato lo sradicamento è totale, senza più nascita futura di questi vincoli. Qual è il motivo? La conoscenza sovramondana che viene con la Coscienza del Nobile Sentiero. L'insegnamento sui vincoli ci dà un'idea della purificazione progressiva che avviene nel corso della pratica.

La presenza delle visioni errate cela qualunque verità. Le pratiche errate ci sprofondano ulteriormente nelle visioni errate. Il dubbio scettico impedisce qualunque ricerca salutare, e va abbandonato perché possa sorgere qualunque visione profonda. Qui si comprende l'importanza di associarsi a persone

sagge. Questi vincoli sono sradicati completamente da Colui che è Entrato nella Corrente, perché ha la visione profonda delle Quattro Nobili Verità; se non vengono sradicati, possono ritornare in caso di assenza di presenza mentale. I vincoli successivi - brama sensoriale e malevolenza - vengono eliminati attraverso una forte, retta concentrazione. I restanti vincoli possono essere eliminati solo dalla saggezza dell'*arahant*, e ciò accade solo quando è completamente eliminata la radice di tutte le radici: l'illusione.

Riassumendo, possiamo dire che la contemplazione delle sei basi sensoriali è presenza mentale diretta sui sei processi del pensiero e sulle condizioni implicate. Vediamo le condizioni che danno origine ai processi e ciò che accade all'interno dei processi. Tutti questi fattori vengono visti alla luce delle tre caratteristiche universali, creando così il sentiero che porta alla cessazione del ciclo.

4. I sette fattori dell'illuminazione (*sambojjhanga*)

Nel *Satipatthana Sutta*, il Buddha insegna: "Quando il fattore dell'illuminazione presenza mentale è presente, egli sa che è presente. Quando il fattore dell'illuminazione presenza mentale è assente, egli sa che è assente. Egli sa come il fattore dell'illuminazione presenza mentale non ancora sorto sorge, egli sa come il sorto fattore dell'illuminazione presenza mentale perviene a completo sviluppo". Lo stesso è ripetuto per gli altri sei fattori dell'illuminazione.

I sette fattori dell'illuminazione sono:

- 1) Presenza mentale;
- 2) Investigazione degli stati;
- 3) Energia;
- 4) Gioia;
- 5) Tranquillità;
- 6) Concentrazione;
- 7) Equanimità.

(1) Il fattore dell'illuminazione "presenza mentale"

Che cosa si intende con "fattore dell'illuminazione"? L'interpretazione più immediata è intenderlo come un fattore che conduce all'illuminazione. Anche se l'"illuminazione" è una visione profonda esperienziale, viene tuttavia trattata da molti in modo teorico. Rimasi molto colpito quando il mio insegnante mi spiegò che il fattore dell'illuminazione "presenza mentale" diventa chiaro con la visione profonda del sorgere e dissolversi. Da allora ho considerato questo fattore dell'illuminazione come una chiara consapevolezza dotata di vita propria che vede continuamente l'oggetto della *vipassana* così com'è realmente. Questa definizione fonda questo fattore dell'illuminazione e il suo oggetto sulla verità del *non sé*. E da questa derivano le altre due caratteristiche (*natura insoddisfacente* e *impermanenza*), gli altri fattori di illuminazione e lo sviluppo del sentiero.

La presenza mentale viene quindi studiata unitamente alla pratica. Il principiante deve familiarizzarsi con la presenza mentale prima di considerarla come un fattore dell'illuminazione. Prima dobbiamo applicarla e vedere se funziona, e solo in seguito ne osserviamo gli sviluppi. Vi sono varie forme di presenza mentale e, sotto una guida esperta, si presentano alcune visioni profonde che chiarificano quale di queste forme è un fattore dell'illuminazione. In questo senso la presenza mentale è osservata sorgere e svanire momento-per-momento assieme ai suoi oggetti. Questa percezione della realtà si approfondisce con lo sviluppo della pratica. Osserviamo anche gli sviluppi della presenza mentale assieme ai vari livelli di visione profonda, ma non dobbiamo attaccarci a questi sviluppi. Dobbiamo invece lasciare che la presenza mentale si approfondisca. Infrange barriere create dalla ristrettezza mentale, spalanca mondi interiori, vede l'unità di tutte le cose, trascende questo mondo. Il culmine è la realizzazione al suo grado più alto e viene con il totale abbandono di tutte le contaminazioni.

I commenti al *Satipatthana Sutta* parlano di questo fattore nel modo seguente:

- I. Pratica della presenza mentale e della chiara comprensione descritta nei quattro fondamenti della presenza mentale;
- II. Associazione con persone consapevoli;
- III. Dissociazione da persone non consapevoli;
- IV. Propensione allo sviluppo del fattore dell'illuminazione presenza mentale.

Personalmente ritengo che la cosa più importante sia sapere com'è questo fattore dell'illuminazione. Con esso vengono i fattori dell'impegno, della fede, dell'energia e della pazienza, che mantengono in moto il motore. Diventiamo come una fabbrica che produce questo fattore.

(2) Il fattore dell'illuminazione "esame degli stati"

I testi spiegano che questo fattore è la saggezza stessa. Personalmente, lo definirei "la mente che indaga". *Indagine* non significa pensare, anche se all'inizio c'è necessariamente un po' di pensiero; si tratta invece di quella penetrante presenza mentale che scava osservando sempre più in profondità l'oggetto. È come aumentare gli ingrandimenti di un microscopio, portando alla luce la natura più profonda dell'oggetto.

Potremmo dire che è un processo che esplora e svela. Essendo chiaro e privo di pregiudizi, rivela con chiarezza. La paura, spesso la paura dello sconosciuto, è spesso paralizzante, mentre la curiosità e l'amore dell'indagine stimolano il processo.

Sin dall'inizio dobbiamo essere spinti a osservare, e non solo a seguire l'oggetto o concentrarci su di esso. Poi sviluppiamo questo fattore esplorativo in modo sempre più acuminato. Durante i colloqui, i praticanti sono spesso invitati a descrivere le loro esperienze in modo sempre più dettagliato e preciso, e l'insegnante indica dove e quando questo fattore è insufficiente e può essere migliorato.

I commenti elencano questa lista di condizioni per lo sviluppo di questo fattore:

- I. Fare domande (su punti importanti);
- II. Pulizia del corpo;
- III. Equilibrio delle facoltà;
- IV. Evitare l'associazione con persone stolte;
- V. Associarsi con persone sagge;
- VI. Riflessione sulle verità profonde;

VII. Impegno totale e inclinazione allo sviluppo di questo fattore.

Concordo nel dire che la mente che indaga è di fondamentale importanza. Come si dice, chi cerca trova. Ma dipende anche da come si cerca e da che cosa si cerca. È qui che entra in gioco la correttezza dei metodi e delle persone a cui ci associamo, cose che richiedono discriminazione. Dopo le fasi iniziali, dipenderà da quanto bene comprendiamo i fattori dell'illuminazione, lo strumento e la punta di lancia che squarciano le nuvole dell'illusione. Continuate ad approfondire la presenza mentale e a indagare la natura dei processi fisici e mentali.

(3) Il fattore dell'illuminazione "energia"

I primi due fattori sono lo strumento principale del processo di realizzazione. Sono come una scure affilata che abbatte la spessa muraglia dell'oscurità. A questo punto, ciò che occorre è un paio di braccia robuste. Avete capito? DURO LAVORO!

Qualunque lavoro richiede energia. Qui ci riferiamo all'energia mentale, ma anche quella fisica non va ignorata. Il lavoro di cui ci stiamo occupando è la comprensione della realtà e viene descritto come i Quattro Supremi Sforzi del Nobile Ottuplice Sentiero:

- I. Abbandonare gli stati non salutari già sorti;
- II. Evitare gli stati non salutari non ancora sorti;
- III. Suscitare gli stati salutari non ancora sorti;
- IV. Alimentare gli stati salutari già sorti.

Qui il fattore chiave è il terzo sforzo, perché se questo è presente sono presenti anche gli altri. Lo stato salutare è il processo di sviluppo della visione profonda favorito dai due primi fattori dell'illuminazione. L'energia suscita questi fattori e li porta al massimo sviluppo. Per questo l'energia è un fattore dell'illuminazione.

Vale la pena conoscere le condizioni per lo sviluppo di questo fattore:

- I. Riflessione sugli stati di infelicità;
- II. Riflessione sui benefici dell'energia;
- III. Ricordo dei nobili;
- IV. Apprezzamento dell'aiuto;
- V. Essere eredi di una nobile eredità;
- VI. Ricordo della grandezza del Buddha;
- VII. Ricordo della grandezza del lignaggio;
- VIII. Ricordo della grandezza dei nostri compagni;
- IX. Evitare le persone pigre;
- X. Associarsi con persone diligenti;
- XI. Inclinare la mente allo sviluppo del fattore dell'illuminazione "energia".

Si potrebbe parlare a lungo della facoltà di controllo dell'energia. La lista precedente ci dice che l'energia può nascere dall'ispirazione (che rientra nel fattore della fede) o dal senso di urgenza (che deriva da motivazioni morali e dalla comprensione delle circostanze). Questo è un punto importante per i principianti che non hanno ancora sufficiente fede. Con la pazienza e la pratica, i risultati ottenuti spronano a continuare. Molto utile è avere dei buoni insegnanti, buoni amici e anche buoni libri. Sono richieste fermezza e perseveranza. Una volta messo in moto, un macchinario prende vita propria. Potrebbe sembrare senza sforzo, ma in realtà è uno sforzo non conscio. Occorre quindi mantenere attentamente l'equilibrio tra energia e concentrazione, un equilibrio che va sempre più affinato. È meraviglioso che l'energia mentale sia illimitata. Correttamente sviluppata e bilanciata, può condurre molto in là.

(4) Il fattore dell'illuminazione "gioia"

La gioia può non essere così comune nei meditanti che utilizzano il veicolo della pura visione profonda. Ma, con lo sviluppo della concentrazione, nasce anche la gioia. È più diffusa tra coloro che utilizzano il veicolo della tranquillità, ed è spesso presa come oggetto quando si emerge dagli assorbimenti e la si osserva per produrre la visione profonda, cioè la chiara percezione delle tre caratteristiche universali.

Gli insegnanti metteranno sempre in guardia i praticanti dal pericolo di attaccarsi alla gioia. È naturale, perché negli oggetti piacevoli è latente la tendenza all'attaccamento sensuale. Anche se non lo percepiamo, perché manca una forte presenza mentale distaccata, può insinuarsi dentro di noi, provocando così una caduta. Benché questo monito sia ben fondato, va bilanciato con l'incoraggiamento a sviluppare la gioia come fattore dell'illuminazione.

La gioia è necessaria al processo della realizzazione. La vita è costellata di tragedie e anche la pratica deve affrontare degli impedimenti. La fontana della gioia eleva lo spirito quando è giù e ci dà energia in più per superare gli impedimenti. Ciò è particolarmente vero quando iniziamo a vedere più chiaramente la caratteristica della sofferenza, perché è qui che abbiamo bisogno della massima ispirazione. Sapere come suscitare la gioia può fare la differenza. Con la gioia, la concentrazione si approfondisce. E, anche se non trasforma la pratica in un'estasi, la facilita molto.

I commenti forniscono questa lista di elementi che suscitano la gioia:

- I. Ricordo del Buddha;
- II. Ricordo degli insegnamenti;
- III. Ricordo dell'ordine monastico;
- IV. Ricordo delle virtù;
- V. Ricordo della generosità;

- VI. Ricordo delle divinità;
- VII. Ricordo della pace;
- VIII. Ricordo dei discorsi;
- IX. Evitare le persone grossolane (prive di fede);
- X. Associarsi a persone raffinate (che hanno fede);
- XI. Inclinare la mente allo sviluppo del fattore dell'illuminazione "gioia".

È molto utile avere una ricca serie di strumenti per suscitare la gioia quando è necessaria. Immagini spirituali, buoni amici, i nostri versi preferiti, passeggiate in posti meravigliosi, registrazioni di discorsi, e qualunque cosa ci sia utile. La mia ultima risorsa è una raccolta di *sutta*, e funziona sempre.

La gioia è suddivisa in cinque tipi:

- I. Rapimento di piccola intensità (*khuddaka piti*);
- II. Rapimento momentaneo (*khanika piti*);
- III. Gioia che sopraffa come un'onda (*ubbega piti*);
- IV. Gioia fluttuante, luminosa, innalzante (*okkantika piti*);
- V. Rapimento totale che riempie ogni cellula del corpo (*pharana piti*).

Quando la concentrazione si rafforza, le difficoltà iniziali scompaiono e nasce la gioia. Per assicurarci che la mente continui sulla giusta via applichiamo attentamente la presenza mentale alla gioia per evitare che si produca attaccamento. Ma ciò non significa gettare via la gioia. Se c'è presenza mentale, la gioia può svanire oppure assumere una forma più sottile. Se continua a essere dominante, possiamo prenderla come oggetto della *vipassana* per sviluppare la visione profonda. Mentre cambia attimo-per-attimo la osserviamo e la sperimentiamo come *non sé* e come dotata delle caratteristiche dell'imperfezione. In questo modo la gioia diventa contemporaneamente un fattore dell'illuminazione e un oggetto per lo sviluppo della visione profonda. Alla fine diventa così sottile che si trasforma in equanimità. Ma il processo dell'illuminazione continua. Si parla di monaci che cercano la realizzazione e la ottengono basandosi sulla gioia.



**La più dolce
delle monache,
Angkor,
Kampuchea 2006**

Questa è la foto della monaca più dolce che io abbia mai incontrato. Anche se Kampuchea era appena uscita da una guerra civile e da un genocidio durati molti anni, si vedeva la tenacia delle persone, determinate a essere felici. Ciò si riflette chiaramente nell'immagine di questa monaca, che io considero, dalle sue azioni e dall'espressione del volto, intensamente gioiosa. Ho anche notato che ci sono persone che portano le monache ad Angkor per costruire piccoli altari e raccogliere donazioni. Chi potrebbe rifiutare i suoi sorrisi e la sua amorevole gentilezza?

(5) Il fattore dell'illuminazione "tranquillità/quiete"

Io lo definisco il fattore fresco, morbido e tranquillo. È simile alla concentrazione nel senso che è l'opposto dell'agitazione. Questo agio porta con sé moltissimi elementi salutari, come la duttilità, la leggerezza, la malleabilità, la sincerità, l'apertura della mente e degli stati mentali, rendendo la mente duttile e adattabile alle situazioni e agli oggetti. Tutti questi elementi sono necessari per riuscire ad accettare la realtà.

Gli elementi che suscitano questo fattore citati nei commenti sono:

- I. Alimentazione corretta;
- II. Clima favorevole;
- III. Posizione comoda;
- IV. Sforzo equilibrato;
- V. Evitare le persone grossolane;

VI. Associarsi alle persone raffinate;

VII. Inclinare la mente allo sviluppo del fattore dell'illuminazione "tranquillità".

Tutti questi elementi si riferiscono a condizioni esterne, ma ci sono anche condizioni interne che sono fattori mentali salutari:

- I. La quiete della mente e degli stati mentali (*passaddhi*) favorisce una pratica agevole, la tranquillità e l'equilibrio necessari alla concentrazione e alla visione profonda.
- II. La leggerezza della mente e degli stati mentali (*lahuta*) vince la pesantezza e il torpore, favorendo l'agilità nella pratica.
- III. La morbidezza della mente e degli stati mentali (*muduta*) vince la durezza e la rigidità che derivano dall'aggressività, dalla rabbia e da un atteggiamento testardo.
- IV. La duttilità della mente e degli stati mentali (*kammannata*) è la flessibilità che si adatta ai cambiamenti, all'imprevedibilità delle situazioni e ai cambiamenti nell'oggetto di meditazione.
- V. La rettitudine della mente e degli stati mentali (*ujjukata*) è la sincerità e l'apertura necessarie per ricevere gli insegnamenti e accettare la realtà.
- VI. L'efficienza della mente e degli stati mentali (*pagunnata*) è uno stato forte e in salute della mente che resiste alle contaminazioni e rafforza le facoltà.

Essere consapevoli di questi elementi significa essere consapevoli di stati mentali sottili e dei loro cambiamenti, che sono peculiari alla contemplazione dei fenomeni. Questi elementi sono inoltre osservati alla luce delle tre caratteristiche universali dell'esistenza, conducendo così verso la visione profonda finale.

(6) Il fattore dell'illuminazione "concentrazione"

È ovvio che la concentrazione è un fattore indispensabile per l'illuminazione. I capitoli successivi sulla concentrazione chiariranno che cos'è e quali sono i punti che la riguardano. Consideriamo una mente distratta, incapace di concentrarsi su un oggetto per un periodo di tempo abbastanza lungo: è ovvio che questa mente non è in grado di vedere correttamente le cose. È come un'acqua torbida o una macchina fotografica mossa che non può mettere a fuoco né scattare foto chiare. Inoltre, una mente di questo tipo è debole e incapace di affrontare qualunque compito difficile. La concentrazione rende la mente sufficientemente forte da resistere alle tendenze negative, rafforzare le qualità positive, mettere a fuoco l'oggetto e ingrandirlo.

Qui va sottolineato che, per essere un fattore di concentrazione, deve essere una concentrazione di *vipassana* il cui oggetto è una realtà ultima, cioè un processo che nasce e svanisce attimo-per-attimo. Nello stesso oggetto si devono cogliere anche le caratteristiche della natura insoddisfacente e del *non sé*, che vanno osservate anche nella concentrazione stessa. Altrimenti è impossibile trascendere ciò che è mondano.

Avere consapevolezza di questo fattore, come per gli altri fattori dell'illuminazione, significa conoscerne la vera natura, come nasce e come lo si può portare a perfezione. Questo è il fattore che mantiene la pratica sul sentiero.

Anche per questo fattore dell'illuminazione è utile conoscere gli elementi che, secondo i commenti, ne producono l'insorgenza:

- I. Pulizia;
- II. Equilibrio delle facoltà mentali;
- III. Chiara immagine mentale;
- IV. Spronare la mente sonnolenta quando occorre;
- V. Calmare la mente troppo energizzata quando occorre;

- VI. Incoraggiare la mente scoraggiata quando occorre;
- VII. Considerare con equanimità ciò che va considerato in questo modo;
- VIII. Evitare le persone distratte;
- IX. Associarsi a persone concentrate;
- X. Riflettere sulla pace;
- XI. Inclinare la mente allo sviluppo del fattore dell'illuminazione "concentrazione".

All'inizio dobbiamo sapere come suscitare e sviluppare questo fattore. Un saggio equilibrio tra gli elementi appena descritti favorisce una concentrazione forte e stabile. L'indagine profonda della realtà richiede la concentrazione, quindi la mente stessa, con particolare attinenza alla concentrazione profonda e agli assorbimenti finali. La capacità di cogliere sempre le tre caratteristiche universali è fondamentale per impedire sottili attaccamenti e per trascendere ogni forma di coscienza mondana.

(7) Il fattore dell'illuminazione "equanimità"

L'opposto dell'equanimità è uno stato instabile e volubile, un attimo prima in paradiso e l'attimo dopo all'inferno. L'equanimità, l'equilibrio degli stati mentali, trascende tutto ciò favorendo la stabilità, l'agio, la pace e l'armonia. Riflette l'accettazione e la comprensione. In questo modo, la concentrazione è mantenuta più a lungo e si approfondisce. Quando la concentrazione è quella della *vipassana*, sorgono molte visioni profonde.

Gli elementi che contribuiscono alla sua insorgenza sono:

- I. Sviluppo dell'imparzialità verso gli esseri viventi;
- II. Sviluppo dell'imparzialità verso gli oggetti inanimati;
- III. Evitare le persone prive di equilibrio;
- IV. Associarsi a persone equilibrate;
- V. Inclinare la mente allo sviluppo del fattore dell'illuminazione "equanimità".

L'imparzialità mentale verso gli esseri viventi si può sviluppare attraverso la contemplazione del *kamma* e delle sue conseguenze. L'imparzialità verso le altre cose si può sviluppare attraverso la contemplazione delle Otto condizioni o preoccupazioni mondane (guadagno, perdita, etc.). Ma queste contemplazioni fanno parte della meditazione di tranquillità, e quindi hanno dei limiti.

Vero fattore dell'illuminazione è l'equanimità che viene con la pratica della visione profonda. Questa equanimità sorge con la stabilizzazione della presenza mentale, poi con la stabilizzazione della concentrazione di visione profonda e infine dalla visione profonda della vera natura dei fenomeni. In questo modo ci distacciamo dalle condizioni mondane, che non ci toccano più. Va anche sottolineato che gli insegnanti mettono in guardia i praticanti dall'attaccarsi a questo sottile stato di pace. Perciò, come per tutti i fenomeni condizionati, dobbiamo essere consapevoli, durante il suo sviluppo, delle tre caratteristiche universali intrinseche all'equanimità.

5. Le quattro nobili verità (*sacca*)

L'istruzione del *Satipatthana Sutta* riguardo a questo punto è semplicissima:

Un monaco conosce secondo realtà: questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la fine della sofferenza, questa è la via che conduce alla fine della sofferenza.

La chiave per la comprensione è la conoscenza delle cose così come sono realmente. È una chiara comprensione non concettuale, acuta e penetrante, che produce la visione profonda.

Le Quattro Nobili Verità esprimono la natura della vita spirituale. Definiscono il problema esistenziale della sofferenza. Ciò che ci manca è una pace durevole, ma cercarla attraverso mezzi non abili stimola il desiderio e quindi altra sofferenza.

Il termine “sofferenza” è spesso usato per indicare i cinque aggregati dell’attaccamento. Nella pratica della *vipassana* indica l’incessante sorgere e svanire degli aggregati. Questo incessante sorgere e svanire viene anche chiamato “sofferenza delle formazioni”, da cui dobbiamo distaccarci. Questo è quindi il punto da imparare. Osservando con presenza mentale, vediamo che la sofferenza è presente in tutti i fenomeni condizionati, nei cui confronti va appunto coltivato il distacco.

Quanto all’origine della sofferenza, è indicata nella brama: brama sensuale, brama di esistenza e brama di non esistenza. In senso più ampio, include tutte le contaminazioni. Quanto alla radice profonda, la macchia delle macchie è l’illusione, che viene vinta dalla visione profonda.

Iniziamo quindi a osservare il sorgere e svanire delle contaminazioni in quanto impedimenti che si manifestano nel corpo, nella parola e nella mente. Poi passiamo a osservare le condizioni che ne causano l’insorgere, scoprendo così le tendenze latenti. Queste tendenze vengono completamente abbandonate nella realizzazione del nobile sentiero sovramondano.

Quanto alla cessazione della sofferenza, viene definita cessazione della brama, che è anche una definizione del *Nibbana*. Il *Visuddhimagga* (“La via della purificazione”) definisce la cessazione come assenza di qualunque destino, ovvero la cessazione del ciclo. Questa cessazione è vista chiaramente quando percepiamo con chiarezza l’impermanenza. Anche vedere la natura insoddisfacente produce il lasciar andare, e quindi la cessazione.

Quando si vede la sua vera natura, come nel *non sé*, rivela la sua vera natura nella cessazione. Questo è ciò che dobbiamo realizzare, e non c’è nessun sostituto all’esperienza diretta!

Il sentiero che conduce alla cessazione è il Nobile Ottuplice Sentiero, i cui elementi sono i seguenti:

1. Retta visione: la visione profonda che vede le cose come sono realmente.
2. Retto pensiero: dirigere la visione profonda sulla vera natura su cui dobbiamo concentrarci.
3. Retta parola: astensione dalla parola scorretta mediante la presenza mentale della pratica di visione profonda.
4. Retta azione: astensione da azioni fisiche scorrette mediante la presenza mentale della pratica di visione profonda.
5. Retta vita, o retti mezzi di sussistenza: astensione da parole e azioni scorrette inerenti al modo in cui ci guadagniamo da vivere mediante la presenza mentale della pratica di visione profonda.
6. Retto sforzo: i quattro sforzi supremi già citati, corrispondenti allo sforzo della pratica di visione profonda.
7. Retta presenza mentale, o retta consapevolezza: i quattro fondamenti della presenza mentale, in breve la presenza mentale della pratica di visione profonda.
8. Retta concentrazione: la natura uni-direzionata della presenza mentale che si focalizza sulla vera natura dell'oggetto della *vipassana*, producendo la visione profonda attraverso la pratica della *vipassana*.

I primi due elementi fanno parte della Saggezza, i successivi tre della Virtù, e gli ultimi tre della Concentrazione. Abbiamo quindi la totalità della pratica: Virtù, Concentrazione e Saggezza. Ogni elemento conduce al successivo, creando così il sentiero che ci porta a destinazione.

Come si vede, gli elementi dell'Ottuplice Sentiero sono presenti nella pratica stessa della meditazione di visione profonda. Solo con il raggiungimento del sovramondano possiamo considerarlo il Nobile Sentiero. Ma esaminando questi elementi all'interno della nostra pratica individuiamo gli stati mentali da coltivare e quelli da abbandonare. In questo modo procediamo passo dopo passo verso la meta spirituale.



**Narrow Neck
Tasmania,
Australia 2004**

Si può parlare di ponti e di istmi, ma pochi reggono il confronto con questo, in termini di bellezza. Il "Narrow Neck" unisce Cape Bruny alla Tasmania. Ma ce ne sono di ancor più affascinanti, così mi è stato detto, come i ponti dorati e argentati che vanno da una vita all'altra. Li abbiamo attraversati un'infinità di volte, ma quanti ce ne ricordiamo? Il più importante è quello che conduce fuori dal Samsara.

Riassumendo gli insegnamenti e la pratica relativi alle Quattro Nobili Verità:

La sofferenza è da conoscere.

L'origine della sofferenza è da abbandonare.

La cessazione della sofferenza è da realizzare.

La via che conduce alla cessazione della sofferenza è da sviluppare.

Esaminando le Quattro Nobili Verità, la più importante è quella del Sentiero. Infatti, sviluppando questo, realizziamo tutto ciò che vi è collegato.

“Il distacco è il sentiero, la liberazione è il frutto”. Questa citazione dal *Patisambhidamagga* (“La via della discriminazione”) è tra le mie preferite. Riassume la natura della via. Per i buddhisti, il distacco ha un significato particolare. È un distacco che include il sentiero e tutti gli stati sovramondani, compreso lo stato incondizionato del *Nibbana*.

Guardando il *Dhammanupassana satipatthana* nella sua globalità, ci appare come un sistema e una pratica estesi ed inclusivi, e ingegnosamente congegnati. Prima ci occupiamo degli stati inferiori, gli impedimenti, e poi del fascio degli aggregati con cui tendiamo a identificarci.

Questo ci conduce alla pratica della *vipassana*, in cui si rivelano con chiarezza la caratteristica del *non sé* e la naturale emersione delle realtà ultime. Occupandoci delle sei basi sensoriali, seguiamo la coscienza e i suoi processi in tutte le loro mutevoli condizioni.

Durante lo sviluppo della visione profonda, i fattori dell’illuminazione diventano evidenti, vengono presi anch’essi come oggetti e infine trascesi negli stati sovramondani. Le Quattro Nobili Verità riassumono la pratica nella sua interezza. In tutte le parti della pratica arriviamo alle tre caratteristiche universali che sviluppano il distacco che conduce al di là del *samsara*.

Nota aggiuntiva

Oggi esiste più di un libro in lingua occidentale sulla pratica dei Quattro Fondamenti della Consapevolezza. Oltre a quelli del venerabile Mahasi Sayadaw [in italiano *La pratica dell’insight*], c’è anche *The Way of Mindfulness*, del venerabile Soma Thera. In questo libro trovate un’ottima traduzione del *Satipatthana Sutta* e di un suo commento, assieme a interessanti considerazioni. Un punto molto interessante è che attribuisce ognuno dei fondamenti a un diverso temperamento.

Un altro ottimo testo è *Il cuore della meditazione buddhista*, di Nyanaponika Thera, che oltre al proprio commento ne mette a disposizione altri di non facile reperibilità in lingue occidentali. Infine, *Four Foundations of Mindfulness*, di Sayadaw U Silananda, che spiega il *sutta* in modo semplice e chiaro. Uso ancora questo testo quando tengo un discorso sul *sutta*.

Ma, anche dopo la lettura di questi ottimi libri, ritengo che nulla uguagli le scoperte che facciamo direttamente nella pratica. La pratica è come salire su una nave che ci fa attraversare l'oceano del *samsara*, e scoprire mentre siamo a bordo le sue varie parti e funzionamenti.

Ho anche compreso che ognuno di questi fondamenti è in grado da solo di condurre alla meta: sono tutti interconnessi e si sorreggono a vicenda. Ma, se non si progredisce così rapidamente, in genere si devono praticare tutti e quattro, anche se riusciamo meglio in uno soltanto.

A questo punto vorrei ricapitolare alcuni aspetti rilevanti di ogni fondamento.

Il fondamento della presenza mentale del corpo è fondamentale in quanto base iniziale per radicare la presenza mentale e la concentrazione. Nella metafora del viaggio, è come camminare su un tratto di terra. La chiave sono le sensazioni corporee. A sua volta, questo fondamento fa da base per gli altri. Ha la particolare proprietà di sviluppare il distacco dal corpo, molte volte una grossa pietra d'inciampo al progresso della pratica.

Il fondamento della presenza mentale delle sensazioni è il naturale passo successivo, perché la loro causa prossima è il contatto. Nella metafora del viaggio è come viaggiare per una via d'acqua, perché le sensazioni sono un elemento fluido. Qui arriviamo a un punto importante rispetto alla motivazione di fondo e alla ricerca del significato dell'esistenza, collegato alla vera felicità.

Qui il fattore chiave è l'accettazione, soprattutto del dolore, e in seguito il distacco anche dalle gioie più sottili per raggiungere lo stato sovramondano.

Poiché le sensazioni sono collegate agli stati mentali, giungiamo infine alla coscienza, indicata a volte come il Re o il Signore. Siamo giunti a quello che ritengo un punto cruciale della pratica.

Il motivo è che la coscienza è presente in tutte le esperienze. Se riusciamo a rendere stabile questo fondamento, abbiamo raggiunto un punto da cui possiamo procedere in qualunque direzione usando la coscienza come punto di riferimento. Ma la coscienza può essere molto elusiva e "scivolosa", a causa delle contaminazioni latenti. Il fattore chiave consiste quindi nel mantenere la continuità della presenza mentale. Nella metafora del viaggio, è come un uccello che vola in aria.

Ma anche la coscienza è dipendente e condizionata, collegata alle formazioni e all'universo. Assieme, agiscono come forze che fanno girare il mondo.

Il fondamento della presenza mentale dei *dhamma* (gli impedimenti, gli aggregati, etc.) illustra come queste forze si raggruppino in accordo alle proprie nature e come si possa utilizzare ogni gruppo per sviluppare la visione profonda e la liberazione in un modo particolare e con particolari effetti in diverse situazioni. Ho compreso questo fondamento solo molto più tardi.

In genere i libri non spiegano con chiarezza la sua posizione in relazione agli altri fondamenti, ma in seguito ho capito che questo fondamento è quello definitivo, perché fa riferimento alla realtà e alla verità, e comprende quindi tutte le forme e i livelli della *vipassana*.

A mio parere, la chiave di questo fondamento è la visione profonda del *non sé* di tutti i fenomeni.

Nella metafora del viaggio, è come le formiche che scavano un labirinto di gallerie che arrivano al cuore del mondo.

In breve, ritengo la pratica del *satipatthana* una pratica completa, esauriente e onnicomprensiva. È stata magnificamente ideata e inserita nei *sutta* dal Buddha, dai suoi discepoli e dai venerabili anziani per il bene delle future generazioni.

PARTE TERZA

VIPASSANA FUNZIONALE



Capitolo 1

Gring grong

Durante un mio ritiro invernale a Schangnau, un piccolo paesino dell'Emmental (volevo dire della Svizzera), accadde un incidente. Non grave, ma suscitò in me un'utile domanda e mi fornì una chiara direzione nella pratica. Al termine di una meditazione seduta, riflettendo su quello che avevo sperimentato, nella mia mente sorse un'improvvisa domanda: "Che cosa sta accadendo? Che cos'è tutto questo *gring grong*?" Con *gring grong* mi riferisco al turbinio della coscienza e degli oggetti durante un periodo di concentrazione. Da anni andava avanti così e io ero sicuro che fosse quello il processo della meditazione di visione profonda, che alla fine conduce alla meta. Avevo smesso di interrogarmi sia sul processo sia sulla meta, e così a volte sembrava solo lo scorrere di un processo privo di significato. La domanda che mi posi non solo confermò che quello che stavo facendo era corretto, ma portò anche a una modalità più aperta e flessibile di pratica e di insegnamento.

La domanda è quella che mi fanno spesso i miei studenti: "Sto praticando in modo corretto? E perché è il modo corretto?". Io ero abituato a controllare la presenza della consapevolezza e l'assenza delle contaminazioni. Soddisfatto da questo controllo, esaminavo la mia concentrazione, che era chiaramente la concentrazione di accesso. Quanto alla visione profonda, era chiaro che non si trattava di una comprensione concettuale. La mia mente non cercava di dare interpretazioni e quindi non c'era nessuna comprensione razionale, anche se pensavo che dovesse derivare per forza da passate esperienze. Potevo collocare facilmente alcuni di quei *gring grong* in alcune conoscenze di visione profonda, soprattutto quelle caratterizzate da una

visione forte, chiara e diretta del *non sé*, ma avevo smesso di preoccuparmi di quale livello di conoscenze della visione profonda corrispondesse la mia esperienza. Sapevo che la purificazione era più importante, e così lasciai da parte ulteriori indagini.

L'incidente mi spinse comunque a chiedermi quali delle tecniche base con cui avevo iniziato fossero ancora utili, ad esempio notare e denominare le azioni e gli oggetti che si presentavano nella meditazione. In realtà avevo smesso di farlo da molto tempo, ma lo ripetevvo nelle istruzioni preliminari che davvo ai principianti. Ma sottolineavo anche la necessità di una maggiore profondità di esperienza e di osservazione degli oggetti/processi, che si può iniziare a fare sin dai primi stadi.

In secondo luogo, mi sollecitò a osservare i vari modi di sviluppo, la concentrazione su questi *gring grong* di mente e corpo, come manifestazioni delle tre caratteristiche universali. Oltre al sollevarsi e abbassarsi dell'addome poteva sorgere in relazione a vari oggetti come suoni, dolori, sensazioni corporee. L'osservazione mi rivelò che il processo della *vipassana* concentrata può essere attuato in molti modi e in relazione a molti oggetti, oltre a quello in cui ero stato inizialmente addestrato. Aveva aperto molte "porte del *Dhamma*" che si aprivano sul sentiero. L'arrivo in Occidente, dove l'apertura è spesso più apprezzata dell'approccio rigido e conservatore di una particolare tradizione, mi consentì di adottare una posizione più "liberale" verso i meditanti, che erano entrati in contatto con tradizioni diverse, conducendoli così sull'"unica via" alla liberazione. Ciò ebbe d'altra parte l'effetto di rimuovere approcci più tradizionali alla pratica che potevano diventare barriere a una pratica più ampia e più profonda.

Vidi chiaramente l'efficacia del metodo del percorrere il corpo con la consapevolezza quando insegnai questa pratica ai miei primi studenti in Svizzera. In seguito ebbe l'ulteriore effetto di mettere ancora più l'accento sulla contemplazione della coscienza. Poi, una volta in cui ero ritornato in Malesia e avevo introdotto alcuni nuovi approcci e l'osservazione

del *gring grong*, qualcuno mi chiese: “In quale fondamento della presenza mentale rientra questa pratica del *gring grong*?”. All’inizio fui sorpreso dalla facilità con cui le persone categorizzano le cose per adattarle ai loro concetti ed esprimere giudizi. Non che non sia utile, ma in quel caso mi resi conto che stavo facendo anche dei passi in avanti rispetto all’insegnamento tradizionale della pratica.

La mia risposta fu: “In tutti e quattro i fondamenti della presenza mentale”. E spiegai: “Quando osservi questi *gring grong* stai osservando delle sensazioni corporee, ad esempio delle vibrazioni, e questo rientra nella contemplazione del corpo. Poi vi sono dolori e pruriti, che sono oggetti della contemplazione delle sensazioni. Benché queste sensazioni formino la maggior parte del *gring grong*, con l’approfondimento della pratica la coscienza diventa il fondamento principale, come nella contemplazione della coscienza. Da questo punto in avanti diventa chiaro che il *gring grong* è la coscienza nei suoi rapidi cambiamenti”. A volte sono stato tentato di chiamare tutto il processo la “meditazione della lavatrice”, perché tutto quello che mettiamo nel cestello in rapido movimento della lavatrice ne esce lavato e ripulito. La contemplazione è migliore se unita a una percezione più chiara.

Ora, ripensandoci, credo che sarebbe più semplice raggruppare il tutto sotto la denominazione di *Dhammanupassana*, la contemplazione degli oggetti mentali. Ma in questo modo richiederebbe lunghe spiegazioni! Un altro risultato della scoperta del *gring grong* è stato l’idea della “*vipassana* funzionale”. Ovvero, la risposta alla domanda “perché?”. Perché questi “spasmi” (come li ha chiamati una volta un praticante)? La risposta trova delle ragioni ovvie e le ragioni sciolgono il dilemma. Parlerò di questo aspetto nel capitolo successivo.

***Vipassana* funzionale**

La “*vipassana* funzionale” affronta la pratica in termini di comprensione dei motivi per cui pratichiamo. È utile ai “praticanti-perché?”, che esigono di sapere perché fanno quello che stanno facendo. Conoscere le ragioni ci dà la

motivazione a continuare, sia in un ritiro intensivo sia nella vita quotidiana. Serve inoltre a comprendere meglio le tecniche e a controllare meglio la mente.

In secondo luogo, serve a contrastare l'avidità di progressi. Accade infatti che molti meditanti valutino la loro pratica e i loro progressi in base alle sedici conoscenze della visione profonda, che tentano di identificare attraverso la descrizione di queste esperienze contenuta nei testi. Conoscendo lo scopo che sta dietro alla pratica, si evitano le interpretazioni errate e si assume la giusta prospettiva.

A questo scopo, ho classificato quello che facciamo in base ad alcuni obiettivi semplici, ma profondi. Ognuno di questi obiettivi reca dei benefici che vanno dalla vita di tutti i giorni ai livelli spirituali più elevati. Capire lo scopo di quello che stiamo facendo ci consente di farlo bene e di farlo sempre. Se lo dimentichiamo, siamo fuori strada.

Gli scopi principali sono:

1. Purificare
2. Rafforzare
3. Acuire
4. Dirigere
5. Liberarsi

Purificare

Questo processo inizia con l'inizio stesso della pratica. Consiste nel purificare la mente dalle contaminazioni, che sono la vera causa della sofferenza. In pratica, si tratta di purificare le tante condizioni che causano il sorgere delle contaminazioni.

La denominazione tradizionale è i Cinque Impedimenti (*nivarana*), mentre i Dieci Ostacoli (*palibodha*) indicano delle condizioni non favorevoli alla meditazione, ma che non sono impedimenti. In senso lato, gli impedimenti includono tutto ciò che non favorisce lo sviluppo di uno stato mentale puro, ma in questo contesto ci atterremo alla prima definizione.

Gli stati non salutari sorgono dalle tre radici non salutari: brama/ attaccamento, rabbia/avversione e illusione. È evidente che queste radici, quando sono presenti, creano un velo che nasconde la realtà. L'illusione è il maggiore indiziato, la brama è la sua controparte attiva e l'avversione ne è il terribile sviluppo. La presenza dello stato mentale salutare è evidente quando gli impedimenti sono stati superati, e soprattutto quando l'oscura e spesso nube della sonnolenza e del torpore si è sciolta.

L'agitazione è come un fracasso che, quando finisce, lascia il posto a un profondo silenzio. La libertà dalla bramosia sensuale e dall'avversione è come spegnere delle fiamme. La fine del dubbio scettico ci fa sentire liberi dalla perplessità dei nodi mentali. Questa chiara mente è luminosa, aperta, libera, felice e in pace. Questo stato salutare prodotto dalla presenza mentale è la base di tutte le forme di felicità.



**Alcatraz,
San Francisco
USA 2006**

Alcatraz ha una brutta fama come prigione. Se finisci qui, guai a te per molti anni! Potrebbe anche essere un risultato kammico. D'altra parte anche molti monasteri sono così isolati. Tuttavia, invece di pena e rimorso c'è tranquillità. È tutto nella coscienza. L'indolenza e il torpore sono stati paragonati a una prigione che ci impedisce di vedere ciò che accade nel mondo.

Pensate a un campo di grano. Il terreno va rivoltato e arato per poter seminare un grano che cresca rigoglioso. Per la mente è la stessa cosa. Anche la fertilità del terreno fa la differenza, ed è un potenziale che varia da individuo a individuo.

Abbiamo già parlato dei Cinque Impedimenti nella sezione dedicata alla contemplazione dei fenomeni (*Dhammanupassana*), perciò non ci ripeteremo. Va però sottolineato che gli impedimenti agiscono su tre livelli:

- 1) grossolano: si manifesta nel corpo e nella parola, ad esempio trasgredendo i precetti di non uccidere, non rubare, etc.;
- 2) sottile: relativo solo al livello mentale;
- 3) latente.

La moralità/virtù può purificare il livello grossolano delle contaminazioni, ma non le ossessioni mentali più sottili. La concentrazione le inibisce, ma solo la visione profonda può rimuoverne le tendenze latenti. Perché? Perché la pratica della visione profonda va alla radice stessa dell'esistenza. È qui che la purificazione è più difficile, e nemmeno la concentrazione più forte può

arrivarci. Dobbiamo essere molto attenti e penetranti osservando in modo profondo le condizioni che creano l'attaccamento ai processi di mente/corpo. Solo riconoscendo queste illusioni può avvenire il vero "lasciar andare".

Il processo di purificazione agisce su tutti e tre i livelli. Se guardiamo in profondità, comprendiamo l'importanza di mantenere la presenza mentale anche solo per un momento, soprattutto se abbiamo in vista l'obiettivo finale della totale purificazione. In questo caso, tutta l'energia si muove in questa direzione.

Quanto tempo occorra è un'altra faccenda, ma per il momento è lo scopo che importa e gli effetti di pacificazione sono immediati. Ma purificazione non significa soltanto che la mente entra immediatamente in stati di pace; significa anche purificare ad un livello più profondo, come quello delle contaminazioni latenti, cosa che possiamo fare solo con la visione profonda.

Rafforzare

Un altro modo per considerare la pratica è vederla come un processo di rafforzamento. È facilmente comprensibile che un corpo debole e malato non è solo incapace di fare qualunque cosa, ma che è un ammasso di dolore. Lo stesso si può dire della mente, con in più il fatto che le sue capacità di beneficiare o danneggiare sono molto più grandi.

Quando parliamo di forza devo sottolineare di nuovo che non si tratta di "potere", ma di un senso di salute, di star bene. Rabbia e avidità sono potenti, ma in senso morale sono debolezze. La forza è quindi uno stato salutare, soprattutto in relazione alla realizzazione, in quanto uno dei fattori dell'illuminazione.

Le cinque forze (*bala*) sono:

- 1) Fede/ fiducia;
- 2) Energia;
- 3) Presenza mentale;
- 4) Concentrazione;
- 5) Saggezza/ visione profonda.

Sotto un certo aspetto sono collegate alla purificazione, perché è la forza di questi stati che è in grado di purificare le contaminazioni e quindi l'intera sofferenza. Ma parlare di forza aggiunge positività a tutto il quadro perché, come la salute del corpo produce felicità fisica, la forza della mente produce felicità mentale. La forza è quindi un potente fattore e ne abbiamo bisogno per attraversare indenni la vita. Dobbiamo andare al di là della dimensione mondana, e con tutti i pericoli in agguato ad ogni angolo queste forze ci sono necessarie in qualunque momento.

Nel suo *Manual of Buddhism*, Ledi Sayadaw spiega la differenza tra forza ordinaria (ad esempio la fede, *pakati saddha*) e la forza meditativa (*bhavana saddha*). Quest'ultima viene sviluppata e coltivata, e quindi è ovviamente più potente: può far superare più sofferenza e dare più felicità. Ciò nonostante non dobbiamo sottovalutare le forze ordinarie, perché sono il seme delle altre. Una volta entrati in contatto con le pratiche meditative, non dobbiamo più procrastinare.

1. Fedefiducia

Si dice che la fede muove le montagne. Ma, riguardo ai poteri della mente, la fede può fare ancora di più. È grazie alla fede che compiamo molte azioni salutari. La meditazione produce forze prima sconosciute, e tra queste la fede. Una fede impregnata di fiducia ci porterà sempre più lontano e diventerà sempre più incrollabile, al di là di qualunque dubbio scettico.

2. Energia

L'energia fisica ha degli evidenti limiti. Se invece sappiamo usarla, l'energia mentale è inesauribile. La brama di esistenza ci ha fatto peregrinare da una vita all'altra da tempo immemorabile, ma la visione profonda mette fine a questo ciclo. Questo sforzo è chiamato i Quattro Sforzi Supremi, perché brucia tutte le contaminazioni. Chiunque mediti sa quanta energia richiede. È un'energia che viene dall'interno e vince direttamente la pigrizia e l'indolenza.

3. Presenza mentale

La presenza mentale osserva attentamente e totalmente il suo oggetto. Così facendo serve a vari scopi, ad esempio la creazione della forza di una mente pura. Dà inoltre un quadro completo di quello che sta accadendo, rivelandosi così un precursore della visione profonda. Quando la presenza mentale è sufficientemente sviluppata, le contaminazioni non hanno più nessuna possibilità di riprendere il sopravvento e nemmeno di sfuggire all'osservazione.

4. Concentrazione

Nella concentrazione, tutte le forze mentali sono concentrate. Possiamo quindi considerarla come la forza delle forze. La mente diventa così potente che è in grado di svolgere funzioni al di là di quelle ordinarie. Quando i pensieri puri e salutari sono concentrati, veniamo elevati dai bassi desideri sensoriali e condotti agli assorbimenti. Unita alla chiarezza, la concentrazione lavora a un livello più sottile favorendo una visione profonda sempre più profonda. Vince direttamente l'irrequietezza e l'agitazione.

5. Saggezza/visione profonda

Se le manifestazioni della forza della concentrazione possono essere spettacolari, la saggezza ha un effetto più liberante e alleggerente, perché

è mediante la comprensione che si risolvono i problemi e si sviluppano le capacità. La saggezza è associata all'acume mentale che trapassa le illusioni. La saggezza mondana trapassa i problemi mondani, la saggezza spirituale trapassa qualunque cosa. È quindi questa saggezza, che sviluppiamo nella meditazione, che trascende le contaminazioni, i concetti e ogni sofferenza.

Capitolo 2

RAFFORZARE LA CONCENTRAZIONE

Essendo la forza strettamente collegata alla concentrazione, è appropriato trattare qui questo punto. Il termine pali tradotto comunemente con “concentrazione” è *samadhi*. Benché sia una traduzione corretta, personalmente preferisco “tranquillità”. Mi sembra una resa migliore perché suggerisce una qualità pura e salutare, più che un’idea semplicemente funzionale. In un testo thailandese, il significato di *samadhi* è spiegato attraverso tre aspetti, o livelli, che ritengo importanti per i meditanti.

- a. Si chiama *samadhi* perché è tranquillo rispetto agli ostacoli e alle contaminazioni che sono agitazione e causa di ulteriore agitazione.
- b. Si chiama *samadhi* perché è uni-direzionato e quindi libero dalle distrazioni che distraggono e indeboliscono.
- c. Si chiama *samadhi* perché è affinato e sottile, avendo abbandonato gli stati grossolani della mente.

La prima definizione è la più importante perché sottolinea la purezza, evitando così di cadere in una errata concentrazione. L’errata concentrazione, priva di presenza mentale, rafforza gli stati negativi che trasformano il desiderio in ossessione, l’avversione in rabbia e l’ignoranza in allucinazioni.

La retta concentrazione deve essere accompagnata dalla presenza mentale, perché in questo modo la mente progredisce con tranquillità. Solo quando è assicurata questa prima condizione entra in gioco la seconda definizione, più pratica. Il grado di capacità di mantenere la mente su un punto o su un processo corrisponde al grado di facilità e rapidità con cui si sviluppa la forza della tranquillità e della concentrazione.

La terza definizione interviene quando si sia raggiunta l'unificazione su un punto. Poi, entrati nel primo assorbimento con l'abbandono dei fattori mentali più grossolani, si passa agli assorbimenti successivi. Superati gli assorbimenti con forma, l'utilizzo di oggetti mentali sempre più sottili negli assorbimenti privi di forma sviluppa ulteriormente la concentrazione e la sottigliezza della mente.

Queste definizioni ci aiutano a capire meglio il *samadhi* che non la semplice definizione di "concentrazione", perché prendono in considerazione gli aspetti morali e gli stati mentali oltre alla capacità di stare su un unico punto.

Motivi per i quali si pratica la concentrazione

Molte persone, se non quasi tutte, associano la meditazione alla concentrazione. Non deve sorprendere, perché molte forme di meditazione sottolineano la concentrazione, anche se altri tipi di meditazione sottolineano altri aspetti.

- a. Alla domanda su che cosa le persone cercano nella meditazione, una risposta comune è: ridurre lo stress. Nella vita moderna, e soprattutto nelle grandi città, livelli elevati di stress sono molto comuni e le persone ricorrono a vari strumenti per contrastarli, tra cui la meditazione. È diffusa l'immagine del meditante seduto a gambe incrociate e occhi chiusi, immerso in una serena beatitudine priva di qualunque ansia. È un'immagine vera quando si arriva alla retta concentrazione (accompagnata da stati mentali puri), ma è altrettanto vero che per arrivarci occorre un lungo allenamento. Il motivo è ovvio: lo stress (che è mentale) fa parte degli stati mentali non salutari.

- b. L'altra faccia della concentrazione è la solidità della mente e la felicità. Praticando la meditazione correttamente, la vera pace e felicità mentale si sviluppano in virtù del rafforzamento degli stati mentali puri. Più la concentrazione si rafforza e più aumenta la felicità nella vita. È ovviamente una felicità che varia con le qualità dei vari stati mentali: la gentilezza amorevole porta gioia nelle relazioni, la fede porta gioia nella devozione spirituale.

- c. Ampliando tutto questo oltre i livelli ordinari, si acquisiscono capacità e abilità sovranormali. Alcuni si sforzano intensamente di acquisire queste abilità; ma, se è vero che offrono dei vantaggi in più, possono diventare anche causa di attaccamento. Se invece vengono utilizzate correttamente, sono molto utili al servizio e a un ampliamento delle attività compassionevoli.
- d. Un altro effetto della concentrazione è una rinascita felice in dimensioni più elevate. La retta concentrazione dà alla forza *kammica* una possibilità in più di portare a maturazione tutte le altre forze *kammiche*. La sua forza e la sua purezza conducono in dimensioni superiori. Ad esempio, gli assorbimenti portano alla rinascita nei mondi di Brahma.
- e. Essendo la base della visione profonda (che è la cosa più importante per i buddhisti), la concentrazione è lo strumento per la completa liberazione dalla sofferenza, il mezzo per raggiungere la pace durevole. Non possiamo riuscirci se la mente arde di desiderio e avversione, se è confusa e disorientata dall'illusione. E nemmeno se la mente è debole. La concentrazione è necessaria per ripulire la mente da tutti gli inquinanti in modo che possa crescere l'albero della Sapienza, che spesso cresce molto lentamente. E deve venire alimentata perché infine possa dare il frutto della Liberazione.

Tipi e livelli di concentrazione

L'idea che ci facciamo su qualcosa (in questo caso sulla concentrazione) basandoci su descrizioni e spiegazioni può essere molto diversa dall'esperienza diretta. Quindi, riferimenti intellettuali e teorici sono molto più utili se vengono dopo l'esperienza diretta. Ma per un principiante, che ha bisogno di una struttura per iniziare, questa struttura deve venire da una fonte autorevole, in grado di dare spiegazioni in modo che la mente sviluppi una comprensione sufficiente per evitare di cadere nelle trappole e perdere la strada, lavorando

invece in direzione dell'obiettivo. Parlando di tipi e livelli di concentrazione, tenete quindi a mente che si riferiscono a un'ampia gamma di esperienze e di oggetti. Le varianti includono gli oggetti di concentrazione, gli stati mentali e le variazioni delle esperienze. Questi elementi variano così tanto, e sono così individuali, che dare il quadro completo a parole è impossibile. Perciò darò solo alcuni accenni e alcune linee generali utili ai meditanti in genere.

1. Concentrazione retta e concentrazione non retta

Ne abbiamo già parlato, ma è un punto che richiede altre precisazioni. La prima è pura e salutare, la seconda è non salutare e contaminata. Se avete presenza mentale, è un punto chiarissimo; se invece siete ossessionati dallo sforzo per concentrarvi, la concentrazione può diventare non retta senza che ve ne accorgiate. Si finisce per sviluppare brama, rabbia o illusione che provocano uno squilibrio nella mente. Per questo motivo va sviluppata la consapevolezza prima della concentrazione ed è anche il motivo della frequente messa in guardia dalla brama di felicità e di risultati. Quando la concentrazione inizia ad approfondirsi è bene verificare la nostra presenza mentale e l'assenza di contaminazioni, prima che sorgano strane esperienze. Se la consapevolezza è forte e automatica, non c'è motivo di temere ciò che non si conosce.

2. Livelli di concentrazione

Per livello si intende in genere il grado di "fissità" della mente sull'oggetto, ma c'è anche un altro criterio:

- a. Fissità: più forte è la fissità, più è difficile che la concentrazione sia turbata da altri oggetti.
- b. Durata: quanto più stiamo su un oggetto, tanto più la fissità si approfondisce. Ma non è sempre così, perché vi sono altri fattori coinvolti, come il potenziale del meditante e le condizioni favorevoli.

Spesso, nel processo del cercare di tenere la mente sull'oggetto ignorando tutto il resto ci dimentichiamo degli stati mentali. Eppure, il fattore più importante è il tipo di mente che si concentra. L'oggetto, benché importante, è solo uno strumento. La sicurezza prima della velocità! Poi, quando siamo sicuri, la fissità su un oggetto può andare a tutto vapore.

La classificazione tradizione dei livelli di concentrazione, in quanto fissità sull'oggetto, è la seguente:

1. Concentrazione preliminare (*parikamma samadhi*)

Questo livello iniziale è associato all'oggetto preliminare (*parikamma*). Nelle meditazioni di tranquillità, l'oggetto materiale serve soltanto a indurre la concentrazione. In seguito l'oggetto si trasforma nel "segno acquisito" o "immagine acquisita" (*uggaha nimitta*), ovvero l'immagine dell'oggetto riprodotta nella mente a occhi chiusi.

Nella meditazione *vipassana*, questo livello può anche essere associato agli oggetti iniziali scelti dal meditante, che possono essere a loro volta associati a concetti.

Questo livello ha un suo sviluppo: finché gli impedimenti non sono stati completamente superati c'è una componente di sforzo, paragonabile a quello di salire su una montagna. In certi momenti è più facile e in altri ci distraiamo facilmente.

2. Concentrazione di accesso (*upacara samadhi*)

"Accesso" significa che si è vicino agli assorbimenti. Alcuni portano questo livello a un tipo particolare di coscienza (*citta*) che sorge negli assorbimenti. Ma non occorre, perché molte meditazioni di tranquillità possono essere portate soltanto al livello della concentrazione di accesso. Per dare una definizione più pratica, è il punto in cui gli impedimenti sono scomparsi in grado soddisfacente, fatto che viene sperimentato con chiarezza come un

cambiamento a livello della coscienza. Prima di questo livello, riflessione e pensiero discorsivo possono intrufolarsi senza essere notati. Da questo punto in avanti, gli impedimenti non esistono più. I nuvoloni neri della sonnolenza e del torpore se ne sono andati e c'è un senso di rinfrescante chiarezza. Nessun pensiero di rabbia o desiderio, nessun guazzabuglio inutile e privo di senso. La mente è in equilibrio e facile da dirigere, e spesso va da sola, mite e obbediente come un cavallo ben addestrato.

A un certo punto sorge l'“immagine specchio”, o “contro-immagine” (*patibhaga nimitta*): perfetta, chiara, vivida e trasparente, che si estende nell'assorbimento.

Anche al livello della concentrazione di accesso c'è una differenza relativa alla concentrazione e alla natura dell'oggetto, ma finisce completamente nell'assorbimento.

Anche nella *vipassana* si può notare la stessa cosa durante l'approfondirsi dei livelli di concentrazione. Ma qui gli oggetti sono “realtà”, o processi del corpo-mente, (che tratteremo in seguito). In questo caso la mente che scorre con il mutare degli oggetti diventa una con il flusso.

3. Concentrazione fissa (o di assorbimento) (*appana samadhi*)

La “concentrazione fissa” è riferita agli assorbimenti (*jhana/appana samadhi*). Ma occorre fare una grande attenzione, perché il termine pali *jhana* ha un significato molto ampio, tra cui quello di stati mentali meditativi fortemente concentrati.

Entrando nella concentrazione di assorbimento, la mente attraversa una forma particolare di processo mentale ed entra in un “impulso fissante” (*appana javana*) che si lascia alle spalle qualunque esperienza conscia di soggetto-oggetto. Questa fissità è sperimentata con chiarezza come un fondersi della mente con l'oggetto. Una volta completata questa fusione si perviene, o si viene sollevati,

a un altro livello che, in totale assenza di soggetto-oggetto, può sembrare uno stato di incoscienza. Alcuni potrebbero non essere d'accordo, ma a mio parere è perfettamente in accordo con le spiegazioni date nell'*Abhidhamma*. Solo dopo essere emersi da questo stato, e riconsiderando l'esperienza, è possibile sapere se siamo stati profondamente consapevoli e concentrati sull'oggetto durante quel periodo di tempo.

Anche qui ci sono livelli diversi, che diventano sempre più profondi con i successivi abbandoni dei fattori di assorbimento (*jhananga*) più grossolani. A seconda dei diversi oggetti, si presentano come esperienze diverse con effetti diversi.

Tradizionalmente ci sono quattro assorbimenti con forma:

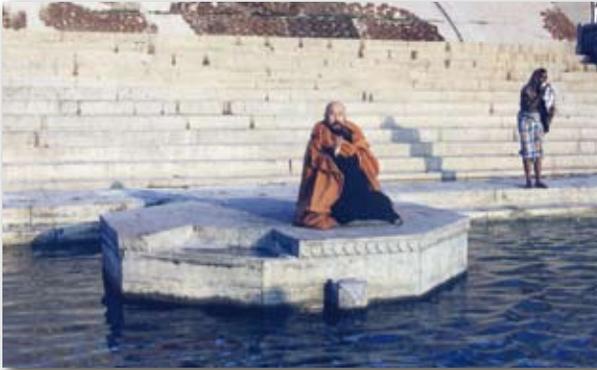
1. Primo assorbimento con forma: applicazione iniziale, applicazione mantenuta, gioia, felicità e mente fissata su un unico punto;
2. Secondo assorbimento con forma: gioia, felicità e mente fissata su un unico punto;
3. Terzo assorbimento con forma: felicità e mente fissata su un unico punto;
4. Quarto assorbimento con forma: equanimità e mente fissata su un unico punto.

Nell'*Abhidhamma* le suddivisioni sono cinque, perché il primo assorbimento è diviso in due: uno con applicazione iniziale e mantenuta, e l'altro solo con applicazione mantenuta. Alla fine di questi quattro (o cinque) si passa agli assorbimenti senza forma, i cui oggetti diventano via via sempre più sottili:

1. Infinito spazio (come oggetto);
2. Infinita coscienza (la coscienza del precedente assorbimento come oggetto);
3. Niente esiste (come oggetto);
4. Né percezione né non percezione (la coscienza del precedente assorbimento come oggetto).

4. Concentrazione momentanea (*khanika samadhi*)

Spesso questo è il tipo di concentrazione menzionato in relazione alla *vipassana*. È un tipo particolare di concentrazione, perché non è portato sino al livello della fissità sull'oggetto. Viene descritto anche come equivalente alla concentrazione di accesso, ha il potere di vincere gli impedimenti e di servire da base per lo sviluppo della visione profonda. Questo tipo di concentrazione è relativa alla natura impermanente dell'oggetto della *vipassana*, quindi anche la mente concentrata si comporta nello stesso modo: sorge e scompare attimo per attimo. Solo con questo tipo di concentrazione è possibile realizzare le tre caratteristiche universali. Ma va notato che i livelli di concentrazione nella *vipassana* non sono limitati soltanto a questo. In termini testuali ed esperienziali sono possibili altri livelli simili ai livelli di assorbimento sperimentati nelle meditazioni di tranquillità.



Sulla riva del Gange,
India 1996

Quella mattina, mentre mi trovavo su una barca sul Gange, ho visto un monaco coperto dalla testa ai piedi col suo abito, che stava seduto sulla riva. Dalla sua postura, sentivo che emanava una forte presenza mentale e concentrazione. Con mia sorpresa, quando si è scoperto il capo, ho scoperto che non si trattava di un indiano; in quell'attimo gli ho scattato la foto. Mi ha salutato gentilmente, e quella gentilezza delicata che ho visto in lui la conservo a tutt'oggi.

Fattori che favoriscono la concentrazione

Vi siete mai chiesti perché alcune persone sperimentano facilmente la concentrazione e altre no? Se appartenete al secondo gruppo, è bene fare alcune considerazioni. Io non appartengo esattamente al secondo gruppo, ma non ne sono troppo lontano. Anch'io devo considerare un po' più in profondità i fattori che favoriscono la concentrazione.

1. Fattori kammici innati

Ammettiamolo, non tutti siamo prodigi come Beethoven, Einstein o il Buddha. Quest'ultimo è il più raro di tutti! Lo stesso si può dire in relazione alla capacità di sperimentare profondi assorbimenti in breve tempo e con facilità. Esiste un'ampia gamma di capacità e, anche se siete sopra la media, può comunque non essere facile. Entrano in gioco speciali tendenze innate, ma non dipendono da noi; quindi accettiamo ciò che ci è stato dato e lavoriamo a partire da questo.

2. Fattori esterni

Importanti sono anche i fattori esterni, che includono le Sette Cose Adatte:

1. Dimora: sicura, tranquilla, pulita e adeguata;
2. Cibo: sano;
3. Temperatura: mite;
4. Postura: equilibrata;
5. Parola: profittevole;
6. Risorse del luogo: si riferisce alla possibilità per i monaci di ricevere elemosine come retto mezzo di sussistenza;
7. Persone: che ispirano e danno supporto.

Queste sette cose si possono suddividere in due gruppi: ambiente fisico e ambiente umano. Benché il primo sia molto importante per i principianti, il più importante è sempre il secondo.

Altri fattori come la moralità, la fede e la retta visione sono già stati discussi nei primi capitoli, quindi non mi ripeterò. Riporterò invece una serie di fattori che ho esaminato, molto semplici, ma essenziali per lo sviluppo della concentrazione.

1. Rilassamento fisico

Un corpo agitato agita la mente. Al contrario, un corpo rilassato porta felicità e pace mentale, se c'è presenza mentale. Lo stress della vita quotidiana accumula tensione fisica e mentale. Il rilassamento scioglie lo stress fisico, favorendo anche il lasciar andare mentale. All'inizio il rilassamento è un atto di volontà; poi, scendendo più in profondità, raggiunge parti del corpo che normalmente sono al di là del nostro controllo conscio. A un certo punto le energie dannose accumulate si sciolgono, assieme allo scioglimento dei loro condizionamenti mentali. Il risultato è il sollievo e la pace.

Ricordo una donna che aveva difficoltà a meditare perché le tensioni fisiche le provocavano una tosse continua. Tutto quello che poteva fare, diceva, era tentare di rilassarsi. In questo processo stava effettivamente meditando. Ogni volta che nasceva una tensione la notava con presenza mentale, si rilassava e la guardava andarsene. Più il rilassamento diventava profondo e più si calmava, notando nello stesso tempo le cause mentali dietro la tensione. Le fu sempre più chiaro che era il conflitto che nasceva nella sua mente, e la tensione conseguente, che causava i suoi accessi di tosse.

2. Distacco

Dico spesso che entrare nella concentrazione è come addormentarsi, salvo il fatto che si conserva la consapevolezza di un solo oggetto lasciando andare tutto il resto. Nel sonno lasciamo andare tutto e ritorniamo a uno stato di passività, pur rimanendo nel *continuum* vitale (o sonno profondo). Alcune persone hanno difficoltà persino ad addormentarsi. Uno dei motivi è che il pensiero è diventato un'abitudine così forte che si è trasformato in ossessione.

È come una radio che non riusciamo a spegnere. A queste persone dico che hanno pensato anche troppo, quindi non sarebbe male prendersi una pausa. Rispondono che non è che non vogliono: non ci riescono.

Le abitudini sono dure a morire, quindi calmare il pensiero richiede tempo. La chiave sta nel "lasciar andare", cioè nello staccarsi dal pensiero subito dopo averlo notato. In questo modo il pensiero si comporterà da solo in accordo alla legge dell'impermanenza e della cessazione.

Questa ossessione è collegata all'avidità per le cose, e ce n'è moltissima. Poi c'è l'avidità di lasciar andare le cose, che produce avversione. Lasciar andare include lasciar andare anche l'avidità di lasciar andare. Paradossalmente, nell'avidità c'è anche quella dei risultati della meditazione. Se è il vostro caso, ditevi semplicemente: "Lascia andare. Tutto quello che voglio è un po' di pace mentale". Ridurre gli obiettivi al minimo favorisce la soddisfazione.

Quando raggiungete questo livello basilare di pace, questa è già concentrazione. Non è molto profonda, ma la svilupperete con il tempo. Gli insegnamenti ci ammoniscono sul fatto che gli assorbimenti sono stati meditativi profondamente distaccati dai cinque sensi.

3. Creare pazientemente un flusso continuo di presenza mentale

Ho definito la concentrazione la fissità su un oggetto. In che modo avviene sarà spiegato nella sezione successiva sui Cinque Fattori della Concentrazione. Questi fattori devono svilupparsi come un flusso. Quando questo flusso è continuo, crea forza e annulla tutti gli stati non salutari. Questo flusso è più evidente nella *vipassana*, in cui gli oggetti sono costituiti dal flusso della mente e dai suoi processi. Lo ripeto: nella *vipassana* non ci fissiamo sull'oggetto. Fluiamo con l'oggetto, finché diventiamo uno con esso. Quindi, l'avviso per i principianti è: la presenza mentale prima della concentrazione. Quando la presenza mentale è ininterrotta, la concentrazione ne consegue naturalmente. Se invece volete accelerare la concentrazione dovete mantenervi il più possibile sull'oggetto primario come un unico processo o almeno pochissimi processi.

4. Mantenere la presenza mentale sull'oggetto

Quando il flusso è sufficientemente stabile e riusciamo a mantenerlo in una precisa direzione, allora il suo potere è concentrato. È come battere un chiodo con un martello con forza sufficiente per affondarlo nel muro. L'unico punto è la punta del chiodo, ma dietro deve esserci la forza che lo spinge. All'inizio il flusso della presenza mentale va ad altri oggetti, soprattutto nel caso della consapevolezza aperta; ma restringerlo porta rapidamente alla concentrazione.

5. Lasciar andare e volare

La vera profondità è quando la mente si tiene "in riga" da sola e noi possiamo rilassarci lasciando che tutto avvenga in modo automatico. È qui che sentiamo la coscienza "innalzarsi a", o "sprofondare in", un livello di pace e beatitudine molto superiori. A questo punto alcuni hanno paura e si ritraggono, altri si



**La gioia del lasciare andare,
Connemara, Irlanda 2007**

Quando ho visto questa scena mi sono ricordato di qualcosa che scrissi tanto tempo fa – la gioia del lasciare andare. È ancora importante, e lo è ancora di più dopo tanti anni di pratica. Spesso si ha paura del distacco e di abbandonare gli attaccamenti; tuttavia quando lo si fa, nasce un senso di beatitudine.

eccitano così tanto che lo perdono. È qui che si rivela necessaria l'equanimità. Anche se riusciamo a entrare facilmente in questo livello, il totale lasciar andare e lasciare che le cose avvengano in maniera naturale è fondamentale.

I cinque fattori della concentrazione (*jhananga*)

Questi cinque fattori sono generalmente riferiti agli assorbimenti delle meditazioni di tranquillità, ma sono anche applicabili alla concentrazione in generale.

1. Applicazione iniziale (vitakka)

Il primo movimento della concentrazione consiste nel "portare" o "condurre" (con presenza mentale) la mente verso l'oggetto, oggetto che può essere il sollevarsi/abbassarsi dell'addome o l'entrata/uscita del respiro alle narici. È necessario che ci sia la presenza mentale, la presenza mentale propria della *vipassana*. A questo punto è l'"applicazione iniziale" che porta la mente verso lo stesso oggetto della *vipassana*: dapprima le specifiche qualità delle "realtà ultime" e in seguito le tre caratteristiche universali. Tutti ci riescono, è come colpire un bersaglio. All'inizio alcuni colpi falliranno, e per questo la mente può sembrare distratta. Il "colpo che fa centro" si ottiene con la precisione della presenza mentale sviluppata dopo molta pazienza, perseveranza e pratica.

2. Applicazione mantenuta (vicara)

Una volta portata la mente sull'oggetto, il passo successivo consiste nel tenerla lì. È come seguire l'oggetto: più vicino è, meglio è. Suggerisce anche il continuo flusso della presenza mentale dandogli una direzione precisa. Nella *vipassana* è abbastanza complesso, perché l'oggetto cambia, e quindi dobbiamo essere molto flessibili e adattabili. Ad esempio, il sollevarsi/abbassarsi può passare velocemente da rapido a lento, da sottile a grossolano, e così via. Può anche arrestarsi, e in questo caso dobbiamo passare ad un altro oggetto, ad esempio "contatto".

3. Gioia (*piti*)

Con la gioia viene l'agio, che a sua volta genera beatitudine. Quando il flusso della presenza mentale è stabile e continuo, acquista slancio e produce delle onde che sono la gioia. Io considero la gioia uno stato mentale armonioso nato dai movimenti salutari della mente. Quando nasce la gioia tutto diventa bello, e crescono l'interesse e la soddisfazione per la pratica. Ci sono varie forme e vari livelli di gioia. Tradizionalmente ne vengono descritti cinque:

- I. Leggera gioia: leggeri brividi;
- II. Gioia momentanea: arriva a lampi improvvisi;
- III. Gioia che innalza: leggera ed edificante;
- IV. Gioia che scuote, gioia simile a un'onda: che inonda e sopraffà;
- V. Gioia pervadente: che pervade ogni cellula del corpo.

Qualunque sia la sua forma è piacevole, e quindi può sorgere attaccamento. Per questo motivo gli insegnanti di meditazione mettono in guardia e alcuni arrivano al punto di negarla, di consigliare di sbarazzarsene o addirittura temerla. Non è corretto, ma al contrario dobbiamo usarla per rendere più profonda la concentrazione in quanto fattore dell'illuminazione. Il concetto è affinarla in modo che la presenza mentale e la concentrazione diventino sempre più sottili.

4. Felicità (*sukha*)

Questa felicità è una piacevole sensazione mentale che accompagna la pace profonda. A differenza del fattore precedente, che tende a essere una sensazione più spumeggiante, questo fattore è più simile a una dolcezza che pervade il cuore. Con la felicità, pace e tranquillità diventano stabili, e agitazione e preoccupazione sono tenute a bada.

5. Unico punto (*ekaggata*)

Infine, la mente diventa così ferma che si “fissa” o si “immobilizza” sull’oggetto. Negli assorbimenti, l’unione è così totale che si perde il senso della divisione soggetto-oggetto. La mente si afferra all’oggetto e si fonde con esso, in uno stato mentale “alterato”. Ciò rende più stabile la concentrazione e i suoi effetti perdurano anche dopo essere usciti dallo stato concentrato.

A questo punto è possibile l’insorgenza di un altro stato mentale, l’equanimità, che viene menzionata in relazione agli assorbimenti. È uno stato molto importante e compare tra i fattori del quarto assorbimento, pur essendo presente anche negli altri. Anche se nei *sutta* non è così, nell’*Abhidamma* è indicato come un fattore della concentrazione.

L’equanimità è l’equilibrio dei fattori mentali, equilibrio che di per sé è salutare e armonico. La sua stabilità dà forza e concentrazione durevole. Cercate di mantenere l’equilibrio mentale e vedrete che la concentrazione si stabilizzerà.

Vorrei aggiungere dei versi che ho scritto al riguardo:

L’agio fisico è il nido da cui nasce la concentrazione.

Con la gioia, si approfondisce e cresce rapidamente.

L’equilibrio le dà forza e stabilità.

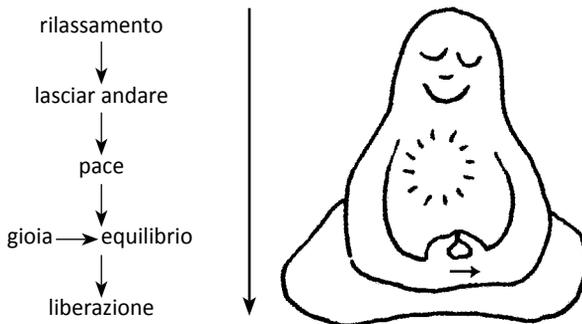
L’impermanenza è la porta attraverso la quale libera la mente.

Un punto da sottolineare è che l’agio fisico e il piacere sensoriale sono cose diverse. Per l’agio fisico è importante la salute, non il piacere, che potrebbe al contrario essere il responsabile di futuri disagi e malattie. Lo sforzo richiede forza e benessere fisico.

La gioia, di cui parlo nel secondo verso, è stata spesso sottovalutata. Se la gioia accompagna la presenza mentale, e se lasciamo che fluisca e che sia una con l’oggetto, escludendo tutto il resto senza paure o aspettative, la

concentrazione si approfondirà rapidamente al di là delle nostre aspettative. L'equilibrio del terzo verso dà forza e stabilità. Dato che tende a mantenere lo stesso livello di profondità per un lungo periodo di tempo, lasciate che aumenti la sua profondità dopo che diventa stabile, poi rafforzate attraverso lo stesso equilibrio finché entrambi i fattori lavorano simultaneamente e automaticamente.

Nell'ultimo verso dico che la concentrazione deve essere trasformata in visione profonda per andare al di là delle percezioni mondane e raggiungere la libertà. Questo avviene attraverso la comprensione delle tre caratteristiche universali.



Le undici condizioni che conducono alla concentrazione

Queste condizioni sono elencate in un commento al *Satipatthana Sutta* e sono da prendere in considerazione.

1. Purezza della base fisica

Il nostro comportamento riflette il nostro stato mentale. Quindi, ordine e pulizia riflettono la purezza e la disciplina mentale, fattori collegati alla retta concentrazione. Unita a questi è la semplicità, che mette da parte l'inutile e il frivolo circoscrivendosi a uno scopo, una funzione e un risultato. Se siete

persone disordinate che tengono le cose senza ordine, provate ad applicare l'ordine e la pulizia, e vedrete la differenza. La presenza mentale diventa così una costante compagna, agio e chiarezza la seguono da vicino, e finalmente... più pace!

2. *Equilibrare le facoltà spirituali*

Le facoltà spirituali sono fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza. Sono facoltà "di controllo", perché esercitano il controllo della mente che lavora in direzione della pace. La consapevolezza è il fattore chiave e grazie a questo equilibrio il suo sviluppo diventa facile e saldo. Ad esempio, troppa energia produce agitazione e una concentrazione eccessiva causa sonnolenza o torpore. Se invece c'è equilibrio, la mente rimane tranquillamente focalizzata e nello stesso tempo ha la capacità di esaminare energicamente la natura dell'oggetto/processo.

3. *Saper tenere l'oggetto in meditazione*

Ogni oggetto ha le proprie peculiarità, così come ogni persona ha il proprio temperamento e ogni ambiente naturale ha le sue stagioni. Sono tutti oggetti, e sapere come trattarli richiede delle capacità per conoscerli meglio e applicarli a una vita felice. Lo stesso vale per l'oggetto meditativo, che richiede la capacità di conoscerne le caratteristiche e il comportamento, e la capacità di vedere come cambia in dipendenza di condizioni. In questo processo scopriamo anche come la mente si comporta e cambia assieme all'oggetto.

Nella meditazione *vipassana* gli oggetti sono molti. Il respiro alle narici, che può essere sottile ed elusivo; l'alzarsi/abbassarsi dell'addome, che può essere discontinuo; le sensazioni, che possono essere dolorose e stremanti oppure piacevoli e seducenti; la coscienza, che può essere veloce e ingannevole. Se non sappiamo come trattare questi oggetti, non riusciremo a stare su di essi il tempo sufficiente perché sorgano la concentrazione e la visione profonda. Di tutto ciò abbiamo già parlato nei capitoli precedenti.

4. *Incitare la mente se è fiacca*
5. *Placare la mente se è agitata*
6. *Allietare la mente se è insoddisfatta*
7. *Apprezzare la mente senza interferire (ovvero essere equanimi) quando funziona correttamente nella pratica*

Questi quattro punti concernono il controllo della mente. Possiamo paragonare la mente a un cavallo. Se è pigro dobbiamo incitarlo, cioè suscitare l'energia. Se è irrequieto dobbiamo calmarlo o contenerlo, cioè suscitare la concentrazione. Se è "giù" dobbiamo allietarlo, cioè suscitare la gioia. Se va dove vogliamo, ci rilassiamo e lasciamo che ci porti a destinazione, cioè lasciamo il comando all'equanimità. Energia e contenimento sono indispensabili, e ciò richiede l'equilibrio delle facoltà spirituali.

Il contenimento è particolarmente importante nelle società orientate agli obiettivi come la nostra, e così l'incitamento quando le persone danno la pratica per scontata. Nella meditazione *vipassana* è molto importante l'"allietamento", perché incontriamo molti oggetti che si manifestano come sofferenza. Alla fine si sviluppa anche l'equanimità, e quando il suo sviluppo procede correttamente dobbiamo cercare di non interferire inutilmente nel processo.

8. *Dissociarsi dalle persone irrequiete*
9. *Associarsi a persone tranquille*

Se vogliamo sviluppare la concentrazione dobbiamo evitare la frequentazione delle persone irrequiete, che non riescono a stare sedute e non riescono a evitare di parlare. Se non stiamo attenti, ci scopriremo a fare anche noi discorsi frivoli. Le compagnie influiscono sulla nostra mente, quindi è bene associarci a persone che coltivano la concentrazione. Ricordo un gruppo di meditanti in un centro dove si praticava la meditazione di tranquillità. Riuscivano a entrare in uno stabile stato mentale di pace da cui la loro mente si rifiutava di uscire per osservare in profondità il

processo, fattore chiave della pratica di visione profonda. È un esempio dell'importanza del supporto del gruppo soprattutto per i principianti.

10. Riflettere sui benefici degli assorbimenti e delle liberazioni

I benefici degli assorbimenti e delle possibilità di emancipazione sono molti, e vanno dalla felicità nella vita quotidiana agli stati estatici. Se conosciamo questi benefici, siamo naturalmente più propensi a sforzarci in questa direzione. Pensate a quanto aiutano a rimanere più a lungo in meditazione nella pratica della *vipassana* e a quanto diventa più facile osservare gli oggetti più sottili. Effetti e risultati saranno allora maggiori e molto più “sensazionali”.

11. Tendere allo sviluppo della concentrazione

Questa inclinazione si sviluppa quando iniziamo ad essere consapevoli dell'importanza e dei benefici della concentrazione nella pratica meditativa e nella vita. Rafforzandosi la pratica, diventiamo sempre più consapevoli di livelli sempre più profondi e più sublimi. Procedendo ulteriormente, fede, energia e senso dello scopo diventano sempre più forti e automatici. Forza di volontà e determinazione diventano una forza che spinge verso livelli sempre più profondi di concentrazione.

Assorbimenti e abilità concentrative

Con la pratica, la concentrazione si sviluppa in modo naturale e continua ad approfondirsi sino al raggiungimento degli assorbimenti. Ciò consente una maggiore fioritura della visione profonda.

Lo sviluppo della concentrazione ha molti aspetti, ognuno dei quali consiste di esperienze specifiche con effetti specifici. Se un aspetto non si sviluppa correttamente, sta a noi intervenire per poterne raccogliere i frutti. Ma una cosa è certa: se la concentrazione e lo sviluppo della visione profonda avvengono correttamente, è solo questione di tempo perché i progressi diventino evidenti

e accadano le cose che devono accadere.

Che cosa sono gli assorbimenti? Il termine pali è *jhana*, che significa concentrazione profonda. Il fatto che siano suddivisi in più livelli (primo *jhana*, secondo *jhana*, etc.) si riferisce ai vari tipi di coscienza collegati alla concentrazione in cui la mente è totalmente unificata con l'oggetto. Gli assorbimenti rendono la mente così pura che non può entrare nessuna contaminazione. Sono forme tanto della meditazione di tranquillità quanto della meditazione di visione profonda.

Gli assorbimenti della meditazione di tranquillità si basano su precisi oggetti, come cerchi colorati, parti del corpo, e così via. Il loro approfondimento porta alla comparsa di particolari poteri psichici, come la chiaroveggenza, la telepatia, il ricordo delle vite precedenti, la levitazione, etc. Negli insegnamenti buddhisti, tuttavia, sono ancora considerati ottenimenti mondani, quindi si consiglia di applicare invece gli assorbimenti allo sviluppo della visione profonda. Ciò significa portare la concentrazione sugli oggetti della visione profonda.

Esiste un altro approccio, in cui si sviluppa la visione profonda senza sviluppare in precedenza le tecniche della pura concentrazione. Se ci dedichiamo con passione alla presenza mentale dei processi del corpo-mente, la concentrazione si sviluppa di conseguenza. Questo tipo di concentrazione prende in genere il nome di concentrazione momentanea, equivalente alla concentrazione di accesso delle meditazioni di tranquillità. I praticanti della meditazione di visione profonda si spingono ad affermare che gli assorbimenti avvengono comunque, cosa che è in disaccordo con i testi e i commenti, soprattutto secondo il punto di vista degli studiosi.

Avendo praticato personalmente entrambe le forme, sono d'accordo sul fatto che questi assorbimenti avvengono, soprattutto a livello esperienziale. Nella concentrazione specifica della *vipassana*, la presenza mentale si fonde con l'oggetto nello stesso modo in cui si fonde con l'oggetto della concentrazione specifica del *samatha*. Per tutto il tempo dell'assorbimento, la differenziazione

soggetto-oggetto è assente. Quando emergiamo dall'assorbimento ci rendiamo conto con chiarezza del precedente stato di assorbimento, del suo oggetto e del processo precedente e seguente l'assorbimento.

Supponiamo di osservare da vicino il processo dell'alzarsi/abbassarsi dell'addome. Notiamo che la mente si avvicina sempre più all'oggetto sino a fondersi con l'oggetto come flusso. Poi inizia un periodo non conscio di cui ci rendiamo conto solo quando ne emergiamo e analizziamo come siamo entrati nell'assorbimento. Nell'assorbimento la mente è una con l'oggetto, e l'intera esperienza è paragonabile a una soffice nuvola di pura e brillante consapevolezza che fluttua e si muove nello spazio.

Anche se non è un'esperienza frequente, può comunque avvenire, e sottoponendola a "revisione" vediamo che ha la stessa profondità e sottigliezza dei vari livelli di assorbimento della meditazione di tranquillità (*samatha*). La differenza è che le tre caratteristiche sono molto più evidenti negli assorbimenti collegati alla *vipassana*. La loro profondità è sorprendente e stimola a continuare ad approfondire la visione profonda più di ogni altra cosa.

Abilità relative alla concentrazione (*samadhi*) e agli ottenimenti (assorbimenti senza forma, *samapatti*)

Queste dieci abilità, descritte nell'*Anguttara Nikaya*, sono molto utili ai meditanti e vale la pena svilupparle.

1. Rivolgere (avajjana)

Rivolgere è come condurre o indirizzare, e qui indica la capacità di condurre la mente verso l'oggetto e di entrare nella concentrazione (*samadhi*) o in un ottenimento (*samapatti*), considerato in genere un livello di fissità (*appana*).

Si riferisce quindi alla capacità di condurre la mente da uno stato di distrazione al punto di entrata negli assorbimenti. È inclusa in quello che abbiamo già detto sulle condizioni che favoriscono la concentrazione, soprattutto in relazione ai cinque fattori dei *jhana*.

2. *Persistenza (thiti)*

È la capacità di sostenere la concentrazione o, nel caso degli assorbimenti, di rimanervi a lungo. In quest'ultimo caso è necessaria una lunga preparazione che escluda qualunque ansia, in modo che la mente possa predisporre fiduciosamente a un lungo periodo.

È richiesta anche una pratica di sedute sempre più lunghe e, nell'assorbimento, la capacità di mantenere la risoluzione di far durare l'assorbimento. Altre qualità e virtù necessarie sono la pazienza e l'appagamento. Si dice che questa capacità, una volta sviluppata completamente, può permanere saldamente fino a sette giorni.

3. *Emersione (vutthana)*

In genere la difficoltà sta nella capacità di entrare nella concentrazione e rimanervi a lungo. Di solito ne emergiamo naturalmente quando la "batteria" è scarica; ma, per chi ha una "carica" maggiore, la capacità dell'emersione è molto utile perché è la capacità di decidere esattamente quando si desidera emergere o di stabilire le condizioni per l'emersione. Sviluppare questa precisione richiede in genere la pratica di prendere precise risoluzioni. Che cosa succede se si oltrepassa il limite? Può avere effetti di poco conto o effetti più gravi.

4. *Appropriatezza (kallita)*

A mio parere indica la capacità di adattare la concentrazione a momenti e situazioni diverse, ad esempio sapere quando è meglio applicare la concentrazione della meditazione di tranquillità o quella della meditazione di visione profonda, quando è meglio una concentrazione più profonda o meno profonda, quando è meglio una concentrazione più ristretta o più aperta, e così via.

5. Oggetto (*arammana*)

Per sviluppare la concentrazione è necessaria la capacità di concentrarsi con i vari tipi di oggetti relativi alla meditazione di tranquillità e di oggetti relativi alla meditazione di visione profonda. Riguardo alla facilità di cambiare tra i diversi livelli di assorbimento e i diversi oggetti, il venerabile Sariputta fa l'esempio della facilità con cui si cambia vestito.

6. Campo d'azione (*gocara*)

Indica la capacità di entrare in tutta la gamma dei livelli concentrativi, dal primo al quarto assorbimento con forma e negli assorbimenti senza forma.

In pratica: la progressione diretta (assorbimenti 1-5), la progressione al contrario (assorbimenti 5-1), il saltare tra gli assorbimenti (p. es. 1, 3, 5, 3, 1, 2, 4 etc.) e gli assorbimenti incrociati (p. es. 1, 2, 3, 2, 3, 4 etc.).

Questa capacità consente di entrare in qualunque assorbimento con rapidità e precisione.

7. Risoluzione (*abhinihara*)

È la capacità di applicare efficacemente la risoluzione. È come se gli interruttori fossero tutti a posto e basta premerne uno per ottenere immediatamente l'effetto desiderato. All'inizio occorre molto tempo per impratichirsi nella risoluzione, ma con la pratica il tempo necessario diminuisce.

8. Rispetto o serietà (*sakkacca*)

È la capacità di dare seriamente valore alla concentrazione. In questo modo diamo alla concentrazione la priorità in tutte le situazioni e ne miglioriamo la qualità.

9. Perseveranza (*sataccakari*)

È la capacità di mantenere la concentrazione contro tutte le avversità. Include l'energia e la determinazione, oltre alla chiara comprensione e al discernimento. È il fattore che ci conduce sulla soglia della liberazione.

10. Profitto e beneficio (*sappaya*)

È la capacità di applicazione, che porta con sé i suoi specifici benefici. I vari tipi di concentrazione producono benefici specifici, alcuni dei quali sono molto comuni (p.es. la fine dello stress) e altri più difficili da ottenere (p. es. i poteri psichici). Tra questi ultimi, la liberazione dal *samsara* è il miracolo più grande.

Capitolo 3



EQUILIBRARE LE FACOLTÀ DI CONTROLLO

Quando impariamo ad andare in bicicletta dobbiamo imparare ad avere il controllo dell'equilibrio; se vogliamo camminare su una fune sospesa è ancora più difficile perché ciò richiede esperienza e capacità sviluppate attraverso un duro allenamento. Tutti questi controlli sono mentali, ed è la capacità di mantenere questo delicato equilibrio di forze e di condizioni che permette al meditante di fare progressi.

Nella meditazione parliamo dell'equilibrio delle facoltà spirituali che ci consentono di avanzare sul sentiero della libertà. Poiché questo processo ha molto a che vedere con il rafforzare e il concentrare la mente, è molto importante elaborare questo punto. È una capacità che, una volta comprese le sue basi, svolge un ruolo fondamentale per mantenere la continuità della pratica.

Le cinque facoltà di controllo

Sono le seguenti:

1. Facoltà della fede/fiducia: la fede e la fiducia nella pratica e nell'insegnamento degli esseri illuminati, che stimolano lo sforzo.
2. Facoltà dell'energia: l'energia come nei Quattro Supremi Sforzi, lo sforzo fatto nella pratica della *vipassana*.
3. Facoltà della presenza mentale: la presenza mentale come nei Quattro Fondamenti della Presenza Mentale; la presenza mentale che, sviluppandosi, diventa visione profonda.

4. Facoltà della concentrazione: la retta concentrazione, di accesso o fissa; la consapevolezza concentrata sulla realtà.
5. Facoltà della saggezza: la retta visione, la saggezza che deriva dall'esperienza diretta della realtà.

Vengono chiamate facoltà di controllo perché esercitano il controllo sui loro rispettivi ambiti. Mantenere il controllo significa anche mantenere l'ordine e l'armonia in contrapposizione al caos e al conflitto, come sono gli stati non salutari. Sono anche cinque fattori dell'illuminazione, ed esercitano il loro controllo sulla mente come se fosse un veicolo, facendola muovere verso la meta della liberazione.

A questo riguardo viene spesso posta la domanda: "Ma questo non contraddice il concetto buddhista del *non sé*, cioè l'assenza di un controllore?". La risposta è no. Qui, controllo significa ordine e armonia. L'assenza di un sé che controlla non significa totale assenza di controllo, che sarebbe un disastro!

Rapporto diretto tra le cinque facoltà

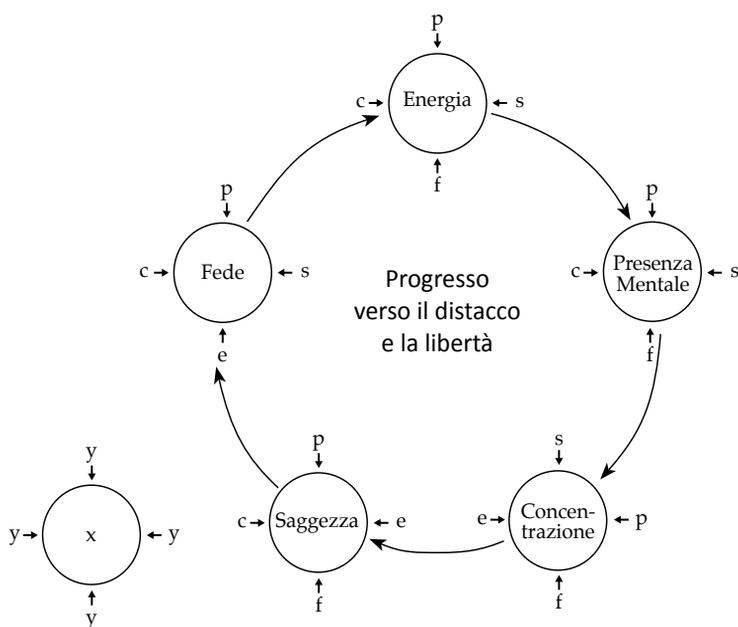
Questa è la spiegazione più comune per dare un'idea di come funzionano le cinque facoltà. Inizialmente c'è un minimo di fede nell'efficacia della meditazione. Ciò sprona allo sforzo (energia). Se pratichiamo con un insegnante esperto, sorge la presenza mentale. Con ulteriore pratica e ulteriore guida, sorge la concentrazione. Applicata alla meditazione *vipassana*, la concentrazione genera la visione profonda. Quest'ultima rafforza la fede, e così via, ripetutamente, fino alla realizzazione finale e alla liberazione.

In questo rapporto diretto, la fede è la base e il fattore principale, perché senza di essa il carburante (energia) non può spingere il veicolo. La presenza mentale è la centralina di controllo che verifica se tutto funziona nel modo corretto. La concentrazione è il motore e l'indicatore del livello di sviluppo.

La visione profonda/saggezza è l'apice, il fiore della pratica che conduce al distacco e alla libertà.

Rapporto co-dipendente delle cinque facoltà

Questa seconda spiegazione prende in considerazione la coesistenza di tutti i fattori, ognuno dei quali assume un ruolo dominante nelle varie circostanze.



X = *fattore principale*
y = *fattori in armonia*

Figura 10 - Equilibrio delle facoltà 1

1. Nello stadio iniziale, in cui la fede svolge il ruolo principale, la saggezza deve bilanciarla e guidarla. Senza saggezza, sarebbe fede cieca e credulità. Ma a questo stadio la saggezza è ancora di tipo intellettuale e concettuale poichè la visione profonda che sorge nella meditazione non è ancora stata sviluppata.

2. Iniziata la pratica, entra in gioco la facoltà dell'energia. Lo sforzo deve essere retto sforzo rivolto al retto scopo, cioè lo sforzo deve essere consapevole. La quantità di sforzo è fondamentale: esiste uno "sforzo ottimale", al di sotto e al di sopra del quale lo sforzo è meno efficace. È il punto in cui la presenza mentale è al suo meglio, anche se quantitativamente può non essere molta. Sforzarsi di più crea tensione, rilassarsi troppo causa scivoloni all'indietro. Questo punto ottimale è nella mente di ogni persona, quindi sta a noi trovarlo. Attraverso prove ed errori, alla fine arriviamo all'equilibrio. Lo riconosceremo dal tranquillo ronzio del motore della "macchina della meditazione".
3. La pratica inizia a progredire quando la consapevolezza è al primo posto. Avendo la visione generale di tutto ciò che accade, è nella posizione migliore per prendere le decisioni migliori e più corrette. A questo stadio, la pratica è ormai ben fondata e trova la sua direzione. La funzione di bilanciamento svolta dalla presenza mentale mantiene l'equilibrio tra:
 - a) le facoltà dell'energia e della concentrazione, e
 - b) le facoltà della fede e della saggezza.

All'inizio la concentrazione è troppo debole per avere qualche rilevanza, quindi si tratta di trovare l'equilibrio tra fede e conoscenza intellettuale, assieme all'applicazione dello sforzo ottimale. Quando la concentrazione si rafforza, diventa importante il suo equilibrio con l'energia.

4. Quando la presenza mentale fluisce in modo continuativo, la concentrazione ne consegue naturalmente. Più il suo impulso raccoglie energia e più le contaminazioni vengono "spinte di lato". Contemporaneamente la concentrazione si approfondisce, penetrando negli oggetti presenti (p.es., gli oggetti primari) o comunque in quelli appropriati. Ciò significa che anche la facoltà dell'energia si

è accresciuta. Quindi, come per un toro o un'automobile, dobbiamo avere un controllo ancora migliore e più preciso, per evitare che accadano incidenti. Significa anche che sorgono i fattori che accompagnano la concentrazione, ad esempio la gioia. Un'eccessiva concentrazione potrebbe indebolire la presenza mentale, aprendo la strada all'attaccamento e alla concentrazione non retta intesa come un diversivo. Potremmo sprofondare in stati di tranquillità che, benché ricchi di pace, sono stagnanti e non conducono alla visione profonda. Male un po' minore è cadere nella sonnolenza e nel torpore. È come sempre l'accento sulla presenza mentale che ci riporta in carreggiata, evitando attentamente gli stati di pace e di gioia, mantenendo l'energia in movimento e le facoltà equilibrate.

5. Quando sorge la visione profonda come effetto di una pratica continua e corretta, la direzione è chiara e tutte le facoltà sorreggono e cooperano con questo sviluppo. Diventa più chiara anche la visione profonda, uno stato mentale che deriva dalla presenza mentale affinata e concentrata, rivolta alle "cose così come sono".

La saggezza non è mai sufficiente finché non si sia raggiunta la totale illuminazione. Quindi, come possiamo parlare di equilibrio tra saggezza e fede? Si tratta di equilibrare le facoltà nel punto in cui la fede tende ancora ad essere cieca e credulona, e la saggezza è ancora limitata, ad esempio, alla comprensione concettuale o all'incapacità di indagare aree più profonde.

Da questo punto in avanti ricordiamo che la saggezza, o visione profonda, non è fine a se stessa, ma uno strumento in vista di uno scopo. La visione profonda ha lo scopo di spezzare le catene che ci imprigionano, liberando il cuore; vede la sofferenza e ci fa vedere la via del distacco.

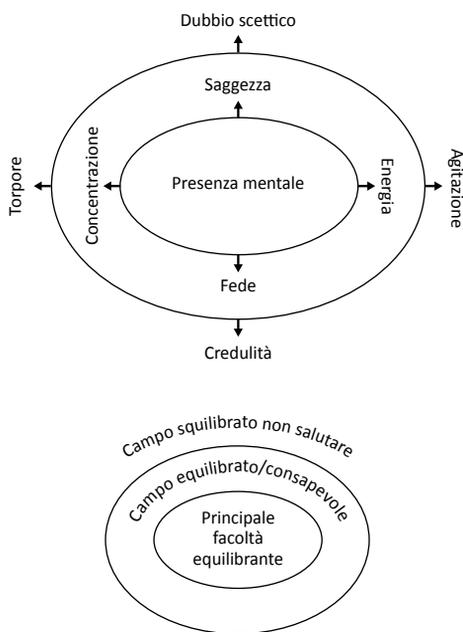


Figura 11 - Equilibrio delle facoltà 2

Equilibrare le facoltà della fede e della saggezza

Inizialmente si presume che il principiante non abbia ancora la saggezza prodotta dalla visione profonda meditativa, ed è per questo motivo che intraprende la pratica. Per farlo, occorrono fede e fiducia. Ne abbiamo già parlato all'inizio di questo libro. La fede, o fiducia, può essere innata, derivata dalla cultura o, cosa migliore, prodotta da una comprensione intellettuale e concettuale nata, ad esempio, dalle letture, dalla riflessione o da buoni consigli. Ma è una fede che ha dei limiti e l'esperienza meditativa può aiutarci a superarli. Occorre avere fede per accostarsi alla meditazione e praticarla sino a vederne i primi risultati. Può richiedere tempo, e per questo motivo incoraggiamento e ispirazione sono necessari per continuare nella pratica, perché se la fede si spegne e si insinua il dubbio scettico, potrebbe arrestarsi anche la pratica.

L'altro lato della medaglia è che troppa fede senza conferme può diventare una fede credulona, cosa molto pericolosa perché può diventare una credenza cieca. La cosa migliore è disporre di una buona guida oppure avere una certa dose di scetticismo. Questo scetticismo è in realtà saggezza discriminante che ci aiuta a procedere con attenzione, e l'attenzione non è mai troppa.

Progredendo nella pratica cresce anche la fede, ma non fino al punto da mettere a tacere ogni dubbio scettico. Ci sono ancora grandi aree di esperienza che sembrano strane a chi non le ha ancora fatte.

Anche qui la cosa migliore è disporre di una guida, altrimenti il dubbio può riprendere forza.

Un'altra possibilità è affidarsi alla propria fede nella presenza mentale e nelle proprie capacità, almeno fino a quando non riceviamo validi consigli. Ora comprendiamo perché la fede è un fattore così importante per i principianti e anche per i non principianti: perché l'esperienza ha bisogno di tempo per svilupparsi.

Per quanto riguarda la visione profonda, anche di questa non ce n'è mai abbastanza. Ne mancherà sempre un po'. C'è infatti il pericolo di scambiare una semplice esperienza per vera saggezza esperienziale, di scambiare la saggezza collegata al pensiero e alla riflessione per pura visione profonda meditativa esperienziale.

La visione profonda non è solo un'esperienza. È un'esperienza profonda della realtà che trasforma e purifica la mente. La visione profonda non è pensiero. È un'esperienza diretta, accompagnata da chiarezza e concentrazione, in cui il meditante conosce la realtà, è in armonia e uno con la realtà.

Conoscere tutte queste sottigliezze dello sviluppo mentale ed evitare di cadere nella trappole richiede l'esercizio della facoltà della saggezza a tutti i livelli: intellettuale, intuitivo ed esperienziale.

Equilibrare le facoltà dell'energia e della concentrazione

Per capire questo processo occorre prima sapere che queste facoltà sono presenti contemporaneamente nella stessa coscienza, e che questa coscienza è uno stato che tende e si sviluppa in direzione della realizzazione e della liberazione. In questo processo la presenza mentale è il fattore principale, l'energia è l'aspetto attivo e la concentrazione l'aspetto immobile.

Per conoscere come si comportano queste facoltà, osserviamo la mente/coscienza e vediamo quali facoltà sono in eccesso o in difetto. Se vediamo che la mente è attiva e troppo "carica", potrebbe esserci un eccesso di energia; se la mente è tranquilla ma non apprende bene, potrebbe esserci un eccesso di concentrazione.

Il criterio di valutazione generale è il funzionamento della presenza mentale. Se è equilibrata, la vediamo funzionare al massimo livello di efficienza; segue e sta con l'oggetto, qualunque esso sia, e nota e osserva con chiarezza tutto ciò che accade momento-per-momento.

Se funziona male, le cause possono essere due. Primo, può essere troppo attiva e non riuscire ad assestarsi; e, se lasciata a se stessa, finirà probabilmente nell'agitazione. Secondo, può essere molto tranquilla e in pace, ma non notare molto di quello che accade; se lasciata a se stessa può sprofondare nel torpore, nell'apatia e infine nel sonno.

Nel primo caso c'è un eccesso di energia rispetto alla concentrazione, nel secondo c'è un eccesso di concentrazione rispetto all'energia.

Qui stiamo parlando di proporzioni relative, e "eccesso" ha significato solo in termini relativi. Inoltre, energia eccessiva significa scarsa concentrazione, ed eccessiva concentrazione significa scarsa energia. È davvero così?

Se prendiamo in considerazione solo la proporzione, sì, è così. Ma il modo migliore di considerare la cosa è il seguente:

(A) Eccessiva energia indica la necessità di aumentare la concentrazione per riportare i due fattori in equilibrio.

Eccessiva concentrazione indica la necessità di aumentare l'energia per portare i due fattori in equilibrio.

$E > C$: si aumenta la concentrazione = equilibrio

$C > E$: si aumenta l'energia = equilibrio

Ma può anche funzionare al contrario:

(B) $E > C$: si diminuisce l'energia = equilibrio

$C > E$: si diminuisce la concentrazione = equilibrio

Le due possibilità non producono lo stesso risultato. Nel caso A, la forza delle due facoltà aumenta. Nel caso B diminuisce. Idealmente è meglio A, perché il progresso è più veloce. Ma non è un metodo sempre sicuro. Se i poteri mentali hanno troppa forza, un piccolo squilibrio può avere conseguenze molto negative per il meditante per un certo periodo di tempo.

Ad esempio, se prendiamo una decisione sbagliata o facciamo qualcosa di sbagliato, potremmo irritarci eccessivamente. Se quindi non siamo ancora abbastanza esperti e preferiamo la via più sicura, diminuiamo la facoltà in eccesso invece di aumentare l'altra, cosa che spesso equivale a "spegnere l'interruttore".

Lo schema seguente ci dà un'idea del processo di bilanciamento.

Schema per equilibrare le facoltà dell'energia e della concentrazione

$E + o$ $C -$	$E < C$	$E = C$	$E > C$	$C + o$ $E -$
	Non equilibrate	Equilibrate Realizzazione e Liberazione	Non equilibrate	

Livello 3				
	Entrata frequente negli assorbimenti, spesso con oggetti della meditazione di <i>samatha</i>	La concentrazione è profonda, la presenza mentale è acuta e precisa; sorgono le visioni profonde, forte senso del <i>non sé</i>	Mente sveglia ma troppo "carica", non sente il bisogno di dormire	
Livello 2				
	La mente è in pace, entra nell'oggetto e vi rimane a lungo, ma non nota i fenomeni né i cambiamenti	La meditazione progredisce con successo. Presenza mentale e concentrazione funzionano in modo ottimale. Si seguono e si osservano gli oggetti con scarsa o con nessuna presenza del pensiero.	Mente sveglia e chiara. Non sente il bisogno di dormire, non è stanca, ma ha difficoltà ad entrare nell'oggetto e a rimanervi a lungo. Mente molto luminosa ed espansa	
Livello 1				
	Mente calma, in pace e rilassata, ma scivola facilmente nel sonno o nell'assenza di presenza mentale	La presenza mentale è ancora a uno stadio iniziale di sviluppo, ma può già notare e seguire l'oggetto	Senso di vigilanza, chiarezza e benessere, ma la mente è facilmente distratta da stimoli esterni e dai pensieri	
Livello 0				
	Stati non salutari: - Torpore, apatia, sonnolenza. - Concentrazione non corretta	Nessuna presenza mentale	Stati non salutari: - Agitazione, distrazione, eccesso di pensieri. Stati non salutari: - isterici, - maniacali	

Metodi per equilibrare le facoltà dell'energia e della concentrazione

Se l'energia è scarsa o la concentrazione eccessiva, occorre aumentare l'energia o diminuire la concentrazione.

Se l'energia è eccessiva o la concentrazione scarsa, occorre diminuire l'energia o rafforzare la concentrazione.

Diminuire l'energia rilassa.

Rafforzare la concentrazione è mantenere l'immobilità.

Diminuire la concentrazione è dare più libertà alla mente.

Aumentare l'energia aumenta l'attività mentale.

A. Applicare la giusta coscienza

Per semplificare, al riguardo ci sono due tipi di coscienza:

1. *La coscienza del cobra*: per aumentare l'energia e vincere il torpore. La coscienza viene "sollevata" a uno stadio di massima vigilanza, come il cobra solleva la testa per prepararsi a colpire. La coscienza è estremamente vigile e nota qualunque oggetto si presenti. Se inizia a perdere forza, è paragonata al cobra che riabbassa la testa: tenetegliela su.
2. *La coscienza del Buddha dormiente*: per diminuire l'energia e sviluppare la stabilità che contrasta l'agitazione. La coscienza è estremamente rilassata e in pace, ma senza scivolare nel sonno. C'è per così dire un atteggiamento "non mi importa": siamo felici e contenti qualunque cosa accada.

B. Applicare il giusto tipo di presenza mentale

Sapere che abbiamo bisogno di presenza mentale non è sufficiente. Ci serve ancora più precisione: una presenza mentale energizzata

quando ci serve più energia, e una presenza mentale calma e rilassata quando ci serve più concentrazione.

L'energia è di due tipi: fisica e mentale. Stranamente possiamo confonderli, perché sono strettamente collegati.

Un metodo consiste nello sdraiarsi sulla schiena e rilassarsi profondamente. Se abbiamo preso la risoluzione di non addormentarci, notiamo che la mente, per rimanere sveglia, deve conservare tutta la sua chiarezza e la sua vigilanza. Questa è la facoltà dell'energia mentale. Quindi, la presenza mentale da applicare in questo caso sarà leggera, veloce e fluida. Immaginate una bevanda frizzante che sprizza dalla bottiglia o un cavallo che trotta allegramente.

Per contrastare l'eccesso di energia e incoraggiare la concentrazione dobbiamo applicare una presenza mentale calma, tranquilla e rilassata. È come un lasciar andare tutto, non per addormentarci, ma per sederci tranquillamente su una sedia, appoggiarci allo schienale e guardare il mondo passare, senza limiti di tempo né niente da fare. Non abbiate paura di addormentarvi; se accade significa che avete esagerato, ma è molto meglio che diventare isterici. Siate pronti per un nuovo inizio. L'errore sta sempre nel trattenere e non lasciar andare.

C. Applicare il metodo dell'attenzione consapevole

1. Consapevolezza direzionata per aumentare l'energia

Con "consapevolezza direzionata" si intende indirizzare la presenza mentale su un oggetto come il respiro, i punti di contatto e così via. Perché sia diretta con precisione ancora maggiore, utilizzate le etichette "sollevarsi, abbassarsi", "dentro, fuori", "contatto..."; o, nella camminata, "sollevare, abbassare...". Per dirigere la presenza mentale verso la nota mentale occorre energia. Più c'è notare e più c'è energia. Quindi, per aumentare l'energia fate più note mentali e in modo più attivo. È anche possibile accelerare la nota mentale, ma non al punto da creare tensione perdendo la presenza mentale.

2. Consapevolezza senza scelta per diminuire l'energia

Con "consapevolezza senza scelta" si intende non scegliere nessun oggetto preciso di osservazione. Qualunque oggetto la presenza mentale nota, ne osserva la natura. In questo metodo non scegliamo e non preferiamo. È come un ragno che aspetta che un insetto cada nella ragnatela o come uno specchio che riflette tutto ciò che compare nel suo raggio d'azione.

3. Consapevolezza immobile per aumentare la concentrazione

È un ampliamento del metodo precedente. Sviluppiamo l'intenzione di mantenere la mente immobile come la fiamma di una candela in assenza di correnti d'aria o come un lago privo di onde. La presenza mentale non va agli oggetti, ma a se stessa: è la presenza mentale direzionata alla coscienza.

In genere si applica per prima la consapevolezza direzionata, che consente un rapido rafforzamento della presenza mentale attraverso la facoltà dell'energia. In seguito, la consapevolezza senza scelta ha un effetto ancora più stabilizzante e infine la consapevolezza immobile rende più profonda la concentrazione.

A volte si ricorre per prima alla consapevolezza senza scelta, che ha lo svantaggio di rafforzare la concentrazione più lentamente, lasciando a volte spazio alle distrazioni. È un fatto inevitabile nel corso delle attività quotidiane, in cui la mente corre rapidamente alle sei porte sensoriali. Il vantaggio è che le tre caratteristiche possono essere più evidenti, mentre la consapevolezza direzionata può diventare semplice concentrazione, troppo rigida per osservare con chiarezza le tre caratteristiche. Un'alternativa è usare inizialmente i metodi della meditazione di tranquillità, per poi passare alla consapevolezza senza scelta quando passiamo alla pratica della visione profonda.

Quindi, in genere è meglio usare la consapevolezza senza scelta solo quando la presenza mentale è abbastanza continua. Quando poi la concentrazione è diventata sufficientemente forte, possiamo utilizzare la consapevolezza immobile per rendere la concentrazione ancora più profonda.

4. Scegliere le posture adatte e la loro durata

Le posizioni principali del corpo sono quattro, e tutte influiscono sull'equilibrio. In genere, lo sforzo fisico e l'energia mentale sono interdipendenti. Quindi:

In piedi - -	++E	Tendono ad aumentare l'energia, quindi occorre una presenza mentale rilassata e tranquilla per equilibrare
Camminare - -	++E	
Seduti - -	+E	Tendono ad aumentare la concentrazione, quindi occorrono energia e vigilanza per equilibrare
Distesi - -	0E	

Anche se ho sentito degli insegnanti affermare che la postura in piedi richiede più energia, affermazione con cui mi trovo d'accordo, la camminata è ancora più dinamica e quindi produce un flusso dell'energia più libero. Per questo nello schema precedente le ho associate.

La procedura usuale consiste in una uguale percentuale di seduta e camminata, alternando, ad esempio, un'ora di seduta a un'ora di camminata. La posizione in piedi interviene con moderazione nella camminata, anche se a volte la si utilizza per sostituire la camminata allo scopo di raccogliere energia e liberare la mente dalla sonnolenza, soprattutto di sera. La posizione distesa non viene molto incoraggiata perché tende a far scivolare nel sonno. È utile solo se siamo ammalati

o se la nostra energia minaccia di raggiungere livelli “isterici”.

Nella mia esperienza, proporzioni diverse tra seduta e camminata hanno sensibili effetti sull’equilibrio. Ad esempio, un’ora e un quarto di camminata e un’ora di seduta producono un ottimo equilibrio mentale. Se siamo molto tesi, possiamo fare mezz’ora di camminata e un’ora di seduta. Più allunghiamo i periodi di seduta e più è bene allungare anche i periodi di camminata. Personalmente preferisco periodi più lunghi, ad esempio un’ora e mezzo di camminata e due ore di seduta. Ma dipende soprattutto dalle condizioni e dai ritmi individuali. È importante conoscere le proporzioni più adatte ai propri ritmi, soprattutto nei lunghi ritiri individuali.

5. Scegliere gli oggetti per equilibrare le facoltà

Ogni oggetto ha delle caratteristiche peculiari. Inoltre, a causa della sua natura, influenza l’insorgere di una facoltà più di un’altra. Se un oggetto tende ad aumentare l’energia dobbiamo diminuire l’intensità della sua osservazione o osservarlo in modo rilassato.



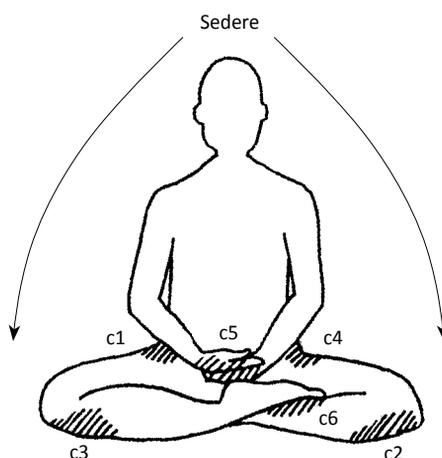
**Piccoli “Boat People”
Tonle Sap,
Kampuchea 2006**

Questa è un’altra immagine che mostra l’ingenuità e l’ingegnosità degli abitanti di Kampuchea. Questi bambini hanno trasformato delle bacinelle in barchette. Guardate con che abilità si tengono in equilibrio e manovrano le bacinelle. Richiede solo un po’ di esercizio, e in realtà non ci serve poi molto per stare vivi.

(a) “Sedere”, “contatto” (+E)

Questi oggetti aumentano l'energia. Per sviluppare ancora più energia possiamo aumentare la nota mentale dei punti di contatto. In questo modo usiamo la consapevolezza direzionata per portare la mente sugli oggetti. Poi, quando gli oggetti sono chiari, lasciamo che la presenza mentale si posi più a lungo e più profondamente su ciascuno.

Ecco una raffigurazione visiva:



(b) “Inspirazione, espirazione” alle narici (++C)

Questi oggetti rafforzano la concentrazione. Sono di natura sottile e vengono osservati in una piccola area attorno alle narici. Per questo motivo vengono tradizionalmente usati nella pratica di tranquillità. Per passare alla pratica di visione profonda occorre una presenza mentale più energica e l'area di osservazione viene spesso allargata.

(c) “Alzarsi, abbassarsi” dell'addome (+C)

I movimenti dell'alzarsi/abbassarsi dell'addome costituiscono l'oggetto primario nel metodo del *satipatthana* in Sayadaw (birmano).

Sono oggetti che aumentano la concentrazione, ma non nello stesso modo della ispirazione/espiazione alle narici. Hanno una portata più ampia, nel senso che l'area coinvolta è più estesa e i cambiamenti delle caratteristiche e degli elementi sono più evidenti. Sono quindi un oggetto molto adatto alla *vipassana*, ottimo per equilibrare le facoltà della concentrazione e dell'energia.

(d) Sensazioni dolorose (++E)

È ovvio che stare con le sensazioni dolorose richiede moltissima energia. Quindi, se c'è dolore è bene essere consapevoli dell'insorgere di tensioni. Lunghi periodi di osservazione del dolore assorbono moltissima energia fisica, lasciandoci a volte stremati. Quindi, quando osserviamo il dolore dobbiamo cercare di essere il più possibile rilassati. Così rilassati che, volendo, potremmo addormentarci.

(e) Sensazioni piacevoli (+C)

Il piacere è considerato la causa prossima della concentrazione, quindi le sensazioni piacevoli sono l'oggetto più favorevole alla concentrazione. Perciò dobbiamo aumentare l'energia per creare equilibrio ed evitare di cadere nel sonno o nell'attaccamento. Una volta equilibrata, la concentrazione si approfondisce assieme alla presenza mentale per condurre alla visione profonda.

(f) Sensazioni neutre (+C)

Le sensazioni neutre sono molto sottili, ma se riusciamo a percepirle con presenza mentale tendono a rivelarsi stabili e piene di pace. Ma proprio per questo la presenza mentale può indebolirsi e la mente può affondare nel sonno o nel torpore.

(g) Suoni / udire (-E -C)

In genere l'ascolto dei suoni non è utilizzato come oggetto primario, perché è esterno (non conduce al raccoglimento, ma porta al frazionamento dell'attenzione). Può però essere utile per mantenere l'attenzione al momento presente se gli altri oggetti non sono chiari. Viene quindi spesso utilizzato in associazione alla consapevolezza senza scelta. Ha la qualità di abbassare l'energia e la concentrazione mantenendo un certo livello di presenza mentale.

(h) Luce / vedere (+E)

Come per i suoni, anche la luce viene abbandonata quando la concentrazione si approfondisce. Ma la sua natura luminosa ed espansa può servire a vincere il torpore e ad aumentare l'energia.

Nella posizione seduta, possiamo vedere la "luce" anche a occhi chiusi. Rientra negli oggetti mentali e può essere usata nella meditazione di tranquillità per aumentare la concentrazione, perché conduce più profondamente alla porta della mente escludendo gli altri oggetti. Nella *vipassana*, anche questi oggetti vengono notati e lasciati andare come qualunque altro oggetto.

(i) Camminare

Come abbiamo già detto, è una postura dinamica che tende ad aumentare l'energia. Camminare ha varie forme. Una camminata veloce aumenta il flusso dell'energia. Anche le note mentali associate alla camminata aumentano l'energia, mentre un atteggiamento rilassato e meno note mentali diminuiscono l'energia aumentando la concentrazione. Superfici morbide favoriscono la concentrazione e superfici dure e "aspre" favoriscono l'energia. Sperimentate gli effetti dell'ambiente sulle varie facoltà!

(I) Gioia

Quando niente sembra funzionare, ci viene in soccorso la gioia. La gioia è magica. L'oscurità si trasforma in luce e gettiamo via il peso che ci grava sulle spalle. Non stupisce che la gioia sia tra i fattori della concentrazione e tra i fattori dell'illuminazione. Nella *vipassana* è come una bevanda rinfrescante nel lungo cammino verso il *Nibbana*. La gioia non è sempre un nemico cattivo che vi tenta per farvi cadere nei regni infernali. Guardate la presenza mentale che brilla come una stella sulla testa della gioia e capirete che la gioia è un angelo.

Per i nostri scopi, consideriamo la gioia sotto due aspetti:

I. Il suo aspetto di ispirazione, che accresce l'energia ed è spesso accompagnato da fede e devozione. Solleva e rianima.

II. Il suo aspetto di pacificazione, che allontana caos, rumore e tensione dal cuore agitato.

Possiamo ricorrere a entrambi questi aspetti per riportare in equilibrio le facoltà. Il primo aspetto suscita energia attraverso il ricordo dei Tre Gioielli; il secondo è associato ad altre pratiche pacificanti come la gentilezza amorevole e la tranquillità.

Influsso del temperamento

Una considerazione importante riguarda l'equilibrio delle facoltà in relazione al proprio temperamento. È come conoscere il nostro cavallo e i suoi umori. Tutti abbiamo temperamenti, umori e risposte peculiari.

In questa società acquisitiva piena di aspettative, le persone tendono a essere molto grintose. Se sono spinte dall'abitudine, dalle forze del desiderio o della sua controparte, la fede, possono suscitare energia al di là dell'immaginabile.

Se sapete di essere una persona di questo tipo, tenete sotto controllo l'eccessiva energia perché potrebbe portarvi al punto di esplodere. Inoltre, portate con voi una valigetta piena di trucchi per placare l'energia:

Uno spillo per bucare la bolla

Una chiave per allentare i bulloni

Un orsetto per distrarre l'attenzione

*Un cucchiaino di miele per dimenticare lo scopo... solo per un po',
finché il cuore non sia di nuovo in equilibrio.*

Poi ci sono i caratteri opposti che tendono ad afflosciarsi, i pigri, i sognatori a occhi aperti e gli strampalati della concentrazione che si chiuderebbero in *samadhi* mettendo il pilota automatico. Questi ultimi devono lavorare alla facoltà dell'energia, come la caldaia che aveva bisogno di essere continuamente rifornita per far andare il battello a vapore.

L'equilibrio è un processo dinamico

La meditazione è un processo dinamico, quindi l'equilibrio deve andare al passo con il suo sviluppo. La pratica continua rafforza indubbiamente le facoltà, ma spesso non in modo equilibrato. Come ho già detto, se siete persone grintose, un ritiro intensivo aumenta ancora di più l'energia, quindi bisogna rilassarsi per non andare fuori giri. Più c'è energia e più dobbiamo alimentare la tranquillità per mantenere l'equilibrio. In genere è la consapevolezza che si occupa di questo lavoro, ma può essere scalzata da altre cause. Ad esempio, quando la concentrazione inizia a stabilizzarsi, possiamo innamorarcene ed esagerare. Più siamo tranquilli e in pace, più dobbiamo essere vigili senza perdere la profondità della concentrazione. È come andare in bici in salita: più la salita è ripida e più dobbiamo premere sui pedali senza perdere l'equilibrio. Poi, in discesa, più andiamo veloci e più dobbiamo tenere saldamente la bici. Ricordate che il punto di equilibrio è quello della presenza mentale ottimale rivolta alla visione profonda, con il compito di renderla sempre più profonda, più sottile e più chiara.

Sitibhava Sutta

Questo breve discorso dell'*Anguttara Nikaya* riassume il controllo della mente in meditazione. *Sitibhava* significa diventare "freddi", termine usato anche in relazione allo scopo ultimo, il *Nibbana*: "freddi" rispetto alle contaminazioni. Vengono elencate sei cose da fare/non fare:

1. Controllare/non controllare la mente quando è necessario in relazione agli stati non salutari.
2. Esercitare/non esercitare la mente quando è necessario in relazione al sentiero.
3. Allietare/non allietare la mente quando è necessario in relazione a un umore depresso.
4. Prestare attenzione/non prestare attenzione alla mente quando è necessario/non è necessario in relazione alla mente equanime.
5. Tendere verso stati elevati concentrati/non tendere verso stati bassi/sensuali.
6. Trovare appagamento nel *Nibbana*/non trovare appagamento negli aggregati.

Sono chiaramente indicate le due direzioni, saggia e non saggia, dell'attenzione. Le prime quattro riguardano il controllo e l'equilibrio della mente. Il quinto punto inserisce la concentrazione tra gli stati elevati (*panita*). L'ultimo punto si riferisce alla visione profonda.

Capitolo 4



AFFINARE LE FACOLTÀ

Un'immagine che ricorre spesso nei *sutta* è quella di una spiga di grano, o d'orzo, che se usata con abilità può forare la pelle e far uscire una goccia di sangue. Una spiga è qualcosa di fragile e di delicato, ma la sua punta è acuminata e può bucare degli oggetti più grandi. Una mente acuminata funziona allo stesso modo.

In un'altra immagine, Ananda riferisce al Buddha di avere visto dei ragazzi che scagliavano delle frecce con incredibile precisione e il Buddha commenta che la mente può essere ancora più precisa.

Una mente acuminata è molto utile nella vita e ci distingue dalle persone stupide. Una persona intelligente vede le differenze anche in piccoli oggetti, che invece una persona negligente non nota. Possono essere pericoli oppure opportunità. La capacità di distinguere tra l'essenziale e l'inessenziale è fondamentale per la vera felicità. È questo che trasforma la presenza mentale nella saggezza della visione profonda: la lama del rasoio che taglia i legami e le illusioni per giungere alla liberazione.

Il processo di affinamento si può dividere in tre parti:

1. Apertura e ricettività.
2. Percezione e riconoscimento chiari e acuminati.
3. Trascendere e andare oltre.

Apertura e ricettività

Una mente chiusa è una mente che si tiene stretta alle sue opinioni e non può crescere. La vera comprensione conduce allo sviluppo, non alla stagnazione. Come dice il Buddha nell'*Udumbarika-Sihanada Sutta*:

Vi sono cose non salutari che non sono state abbandonate... Per l'abbandono di queste cose insegno il Dhamma. Praticando in accordo all'insegnamento, queste cose verranno abbandonate e le cose che servono alla purificazione cresceranno e si svilupperanno, conseguendole e dimorandovi in questa stessa vita mediante visione profonda e realizzazione della perfetta saggezza.

Da un lato, l'apertura è aprirsi a ricevere. In questo senso è anche fede. La fede propende per ciò che è puro, buono e reale. Dobbiamo avere fede nei benefici della meditazione per essere disposti a praticare ciò che non è facile. La fede cresce con l'esperienza. Dobbiamo essere aperti a ricevere ciò che è reale, che all'inizio può essere sgradevole, ma l'accettazione condurrà a farne un'esperienza migliore. Come ho già detto in un altro capitolo, aprite il cuore e la mente per poter ricevere le verità. È necessario che una chiara presenza mentale vada assieme alla fede, perché non sia fede cieca. Da un lato dobbiamo procedere con cautela, ma dall'altro, come si dice, chi non risica non rosica. Una barca ormeggiata in porto è al sicuro, ma non è fatta per questo. Anche l'uomo è fatto per grandi cose.

Dall'altro, apertura significa ricerca. "Che cosa ricopre il mondo?", chiese Ajita al Buddha, che rispose: "Avidità e negligenza". Le verità sono spesso nascoste dalle cose mondane. Alcuni le scoprono facilmente e altri solo dopo una lunga ricerca. Non lasciamoci ingannare dalle apparenze. Anche l'osservazione richiede diligenza, cioè ricerca. In meditazione è un processo evidente quando cerchiamo di sentire e sperimentare con sempre maggiore chiarezza la natura dell'oggetto. Questo è anche il motivo per cui l'insegnante vi chiede di riferire sempre più in dettaglio e in modo sempre più preciso ciò che avete osservato.

Se siete ciechi e dovete spostarvi, siete costretti a sviluppare una particolare sensibilità. Alcuni non vedenti descrivono una grande varietà di sensazioni che percepiscono sotto i piedi camminando.

Tutto ciò riguarda il processo iniziale della ricettività, che dovrebbe essere accurata come una raccolta dati. Solo se la presenza mentale è ricettiva possiamo guardare più da vicino e più in profondità, favorendo così la crescita della visione profonda.

La sensibilità di cui parlo va presa in senso positivo (con presenza mentale) e non in senso negativo (di essere facilmente feribili). La mente è come una lastra fotografica molto sensibile che vede gli oggetti anche al buio. Lo sviluppo di questa sensibilità può richiedere tempo. Ad esempio, molte persone non sentono le sensazioni in varie parti del corpo, compreso l'addome o l'area attorno alle narici. Ma con l'allenamento diventa possibile, e le sensazioni diventano simili a una pioggia che ci avvolge. Se portiamo calze e scarpe, finché non le togliamo le sensazioni ai piedi saranno confuse. Siamo degli esploratori che esplorano il grande ignoto dentro di noi. Un elemento chiave è la curiosità, elemento di grande valore per i cercatori della Verità.



Mi sono sorpreso di quanto fossero nitidi i riflessi, persino nella foto. Una buona macchina fotografica fa miracoli. Se non fosse per alcuni piccoli dettagli uno potrebbe chiedersi qual è l'alto e quale il basso. La mente è come una macchina fotografica. Le percezioni nitide danno immagini nitide. Immagini nitide possono far sorgere degli insight.

Riflessi, St. Louis USA 2006

Chiara percezione e riconoscimento

Vedere una cosa e vederla con chiarezza sono due cose diverse. Anche in piena luce, senza occhiali non riconoscerei una persona a una certa distanza. Il motivo è che sono miope. Per fortuna è solo un difetto degli occhi, non della mente. È come usare un binocolo o un telescopio: bisogna metterlo a fuoco. Sono i contorni netti che determinano il grado di percezione dell'oggetto, con tutte le sue caratteristiche e segni distintivi.

Per sviluppare la massima percezione, la chiarezza della mente è il prerequisito. Notate com'è chiaro e luminoso tutto ciò che vediamo quando emergiamo da un buon periodo di concentrazione. Il grado di chiarezza della mente non è misurabile con gli strumenti fisici. Può diventare più chiara del più trasparente dei cristalli, così trasparente da diventare invisibile! Dobbiamo quindi sapere che cos'è la chiarezza mentale, punto che abbiamo già esaminato in un capitolo precedente.

Continuate a incoraggiare lo sviluppo di questa qualità. Ci sono delle pratiche specifiche per questo sviluppo, come la percezione della luce e i *kasina* (cerchi colorati). Poi c'è la meditazione sulle impurità che sviluppa la percezione del sudiciume, che è un aspetto della sofferenza, e la contemplazione dei quattro elementi che rafforza la percezione delle qualità materiali. Benché siano metodi che appartengono alla meditazione di tranquillità, possono contribuire ad acuire la percezione nella meditazione di visione profonda.

Una chiara definizione delle qualità si può sviluppare anche attraverso la lettura. La teoria può aiutare la pratica e l'informazione l'esperienza. Allora sappiamo che cosa guardare, come se avessimo in mano una mappa. Ad esempio, l'*Abhidhamma* descrive i vari fattori mentali e le qualità materiali in base alle loro caratteristiche, funzioni, manifestazioni e cause prossime. Conoscendole possiamo esserne più consapevoli.

Durante gli incontri con l'insegnante vi viene chiesto di portare dei resoconti chiari e precisi, per incitarvi a notare con chiarezza la natura degli oggetti e

in che modo sorgono e svaniscono. Cercando di vederli più in profondità, sviluppiamo la percezione. A questo punto devo avvertirvi che potrebbe insinuarsi qualche forma di pensiero, e dobbiamo fare attenzione a non trasformarla in qualcosa che blocca l'esperienza diretta. Potete scrivere tutte queste esperienze in un quaderno dopo la meditazione, e non durante. Infatti è utile collegare la mente esperienziale e la mente razionale per creare un sistema di supporto alla pratica.

Trascendere e andare oltre

Il terzo aspetto è il massimo della percezione affinata. Ciò significa che la percezione non si ferma a quello che percepisce, ma che c'è sempre qualcosa di più e di più sottile. È simile alla qualità dell'apertura, salvo che entriamo più in profondità nell'oggetto percepito, con il risultato che andiamo oltre.

Ad esempio, scoprendo che il dolore è fatto in realtà di varie sensazioni intense, entriamo in una di queste sensazioni per scoprire altre cose, e in questo modo la precedente percezione è abbandonata. La nuova percezione è più sviluppata e più penetrante. Continuate a guardare sempre più in profondità in ciò che percepite, sapendo che il quadro non è mai quello completo. Diventate sempre più affinati e sottili. Non abbiate paura di abbandonare le vecchie verità.

Questi tre aspetti fanno in realtà parte del processo di affinamento della presenza mentale. È come salire una scala. Saliamo su un gradino, ma per salire sul successivo dobbiamo abbandonare il precedente. Il processo è: cercare, trovare, abbandonare.

Direzionare

Una mente acuminata è come una freccia appuntita. La concentrazione è la forza che la scaglia. Ma, per colpire il bersaglio, la freccia deve essere direzionata con precisione. Altrimenti colpirà qualcos'altro, magari qualcosa di perfettamente inutile!⁷ Quando la mente è ben direzionata sull'oggetto

della *vipassana*, la visione profonda sorge naturalmente. Perché? Poiché la visione profonda è la chiara e precisa esperienza della realtà, implica due fattori (come in tutta l'esistenza condizionata): la mente e il suo oggetto. Qui la realtà è intesa a vari livelli:

1. Realtà convenzionale: il mondo e i suoi concetti;
2. Realtà ultime: il mondo della mente e delle qualità materiali sperimentate in accordo alle loro caratteristiche specifiche;
3. Le tre caratteristiche universali;
4. La realtà ultima: il *Nibbana*.

In dipendenza della profondità della nostra presenza mentale penetriamo sempre più livelli successivi, ma dobbiamo avere chiara la direzione rappresentata dalla progressione dei livelli.

Concetti

I concetti formano gran parte della nostra realtà convenzionale. Sembrano molto reali perché possiamo ritornarvi continuamente, almeno per un po'. Ma, con il tempo e osservandoli in profondità, si rivelano superficiali.

Che cosa sono i concetti? Sono gli oggetti concepiti dalla mente. Sono moltissimi, tra cui i più evidenti sono le fantasie e le immaginazioni che spesso finiscono per creare strane conclusioni e filosofie. Ma sappiamo che sono castelli in aria. Non sono reali, anche se chi vi è immerso giura sulla loro realtà. È reale Babbo Natale? Molti bambini credono di sì.

Un'altra serie di concetti nasce dal flusso dei pensieri. Non li creiamo attivamente, consciamente, e non possiamo nemmeno chiamarli immaginazioni. Sono creati dalla mente stessa in base a condizioni interne ed esterne. Ma con un po' di indagine possiamo scoprirli e con l'esperienza meditativa diventano evidenti. Essendo moltissimi, ci occuperemo solo dei principali.

7 - [Il testo ha un gioco di parole intraducibile tra *bull's eye*, "bersaglio", ma letteralmente "occhio del toro", e *bull's tail*, "coda del toro" - N.d.T.]

Concetti sonori

I concetti sonori sono le parole. Le parole sono composte di suoni. Se sentiamo la parola *egoista*, ci arriva tutta assieme per blocchi sonori, ad esempio *egoista*. Ma i due blocchi sonori sono costituiti da altri suoni (*e-g-o e i-s-t-a*), che si possono suddividere ulteriormente sino ad arrivare alla vibrazione sonora di ogni lettera. In questo modo arriviamo alla realtà ultima del suono che avviene nel “momento presente”. Eppure, mettendo tutti i suoni assieme, la parola “egoista” sembra così reale! Il motivo è che vi è coinvolto il processo della concettualizzazione. Questo processo è descritto in questi termini nell’*Abhidhamma*, la metafisica buddhista:

1. Innanzitutto c’è il processo mentale che riceve alla porta dell’orecchio i suoni che compongono una sillaba;
2. I suoni vengono trasmessi alla mente;
3. I due processi precedenti si ripetono più volte come un processo cumulativo, come l’idea di una disposizione ordinata;
4. Su ciò prende forma il concetto della parola;
5. Si creano altri concetti associati alla parola.

Anche la musica rientra in questa categoria. Invece, la lettura di un libro non si basa sul suono, a meno che non leggiamo ad alta voce. È più un processo visivo. La nota mentale verbale degli oggetti meditativi potrebbe anche essere sonora, ma in genere si fa mentalmente utilizzando concetti verbali. È mentale, ma corrisponde alla concettualizzazione della fase 3.

Concetti spaziali

I concetti spaziali dipendono dai concetti delle dimensioni: forma, larghezza, altezza, profondità. In geometria impariamo che una linea è una serie di punti, ma che cos’è un punto? In termini di mondo fisico

è materia/materialità (*rupa*). Se lo pensiamo in modo lineare per un certo periodo di tempo diventa una lunghezza. Se lo pensiamo in relazione a oggetti fisici diversi, assume anche le altre due dimensioni. Diventa chiaro quando chiediamo: "Quanto è lungo?". La misura di lunghezza è fondata su un metro che sta da qualche parte in Inghilterra, perché gli inglesi ci hanno pensato per primi. Anche sinistra e destra, est e ovest, si basano su un punto che si trova in Inghilterra. Gli inglesi hanno dato inizio a tante cose, e anche i cinesi...

Sulle dimensioni e sullo spazio si creano le forme, che quindi sono anch'esse concetti. Possiamo capirlo con l'esempio dello schermo televisivo. La scienza ci dice che le immagini sono fatte di puntini luminosi che si muovono a incredibile velocità. Dato che non siamo abbastanza veloci per vedere i puntini, vediamo le immagini. È come fotografare una macchina di notte con i fari accesi con un tempo di esposizione molto lungo: ci apparirà come delle linee di luci. Tutte queste cose non sono pensiero? Sì, e possiamo sperimentarlo quando c'è presenza mentale, libera da concetti.

Ci sono anche altri concetti spaziali:

1. Lo spazio come movimento: vedere un movimento ci dà il senso dello spazio. Possiamo sperimentarlo applicando la consapevolezza al nostro corpo o agli oggetti che cambiano. Nel primo caso ci sembra di essere fermi, e i movimenti sono soltanto oggetti sperimentati come sensazioni che sorgono e svaniscono. Nel secondo caso è come stare in un treno fermo, ma il movimento degli altri treni fa sembrare che sia il nostro a muoversi. È un'idea che si basa sul cambiamento degli oggetti visivi.
2. Lo spazio come concetto visualizzato. Lo sperimentiamo nelle tecniche di concentrazione in cui visualizziamo una luce che si espande o percepiamo un senso di spazio nella

mente. Ci sono concetti spaziali limitati e illimitati.

3. Lo spazio come materia delimitata. Nella metafisica buddhista è spiegato come il risultato delle differenze tra caratteristiche materiali che non possono coesistere. Questo caso rientra nella categoria delle realtà ultime, ma nell'ambito del pensiero è sempre un concetto.

Concetti temporali

Vi sono vari concetti temporali, e dipendono dall'esperienza:

1. *Cronologico*. Si basa sul moto dei pianeti, che in definitiva sono anch'essi concetti. Giorno e notte dipendono dalla posizione del sole. Le ore dipendono dal meridiano di Greenwich, dall'ora legale per avere più luce diurna, dal cambiamento dell'ora deciso per motivi politici; dal tempo che appare nelle lancette o nei numeri digitali dell'orologio.
2. *Biologico*. È il tempo riferito al corpo: nascita, giovinezza, maturità, vecchiaia e morte; e anche il ciclo mestruale, la nutrizione e l'evacuazione.
3. *Funzionale*. È il tempo regolato dalle funzioni che svolgiamo: mangiare, lavorare, riposare e divertirsi, e anche dedicarsi alle attività spirituali. Invece, la meditazione di visione profonda è priva di tempo.
4. *Processi*. Quando qualcosa è finito, lo definiamo il passato. Quando sta avvenendo, lo chiamiamo il presente. Se non è ancora sorto, lo chiamiamo il futuro. Ma che cos'è un processo? Se non lo osserviamo attentamente rimane soltanto un'idea. Anche pensare al passato, al presente, al futuro o al processo è ancora concettuale.

Il concetto di persona

Questo concetto svolge un ruolo fondamentale nell'esistenza di un individuo e anche nella meditazione di visione profonda. Afferrarsi a questo concetto produce visioni errate. Vederne la vera natura libera dalle visioni errate e ci installa nella retta visione, la visione della saggezza.

Ho chiesto tante volte alle persone: "Che cos'è questo *io*?". Alcune tradizioni fanno di questa domanda la chiave della pratica spirituale. A volte ci "dimentichiamo di noi", ma non è sempre positivo. Quando invece ci "dimentichiamo di noi" nel sonno, non può fare danno. Dimenticare se stessi significa mettere da parte il concetto di "persona". Il concetto di persona dà una forza in più allo stato mentale presente, perché agisce da fattore centrale che coordina tutte le nostre azioni. Agiamo in base a quello che pensiamo di essere. L'idea di persona è insita negli esseri, e si sviluppa e cambia con la crescita.

Eppure pensiamo di essere sempre stati ciò che siamo. Se guardiamo in profondità, che cosa troviamo? Qualunque praticante di meditazione di visione profonda, anche un principiante, può dirvelo: pensieri, sonnolenza, sensazioni fisiche dolorose e, con il tempo, anche sensazioni piacevoli. Quando pensieri e concettualizzazioni cessano, e la presenza mentale diventa più acuminata e più forte, tutte queste cose sono viste con chiarezza come semplici fenomeni o processi. La "persona" non è più in gioco, perché non c'è. Nasce di nuovo quando nascono altri pensieri e idee, cioè concettualizzazioni. Se lo accettiamo con il ragionamento, ne abbiamo una comprensione intellettuale iniziale. Ma la logica intellettuale è ingannevole. Se indaga più a fondo e non trova delle risposte, sorge il dubbio scettico. Il motivo è che la verità del *non io* va compresa attraverso l'esperienza diretta. È l'esperienza empirica che cancella i dubbi. È la saggezza che conduce a una saggezza più profonda. (*Esporremo più dettagliatamente questo punto in seguito*).

Concetti nimitta

Letteralmente, *nimitta* significa “segno”. Nella meditazione indica spesso gli oggetti visualizzati. Quando a occhi chiusi vediamo delle scene, delle persone o delle forme geometriche, questi oggetti mentali prendono il nome di *nimitta*. Alcuni *nimitta* li creiamo volontariamente, altri sembrano sorgere da soli, altri ancora si presentano concentrando su determinati oggetti.

Se la nostra visualizzazione è sui *kasina* (cerchi colorati o colori), all’inizio appare con molto sforzo il *nimitta* del *kasina*, e in seguito, diventando abituale, si presenta senza bisogno di sforzo. Lo stesso accade con le immagini visualizzate di *buddha*, *bodhisattva*, *deva* e così via. I problemi nascono quando crediamo che siano reali.

Questi *nimitta* possono anche presentarsi nella pratica della *vipassana*. Se osserviamo le sensazioni alla punta del naso, è normale che si presenti un *nimitta* simile a quello che si presenta nella concentrazione di tranquillità sul respiro, al posto delle tre caratteristiche universali. Anche se osserviamo il sollevarsi/abbassarsi dell’addome possiamo percepirlo inizialmente come dell’acqua che scorre e che può trasformarsi nell’immagine visiva di un fiume. Ad altri può presentarsi l’immagine di un pendolo o di una massa di pasta che si gonfia e si sgonfia.

Conoscendo questa differenza, distogliamo la mente dai concetti e la indirizziamo verso le realtà ultime.

Realtà ultime (*paramattha Dhamma*)

Forse non è la traduzione più precisa, ma dato che è generalmente usata nella metafisica buddhista la userò anch’io, anche se preferirei tradurre questa espressione con “fenomeni con significato definitivo”. Il motivo è che tutti i fenomeni, con l’unica eccezione del *Nibbana*, sono

condizionati e impermanenti, e quindi non si dovrebbero definire reali in senso assoluto. Questi fenomeni sono di fatto sperimentati come qualità o caratteristiche se c'è presenza mentale e chiara consapevolezza, e se abbiamo abbandonato tutte le concettualizzazioni.

La metafisica buddhista li suddivide in quattro categorie:

1. Coscienza (*citta*): 89 tipi;
2. Fattori mentali (*cetasika*): 52 tipi;
3. Materia (*rupa*): 28 tipi;
4. Incondizionato (*Nibbana*): un solo tipo.

Poiché una spiegazione dettagliata richiederebbe un libro voluminoso, è sufficiente utilizzare un estratto dal manuale *Vipassana-dipani*, del venerabile Ledi Sayadaw.

I ventotto fenomeni materiali (rupasangaha)

Tra le due categorie di fenomeni ultimi, materiali e mentali, la prima è suddivisa in 28 tipi:

(I) I quattro grandi elementi essenziali:

1. Elemento della solidità;
2. Elemento della coesione (la connessione, i fluidi);
3. Elemento dell'energia cinetica;
4. Elemento del movimento.

(II) Le sei basi:

5. Base della vista;
6. Base dell'udito;
7. Base dell'odorato;
8. Base del gusto;
9. Base del tatto;

10. Base del cuore.

(III) I due sessi:

11. Maschile;

12. Femminile.

(IV) Una specifica qualità materiale della vita:

13. Forza vitale.

(V) Una specifica qualità materiale del nutrimento:

14. Cibo commestibile.

(VI) I quattro campi sensoriali:

15. Forme visibili;

16. Suoni;

17. Odori;

18. Sapori.

Questi 18 tipi sono chiamati *jatarupani*, o qualità materiali genetiche, perché hanno il potere della produzione.

(VII) Una specifica qualità materiale della limitazione:

19. Elemento spazio.

(VIII) Le due comunicazioni:

20. Attraverso il corpo;

21. Attraverso la parola.

(IX) Le tre plasticità:

22. Leggerezza;

23. Flessibilità;

24. Adattabilità.

(X) Le quattro caratteristiche salienti:

25. Incorporamento;
26. Continuità;
27. Decadimento;
28. Impermanenza o morte.

Questi ultimi 10 tipi sono chiamati *ajatarupani*, o qualità materiali non genetiche, perché sono prive del potere della produzione.

I cinquantaquattro tipi di fenomeni mentali

*Citta*⁸: mente o coscienza;

*Cetasika*⁹: 52 proprietà o fattori mentali concomitanti;

*Nibbana*¹⁰: l'uscita dal ciclo delle esistenze.

La coscienza è divisa in 6 classi:

1. Coscienza visiva;
2. Coscienza uditiva;
3. Coscienza olfattiva;
4. Coscienza gustativa;
5. Coscienza tattile;
6. Coscienza mentale.

La coscienza visiva sorge alla base dell'occhio e ha la funzione di vedere.

La coscienza uditiva sorge alla base dell'orecchio e ha la funzione di udire.

La coscienza olfattiva sorge alla base del naso e ha la funzione di annusare.

8 - *Citta* indica la facoltà di investigare un oggetto (*arammana*), o la facoltà di impadronirsi di un oggetto, o la facoltà di conoscere un oggetto, o la facoltà di essere consci di un oggetto.

9 - *I cetasika* sono caratteristiche della coscienza, o proprietà mentali prodotte dalla mente, o fattori mentali concomitanti.

10 - *Qui il Nibbana è considerato un fenomeno mentale non da un punto di vista soggettivo, ma da un punto di vista oggettivo. Il Nibbana è la libertà da qualunque tipo di sofferenza.*

La coscienza gustativa sorge alla base della lingua e ha la funzione di gustare.

La coscienza tattile sorge alla base del corpo e ha la funzione di toccare.

La coscienza mentale sorge alla base del cuore, ma nell'*arupa-loka* sorge in assenza di base. La coscienza mentale è suddivisa a sua volta in quattro tipi:

- a. Coscienza-*kama*
 - b. Coscienza-*rupa*
 - c. Coscienza-*arupa*
 - d. Coscienza-*lokuttara*
-
- a. La coscienza-*kama* si colloca sotto la giurisdizione del desiderio che predomina nel *kama-loka* (*kama-tanha*). È quadripartita: morale (*kusala*), immorale (*akusala*), risultante (*vipaka*) e ineffettiva (*kriya*). (Funzionale, senza esiti sul *kamma*)
 - b. La coscienza-*rupa* è quella della mente estatica, o *jhanica*, che si è liberata dal desiderio-*kama*, ma rimane ancora sotto la giurisdizione del desiderio che predomina nel *rupa-loka* (*rupa-tanha*). È tripartita: morale, risultante, ineffettiva (*kriya*). (Funzionale, senza esiti sul *kamma*).
 - c. La coscienza-*arupa* appartiene anch'essa alla mente estatica, o *jhanica*, che si è liberata dal desiderio-*rupa*, ma rimane ancora sotto la giurisdizione del desiderio che predomina nell'*arupa-loka* (*arupa-tanha*). È tripartita: morale, risultante, ineffettiva (*kriya*) (Funzionale, senza esiti sul *kamma*).
 - d. La coscienza-*lokuttara*, o coscienza trascendente, è la mente nobile (*ariya-citta*) che si è liberata dal triplice desiderio ed ha trascorso i tre piani di esistenza: *kama*, *rupa* e *arupa*. È bipartita: nobile coscienza del Sentiero e nobile coscienza della Fruizione.

I cinquantadue tipi di fattori mentali concomitanti (cetasika)

1. I sette fattori comuni/ universali (*sabba cittaka*), così chiamati perché sono comuni a tutti i tipi di coscienza:
 1. *Phassa* (contatto);
 2. *Vedana* (sensazione);
 3. *Sañña* (percezione);
 4. *Cetana* (volizione);
 5. *Ekaggata* (concentrazione mentale);
 6. *Jivita* (vita psichica);
 7. *Manasikara* (attenzione).

2. I sei fattori particolari (*pakinnaka*), così chiamati perché entrano invariabilmente nella composizione della coscienza:
 8. *Vitakka* (applicazione iniziale);
 9. *Vicara* (applicazione mantenuta);
 10. *Viriya* (sforzo);
 11. *Piti* (interesse che dà piacere);
 12. *Chanda* (intenzione che motiva l'azione);
 13. *Adhimokkha* (decisione).

Questi tredici tipi sono definiti misti (*vimissaka*); o, nella resa migliore di Shwe Zan Aung, 'in-morali', perché sono comuni tanto alla coscienza morale che alla coscienza immorale.

3. I quattordici fattori immorali (*papa-jati*):
 14. *Lobha* (avidità, desiderio);
 15. *Dosa* (odio, avversione);
 16. *Moha* (illusione, ottusità);
 17. *Ditthi* (errore);
 18. *Mana* (presunzione);
 19. *Issa* (invidia);
 20. *Macchariya* (egoismo);
 21. *Kukkucca* (preoccupazione);

- 22. *Ahirika* (assenza di vergogna);
- 23. *Anottappa* (sconsideratezza);
- 24. *Uddhacca* (distrazione);
- 25. *Thina* (sonnolenza);
- 26. *Middha* (torpore);
- 27. *Vicikiccha* (perplexità).

4. I venticinque fattori morali (*kalayana-jatika*) sono:

- 28. *Alobha* (assenza di interesse egoistico);
- 29. *Adosa* (amichevolezza);
- 30. *Amoha* (ragionamento);
- 31. *Saddha* (fede);
- 32. *Sati* (presenza mentale, consapevolezza);
- 33. *Hiry* (modestia);
- 34. *Ottappa* (discrezione);
- 35. *Tatramajjhata* (equilibrio mentale);
- 36. *Kayapassaddhi* (compostezza delle facoltà mentali);
- 37. *Cittapassaddhi* (compostezza della mente);
- 38. *Kayalahuta* (vitalità dei fattori mentali);
- 39. *Cittalahuta* (vitalità della mente);
- 40. *Kayamuduta* (flessibilità delle facoltà mentali);
- 41. *Cittamuduta* (flessibilità della mente);
- 42. *Kayakammannata* (adattabilità delle facoltà mentali);
- 43. *Cittakammannata* (adattabilità della mente);
- 44. *Kayapagunnata* (abilità delle facoltà mentali);
- 45. *Cittapagunnata* (abilità della mente);
- 46. *Kayujukata* (rettezza delle facoltà mentali);
- 47. *Cittujukata* (rettezza della mente);
- 48. *Sammavaca* (retta parola);
- 49. *Sammakammanta* (retta azione);
- 50. *Sammaajiva* (retti mezzi di sussistenza)¹¹;
- 51. *Karuna* (compassione);
- 52. *Mudita* (gioia partecipativa).

¹¹ - Gli ultimi tre sono chiamati le tre Continenze.

Vediamo alcuni esempi

1. Nella meditazione camminata

All'inizio possiamo usare le note mentali "destro, sinistro" per indirizzare la presenza mentale sui passi. Queste note mentali servono ad avvicinare al processo del camminare. Poi suddividiamo con più precisione ogni movimento in sei fasi, ad esempio: "staccare, sollevare, avanzare, spingere, posare, premere". Ogni nota mentale può essere ripetuta più volte all'interno di ogni fase. Ma queste note mentali sono concetti, e la cosa importante è sentire la sensazione. Sviluppiamo la capacità di sentire e sperimentare con sempre maggiore chiarezza. Quando le sensazioni sono molto chiare, e al momento adatto, abbandoniamo le note mentali. In seguito abbandoneremo anche i concetti associati alla forma del piede e alle fasi della camminata. Rimane soltanto il processo delle sensazioni. Allo stesso modo, con il perfezionamento della contemplazione di visione profonda, vengono abbandonati anche i concetti di persona, spazio e tempo. Se non avviene in modo naturale, possiamo cercare di farlo volontariamente:

1. la persona: non c'è nessuna "persona" che cammina.
2. lo spazio: tutto è solo un processo di presenza mentale e del suo oggetto.
3. il tempo: c'è solo il sorgere, il manifestarsi.

2. Nella meditazione seduta

Anche qui usiamo all'inizio le note mentali, ma le abbandoniamo quando le sensazioni sono diventate chiare. Anche mentre osserviamo il sollevarsi/abbassarsi dell'addome e il respiro alle narici possiamo continuare ad alimentare l'idea di una forma fisica, in questo caso dell'addome e del naso. Questi concetti vanno abbandonati con il progredire della pratica. Anche lungo/corto, lento/veloce sono concetti basati sul tempo e sullo spazio, e vanno abbandonati. Rimane soltanto il sorgere e tramontare attimo per attimo delle sensazioni. Se rimane il concetto di persona, va abbandonato anche questo.

La fine dei concetti può avvenire in modo naturale in alcune persone, mentre altre devono farlo volontariamente. Alcuni hanno bisogno di venire incoraggiati e convinti a farlo. L'abbandono dei concetti è un passo necessario, altrimenti le realtà ultime non si manifesteranno con la chiarezza necessaria per far apparire le tre caratteristiche universali che, assieme alla chiara percezione, producono la saggezza. La pratica va quindi indirizzata verso le tre caratteristiche universali e il loro significato profondo: le cose così come sono, il bersaglio.

Questo ci conduce al tema della saggezza, o visione profonda, che si raggiunge attraverso una presenza mentale acuta e ben diretta che assolve le funzioni della purificazione, della trasformazione e della liberazione.

I nove modi per acuire le facoltà

Questa serie è esposta nel *Visuddhimagga*, e viene spesso citata e commentata. È quindi utile descriverla come promemoria del processo di rafforzamento. Queste modalità collaborano tutte assieme al processo di rafforzamento delle facoltà e vanno considerate un tutto unico. Prese singolarmente non bastano per svolgere la funzione di rafforzamento.

1. Vedere solo la cessazione delle formazioni già sorte

L'affermazione ci indica la direzione in cui inclinare la direzione della presenza mentale. Dipende inizialmente dalla teoria e dall'apprendimento, supportati dalla fede; altrimenti è qualcosa che non può prodursi. È come fidarsi di una mappa molto chiara che indica la direzione del rafforzamento della percezione dell'impermanenza. Le "formazioni" indicano il *non sé*. Ma che cosa sono? Dobbiamo realizzarle per esperienza diretta impegnandoci totalmente nel processo della meditazione.

2. Accertarsi di praticare con attenzione

L'attenzione è una qualità della presenza mentale. Attenzione a non lasciare nessuna pietra da girare, attenzione a non lasciare che qualche stato non

salutare si insinuì, attenzione che ogni atto del notare sia fatto con una consapevolezza di alta qualità. Non è difficile immaginare che un meditante trascurato non farà molta strada. Ma è facile predire che un meditante che pratica con impeccabile presenza mentale svilupperà la saggezza.

3. Accertarsi di praticare con perseveranza

Acuire le facoltà è come affilare un coltello. Richiede tempo e sforzo. Ogni rallentamento può essere considerato un passo indietro. Il tempo fugge e la continuità non ha spazio per la negligenza. In molti casi, molte persone non ce la fanno a causa della mancanza di tempo; ma se la continuità di chi ha tempo è insufficiente, la mente diventa presto smussata e arrugginita.

4. Accertarsi di praticare con convenienza

Il termine *convenienza* rimanda alle “sette cose adatte”: dimora, risorse, discorsi, persone, cibo, clima e postura.

Sapere che cos'è conveniente è un'abilità, e in gran parte è questione di buon senso. Molto dipende anche dal temperamento. Si dice che, per una persona intelligente, niente è non adatto. Si dice anche che “non esistono distrazioni nella meditazione di visione profonda”, perché tutto entra nel campo della presenza mentale. Ciò nonostante alcune cose sono più adatte di altre; quindi, se lo sappiamo e possiamo farlo, possiamo scegliere.

5. Conoscere il segno della concentrazione

La concentrazione è un fattore necessario alla visione profonda. Sedute più lunghe ci danno più tempo perché la concentrazione apra livelli sempre più sottili all'indagine. Il grado di capacità dell'uso di queste abilità dipende dalla capacità di svilupparla. Alcune di queste possono essere comunicate dagli insegnanti, ma per la maggior parte dipendono da noi. In genere il “segno” indica che l'oggetto della concentrazione è diventato stabile. Nella meditazione *vipassana* sono le tre caratteristiche universali a cui si perviene

attraverso le realtà ultime. La concentrazione della *vipassana* è quindi unica nel senso che ci concentriamo sempre più su una consapevolezza “aperta”, per avere una percezione sempre più chiara della realtà.

6. Equilibrare i fattori dell'illuminazione

In primo luogo dobbiamo sviluppare questi fattori. Una volta sviluppati con precisione, come al livello della quarta conoscenza della visione profonda, l'equilibrio serve a stabilizzare la presenza mentale e a incanalarla in una direzione precisa.

7. Nutrire indifferenza nei confronti del corpo e della vita

Non significa non cercare di rimanere in vita. Ma se per progredire dobbiamo correre un rischio, o persino rischiare la morte, dobbiamo essere disposti a farlo. Troppo spesso ci si tira indietro davanti a difficoltà di poco conto. Se contempliamo più in profondità la sofferenza, l'impermanenza, la morte, il *kamma* e il *samsara*, vedremo i motivi che stanno dietro a questo fattore.

8. Superare il dolore mediante la rinuncia

A volte il dolore è inevitabile. Fa parte della vita e anche della meditazione. La sezione sulla consapevolezza delle sensazioni è molto chiara al riguardo. Occorre sforzo, un grande sforzo. Occorre concentrazione e così via. Occorre il distacco che è rinuncia.

9. Non fermarsi a metà strada

Con metà strada si intende qualunque punto prima della meta finale della libertà dello stato di *arahant*: l'incrollabile libertà della mente.

Capitolo 5



SAGGEZZA/COMPRESIONE

Nella lingua pali ci sono molte parole che coprono questo territorio. In genere, a saggezza o comprensione corrisponde la parola *pañña*, che rappresenta anche la terza partizione del Nobile Ottuplice Sentiero (composto di *silā*-virtù, *samadhi*-concentrazione e *pañña*-saggezza). Altri termini sono: *bodhi*, “illuminazione”; *ñāna*, “conoscenza”; *vijja*, “visione”, e così via. Possiamo dire che è il fattore chiave della pratica, senza il quale non ci sarebbe nessun Buddha e ancor meno dei discepoli illuminati. Il paragone è con la luce, perché la luce rivela; invece il suo opposto, l’illusione, nasconde. Sono entrambi stati mentali e così i loro prodotti: la sofferenza o la felicità. Se non ci fossero, non avremmo bisogno delle Quattro Nobili Verità.

La “Via della purificazione” (*Visuddhimagga*) descrive bene i seguenti tre stati mentali per illustrare la natura della comprensione:

1. La percezione (*sañña*) conosce un oggetto attraverso le sue caratteristiche o segni. È una forma molto rozza di conoscenza, come quella di un bambino che, in una moneta, vede una cosa rotonda, piatta, scintillante e così via.
2. La coscienza (*viññāna*) conosce l’oggetto in modo generale, un po’ meglio della semplice percezione, come una persona che sa che cos’è una moneta e come si usa.
3. La conoscenza (*pañña*) conosce totalmente e in profondità la natura dell’oggetto, come un agente di cambio che guardando una moneta ne conosce l’esatto valore, dove è stata coniata, e così via.

Il punto che si vuole sottolineare è che la saggezza/comprendimento è un conoscere completo e profondo di cose sottili e difficili da comprendere, e quindi non è una cosa molto comune. Ad esempio, un bambino è in grado di costruire un castello di sabbia senza bisogno di particolari conoscenze, che sono invece necessarie per costruire un grattacielo di cento piani.

Questo ci porta ai vari tipi di saggezza/comprendimento. La maggior parte della conoscenza che riguarda il mondo è appunto una conoscenza mondana, che va dalla costruzione dei grattacieli ai trapianti di cuore. Molte di queste conoscenze sono utili al mondo; altre, come la costruzione di armi, sono estremamente dannose. Sono definite "mondane" perché riguardano le cose del mondo. La saggezza spirituale non riguarda il mondo. Nel caso del buddhismo, lo scopo della saggezza è l'uscita dal mondo per entrare nell'incondizionato, il *Nibbana*. Il *Nibbana* è durevole pace, mentre il mondo ha piaceri e dolori transitori. Una cosa peculiare alla saggezza spirituale è che purifica la mente dall'avidità, dall'odio e dall'illusione, e lo fa in modo radicale. La conoscenza mondana non lo fa, o se in parte ci riesce non raggiunge mai le stesse profondità.

La conoscenza spirituale è suddivisa in tre tipi:

1. Saggezza che deriva dall'ascolto

Nell'antichità, i libri erano rari e difficili da reperire, e tutto veniva trasmesso oralmente. Ancora oggi, una gran parte della saggezza non è scritta. Gli insegnamenti buddhisti vennero memorizzati per alcuni secoli prima di essere consegnati alla scrittura. Ma, come i libri non sono conoscenza se non vengono letti e compresi, anche l'ascolto non significa automaticamente comprensione. Occorre ascoltare attentamente, senza credere ciecamente a tutto quello che ci viene detto. Informazioni errate non sono saggezza. La saggezza è chiara comprensione.

2. Saggezza che deriva dalla riflessione

Riflettendo sulle esperienze e grazie a informazioni corrette possiamo migliorare la comprensione. Per essere precisa e corretta, anche questa comprensione va condotta con presenza mentale. È come uno scienziato che giunge a una conclusione solo dopo avere raccolto molti dati, dopo averli confrontati e sottoposti a riprova. Il Buddha invita i praticanti a saggiare i suoi insegnamenti come si saggia l'argento con il fuoco.

3. Saggezza che deriva dalla meditazione

In meditazione si toccano livelli irraggiungibili dalla mente normale. Concentrazione e presenza mentale sempre più sviluppate rendono possibile vedere molti dei processi sottili della Natura. Sviluppano inoltre le molte capacità di una mente finemente educata.



I praticanti Zen lo conoscono molto bene. Il 6° Patriarca Chan cinese, il cui lignaggio deriva dal Bodhidharma indiano, è ben conosciuto. Arrivò dal sud come taglialegna, e fu considerato dalle popolazioni del nord un barbaro. Tuttavia si erse spiritualmente come un gigante. La morale della storia è: "Non giudicate un libro dalla sua copertina".

Hui Neng, Kwangjou, China, 1995

Nella meditazione di tranquillità si sviluppano le capacità e la comprensione specifiche di questa meditazione, come i prodigi psichici della telepatia, della levitazione, e così via, mentre la meditazione di visione profonda porta alla realizzazione dell'incondizionato.

Tra queste saggezze la più importante è quella della visione profonda, perché solo questa può essere considerata davvero spirituale e purificante, e i suoi effetti eterni. In che modo? Comprendendo le cose così come sono realmente, la vera natura delle realtà ultime e le tre caratteristiche universali dell'esistenza.

Le tre caratteristiche universali dell'esistenza

Per quanto ci proviate, non potete fuggire da voi stessi. Per dirla in altro modo, non potete fuggire dalla realtà. Chiudete gli occhi, negate, negate e negate... ma la realtà è lì, ovunque, comunque e in chiunque. Per questo si chiama realtà: perché è universale. Non la si può incolpare, perché è impersonale. Accettata consapevolmente, la realtà non può essere che per il meglio, mentre reazioni non salutari come l'avversione non possono che provocare ulteriore rovina. È così che funziona la magia della *vipassana*. Dalla guarigione di una malattia alla liberazione finale, è tutto nel qui e ora. Qui si colloca la realtà, sempre.

Le tre caratteristiche universali sono quella che ritengo la descrizione della realtà data dal Buddha, e che il cercatore può comprendere per lavorare alla loro realizzazione. Sono segnali che indicano la direzione del suo destino. Come il dito che indica la luna, è qualcosa da usare e non da restarci attaccati.



C'è l'esempio Zen del dito che indica la luna. Guarda la luna, non il dito. In questo caso il dito stava indicando Berna. L'indicazione è la stessa, ma indica la via, non la meta. Quando si sta in alto si può osservare meglio ciò che c'è intorno. Questo è il senso delle tre caratteristiche: ci indicano la direzione verso cui guardare.

Indicando il suo mondo, Berna, Svizzera, 2006

Per una migliore comprensione, le tre caratteristiche universali sono in genere esposte nei loro tre aspetti:

- 1a. *Anicca*, impermanenza: realtà da realizzare, il cambiamento/processo momento-per-momento.
- 1b. *Aniccalakkhana*, segno dell'impermanenza: esistenza per un unico momento, in cui la sua nascita è anche la sua dissoluzione.
- 1c. *Aniccanupassana*, contemplazione dell'impermanenza.

- 2a. *Dukkha*, sofferenza: realtà da realizzare, l'oppressione della momentaneità.
- 2b. *Dukkhalakkhana*, segno della sofferenza: oppressione, senso di insoddisfazione, imperfezione.
- 2c. *Dukkhanupassana*, contemplazione della sofferenza.

- 3a. *Anatta*, *non sé*: realtà da realizzare, vera natura dell'esistenza condizionata, momentaneità.
- 3b. *Anattalakkhana*, segno del *non sé*: assenza di un controllore, di un'anima.
- 3c. *Anattanupassana*, contemplazione del *non sé*.

Dai commenti è chiaro che impermanenza, sofferenza e *non sé* indicano la stessa cosa: la realtà. Ma, per realizzarli, bisogna prima lavorare con i loro segni. Questo lavoro si fa attraverso la presenza mentale della *vipassana* o del *satipatthana*, e sono le contemplazioni presenti nell'elenco. Il lavoro inizia dirigendo la presenza mentale sul cambiamento (che all'inizio è ancora un cambiamento convenzionale e concettuale), poi si lavora sulle realtà ultime che riveleranno le loro più profonde verità universali.

Tra queste tre caratteristiche, da quale iniziare? Dato che sono aspetti di un'unica realtà, dipende dalle tendenze mentali di ogni persona, ma qui siamo ancora nell'ambito dell'aspetto concettuale dei tre segni. Relativamente alle realtà ultime, la prima dovrebbe essere *anatta*, il *non sé*. Se consideriamo

il progresso della visione profonda, la prima saggezza della visione profonda è relativa a questa caratteristica. In linea di principio, è questa la base di tutte le visioni profonde.

Anatta (non sé)

L'insegnamento dell'*anatta* (*non sé*) è fondamentale e specifico degli insegnamenti del Buddha. Dato che viene spesso frainteso, è necessario dire qualcosa di più.

Com'è visto l'io con gli occhi di un buddhista? Nella metafisica buddhista l'"io" è soltanto un concetto, nel caso degli esseri umani il concetto di persona. È un concetto necessario per la vita sociale, in cui è un punto di riferimento rispetto al mondo che ci circonda. Serve per comunicare e relazionarsi. I guai arrivano quando non è usato con saggezza. Senza presenza mentale ci afferriamo all'io, e in modo decisamente tenace. In questo modo siamo sommersi dall'avidità, dall'illusione e ben presto dall'odio.

Chiedo spesso alle persone: "Chi sei?". La domanda le sconcerta e qualunque risposta rientra nell'ambito dei cinque aggregati; in genere: io sono questo corpo, questo corpo è mio, questo corpo è me stesso. Le qualità materiali grossolane danno all'io una realtà a cui ci attacchiamo. Ma c'è anche: io sono la sensazione (sono felice), la sensazione è mia, la sensazione è me stesso (il mio "cuore" è il mio sé). È come dire: sento, quindi esisto.

Percezioni: ricordo, quindi esisto.

Formazioni mentali: penso, quindi esisto.

Coscienza: so, quindi esisto.

Il meditante che osserva sorgere e svanire i processi mentali e materiali vede che queste identificazioni sono sbagliate e possono essere dannose. Dannose perché, quando le cose finiscono o non vanno come vorremmo, c'è dolore e frustrazione: "Perché deve essere così?". Un forte attaccamento a un

forte io evoca il disastro, non solo per se stessi, ma anche per gli altri.

Una volta dissi che il gruppo in cui mi trovavo era egoista ed egocentrico, cosa che non rese felice chi mi ascoltava. Queste due parole, che indicavano un io molto forte, veicolano un ovvio significato negativo, una presunzione nascosta. Ma psicologicamente non occorre che sia così: indicano semplicemente che l'“io”, che svolge una funzione integrativa e dà significato alle cose, è molto forte. Può essere salutare se è il punto focale di qualità positive, ma terribilmente non salutare se diventa il punto focale di qualità negative. Senza io, tutto tenderebbe a spezzarsi. Deve esserci quindi un movimento dall'io negativo a un io salutare e alla comprensione del non io (*non sé*).

Un altro punto da sottolineare è che l'assenza di io e la comprensione del non io sono due cose diverse. Quando dormiamo l'io non c'è, ma non c'è nemmeno la visione profonda del non io. Per dimenticare le proprie pene qualcuno ricorre all'alcol, ma è ancora peggio che dormire. L'importante non è tanto il concetto di io, quanto gli stati mentali che sono presenti.

A mio parere ci sono due definizioni del termine *anatta*.

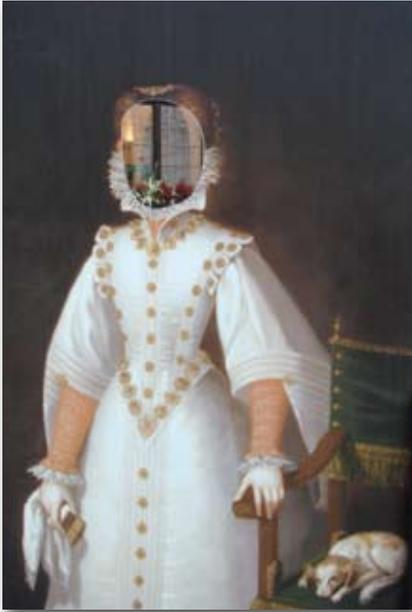
1. *Definizione negativa: non sé*

Questa definizione dipende da quella di “sé”. *Non sé* significa quindi assenza di un controllore assoluto, assenza di un'anima eterna, piccola o grande che sia.

Questa definizione fa paura a molti, perché sembra negare completamente l'esistenza di una persona. Per controbilanciarla aggiungerò che significa che non siete ciò che pensate di essere, ma qualcosa di più, qualcosa che realizzerete dopo avere abbandonato l'attaccamento al concetto di io.

Questa definizione ha la funzione di rimuovere qualunque attaccamento alle visioni errate della personalità, passo indispensabile per sviluppare una visione corretta della realtà e dell'esistenza. È interessante notare che queste

false visioni possono essere estremamente varie, come viene spiegato nelle 62 visioni errate del *Brahmajala Sutta*.



**Fantasma senza volto,
Cesky Krumlov,
Repubblica Ceca 2007**

C'è una storia famosa riguardo alla "White Lady" (Dama Bianca), un fantasma che vive in questo bellissimo castello a Cesky Krumlov. È interessante notare come traggano vantaggio dalla sua presenza, prendendo in giro una creatura sfortunata. Questa immagine senza volto sembra appropriata, se si pensa al "non sé" e alla non identificazione. Se inserisci il tuo volto in quello spazio vuoto, diventi tu stesso/a quella sfortunata Dama Bianca.

2. Definizione positiva

Ma c'è anche una definizione positiva del *non sé* (*an-atta*), che spesso viene tradotto con la negazione iniziale a causa del prefisso negativo *a*. Se smettiamo di afferrarci all'idea di un sé, che cosa rimane? La realtà, che si rivela in modo naturale se c'è presenza mentale. Questa esperienza sarà diversa in dipendenza della chiarezza e dell'acutezza della presenza mentale. Negli stadi iniziali viene percepita come le caratteristiche o qualità mentali o materiali che formano questo processo. Poi, con l'approfondirsi della visione profonda, si percepiscono le tre caratteristiche universali. Quando la visione profonda è matura, rimane solo l'incondizionato. In questi stati il problema dell'esistenza dell'"io" non si pone, perché non c'è più il pensiero. C'è soltanto la mente e l'oggetto. Quindi, l'accezione positiva del *non sé* è "le cose come sono realmente", la realtà libera da concetti.

Quando lo vediamo con chiarezza possiamo dire che è sorta la visione profonda. Con l'esperienza positiva dell'*anatta* varchiamo la soglia dello sviluppo della visione profonda ed entriamo in un mondo di fenomeni liberi da concetti, un sentiero che ci conduce oltre. Tutte le successive visioni profonde derivano da questa. Deve essere quindi una chiara visione relativa ai fenomeni mentali e materiali, e deve essere osservabile e sperimentabile durante tutto il periodo di veglia. Chi ha fatto questa esperienza vi parlerà del sollievo che si prova quando il "topolino squittente" dell'io smette di squittire e rimane al suo giusto posto.

Vi dirà anche che c'è molta più pace, perché emozioni e contaminazioni sono diventate molto più leggere. Ma ancora più importante è che la via davanti a noi e il significato della vita sono più chiari. Di per sé, è una fonte di felicità e di scopo.

Questo aspetto del *non sé* si rivela nella pratica della *vipassana* e si può sintetizzare così:

1. C'è una continua e forte presenza mentale libera da concetti.
2. C'è una vivida e precisa percezione delle caratteristiche dei fenomeni mentali e materiali che avviene naturalmente.
3. C'è la chiara percezione del condizionamento, ovvero del modo in cui fenomeni e qualità sono interrelati e dipendono reciprocamente per la loro esistenza.
4. L'intenzione che precede qualunque azione è chiara e si abbandona qualunque attaccamento a un sé collegato all'azione, e a tutti i condizionamenti relativi all'intenzione e all'azione.
5. C'è la chiara percezione dei cambiamenti nella mente e nella materia, e si lasciano andare gli attaccamenti.
6. C'è la chiara percezione della sofferenza nella mente e nella materia, e si lasciano andare gli attaccamenti.

Assieme allo sviluppo della comprensione dell'*anatta* avviene anche un cambiamento nel perché e nel come facciamo le cose. Il ruolo centrale che in precedenza aveva l'io nella nostra vita è sostituito da quello della retta

visione/retta comprensione. Di conseguenza le azioni sono sempre più influenzate dalla saggezza che è in armonia con la realtà. Il risultato è una maggiore felicità.

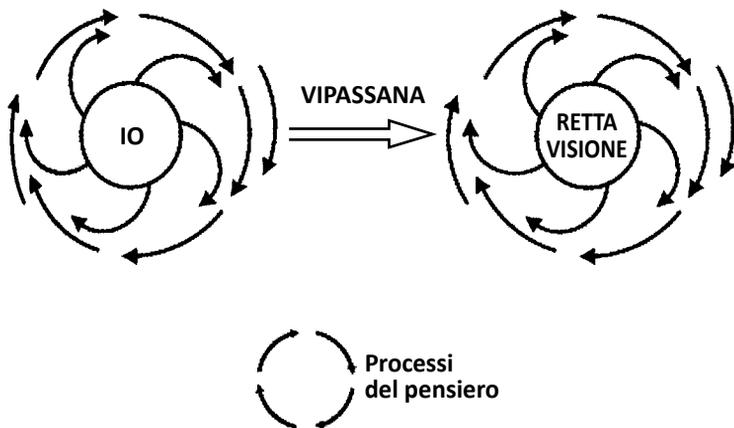


Figura 12 - L'egocentrismo è sostituito dal Dhammacentrismo

All'inizio l'esperienza dell'*anatta* può fare effettivamente paura. Se non abbiamo una forte struttura teorica di sostegno potremmo credere di essere diventati matti e abbandonare del tutto la pratica. Anche chi ha una buona base teorica e intellettuale può rimanerne scosso. Per questo è indispensabile una guida. Ad esempio, c'era un tale che teneva dei discorsi di *Dhamma* e che sperimentava questa verità con grande chiarezza, ma quando tornò a casa e rivide sua moglie si chiese chi fosse realmente. Andò al lavoro e si chiese perché lavorasse. Tutta la sua vita entrò in crisi. Non era ancora pronto, si spaventò e smise di praticare per qualche tempo. Ma se questa realizzazione è accompagnata da una guida per il periodo necessario, il suo significato e i suoi benefici diventano evidenti.

Se continuiamo a rafforzare il processo di trasformazione essendo consapevoli del concetto di "io" ogni volta che sorge, o ne facciamo il giusto uso o lo mettiamo da parte quando ritorniamo alla realtà come centro delle nostre azioni.

A questo punto è interessante notare che c'è uno stretto rapporto tra la visione errata (*miccha ditthi*) sradicata da Colui che è Entrato nella Corrente e il concetto "io sono" sradicato solo nello stadio finale dell'*arahatta*. Mentre il primo caso è un forte attaccamento a una visione errata circa la natura dell'esistenza (cioè dei fenomeni), del sé e della felicità del *samsara* (invece di essere l'opposto), il secondo caso è più collegato all'egocentrismo e al senso di importanza personale. Ma in fondo non è la stessa cosa? Io penso di sì, anche se le contaminazioni agiscono a vari livelli e le più grossolane sono quelle che vengono sradicate per prime. Quindi la presunzione "io sono" può essere molto sottile e profondamente radicata anche nelle persone più spirituali.

Un altro punto è l'affermazione: "Tutti i *dhamma* sono *non sé*". È un'affermazione che include anche il *Nibbana*, l'incondizionato, indicando che anche lo stato supremo non è uno stato individuale o personale. Ciò non lascia nessuno spazio all'idea dell'esistenza di un sé più piccolo e un sé più grande. Quindi, dove il tema delle caratteristiche del *non sé* pone la necessità della contemplazione per liberarsi dall'attaccamento ai cinque aggregati, il tema della radice di tutte le cose afferma che bisogna continuare allo stesso modo con la presunzione "io sono" fino alla liberazione finale.

Il progresso della visione profonda e le tre caratteristiche universali

1. Conoscenza della discriminazione tra mente e materia

(Namarupapariccheda ñāna)

Il progresso della visione profonda viene spesso descritto nei termini delle “sedici conoscenze”. La prima è la conoscenza della discriminazione tra mente e materia.

Viene spiegato che si sperimenta la mente che osserva come una cosa e l’oggetto o qualità materiale come un’altra (ad esempio: il respiro che entra ed esce alle narici o il sollevarsi /abbassarsi dell’addome), anche se sorgono e scompaiono assieme. Vale a dire che osservatore e osservato sono uniti. È una descrizione in termini molto semplici del rapporto condizionato tra la mente e l’oggetto, in quanto principio base dell’esistenza. Va aggiunto che in quel momento c’è anche la chiara percezione del “*non sé*” e che tutte queste qualità sono soltanto eventi naturali. L’esistenza di una persona, un individuo o un sé non trova nessuno spazio. Il motivo è che non ci sono concetti: c’è solo la pura esperienza dei processi naturali. Solo dopo essere emersi da questa esperienza può avvenire la riflessione. Questa riflessione è collegata alla mente razionale e quindi produce i suoi effetti nella normali attività quotidiane. Significa anche che, sviluppata la familiarità e l’abilità, se vogliamo possiamo avere la stessa esperienza di visione profonda riguardo a qualunque oggetto. La pace e la purificazione che ne conseguono sono molto ampie.

Questa esperienza può essere variata (più profonda è meglio è) per applicarla ai fenomeni mentali più sottili e può essere così flessibile da applicarsi a tutti gli aspetti della vita. La visione profonda iniziale è la base di tutte le visioni profonde successive e quindi deve essere stabile. Inoltre, poiché apre la via verso le visioni profonde più elevate, deve essere ampia.

Purtroppo, riflessioni errate possono provocare effetti non salutari esattamente opposti. Come può accadere, se la visione profonda avviene solo in una mente pura? Può darsi che la visione profonda iniziale non sia così forte e

che le contaminazioni stiano in agguato aspettando che emergiamo dalla concentrazione. Inoltre, non rientra in nessuna area concettuale, quindi in una persona priva di struttura e di guida teorica non riesce a collegarsi alla mente razionale. Senza aiuto potremmo credere di essere diventati matti e chiudere definitivamente la porta alle visioni profonde contro il nostro stesso bene. Quindi una struttura teorica è importante, soprattutto associata all'esperienza diretta di un insegnante.

2. *Conoscenza della natura condizionata* (*Paccayapariggaha ñana*)

Come sviluppo del punto precedente, il processo esperienziale basato sulla presenza mentale si allarga a coprire un terreno sempre più ampio, ovvero sempre più fenomeni, in cui continuiamo a vedere l'interconnessione delle qualità mentali e materiali. Le loro relazioni sono molteplici e un ampio campo di comprensioni diventa sempre più evidente rispetto alle cause ed effetti, a ciò che condiziona e a ciò che è condizionato. In casi estremi si estende alle vite passate, anche se non è necessario per sviluppare comprensioni ulteriori. Questa conoscenza si può considerare un ampliamento della visione profonda del *non sé*. Che la sua esistenza sia interdipendente segnala un'esistenza chiaramente condizionata, perché nessuna di queste esperienze è separata e durevole. Questa conoscenza rimuove i dubbi, perché iniziamo a comprendere a livello di pura esperienza ciò che il normale ragionamento razionale e concettuale non può conoscere. Tutti i condizionamenti sperimentati nella visione profonda sono le vere ragioni profonde del perché una cosa è questa e non quella, e tutte le cose in quanto "queste o quelle" sono inserite nel flusso naturale dei fenomeni, la realtà.

3. *Conoscenza della comprensione delle tre caratteristiche universali* (*Sammasana ñana*)

Lo sviluppo successivo è che il flusso della mente e dei fenomeni materiali diventa evidente: il "fiume della vita" che scorre in ognuno di noi. Tutto si

fonde in questo processo che scorre dal futuro al presente e al passato. Tutto ciò che sperimentiamo è soggetto alla legge del cambiamento.

È interessante che, benché le caratteristiche dell'impermanenza siano quelle che hanno un ruolo più evidente, il *non sé* e la *sofferenza* non hanno un impatto minore: in fondo, sono tre manifestazioni della stessa realtà.

A questo livello tutto scorre: questa è la natura. Ne consegue che molte cose sembrano contraddire le tendenze della mente razionale, comprese le contaminazioni latenti. La rivelazione di una realtà impermanente, mutevole e quindi estremamente insicura che soggiace a tutta la nostra realtà convenzionale può essere difficile da accettare, se non intellettualmente di certo a livello emotivo. A volte produce inattesi shock emozionali e altre volte provoca un dolore profondo. Altre volte ancora, ombre nascoste della personalità ci inducono a credere di essere diventati matti. In genere sorge tutta una valanga di formazioni che scorrono attraverso una profonda frattura della percezione e delle concettualizzazioni. All'inizio scorrono lentamente, assieme alle contaminazioni latenti dell'avidità, avversione e illusione se la presenza mentale e la concentrazione non sono abbastanza forti da tenerle sotto controllo. Molti insegnanti dicono che è una fase difficile e può essere anche pericolosa. Se non stiamo attenti, può avvenire un crollo psicologico e scatenarsi una instabilità psicologica latente.

Ma, con la determinazione dello sforzo e una presenza mentale continua, dovrebbe prevalere la retta concentrazione, portando un agio che, a sua volta, se non viene notato in modo appropriato, potrebbe diventare un altro problema. Stiamo parlando delle dieci imperfezioni (*upakkilesa*) della visione profonda, che nascono nello stadio maturo di questo livello e si estendono allo stadio immaturo del livello successivo. Anche qui, se non facciamo attenzione rischiamo di creare attaccamento per gli stati belli e piacevoli, cadendo in complicazioni ancora più gravi.

Le dieci imperfezioni della visione profonda.

Sono le seguenti:

1. Brillantezza/splendore (*obhasa*): Una mente luminosa irradia splendore. La mente luminosa è prodotta dalla chiarezza, che a sua volta osserva o crea oggetti brillanti, ad esempio la luce. Si va dal fascio di un proiettore a casi in cui può essere illuminato un intero monastero. Si vede nel buio, si vede l'aura attorno alle persone e altri oggetti in genere nascosti.
2. Conoscenza/comprendimento (*nāna*): È la conoscenza che sorge nella pratica di visione profonda. Ma questa conoscenza, che può essere la visione profonda stessa o un suo riflesso, è ancora incompleta e imperfetta. Può ancora diventare oggetto di attaccamento.
3. Estasi/rapimento (*pīti*): È l'estasi/rapimento che sorge in seguito alla visione profonda. Si suddivide nei cinque tipi che abbiamo già incontrato:
 - 3.1. Di piccola intensità, come dei brividi;
 - 3.2. Momentaneo, come dei lampi;
 - 3.3. Che sopraffà, come un'onda;
 - 3.4. Innalzante, come sensazioni leggere e luminose;
 - 3.5. Totale o pervadente, che riempie ogni cellula del corpo.
4. Tranquillità/calma (*passaddhi*): È l'agio e la comodità del corpo e della mente, che ci fa sentire bene e in pace. Inclusi in questo punto sono altri fattori mentali salutari come leggerezza, duttilità e malleabilità. La mente viene sperimentata come un lago calmo, come morbido cotone, e così via.
5. Beatitudine/felicità (*sukha*): È uno stato mentale molto dolce e piacevole che deriva dalla visione profonda.

6. Decisione/risoluzione (*adhimokkha*): È la fede che sorge con il sorgere della visione profonda. Basata sulla visione profonda, la fiducia diventa profonda e dedita alla pratica. Purtroppo a questo livello è ancora instabile: quando il suo livello diminuisce e si ripresentano le contaminazioni, può ritornare anche il dubbio scettico. Si incontra spesso, ad esempio, in persone che vogliono rinunciare al mondo o compiere grandi atti meritori, ma che in seguito cambiano idea.
7. Diligenza/sforzo (*paggaha*): La diligenza è lo sforzo equilibrato, l'energia associata alla visione profonda. Se è presente non proviamo stanchezza e possiamo praticare fino a notte fonda, giorno dopo giorno.
8. Base/fondamento (*upatthana*): In questo caso la consapevolezza è stabile e associata alla visione profonda. È forte e persuasiva. C'è la capacità di osservare le cose con chiarezza e in profondità quando sorgono alle sei porte sensoriali.
9. Equanimità (*upekkha*): È lo stato mentale equilibrato e imparziale che viene con la visione profonda. La mente diventa molto stabile, morbida e flessibile, e quindi molto efficiente nell'andare verso gli oggetti appena sorgono.
10. Attaccamento (*nikanti*): Tradotto anche con compiacimento, è la soddisfazione e anche l'orgoglio per i propri successi, per quanto piccoli. A questo stadio è ancora più importante stare in guardia.

4. Conoscenza dell'insorgenza e della dissoluzione (Udayabbaya ñana)

Con la maturazione della percezione dell'impermanenza, si sperimenta la rapidità del processo. Tutti i fenomeni vengono visti sorgere e svanire, e scorrono sempre più veloci con l'approfondirsi della presenza mentale e della concentrazione. Alla fine, tutto scompare nel momento stesso del suo sorgere. Questo flusso acquista velocità trasformandosi da un lento fiume in torrenti impetuosi, in cascate e infine in nuvole di goccioline che esplodono come fuochi d'artificio. Questa conoscenza è considerata una pietra miliare nella pratica, in quanto la sua maturazione annulla tutti i concetti. Si comprende che tutto è formato di queste momentanee particelle. È una comprensione accompagnata dalla gioia, e con la maturazione di questa conoscenza lasciamo andare sempre più elementi di questo Fiume della Vita.

5. Conoscenza della dissoluzione (Bhanga ñana)

Sviluppandosi, la percezione dell'impermanenza evolve nella percezione della dissoluzione. Si vede che il senso più profondo del processo è la cessazione, che è il destino finale di tutte le cose. Parlando dei tre segni del condizionamento (*sankhata lakkhana*), cioè originazione, decadimento e dissoluzione, un insegnante diceva che l'ultimo è quello più vicino alla realtà. Spesso, osservando, vediamo chiaramente che stiamo guardando un niente. Anche l'osservatore è un niente. Questa è l'essenza del processo: la cessazione. Ma, come avvertono gli insegnanti, è una cessazione che fa parte del processo del divenire, una cessazione che sorge nuovamente (*upada nirodha*). Occorre quindi sforzarsi di realizzare la cessazione priva di nuova insorgenza (*anupada nirodha*).

È chiaro che questi dieci *upakkilesa* (salvo l'ultimo) sono stati positivi che nascono dall'approfondimento della presenza mentale e della concentrazione. L'ultimo (l'attaccamento o compiacimento, *nikanti*) è considerato una vera e propria contaminazione, perché porta al ristagno e impedisce di progredire.

Ma la cosa che fa più paura è che questo attaccamento non si ferma qui e che può trasformarsi in una proliferazione di:

1. Avidità;
2. Orgoglio;
3. Visione errata.

In casi estremi crea gravi squilibri: l'avidità può diventare ossessione, l'orgoglio megalomania, e la visione errata pazzia spirituale. Ad esempio, sviluppiamo un certo grado di conoscenza della pratica e ne vogliamo di più. Questa è l'avidità. Poi ci sentiamo orgogliosi. Questo è appunto l'orgoglio o la presunzione. Poi crediamo di avere raggiunto l'esperienza dell'incondizionato, quando in realtà coltiviamo soltanto una visione errata.

C'è ancora un punto interessante, sottolineato da un insegnante in un manuale sulla pratica di visione profonda in relazione a queste cinque conoscenze iniziali, a ognuna delle quali associa un punto particolare del processo:

1. Nella prima conoscenza è chiaro l'aspetto intermedio (decadimento).
2. Nella seconda conoscenza sono chiari l'aspetto iniziale e intermedio.
3. Nella terza conoscenza sono chiari l'aspetto iniziale, intermedio e finale.
4. Nella quarta conoscenza sono chiari l'aspetto iniziale e finale.
5. Nella quinta conoscenza è chiaro l'aspetto finale (dissoluzione).

Nella prima conoscenza vediamo chiaramente l'aspetto del *non sé* assieme alle sue caratteristiche specifiche, ma non il suo inizio e la sua fine. Sono come lampi che avvengono troppo velocemente per coglierli nel momento preciso e in quello della loro dissoluzione. La seconda è come un flusso di esperienze che si sovrappongono. La terza è come un flusso in cui si distinguono le onde. La quarta è come un rapido flusso che si rompe in schizzi e spruzzi. La quinta è come un flusso che si getta in un vuoto. Sono tutti segni di un ciclo di esperienza consapevole che culmina nell'esperienza dell'impermanenza. La "Via della purificazione" (*Visuddhimagga*) offre un'interessante classificazione del processo di penetrazione (conoscenza).

- La prima e la seconda conoscenza sono definite la totale comprensione di ciò che viene conosciuto (penetrazione nelle caratteristiche specifiche).
- La terza e la quarta conoscenza sono definite la totale comprensione dell'indagine (penetrazione nelle caratteristiche generali).
- La quinta conoscenza è definita la totale comprensione dell'abbandono.

Gli abbandoni sono sette:

- I. L'impermanenza abbandona la percezione della permanenza;
- II. La sofferenza abbandona la percezione del piacere;
- III. Il *non sé* abbandona la percezione del sé;
- IV. L'imparzialità abbandona la percezione della passione;
- V. L'imparzialità abbandona la percezione del desiderio;
- VI. La cessazione abbandona la percezione dell'originazione;
- VII. Il distacco abbandona la percezione dell'attaccamento.

Sofferenza (*dukkha*)

Tradurre *dukkha* con "sofferenza" è spesso insufficiente. La colpa è del linguaggio, che non ha termini adatti per le esperienze contemplative. Ad esempio, parlare di "cose che formano la base della sofferenza" è più ampio del semplice termine *dukkha*. Ma occorre dare ancora altre spiegazioni.

La caratteristica della sofferenza è in genere spiegata come "oppressione", termine che acquista maggiore chiarezza attraverso la spiegazione dei tre tipi di sofferenza.

1. *Dukkha dukkha*: letteralmente, sofferenza della sofferenza. È la sofferenza del corpo e della mente. La sofferenza del corpo sono i dolori fisici, come il mal di denti, e la sofferenza mentale sono le angosce e gli affanni. Basta entrare in un ospedale per vedere gli effetti di questo tipo di sofferenza. Rimanete seduti un po' più a lungo del solito, e questo tipo di sofferenza assalirà anche voi.

2. *Viparinama dukkha*: sofferenza del cambiamento. Indica la natura più profonda delle sensazioni piacevoli, che in sostanza sono identiche alle sensazioni spiacevoli. Dipende solo da ciò a cui le sensazioni sono associate. Quando il piacere svanisce, spesso il dolore ne prende il posto.
3. *Sankhara dukkha*: sofferenza delle formazioni. È la sofferenza dell'incessante cambiamento, attimo per attimo, della mente e dei processi materiali. In questo senso copre l'intero significato di "dukkha". L'esperienza del cambiamento momento-per-momento è "sofferenza" o "dolore", come sensazioni brucianti che si accendono come fiamme nel cuore o come aghi che trafiggono la pelle.

Incontriamo spesso i primi due tipi di sofferenza nelle prime due conoscenze. Il terzo tipo, *Sankhara dukkha*, si manifesta lentamente nella terza conoscenza di *insight*, ma diventa chiaro solo nella quarta, dove il meditante sperimenta il cambiamento momento-per-momento. Quando riusciamo a percepire l'oppressione della sofferenza si manifestano queste ulteriori conoscenze (6-9).

6. *Conoscenza del terrore (delle formazioni)*
(*Bhaya ñana*)

Quando si percepisce il cambiamento momento-per-momento delle formazioni come terrificante, come quando si guarda un edificio crollare, se ne vede il terrore e si vede come terrificante anche il collasso dei fenomeni. Ciò non significa che ci sia paura, ma si vedono le condizioni che possono causare il sorgere della paura.

7. *Conoscenza del pericolo (delle formazioni)*
(*Adinava ñana*)

Quando si percepisce il flusso delle formazioni come pieno di pericoli, come quando si guarda un corpo che sta morendo, si vedono i fenomeni che crollano e si infrangono come inafferrabili, inaffidabili e insicuri.

8. *Conoscenza del disincanto (dalle formazioni)*
(*Nibbida ñana*)

È quando si percepisce il cambiamento momento-per-momento delle formazioni come disincantante o disgustante. A volte per questo stadio si usa il termine “noia”, ma noia è troppo debole. È più come vedere un corpo divorato da un brulichio di vermi, e il cambiamento momento-per-momento è spesso percepito così. A volte il paragone è con i serpenti. Se il cambiamento è più violento diventa come un rapido flusso di liquami e di escrementi. Dato che il termine “disgusto” implica avversione, che può effettivamente sorgere se la presenza mentale non è abbastanza salda, il termine più appropriato è “forte disincanto”.

9. *Conoscenza del desiderio di liberazione (dalle formazioni)*
(*Muncitukamyata ñana*)

Qui la sofferenza delle formazioni raggiunge l’apice e nasce il forte desiderio di esserne liberi. Se la presenza mentale non è abbastanza salda, c’è il rischio di abbandonare la pratica per codardia. Altrimenti sorge il distacco. Gli insegnanti riferiscono di meditanti che a questo stadio provano grande dolore fisico e sofferenza mentale, con il desiderio di fuggire, ma senza nessun luogo in cui rifugiarsi se non nella meditazione stessa.

Le quattro conoscenze ora descritte sono chiamate *dukkha ñana*, conoscenze della sofferenza. Gli insegnanti affermano che intrinsecamente sono la stessa cosa, cambiando soltanto il grado di intensità e gli aspetti della percezione. Il punto importante è che generano distacco e spassionatezza riguardo alle formazioni che sorgono e si dissolvono momento-per-momento. Questo è in essenza il *samsara*, il ciclo dell’esistenza, e vederlo come sofferenza genera una forza liberante. Senza portare a completamento queste conoscenze non si può realizzare l’incondizionato, perché qualunque minimo attaccamento a formazioni sottilmente piacevoli impedisce il distacco.

Un altro punto importante da notare è che queste conoscenze sono strettamente collegate alla purificazione di alcune contaminazioni, come quelle associate alle radici dell'avversione (ad esempio, la paura). Osservate quanto l'avversione può assomigliare al distacco. Entrambi vedono il pericolo nell'oggetto, ma l'avversione è uno stato agitato mentre il distacco è uno stato di pace. Ciò che avviene è appunto questa trasformazione. Terrore e impotenza si trasformano in decisione e risoluzione, che ci conducono alla prossima conoscenza, la conoscenza della contemplazione/riflessione. Dobbiamo quindi essere determinati, pieni di fede e di speranza riguardo alla pratica, e stare in guardia contro l'insorgere di qualunque avversione.



Fatemi uscire! Houston
Texas, USA 2006

Il tempio di Houston aveva ricevuto via nave molte sculture di Buddha, Bodhisatvas e Arahant in casse di legno, per la loro nuova struttura, e li avevano lasciati all'aperto. È divertente vedere come questo stia cercando di uscire.

La percezione della sofferenza delle formazioni da parte del meditante non è facile da gestire. È come una medicina amara, ostica da ingoiare. A volte (soprattutto in persone con molta rabbia o con un bagaglio *kammico* non salutare) può protrarsi a lungo ed essere gravosa da superare. Sono utili delle buone guide che diano ispirazione e siano in possesso di abili tecniche. Ecco comunque alcuni suggerimenti.

1. Sviluppare una percezione ancora più acuminata dell'impermanenza e del *non sé* nei fenomeni materiali e mentali e nei loro processi.

A questo punto abbiamo già sviluppato la percezione delle caratteristiche specifiche dei fenomeni, altrimenti questo livello non avrebbe potuto sorgere. Ma questa percezione si può ulteriormente affinare, soprattutto relativamente alle tre caratteristiche e in particolare all'impermanenza e al *non sé* nei fenomeni mentali. Essendo questi più sottili e l'attaccamento ad essi più radicato, questa percezione non sorge facilmente senza un elevato livello di acutezza.

Qui la "sofferenza" è soprattutto mentale, quindi è cruciale la percezione del *non sé* relativa ai fenomeni mentali, che sarebbe difficile vedere e superare se vi fosse ancora qualche sottile attaccamento ad essi. È necessaria la chiara percezione del *non sé* nelle sensazioni, nei pensieri, negli stati mentali e nelle coscienze per vedere nettamente il sorgere e la dissoluzione di questi fenomeni.

2. Immagini collegate alla chiara percezione

Benché siano di natura concettuale, alcune immagini possono essere di aiuto. Ad esempio, le formazioni possono apparire come un flusso fangoso, spesso, lento, pesante e opprimente, oppure come una massa di carboni ardenti. Immaginare la presenza mentale come una lama affilata aiuta a "tagliare" la massa delle formazioni. Ad altri le formazioni appaiono come un ammasso di rane che si "calpestando". Sorprendentemente, questo ammasso si frantuma in piccole parti. (Alcuni commentano che bisognerebbe avere più compassione

per gli animali. Certamente!). Ad altri ancora appaiono come un ammasso di sporcizia puzzolente e ribollente, e usano l'immagine della presenza mentale come una pala per sbarazzarsene. (Funziona!).

3. Il fattore gioia

Le "sofferenze" sperimentate sono molto reali. Sono molto profonde e vi seguono ovunque. Sono pesanti, asfissianti, caotiche e prive di senso. Perché deve esserci sofferenza? Anche quando il "me" non c'è più, la sofferenza può ancora continuare! Assorbe molta energia e tende a logorare chi è troppo debole. Quanto a lungo potrete sopportare questi spasmi privi di senso? È qui che il fattore gioia può darci una mano. Dobbiamo avere molti trucchi e assi nella manica, uno dei quali sono i discorsi motivanti e ispiranti dell'insegnante che danno una carica in più.

Un'altra fonte di ispirazione sono i "meditanti modello" che lavorano giorno e notte come cavalli da tiro. Anche essere in un gruppo di persone animate da una forte fede è un aiuto. Le riflessioni che suscitano gioia alleviano il peso dello sforzo. L'energia è un fattore chiave (niente carburante, niente viaggio). Altrettanto utile è la riflessione sulle basi del senso di urgenza (nascita, vecchiaia, malattia, morte; sofferenza del passato, del presente e del futuro; e di doverci procurare da vivere). Siate creativi. A volte io faccio delle passeggiate nella natura, che fortifica e guarisce. Altre volte contemplo lo spazio del cielo per rendere spaziosa la mente. Una volta, il mio insegnante mi disse che apprezzava il suo rasoio e io me ne ricordo ancora. Praticare con gioia e umorismo è un ottimo aiuto, mentre la rigidità è asfittica e provoca inutili tensioni.

4. Altre meditazioni di tranquillità

Anche le meditazioni di tranquillità possono essere d'aiuto. Benché i loro oggetti siano diversi, possono essere di complemento alla pratica di visione profonda. Scegliete quelle più adatte al vostro temperamento, e che vi danno

gioia e ispirazione. Di grande ispirazione è il ricordo dei Tre Gioielli, e una fonte di gioia è una “dimora divina” come la compassione. Raccomando inoltre la meditazione sulla pace per pacificare le formazioni più turbolente (*altre spiegazioni verranno date nei capitoli seguenti*).

5. Le aspirazioni come strumento di direzionamento

Le aspirazioni sono risoluzioni di far sorgere determinati stati mentali. Sono come un comando che diamo al computer per ottenere l'effetto desiderato. Ad esempio, possiamo decidere di accrescere i livelli che abbiamo già sperimentato, come la conoscenza dell'insorgenza e della dissoluzione o la conoscenza della dissoluzione. A questi livelli la percezione dell'impermanenza è molto forte e la “imponiamo” alle formazioni osservate. In questo modo il lavoro diventa più facile e i progressi più veloci.

6. Trasformare nei corrispondenti stati positivi

Se rimaniamo bloccati ai vari livelli della sofferenza delle formazioni, e se la presenza mentale è indebolita, possono sorgere delle tendenze latenti di avversione. Una tecnica di saggio uso dell'attenzione è la trasformazione dell'avversione nello stato salutare del distacco. Ripetete questa trasformazione molto spesso, per evitare che la mente diventi sempre più negativa.

10. *Conoscenza della contemplazione/riflessione* (*Patisankha ñāna*)

Questa conoscenza è spiegata come un'ulteriore contemplazione delle tre caratteristiche delle formazioni. È quindi simile alla terza conoscenza, con la differenza che si tratta di un livello di maturazione più elevato. In questo stadio, una maggiore spinta energetica solleva al di sopra delle esperienze abbastanza stressanti dei livelli precedenti. È uno stadio caratterizzato da una fede e un'energia extra, e la mente si muove con maggiore rapidità nella meditazione. Le formazioni e le tre caratteristiche universali sono sempre più

chiare. Se la contemplazione è sufficientemente forte ci sentiamo distaccati dalle formazioni, come un uccello che vola sopra valli e boschi, o come un aereo che sale sempre più in alto. Questa conoscenza è considerata una stadio immaturo, o un precursore, della conoscenza successiva. Se invece le facoltà non sono abbastanza forti si ricade negli stadi precedenti, ricadendo nella “pentola bollente” per imparare più profondamente la lezione. A mio parere, questa conoscenza indica dei cicli di maturità di livello inferiore. Questi cicli si ripetono finché le facoltà sono sufficientemente forti da sollevare al di sopra delle formazioni. Dobbiamo lasciar andare ancora di più le formazioni, incluse le idee relative alle visioni profonde e l’attaccamento alle visioni profonde che abbiamo già sperimentato o che sperimenteremo!

11. Conoscenza dell’equanimità (rispetto alle formazioni)
(Sankharupekkha ñāna)

Il *Visuddhimagga* afferma che la liberazione inizia dal desiderio di liberazione, seguono i mezzi e infine la visione equanime. L’equanimità è un livello della contemplazione di visione profonda portato a maturazione con la contemplazione delle tre caratteristiche delle formazioni e della loro vacuità e quando, in virtù della concentrazione profonda, la presenza mentale e la visione profonda sono diventate molto distaccate, equanimi e precise. Non c’è più terrore né piacere nelle formazioni, ma equanimità e neutralità. L’energia è automaticamente equilibrata. La seduta di meditazione è priva di sforzo e tende a protrarsi a lungo. Equanimità e distacco sono ben fondati. La mente si immerge in stati sempre più sottili discernendo le formazioni in vari modi. Anche la concentrazione diventa sempre più profonda e tende all’uniformità, più che alla molteplicità. È una pietra miliare della pratica. Da questo punto in avanti, quando le facoltà sono mature, ci avviciniamo alle porte della liberazione.

Le porte della liberazione sono tre:

1. Porta dell'assenza di segno (*animitta vimokkha*)

Si dice che tendono a usare questa porta le persone animate da una forte fede. Qui è estremamente sviluppata la percezione della caratteristica dell'impermanenza delle formazioni. Questa porta libera dai segni che contraddistinguono le formazioni e conduce all'assenza di segni, il *Nibbana* incondizionato. È uno stadio impossibile da descrivere, perché qualunque descrizione è costituita di segni e paragoni. Quindi, tutte le limitazioni sono state abbandonate e la mente è libera dal condizionamento.



**Volando sul mare,
Isola del Nord,
Nuova Zelanda, 2004**

L'uccello in questa foto è una sula, che sta volando da una colonia sulla costa della Nuova Zelanda. Il mare è ampio, spazioso e potente. Rappresenta il viaggiare, e spesso il Samsara. L'uccello è la coscienza che si eleva. Un esempio che viene citato spesso è l'uccello che viene tenuto a bordo di un'imbarcazione; quando vede la terra ferma volerà via e non farà ritorno – un uccello che non torna. L'uccello della foto vola basso, facendosi trasportare dal vento, e osserva una delle onde. Sarà il processo dell'alzarsi/abbassarsi dell'addome? O l'aria che entra ed esce dalle narici? La morale è che l'oggetto di Vipassana è solo un mezzo per raggiungere un fine. Ciò che importa è che l'uccello voli e trovi la salvezza. E questo è il distacco dagli oggetti condizionati, che guida verso l'incondizionato.

2. Porta dell'assenza di desiderio (*appanahita vimokkha*)

Si dice che tendono a usare questa porta le persone dotate di una forte concentrazione. Fortemente sviluppata è la loro percezione del dolore/

sofferenza delle formazioni. Avviene quindi il lasciar andare tutto ciò che è condizionato per accedere al *Nibbana* incondizionato che è assenza di desiderio (o “assenza di direzione”). Non c’è più né attaccamento né fuga dal dolore, ma soltanto una felicità piena di pace.

3. Porta della vacuità (*suññata vimokkha*)

Si dice che tendono a usare questa porta le persone con una forte tendenza per la saggezza. Altamente sviluppata è la loro percezione del *non sé*. Si lascia semplicemente che le cose siano. Ogni illusione è scomparsa e c’è solo, come c’è sempre stato, il definitivo: il naturale *Nibbana* incondizionato senza tempo. In un certo senso è come una grande vacuità vuota di qualunque formazione, eppure completa in se stessa.

Si dice che giungiamo a queste porte quando la conoscenza dell’equanimità raggiunge il suo culmine. Ritengo che la conoscenza di quale porta si tratti diventi evidente solo quando la “coscienza della revisione”, collegata al giudizio razionale, sorge in seguito. Si parla quindi di “*Nibbana* privo di segno”, “*Nibbana* privo di desiderio” e “*Nibbana* della vacuità” solo in relazione a queste porte, alle perfezioni (*parami*) e al processo che valuta le esperienze e i suoi oggetti. Quest’ultimo punto riguarda le restanti conoscenze fino alla conoscenza del sentiero e della fruizione (8-9-10 della lista seguente).

Nell’*Abhidhamma* viene spiegato con questa sequenza il processo conoscitivo della realizzazione:

X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X
b	bc	ba	m	pr	up	an	go	mg	phl	phl	b

il *sankhara* come oggetto il *Nibbana* come oggetto
 (una delle 3 caratteristiche è chiara)

X: punto di contatto **b:** *bhavanga*

1. *Bhavanga calana*: *bhavanga* in vibrazione
2. *Bhavangupaccheda*: arresto dei *bhavanga*
3. *Manodvaravajjana*: distoglimento dalla mente / porte sensoriali
4. *Parikamma* : preliminare
5. *Upacara*: accesso
6. *Anuloma*: conformità
7. *Gotrabhu*: cambiamento di lignaggio
8. *Magga*: sentiero
9. *Phala*: fruizione
10. *Phala*: fruizione¹²

12. Conoscenza della conformità (*Anuloma ñana*)

La “conoscenza della conformità” è l’ultimo momento di coscienza che osserva le caratteristiche universali delle formazioni prima di passare a conoscere gli oggetti sovramondani. Prende questo nome perché è conforme alle precedenti conoscenze, ma ne costituisce essenzialmente la forma più matura e può essere così forte da condurre al sentiero sovramondano e al suo oggetto. È quindi l’ultimo collegamento tra il mondano e il sovramondano. Poiché avviene in un unico momento di pensiero, è troppo breve e sottile per essere notata con precisione, ma chi è entrato nel sentiero sovramondano ne conosce per certo l’esistenza. È uno stato intermedio talmente sottile che può essere percepito solo da una percezione estremamente acuta, come una punta di spillo che termina nel vuoto.

Un elemento interessante è la funzione, attribuita a questa conoscenza: la dissoluzione finale del segno delle formazioni. I livelli dell’incondizionato non possono farlo, perché si manifestano solo quando le nuvole sono scomparse del tutto. Quindi la parte più raffinata del sentiero della comprensione dell’*insight*/visione profonda, che è ancora in relazione alle formazioni è racchiusa in questa conoscenza.

¹² - I punti 4-6 corrispondono alla “conoscenza della conformità”; il punto 7 è la conoscenza del cambiamento di lignaggio; il punto 8 è la conoscenza del sentiero; e i punti 9-10 sono la conoscenza della fruizione

Per questo motivo ho elaborato un metodo che ho chiamato la tecnica della “punta di spillo”. È un ulteriore sviluppo che ha quando anche le caratteristiche dell’incondizionato entrano nel quadro. Ha qualche similitudine con la meditazione sulla pace.

13. *Conoscenza del cambiamento di lignaggio (Gotrabhu ñana)*

14. *Conoscenza del sentiero (Magga ñana)*

15. *Conoscenza della fruizione (Phala ñana)*

Queste tre conoscenze si verificano contemporaneamente all’emersione del sentiero. Si producono quindi in quattro momenti-pensiero, con la stessa velocità di un lampo. Hanno in comune lo stesso oggetto: l’elemento incondizionato, il *Nibbana*.

Il cambiamento di lignaggio è come un “collegarsi all’altra parte”. Nei testi è considerato come un rivolgersi, un inclinarsi verso la “coscienza del sentiero”. Quando avviene questo cambiamento avviene anche il sentiero, come parte naturale del processo. Una circostanza simile avviene anche in altri casi come le concentrazioni fisse e gli assorbimenti. È come un collegarsi, un sintonizzarsi su un livello diverso di esperienza e di esistenza.

La coscienza del sentiero e la coscienza della fruizione sono coscienze sovramondane in quanto hanno un unico oggetto sovramondano, il *Nibbana*, e nient’altro. La coscienza del sentiero è il Nobile Ottuplice Sentiero nella sua dimensione sovramondana, e quindi al massimo livello di purezza. Ha la funzione di purificare in modo radicale la mente dalle contaminazioni. In dipendenza del livello del sentiero su cui ci troviamo, vengono sradicati livelli diversi di contaminazioni. Nel primo livello del sentiero vengono sradicati il dubbio scettico, le visioni errate e l’attaccamento a pratiche erronee. Alla fine del sentiero sovramondano tutte le contaminazioni vengono sradicate definitivamente.

Come abbiamo già visto, l'assenza di segno è indescrivibile. Nell'assenza di desiderio si lascia andare tutto. Nel vuoto sembra non esserci nulla, eppure c'è tutto.

Nella "non insorgenza", "cessazione", "pace definitiva", "non nascita" e "non morte" c'è una chiara esclusione delle formazioni e dei processi. Essendo concentrazione fissa, finisce anche la conoscenza basata su soggetto-oggetto. In termini molto succinti, queste esperienze si potrebbero descrivere come una in-coscienza, una assenza o un *blackout*. Ciò induce qualcuno a pensare che quando si presenta questo *blackout* significa che è emerso il sentiero. È un pensiero presuntuoso, perché un *blackout* può avvenire anche per altre ragioni. Eccone alcune.

1. Sonno, sonnolenza e torpore

Possiamo sperimentare un *blackout* perché ci siamo addormentati. Ma lo stato di coscienza detto *bhavanga*, o *continuum* vitale, può essere prodotto sia da stanchezza e sonnolenza sia da chiarezza e pace. In genere non siamo consapevoli del modo in cui si è prodotto e lo sappiamo solo quando ne emergiamo. Se è stato prodotto da sonnolenza e torpore, ne emergiamo in genere con una mente pesante e priva di chiarezza. Se invece la mente è chiara capiamo come e quando questo stato si è prodotto, e in questi casi dura solo per pochi istanti. È uno stato di grande pace, ma non contiene particolari visioni profonde! Chi ha sviluppato la capacità di osservare questo stato di coscienza latente riconoscerà subito la "mente che dorme".

2. Gioia/tranquillità (*piti/passadhi*)

La gioia e l'entusiasmo, e la pace/tranquillità sono stati mentali bellissimi, dolci e piacevoli. È facile sprofondarvi e dimenticare tutto il resto. O ci dimentichiamo per un po' di noi stessi, che equivale a dimenticare tutto, o cadiamo nel sonno. Anche qui non ci sono particolari visioni profonde.

3. Felicità (*sukha*)

Questa felicità è uno stato di beatitudine che deriva dalla concentrazione e dalla pace profonda.

Se non abbiamo mai sperimentato questi stati in precedenza, potremmo pensare che siano la reale cessazione. È come sprofondare in una profonda cessazione piena di pace. Ma la domanda è: "A che cosa serve"? Per una persona che ha familiarità con la concentrazione profonda sono esperienze normali, facili da notare con presenza mentale e da lasciar andare.

4. Concentrazioni e assorbimenti

Quando le concentrazioni profonde e gli oggetti sottili sorgono per la prima volta, in genere sono sperimentati come momenti di incoscienza. Il motivo è che sono esperienze nuove e durano per brevissimi istanti. Avviene soprattutto nelle meditazioni di tranquillità quando la presenza mentale non è molto acuminata. Con il tempo diventano esperienze normali. Ma, prima di questo momento, ci sembra che sia avvenuto qualcosa di molto speciale e fuori dell'ordinario. È anche qualcosa a cui è facilissimo attaccarsi! Va bene usare queste esperienze come incoraggiamento, ma per conoscerle dobbiamo osservarle con chiarezza e senza attaccamento.

5. Equanimità (*upekkha*)

Quando presenza mentale e concentrazione sono forti e stabili, può sorgere una forte equanimità. Può durare così a lungo che diventiamo così distaccati da dimenticare tutto salvo noi stessi, il che è una sottile forma di insensibilità. Possiamo sperimentarla come un *blackout* pieno di pace.

Questa forma si presenta spesso nella conoscenza dell'equanimità circa le formazioni e può anche accompagnare delle visioni profonde sulle formazioni, ma è uno stato ancora lontano dal sovramondano.

6. Conoscenza collegata con il risorgere delle cessazioni (*Uppada nirodha*)

Le esperienze fatte nella meditazione di visione profonda includono esperienze collegate all'impermanenza e quindi al cambiamento nelle formazioni. Questi cambiamenti, dissolvimenti e dissoluzioni culminano nelle "cessazioni", che possono venire sperimentate come momenti di *blackout* o di incoscienza. Ciò avviene soprattutto nel caso delle dissoluzioni delle coscienze. Sono esperienze collegate alla visione profonda, ma non necessariamente al sovramondano. Sopravvalutarle è un errore che rende più difficili i progressi.

La vera cessazione è quella che sorge con il sorgere del sentiero e viene confermata dalla successiva conoscenza.

16. Conoscenza della revisione (*Paccavekkhana ñana*)

Questa conoscenza sorge con un momento di pensiero che segue immediatamente l'emersione del sentiero. Un punto interessante è che prende come oggetto il sentiero, la fruizione, le contaminazioni abbandonate, quelle che ancora rimangono e il *Nibbana*. Vale a dire che quanto è accaduto prima, durante e dopo il processo di pensiero sulle realizzazioni del sentiero e della fruizione si imprime chiaramente nella mente conscia al momento dell'emersione da quello "speciale blackout". Ciò significa anche che è possibile sperimentare consciamente il *Nibbana*, l'elemento incondizionato. Com'è possibile avere ancora dei dubbi? Equivale a dire: "Se un fulmine ti colpisce sulla testa, puoi non accorgertene?". Sono possibili dei fraintendimenti, perché possiamo fare molte esperienze strane e meravigliose, ma per chi ha realmente sperimentato l'incondizionato è impossibile che ci siano ancora dei dubbi.

Una volta che ne abbiamo la certezza (ovviamente dobbiamo averla), prendiamo la risoluzione di ripetere l'esperienza della fruizione del sentiero in questo modo:

"Possa io sperimentare di nuovo il *Dhamma* supremo" o "Possa io sperimentare di nuovo la fruizione del sentiero".

Notate che nella prima risoluzione si parla di “*Dhamma* supremo”: il riferimento è ovviamente al *Dhamma* sovramondano (*lokuttara*), ma senza specificare quale dei nove (quattro sentieri, quattro fruizioni e il *Nibbana*). È quindi una risoluzione aperta a ulteriori progressi, comprensioni e indagini.

Nella seconda risoluzione non si specifica quale dei quattro sentieri. Ma, attraverso la conoscenza della revisione, dovremmo poter dire se siamo nel primo, nel secondo, nel terzo o nel quarto. Il tempo ve lo dirà!

Se la risoluzione è presa correttamente, ripeteremo certamente l’esperienza della fruizione. Padroneggiare questa ripetizione può non essere facile, ma in un ritiro intensivo abbiamo maggiori possibilità. Un completo fallimento può far sospettare all’insegnante che non si tratti di vera cessazione, e che quindi occorrono nuove istruzioni. L’ottenimento della fruizione può durare da alcuni secondi a qualche minuto a qualche ora o a qualche giorno. Anche questa è una risoluzione che si prende nella seduta meditativa quando il livello di concentrazione e di pratica è molto elevato: “Possa io sperimentare la fruizione per un periodo di 5 minuti... di 10 minuti... di 1 ora... di 3 ore...”, e così via. Il periodo massimo è una settimana, cosa che richiede senza dubbio il massimo di preparazione, concentrazione e determinazione. La maggior parte degli insegnanti non ritiene necessario arrivare a tanto. Ciò nonostante, la ripetizione della fruizione è una pietra miliare decisiva per progredire al sentiero successivo. In terzo luogo, è anche un momento in cui il meditante può prendersi una pausa, che dura tutto il periodo della risoluzione, per assaporare i risultati dei suoi sforzi. Come dice il mio maestro: “Per vivere nella felicità dello stato presente”.

Quando la si analizza, la fruizione è un risultato sovramondano (*lokuttara vipaka*) e anche la sua ripetizione. Ogni successivo sentiero ha la sua fruizione. Ovviamente ci sono delle differenze, almeno se stiamo guardando da questa parte della staccionata. Potremmo dire che ognuno è più “chiaro” del precedente, ma quanto può essere chiaro un *blackout*? Qui entra in gioco l’esperienza che facciamo nella “revisione” e c’è un punto interessante da

notare. Essendo verità incondizionata, il *Nibbana* non si può analizzare. Analisi significa condizionamento. Tutto ciò che possiamo fare si basa sull'impressione lasciata dalle "conoscenze della revisione". Non possiamo conoscere la verità direttamente, possiamo solo conoscerla attraverso le orme che lascia. Il motivo è che anche il "conoscere" è una forma di condizionamento. *L'Abhidhamma* risolve il problema spiegando il sentiero e la fruizione come coscienze sovramondane conoscibili solo attraverso la conoscenza della revisione, cioè solo dopo che sono "avvenute". Da questo capite l'importanza delle "conoscenze della revisione" nella pratica successiva. Dobbiamo usare abilmente le risoluzioni e stare attenti a non scambiare il riflesso della luna per la vera luna.

Personalmente ritengo che *magga* e *phala* siano la stessa cosa, ma le cause e gli strumenti della loro insorgenza sono diverse. Nel *magga* (sentiero) c'è una coscienza attiva (*kamma*) e la volizione è più forte. Nasce attraverso la spinta attiva conscia che deriva dagli stadi della conformità, in cui si eliminano alla radice le contaminazioni (e sempre di più nei sentieri successivi). Il *phala* (fruizione) deriva dall'aspirazione alla ripetizione, ma la ripetizione, come una "ristampa", non produce una revisione più forte della prima "stampa". Comunque, nei sentieri successivi il *phala* risultante può corrispondere a una revisione altrettanto chiara, se non più chiara, di quella del primo *magga*. Un altro punto interessante è che l'impatto del *phala* può essere ampliato riguardo alla sua durata, facendo ancora più luce sugli effetti del *phala* e sul processo della revisione.

Ma la fruizione ha altri effetti benefici oltre a quelli descritti. In primo luogo è curativa e guaritrice. Sin dai tempi del Buddha è stata usata come autoguarigione. Deve però essere forte e durevole, e inoltre dipende dalla gravità della malattia. Ma ha sicuramente degli effetti. Il Buddha, in cui le basi dei poteri (*iddhipada*) sono pienamente sviluppate, può allungare la propria vita fino al termine massimo.

In secondo luogo purifica e pacifica, aiutando gli stadi inferiori dei nobili a purificare ancora di più la mente e a rendere la pace ancora più profonda. E

ancora, essendo l'apice delle conoscenze derivate dalla visione profonda, può essere usata come base per una revisione sempre più chiara dello sviluppo dell'*insight*. In altre parole, emergendo dalla fruizione prendiamo la risoluzione di rivedere ogni stadio della conoscenza prodotta dalla visione profonda.

Possiamo ad esempio prendere la risoluzione: "Possa sorgere la conoscenza della discriminazione tra mente e materia", praticando come di consuetudine e notando che cosa accade. Accadrà una conoscenza sotto forma di esperienza. Possiamo ripeterlo più volte, e più lo ripetiamo più l'esperienza diventa chiara e matura. Quando siamo soddisfatti possiamo passare alla risoluzione di esaminare la prossima conoscenza collegata alla visione profonda, procedendo in questo modo fino a completare con soddisfazione tutte le conoscenze. Ciò consente di studiare le conoscenze derivate dalla visione profonda con uno spettro più ampio: le loro caratteristiche, funzioni, manifestazioni, cause prossime, e gli effetti sulla pratica e sulla vita in generale. Serve anche alla maturazione della visione profonda per accedere al sentiero successivo.

In genere si consiglia di prendere la risoluzione collegata alla quarta conoscenza: "Possa sorgere la conoscenza dell'insorgenza e della dissoluzione" (dopo avere completato con soddisfazione l'ottenimento della fruizione). Questo è un modo per avvicinarsi ai sentieri superiori.

Naturalmente, le visioni profonde che seguiranno saranno sempre della stessa natura, ma più mature. Il comparire della quarta conoscenza avviene in chi ha completato il primo sentiero, e gli insegnanti lo considerano appunto un segno di questo completamento. Questa quarta conoscenza è estremamente chiara, molto più chiara di qualunque esperienza precedente del meditante. Ma non è certo la conferma del completamento del primo sentiero.

Anche le conoscenze successive vanno portate a maggiore maturazione. Bisogna quindi trattenersi dal passare troppo presto al livello successivo, per sviluppare una maggiore maturazione prima di proseguire. Ad esempio, rimaniamo sulla conoscenza della "equanimità rispetto alle formazioni" senza passare subito

alle “conoscenze della fruizione” che abbiamo già sperimentato, per quanto possa essere piacevole. Quindi, all’inizio di ogni nuovo sentiero siamo invitati a prendere la risoluzione: “Possa io abbandonare i vecchi *dhamma* e sperimentare nuovi *dhamma*”. Per “nuovi *dhamma*” si intendono le coscienze del nuovo/ del prossimo sentiero. Chi aspira ad entrare nel sentiero successivo deve fare ancora molte cose, di cui parleremo in un altro capitolo.

A questo punto occorre esaminare le prove che confermano che abbiamo realmente completato il primo sentiero. Alcune di queste sono descritte in un libro sulla *vipassana* di un insegnante birmano:

1. Chiarezza riguardo all’ottenimento delle conoscenze 1-11;
2. La conoscenza della conformità che conduce all’emersione è chiara;
3. Il momento della fine dell’insorgenza e della non più insorgenza è chiaro;
4. La conoscenza della revisione circa la natura dell’incondizionato è chiara;
5. La comparsa della quarta conoscenza conseguente al sentiero e alla fruizione è chiara e matura;
6. Comparsa di una coscienza estremamente pura conseguente alla comparsa della coscienza sovramondana;
7. Capacità di ottenere ripetutamente la fruizione attraverso la forza della risoluzione e capacità di rimanervi a lungo;
8. Abbandono dei vecchi *dhamma* già ottenuti ed esperienza di *dhamma* (visioni profonde) straordinariamente nuovi.

Rafforzamento e direzionamento della presenza mentale e sviluppo della visione profonda

Com'è comprensibile, non è possibile parlare esaurientemente del rafforzamento e del direzionamento della presenza mentale senza conoscere lo sviluppo delle conoscenze della visione profonda. Per questo ho unito le due cose. Per una maggiore comprensione esaminiamo gli elementi salienti di queste conoscenze e la loro posizione su una scala di otto punti che comprendono le sedici conoscenze:

1. È indubbio che la conoscenza della discriminazione tra mente e materia deve venire per prima, poiché è la porta di tutte le conoscenze. L'iniziale percezione non concettuale della natura delle cose così come sono (*anatta*) è paragonabile al fatto che, prima di immergerci nell'acqua, dobbiamo toccarne la superficie. Potrebbe essere altrimenti?
2. Ne consegue naturalmente la visione dell'interconnessione (seconda conoscenza)
3. Il flusso dei fenomeni, e il loro chiaro sorgere e svanire, è visto come un semplice processo (terza e quarta conoscenza).
4. Approfondimento e maggiore chiarezza del flusso come esperienza penetrativa nelle tre caratteristiche universali (dalla terza alla quinta conoscenza).
5. La percezione del carattere insoddisfacente/sofferenza è il processo che porta al distacco e alla spassionatezza riguardo alle formazioni (conoscenze della sofferenza).
6. Il rafforzamento della spinta della spassionatezza innalza al di sopra delle formazioni (livelli 7-11 di visione profonda).

7. Maturità della visione profonda e della spassionatezza, in cui si abbandonano le formazioni e si accede al livello sovramondano (livelli 12-15 di visione profonda).
8. Revisione dell'intero processo (conoscenza della revisione).

Se l'insegnante conferma questo sviluppo, stimolerà il meditante a migliorare il rafforzamento e il direzionamento della mente, ad esempio nel modo seguente:

- Vedere le cose in modo non concettuale;
- Vedere l'interconnessione, la natura condizionata di tutti i fenomeni;
- Vedere le tre caratteristiche universali, e così via.

Il successivo punto cruciale è l'"equanimità circa le formazioni", che conduce alla conoscenza della "conformità". Ma, prima di arrivarci, dobbiamo anche considerare lo sviluppo che nell'*Anguttara Nikaya* viene chiamato le Cinque Percezioni:

1. Percezione dell'impermanenza;
2. Percezione della sofferenza nell'impermanenza;
3. Percezione del *non sé* nella sofferenza;
4. Percezione dell'abbandono;
5. Percezione della spassionatezza.

Da tutto quello che abbiamo visto è ormai chiaro che le tre caratteristiche universali sono interdipendenti e fanno parte l'una dell'altra, come i tre lati di un triangolo. È anche chiaro che lo sviluppo di una percezione conduce alla successiva: una percezione più chiara dell'impermanenza conduce a una percezione più chiara della sofferenza (nell'impermanenza), che conduce a sua volta a una percezione più chiara del *non sé* nella sofferenza. Quest'ultima produce una percezione più chiara della spassionatezza, a volte usata come sinonimo per indicare gli stati sovramondani e il *Nibbana*.

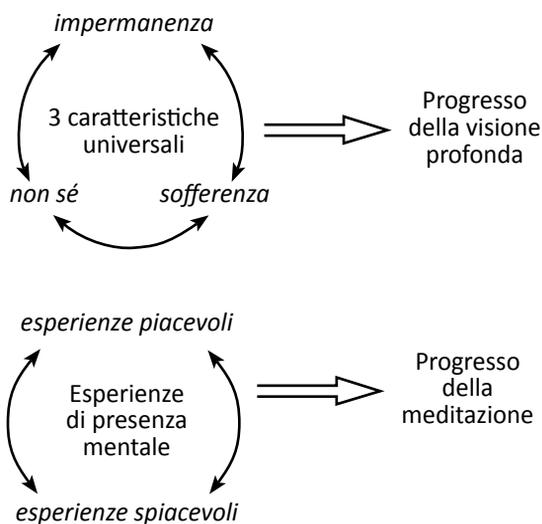


Figura 13

Cicli entro cicli

Anche per i praticanti i cicli si alternano come ovunque. Ci sono momenti buoni e momenti cattivi. Ma gli antichi maestri avvertono: "In viaggio incontrerete a volte paesaggi meravigliosi e altre volte paesaggi monotoni. Continuate ad andare avanti! Con energia e giusto metodo, che cos'altro potreste fare se non progredire?".

Le condizioni esterne non potranno essere sempre favorevoli. Anche le condizioni interiori fluttueranno assieme alla forza della fede e della volontà. Molte condizioni e molti fattori entrano in gioco, ma la cosa più importante è la fede necessaria per perseverare. "La pazienza conduce al *Nibbana*", è un altro detto degli antichi maestri.

Ci saranno anche momenti in cui una caratteristica universale sarà più evidente delle altre due. Questo punto è sviluppato nelle conoscenze della visione profonda. Le conoscenze numero 1 e 2 riguardano il *non sé*; la numero

3, le tre caratteristiche; i numeri 4 e 5, l'impermanenza; dal 6 al 9, la sofferenza; il numero 10, le tre caratteristiche; il numero 11, il *non sé*; il numero 12, una delle tre caratteristiche; e dal 13 al 16, il *non sé*. Quindi, anche nelle conoscenze delle tre caratteristiche c'è un ciclo.

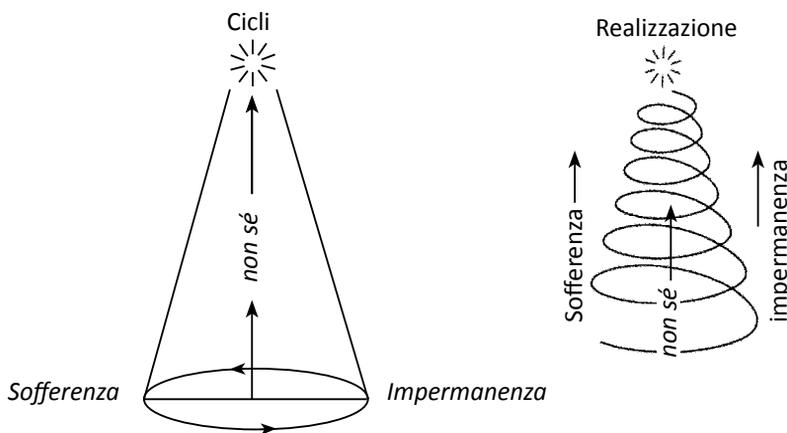


Figura 14

Si può anche descriverlo come un'alternanza di esperienze piacevoli e spiacevoli. Queste ultime sono accompagnate dall'elemento sofferenza. Come sempre, la cosa importante è accertarsi che la pratica della presenza mentale progredisca. Allora, invece di avanzare in cerchio, diventa una spirale che si innalza distruggendo via via le contaminazioni, ad esempio l'attaccamento. Se riconosciamo la natura ciclica della nostra pratica non proveremo delusione né esaltazione, e saremo sempre più determinati a praticare con sforzo equilibrato.

Come abbiamo già detto tante volte, le tre caratteristiche universali indicano e significano una cosa sola: che le cose sono così come sono. Se un commento definisce l'impermanenza come il continuo sorgere e dissolversi momento-per-momento della mente e della materia, la stessa definizione si applica alla sofferenza e al *non sé*. Questa è una precisa istruzione per la pratica, perché invita a dirigere la pratica verso l'"assenza di segno".

Quando, ad esempio, portiamo la presenza mentale sui segni dell'impermanenza, osserviamo il cambiamento, il flusso e la natura mutevole dei fenomeni mentali e materiali. Le loro caratteristiche specifiche, quali la durezza (come nell'elemento terra) o il dolore (nelle sensazioni) diventano una pietra miliare. È come osservare l'acqua per vederne il flusso. Se la presenza mentale è ben direzionata, scorriamo e cambiamo assieme al processo. Le caratteristiche specifiche non sono più evidenti, e ciò che resta in evidenza è soltanto il cambiamento momento-per-momento che è l'inizio e la fine delle cose (quarta conoscenza). Che cos'è a questo punto l'oggetto? Potremmo dire che è tutt'uno con le caratteristiche dell'impermanenza, in cui l'oggetto scompare nel momento stesso in cui appare. A una percezione così acuminata appare solo dissoluzione (quinta conoscenza), il che equivale a vedere "niente". Ma gli insegnanti direbbero che questa non è la vera cessazione, bensì soltanto il segno della cessazione / aspetto di ciò che è condizionato (*sankhata lakkhana*). Fa ancora parte del ciclo del condizionamento. È semplicemente così sottile che ci fa credere che non ci sia "niente". Dobbiamo quindi sviluppare ulteriormente il rafforzamento e il direzionamento. Anche i segni non sono i veri oggetti. Sono come i primi oggetti che erano ancora uniti ai concetti, ma ora senza più i concetti. Sono oggetti utili che conducono all'oggetto senza segno che non è altro che il *Nibbana*, che è privo di segni. Giungere a questo punto equivale a raggiungere la "concentrazione priva di segno".

Per quanto riguarda le caratteristiche della sofferenza, dirigendo la presenza mentale sulla percezione della sua oppressione, assenza di soddisfazione o incompletezza, la reazione naturale è il distacco e il lasciar andare. Questo ci porta a qualcosa di più profondo, più sottile o più reale, in cui percepiamo l'oppressione come illusoria e la superiamo. Anche qui non tratteniamo l'oggetto, tanto che la "sofferenza" sia accompagnata dalle sue caratteristiche specifiche quanto dalla sua caratteristica generale / segno. La pratica consiste nel lasciar andare e sperimentare l'assenza di desiderio, avvicinandoci così alla "concentrazione priva di desiderio". Un'altra definizione è "concentrazione non diretta", cioè che non segue le cose ed è semplicemente appagata per il fatto di essere.

Riguardo alle caratteristiche del *non sé*, indirizziamo la presenza mentale verso questa caratteristica della natura dei fenomeni, cioè le cose come sono realmente, prima ne facciamo esperienza liberi da concetti, poi ne sperimentiamo le caratteristiche specifiche e quelle generali. Aumentando l'ingrandimento, l'oggetto precedente non è più vero e diventa reale il nuovo.

Anche qui gli oggetti vengono trascesi. Sono soltanto utili alla concentrazione sulla vacuità. Ma come sorge la vacuità? Possiamo spiegarlo nel modo seguente: finché ci sono segni condizionati c'è ancora spazio per i paragoni; e questo è qualcosa di limitante, come una linea limitata dal punto iniziale e finale che ne determinano la lunghezza. Più gli oggetti sono complessi e più numerosi i punti che li limitano. Al contrario, il *Nibbana* non è soggetto a limiti o paragoni, e non si può circoscrivere. Se pensiamo a un punto, pensiamo anche alle aree non coperte da questo punto. Se quindi arriviamo all'unica cosa esistente, tutti i segni della limitazione svaniscono, è come un unico punto che in primo luogo non esiste. Ma un unico punto è più vicino a nessun punto che molti punti, quindi è utile arrivarci. Qual è quest'unico punto? Conoscere le cose come sono realmente. Conoscere soltanto quest'unico *Dhamma* che ha una sua caratteristica specifica.

Quando tutto il resto scompare, è come entrare in uno spazio vuoto illimitato, o vacuità. Ma non è un vero vuoto: è la verità, la realtà incondizionata e senza tempo che è sempre stata e sempre sarà. Non è né voi né me. È *non sé!*

Questa è la pratica del direzionamento della visione profonda. All'inizio non è facile da capire per il principiante, ma diventa sempre più chiara con l'esercizio. Tutte le altre pratiche rivolte alla chiarezza, al rafforzamento e al direzionamento, benché importanti e necessarie, sono solo pratiche preparatorie. Questo vero direzionamento dell'acuminata presenza mentale è la vera *vipassana*.

Il metodo della “punta di spillo”

Metodo coercitivo e metodo diretto

La differenza tra i due metodi è questa: il primo dice ciò che non è, il secondo dice ciò che è.

Il metodo coercitivo si fonda sull'eliminazione di ciò che non vogliamo. In questo modo possiamo avvicinarci di più all'oggetto. È come un cane da pastore che spinge le pecore nel recinto attraverso uno stretto cancello e corre su e giù per impedire alle pecore di andare da un'altra parte. Il risultato è che le pecore vengono spinte attraverso il cancello.

Questo metodo è seguito in quasi tutte le pratiche *satipatthana* che conosco. Osservando l'impermanenza, gli oggetti sono lasciati passare. Osservando la sofferenza, lasciamo andare. Osservando il *non sé*, abbandoniamo l'attaccamento all'io. Il risultato è che continuiamo a riconoscere le formazioni condizionate come sofferenza e continuiamo a lasciar andare. L'effetto è un movimento in direzione dell'incondizionato.

Potremmo dire che non è un metodo diretto, ma è il più sicuro. La mente avida è anche troppo pronta ad afferrare qualunque cosa anche di scarso valore. Ma non sappiamo ancora che cosa c'è al di là. Diciamo: “Non so che cos'è l'illuminazione, ma so che cosa non è”. E possiamo aggiungere: “Quando una persona è illuminata lo sa, ma c'è anche chi crede di esserlo e non lo è”.

L'approccio diretto della punta di spillo è invece il metodo che mira all'oggettivo. È come scagliare una freccia contro il bersaglio e fare centro. Alcuni approcci zen sono così, ma ne troviamo degli esempi anche nei testi *Theravada*.

Ma come facciamo a mirare a un punto che non conosciamo? La risposta è che possiamo mirare a un punto che possiamo concepire. È solo una direzione, perché la verità non è un punto. La verità è al di là di qualunque punto. Ma

possiamo averne uno sotto mano e lavorare con questo. Dobbiamo soltanto ricordare che questo punto è un mezzo in vista di uno scopo, e rimanere aperti. È come arrivare a una porta e non fermarsi lì, ma superarla.

Prendiamo i due primi versi del *Bhaddekaratta Gatha*:

*“Non inseguire il passato e non preoccuparti per il futuro.
Il passato è finito, il futuro non c’è ancora”.*

Questi versi descrivono il metodo coercitivo, che ha la funzione di purificare e abbandonare.

I versi successivi dicono:

*“Guarda la Verità/Natura presente,
conoscibile dalla visione profonda invincibile e incrollabile”.*

Questi versi descrivono invece l’approccio diretto. Invitano a conoscere con presenza mentale la realtà presente: qui e ora.

Nel *Parayana Vagga (Sutta Nipata)*, il Buddha dice a Udaya:

*“La rimozione dell’intenso desiderio per gli oggetti dei sensi e il rammarico,
l’abbandono della pigrizia e il rifiuto delle preoccupazioni”. (istruzioni coercitive)
“La purezza della perfetta, equilibrata presenza mentale, eretta sulla base del vedere
le cose così come sono. Questa è la conoscenza che conduce alla liberazione e questa è
la distruzione dell’ignoranza”. (approccio diretto)*

Definizioni negative e positive

Le definizioni possono essere di due tipi: positive e negative. Quelle positive indicano ciò che è, e quelle negative ciò che non è. Sono i due aspetti diversi del significato. In un certo senso riflettono un punto

fondamentale dell'esistenza: o è o non è.

E la verità, esiste o no? Certo che esiste! Ma, prima di approfondire ulteriormente, vediamo le definizioni negative presenti negli insegnamenti dei *theravadin*. In genere sono precedute dal prefisso negativo *a-*.

Ad esempio:

alobha = *a* + *lobha* non-attaccamento

adosa = *a* + *dosa* non-odio

asankhata = *a* + *sankhata* non-condizionato

Ma *alobha* (non-attaccamento) non significa soltanto assenza di attaccamento. Si riferisce alla qualità mentale opposta all'attaccamento: distacco, appagamento e lasciar andare. Anche non-odio sarebbe traducibile meglio con accettazione o amicizia, a seconda dei casi. Il punto da sottolineare è che è come le due facce di una medaglia: un termine negativo ha la sua accezione positiva.

Più difficile è non-condizionato, perché non corrisponde a un'esperienza comune. Saltare alla conclusione di come potrebbe essere farne esperienza è una probabile fonte di errori. Quindi è meglio intenderlo in termini negativi. Ma non dobbiamo fermarci qui, dobbiamo muoverci nella sua direzione, cioè dirigere la presenza mentale e l'attenzione per avvicinarci sempre di più. Nel metodo diretto della punta di spillo, prima seguiamo la direzione indicata dai termini concettuali e contenuta nella parola, poi dirigiamo la presenza mentale verso l'esperienza.

Prendiamo ad esempio il "ricordo della pace" (*upasamanussati*). Come viene descritto nel *Mahamalunkya Sutta* (*Majjhima Nikaya*) riferito alla meditazione è certamente un metodo diretto.

Ripetiamolo: possiamo avere un'idea concettuale della realtà, del *Nibbana*, dell'incondizionato, dirigervi la pura e diretta visione profonda della presenza mentale e lasciare che si sviluppino in questa direzione. Se ne abbiamo già

fatto l'esperienza, possiamo rivedere l'impressione nella "conoscenza della revisione" quando emergiamo dagli stati sovramondani. L'incondizionato lascia dietro di sé dei segni. Riconoscerli e seguirli ci avvicina sempre di più e crea sempre più familiarità con esso. Emergendo e rivedendo più e più volte, si possono individuare molti di questi segni. Eccone alcuni.

- a. Impermanenza
cessazione (con nuova insorgenza)
cessazione (senza più insorgenza),
(attraverso questa contemplazione il *Nibbana* può essere sperimentato e descritto come: incomparabile

- b. *Non sé*
momento presente
natura presente
unica presenza
presenza durevole
unica esistenza
soltanto questo
incondizionato

- c. Sofferenza
distacco
totale lasciar andare
pace
libertà
pace in relazione al condizionato/libertà
pace/libertà definitive

Avrete notato che ho iniziato dai concetti collegati alle tre caratteristiche universali, che hanno come sostegno la realtà. Questi concetti vanno ulteriormente sviluppati in concetti più sottili che avvicinano alla meta come altri sostegni. È come una linea che diventa sempre più corta fino a ridursi a un unico punto che diventa a sua volta sempre più sottile sino ad andare al di

là di se stesso. È una multiformità che diventa uniformità, e poi ancora oltre.

Che cos'è questo punto? È un fenomeno naturale, la realtà o verità, che ha una sua specifica caratteristica che può essere sperimentata in modi diversi in dipendenza dell'acutezza della presenza mentale di visione profonda. Con una presenza mentale aperta, perfetta ed equilibrata, l'incondizionato si rivela. Questa è la pura *vipassana* e il suo oggetto, ma non dobbiamo fare nemmeno questa differenza. La mente va portata sempre più in là e sempre più vicina alla meta. Una volta avviato, questo processo colpisce da solo il bersaglio. Ma dobbiamo abbandonare tutti i concetti, indipendentemente da quanto siano sottili. L'assoluto, l'incondizionato, non può essere definito: può soltanto essere! E anche dire così è dire troppo.

Non è sbagliato affermare che, per funzionare al meglio, il metodo della punta di spillo deve essere saldamente radicato nel classico approccio coercitivo. In primo luogo, non dobbiamo pensare che un'esperienza, per quanto piacevole, sia lo scopo. Tutto ciò che incontriamo lo lasciamo andare, tutto viene esaminato attentamente.

In secondo luogo, la spinta che allontana dalle formazioni e porta verso l'incondizionato è molto forte, ma abbiamo comunque bisogno di una guida che ci indichi con precisione la direzione o ci aiuti a rimuovere gli impedimenti che abbiamo trascurato o sottovalutato. Molti corrono di qua e di là davanti alla porta della liberazione senza trovare il punto senza punto, la porta senza porta. È a questo punto che questo metodo si rivela utile. Ma ai principianti consiglio un accurato esercizio del sistema tradizionale, testato nel tempo, della pratica della presenza mentale *satipatthana*.

Percezione (*sañña*), attenzione (*manasikara*) e volizione (*cetana*)

Forse avremmo dovuto trattare questo tema in una sezione precedente, ma è qui che raggiunge il suo culmine. Questi tre fattori unificati includono l'esperienza mentale, la direzione mentale e il controllo mentale, in questo ordine.

La percezione è come un sensore, un recettore: l'attenzione è come il timone, il perno; la volizione è come il timoniere o un controllore. La meditazione è l'unione di questi tre fattori. All'inizio si sviluppano separatamente; ad esempio, vogliamo (volizione) sviluppare la presenza mentale, la portiamo (attenzione) sull'oggetto (p. es. il respiro) e percepiamo che cos'è e i suoi modi di essere (percezione). In seguito, volizione e attenzione vanno "in automatico", e in primo piano è l'esperienza prodotta dalla percezione.

L'importante è che la volizione inneschi la corretta attenzione. Se non c'è questa comprensione, manca qualcosa. Dobbiamo sapere che la volizione è ciò che conduce al di fuori dei cicli, del condizionamento (*vutthanagami kusala*). La percezione lascia l'impressione prodotta dall'esperienza. Al termine della seduta la mente razionale ci ritorna sopra per riflettere, valutare e decidere con saggezza, se occorre, in che modo impostare la pratica successiva.

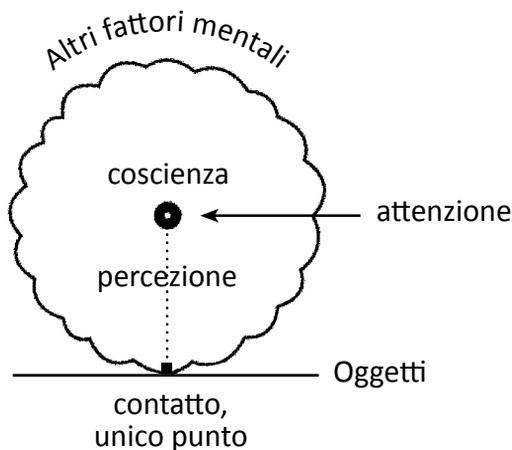


Figura 15

Ma il fattore critico è l'attenzione, che determina tutto il resto. Quindi vediamolo meglio. L'attenzione (*manasikara*) è il fattore mentale che indirizza la coscienza sull'oggetto. Ma c'è molto di più, perché mette in luce gli altri stati mentali collegati all'oggetto. Immaginate la pallina della roulette: gira e gira finché cade in una casella con un numero. La casella è paragonabile all'oggetto

e la pallina è la coscienza. Nello stato stazionario, gli stati o fattori mentali coinvolti sono tutti sulla casella, cioè sull'oggetto. L'attenzione è il perno, il punto centrale che ruotando determina tutte le successive condizioni.

Il *Sabbasava Sutta*, che fa parte del *Majjhima Nikaya*, esamina l'attenzione retta/ saggia e l'attenzione non retta/ non saggia in relazione a due aspetti:

1. Rispetto agli stati salutari o non salutari che sorgono assieme all'oggetto (criterio relativo all'oggetto).
2. Rispetto all'insorgenza di dubbi, realizzazioni, visioni errate o rette visioni (criterio relativo alla mente).

Il metodo della punta di spillo identifica e si collega alla funzione di perno dell'attenzione e la mette volontariamente in moto per produrre la genuina esperienza dell'assoluto.

Se le basi sono saldamente fondate (se cioè la presenza mentale è forte, acuminata e continua, e se la pratica della visione profonda è un meccanismo ben avviato, si dirige la mente sulla conoscenza delle cose così come sono. È come seguire le istruzioni del Maestro a Mettagu:

*“In ogni direzione vi sono cose da riconoscere:
sotto, sopra, attorno e all'interno.
Abbandonale, non cercare in esse sollievo o riposo.
Non lasciare che la coscienza dimori sui prodotti dell'esistenza,
sulle cose che vengono e se ne vanno.”(metodo coercitivo)*

O a Jatukanni:

*“Abbandona la brama di piaceri.
Osserva la pace del lasciar andare il mondo.
Non trattenere e non respingere nulla.
Metti fine ai residui del passato, non considerare alcun futuro.*

Senza afferrarti al presente, andrai di luogo in luogo in pace.”
(metodo diretto / pacificazione)

O a Udaya:

*“La rimozione del desiderio per gli oggetti sensoriali e del dolore,
il rifiuto della pigrizia e delle preoccupazioni, (metodo coercitivo)
la purezza di una presenza mentale perfettamente equilibrata,
costruita sulla conoscenza delle cose così come sono.
Questa è liberazione, conoscenza e denuncia dell’ignoranza.”*
(metodo diretto)

La presenza mentale perfettamente equilibrata è perfetta perché percepisce con precisione e accuratezza le cose così come sono in assenza di concetti. È bilanciata perché forte e stabile.

Ogni volta che scopro qualcosa di nuovo in meditazione mi stupisco constatando quanto sono stato stupido a non accorgermene, non vedendo di conseguenza molti punti e facendo molti errori. Siamo pieni di presunzione e, anche se non ce ne accorgiamo, la sua presenza nella nostra mente è sufficiente per impedire qualche importante realizzazione. Spesso la presunzione riguarda cose che diamo per scontate, e ritengo che siano spesso il terreno su cui fioriscono le contaminazioni latenti.

Un esempio è il rapporto tra la mente e il suo oggetto, un condizionamento fondamentale nella nostra esistenza. Sorge allora la domanda: la mente e l’oggetto sono diversi? Può la mente prendere la mente come oggetto? Queste domande non sono passatempi metafisici, ma vere indagini circa la natura dell’esistenza. Una volta realizzai che la mente che possiamo conoscere, possiamo conoscerla solo in quanto oggetto. Allora, che cos’è la mente? Secondo la metafisica buddhista, la risposta è che non è possibile conoscere la coscienza che conosce nel momento il suo oggetto. Per quanto riguarda il come e il quando, la risposta è che non può svolgere contemporaneamente

la funzione di conoscere l'oggetto e quella di oggetto. Immagino che potrei continuare a chiedere perché, e la risposta sarebbe quella che mi dava sempre il mio insegnante: "Continua a praticare/osservare e ti diventerà chiaro". Quello che voglio dire è che nemmeno questo si può dare per scontato. È proprio perché diamo questi elementi fondamentali per scontati che non li osserviamo realmente, ed è questo che mantiene in atto il ciclo del *samsara*. Non guardare in profondità è negligenza e consente all'illusione di continuare a produrre le sue malefatte. Per andare oltre la mente dobbiamo infrangere questa barriera!

Un altro problema simile è la questione dell'esistenza e della non esistenza. Ho letto molte volte come viene affrontato nei testi, ma nemmeno questo va dato per scontato. Ad esempio, il Buddha sostiene che affermare che il *Tathagata* (il Buddha) esiste dopo la morte è una visione estrema, e affermare che non esiste è l'altro estremo. Per molto tempo l'ho considerato un punto che solo gli *arahant* o i quasi-*arahant* possono comprendere. Ma è anche importante avere una retta visione dello stato prossimo alla realizzazione. Afferrarsi alle idee errate dell'eternalismo e del nichilismo può chiudere la porta della realizzazione. Nemmeno lo "sgusciare come anguille", metafora usata quando si vuole aggirare un problema, è la soluzione. Questi concetti fondamentali fondati sull'ignoranza si celano in profondità negli schemi mentali oscurati dall'illusione sulla vera natura della realtà. Occorre infrangerli (mantenendo una mente aperta) e vedere le cose così come sono (attraverso la perfetta concentrazione mentale priva di segni).

Una persona che si afferra a idee eternaliste cercherà sempre un oggetto con i suoi segni, ma in questo modo non può liberarsi dalle formazioni condizionate. Ho sentito qualcuno dire: "Non riesco a capire come la coscienza, limitata e condizionata, possa sperimentare l'incondizionato". Andava oltre la sua comprensione. Non poteva ammetterlo a causa dei limiti che si era imposto da solo.

All'opposto, il nichilismo renderebbe la cessazione un'idea che nega qualunque realtà. Una volta, alla fine di un discorso sul *Nibbana*, una donna commentò: "Questo è un insegnamento pericoloso. Se la cessazione è un bene, equivarrebbe a gettarmi in un fiume e annegare". Si era creata un'idea sbagliata della cessazione, un'idea concettuale. Per conoscere la realtà chiamata "cessazione" bisogna sperimentarla. È un altro caso di definizione negativa non accompagnata da quella positiva, e in casi estremi può portare al suicidio!

Affinché la punta di spillo sia sempre più precisa dobbiamo stare attenti a eliminare queste idee e supposizioni sottili che creano una barriera che nasconde la natura della realtà. È facile affermare che non abbiamo più concetti, che conosciamo le cose così come sono. Sapete come risponderci? Che molte volte credevo di non pensare e solo dopo mi sono accorto che stavo pensando!

Un'ultima cosa sul metodo della punta di spillo. Grazie a questo direzionamento su un punto, l'obiettivo che prima era così lontano diventa più vicino. Ciò suscita un'enorme quantità di energia. Se non stiamo attenti possiamo diventare impazienti e farci invadere dall'ossessione. Per questo è indispensabile un atteggiamento estremamente equanime e distaccato. Se crea ansia e bramosia, è meglio ritornare al classico approccio coercitivo.

Capitolo 6



IL NIBBANA

Anche i principianti dovrebbero avere una certa comprensione di che cos'è il *Nibbana*. Il *Nibbana* è la Retta Visione. Più precisamente, la Retta Visione delle Verità. Quindi, tutti i pensieri e le azioni fondati su questa visione saranno retti. Questa visione diventa sempre più chiara con il progresso della meditazione e il meditante non devierà mai.

Ovviamente, per quanto concerne i principianti, stiamo parlando della giusta idea, di un concetto, come un segno sulla mappa. Questo segno è l'argomento di questo capitolo. Anche se non riusciremo a capire esattamente che cos'è il *Nibbana*, almeno sapremo con chiarezza che cosa non è. Ripeto che diventerà sempre più chiaro con il progresso della meditazione, identificando e sperimentando tutti gli altri punti che conducono a questa meta.

Il *Nibbana* può essere sperimentato solo da chi ha praticato abbastanza a lungo da avere sviluppato questa visione profonda. È una verità, una realtà che i concetti non possono esprimere. Non è qualcosa che può essere visto, udito, annusato, gustato o toccato, non è sperimentabile attraverso nessuna delle cinque porte sensoriali. Può essere conosciuto solo da una mente acuminata e concentrata, direzionata nel modo corretto.

Per prima cosa è bene sapere in che modo ne parlava il Buddha. Nei suoi discorsi appare frequentemente la frase: "Il *Nibbana* è la beatitudine suprema". Ciò nonostante, qualcuno pensa che al proposito non si dovrebbe dire niente! Ma non è strano non dire niente riguardo allo scopo supremo? Mahasi Sayadaw ha scritto un libro sull'argomento: *La natura del Nibbana*. Il mio intento è offrire un'idea sufficientemente chiara ai principianti e ai meditanti che sono un po' più che principianti, perché li aiuti nella loro pratica.

Occorre dire che il *Nibbana* è una verità ultima. Significa che non è solo un'idea astratta. È un fenomeno, una natura direttamente sperimentabile qui e ora. In altre parole, non è un concetto. È più reale di voi e di me (che siamo concetti di persone). È più reale della forma, dello spazio e del tempo, più reale di tutte le filosofie. Non averlo sperimentato non significa che non esista.

In secondo luogo, è una realtà incondizionata. Ciò significa che non ha bisogno di nient'altro per esistere. Significa anche che non ha passato, presente o futuro. È senza tempo. Il massimo che si può dire è che "è presente". Ma anche il momento presente è un concetto. Per questo è stato spesso indicato come il "senza morte" o il "non nato". Le cose condizionate sorgono e svaniscono. Queste nature condizionate non sono il *Nibbana*, perché la sua natura è incondizionata.

È un altro caso in cui le definizioni falliscono nel dare un'idea più precisa. "Senza morte" e "non nato" sono definizioni negative. Indicano soltanto l'assenza di nascita e morte, prodotti del processo del divenire. Non dicono niente della qualità positiva. Il motivo è la volontà di non dare un'idea sbagliata e servono a rimuovere per il momento le idee errate.

Nei testi, come altro esempio, si dice che *Nibbana* viene da *ni + vanna*, assenza di desiderio. Inoltre:

Il *samsara* è *sankhara* (formazioni), il *Nibbana* è cessazione.

Il *samsara* è collegamento, il *Nibbana* è non collegamento.

Il *samsara* è accumulo, il *Nibbana* è non accumulo.

Il *samsara* è condizionato, il *Nibbana* è non condizionato.

Il *samsara* è insorgenza, il *Nibbana* è non insorgenza.

Il *samsara* è comparsa, il *Nibbana* è non comparsa.

Un altro motivo di tutte queste definizioni negative è che lo si conosce solo sperimentandolo. Ma indicarlo come le qualità opposte a quelle del *samsara* può servire ad averne un'idea migliore e a indicare la direzione in cui procedere.

Riconosciamo la natura del desiderio e ci allontaniamo da esso. Allo stesso modo ci allontaniamo dalle formazioni, dal collegamento, dall'accumulo e dal condizionamento. La cosa migliore è riconoscere con chiarezza che la presenza mentale, una volta diventata visione profonda, è liberante.

Una caratteristica assegnata al *Nibbana* come realtà ultima (*paramattha Dhamma*) è la pace. La prima volta che trovai questa spiegazione rimasi sorpreso, perché rispetto alle altre è una definizione positiva. Spiega che il *Nibbana* è pace perché l'incessante insorgenza e cessazione della mente e delle formazioni mentali sono finite. È come un mare in tempesta che si placa. Come lo strepito di un'officina che tace e tutto diventa silenzio.

Questo punto viene ulteriormente spiegato mettendo a fronte la felicità della pace (*santisukha*) e la felicità presente nelle sensazioni (*vedayita sukha*). Può sorgere la domanda: "Come può esserci felicità se non ci sono sensazioni?". Le sensazioni possono essere piacevoli, spiacevoli o neutre. Dato che la felicità non è il dolore, è in genere associata alle sensazioni piacevoli, ma possiamo anche intendere le sensazioni neutre come di natura pacificata (cioè salutare). Ciò nonostante, sono sempre sensazioni. Un modo per capirlo è la visione profonda del fatto che "il piacere è dolore", come descritto nei commenti al *Satipatthana Sutta*. In questo senso il piacere è una sensazione che, osservata più da vicino, è molto prossima al dolore. Quindi, la sua cessazione è un sollievo. L'immagine è quella di un peso che viene tolto o una spina che viene estratta. Ma sono sempre definizioni negative, che diventano positive se intendiamo il *Nibbana* come "pace".

La felicità di cui si parla copre aree diverse dalle sensazioni come sono intese dalla persona comune, e quindi è al di là della mente. Ciò nonostante è un incoraggiamento, perché non è un "niente" (a proposito, anche "niente" è un concetto).

Arriviamo così ai tre tipi di *Nibbana*, riferiti a tre tipi di liberazione:

1. *Nibbana* privo di segno (*animitta*). Esperienza della non presenza di segni

o denominazioni per descrivere o paragonare. Sperimenta con chiarezza l'impermanenza e prevale se è prevalente la fede.

2. *Nibbana* privo di desiderio (*appanīhita*). Esperienza del lasciar andare, del non fare, del non costruire. Sperimenta con chiarezza la sofferenza e prevale se è prevalente la concentrazione.

3. *Nibbana* della vacuità (*suññata*). Esperienza del vuoto, del vuoto di un sé, della perfetta vacuità. Sperimenta con chiarezza il *non sé* e prevale se è prevalente la saggezza.

Le "porte" sono l'impermanenza, la sofferenza e il *non sé*, le tre caratteristiche universali inizialmente a livello condizionato, samsarico. A livello di visione profonda si possono definire la porta del senza segno, la porta del non desiderio e la porta della vacuità. Convogliano l'idea della porta come di uno spazio aperto, ostruito soltanto dalle nostre limitazioni e corruzioni.

Di qui l'affermazione del Buddha: "Aperite sono le porte del senza morte per coloro che hanno fede".

Da ciò possiamo anche inferire che la caratteristica universale più chiara prima dell'ingresso nel sovramondano influisce sulle percezioni durante la revisione successiva a questo ingresso. E, poiché la caratteristica più chiara dipende dalle facoltà e dal temperamento individuale, individui diversi avranno esperienze di revisione diverse.

Potremmo chiedere: "Allora, che cos'hanno in comune?". La mia conclusione è che, benché le descrizioni varino, la pace incondizionata libera dalla sofferenza. Con "incondizionato" (*asankhata*) intendo, al negativo, ciò che non ha inizio, né metà e né fine, e al positivo la presenza, libera da qualunque descrizione, che è un vuoto e perfetta pace. Ma devo aggiungere che anche questo è un concetto che emerge durante la revisione.

Una volta, mentre studiavo la metafisica buddhista (*Abhidhamma*), il mio insegnante mi disse di fare particolare attenzione: stava spiegando i processi di pensiero relativi all'oggetto sovramondano nibbanico. Ciò che mi colpì è che, quando il processo è corretto, l'oggetto sovramondano entra nel flusso mentale del *continuum* vitale. Ne conclusi che è già dentro di noi, ed essendo già dentro di noi non possiamo perderlo. In che modo, e quali sono le implicazioni, l'avrei scoperto in seguito.

Veniva posta anche distinzione tra il *Nibbana* come oggetto e il *Nibbana* come verità/ realtà. Lo stesso insegnante fece una divertente osservazione. Ci disse: "Se vi chiedono se il *Nibbana* è mente o materia, rispondete 'mente'. Se poi vi chiedono: 'Davvero?', rispondete 'no'".

Ricordo che una volta, in Tasmania, emergendo dalla meditazione capii che tutto ciò che conosciamo lo conosciamo come "oggetto", inclusa la mente così come la conosciamo.

Gli oggetti sono descrivibili come condizionamenti, rapporti. L'esistenza della coscienza dipende da ciò, come un bastone senza il quale una persona anziana cadrebbe, come l'attaccapanni senza il quale il cappotto cadrebbe a terra. Questo oggetto, come mi venne spiegato e come si dice in un commento (*Atthasalini*), può essere qualunque cosa ad eccezione della mente che (in quell'istante) lo conosce.

Alla domanda "perché?", la migliore risposta che ho trovato è quella data da uno dei più stimati monaci thailandesi, secondo il quale la mente, in quel momento, non può essere due cose contemporaneamente: l'oggetto e il conoscere. Ne deduco che il fattore condizionante e la cosa condizionata non possono essere la stessa cosa, altrimenti il condizionamento stesso non avrebbe senso.

Il *Nibbana* è un fenomeno, la realtà, e, quando è conosciuto, è un oggetto. Può essere conosciuto dalla coscienza sovramondana (coscienza del sentiero o della

fruizione) e dalla coscienza della sfera sensoriale associata alla saggezza.

Ciò significa che, quando lo indichiamo come un fenomeno, direttamente o indirettamente lo descriviamo ancora come un oggetto. Ma in assenza di coscienza potremmo ancora parlare di qualcosa? No! Potremmo ancora fare esperienza di qualcosa?

In senso stretto, come spiega *l'Abhidhamma*, il *Nibbana* non è mente. Non conosce un oggetto. E non è materia perché non è impermanente né sofferenza. Condivide con tutti i fenomeni la caratteristica del *non sé*.

Quindi:

Tutte le formazioni sono impermanenti.

Tutte le formazioni sono sofferenza.

Tutti i *Dhamma* (fenomeni) sono *non sé*.

Ho sentito qualcuno dire che la mente liberata è il *Nibbana*. La posizione del Theravada non è questa. Nel *Mahatanhasankhaya Sutta*, il Buddha rimprovera un *bhikkhu* di nome *Sati* per le sue visioni errate circa la permanenza della coscienza. Non è certamente un'idea nuova. Anche molte scuole di tradizioni posteriori concordano sulla natura permanente di una coscienza pura e libera. Con il dovuto rispetto per le loro esperienze, io rientro nella categoria di coloro che ritengono che il *Nibbana* non sia nemmeno la coscienza. È la cessazione della coscienza e degli altri quattro aggregati.

E per quanto riguarda la coscienza "del sentiero sovramondano e della fruizione"? Anche queste coscienze sono impermanenti. Questo è il motivo per cui non si può rimanere nell'ottenimento della fruizione per sempre. Un'altra domanda potrebbe riguardare le coscienze funzionali di un *arahant*. Anche queste sono impermanenti, ed è per questo che *l'arahant* entra alla fine nel *parinibbana* (la cessazione finale dell'*arahant*).

Ci sono quindi due tipi di *Nibbana*:

1. *Nibbana* con aggregati residui;

2. *Nibbana* senza aggregati residui.

Nel secondo è chiaro che gli aggregati di un *arahant*, che non ha più alcuna sete di esistenza, cessano per non sorgere mai più, non causando nessun'altra nascita. E il primo tipo? Si dice che questo tipo di *Nibbana* riguardi gli altri tre tipi di "nobili" che hanno ancora dei residui di contaminazioni, e che quindi includa ancora i loro sentieri e fruizioni. In questo caso si presenta come un oggetto. Un'ulteriore possibilità è la cessazione in un *arahant* o in un *anagamin* in possesso degli otto conseguimenti che portano all'ottenimento della cessazione (*nirodha samapatti*), in cui la mente cessa senza lasciare tracce.

C'è ancora qualcos'altro? Se c'è, possono saperlo solo coloro che sono giunti all'altra sponda. È qualcosa che riguarda l'oltre.

La cosa più importante per la maggior parte delle persone è il sentiero che conduce alle Quattro Nobili Verità. In quanto terza nobile verità, la Verità della Cessazione, il Buddha la descrive come la cessazione del desiderio senza residuo (di desiderio). La specificazione "senza residuo" si riferisce allo stato di *arahant*, mira allo stato supremo. E i livelli inferiori? Mahasi Sayadaw li definisce "cessazioni inferiori". Ma allora, la Nobile Verità della Cessazione è diversa dal *Nibbana*? A mio parere, a un certo punto le parole non ci sorreggono più e i concetti complicano soltanto le cose. Per questo sottolineo ancora una volta che la pratica della purificazione mentale è il fattore più importante per mettere fine a ogni sofferenza. *Nibbana* e coscienza sono parole fondate sull'esperienza, quindi il loro significato cambia con l'approfondirsi dell'esperienza. Procedendo, sperimenteremo il sovramondano.

Capitolo 7



Purificazione e trasformazione

Sulla meditazione abbiamo due testi classici che sono giunti sino a noi, la “Via della liberazione” (*Vimutthi Magga*) e la “Via della purificazione” (*Visuddhimagga*). In Occidente c’è una certa preferenza per il primo termine. Il secondo, ‘purificazione’, si tende a collegarlo alla corrente religiosa del Puritanesimo. Probabilmente è una scelta culturale, che personalmente non mi tocca. Forse potrebbe essere utile intendere la purificazione come la rimozione degli elementi dannosi. In questo senso è simile al termine “guarigione”.

L’insegnamento del Buddha è molto pragmatico. La sofferenza, come la malattia, ha delle cause. Quando queste cause vengono sradicate (cioè purificate), è sradicata anche la sofferenza e al suo posto c’è felicità, la cui forma più sottile è la pace.

La purificazione avviene in tutte e tre le partizioni della pratica:

1. La moralità/virtù rimuove le contaminazioni a livello della parola, delle azioni del corpo e degli stati mentali (chiamate a volte contaminazioni di trasgressione, erompenti o ossessive).
2. La concentrazione rimuove le contaminazioni a livello mentale.
3. La visione profonda rimuove le contaminazioni a livello latente.

Come ho spiegato, le contaminazioni vengono completamente sradicate solo con la visione profonda. In che modo? Se conoscete la natura della visione profonda saprete anche che ha una funzione di recisione, di purificazione. La visione profonda che purifica totalmente è quella che avviene nella meditazione di *insight*.

E i livelli latenti? Che cosa sono? O meglio, dove sono latenti? La mente non è qualcosa di solido, quindi non è nascosta come un seme sepolto nella terra. Sono latenti nella natura condizionata delle cose.

Le latenze sono di due tipi.

1. Latenza nell'oggetto

Come sappiamo, il contatto produce le sensazioni. Le sensazioni producono altri stati mentali, come quelli non salutari. Un oggetto attraente condiziona il sorgere di sensazioni piacevoli, che a loro volta producono il desiderio. Un oggetto sgradevole genera avversione, e un oggetto neutro illusione. Ci relazioniamo ai vari oggetti in modi diversi. In due persone che ne incontrano una terza possono prodursi stati mentali diversi. Quando si allontanano da quella persona, questi stati mentali ritornano latenti. Per questo si dice che sono condizioni latenti nell'oggetto.

Non è difficile capire come rimuovere queste latenze. Ogni volta che siamo consapevoli della comparsa di un oggetto nella nostra mente, la presenza mentale cambia la tendenza, o abitudine. È come una forza, un abbrivio, che diminuisce man mano ogni volta che si forma: è come se ne strappassimo via un pezzo. In psicologia si chiama desensibilizzazione. Nel linguaggio comune, diciamo che è qualcosa su cui lavoriamo. In meditazione, livelli sempre più profondi di concentrazione e presenza mentale portano alla luce oggetti sempre più sottili e le tendenze latenti negli oggetti, ne vedono l'impermanenza e li lasciano andare.

2. Latenza nel flusso

Il flusso del *continuum* della coscienza scorre dal primo momento della nostra vita e cambia momento-per-momento fino alla sua fine. Alla sua morte è sostituito immediatamente da un altro, e così via. Se l'illusione e la sete di esistenza sono ancora presenti e non sono stati sradicati, il processo continua.

È questo che induce a credere che la coscienza sia permanente o che nel flusso ci sia qualcosa che è permanente.

Ma dov'è la rabbia quando non siete arrabbiati? Dov'è il desiderio quando dormite? In un *sutta* il Buddha fa l'esempio di un bambino, che sembrerebbe libero da contaminazioni; ma le contaminazioni sono solo latenti nel bambino e sorgeranno in presenza delle necessarie condizioni. La causa sono le tendenze abituali che si sono instaurate. Sono una forza, un movimento che si mette in moto quando le condizioni sono quelle giuste. È come un carburante che si infiamma alla giusta temperatura, ma il carburante stesso non si può definire fuoco.

Potremmo dire che le contaminazioni sono latenti nella mente come le caratteristiche genetiche sono contenute nel DNA, con la differenza che qui si parla di livelli esclusivamente mentali. La loro continuità è legata alle condizioni responsabili del flusso delle formazioni come processo. È un processo che costruiamo sul concetto di tempo, il ciclo di nascita e morte. Infrangere questo processo equivale a spezzare il ciclo, oltre ai concetti verbali e mentali relativi all'impermanenza, alla sofferenza e al *non sé*. Vedere attraverso queste nature mette fine all'illusione, e assieme ad essa alle contaminazioni che scorrono latenti all'interno del flusso.

La trasformazione

La trasformazione è il cambiamento da una forma a un'altra, a mano a mano che le contaminazioni vengono rimosse. La trasformazione consente la crescita di bellissimi stati mentali salutari. Strappando le erbacce, il grano cresce meglio e più forte. È interessante notare che nel mondo fisico sono riducibili a elementi materiali, e per quanto riguarda la mente sono riducibili agli elementi base del condizionamento.

Le trasformazioni più importanti avvengono quando si raggiungono i livelli sovramondani, quando cioè la mente raggiunge l'incondizionato, che induce

una trasformazione fondata sulla sua natura immutabile.

Le visioni profonde vanno praticate per svolgere la funzione di purificazione e trasformazione. Per farlo dobbiamo portare i livelli più profondi di esperienza e conoscenza nella normale vita quotidiana. Non farlo è come vivere nei due mondi del dottor Jekyll e Mister Hyde. Il termine psicologico è “scissione”.

Le purificazioni

La descrizione delle sedici conoscenze di visione profonda si basa spesso sulla descrizione di esperienze meditative; sono infatti conoscenze esperienziali e non mentali, ma di per sé le esperienze non sono automaticamente visioni profonde. Per questo dobbiamo prendere prima in considerazione gli stati mentali, le facoltà, e i loro sviluppi: la profondità della concentrazione, l'acutezza della presenza mentale, la comprensione intuitiva e i loro effetti purificanti, tutto questo va preso in considerazione, e molto di più.

Non possiamo valutare il nostro livello in base alla descrizione di un'esperienza. Molte esperienze che non sono visioni profonde vengono scambiate per queste ultime (come crede di alcune esperienze “estatiche” chi fa uso di droghe!). Inoltre, nella conoscenza di visione profonda le esperienze si sovrappongono; ad esempio, una forte equanimità può sorgere già ai livelli inferiori dell'equanimità circa le formazioni (stadio 11).

Oppure, può manifestarsi una luce brillante nella terza conoscenza, cosa che può accadere anche nelle visualizzazioni durante la meditazione di tranquillità o persino in un'allucinazione!

Ciò ci riporta al fatto che la visione profonda è un mezzo che ha in vista uno scopo: la purificazione della mente dalle contaminazioni che sono la vera causa della sofferenza. Non sorprende quindi che le sedici conoscenze di visione profonda corrispondano a livelli di purificazione. Questo fatto va tenuto a mente quale criterio fondamentale di progresso.

Le purificazioni sono sette, collegate alle sedici conoscenze.

Le sette purificazioni

Sono le seguenti:

1. Purezza della moralità: la perfezione del comportamento.
2. Purezza della mente: concentrazione di accesso e assorbimento.
3. Purezza della visione: prima conoscenza di visione profonda.
4. Purezza dai dubbi: seconda conoscenza di visione profonda.
5. Purezza del sentiero e del non sentiero: terza conoscenza (immatura) di visione profonda.
6. Purezza della conoscenza/visione della via: dalla quarta conoscenza (matura) di visione profonda alla dodicesima.
7. Purezza della conoscenza e della visione: quattro sentieri sovramondani, quattordicesima conoscenza di visione profonda.

Si noti che la conoscenza 13¹³ è inserita tra la sesta e la settima purificazione, e che le conoscenze 15 e 16¹⁴ non sono menzionate perché si possono includere nella 7.

Purificazione: che cosa significa? Significa “ripulire” una delle cause della sofferenza. Il Buddha ha detto: “La polvere non è sporcia... sporcia sono desiderio, avversione e illusione”. È sufficiente una breve riflessione per capire che la polvere è soltanto un elemento. La causa radice della sofferenza è mentale e genera sofferenza una vita dopo l’altra. Se le nostre forze *kammiche* sono sufficientemente buone, nemmeno le malattie ci possono assalire. Se la nostra meditazione è buona, può guarire molte malattie.

La purificazione si può vedere come un processo di guarigione e di trasformazione, un processo che conduce dalla sofferenza alla pace, dal dolore all’agio, dal caos all’ordine, dalla tempesta all’armonia, dall’oscurità alla luce.

13 - La conoscenza del cambiamento di lignaggio (*gotrabhu ñana*). (N.d.C.)

14 - Rispettivamente, la conoscenza della fruizione (*phala ñana*) e la conoscenza della revisione (*paccavekkhana ñana*). (N.d.C.)

Quando sentiamo esporre le sedici conoscenze di visione profonda, tendiamo a voler capire in quale ci collochiamo. Ma non è facile, e sbagliare è più probabile che una valutazione accurata. Inoltre, c'è anche il rischio dell'orgoglio. Molto meglio è capire quante contaminazioni abbiamo eliminato e quanto è pura la nostra mente.

1. Purezza della moralità

Il testo la suddivide in quattro aspetti:

1. *Virtù del comportamento secondo il Patimokkha*

Il *Patimokkha* raccoglie le regole che devono seguire i monaci buddhisti. Nel caso dei laici sono i precetti (cinque, otto o più). Questa purezza è l'osservazione di queste regole senza infrangerle o macchiarle. Se vengono infrante, richiedono la confessione, la purificazione e una nuova presa delle regole.



**Il dito di Henk,
Den Hague,
Olanda 2007**

C'è una storia nota in tutto il mondo: parla di un ragazzo olandese che salvò il suo villaggio da un'inondazione infilando il dito nella falla sull'argine. Sembra però che sia stata inventata da qualcuno negli Stati Uniti, forse un immigrato. L'insegnante di meditazione thailandese in Olanda, Mettavihari, era solito usare questo esempio per indicare la funzione della presenza mentale che protegge le porte dei sensi

2. *Virtù relativa alle facoltà sensoriali*

Le facoltà sensoriali sono i sei sensi: la vista, l'udito, l'olfatto, il tatto, il gusto e la mente. Se non c'è presenza mentale rispondono negativamente, cioè in base alle contaminazioni, agli stimoli sensoriali. Dobbiamo stare continuamente in guardia.

3. *Virtù che consiste nella purezza di vita*

Un monaco osserva regole molto strette che assicurano che la sua vita sia fondata su retti mezzi di sussistenza. Ad esempio, non può occuparsi di affari. Per i laici si tratta di astenersi da professioni che danneggiano, ad esempio che hanno a che fare con armi, veleni, uccisioni e così via; tutte le attività non salutari che rientrano nei mezzi di sussistenza non retti.

4. *Virtù relativa agli oggetti necessari*

I monaci devono usare con saggezza, riflettendo prima e dopo il loro uso, gli "oggetti necessari" di loro competenza: abiti, ciotola delle elemosine, riparo e medicine. La riflessione serve a superare l'attaccamento qualora si presenti. In genere non è un comportamento seguito dai laici, anche se seguirlo è di indubbio beneficio.

Tra queste quattro virtù, un manuale di meditazione mette in rilievo la seconda, la guardia alle porte sensoriali, come indicatore della purezza della moralità. Il motivo è che l'esercizio delle altre virtù non esclude totalmente il sorgere delle contaminazioni. Quando i sei sensi sono ben vigilati, la mente conserva la purezza.

Con la purezza delle virtù la nostra vita è benedetta, irreprensibile, in ordine e in armonia con il mondo che ci circonda. Siamo nella posizione di creare dentro di noi il regno della pace. Apriamo la strada alla grande pace.

2. Purezza della mente

Perché possa sorgere la visione profonda è necessario un certo livello di tranquillità e di concentrazione. La mente deve essere calma e chiara come uno specchio d'acqua calmo e trasparente per poter vedere sotto la superficie. I testi la definiscono *concentrazione di accesso* o *di assorbimento*. Significa che gli impedimenti, le contaminazioni, sono tenuti fuori. Questa è una delle funzioni di questa purezza, se non la più importante. Una mente di questo tipo ha la forza necessaria per affrontare i compiti che la attendono. Sappiamo essere felici e in pace in situazioni che altrimenti sarebbero stressanti. La felicità che nasce dal distacco e infatti più benefica, gratificante e beatificante di qualunque piacere sensoriale.

La concentrazione di accesso è la "concentrazione di prossimità". L'assorbimento, o "concentrazione fissa", è la totale unificazione, la fusione della mente con l'oggetto. La concentrazione fissa consente alla mente di conservare la purezza per lunghi periodi di tempo. La "concentrazione momentanea" che utilizziamo nella meditazione di visione profonda rientra nella categoria della concentrazione di accesso. Per raggiungere questo livello, prima sviluppiamo la meditazione di concentrazione e poi passiamo alla coltivazione della visione profonda. Ma è altrettanto possibile iniziare subito dalla meditazione di visione profonda. La continuità della presenza mentale ci farà accedere alla concentrazione di accesso.

3. Purezza della visione

Si dice che tutte le visioni errate derivano dalla visione errata (afferrarsi a un'opinione contraria alla Realtà) del sé (*sakkaya ditthi*), cioè all'opinione dell'esistenza di un nucleo durevole della persona. Questa visione errata fortifica tutte le tendenze negative, prodotte anche dall'illusione e dal desiderio. Tutte queste contaminazioni sono rimosse dalla purificazione della visione. È come togliersi gli occhiali scuri per vedere il mondo in una nuova luce. Strano, ma vero, alcune persone non hanno visioni errate,

ma nessuna visione del tutto. Queste persone devono purificare qualcosa anche loro? Sì, perché esistono sempre le tendenze latenti.

La purificazione della visione avviene nella prima conoscenza di visione profonda, in cui discerniamo con chiarezza la natura della mente e della materia. Ciò significa che abbiamo la capacità di vedere la realtà al di là di tutti i concetti di persona, tempo e spazio. Vediamo che ci sono solo qualità e caratteristiche naturali. È su queste che si creano i concetti di persona, tempo e spazio. Ma sono soltanto ombre, forme che immaginiamo nelle nuvole. Con questa comprensione, le contaminazioni si indeboliscono e le qualità salutari si rafforzano. Senza il pungolo di dover continuamente affermare e proteggere l'illusione di un sé, siamo molto più in pace e felici. Qui inizia la via che porta alla pratica di visione profonda.

4. Purezza dai dubbi

Questa purificazione avviene nella seconda conoscenza di visione profonda del condizionamento. Come sviluppo della conoscenza precedente, vediamo l'interconnessione delle realtà ultime. Il loro rapporto condizionato di causa ed effetto è la spiegazione di tutto ciò che avviene nel mondo, nel passato, nel presente e nel futuro. Qui non ci sono paradossi perché non ci sono concetti.

Con questa comprensione, la mente supera qualunque dubbio relativo al trovare le risposte sulla vera natura del mondo. I dubbi sono sostituiti da una fede sempre più salda. Sappiamo individuare le cause e i risultati per prendere decisioni migliori. Smettiamo di accusare noi stessi e gli altri per qualunque errore. Non ci occupiamo più di critiche e lodi. L'unica cosa importante è la pratica del Nobile Sentiero.

5. Purezza del sentiero e del non sentiero

A questo stadio immaturo della quarta conoscenza c'è un aumento della concentrazione, che produce molte piacevoli esperienze. Ovviamente c'è la

naturale tendenza ad attaccarsi a queste esperienze, dando l'opportunità alle contaminazioni più sottili (*upakilesa*) di tendere le loro reti. Può essere molto pericoloso, perciò dobbiamo purificare la mente dalle contaminazioni più sottili che accompagnano gli stati meditativi di beatitudine. Solo con il loro superamento la mente può sviluppare le successive visioni profonde.

6. Purezza della conoscenza/visione della via

Questa purificazione avviene nello sviluppo delle nove conoscenze di visione profonda che vanno dalla quarta alla dodicesima¹⁵. Approfondendosi la percezione e la visione profonda delle tre caratteristiche universali, la mente diventa più pura. Tutti i problemi derivano dall'ignoranza della vera natura dell'esistenza, natura equivalente alle tre caratteristiche universali. Di qui derivano anche tutte le contaminazioni latenti. Quindi, la purificazione avviene approfondendo la visione profonda al di là dei concetti.

7. Purezza della conoscenza e della visione

La sua caratteristica principale è la purificazione al livello dei sentieri sovramondani. È qui che avviene la distruzione radicale, in seguito alla quale determinate contaminazioni non sorgeranno mai più nel flusso mentale. Altre verranno sradicate nei sentieri successivi, fino alla loro totale scomparsa. Tutto ciò ha a che fare con la natura sovramondana dell'oggetto vicino alla coscienza. Appena sorge la luce, l'incantesimo delle tenebre è spezzato. Non c'è che un'unica direzione in cui andare e non c'è possibilità di ritorno. Il premio è la libertà e la pace al di là di tutti i condizionamenti. E questo premio è sempre qui!

15 - Ricordo per comodità di lettura che le conoscenze in questione sono le seguenti:

- | | |
|---|--|
| 4: Conoscenza dell'insorgenza e della dissoluzione
(<i>Udayabbaya ñana</i>); | 9: Conoscenza del desiderio di liberazione
(dalle formazioni) (<i>Muncitukamyata ñana</i>); |
| 5: Conoscenza della dissoluzione (<i>Bhanga ñana</i>); | 10: Conoscenza della contemplazione/riflessione
(<i>Patisankha ñana</i>); |
| 6: Conoscenza del terrore (delle formazioni)
(<i>Bhaya ñana</i>); | 11: Conoscenza dell'equanimità
(rispetto alle formazioni) (<i>Sankharupekkha ñana</i>); |
| 7: Conoscenza del pericolo (delle formazioni)
(<i>Adinava ñana</i>); | 12: Conoscenza della conformità
(<i>Anuloma ñana</i>). (N.d.C.) |
| 8: Conoscenza del disincanto (dalle formazioni)
(<i>Nibbida ñana</i>); | |

Criteri della persona semplice per valutare i progressi nella visione profonda

Con “semplice” non intendo una persona sciocca, ma una persona non “complicata”. Le persone “complicate” si creano più problemi del necessario, creano sofferenza invece che purificazione. Sono persone che anelano con impazienza ai risultati. Fanno qualche progresso e sviluppano un forte attaccamento al riguardo. Spesso non si può evitarlo perché deriva da tendenze innate, e la cultura materialista alimenta questo atteggiamento. Qualcuno arriva addirittura a programmare i suoi progressi: “Ci sono sedici conoscenze, se ne raggiungo due in ogni ritiro, in otto ritiri ce la faccio”. Dopo un po’, decide che se fa qualche progresso in mezza visione profonda è già contento. E anche questo è chiedere troppo!

Ricordo che, quando incontrai gli insegnamenti sulle conoscenze di visione profonda, sapevo collocare con chiarezza le mie esperienze perché facevo ben pochi progressi. Ma per fortuna ero una persona semplice. A volte andavo avanti per fede, altre volte notavo un aumento nella mia comprensione delle tre caratteristiche universali. Poi, insegnando da alcuni anni, conobbi molte persone “complicate” e decisi di stendere un’altra lista di criteri per valutare i progressi.

Attendarsi dei progressi è naturale. Fede e speranza vanno a braccetto. Quanto è troppo? Quanto è troppo poco? Una salutare lista di criteri può risolvere il problema.

1. Metodologia

Una volta, un ragazzo si lamentò di non avere fatto nessun progresso dopo la prima seduta di meditazione. Per raggiungere dei risultati bisogna essere certamente un po’ più che un pochino pazienti.

I principianti devono in primo luogo capire le basi nel modo giusto. Dando istruzioni, può capitare che l’insegnante ometta un paio di punti e che lo

studente ometta anche lui un paio di punti o li capisca male. Poi, durante la pratica, possono non essere chiari altri punti che lo studente integra con proprie idee o attingendo a qualche altra fonte. Ci vuole un certo tempo solo per impadronirsi dei punti e delle tecniche di base.

Dico spesso ai principianti di non aspettarsi nessuno stato concentrato beatifico e nemmeno delle smaglianti illuminazioni. Al contrario, incontreranno periodi di sonnolenza seguiti da un intenso traffico di pensieri agitati e poi dal dolore. Ma già questa è una scoperta: capire quanto abbiamo bisogno di fare meditazione! Iniziare a conoscere qualcosa dei propri stati mentali e a capire come gestirli nel modo migliore è già un reale progresso.

Ad esempio, la prima cosa è: abbiamo presenza mentale o no? Questo semplice punto è un test della pratica (e fa una grande differenza nella vostra vita). Poi c'è la conoscenza della differenza tra concentrazione e presenza mentale, un bivio che vi spinge a seguire la via della visione profonda o la via della pura tranquillità. Quando arrivate a questo secondo punto, significa che avete già un certo livello di concentrazione. Un altro punto, capire se la vostra pratica è corretta, include familiarità e accuratezza nel riconoscere gli stati mentali. Se volete dell'oro dovete prima individuare il minerale che lo contiene, estrarlo e purificarlo. Quindi, scoprite le giuste basi e ne scoprirete anche le ragioni. Purtroppo, non tutti gli insegnanti lo spiegano. Alcuni vi diranno di mettere in pratica le istruzioni prima di fare domande, cosa che richiederà un certo tempo, ma è auspicabile che la vostra fede e la vostra pazienza non si esauriscano nel frattempo.

Non potete pretendere che l'insegnante vi spieghi tutto. Ci sono problemi di tempo e di limiti individuali. Per questo possiamo rivolgerci a vari insegnanti. Possiamo imparare da tante cose, comprese le mosche e le zanzare (grandi allenatori della pazienza) e, non posso non citarla, dalla morte. Ciò significa che in buona parte dobbiamo affidarci a noi stessi. Qui il buon senso ha un ruolo importante. Leggere e studiare dei buoni testi è di grande aiuto.

Personalmente, una delle cose che mi aiutano di più nella pratica è chiedermi perché faccio determinate cose, perché incontro determinate esperienze e quali sono. La mente che indaga è un precursore della saggezza. In questo modo ho scoperto tanti modi per affrontare le varie situazioni. Quando abbiamo una valigia piena di metodi che funzionano, possiamo dire che stiamo facendo progressi.

2. Rafforzamento degli stati mentali puri-diminuzione degli stati non salutari

Apprese correttamente le basi, possiamo aspettarci un rafforzamento della presenza mentale. Stiamo infatti imparando a conoscere questa qualità della mente che si rafforzerà gradualmente diventando la nostra migliore guida e maestro. Nelle parole del venerabile Ananda in persona:

“Gli amici se ne sono andati, il Maestro anche.

Non c'è amico come la consapevolezza del corpo”.

In genere i più valutano i loro progressi in base al livello di concentrazione. I principianti devono fare molta attenzione, perché se non c'è presenza mentale potrebbero sviluppare una forma sbagliata di concentrazione che peggiorerà ancora di più le cose. Questo è ancora più vero nel veicolo della pura visione profonda, in cui gli oggetti cambiano. Il punto da sottolineare è la continuità della presenza mentale, che svolge la funzione di purificazione della mente mantenendo contemporaneamente l'attenzione sui fenomeni che cambiano. È un punto importantissimo per lo sviluppo della via della visione profonda, perché è molto facile cadere negli stati beatifici delle pure concentrazioni di tranquillità in cui, essendo l'oggetto uno solo, il cambiamento non è altrettanto chiaro ed evidente. Per questo invito sempre i principianti a non prestare tanto attenzione alla concentrazione quanto alla presenza mentale. Gli oggetti vanno e vengono, ma la presenza mentale deve continuare a scorrere. In questo modo la presenza mentale rende la mente docile e flessibile, rafforzandola nel contempo. Allora, quando si raggiungeranno, livelli più profondi di concentrazione potranno portare a vere visioni profonde.

Ciò significa anche che la purezza della mente e la diminuzione degli stati non salutari diventano evidenti non solo durante un ritiro, ma anche nella vita quotidiana.

3. Migliore comprensione della propria pratica

Per migliore comprensione intendo l'ottenimento di alcune visioni profonde iniziali, sul *non sé* e sulle tre caratteristiche, sufficientemente chiare da essere almeno libere da dubbi e visioni errate. Non occorre stabilire con assoluta precisione a che livello ci troviamo. Non occorre analizzarle in base a sottili categorie metafisiche. Non occorre ricordarci delle vite passate! Ma, comprendendo a poco a poco, l'iniziale comprensione si accresce. È su queste comprensioni iniziali che si sviluppano quelle più elevate. Più ampia è la base della nostra esperienza di base, paragonabile ai blocchi di pietra per costruire una piramide, e più alta potrà essere la costruzione.

4. Nuove esperienze

Fare nuove esperienze non significa automaticamente fare progressi. Anzi, a seconda dell'esperienza potremmo addirittura peggiorare. Per questo ho messo le esperienze dopo i primi tre punti. Prima di fare nuove esperienze è necessario avere una certa comprensione della bontà o meno di un'esperienza. In questo modo sapete che, anche se non state raggiungendo livelli particolarmente elevati, state aggiungendo materiali.

Ogni nuova esperienza segnala un nuovo collegamento o una nuova via di sviluppo. Nuove vie richiedono nuove tecniche. Ad esempio, durante una meditazione di tranquillità ho notato che è molto facile passare alla pratica di visione profonda. Inoltre, ogni tipo di oggetto della meditazione di tranquillità contribuisce ad alcuni aspetti della pratica di visione profonda; ad esempio, le visualizzazioni della luce rischiarano la mente e quindi anche gli oggetti della visione profonda. La gentilezza amorevole calma e facilita il flusso della presenza mentale quando si prendono come oggetti le sensazioni.

Comprendere le proprie esperienze è fondamentale, soprattutto se sono

molto intense o strane. Molti insegnanti consigliano di non pensarci, perché i pensieri creano concetti e provocano agitazione. Per quanto riguarda l'agitazione, è vero. Ma è altrettanto vero che occorre sapere che cosa sta accadendo, soprattutto in assenza di una guida esperta. Dobbiamo sapere quando dobbiamo e quando non dobbiamo pensare! Se la vostra valutazione dell'esperienza è che è il prodotto di un livello più profondo di concentrazione e di visione profonda avete motivo di gioirne, ma non di indulgervi.

5. Trasformazione del carattere

Una delle prime cose che si notano in chi ha iniziato a meditare seriamente è un cambiamento in meglio del carattere. Molti hanno abbandonato i loro vizi, se non completamente almeno a un livello soddisfacente. Lo stato mentale più ovvio da ridurre è la rabbia. Gli attaccamenti sono più appiccicosi, più uno è testardo e più tempo impiegherà per mollare la presa. Molto dipende anche da come applichiamo la pratica alla vita quotidiana.

Un esempio: un meditante che fumava da dieci anni smise dopo un ritiro di dieci giorni. Alla domanda perché non aveva smesso prima, rispose che nessuno glielo aveva detto. Durante la sua prima seduta di meditazione, un altro meditante si ricordò della data dell'anniversario delle sue nozze, dopo anni che non se la ricordava.

La presenza mentale è un parente stretto dell'attenzione saggia e svolge quindi un ruolo chiave nell'insorgenza di tutti gli stati salutari; in altre parole, di tutte le cose buone nella vita. In una persona sempre consapevole, le virtù si sviluppano e i vizi vengono abbandonati. Ci vuole tempo, ma alla fine è così.

Una incomprendenza diffusa è che chi pratica la meditazione di visione profonda diventa freddo e "robotico". È vero che chi viene per la prima volta a un ritiro si trova in mezzo a creature simili a zombie, ma il fatto è che sono creature seriamente impegnate nella meditazione e non nella socializzazione.

La pratica fa emergere tutti gli stati positivi. La visione profonda che sviluppiamo è la visione profonda della sofferenza e, avendola vista in noi stessi, la vediamo naturalmente negli altri. Il risultato è la compassione. Inoltre, avendo trovato la felicità nella pratica, vogliamo naturalmente che anche gli altri siano felici. Questa è la gentilezza amorevole. Anche se è vero che ci sono caratteri riservati che tendono a starsene in disparte, non significa che siano persone fredde o indifferenti, date loro l'occasione giusta, e verranno fuori la gentilezza amorevole e la compassione.

6. Rafforzamento dei livelli già raggiunti di concentrazione e visione profonda

A un certo punto ci sarà chiaro che gli stati della concentrazione e della visione profonda sono realmente sorti e si sono sviluppati in certa misura. All'inizio avevamo delle idee su come questi stati sarebbero dovuti essere, forse non completamente sbagliate, ma nemmeno particolarmente giuste. Sono stati che vanno sperimentati e, finché non abbiamo raggiunto questo livello e sviluppato una certa familiarità, abbiamo bisogno di una guida.

In genere, si può parlare di progresso quando la mente è più forte, più pura e più acuminata, con una più profonda comprensione delle tre caratteristiche universali.

7. Felicità, pace e libertà

Ultimo, ma non meno importante, c'è una crescita della felicità, della pace e della libertà. Tanti mi chiedono come faccio ad essere così felice. Pensano che dovrei essere serio e solenne. È un equivoco che deriva probabilmente dalle letture sul buddhismo e sulla sofferenza. Benché il Buddha dica: "Io insegno un'unica cosa, la sofferenza e la fine della sofferenza", non nega la felicità. Già rimuovere la sofferenza è raggiungere la felicità.

Ma gran parte di quella che chiamiamo felicità (come i piaceri sensoriali) può essere dannosa e pericolosa, quindi è corretto sviluppare quella felicità che è benefica e non dannosa. Forse è meglio chiamarla pace in contrapposizione



La libertà della coccinella, Amburgo, Germania 2007

Quando ho visitato il planetario ad Amburgo, il posto era pieno di coccinelle. Ho cercato di scattare una foto a una di esse mentre prendeva il volo dalla mia mano, e ci sono riuscito. Nonostante le piccole dimensioni, la libertà è pur sempre la libertà.

all'eccitazione. Con la pratica abbondano gli stati puri e salutari della mente. Con la concentrazione diventano profondi, beatifici e durevoli. Con la visione profonda diventano liberanti.

Una volta mi chiesero: "Che cos'è la liberazione?". Dato che era un principiante, risposi nel modo classico: la liberazione è libertà dalle contaminazioni e dalla sofferenza. Ma c'è un'altra definizione: pace priva di tendenze verso le contaminazioni, una pace incondizionata, molto sottile. Ma va sperimentata. Come diceva il Maestro: "L'unico gusto della libertà".

Per terminare questo capitolo vorrei citare dei versi pronunciati dal Buddha subito dopo l'illuminazione:

*"Felice è il distacco per colui che ha realizzato.
Per colui che ha conosciuto il Dhamma e vede,
felice è la non afflizione nel mondo,
la moderazione verso le creature viventi.
Felice è l'assenza di passioni nel mondo,
dopo avere superato i desideri sensoriali.
Ma la fine della presunzione 'io sono',
questa è invero la suprema beatitudine."
(Mucalinda Gatha)*

I quattro tipi di progresso

Considerando costanti gli altri fattori, e parlando in termini individuali, questi quattro tipi di progresso indicano chiaramente i fattori coinvolti.

I quattro tipi di progresso sono:

1. Facile e rapido: il migliore;
2. Facile e lento: richiede tempo;
3. Doloroso e rapido: richiede pazienza;
4. Doloroso e lento: richiede molta pazienza
("chi va piano va sano e va lontano").

Se potessimo, tutti sceglieremmo il primo tipo. Purtroppo, molti si ritrovano nell'ultimo. Quali sono i motivi che determinano la natura del nostro progresso? L'analisi dei quattro tipi precedenti presenta due variabili:

- a. Facile/doloroso
- b. Lento/rapido

La prima variabile dipende dalle contaminazioni e dalle qualità non salutari presenti, e la seconda dalle facoltà spirituali. Se abbiamo molto desiderio, rabbia e illusione, perdiamo gran parte del piacere, ci arrabbiamo ai minimi errori e finiamo per commettere terribili sbagli. È bene essere sinceri e determinati a cambiare, indipendentemente da quanto sia doloroso.

Diverse sono le qualità spirituali. Avere meno contaminazioni non significa automaticamente l'opposto. Ad esempio, non mangiare cibi velenosi non significa automaticamente avere una corretta alimentazione. Alcune persone hanno sviluppato le qualità della fede, energia, presenza mentale, concentrazione e saggezza nelle vite precedenti. Venendo in contatto con la meditazione, queste qualità si aprono come dei boccioli alla pioggia primaverile. Ma dobbiamo praticare di più per ottenere di più.

PARTE QUARTA



MATERIALI AUSILIARI

Capitolo 1

ESERCIZI DI TRANQUILLITÀ UTILI ALLO SVILUPPO DELLA VISIONE PROFONDA

Meditazione di tranquillità e di visione profonda

La coltivazione della mente, o semplicemente “meditazione”, è classificabile in due tipi.

A. Meditazione di tranquillità (*samatha bhavana*)

È principalmente un esercizio di concentrazione in cui la mente si focalizza su un oggetto. Se praticato correttamente, si raggiungono vari livelli di assorbimento in dipendenza dell’oggetto scelto, con effetti diversi quali i “poteri psichici”.

B. Meditazione di visione profonda (*vipassana bhavana*)

Questa pratica è incentrata sullo sviluppo della visione profonda, ossia della capacità di penetrare la natura della realtà presente in qualunque esperienza. Mette in luce e porta alla comprensione che tutti i processi di mente-corpo sono riconducibili alle tre caratteristiche universali: transitorietà, carattere insoddisfacente e *non sé*. Il risultato della visione profonda sono la pace che deriva dal distacco dalle cose condizionate, il sentiero, la fruizione e il *Nibbana*.

È chiaro che la meditazione di visione profonda è LA MEDITAZIONE. Ma la tradizione ci informa anche dell'utilità e dei benefici che derivano dalla meditazione di tranquillità, benefici che sostengono la pratica di visione profonda oltre a portare felicità nella nostra vita. Non sono assolutamente indispensabili per la realizzazione, ma possiamo utilizzarli perché nel corso della pratica saranno necessari tutti gli aiuti possibili. Per alcune persone possono essere persino un fattore necessario per superare ostacoli e impedimenti prima di impegnarsi nella pratica di visione profonda.

Quindi, benché siano due tipi diversi di pratica, possiamo utilizzarli per lo stesso scopo. In questo senso esistono quattro approcci al loro uso sul sentiero della liberazione:

1. La pratica del veicolo della pura visione profonda;
2. La pratica della tranquillità seguita dalla visione profonda;
3. La pratica della visione profonda seguita dalla tranquillità;
4. La pratica contemporanea della visione profonda e della tranquillità.

Qui va sottolineato un punto: non dobbiamo confondere la tranquillità/concentrazione come stato mentale con la meditazione di tranquillità. La meditazione di tranquillità consiste in una serie di esercizi e di stati/processi, mentre la tranquillità come stato mentale si riferisce a uno stato focalizzato su un unico punto che sviluppiamo anche nella pratica di visione profonda. La saggezza è presente in entrambi i tipi, ma nella meditazione di tranquillità si sviluppa in una forma particolare, mentre nella meditazione di visione profonda porta alla liberazione dal *samsara*.

La scelta dell'approccio dipende da molti fattori, un fattore è la capacità e il potenziale individuale un altro, molto importante, è l'incontro con un insegnante esperto e con il metodo appropriato. Per i laici, gravati da responsabilità mondane, anche il tempo a disposizione è un fattore significativo. Ma la cosa più importante è praticare, praticare e praticare! E l'elemento visione profonda non va posposto!

La pratica delle meditazioni di tranquillità copre un terreno molto ampio, che va al di là dello specifico ambito buddhista: sono metodi che erano già praticati prima che il Buddha si manifestasse in questo mondo. I suoi insegnanti li seguivano. Poi, nel contesto buddhista furono utilizzati come base per lo sviluppo della visione profonda, dando così a queste pratiche un collegamento con il buddhismo e un grande valore. In seguito spiegherò come possono diventare un processo che conduce alla visione profonda.

Il classico manuale di meditazione dei *theravadin*, “La via della purificazione” (*Visuddhimagga*) di Buddhaghosa, elenca quaranta oggetti meditativi. Sono quindi implicite molte variazioni nella pratica. Poiché questo testo esamina soprattutto la pratica di visione profonda, non esaurisce tutti gli argomenti. Qui descriverò le pratiche che ho trovato utili nella pratica di visione profonda e che sono state applicate con successo nei ritiri.

I *kasina* come oggetto

I *kasina* sono dei cerchi usati per sviluppare la concentrazione. Salvo il “*kasina* di aria”, sono tutte visualizzazioni. Conducono agli assorbimenti profondi e di qui agli assorbimenti privi di forma. Sono 10:

- | | |
|-----------|------------|
| 1. Bianco | 6. Terra |
| 2. Blu | 7. Acqua |
| 3. Giallo | 8. Fuoco |
| 4. Rosso | 9. Aria |
| 5. Luce | 10. Spazio |

I primi cinque sono i *kasina* colorati, e gli ultimi cinque i *kasina* degli elementi. Hanno una forma circolare e devono avere un diametro giusto, né troppo grande né troppo piccolo. La scelta del colore o dell'elemento dipende dal temperamento individuale. Sono oggetti di concentrazione molto precisi e impegnativi, e richiedono grande presenza mentale e controllo mentale. Non sono quindi adatti ai principianti e alle persone con tendenze alle allucinazioni. Ma sono ottimi per condurre agli assorbimenti profondi e per sviluppare la

calma. Se decidete di provare questo metodo, sappiate che non dovete avere fretta. L'impazienza dei risultati è qualcosa da cui dovete stare in guardia. L'esercizio che segue è una pratica molto semplice per calmare la mente. Ha inoltre la caratteristica di rendere la mente e l'oggetto estremamente chiari, cose molto utili nello sviluppo della visione profonda.

Per prima cosa dovete scegliere l'oggetto. Se scegliete i *kasina* colorati, dovete procurarvi un oggetto intensamente colorato di forma circolare o sferica. La superficie deve essere levigata e il colore intenso. Mettetelo davanti a voi, alla distanza e in una posizione che vi sembrano adatte. Non fissatelo con sforzo, ma contemplatelo con tranquillità, senza stress. Ricordate che lo scopo è quello di calmare la mente. A poco a poco i pensieri se ne andranno e l'oggetto inizierà a permeare la mente, fino al punto in cui si forma un'immagine mentale a occhi chiusi. A questo punto si dice che l'oggetto è stato "afferrato". Non tutti ci riescono con facilità, ma è sufficiente tenere l'immagine mentale dell'oggetto sapendo che favorisce la tranquillità. È come chiudere gli occhi e immaginare la luna piena. A poco a poco, tutto il resto svanisce e rimangono soltanto la mente e la luna piena. Ricordate che va evitata qualunque tensione e qualunque impazienza riguardo ai risultati. Se non stiamo attenti potremmo cadere in una errata concentrazione, nell'ossessione e nell'isteria.

Per il *kasina* di terra si possono usare delle pietre rotonde o dei quarzi. Per il *kasina* d'acqua, ciotole piene d'acqua, fontane, corsi d'acqua. Per il *kasina* di fuoco, fuochi e falò. Per il *kasina* di aria, le foglie di un albero mosse dal vento.

Quando l'oggetto (cioè la sua copia, l'immagine mentale) è perfettamente chiaro e permane a lungo, viene lentamente sviluppato e affinato in modo conscio e inconscio diventando come un'immagine in uno specchio, luminosa e trasparente. In fondo, l'oggetto è un riflesso della mente e degli stati mentali che lo creano. Prima di questo stadio, l'immagine presenta delle imperfezioni. Ad esempio, il cerchio non sarà un cerchio perfetto e sulla sua superficie appariranno delle asperità o delle macchie. Tutte queste imperfezioni vanno

eliminate perché possa sorgere il perfetto riflesso (*patibhaga*). Da questo punto, con il tempo e con la maturazione della pratica, possiamo entrare negli assorbimenti. Può avvenire rapidamente o lentamente, ma come ho già detto la tranquillità e il controllo della mente sono i fattori più importanti.

Meditazione sulla neve

Ho trascorso vari inverni europei sotto la neve. Mi accorsi del suo effetto calmante e in seguito ne compresi il motivo. Scoprii che la neve è composta dai miei due *kasina* preferiti: la luce bianca e l'acqua. Da allora, ogni volta che nevicava ho sempre preso la neve come oggetto di concentrazione. Poi facevo una passeggiata sotto la neve e guardavo i fiocchi cadere. Ogni volta sperimentavo un piacevole effetto calmante e purificante che rimette sempre a posto le cose in una giornata in cui queste vanno storte. Quando riprendevo la seduta e chiudevo gli occhi, la concentrazione avente come oggetto la neve era facilissima.

Sin dalla mia prima esperienza apparivano degli oggetti-neve e degli oggetti-ghiaccio che non avevo mai visto, ma in seguito scoprii che esistevano davvero. I fiocchi di neve possono apparire come osservati al microscopio, in infinite variazioni scintillanti. E tutto questo portava a una concentrazione sempre più profonda.

La meditazione sulla neve non è così lontana dalla pratica di visione profonda. Guardandola scendere, c'è la coscienza visiva e l'oggetto della vista. Visualizzandola mentalmente, c'è la coscienza mentale e l'oggetto della mente. I fiocchi scendono separati, uno dietro l'altro, come particelle di luce. Presi come oggetti mentali, non è difficile vederli come coscienze che scintillano per un istante e poi svaniscono. È interessante come dalla meditazione su un *kasina* possiamo passare alla pratica di visione profonda.

La verità è in tutte le cose. C'è sempre la coscienza che prende le cose come oggetti. Il passaggio dalla meditazione di *samatha* alla meditazione *vipassana* è un'abilità che va appresa. Include due tipi di attenzione e due tipi di oggetti. Nella

meditazione di *samatha* l'attenzione è fissa, e nella *vipassana* è libera e aperta. Gli esercizi di base possono condizionare per un po' queste due forme, prima che diventino quelle vere. Per questo non sorprende che un praticante di *samatha* finisca per ritornare al suo usuale tipo di concentrazione e che il praticante di *vipassana* faccia lo stesso. In genere, entrambi devono sviluppare a sufficienza una tecnica perché faccia da base allo sviluppo dell'altra. Poi, la cosa da sviluppare è la capacità di passare dall'una all'altra, impegnandoci nello sviluppo del nuovo tipo di concentrazione finché sorge con la stessa facilità dell'altro. Tutto il resto è solo forza di volontà.

Nel caso del passaggio dalla meditazione su un *kasina* alla pratica della *vipassana*, possiamo:

1. essere il flusso di coscienza preso come oggetto;
2. essere i fattori di concentrazione presi come oggetto;
3. essere l'oggetto stesso, cioè l'oggetto della vista.

Le Dimore divine (*Brahmavihara*)

Ci sono molte ragioni che impediscono alla mente di placarsi e tranquillizzarsi. Quella principale è la radice dell'avversione, che può assumere varie forme: rabbia, paura, ansia, rimorso, preoccupazione, impazienza e così via, tutte caratterizzate da una sensazione mentale sgradevole. Derivano dall'incapacità di accettare la situazione, o realtà, così com'è, e il risultato è l'agitazione. Nei rapporti con gli altri diventa rabbia, gelosia e persino crudeltà. Gli antidoti immediati sono: "la gentilezza amorevole", "la compassione", "la gioia empatica" e "l'equanimità", che sono stati definiti, appunto, "Dimore divine".

1. Meditazione di gentilezza amorevole (metta)

Quando iniziai a insegnare la meditazione *vipassana* in occidente, mi dissero che potevo farlo solo dopo avere insegnato la meditazione di gentilezza

amorevole. Dopo tanti anni non ci credo ancora del tutto, ma solo in parte; ciò nonostante la includo sempre nei ritiri.

Il motivo è che offre molti altri benefici oltre a cancellare la rabbia e a produrre gioia, due tra i fattori più importanti per lo sviluppo della concentrazione. Ecco gli undici benefici della meditazione di gentilezza amorevole, che vanno considerati prima di iniziare la pratica. Anche il ricordo di uno soltanto di questi benefici può far sorgere la gentilezza amorevole o incoraggiarci a farlo.

- I. Dormiamo bene;
- II. Ci svegliamo contenti;
- III. Non facciamo brutti sogni;



**Gooseair, Ost See,
Germania 2007**

Gooseair è anche il mio indirizzo e-mail. C'è una lunga storia dietro questa scelta, ma non ve la racconterò ora. Da allora ho anche usato sul mio sito il simbolo di oche selvatiche che migravano. L'idea di fondo è che, da quando ho abbandonato le responsabilità connesse con la gestione di un grande centro, ho deciso che sarebbe stato meglio non farmi imbrigliare di nuovo. La cosa migliore sarebbe stato trovare un centro "fluttuante", dove poter usare ciò che viene messo a disposizione. Più persone nel mondo potrebbero così beneficiarne, senza che mi debba preoccupare di aspetti economici o coinvolgimenti politici. Fino ad ora ha funzionato abbastanza bene e si sta sviluppando una comunità universale di oche volanti. Queste oche che vedete nella foto stavano volando sulla costa della Germania settentrionale, vicine al confine danese, dove i miei amici di Amburgo Hans e Nicole mi hanno portato a fare una bellissima passeggiata.

- IV. Siamo amati dagli esseri umani;
- V. Siamo amati dagli esseri non umani;
- VI. Le divinità ci proteggono;
- VII. Fuoco, armi e veleni non possono danneggiarci;
- VIII. Abbiamo un bell'aspetto;
- IX. La mente si concentra facilmente;
- X. Si muore con una mente che non è confusa;
- XI. Se non raggiungiamo il massimo (lo stato di *arahant*) rinasciamo nei mondi di Brahma.

L'istruzione successiva è quella di rivolgere la gentilezza amorevole prima a se stessi. Il motivo è che solo se siamo felici e in pace con noi stessi possiamo mandare felicità agli altri. Per alcune persone è difficile, e ho individuato tre ragioni principali per questa difficoltà. La prima è che alcuni lo ritengono un atto egoistico e preferiscono mandare gentilezza amorevole prima agli altri e solo dopo a se stessi. È un'errata visione dell'egoismo. Qui si parla di felicità spirituale, che viene appunto dall'assenza di egoismo. La seconda ragione è che alcuni non ritengono di meritare la felicità. Questo atteggiamento è causato da una società fortemente competitiva in cui genitori e insegnanti ci dicono che non facciamo mai abbastanza, per spronarci a fare sempre di più. In realtà tutti meritiamo la felicità, soprattutto la felicità spirituale. È un diritto di tutti. La terza ragione è di ordine culturale e religioso. Vi è stato detto che siete nati con il peccato originale, cosa che contribuisce ad abbassare l'autostima. Anche nel buddhismo c'è qualcosa di simile, perché insegna che nasciamo con molte contaminazioni. Ma insegna anche che un essere nasce umano in conseguenza di un *kamma* positivo e che ha un grande potenziale spirituale. Gli uomini possono persino aspirare a diventare dei buddha.

Come prima parte della meditazione di gentilezza amorevole, invito a mandare a se stessi rilassamento e una presenza mentale soffusa. Quando esprimiamo il desiderio di benessere, indirizziamo qui la presenza mentale.

Tradizionalmente si esprimono quattro aspirazioni:

- I. Che io sia al sicuro e libero/libera da pericoli (*avero homi*). Qui portiamo alla mente la purezza della presenza mentale che ci protegge dalle vere cause della sofferenza: le contaminazioni. Sappiamo anche che crea *kamma* positivo e che protegge da tutti i pericoli, come nella benedizione della gentilezza amorevole.
- II. Che io sia libero/libera dalla sofferenza mentale (*abyapajjiko homi*). Qui portiamo alla mente la qualità pacificante della presenza mentale e ne incoraggiamo la crescita allo scopo di eliminare ogni sofferenza mentale.
- III. Che io sia in salute e libero/libera dalla sofferenza fisica (*anigho homi*). Qui portiamo il focus sul rapporto tra energie mentali e fisiche. Con presenza mentale mandiamo salute e vitalità al corpo o a una parte precisa del corpo.
- IV. Che io possa prendermi cura di me stesso/me stessa e vivere felice (*sukhi attanam pariharami*). Quest'ultima aspirazione esprime il desiderio di una pace sempre più profonda affinché possa sorgere, se non sempre, almeno nella maggior parte dei momenti della nostra vita.

Nel passo successivo mandiamo gentilezza amorevole a un'altra persona. Scegliamo una persona che ci piace, ricca di virtù e di qualità. Può essere un caro amico o qualcuno che ci ha fatto del bene. In Asia si sceglie in genere un genitore o un insegnante, e in occidente una persona per la quale nutriamo amicizia. Non dobbiamo scegliere una persona troppo intima (perché il desiderio è sempre dietro l'angolo), e nemmeno indifferente (*apatia*) o una persona verso cui proviamo avversione. Soprattutto, non un nemico!

Scelta questa persona, ne richiamiamo alla mente:

- I. le qualità positive;
- II. l'aiuto che ci ha dato;
- III. i bei momenti passati assieme.

Queste riflessioni servono a indurre la gentilezza amorevole. Una volta sorta, la trasformiamo in un flusso continuo e automatico, dirigendo verso questa persona le quattro aspirazioni:

- I. Che sia al sicuro e libero/libera da pericoli.
- II. Che sia libero/libera dalla sofferenza mentale.
- III. Che sia in salute e libero/libera dalla sofferenza fisica.
- IV. Che possa prendersi cura di se stesso/se stessa e vivere felice.

I punti importanti sono i seguenti:

- I. Che la gentilezza amorevole sia presente. Se non la proviamo, ricominciamo dall'inizio.
- II. Che la gentilezza amorevole sia un flusso continuo e ininterrotto.
- III. Che la persona sia un oggetto chiaro nella nostra mente. Alcuni visualizzano la persona, cosa ottima se abbiamo facilità di visualizzazione, altrimenti rischia di diventare uno stress in più. Inizialmente è sufficiente sapere di avere quella persona in mente.

All'inizio può darsi che non ci siano presenza mentale, gentilezza amorevole e concentrazione sufficienti, e quindi che gli impedimenti (*nivarana*) corrano sfrenati, ma persistendo nel metodo corretto e nella volontà, gli stati salutari aumentano e gli impedimenti vengono abbandonati. Ma devono anche venire affrontati (come abbiamo spiegato nel capitolo sugli impedimenti). Sinteticamente, li notiamo con presenza mentale appena

riusciamo ad accorgercene. Questo processo li sostituisce con stati salutari. Nella meditazione di gentilezza amorevole vengono appunto sostituiti dalla gentilezza amorevole. Nel caso di forte distrazione e agitazione, la lenta ripetizione e recitazione delle quattro aspirazioni assieme a una dolce e tranquilla gentilezza amorevole le calmerà. In caso invece di indolenza, recitateli più velocemente con un più forte contenuto emozionale; se niente funziona, ritornate a mandare gentilezza amorevole a voi stessi, la presenza mentale riporterà equilibrio e chiarezza.

Ricordate che lo scopo della ripetizione delle quattro aspirazioni è quello di far sorgere un flusso continuo di gentilezza amorevole. Fate molta attenzione a non trasformarlo in qualcosa di meccanico. Se un'aspirazione in particolare funziona meglio delle altre, usate questa. Non usate quelle inefficaci. Quando il flusso diventa facile e continuo, la gioia sorge in modo naturale, poi si rafforza rapidamente e, se diventa eccessiva, deve essere affinata.

A volte sembra esserci soltanto questo flusso e la persona presa come oggetto è assente. In questo caso bisogna richiamarla alla mente, ne seguiranno gioia e facilità, ma se la gioia è molto grande, state in guardia dal sorgere dell'attaccamento. Affinandola con presenza mentale, la mente diventerà tranquilla e sottile, e l'oggetto chiaro e luminoso. Progredendo ulteriormente si sviluppa anche l'oggetto che diventa brillante e trasparente. L'ulteriore sviluppo della concentrazione può condurre all'assorbimento (*jhana*) e in seguito agli assorbimenti successivi.

Ma questo sviluppo non rientra negli scopi del presente libro; quindi, raggiunta la concentrazione di accesso, passiamo a mandare gentilezza amorevole ad altre persone: una persona neutra, una persona verso cui proviamo avversione e infine una persona verso cui abbiamo aperta ostilità. Se la pratica ha successo, tutte queste persone diventano amabili.

Poi possiamo sviluppare ancora di più la gentilezza amorevole nei modi seguenti:

I. Oggetti non specifici:

- a. tutti gli esseri;
- b. tutte le creature viventi;
- c. tutte le creature;
- d. tutti gli individui;
- e. persone in genere.

II. Oggetti specifici:

- a. tutti gli esseri di sesso femminile
- b. tutti gli esseri di sesso maschile
- c. tutte le persone spiritualmente realizzate
- d. tutte le persone ordinarie
- e. tutte le divinità
- f. tutti gli esseri umani
- g. tutti gli esseri meno fortunati

III. I dodici gruppi precedenti nelle dieci direzioni:

- a. Est
- b. Ovest
- c. Nord
- d. Sud
- e. Sud-est
- f. Nord-ovest
- g. Sud-ovest
- h. Nord-est
- i. in basso
- j. in alto

“Possano essere al sicuro, in pace, in salute e felici”.

Poi possiamo ritornare alla meditazione di presenza mentale in due modi:

- I. Ritornare a mandare gentilezza amorevole al nostro corpo per poi passare all'osservazione delle sensazioni fisiche o di qualunque altro oggetto della *vipassana* a cui siamo abituati, come il respiro alle narici o il sollevarsi/abbassarsi dell'addome. Facciamo particolare attenzione ad applicare di nuovo la presenza mentale alle tre caratteristiche.
- II. Continuare la pratica della gentilezza amorevole essendo contemporaneamente consapevoli del flusso della gentilezza amorevole, con tutti i suoi fattori e condizioni che cambiano con esso. Qui i processi sono due: il processo della gentilezza amorevole e il processo che ne osserva il flusso.

2. *Compassione (karuna)*

La meditazione di compassione si fa nello stesso modo della meditazione di gentilezza amorevole. La differenza sta nella maggiore attenzione alla sofferenza degli esseri e al desiderio che siano liberi dalla sofferenza. È molto efficace per chi non ha eccessive tendenze a essere "sdolcinato" ed è particolarmente raccomandata a chi ha delle tendenze verso la crudeltà. In questo caso l'oggetto non è una persona cara, indifferente, ripugnante o ostile, ma una persona che sappiamo soffrire per un grande dolore fisico o mentale, lo scopo è sviluppare empatia, ma senza soffrire anche noi, altrimenti proveremmo solo dolore invece di compassione.

Dopo avere suscitato la presenza mentale, portiamo alla mente la persona che sta soffrendo e quando la compassione sorge la trasformiamo in un flusso mediante le quattro aspirazioni seguenti:

- I. Che sia libero/libera dalla sofferenza fisica
- II. Che sia libero/libera dalla sofferenza mentale
- III. Che sia libero/libera dalla sofferenza del *samsara*
- IV. Che sia libero/libera da qualunque sofferenza



**Salvataggio della Pecora,
Penisola di Banks,
Nuova Zelanda 2001**

Mentre stavamo camminando nella penisola di Banks, ci siamo imbattuti in una pecora che era caduta in un piccolo fosso con le zampe all'aria. Come diavolo era finita in quella posizione? Era sicuramente ferita gravemente, così Ian decise di salvarla, tirandola fuori da quella tremenda posizione e dandole da bere. Ma era troppo tardi. Quando tornò il giorno dopo, la pecora era morta. Tuttavia, ritengo che la compassione mostrata abbia significato qualcosa per la pecora.

Il resto è uguale alla meditazione di gentilezza amorevole.

Meditazione sul perdono

La meditazione sul perdono è un'altra forma di meditazione di compassione. È molto efficace per superare il rancore che, per giustificato che sia, è comunque la radice dell'avversione e che quindi non va tenuto nel cuore, ma abbandonato subito.

Prima mandate perdono a voi stessi e poi all'altra persona, poi riportate alla mente una situazione del recente passato in cui avete detto o fatto qualcosa che ha causato un problema. Riportate alla mente con la massima chiarezza il fatto, le sue cause e le persone coinvolte, focalizzatevi sulla sofferenza in voi e nelle altre persone. Dopo avere riconosciuto il vostro errore (se questo è il caso) ditevi tranquillamente: "Sono ancora un essere umano imperfetto e lo accetto. È inutile e dannoso coltivare odio per me stesso/me stessa, perciò mi

perdono e cercherò di non ripeterlo in futuro. Riconosco le mie buone qualità e le coltiverò a beneficio mio e degli altri”.

Sentite il sollievo che deriva dal perdonarvi e che alimenta il processo del perdono. Estendete il perdono alle altre persone coinvolte, esprimendo il desiderio che in futuro possano cambiare. Poi richiamate alla mente una situazione dello stesso genere accaduta in un passato più lontano. Potete continuare finché tutti i rancori sono scomparsi.

3. Gioia empatica (*mudita*)

La gioia empatica, o gioia compartecipe, è uno stato mentale che gioisce per la felicità di un altro, è accompagnata da empatia, partecipazione e condivisione, è anche la più estatica delle quattro Dimore divine. Ho visto persone diventare così leggere da camminare sollevate da terra! Una vera “forza di elevazione”.

Raccomandata contro l’invidia.

Portiamo alla mente la gioia che sta provando una persona cara, poi, dopo avere suscitato la gioia empatica, la rendiamo continua e concentrata mediante le quattro aspirazioni seguenti:

- I. Che (questa persona) continui a ricevere le gioie materiali di cui sta godendo.
- II. Che (questa persona) continui a ricevere le gioie umane di cui sta godendo.
- III. Che (questa persona) continui a ricevere le gioie spirituali di cui sta godendo.
- IV. Che (questa persona) continui a ricevere tutte le gioie di cui sta godendo.

Il resto è uguale alla meditazione di gentilezza amorevole.

Se avete una scarsa considerazione di voi stessi e siete propensi all’autocritica,

questa meditazione è utile per sviluppare un maggiore apprezzamento di se stessi. In questo caso applicate le quattro aspirazioni precedenti a voi stessi.

4. Equanimità (*upekkha*)

L'equanimità è senza dubbio la più profonda delle quattro Dimore divine. La sua tranquillità deriva dalla maturità della saggezza, la sua stabilità è molto confortante e fa spazio allo sviluppo spirituale.

Il termine pali *upekkha* ha molte connotazioni, ma riferito alle Dimore divine indica uno stato mentale di equilibrio nei riguardi degli altri. Per sviluppare questo stato, i buddhisti riflettono sul *kamma* e sulle otto condizioni mondane (guadagno/perdita, lode/biasimo, fama/infamia, felicità/infelicità), e quindi sulla condizione esistenziale, di qui possiamo immergerci nelle profondità della realtà con uno stato mentale di tranquilla accettazione.

Nel metodo che propongo utilizzo i cinque "ricordi" usati frequentemente nei testi. Prima rivolgiamo l'equanimità su noi stessi e poi sugli altri.

Metodo

I. Sedetevi, rilassatevi e suscitate la presenza mentale.

II. Portate alla mente i cinque ricordi seguenti:

- (a) *Sono soggetto/soggetta all'invecchiamento e non l'ho superato.
Lo accetto e sono in pace.*

L'invecchiamento è accompagnato dai seguenti fenomeni:

(I) I capelli diventano grigi e cadono. Mentre i miei capelli diventano grigi e cadono completamente, lo accetto e sono in pace.

(II) I denti ingialliscono, marciscono e cadono. Mentre i miei

denti ingialliscono, cadono e rimango senza, lo accetto e sono in pace.

(III) La pelle si secca e raggrinzisce. Mentre la mia pelle diventa secca, raggrinzita e flaccida, lo accetto e sono in pace.

(IV) Le facoltà si deteriorano. Mentre le mie facoltà fisiche si deteriorano, la vista si indebolisce, l'udito si indebolisce, perdo il senso del gusto e dell'olfatto, il corpo perde sempre più vigore, divento sempre più disabile e sono costretto a letto, lo accetto e sono in pace. Anche le facoltà mentali si deteriorano, la memoria si indebolisce e così le altre facoltà mentali, e potrei diventare un vegetale, ma praticando la presenza mentale al meglio delle mie capacità, lo accetto e sono in pace.

(b) *Sono soggetto/soggetta alla malattia e non l'ho superata.
Lo accetto e sono in pace.*

Ci sono tanti tipi di malattie:

degli occhi, dell'orecchio, del naso, della lingua, della testa, dell'orecchio esterno, della lingua, dei denti, tosse, asma, raffreddore, febbre, ustioni. Disturbi di stomaco, vertigini, diarrea/dissenteria, fitte, colera, lebbra. Foruncoli, eczemi, tubercolosi, epilessia, eruzioni cutanee, pruriti, pustole, scabbia. Tossire sangue. Diabete, eruzioni cutanee, vesciche. Malattie causate dalla bile, dal flemma, dai venti, da una combinazione di questi tre. Malattie causate dai cambiamenti atmosferici, dalle attività irregolari, dalla mente, dal *kamma*. Caldo e freddo, fama e sete, minzione e defecazione (dal *Girimananda Sutta*).

Quando sono afflitto/afflitta da una di queste malattie, lo accetto e sono in pace.

- (c) *Sono soggetto/soggetta alla morte, non ho superato la morte.
Lo accetto e sono in pace.*

La morte raggiunge tutti, in ogni momento e in ogni luogo. Quando la morte sopraggiunge, dovrò lasciare tutti e tutto. Lo accetto e sono in pace.

- (d) *Tutto ciò che mi è caro e vicino cambierà e mi lascerà.
Quando accade, lo accetto e sono in pace.*

Tutti i miei possessi materiali, automobili, case, denaro, gioielli e terreni cambieranno e mi lasceranno. Tutte le persone care, genitori, marito, moglie e figli cambieranno, invecchieranno, si ammaleranno, moriranno e mi lasceranno. Quando accadrà, lo accetto consapevolmente in quanto è la loro natura e sono in pace.

- (e) *Il kamma è il mio vero possesso, la mia vera eredità, la mia vera nascita, il mio vero parente, il mio vero rifugio. Di tutte le azioni salutari o non salutari commesse raccoglierò il frutto. Lo accetto e lo sono in pace.*

Riguardo a quest'ultimo punto, una migliore comprensione della natura del *kamma* renderà più efficace questa contemplazione. La comprensione del *kamma* è una forza creativa per la mente, un *kamma* salutare produce risultati felici, e un *kamma* non salutare risultati infelici.

Queste cinque contemplazioni possono essere riferite anche a un'altra persona che conosciamo bene, ma non troppo intima né verso la quale proviamo avversione. Una volta sviluppata l'equanimità possiamo ripetere: "Il *kamma* è il suo vero possesso...", fino a raggiungere la concentrazione di accesso. La differenza è che la meditazione di equanimità conduce direttamente al quarto

assorbimento, quindi dobbiamo passare per i tre assorbimenti precedenti mediante le tre precedenti Dimore divine, poi possiamo estendere questa contemplazione ad altre persone, agli oggetti specifici, agli oggetti non specifici e alle dieci direzioni.

Questa contemplazione sviluppa una mente in grado di accettare con un atteggiamento di pace qualunque oggetto si presenti, a questo punto osserviamo in profondità gli oggetti per svilupparne una comprensione più profonda. La mente diventa molto sottile, un vuoto in grado di “inghiottire” tutto e di lasciare che se ne vada.

In questo modo, riprendendo la meditazione *vipassana* accoglieremo molti oggetti difficili con accettazione, favorendo i progressi.

Ricordo della Triplice gemma

Il ricordo del Buddha, del Dhamma e del Sangha si fonda sulla fede. Nei paesi buddhisti è una pratica ampiamente diffusa e su queste pratiche devozionali si sono formate delle vere tradizioni. Ma ai nostri scopi interessano solo i fattori utili allo sviluppo della visione profonda.

1. Ricordo del Buddha (Buddhanussati)

Richiamiamo alla mente le virtù del Buddha in una precisa sequenza. Se lo facciamo con presenza mentale, gli impedimenti sono superati ed entriamo nella concentrazione di accesso. Il fattore mentale chiave è la fede, o fiducia. Unito alla concentrazione, è uno stato di purezza molto potente.

Questa è la lista delle virtù ricordate nella tradizione Theravada, in cui il Buddha è:

- I. Il Sublime (*bhagava*);
- II. Il Degno (*araham*), colui che ha sradicato tutte le contaminazioni mentali;

- III. Il Perfettamente Illuminato (*sammasambuddho*);
- IV. Il Dotato di conoscenza e condotta (*vijjacarana sampañño*);
- V. Il Perfettamente Realizzato, il Compiuto (*sugato*);
- VI. Il Conoscitore dei mondi (*lokhavidu*): il mondo dei sensi, della forma e della non forma;
- VII. L'Incomparabile guida degli uomini da educare (*anuttaro purisa Dhamma sarathi*);
- VIII. Il Maestro degli uomini e degli dèi (*sattha devamanussanam*);
- IX. L'Illuminato (*Buddho*).

Questo ricordo si fa prima attraverso la recitazione consapevole, seguita dal ricordo soltanto mentale. Dobbiamo essere consapevoli del significato delle virtù che recitiamo e non ripeterle pappagallescamente. Il ritmo non deve essere né troppo veloce, né troppo lento, ma deve indurre la tranquillità, a un certo punto diventa un flusso di concentrazione, prima di pace e poi di rapimento estatico, può focalizzarsi su una virtù particolare e approfondirla. C'è un delicato equilibrio tra energia e concentrazione che viene continuamente affinato, il processo è descritto nel capitolo sui fattori della concentrazione, ma in questo caso la gioia è totale e non va limitata.

Ci sono vari modi di usare la lista di virtù: si può procedere dall'inizio alla fine e poi rifarla al contrario; si può passare da una virtù all'altra, cosa che approfondisce l'interesse; si possono aggiungere anche altre virtù, come i dieci poteri o quelle menzionate nelle Strofe della Vittoria (*Jayamangala Gatha*).

Possiamo usare anche supporti come immagini del Buddha, simboli, rosari e recitazioni registrate. Questa pratica porta molti benefici, oltre a radicarci in una base da cui la pratica della visione profonda può procedere con grande facilità. Uno dei benefici principali è il superamento della paura, la gioia che nasce dalla fiducia contribuisce a elevare l'umore, soprattutto in momenti di dolore o di scarsi progressi, aiutandoci a riprendere la pratica.

Una caratteristica di questa pratica è la sua semplicità, e quindi viene usata nelle fasi iniziali della pratica dalle persone semplici e dai bambini. Di qui si può poi passare a livelli di pratica più complessi. Inoltre contribuisce all'aspetto emozionale e devozionale della pratica, che a volte manca nelle persone freddamente intellettuali o che coltivano un disumano stoicismo. Il passaggio alla pratica di visione profonda si fa dopo avere raggiunto la concentrazione di accesso, in uno dei due modi seguenti:

- I. Passiamo a un normale oggetto della *vipassana*, come gli elementi collegati al corpo (entrata/uscita del respiro, sollevarsi/abbassarsi dell'addome).
- II. Osserviamo il flusso della coscienza impegnata nel flusso della concentrazione e se diventa traboccante, anche la gioia può essere presa ad oggetto.

2. Ricordo del *Dhamma* (*Dhammanussati*)

Nel Ricordo del *Dhamma* (l'insegnamento), le sei virtù seguenti sono utilizzate per la meditazione. Come nel Ricordo del Buddha, le virtù vengono ricordate consapevolmente in successione e alla velocità più adatta a noi. Si inizia dalla recitazione verbale e si passa poi al ricordo soltanto mentale. Ad un certo punto il ricordo fluirà in modo naturale, gli impedimenti saranno superati e si raggiungerà la concentrazione di accesso. Questa sarà la base per passare con maggiore facilità alla pratica di visione profonda.

Le virtù del *Dhamma*, se ricordate con comprensione e collegate alla Verità, rivelano la loro profondità e conducono direttamente la mente alla pratica e all'esperienza della visione profonda. È quindi importante una conoscenza abbastanza approfondita del *Dhamma*, cosa che richiede ai principianti una certa conoscenza teorica. Questa meditazione è molto simile alla pratica di visione profonda.

Le sei virtù del *Dhamma*

- I. Ben esposto è l'insegnamento del Beato (*svakkhata bhagavata dhammo*).
L'insegnamento del Buddha è chiaro e diretto.
Ne abbiamo un esempio nel *Bhaddekaratta Gatha*:

*“Non rimpiangere il passato e non preoccuparsi per il futuro,
il passato è finito e il futuro non ancora giunto.
Vedere il presente così com'è,
incrollabilmente e invincibilmente conosciuto mediante la pratica.
Si sforza oggi colui che sa che la morte può arrivare domani,
con le armate della morte non si fanno compromessi.
Questo è il vivere diligente, impegnandosi strenuamente
giorno e notte: così è il saggio amante della solitudine”.*
- II. Di per sé evidente (*sanditthiko*). Davanti a me c'è questa verità e questa realtà. Come? Essendo consapevole del fenomeno presente.
- III. Senza tempo (*akaliko*). La verità è eterna, sempre qui e ora, questa è la verità senza tempo. Sarò consapevole dell'eterno presente qui e ora.
- IV. Invita a venire a vedere (*ehipassiko*). È esperienziale e riguarda la presente realtà e verità. Lo guarderò con attenzione e presenza mentale e nel modo corretto.
- V. Conduce oltre/è applicabile (*opanayiko*). La pratica rende perfetti, con la continua pratica, si accrescono la presenza mentale e la visione profonda. Continuerò a osservare sempre più profondamente e con sempre maggiore chiarezza questa realtà.
- VI. Sperimentabile direttamente dai saggi (*paccatam veditabbo vinnuhi*). Osserverò la realtà e il fenomeno presente con presenza mentale e visione profonda acuminate e precise.

Come si vede, il ricordo di queste virtù conduce direttamente alla realtà e quindi alla pratica di visione profonda. Ci ricorda la profondità e impedisce di occuparci di cose di minore importanza. Da questa contemplazione si producono anche gioia e fede. Se svolta nel modo corretto, questa contemplazione sbocca automaticamente e naturalmente nella pratica di visione profonda. Oppure possiamo farla come la pratica del ricordo delle virtù del Buddha, passando a un oggetto della *vipassana* collegato con il corpo, alla gioia, o alla coscienza della concentrazione che scorre come un processo.

3. Ricordo della Comunità (*Sanghanussati*)

Sangha significa comunità o ordine monastico. Come vedremo, le virtù sono ascritte alle “quattro nobili persone” e agli “otto individui”. Ma fondamentalmente sono solo quattro, perché i “sentieri individuali” durano solo un momento-pensiero.



**Grotta degli Anziani,
Bihar, India, 1996**

Questa è la Grotta Satapanni, quella usata dagli Arahant per tenere il primo Concilio, dopo il Parinibbana del Buddha. Un terremoto ne ha chiuso l'entrata; comunque mentre ero lì riuscivo a immaginarmi molto bene tutti quei grandi anziani che, in virtù della loro compassione, si erano riuniti allo scopo di preservare il tesoro incommensurabile degli Insegnamenti per i posteri. Mi chiedo anche quante sono le persone che l'apprezzino.

Questi quattro tipi si riferiscono a coloro che hanno sperimentato lo stato sovramondano almeno una volta e sono definitivamente certi della pace del *Nibbana*. Costituiscono così l'anello di congiunzione tra la pace e la realtà incondizionata e il resto dell'umanità. Queste persone sono dotate di grande virtù, concentrazione e visione profonda, e possono condurre fiduciosamente gli altri sul sentiero della liberazione, sono di ispirazione e una fonte preziosa di saggezza esperienziale. Hanno inoltre una profonda gentilezza amorevole e compassione, e sono in questo mondo un campo incomparabile di meriti.

È anche vero che non possiamo riconoscere queste persone se non si rivelano, quindi, la loro presenza è assunta per fede, la cosa migliore è praticare finché diventate anche voi una di queste persone. Nel frattempo potete prendere a oggetto di ispirazione le persone virtuose che praticano molto.

Le virtù del Sangha sono

- I. I discepoli del Beato hanno imboccato la buona via (la via della purezza, del *Dhamma* e del *vinaya*).
- II. I discepoli del Beato hanno imboccato la via diretta (la Via di Mezzo che non piega verso le contaminazioni).
- III. I discepoli del Beato hanno imboccato la vera via (la via che conduce alla verità, al *Nibbana*).
- IV. I discepoli del Beato hanno imboccato la degna via (la via degna di venerazione).
- V. Sono le "quattro nobili persone" e gli "otto individui", che sono:
- VI. - degni di doni;
- VII. - degni di ospitalità;
- VIII. - degni di offerte;
- IX. - degni di rispettoso saluto;
- X. - e costituiscono un incomparabile campo di meriti in questo mondo.

Come le precedenti, anche questa contemplazione inizia con la recitazione verbale per poi passare alla contemplazione mentale. Quando la coscienza fluisce con fede e rispetto, entriamo nella concentrazione di accesso e possiamo passare alla pratica di visione profonda come descritto in precedenza.

4. Ricordo della pace (upasamanussati)

Ho scoperto questa meditazione in un libriccino quando ero molto giovane. Il libro suggeriva che la semplice ripetizione della parola “pace” è sufficiente per sperimentare una reale pace. Anche se ero in parte d’accordo, ritenevo che fosse troppo semplicistico e non centrasse l’obiettivo. Pensavo che spesso cose molto importanti sono prese troppo superficialmente.

Molti anni sono passati e oggi, con molta più esperienza, capisco che si tratta invece di una meditazione profonda e molto diretta. Ho sviluppato un mio sistema personale e sono stato piacevolmente sorpreso dal ritrovarlo nel



**Monumento alla Pace,
Sarawak.
Malesia, primi anni '90**

Questo monumento alla pace fu costruito dai giapponesi per i militari caduti nella Seconda Guerra Mondiale in questa zona, Sarawak, allora Britannica, ora parte della Malesia. La scritta completa recita: “La Pace è la cosa migliore”. Il carattere cinese che vedete sopra significa stupa, in questo caso monumento. Gli altri due caratteri cinesi, che non si vedono, significano pace. Mi piace particolarmente questa scritta perché c’è una citazione del Buddha che recita: “La pace è la felicità suprema”. La Pace qui si riferisce al Nibbana.

Mahamalunkya Sutta (Majjhima Nikaya). Quante volte delle splendide tecniche citate nei testi passano inosservate e non vengono messe in pratica!

Nella “Via della purificazione” questa meditazione prende il nome di ricordo della pace. La pace a cui si fa riferimento è quella del *Nibbana* (l’elemento incondizionato). Quindi, in questa meditazione richiamiamo alla mente le qualità o virtù del *Nibbana* in modo sistematico, sino a raggiungere la concentrazione di accesso. Poiché l’esperienza del *Nibbana* appartiene ai soli realizzati, questa meditazione raggiunge la sua perfezione solo nelle nobili persone, ma ciò non significa che chi non è ancora realizzato non possa farla; se abbiamo la retta comprensione del *Nibbana*, benché ancora intellettuale, possiamo accedere alla concentrazione di accesso con grande beneficio.

Ho elaborato questa sequenza a beneficio dei meditanti dividendola in sei categorie che corrispondono ad altrettanti livelli di pratica. In questo modo possiamo vedere quanto questa meditazione di tranquillità sia vicina allo sviluppo della visione profonda, e come a un certo punto non si differenzino più.

Le sei categorie sono:

1. Meditazione di pura visione profonda;
2. Meditazione preliminare di pace;
3. Meditazione contemplativa di pace (ricordo della pace);
4. Pratica di visione profonda guidata dal ricordo della pace;
5. Ricordo della pace sovramondana;
6. Meditazione per portare la pace nella dimensione mondana.

Le categorie 1-4 sono praticabili da tutti, le categorie 5-6 sono praticabili solo da chi ha fatto esperienza dell’elemento incondizionato.

(1) Meditazione di pura visione profonda

La meditazione di visione profonda si può considerare essenzialmente una meditazione di pace perché il suo obiettivo, il *Nibbana*, ha come caratteristica la pace. Si tratta di una pace relativa a tutte le cose che sorgono e scompaiono,

la pace ultima, la vera pace. Benché il ricordo delle virtù della pace esposto nella “Via della purificazione” sia concettuale, può comunque produrre, assieme alla retta concentrazione, la retta comprensione di quella che è la vera pace, ma la vera pace deve prodursi come esperienza ed è possibile solo seguendo la pratica di visione profonda. Avviene quando si vede che la comparsa e dissoluzione momento-per-momento dei fenomeni è sofferenza, e che la loro cessazione è pace.

Questa pace viene dal distacco e dalla spassionatezza in relazione ai fenomeni condizionati, e dal prendere le vere realtà ultime come oggetti. La meditazione di visione profonda ha la funzione di chiarire, rafforzare, approfondire e indirizzare la presenza mentale affinché possa sorgere la visione profonda.

Senza la forza sviluppata nella pratica di visione profonda è impossibile per la mente elevarsi al di sopra delle forze e delle condizioni che ci mantengono nel ciclo dell’esistenza condizionata. In definitiva, è la visione profonda delle cose come sono realmente che porta all’esperienza della vera pace.

(2) Meditazione preliminare di pace

Per crescere nella pace, dobbiamo prima piantare il seme. Questo seme è un umile inizio, uno stato mentale di pace nel senso più ordinario, descritto a volte come il risultato di una vita irrepreensibile. Spesso tentiamo di concentrarci mentre la mente è ancora agitata, sperando di calmarla ma accorgendoci che è molto difficile. Quindi è meglio accertarci che ci sia una certa pace sin dall’inizio. Questa meditazione preliminare di pace richiede di esserci sbarazzati degli impedimenti (descritti nel capitolo sugli impedimenti) perchè solo dopo avere superato gli impedimenti possiamo avere un po’ di pace mentale.

All’inizio possiamo fare riferimento a fattori esterni. Se ci chiediamo: “Che cos’è la pace? Dove posso trovarla?”, la risposta potrebbe essere: “Nel silenzio”. In questo caso possiamo far riposare la mente nel silenzio lasciando che la pace

acquisti forza; la stessa cosa si può fare lasciando riposare la mente in un paesaggio pacificante come un bosco, un tempio, il mare aperto, le montagne, una fuga di colline. Anche qui la pace si rafforza da sola. Altri esempi sono il riflesso della luna in un lago o un'immagine religiosa o spirituale che visualizziamo.

Poi possiamo passare a considerare qual è una postura comoda del corpo favorevole a sperimentare la pace, e lasciamo che la mente riposi in questa postura. Ciò favorirà un ulteriore rilassamento del corpo.

Poi passiamo agli stati mentali. Uno stato mentale è il lasciar andare o il distacco; un altro è la chiarezza. Rafforzandosi la pace si rafforzano anche queste qualità, perché fanno parte di questi stati. Poi passiamo a sperimentare la gioia sottilmente presente, la calma, la tranquillità e l'immobilità. Questo ci avvicina al fattore fondamentale della concentrazione.

Se abbiamo raggiunto questo livello possiamo dire di avere sviluppato un livello apprezzabile di concentrazione, sufficiente per passare alla pratica di visione profonda.

(3) Meditazione contemplativa di pace (ricordo della pace)

Questa parte è descritta nella "Via della purificazione" con il nome di "ricordo della pace".

Gli stati mentali descritti sono i seguenti:

- I. Disillusione riguardo a ciò che è vanità;
- II. Eliminazione della sete;
- III. Abolizione del fare affidamento (sui desideri sensoriali);
- IV. Fine del ciclo (delle rinascite);
- V. Annientamento del desiderio;
- VI. Sfiore delle passioni;
- VII. Cessazione;
- VIII. *Nibbana*.

Viene data anche questa lista:

- I. Non formato;
- II. Verità;
- III. Altra sponda;
- IV. Difficile a vedersi;
- V. Privo di decadimento;
- VI. Durevole;
- VII. Non diversificato;
- VIII. Senza morte;
- IX. Propizio;
- X. Sicuro;
- XI. Mirabile;
- XII. Non toccato;
- XIII. Non soggetto;
- XIV. Purezza;
- XV. Riparo.

Nell'ultima parte si afferma che la natura profonda di queste qualità contemplate conduce la mente alla concentrazione di accesso e che questa contemplazione porta dei benefici come la beatitudine nel sonno e nella veglia, il rispetto dei seguaci e, in mancanza di ulteriori comprensioni, un destino felice. A tutto questo aggiungerei che è estremamente utile per indirizzare la mente verso l'obiettivo ultimo e incondizionato della vita spirituale. Ho anche scoperto che è molto efficace per calmare le formazioni mentali caotiche e distruttive che possono sorgere durante la meditazione, o almeno le riconduce a un livello più tollerabile."

La lista delle virtù che io contemplo è tratta dal *Girimananda Sutta*, ma si trova anche nel *Mahamalunkya Sutta*:

1. È pace (*etam santam*)
2. È fine/sottile (*etam panitam*)
(in quanto è, *yadidam*)

3. Arresto di tutte le formazioni (*sabbasankhara samatho*)
4. Calma di tutti i sostrati (dell'esistenza) (*sabbupadhi patinissaggo*)
5. Annientamento del desiderio (*tanhakkhayo*)
6. Spassionatezza (*virago*)
7. Cessazione (*nirodho*)
8. Verità/ realtà incondizionata (*nibbanam nibbana*)

Dopo avere completato i preliminari, iniziando dal rilassamento e stabilendo la calma e la presenza mentale, richiamiamo alla mente queste virtù in sequenza. Evocando queste qualità incliniamo la mente verso di esse, orientando gli stati della coscienza verso queste virtù.”

Lo scopo non è soltanto raggiungere un certo livello di concentrazione, ma dare una direzione allo sviluppo della presenza mentale. Questi stati mentali, sviluppati costantemente assieme alla retta idea, spingono la coscienza verso il sentiero sovramondano e la fruizione.

Aggiungo un'ulteriore elaborazione di queste virtù, assieme ad alcune istruzioni che do spesso nella meditazione di pace.

I. È pace

Che cos'è la pace? La contemplazione preliminare della pace ci dà un'idea iniziale. Se conosciamo gli insegnamenti, la pace sarà più profonda, più precisa e più efficace, e a questo punto dovremmo essere riusciti a sperimentarne un po'. Con la costante ripetizione di questa idea, la mente entra in stati di pace sempre più profonda; è come incoraggiare e lasciare che la coscienza “affondi” in livelli sempre più profondi di tranquillità.

Nella pratica guidata dico: “Lasciate che la mente diventi sempre più calma, che affondi in stati di pace sempre più profondi come se scendesse sempre più in profondità nell'acqua”.

II. È *fine/sottile*

Finezza e sottigliezza sono l'opposto degli stati grossolani come gli stati non salutari e le contaminazioni; fini e sottili sono gli stati puri e salutari della mente. Le coscienze delle sfere sensoriali sono grossolane, gli assorbimenti con forma e senza forma sono più sottili. Possiamo passare dai livelli più grossolani a livelli sempre più sottili nella scala ascendente delle conoscenze di visione profonda.

Nella pratica guidata dico: "Lasciate che la vostra mente diventi sempre più fine e più sottile, più leggera, più silenziosa, sempre più sottile come un fiocco di neve che diventa sempre più piccolo in un vuoto sempre più espanso".

III. *Arresto di tutte le formazioni*

Le formazioni sono i mattoni costitutivi dell'esistenza, come i pezzi del Lego o le tessere di un puzzle. Queste qualità si formano in dipendenza di condizioni e si influenzano a vicenda. La percezione ci fa vedere le cose come sembra che siano, mentre la volizione le crea come un cuoco che prepara dei dolci; la mente è come una fabbrica che sforna un numero illimitato di prodotti, la maggior parte dei quali è inutile e altri sono ancora peggio che inutili. Tutti scorrono nel tempo come un fiume, a volte il fiume è fangoso e limaccioso, altre volte limpido e scintillante, dipende dalle condizioni. Con la *vipassana* si realizza alla fine che fanno tutti un grande fracasso.

Sono come nuvole o polvere, ma possono essere anche gravosi e pericolosi. A volte va tutto bene, ma alla fine commettiamo sempre degli errori e ci ritroviamo nei guai. Finché questa cacofonia va avanti non c'è silenzio, nessuna vera pace. L'arresto delle formazioni significa mettere fine a tutto questo strepito, smettendo di creare e inventare storie. Smettere di costruire altre case. È come spegnere gli interruttori che fanno funzionare la fabbrica del *samsara*. È come smettere di lavorare e raggiungere uno stato di perfetto riposo, di riposo eterno.

Nella pratica guidata dico: “Possa la mente smettere di produrre formazioni condizionate. Possa la mente non vedere un vero rifugio in questi stati condizionati e smettere di dimorare in essi”.

IV. Calma di tutti i sostrati (dell'esistenza)

Le *upadhi* sono i fattori soggiacenti che creano l'esistenza condizionata: sono come semi, tendenze latenti che fanno da carburante per la coscienza collegando un'esistenza a un'altra; all'occasione giusta crescono diventando le foreste del desiderio. Anche se all'inizio non riusciamo a vederli, sappiamo che ci sono. Questa conoscenza è sufficiente per prendere la risoluzione di rimuoverli, poi, con l'approfondirsi della presenza mentale e della visione profonda, diventano sempre più chiari e possiamo sradicarne sempre di più.

A questo punto possiamo formulare l'aspirazione: “Possa la mente essere libera dalle tendenze soggiacenti delle contaminazioni che formano il sostrato dell'esistenza che dà continuità al *samsara*. Possa la mente creare le forze per rimuoverle. Possa la mente essere libera e vuota di queste tendenze”.

V. Annientamento del desiderio

Il desiderio, o sete, è spesso descritto come triplice: di sensorialità, di esistenza e di non esistenza, ma tutto si riduce al desiderio di esistenza, di cui gli altri due sono forme diverse; nasce dall'ignoranza sulla vera natura della realtà che ci fa continuare a costruire cose, idee, convinzioni e include tutta la sofferenza esistenziale.

La meditazione *vipassana* ce lo fa vedere e ci fa capire che causa soltanto sofferenza, ci fa comprendere che la verità che possiamo trovare in noi stessi e nella natura è autosufficiente: non abbiamo bisogno di altro che lasciare che le cose siano come sono realmente. Per raggiungere questo stato dobbiamo impegnarci nella pratica di visione profonda per constatare che tutti i fenomeni sono impermanenti, insoddisfacenti e *non sé*.

Questo riconoscimento ci stimola a lasciar andare e a vedere con chiarezza le forze soggiacenti del desiderio, perciò li lasciamo andare uno per uno a livelli sempre più profondi. Il *Nibbana* è definito la cessazione del desiderio!

A questo punto possiamo prendere nel profondo del cuore la risoluzione: “Possa io rinunciare a tutti i desideri: per il sensoriale, il formale e il senza forma, per l’esistenza e la non esistenza”.

VI. *Spassionatezza*

Il termine pali *viraga* viene a volte tradotto con “affievolirsi, appassire”, ma io preferisco la vecchia traduzione “spassionatezza”. Si noti che in senso buddhista non si tratta solo di distacco e disincanto, ma si estende anche al di là, includendo il *Nibbana*, i sentieri sovramondani e i fattori mentali ad essi associati. In altre parole, è lo stato in cui il distacco ha raggiunto il punto in cui riguarda tutto e il non attaccamento è fortissimo.

Ovviamente deve iniziare dal distacco, o spassionatezza, dalle cose grossolane come le contaminazioni evidenti e gli oggetti materiali, poi si passa alle idee mentali sottili e agli stati di calma, infine diventa spassionatezza e totale non attaccamento che va oltre il condizionato.

A questo punto possiamo formulare l’aspirazione: “Possa il mio cuore lasciar andare, possa essere spassionato, distaccato, non attaccato alle cose, a se stesso e al mondo. Possa arrendersi completamente”.

VII. *Cessazione*

Tutti i fenomeni condizionati sono soggetti alla legge dell’impermanenza. Perché? Per i praticanti della *vipassana* è chiaro che si tratta di un riflesso di una verità più profonda. La cessazione è osservabile prima nel cambiamento e poi nel sorgere e dissolversi momento-per-momento dei cinque aggregati (materia, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza). Più ci avviciniamo a questo flusso e più diventa veloce, e più la natura della

dissoluzione diventa chiara nel quinto *insight*. La vera cessazione (senza più insorgenza) avviene solo nel sovramondano, questa è la cessazione ultima. L'osservazione di questa realtà ci fa lasciar andare, questo ricordo aiuta il processo di riconoscimento.

A questo punto possiamo formulare l'aspirazione: "La materia cessa, le sensazioni cessano, le percezioni cessano, le formazioni mentali cessano, le coscienze cessano. Che io lasci andare, che io lasci cessare in accordo con la natura, che i processi materiali e mentali che danno origine all'individualità cessino".

VIII. Verità/realtà incondizionata (Nibbana)

Una definizione del *Nibbana* è libertà dal desiderio. Contrariamente a quanto alcuni pensano, i testi non evitano di descriverlo; anzi, se ne danno molte definizioni. Per quanto riguarda questa lista ho scelto il termine "verità", la verità che è la realtà presente, lo stato privo di cambiamento, lo stato privo di morte presente qui e ora per coloro che sono sufficientemente consapevoli e intuitivi da conoscerlo.

Si legge nel *Bhaddekaratta Gatha*:

*"Non rimpiangere il passato e non preoccuparsi per il futuro,
il passato è finito e il futuro non ancora giunto.
Vedere il presente così com'è,
incrollabilmente e invincibilmente conosciuto mediante la pratica..."*

*Essere consapevoli delle cose come sono realmente,
essere chiaramente presenti
essere aperti e lasciare che le cose siano,
lasciando che la verità si manifesti".*

(4) Pratica di visione profonda guidata dal ricordo della pace

Questa contemplazione è l'unione (*yuganaddha*) della tranquillità e della visione profonda, che procedono assieme. Se questa forma di unificazione non fosse possibile i testi non ne parlerebbero. Una mente allenata può essere molto rapida, efficiente e precisa, e quindi può passare velocemente da un oggetto all'altro. Anche gli oggetti non sono separati. Concetti e idee nascono dalla coscienza e dagli stati mentali che li producono. Guardando nello specchio della presenza mentale, questi riflessi si fondono e si trasformano in realtà.

È consigliabile che questa pratica sia fatta da chi ha raggiunto la maturazione della quarta conoscenza di visione profonda dell'insorgenza e della dissoluzione, dove la spinta iniziale e il flusso dei fattori e delle forze della visione profonda hanno chiarezza e forza. È la forza che ci spinge verso l'ignoto. Per chi conosce la materia e riceve una guida esperta la direzione è chiara, ma non sempre è così per tutti. Sono molti gli oggetti che possono distrarre e ingannare. Le contaminazioni sono astute e si infiltrano facilmente: anche un piccolo pensiero non salutare in un momento critico può complicare il processo.

- I. Questo ricordo, praticato all'inizio o quando le cose diventano difficili, non solo calma, ma dà più chiarezza di visione e di direzione. Possiamo praticarlo per un certo periodo, ad esempio 15 minuti, per recuperare la stabilità.
- II. Questo stesso ricordo si può praticare utilizzando una delle otto virtù che sentiamo più adatta alla concentrazione, all'equilibrio e alla chiarezza della direzione e di qui ritorniamo alla *vipassana*.
- III. Possiamo praticare questo ricordo anche mentre osserviamo gli oggetti della *vipassana*, o quello che chiamo il *gring-grong* che va avanti fragorosamente, come le onde e le correnti di un fiume. È possibile vedere con chiarezza lo sviluppo della visione profonda

assieme alla trasformazione dei suoi oggetti, se mantenuta abbastanza a lungo. Quando il flusso è incanalato in modo efficace, le correnti diventano molto forti. Allora il ricordo cessa e rimane soltanto il processo conoscitivo. A questo punto è possibile che lo sviluppo della visione profonda continui fino alla dimensione sovramondana e alla sedicesima conoscenza della revisione che esamina a posteriori il processo e il suo oggetto (cosa che si fa nel passo successivo).

(5) Ricordo della pace sovramondana

A un certo punto la visione profonda è così matura che avviene la realizzazione, anche se la comprensione di ciò che è avvenuto ci sarà solo quando emergiamo dallo quello stato. Questa affermazione è un paradosso, perché l'incondizionato è senza tempo e non può far parte del passato, ma anche dire di conoscere l'inconoscibile è un paradosso. Conoscere significa che la coscienza ha un oggetto e questo implica il condizionamento, ma il *Nibbana* è l'incondizionato. Devo quindi ammettere di parlare in modo abbastanza oscuro, ma parlarne in termini convenzionali non è semplice. Nel lessico dell'*Abhidhamma* (la metafisica buddhista), il processo realizzativo chiamato "sentiero e fruizione" avviene conoscendo l'elemento incondizionato, ovvero avendo il *Nibbana* come oggetto. Segue un processo di revisione che costituisce la sedicesima conoscenza, che ha per oggetto la coscienza del sentiero e della fruizione. Possiamo dire a quel punto di conoscere la coscienza salutare della sfera sensoriale associata alla saggezza. In altre parole, CONOSCIAMO.

Abbastanza stranamente, nel momento della realizzazione e della sua ripetizione nell'ottenimento della fruizione attraverso la risoluzione di ripeterla, la concentrazione è fissa (*appana*) ed è quindi assente la differenziazione soggetto-oggetto (e la conoscenza com'è comunemente intesa). La conoscenza avviene nella revisione retrospettiva che facciamo in momenti successivi, simile a impressioni che sono rimaste e con alcuni pensieri o concetti costruiti su di esse, ma nel preciso momento in cui avviene, non c'è ciò che siamo abituati a considerare conoscenza.

La cosa importante è che il collegamento è avvenuto e che l'oggetto e l'impressione rimangono nel flusso mentale. Significa anche che alcune contaminazioni, soprattutto le visioni errate e il dubbio scettico, sono state completamente rimosse, fede e fiducia sono salde e sono diventate incrollabili. Una volta creato il collegamento è possibile ripetere l'esperienza, o evento. In altre parole, è possibile richiamare l'oggetto sovramondano. È un punto interessante perché può essere un oggetto meditativo. Tutto ciò che segue è determinato dalle risoluzioni prese prima del prodursi di questa esperienza. In genere si prende la risoluzione di ripetere l'esperienza o l'ottenimento della fruizione altre volte e per periodi sempre più lunghi, per poi rinunciarvi allo scopo di entrare in sentieri superiori. A questo punto si prende una risoluzione come: "Che io possa sperimentare il *Dhamma* supremo con maggiore chiarezza di prima". Questo procedimento viene ripetuto ogni volta che si raggiunge un sentiero più elevato. Ho notato che la risoluzione di rivedere il sovramondano con sempre più chiarezza dà risultati migliori e una migliore comprensione se viene presa dopo il sentiero dell'"Entrata nella Corrente". La natura del sovramondano, impressa con chiarezza nella coscienza e portata al normale livello mondano svolge una parte fondamentale nel processo di purificazione, sublimazione e trasformazione.

La risoluzione viene presa più volte per:

- I. avere un quadro più chiaro di ciò che è accaduto durante la cessazione e l'ingresso nei livelli sovramondani. Quando ne emergiamo, ne abbiamo un'impressione sempre più chiara. Poi prendiamo un'altra volta la risoluzione.
- II. avere varie e diverse impressioni.

Tutte queste impressioni vengono percepite direttamente come virtù e qualità della pace incondizionata. Possono rientrare in una qualunque delle otto virtù del *Nibbana* o anche in altre. Le impressioni e i concetti costruiti sulle impressioni diventano in seguito le porte sull'oltre, ma non dimentichiamo mai che sono solo impressioni e tracce che ci lasciamo indietro. Ciò che c'è al di là della porta è indescrivibile e inconoscibile nel momento (in paragone alla

normale conoscenza). Questa porta è come un buco da cui gli uccelli escono per volare liberi. A mio parere, la parola che si avvicina di più è libertà .

Infine, poiché ogni cosa è il *dhamma*, un fenomeno o verità naturale collegato alla Realtà (anche se alcuni *dhamma* vi sono più collegati di altri), le porte sulla liberazione sono altrettanto numerose e portando pace e visione profonda nelle situazioni ordinarie, anche in quelle più difficili, portiamo la pace anche nella dimensione mondana (fatto che costituisce il prossimo punto).

(6) Meditazione per portare la pace nella dimensione mondana

I. Vedere il *Dhamma*, la Verità, in tutte le cose

In chi ha sperimentato direttamente il sovramondano non c'è più alcun dubbio riguardo alla realtà; tutto il resto diventa di secondaria importanza. Ciò nonostante, questa chiarezza può indebolirsi in alcuni momenti e può impiegare del tempo per crescere, ma non si torna indietro, proprio come un fiume è destinato a gettarsi nel mare. Non potete negare per sempre la nuda realtà che è davanti ai vostri occhi e sotto il vostro naso, ma occorrono sforzi per accelerarla e continui moniti per ricordarci di continuare ad andare avanti; dobbiamo continuare a vedere la realtà delle cose. I principianti dirigono lo sguardo verso le tre caratteristiche universali e gli esperti verso il *Dhamma*, la verità, ora così evidente per loro mentre gli altri sono ancora ciechi. È l'attenzione (*manasikara*) che dirige lo sguardo verso il punto giusto. Con la retta attenzione saggia, l'oggetto, la coscienza e i fattori mentali confluiscono nella spassionatezza, e l'indicibile verità è di fronte a voi, dietro di voi, attorno a voi, dentro e fuori di voi. All'inizio può sembrare contraddittorio: come può l'altra realtà coesistere con questa? La mente può assumere solo un oggetto alla volta, ma questo è solo un pensiero, un concetto, indipendentemente da quanto sia fondato. La realtà è la realtà, e vederla ripetutamente con chiarezza dissipa qualunque dubbio, la verità regna suprema. Per amore di discussione potremmo dire che facciamo del nostro meglio per vedere il più vicino e il più precisamente possibile questa realtà ultima, che ai nostri abili mezzi si rivela

essere l'elemento incondizionato. La pratica costante ci tiene sempre al centro del sentiero in qualunque situazione, persino al gabinetto!

II. Infrangere le barriere

Riconoscere la realtà non è facile. Richiede di infrangere le barriere più sottili della percezione mentale. È come vedere al di là delle delimitazioni di esistenza e non esistenza; significa rendere visibile l'invisibile e viceversa. In termini pratici dobbiamo applicare la discriminazione ai suoi livelli più sottili, poi dobbiamo coglierne la sintesi, cioè il rapporto condizionato tra i vari fenomeni. All'inizio applichiamo il pensiero analitico, seguito poi dall'esperienza e alla fine tutto rientra nella Natura con le sue tre caratteristiche universali: impermanenza, carattere insoddisfacente e *non sé*; è questo il flusso mentale e i processi fisici che sottostanno a qualunque esperienza, ma c'è ancora la differenziazione tra grande e piccola sofferenza, grande e piccola gioia. Quando si presenta la cessazione, tutto cessa, e quindi anche le barriere imposte dai condizionamenti. Emergendo poi dallo stato supremo vediamo entrambi gli aspetti di tutte le cose e ciò che è al di là di esse, e questo è dovuto al fatto che i fenomeni e i loro rapporti diventano sempre più chiari e ci rendiamo conto che la separazione tra i due aspetti non è così grande come pensavamo. Vederlo ripetutamente con chiarezza ci aiuta a infrangere le barriere, e questo riconoscimento facilita il processo di trasformazione.

Ad esempio, la coscienza e gli stati mentali sono contemporaneamente un'unica cosa e due cose diverse, lo stesso vale per la mente e i processi materiali e per gli oggetti interni ed esterni; anche le tre caratteristiche universali vengono esperite come una sola. Infine le contaminazioni si trasformano in meravigliosi stati mentali! A questo punto ci è chiaro come può agire nella vita quotidiana la purificazione delle radici dell'esistenza sviluppata nella *vipassana*.

Questa caduta delle barriere fa miracoli. C'è una grande libertà. Il che non significa abbandonare l'ordine e l'armonia creati mantenendo i precetti morali. La verità sta dalla parte dell'ordine e dell'armonia, dell'amore e della pace

dell'universo. È qui che fioriscono l'amore e la compassione. Rivolgendosi agli altri, questo tipo di mente tira fuori negli altri il meglio della spiritualità. Ho scoperto che è questo il punto in cui la pratica della presenza mentale/ visione profonda diretta verso gli esseri è gentilezza amorevole.

III. Scompare tra i mondi

Dove si trova la pace? È una domanda che si pone spesso all'inizio della meditazione preliminare di pace. Probabilmente la persona comune risponderà che la pace si trova in un luogo tranquillo, in un luogo santo. Altri, più pragmatici, diranno che è uno stato mentale, la tranquillità sviluppata con la meditazione.

Occorre sapere che il *Dhamma* parla di tre tipi di "isolamento" (*viveka*):

- a. Isolamento del corpo
- b. Isolamento della mente
- c. Isolamento da tutti i sostrati dell'esistenza

I primi due tipi sono chiari a tutti. Il terzo si riferisce alla pace di cui stiamo parlando: la pace rispetto all'esistenza condizionata, la pace che non può venire toccata dalle contaminazioni. In genere è sperimentata da chi ha sviluppato un sufficiente livello di concentrazione, perché si dice che essa si presenta solo nella concentrazione fissa (assorbimenti). Ma io ritengo che, sviluppandone la capacità, sia possibile conservarla nelle normali attività quotidiane. Dipende come sempre dalla capacità di attenzione saggia che riconosce i confini e "scivola" tra i due mondi. Individuiamo una porta, la riconosciamo come un'apertura su possibilità ancora sconosciute e vi "infiliamo dentro" la chiarezza della *vipassana*. È come liberare la mente, come un uccello che scompare nel vuoto.

Come ho già detto, il mio insegnante di *Abhidhamma* spiegava in modo divertito che alla domanda: "Il *Nibbana* è mente o materia?", dobbiamo rispondere "mente". Se poi l'altro insiste e chiede: "Davvero?", dobbiamo

rispondere “no”. In questo caso, se qualcuno mi chiedesse: “Il Nibbana è la mente liberata?”, risponderei: “Quale mente?”.

E ciò mi riporta a una delle mie frasi preferite:

la spassionatezza è il sentiero, la liberazione è il frutto.

Meditazione sulla morte (Marananussati)

Un meditante esperto che aveva contratto una malattia terminale mi confessò che la morte era il migliore insegnante che avesse mai avuto. Tenete a mente queste parole. Molti hanno bisogno di qualcosa di forte per svegliarsi, e speriamo che non sia troppo tardi! Chiediamo che cosa ha davvero valore nella vita, diamo attenzione all’essenziale e non alle stupidaggini di scarsa importanza. Si tratta di fare quello che pensiamo sia più degno e farlo con tutto noi stessi. Quando la morte bussa alla porta, due cose ci sorreggono: la compassione e la saggezza. E il modo migliore per svilupparle è la meditazione. Forse la meditazione non è sempre facile e piacevole, ma quante cose sono ancora meno piacevoli, più difficili e molto più inutili.

Un classico manuale di meditazione, la “Via della Purificazione”, elenca una serie di contemplazioni da applicare sistematicamente e che conducono alla concentrazione di accesso. Da questa lista ho estratto un approccio molto semplice inteso a suscitare un senso di urgenza e a sviluppare una concentrazione iniziale da usare come base per la pratica di visione profonda.

Oggetto della meditazione è un’altra persona, che non deve essere una persona cara (altrimenti sorgerebbe l’angoscia), né un nemico (altrimenti potrebbe sorgere una maligna soddisfazione) né uno sconosciuto (altrimenti potrebbe subentrare indifferenza). Pensate a una persona che non c’è più e che conoscevate bene in vita, con tutte le sue gioie e i suoi dolori. Riflettete così: “Un tempo era vivo, e adesso dov’è? Che cosa ha fatto nella sua vita? La

morte l'ha portato via, le sue facoltà vitali sono scomparse". Ancora meglio se ne avete visto il cadavere o almeno la tomba. Notate la solennità, il silenzio che nascono da questa riflessione. Con presenza mentale e accettazione, qualunque emozione o paura si trasformerà in un senso di pace.

Ora passate alle otto seguenti contemplazioni, ognuna con un significato particolare perché la morte ha molte lezioni da insegnare. Ripetetele più e più volte.

1. *La morte come assassino.* Riflettiamo che la morte si aggira continuamente attorno a noi, come se fosse in attesa del momento per farci fuori. Ripensando alla persona precedente, riflettete: "La morte è arrivata e ha cancellato tutte le sue facoltà vitali". Poi applichiamo la stessa riflessione a noi stessi: "La morte arriverà e cancellerà tutte le mie facoltà vitali". Questa contemplazione ci rende consapevoli della presenza costante della morte.
2. *La morte come distruttore del successo.* Richiamate alla mente quella stessa persona. Pensate a tutto ciò che ha accumulato nella vita: beni materiali, posizione, denaro, genitori, coniuge, figli, amanti... E a tutta la conoscenza accumulata. Che cos'è accaduto a tutto questo alla sua morte? Non ha potuto portare niente con sé. Solo il suo *kamma* l'ha seguito. Riflettete: "La morte è arrivata e ha cancellato tutte le sue facoltà vitali". Poi applichiamo la stessa riflessione a noi stessi: "La morte arriverà e cancellerà tutte le mie facoltà vitali". Questa contemplazione ci aiuta a staccarci da tutti gli ottenimenti mondani.
3. *La morte come qualcosa che accade a tutti.* Richiamate alla mente la stessa persona e pensate a tutti gli esseri che sono morti, che stanno morendo e che moriranno, dall'uomo più grande al più umile. Brahma, i *deva*, i *peta*, gli animali e gli esseri umani, tutti muoiono. Riflettete: "Così come tutti gli esseri sono morti, muoiono e moriranno, anch'io sono

morto, muoio e morirò". Questa contemplazione aiuta a staccarci dall'orgoglio, dall'egoismo e dalla vanità.

4. *Il corpo è fragile e condiviso da tutti.* Questa contemplazione riflette sul corpo come dimora di molti esseri, sino ai vermi, agli insetti e così via. Presto questo corpo collasserà e sopravverrà la morte. Riflettete a tutti i pericoli a cui è esposto il corpo e applicate questa riflessione anche a voi stessi. Questa contemplazione aiuta a staccarci dal corpo sentito come me, mio e me stesso.
5. *La morte è collegata alla fragilità della vita.* Riflettiamo sulle tante cause di morte. Possiamo morire per mancanza di ossigeno, per fame o per sete. Possiamo morire a causa di una malattia. Possiamo morire in un incidente stradale. Possiamo morire uccisi da qualcuno. Possiamo morire di vecchiaia, cadendo dalle scale o soffocati da qualcosa che si ferma in gola. Possiamo morire a causa di squilibri nel corpo. Le possibilità sono infinite. Richiamate alla mente la persona morta e applicate la stessa riflessione a voi stessi.
6. *La morte non si preannuncia (è "priva di segno").* Riflettiamo che non sappiamo quando la morte arriverà (momento), né dove ci coglierà (luogo), né come. Ma arriverà certamente, perciò dobbiamo essere pronti. Questa riflessione ci trasmette il senso dell'urgenza di fare tutto ciò che possiamo finché abbiamo l'energia necessaria. Riflettete sul fatto che la morte può arrivare in qualunque momento e in qualunque luogo.
7. *Contemplare la morte in relazione alla limitatezza del tempo della vita.* Questa riflessione riguarda l'arco vitale. Pochissimi arrivano a cent'anni. In genere l'aspettativa di vita è di 70 anni. La persona a cui stiamo pensando è morta all'età di... E io, quanto vivrò? Adesso ho anni. La vita è incerta, la morte è certa.

8. *Contemplare la morte nella brevità del momento.* Qui vediamo la morte momento-per-momento. La morte imprime il suo marchio sulla dissoluzione che avviene attimo per attimo nel processo impermanente della natura. Vederlo significa vedere la natura stessa dell'impermanenza. Qui sta il collegamento con la meditazione *vipassana*. Mi auguro che al momento della morte siate tutti arrivati alla concentrazione di accesso in cui tutte le contaminazioni sono scomparse.

In seguito a un'attenta analisi credo che sia possibile raggruppare le precedenti riflessioni in una contemplazione preliminare prima di iniziare la pratica della *vipassana*:

1. La morte come assassino;
- 2/3. La morte cancella tutto;
- 4/5. La fragilità della vita ci fa capire che condividiamo il corpo con gli altri esseri;
- 6/7. "Mancanza di segno" della morte e limitatezza della vita;
8. La morte momento-per-momento come impermanenza dei processi fisici e mentali.

La morte è una vera manifestazione della realtà: la verità dell'impermanenza, intrinseca al flusso della natura. Tutte le cose condizionate sono soggette a origine, decadimento e dissoluzione; la fine di un periodo di vita è la dissoluzione di un insieme di fenomeni che sono una risultanza del *kamma* e che chiamiamo *continuum* della coscienza. In essenza, la morte è la fase della dissoluzione di tutti i fenomeni. Veniamo esortati a essere consapevoli fino all'ultimo respiro; per riuscirci, dobbiamo prepararci praticando a lungo e lo facciamo appunto con la pratica della *vipassana*. Osservare il cambiamento, il sorgere e dissolversi dei fenomeni ne è parte integrante. La visione profonda di questa verità conduce al di là di nascita e morte.

Possiamo completare le riflessioni sulla morte con i seguenti versi:

<i>Aduvam me jivitam</i>	La vita è incerta
<i>Dhuvam me maranam</i>	La morte è certa
<i>Avassam maya maritabbam</i>	La morte è inevitabile
<i>Maranapariyosanam me jivitam</i>	La mia vita si conclude con la morte

<i>Jivitam me aniyatam</i>	La vita è incerta
<i>Maranam me niyatam</i>	La morte è certa
<i>Aciram vatayam kayo</i>	Tra non molto questo corpo
<i>Pathavim adhisessati</i>	giacerà a terra
<i>chuddho apetaviññano</i>	privo di coscienza
<i>nirattham va kalingaram</i>	come un inutile pezzo di legno bruciato

<i>Sabbe satta maranti ca</i>	Tutti gli esseri muoiono
<i>marimsu ca</i>	sono morti
<i>marissare</i>	e moriranno.
<i>Tathevatam marissami</i>	Anch'io certamente morirò,
<i>natthi me ettha samsayo</i>	a me non è il minimo dubbio.

Meditazione sulle parti del corpo (*Kotthasa*)

Questa pratica consiste nell'esaminare le varie parti del corpo in sequenza. Iniziando "verso l'alto dalle dita dei piedi e verso il basso dalla corona del capo, coperte dalla pelle vi sono molte impurità", come si esprime il testo. Questa meditazione fa parte dello sviluppo della percezione dell'impurità del corpo e dello sviluppo del distacco dalla lussuria attraverso la concentrazione. È quindi molto adatta alle persone carnali con un temperamento lussurioso. La pratica ha dimostrato che una mente pura e concentrata, diretta verso queste parti del corpo, può guarirle e conservarle in salute.

Questo metodo ha il vantaggio di essere semplice e diretto, almeno all'inizio. Portiamo alla mente i vari gruppi recitandoli. Le parti sono 32, riunite in 6

gruppi. Iniziamo dal gruppo A. Si tramandano casi di monaci che hanno ottenuto la realizzazione persino durante la fase della recitazione.



**La Cappella delle Ossa,
Kutna Hora,
Repubblica Ceca 2007**

Non lontano da Praga c'è un sito dell'UNESCO chiamato Kutna Hora. Un posto interessante nella zona è la Cappella delle Ossa, in cui ogni oggetto, dai lampadari ai calici, è fatto di ossa umane. Potrebbe sembrare macabro, invece crea un'atmosfera liberatoria, come di libertà.

I sei gruppi sono i seguenti:

- A. (1) capelli (2) peli (3) unghie (4) denti (5) pelle
- B. (6) carne (7) tendini (8) ossa (9) midollo (10) reni
- C. (11) cuore (12) fegato (13) diaframma/pleura (14) bile (15) polmoni
- D. (16) intestino tenue (17) intestino crasso (18) stomaco (19) feci (20) cervello
- E. (21) bile (22) flemma (23) pus (24) sangue (25) sudore (26) grasso
- F. (27) lacrime (28) sebo/linfa (29) saliva (30) muco (31) liquido sinoviale (32) urina

La pratica si divide in sette momenti:

- 1. recitazione ad alta voce;
- 2. recitazione mentale;
- 3. colore;
- 4. forma;

5. direzione (nella parte superiore o inferiore del corpo);
6. collocazione (la posizione rispetto alle altre parti);
7. delimitazione (confini di ogni parte particolare).

L'attenzione è suddivisa in dieci modalità:

- (1) esaminare in sequenza;
- (2) non troppo velocemente;
- (3) non troppo lentamente;
- (4) rimanere sull'oggetto annullando le distrazioni;
- (5) superare il concetto e radicarsi nella percezione dell'impurità;
- (6) abbandonare via via le parti impure;
- (7) entrare nell'assorbimento;
- (8-10) dare attenzione di tanto in tanto all'equilibrio delle facoltà e dei fattori di illuminazione (quest'ultima modalità rientra chiaramente nella pratica di visione profonda).

Prendiamo ad esempio il gruppo A. Recitiamo ad alta voce: "capelli, peli, unghie, denti, pelle"; secondo i testi tradizionali, per cinque giorni. Poi si recitano le stesse parti al contrario: "pelle, denti, unghie, peli, capelli" per altri cinque giorni. Infine, una volta in un senso e una volta nell'altro per altri cinque giorni.

A questo punto passiamo al gruppo B: cinque giorni per la recitazione della sequenza, cinque giorni per la recitazione al contrario, e altri cinque una volta in un senso e una volta nell'altro.

Poi si recitano assieme i gruppi A e B, con le stesse modalità, per altri cinque giorni. La stessa cosa si ripete per il gruppo C, che viene poi unito nella recitazione ai gruppi A e B. E così via, per un periodo totale di cinque mesi e mezzo.

Inoltre, si visualizza la parte del corpo che viene recitata (se non l'abbiamo mai vista, possiamo ricorrere a un atlante di anatomia).

Ma ritorniamo al primo gruppo di cinque parti. Sono parti esterne e

quindi facilmente visualizzabili. La loro recitazione, accompagnata da un equilibrio delle facoltà, sviluppa la concentrazione. Le parti che non sono chiare si possono scartare e possiamo rimanere soltanto con una parte.

Un elemento interessante di questa pratica è che l'oggetto può essere sviluppato in tre modi:

1. Come un colore (che trattiamo come il colore di un *kasina*);
2. Come percezione dell'impurità;
3. Come una definizione degli elementi.

Se vogliamo sviluppare il distacco dal corpo, possiamo indurlo in cinque modi (nell'esempio che segue useremo i capelli):

- (1) colore (p.es. immaginiamo di trovare un capello nel cibo);
- (2) forma (p.es. immaginiamo i capelli come dei fili unt);
- (3) odore (p.es. sentiamo l'odore di capelli sporchi);
- (4) habitat (p.es. i follicoli irrorati di sangue da cui i capelli crescono);
- (5) collocazione (p.es. i capelli come fili di una scopa in cima alla testa).

Se la concentrazione è sufficientemente sviluppata, possiamo entrare nel primo assorbimento se usiamo la percezione della ripugnanza, nel quarto assorbimento se usiamo il colore (come se fosse il colore di un *kasina*), e nella concentrazione di accesso se usiamo la definizione degli elementi. È ovvio che la definizione degli elementi è la più adatta per passare alla meditazione di visione profonda, ma possiamo passare alla pratica di visione profonda anche da qualunque altro oggetto della meditazione di tranquillità.

Definizione e analisi degli elementi

Il *Satipatthana Sutta* descrive questo metodo nella sezione "Analisi degli elementi":

"...esamina il corpo come composto di elementi: in questo corpo c'è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria. Così come un macellaio o un garzone di macellaio, dopo avere macellato un

bue, siede a un incrocio di strade e lo taglia a pezzi, così... esamina questo corpo". Per prima cosa si prendono in considerazione le caratteristiche, o qualità, dei quattro elementi:

- (1) Elemento terra: duro, solido, rigido;
- (2) Elemento acqua: liquido, fluido;
- (3) Elemento fuoco: caldo, ardente, bruciante;
- (4) Elemento aria: mobile, dinamico, volubile.

Con la giusta osservazione otteniamo una chiara comprensione delle qualità degli elementi. La definizione serve anche ad acuire la percezione che ci sarà utile quando passeremo alla pratica di visione profonda.

Poi esaminiamo le prime venti parti in rapporto all'elemento terra. Sono i gruppi A-D. Quindi, rispetto alla durezza di una parte del corpo, ad esempio dei capelli, consideriamo che è:

1. priva di coscienza;
2. non collegata alla moralità;
3. vuota;
4. non è un essere vivente.

Questa pratica sviluppa e rafforza la percezione del *non sé*.

Poi passiamo alle dodici parti liquide e le esaminiamo in relazione all'elemento acqua (p. es. consideriamo la bile come priva di coscienza, non collegata alla moralità, vuota e non un essere vivente).

Poi prendiamo in considerazione l'elemento fuoco nei suoi quattro tipi:

- (1) Fuoco che scalda;
- (2) Fuoco che provoca l'invecchiamento;
- (3) Fuoco che brucia;
- (4) Fuoco della digestione.

Infine, l'elemento aria nei suoi sei tipi:

- (1) Arie ascendenti;
- (2) Arie discendenti;
- (3) Arie nella pancia;
- (4) Arie nell'intestino;
- (5) Arie nelle membra;
- (6) Respiro che entra e che esce.

Attraverso questo esame metodico possiamo entrare nella concentrazione di accesso e, con il superamento degli impedimenti, passiamo con facilità alla pratica di visione profonda. Per alcune persone, la riflessione inclusa in questo esame può diventare un ostacolo, ma vi sono inclusi anche concetti più sottili, cioè il cambiamento momento-per-momento e le tre caratteristiche dell'esistenza.

Capitolo 2



MEDITAZIONE E PROBLEMI

È un fatto che fa parte della realtà di tutti i giorni che ci siano sempre dei problemi nella vita e la meditazione non fa eccezione; i problemi possono essere considerati “sofferenza” in senso dottrinale e quindi possiamo cercare di risolverli.

Il primo problema che si presenta nella meditazione è: “Come devo fare?”. Poi, procedendo, incontriamo ostacoli e impedimenti, e ci chiediamo: “E adesso?”. Incontriamo dei problemi imparando a meditare e altri problemi meditando. Altri problemi non sono direttamente collegati con la meditazione, ma c’è comunque una connessione, così come la vita è implicata in tutto quello che facciamo. Un mio problema riguarda il titolo di questo capitolo, l’ultimo del libro, che tratta appunto dei problemi. Forse sarebbe stato meglio intitolarlo “Problemi dei meditanti”, ma non è molto diverso e non è un vero problema, perché tra breve capirete quali sono i problemi trattati. Probabilmente siete più interessati a risolvere i vostri problemi che al modo migliore di intitolare un capitolo, ma forse rimarrete delusi scoprendo che non esamino tutti i problemi e forse non così dettagliatamente, soprattutto per quanto riguarda i problemi che voi state incontrando. Sotto molti aspetti saranno soltanto richiami ai punti trattati nei capitoli precedenti. In ultima analisi, la chiave della soluzione siete voi. Nel *Dhamma* tutto è ricondotto al *non sé* e alle tre radici non salutari: ignoranza, desiderio e avversione. La soluzione è la comprensione, il distacco/appagamento e l’amore/accettazione.

Come ho già accennato, una volta uno psicoterapeuta mi fece una domanda a proposito dei due diversi approcci a un problema. Mi disse che, quando aveva un problema, la sua formazione gli aveva insegnato ad affrontarlo analiticamente a livello psicologico, nella *vipassana*, invece veniva invitato a non riflettere sul contenuto del problema, ma a osservarlo sorgere e svanire. Quale approccio

doveva seguire? Naturalmente il secondo, gli dissi. Il motivo era che stava facendo un ritiro di *vipassana*. Forse non è la risposta migliore per una persona con gravi problemi psicologici, ma è un metodo che ha una grande efficacia. Nella meditazione *vipassana* contattiamo i problemi a livello esistenziale, andiamo alle radici stesse dell'esistenza da cui tutti i problemi sorgono, ma, nel caso di problemi così gravi riguardo ai quali riusciamo a sviluppare un livello di presenza mentale sufficiente per trovare un certo sollievo e una certa stabilità, è bene avere qualcuno con cui parlare, uno psicoterapeuta o un buon amico. Per fortuna, tra tutti i meditanti che ho conosciuto questi casi non sono molti.

I problemi si sovrappongono e non è facile suddividerli in precise categorie. Ho quindi seguito il sistema della semplicità: semplicità di scrittura, semplicità di lettura e semplicità di comprensione, perché rendere semplice la complessità è il primo passo per la soluzione di un problema.

1. Problemi dei principianti

I problemi dei principianti rientrano generalmente in tre categorie: (a) contaminazioni molto forti, (b) deboli facoltà spirituali, e (c) mancanza di fattori di supporto.

1. Contaminazioni molto forti

Non è esatto dire che tutti i principianti hanno forti contaminazioni, ma è molto probabile che iniziando a meditare si trovino a faccia a faccia con molte contaminazioni. L'iniziale processo di "pulizia" è necessario e inevitabile, e può anche essere difficile. Ne abbiamo già parlato nel capitolo sui cinque impedimenti e nel processo di purificazione della *vipassana* funzionale. Ad esempio, molte dipendenze si presentano come desideri sensuali, i traumi come avversione, e un atteggiamento fortemente critico e giudicante come dubbio scettico. La tendenza alla procrastinazione si presenta sotto forma di sonnolenza e torpore, ma ancora più spesso sotto forma di agitazione e rimorso.

Queste contaminazioni si superano in gran parte con il rafforzamento e la stabilità della presenza mentale. A volte occorre un aiuto in più, fornito dalla meditazione di tranquillità più adatta, ad esempio la meditazione di gentilezza amorevole per gli individui di temperamento iroso. Se non funziona, può darsi che non abbiate ricevuto le corrette istruzioni sin dall'inizio.

2. *Deboli facoltà spirituali*

Altrettanto ingiusto sarebbe affermare che tutti i principianti hanno delle deboli facoltà salutari, perché molti le hanno forse sviluppate in vite precedenti o in pratiche precedenti prima di accostarsi a questa via. Se invece è il loro primo incontro con la *vipassana*, potrebbe essere la prima volta in questa vita che si trovano a dover sviluppare le facoltà spirituali che attraverso il Nobile Ottuplice Sentiero conducono al *Nibbana*. La soluzione sta nell'applicazione del metodo e delle tecniche corrette, in modo strutturato e sistematico, e nelle condizioni adatte per essere accettate e seguite dalla mente. La chiave successiva è lo sviluppo della presenza mentale della *vipassana* finché diventa automatica e continua. A questo punto, con un po' di abilità e di guida, tutto va a posto.

3. *Mancanza di fattori di supporto*

Le sette cose adatte sono già state descritte in un capitolo precedente. Sono le seguenti:

- I. Dimora;
- II. Cibo;
- III. Temperatura;
- IV. Postura;
- V. Parola;
- VI. Risorse del luogo;
- VII. Persone.

Dobbiamo cercare, e persino creare, le condizioni adatte, o meglio ancora le condizioni migliori, per la meditazione. Per quanto riguarda le condizioni interiori, si tratta delle Cinque Facoltà Spirituali: *fede, energia, presenza mentale, concentrazione e saggezza*. A mio parere, i fattori principali sono tre:

- I. Un insegnante esperto;
- II. Retta volontà;
- III. Ambiente favorevole.

Problemi dei non principianti

In questa categoria rientrano i meditanti che hanno afferrato il significato e acquisito le tecniche base della meditazione *vipassana*. Questo significa che hanno già acquisito una concentrazione momentanea di base, una visione profonda di base del *non sé*, un livello apprezzabile di fiducia e, in dipendenza del tempo a disposizione, avere fatto un certo progresso nella pratica. Quanto progresso? Hanno realizzato il sovramondano? Certamente non tutti, perché potrebbero dover attraversare ancora molti livelli e superare ancora molti ostacoli, ma non smettiamo certo di praticare perché non abbiamo ancora realizzato il sovramondano. Praticiamo per superare la sofferenza e avere più felicità. In un viaggio dobbiamo scalare montagne e attraversare fiumi. Possiamo considerarli ostacoli oppure parte del viaggio. Un atteggiamento positivo fa tutta la differenza. Sappiamo che c'è sempre qualcos'altro da imparare. E ovviamente teniamo a mente lo scopo supremo, che è la stella che guida il nostro cammino.

1. Problemi relativi all'equilibrio delle facoltà

È difficile fare centro se non avete stabilità, allo stesso modo è difficile sviluppare la visione profonda se la presenza mentale e la concentrazione non sono stabili. Se la mente è troppo energizzata, tende all'agitazione, se è fissa tende all'immobilismo. È il giusto equilibrio tra le facoltà dell'energia e della concentrazione che garantisce il corretto funzionamento della presenza mentale. Solo un veicolo ben bilanciato può correre stabilmente

sulla strada. Se la mente acquista forza e le contaminazioni si insinuano, diventano ancora più pericolose*. Questo equilibrio è molto simile a portare un vaso pieno d'acqua sulla testa. Ci vuole un po', ma poi impariamo a tenerlo in equilibrio. I fattori coinvolti sono molti, ed è facile dimenticarsi di qualcuno di essi.

2. *Problema della proliferazione*

Il desiderio di stati piacevoli e sottili che sorgono nella pratica, l'orgoglio per il fatto di sperimentarli e l'attaccamento alle errate visioni che inducono, sono chiamati proliferazione (*papañca*). Con lo sviluppo della retta concentrazione, gli stati mentali salutari che sorgono producono esperienze molto piacevoli e sottili. Possono sorgere anche dei poteri sovranormali e fatti miracolosi. Il risultato possono essere attaccamenti, orgoglio e visioni errate che diventano un vero problema per la meditazione. Si entra in uno stato di trance o di follia e occorre qualcosa di forte per liberarsi da questo stato. Può essere una seria difficoltà o diventare con il tempo un vero e proprio problema psicologico*.

3. *Problemi esistenziali*

Questo è il problema radice, il problema di tutti i problemi. È qualcosa che sta dietro a tutto quello che facciamo. Domande come "perché sono qui?" o "devo proprio fare tutto questo?" sono di natura esistenziale. Il motivo è che identifichiamo cose e situazioni con noi stessi. Ma il mondo condizionato è imperfetto, incompleto e falso. La radice delle radici è l'illusione. Vedendo in profondità questi condizionamenti ci troviamo davanti a qualcosa che è andato storto. Possono sorgere formazioni mentali confuse, caotiche e dolorose. Può sembrarci che la nostra mente sia impazzita o che il mondo sia un sogno privo di significato.

* Questo punto è stato trattato nel capitolo sull'equilibrio delle facoltà (parte terza, capitolo 3).

* Questo punto è stato trattato nel capitolo sulle "Imperfezioni della visione profonda" (parte terza, capitolo 4).



**Radici, Angkor,
Kampuchea 2006**

Angkor è rinomata per le radici tenaci che crescono sulle rovine dell'antico regno. Molti considerano questo luogo incredibilmente bello. Per me, è indice di negligenza. Se vengono trascurati, i difetti mentali della brama, malevolenza e illusione crescono e si rinforzano, distruggendo la spiritualità finanche alla base. Tuttavia c'è qualcosa di bello su cui riflettere osservando la foto: la Natura è resiliente, anche se ha i suoi tempi. L'Uomo sembra essere diventato sempre più distruttivo, massacrando il pianeta che gli ha dato la vita.

Senza una guida esperta c'è il rischio di cadere nella depressione, potremmo ritrovarci in un dilemma di cui non vediamo la soluzione, per questo sono necessari fede e ispirazione. Per uscire da questa situazione non c'è niente come una guida esperta*.

4. Problemi di attenzione non saggia

L'attenzione determina l'oggetto che viene osservato e i relativi stati mentali. *L'attenzione saggia, o retta*, indica la presenza della presenza mentale e di altri stati mentali salutari. La pratica assidua sviluppa la retta concentrazione, ma retta concentrazione può essere soltanto tranquillità senza visione profonda, quindi la retta attenzione di cui ci stiamo occupando è accompagnata dalla visione profonda delle tre caratteristiche universali, anche se quando iniziamo a vedere queste caratteristiche possiamo costruirci sopra dei concetti. *Nimitta*

* Questo punto è stato in gran parte trattato nella sezione "sofferenza delle formazioni" (*sankhara dukkha*, parte seconda, capitolo 4).

oppure forme visualizzate mentalmente possono instaurarsi in modo quasi automatico, con il rischio di rimanere attaccati a un oggetto e di cadere in uno stato di stagnazione. Per questo dobbiamo mantenere una chiara e precisa consapevolezza aperta delle cose così come sono, sviluppando una visione sempre più profonda. Una buona descrizione dell'attenzione saggia è la parola pali *atammayata*, tradotta con "non identificazione". È un'attenzione che non si identifica con l'oggetto, con nessun oggetto.

5. *Conflitti con il mondo convenzionale*

Con la pratica iniziamo a comprendere sempre meglio la realtà interiore delle qualità ultime (*paramattha Dhamma*) che stanno dietro tutte le realtà convenzionali. Comprendiamo sempre di più anche la necessità di raggiungere l'altra sponda. In un ritiro questa è la condizione ideale, ma nel mondo convenzionale può diventare un problema. Se le cose non vanno come vogliamo, il risultato può essere lo stress, quindi, non dobbiamo pretendere troppo, dobbiamo essere pazienti e ricavare il meglio dalle situazioni. Questo punto sarà trattato nel capitolo successivo ("La pratica della presenza mentale nella vita quotidiana"), ma possiamo già indicare alcuni dei conflitti più frequenti.

I. Problemi collegati al *non sé*

Tentare di comprendere il *non sé* non è facile, a causa della tendenza abituale a identificarci con ciò che ci circonda. Quando abbiamo raggiunto una conoscenza esperienziale di base, scopriamo che stiamo andando contro i comportamenti e le idee del mondo. Qualcuno potrebbe pensare di voi: "Crede di non esistere. Deve essere impazzito!". Rendetevi conto che gli altri possono non capire e che dobbiamo essere cauti nel condividere le nostre esperienze, non è bello che ci considerino matti. Inoltre, se pensiamo che abbiamo ragione è un bel problema, potremmo avere la strana sensazione che non ci sia più un "io" e che il mondo sembri sgretolarsi e andare in pezzi. Per questo è necessaria una solida struttura teorica che ci offra una base su cui lavorare e che la mente razionale possa accettarla per stabilire le corrette

linee di comportamento. Il processo di trasformazione è graduale e include una progressiva sostituzione dell'io con la visione della sempre minore realtà dell'io. Dobbiamo sviluppare la capacità di passare tra le due realtà (assoluta e convenzionale) e di giocarci.

II. Problemi di adattamento

È un problema collegato al precedente, ma copre un campo di attività più ampio. Quando torniamo a casa dopo un ritiro, scopriamo che il mondo non è più quello di prima. Se il ritiro è stato abbastanza lungo, potremmo non ritrovare più il mondo di prima; i nostri valori e atteggiamenti potrebbero essere cambiati e anche gli atteggiamenti degli altri verso di noi. La concentrazione amplifica ancora di più questi aspetti, possiamo scoprirci molto più sensibili di prima, quindi può occorrere un po' di tempo per riadattarci alla vecchia situazione e ai cambiamenti che faremo certamente nei confronti delle nostre abitudini e dei nostri amici.

III. Problemi di continuità

È naturale cercare di conservare quello che abbiamo acquisito durante un ritiro, ma il mondo convenzionale non è altrettanto favorevole agli stati di profonda concentrazione. Dobbiamo quindi stabilire delle priorità, fare scelte e sacrifici. In primo luogo dobbiamo accettare la situazione e non aspettarci troppo: un po' è sempre meglio di niente. In secondo luogo, diamo più importanza alla presenza mentale che alla concentrazione.

È infatti possibile continuare ad acuire la presenza mentale per sviluppare ulteriormente la visione profonda. Infine, la pratica deve prendere una forma diversa e per organizzarla e pianificarla giocano un ruolo importante la struttura teorica e l'ingegnosità. Un punto fondamentale è quanto tempo possiamo dedicare alla pratica formale, un vero lusso spirituale! Sì, il tempo è un fattore essenziale. Se non abbiamo tempo per noi e siamo sempre di corsa la presenza mentale vola via dalla finestra, quindi dobbiamo trovare il tempo. Una considerazione che possiamo fare è: quanta importanza

assegniamo alle cose mondane e quanta alle gioie spirituali. Utilissimi a questo proposito sono i consigli dei praticanti più esperti.

6. Il Grande Errore

Il Grande Errore deriva da una sopravvalutazione e non è un errore raro. Nei libri leggiamo tante cose che cerchiamo di ritrovare nella nostra esperienza meditativa, c'è sempre più speranza e sopravvalutazione e a volte sottovalutazione. Il motivo è che i concetti sono una cosa e l'esperienza un'altra. Il praticante deve cercare di essere in grado di coordinare e confermare concetti ed esperienze. Chi sarà questa persona?

Dare giudizi errati su molte cose può essere ininfluenza, ma pensare di avere realizzato il *Nibbana*, la Verità incondizionata, è tutt'altra faccenda. Se l'attaccamento a questa idea è forte (come può accadere e come spesso accade), siamo in una Grande Errata Visione. Questo può diventare un problema perché impedisce qualunque vera realizzazione. Una persona di questo tipo gioca a essere Dio, ma è una forma di pazzia. Se quindi sorge il pensiero: "Ecco, questo è il *Nibbana*", fate scattare subito un allarme. Notate con presenza mentale: "pensare, pensare...". Alla domanda: "Come facciamo a sapere se siamo illuminati?", la risposta è: "Possiamo certamente saperlo, ma c'è anche chi lo pensa e si sbaglia".

La vera realizzazione spazza via tutti i dubbi scettici. Finché c'è ancora un piccolissimo dubbio, non è realizzazione; la cosa più importante è continuare a praticare. L'insegnante a questo punto non dà conferme di questo tipo, il suo compito è semplicemente quello di stimolare alla pratica. La Realizzazione riguarda il meditante e soltanto il meditante. Una cosa certa è che, se c'è realizzazione, non ci sono più determinate contaminazioni mentali; esse sono state recise alla radice. Perché? È la domanda che pongo a chi crede di avere realizzato e che a volte inizia a... sudare copiosamente. Comunque sia, prima di prendere in considerazione la possibilità di avere realizzato devono essere state soddisfatte precise condizioni.

Alcuni problemi comuni ai principianti e ai non principianti

1. La “pietra nella testa” e altri problemi psicosomatici

La “pietra nella testa” indica la forte presenza di tensione e pressione nella testa, soprattutto tra le sopracciglia e nell’area del naso; è come sentirsi stretti in una cassa o avere esercitato troppo sforzo senza la corrispondente presenza mentale. Lo stress aumenta e diventa come una pietra che percepiamo nella testa (forse perché molti associano lo stress alla testa). In questo caso dobbiamo rilassarci ed equilibrare le facoltà; l’osservazione ci rivelerà quali sono le cause dello stress, che possono essere molte. Se riusciamo a individuare la causa o le cause principali, la battaglia è quasi vinta, ma questa indagine richiede tempo. Ho notato che in molti casi sono responsabili gli occhi, perché alcune persone si sforzano di “vedere”, invece di sentire le sensazioni del corpo, ma è come fissare lo schermo del televisore o del PC per tante ore di seguito senza pause. La presenza mentale si può sviluppare anche senza forzature e tensione; anzi, è così che deve essere. Quindi, sviluppate la presenza mentale senza creare nessuna tensione sin dall’inizio, soprattutto nell’area della testa e degli occhi.

Un altro problema fisico che si presenta di tanto in tanto è la stitichezza. Secondo alcuni ha a che vedere con la tendenza a trattenere delle cose del passato e non lasciarle andare. È sorprendente che questo problema scompaia alla fine di un ritiro. Un modo per risolverlo è chiedersi: “Che cosa non voglio lasciar andare?”.

Un altro problema è la tosse persistente che rimbomba nella sala di meditazione. Se la osserviamo, diventa evidente che è prodotta da un conflitto interiore che dobbiamo risolvere facendo una scelta. Un altro problema molto diffuso è il prurito (accompagnato a volte da eruzioni cutanee). In un caso, venne fuori che era un problema legato a valori religiosi. Consigliai a quella persona di fare un po’ di meditazione di gentilezza amorevole e il prurito svanì miracolosamente. Potremmo fare molti altri esempi, ma è chiaro che mente e corpo sono strettamente collegati. Ricordo di essermi imbattuto nel

libro di Louise Hay *Puoi guarire la tua vita*, in cui fa una bellissima lista di collegamenti tra problemi fisici e le loro cause mentali.

2. Problemi legati all'atteggiamento

Quando penso all'atteggiamento sbagliato, penso alla "mente chiusa" e alla "mente permissiva". La mente chiusa è restrittiva e alimenta atteggiamenti settari: "Solo io ho ragione, tutto il resto è sbagliato". Non è un atteggiamento strettamente collegato alla meditazione, ma è possibile incontrarlo nei gruppi di meditanti. Spesso i meditanti esaltano e venerano i loro insegnanti, cosa che può non essere negativa, ma se è accompagnata da presunzione e ignoranza crea rigidità e limita l'allargamento delle nostre conoscenze. La "mente permissiva" è l'atteggiamento opposto che cerca di accogliere tutto e tutti. Anche se può renderci simpatici e popolari può renderci ciechi alle diverse realtà gettandoci nella confusione senza nessuna direzione chiara.

Poi ci sono i perfezionisti che, secondo alcuni, sono quelli che soffrono di più. Personalmente mi chiedo se i perfezionisti siano anche quelli che ottengono di più, ma, anche se fosse vero, le persone pragmatiche e realistiche si creano meno sofferenza. I veri progressi dipendono da altri fattori, ad esempio dalla saggezza presente nell'individuo. Penso che i perfezionisti siano irrealistici, perché la seconda caratteristica universale, *dukkha*, significa anche imperfezione, incompletezza. Se cerchiamo la perfezione nell'imperfezione siamo nei guai. La *vipassana* è la via per liberarci dalle imperfezioni. E il *Nibbana*, è perfetto? Non lo sapremo finché non ne faremo l'esperienza. Nel frattempo, la cosa migliore è essere realistici.

Infine ci sono gli apatici. In genere l'apatia non interviene all'inizio, ma quando iniziamo a vedere la sofferenza più di quanto siamo disposti ad accettare o in grado di tollerare. È a questo punto che diventiamo svogliati e abulici e per rimettere le cose a posto occorre suscitare la fede e la gioia.

Non è facile risolvere questi problemi perché fanno spesso parte del

carattere e delle abitudini di una persona e sono diventati parte integrante del suo modello di pensiero. Occorre uno sforzo cosciente, determinato e continuativo per migliorarsi.

3. *Kamma e demoni*

Questo è un argomento che sconfinava nell'ignoto. Il *kamma* e altre questioni relative al mondo rientrano nella categoria delle cose "insondabili". In altre parole, ci sono cose che non sono conoscibili dai livelli mentali consci. Una di queste cose è, appunto, il *kamma*; un'altra sono i demoni, che o sono collegati o sono ritenuti responsabili dei fallimenti del progresso nella meditazione. Se può essere di consolazione, sappiamo che verranno definitivamente ridotti all'impotenza dalle realtà ultime, ma, prima di prendere in considerazione queste due possibilità, è molto meglio cercare altre cause.

Il *kamma* è definito una volizione attiva creatrice. C'è un *kamma* salutare e un *kamma* non salutare, ed entrambi producono gli effetti corrispondenti. La meditazione, per esempio, è *kamma* salutare concentrato in quanto la meditazione *vipassana* libera la mente dalle negatività e dalle sofferenze attraverso la chiarezza e la comprensione. Dalla chiarezza si sviluppa la comprensione e dalla comprensione il distacco, che a sua volta genera la pace. Ma quello che ci interessa qui è che un certo *kamma* e i suoi effetti che si riflettono nella pratica possono essere favorevoli o problematici. Possono sorgere dolori nel corpo o terribili tendenze. Se le cause sono collegate ai geni, in genere si dice che è fortemente coinvolto il *kamma*, ma indagando le cause *kammiche* dei problemi possiamo trovare delle soluzioni *kammiche*. Alcune soluzioni sono le seguenti:

- I. Chiedere perdono per cattive azioni commesse;
- II. Determinazione e decisione di prendere una direzione positiva;
- III. Trasferimento dei meriti;
- IV. Fare azioni meritorie;
- V. Sviluppare una forte concentrazione.

Demoni e *deva*, ossia gli esseri di altri piani di esistenza non sono normalmente visibili all'occhio fisico. I buddhisti ne riconoscono l'esistenza e molti discorsi del Buddha sono stati dati a questi esseri o hanno preso lo spunto da loro. Come praticanti, sappiamo che sono reali esattamente come siamo reali noi: al di là di tutto ci sono soltanto le realtà ultime. Però ci sono casi in cui ad alcune persone si presentano delle vere e proprie allucinazioni, quindi dov'è la linea di confine? Nella maggior parte dei casi è possibile ignorarli, ma se si trasformano in possessioni demoniache diventano un problema serio. L'istruzione è considerarli semplici oggetti mentali, non attaccarci e lasciarli passare come qualunque fenomeno naturale. Se persistono e se la credenza in questi esseri è molto forte, possiamo ricorrere a uno sciamano (anche se personalmente non sono nella posizione di parlarne con cognizione di causa). Ritengo che le Verità circa le realtà ultime, se realizzate, dovrebbero andare al di là di questo tipo di problemi. Viene anche consigliato di recitare delle formule di protezione, che in molti casi funzionano. Un esempio sono le formule di protezione contenute nell'*Atanatiya Sutta* per allontanare gli spiriti malefici.

Capitolo 3



LA PRATICA DELLA PRESENZA MENTALE NELLA VITA QUOTIDIANA

Non tutti hanno la fortuna di poter fare un lungo ritiro intensivo di meditazione. Dopo un paio di settimane, la maggior parte deve tornare ai propri doveri e guadagnare da vivere per sé e per i propri cari. Questo non significa rinunciare a praticare, ma praticare lo stesso in condizioni meno favorevoli. Ci si potrebbe aspettare un regresso del proprio stato mentale, ma al contrario si scoprirà di essere più forti e più felici di quanto si fosse prima di cominciare il ritiro. Ciò nonostante sono necessari degli adattamenti. Come abbiamo già detto, non coltivate aspettative eccessive, siate pazienti, organizzatevi per avere più tempo e per creare condizioni più favorevoli. Un ottimo atteggiamento è intendere la pratica quotidiana come un accumulo di “perfezioni” e di *kamma* positivo.

Creare le condizioni favorevoli alla pratica nella vita quotidiana

- a. *Trovare un luogo adatto.* I consigli generali parlano di un luogo tranquillo, spazioso, comodo e privo di disturbi e della compagnia di persone empatiche. Sono le stesse condizioni adatte a un ritiro, e sono già state trattate in un capitolo precedente.
- b. *Retti mezzi di sussistenza.* Con questa espressione si intende un’occupazione che non implica trasgressioni ai precetti morali come non uccidere, non rubare, non tenere una condotta sessuale scorretta, non pronunciare parole che danneggiano e astenersi da sostanze intossicanti. Dato che il tempo che dedichiamo al guadagnarci da vivere è considerevole, altrettanto considerevole è il *kamma* positivo che accumuliamo nelle nostre attività, ma vale anche il contrario. Inoltre, sarebbe ottimo svolgere un’attività che ci lascia il tempo per fare dei ritiri.

- c. *Rapporti*. Ci sono rapporti che possiamo scegliere e altri che non possiamo. Associarci con persone sagge, dissociarci da persone non sagge e onorare le persone da onorare sono vere benedizioni (così afferma il discorso sulle benedizioni). Ma abbiamo sempre un'ampia possibilità di scelta, perciò cerchiamo di scegliere con saggezza le persone con cui associarci. Quali? Persone dotate di fede, energiche nello sforzo e nelle attività salutari; persone dotate di presenza mentale, pace e saggezza. Se non conosciamo persone di questo tipo, frequentiamo almeno persone empatiche che non ostacolano e non creano problemi alla nostra pratica. Per quanto riguarda le persone con cui siamo costretti a vivere, cerchiamo di influire su di loro in modo positivo. Nelle situazioni peggiori cerchiamo di esercitare l'equanimità e l'indifferenza finché troviamo un modo per uscirne.
- d. *Impegnarci in attività favorevoli alla pratica*. Tra queste attività ci sono le letture che ci forniscono una buona base teorica e concettuale (anche i testi che parlano della pratica), attività sociali e di aiuto animate dalla compassione, attività fisiche per mantenere il corpo in salute e attività in favore dell'ambiente, ad esempio piantare alberi.

Portare la presenza mentale nella vita quotidiana

Penso che il fattore principale sia evitare la fretta perché quando facciamo le cose di fretta perdiamo la presenza mentale e ne consegue tutto il resto.

In che cosa differisce la presenza mentale nel quotidiano da come viene praticata in un ritiro? È ovvio che nella vita quotidiana dobbiamo fare molte altre cose oltre alle pratiche formali che seguiamo in un ritiro. Quindi, gran parte della pratica di presenza mentale riguarda situazioni e oggetti mondani. Nella vita di tutti i giorni siamo costretti a fare più cose nello stesso tempo: riflettere, decidere, agire e coinvolgerci in attività e situazioni varie e complesse, ma le verità soggiacenti sono sempre le stesse: sono tutti processi mentali e materiali che sorgono e svaniscono. Se ne siamo consapevoli, la coltivazione della mente continua.

Ci sono però alcune differenze.

In un ritiro gli oggetti sono soprattutto le realtà ultime, i movimenti sono rallentati, facciamo spesso una cosa sola alla volta, e pensiamo e parliamo solo quando è necessario. Nella vita normale gli oggetti sono spesso concetti, dobbiamo muoverci più velocemente, fare più cose alla volta, e pensare e parlare molto.

La presenza mentale sarà quindi di tipo più generale, dandoci una visione d'insieme della situazione e di come dobbiamo agire in quella situazione. La chiave anche qui è la chiara comprensione di cui abbiamo già parlato. Se si presenta qualcosa di importante, lasciamo da parte tutto il resto e ci concentriamo sulla cosa importante, è come leggere o dipingere o ascoltare una persona che ci parla di un suo problema. Ricordiamoci di rimanere calmi e rilassati per consentire una presenza mentale ottimale perché altrimenti potremmo creare stress. Quando dobbiamo passare all'azione, entra in gioco la chiara comprensione dello scopo e dell'adeguatezza dell'azione e, se è possibile, anche la chiara comprensione degli strumenti e della non illusione. Ad esempio, parlando siate consapevoli di quello che dite, accertatevi che le vostre parole nascano da un'intenzione positiva. Non parlate troppo velocemente e utilizzate le qualità della retta parola (parole vere, gentili, utili e risananti). La comunicazione ha un ruolo fondamentale nella società e nei rapporti. Ogni volta che ci è possibile cogliamo l'opportunità di essere un po' più concentrati e un po' più consapevoli. Può trattarsi di opportunità brevissime, pochi minuti o pochi secondi, ma non sottovalutiamole.

Cerchiamo quindi di mantenere la presenza mentale durante tutta la giornata, da quando ci svegliamo, andiamo al gabinetto, ci laviamo i denti, facciamo colazione e usciamo per andare al lavoro. Sul lavoro, cerchiamo di essere consapevoli di tutto quello che accade fino al nostro ritorno a casa. Anche a casa, manteniamo la presenza mentale mentre ceniamo, mentre ci occupiamo delle faccende familiari, mentre facciamo la nostra seduta di meditazione e finalmente andiamo a dormire.

Come si dice, la vita è fatta di una cosa dietro l'altra e tra queste cose ci saranno anche dei problemi, che, come abbiamo detto in questo libro, finiranno soltanto nel *Nibbana*. Nel frattempo facciamo quello che dobbiamo e lo facciamo con la massima felicità possibile. Se ricordiamo che il lavoro spirituale è quello più importante allora tutto il resto recede sullo sfondo. Un buon modo per ricordarlo è la contemplazione della morte. In qualunque situazione veniamo a trovarci applichiamo sempre la chiara comprensione, fatta anche di ingegnosità e buon senso. Prendiamoci anche delle pause da dedicare allo sviluppo della pratica.

La presenza mentale nella vita quotidiana non assume sempre la forma a cui siamo abituati nella meditazione *vipassana*. Spesso possiamo anche ricorrere alle pratiche della gentilezza amorevole e delle altre Dimore divine. Altre volte perfezioniamo la pazienza, la sincerità e la disciplina. Tutto ciò contribuisce al risultato finale sorretto dall'aspirazione spirituale a raggiungere la pace dell'incondizionato.

Se abbiamo a disposizione un'ora o più dedichiamola alla meditazione formale come facciamo in un ritiro. La cosa migliore è dedicare sempre lo stesso momento della giornata, in genere al mattino quando mente e corpo sono riposati. Praticare regolarmente un tipo di meditazione di protezione (ricordo del Buddha, gentilezza amorevole, impurità del corpo, contemplazione della morte) contribuisce a calmare rapidamente la mente, per passare subito dopo alla pratica di sviluppo della visione profonda.

È possibile sviluppare la visione profonda nella vita quotidiana? Penso di sì, perché le realtà interiori ultime sono sempre le stesse. La concentrazione momentanea può funzionare benissimo a livello delle realtà convenzionali. Occorre poco e questo poco viene dall'abitudine, dalla costanza e dalla capacità di dirigere la presenza mentale sulle tre caratteristiche universali:

- I. *Impermanenza*. La osserviamo nel flusso e nel cambiamento degli oggetti alle sei porte sensoriali. È come guardare il Fiume della Vita che scorre dentro di noi.

II. *Sofferenza*. La vediamo nel carattere insoddisfacente delle condizioni mondane: guadagno/perdita, lode/biasimo, fama/infamia, felicità/sofferenza. L'instabilità e l'inaffidabilità di queste condizioni porta a vederne i processi soggiacenti, correnti turbolente di oggetti e formazioni. La pace è meglio!

III. *Non sé*. Lo vediamo nel mondo come una forma di illusione. Tutto ciò che conosciamo è superficiale, mentre nelle cose c'è sempre un aspetto più profondo. Noi stessi siamo soltanto una creazione concettuale della mente. Dietro i mattoni delle formazioni c'è sempre un flusso di processi che dobbiamo imparare a cogliere perché la realtà dell'esistenza condizionata è insostanziale. Sembriamo marionette sul palcoscenico del teatro della vita.

È vero che livelli sempre più profondi di concentrazione portano a visioni sempre più profonde, ma dobbiamo anche tenere a mente che è la maturità e la precisione della presenza mentale ciò che conta, altrimenti, come spiegheremmo l'esistenza di "arahant della visione secca"? È allora un'illusione credere di non poter coltivare la concentrazione profonda nella vita quotidiana? Si può, ma molto, molto lentamente.



Con le condizioni avverse dei venti che soffiano sulle montagne Hartz della Tasmania, questo albero, che sembra molto vecchio, deve tenersi basso. C'è da stupirsi che sopravviva, e fino ad una età così avanzata. A volte, quando pratichiamo in condizioni poco favorevoli, dobbiamo anche noi tenerci bassi ed essere molto pazienti.

Albero prostrato, Tasmania, Australia 2004

PARTE QUINTA



DIFFONDERE LA LUCE

La luce è un'immagine usata molto spesso per indicare la saggezza, perché la saggezza fa luce su ciò che si nasconde dietro l'illusione. Questo è il modo in cui agisce la saggezza; saggezza e compassione, che sembrano così diverse, alla fine si rivelano interconnesse, una persona saggia è anche compassionevole e una persona compassionevole ha una certa misura di saggezza. Queste due salutari forze universali sono strettamente collegate.

Gentilezza amorevole/compassione e *vipassana*

Una volta mi è stata fatta una domanda molto interessante perché mette in moto tutta una serie di riflessioni. "Se tutto è *non sé*, la gentilezza amorevole non è qualcosa di superficiale?". Potremmo anche metterla così: "La *vipassana* trasforma una persona in un robot?"

Come abbiamo già detto, visione profonda e compassione sono intimamente collegate alla ricerca dell'uomo della pace, che è libertà dalla sofferenza; così, fare confusione a questo riguardo è una comprensione poco chiara del collegamento tra le due forme di meditazione: di visione profonda e gentilezza amorevole/compassione. Ma torniamo alla domanda da cui siamo partiti; la mia risposta è che si tratta di un problema più intellettuale che reale. I mondi delle realtà convenzionali e delle realtà ultime sono strettamente intrecciati. In realtà il primo sorge e si basa sul secondo. Se non ci fosse una mente che concettualizza come potrebbero esserci i concetti? Un po' come se ci occupassimo della pelle senza tener conto della carne, e viceversa. Vale a dire che se dentro di noi ci sono armonia e pace, le esprimiamo anche all'esterno, mentre se all'esterno c'è il caos, ci sarà anche un disastro interno. La pratica del *Dhamma* riguarda il superamento della sofferenza che avviene prima nell'individuo, andando alle proprie radici

interne, esistenziali. Trovata la pace in noi stessi, possiamo trasmetterla con efficacia agli altri.

D'altro canto, la gentilezza amorevole e la compassione muovono dal livello convenzionale per dare felicità agli esseri e da questo livello si sviluppano in livelli sempre più profondi. Spesso si consiglia di praticare prima la tranquillità e usarla poi come base per lo sviluppo della visione profonda, ma si può fare anche il contrario e persino le due cose assieme. La gentilezza amorevole può essere quindi la base per lo sviluppo della visione profonda e il fattore che estende se stesso e la visione profonda nel mondo esterno. Nella mia pratica e nella mia riflessione ho notato che la *vipassana* può essere un ampliamento della gentilezza amorevole e viceversa. Questo lo si comprende meglio pensando a come la *vipassana* può essere considerata gentilezza amorevole verso se stessi, perché praticando la visione profonda facciamo la cosa migliore per noi stessi. In fondo, la vera felicità è la felicità spirituale: è quando siamo felici che possiamo amare di più gli altri.

Ora vediamo l'opposto: la gentilezza amorevole come estensione della visione profonda. In primo luogo, le menti influenzano altre menti. Tutti abbiamo notato come una persona o alcune persone con una buona pratica influenzino il resto del gruppo (in meglio; o in peggio, se la loro pratica è sbagliata). Maggiore la vicinanza con queste persone e maggiore il loro influsso. Ciò non agisce solo a livello esterno di buono o cattivo esempio, ma anche a livello mentale. Se guardiamo un'altra persona con presenza mentale, chiarezza e pace, suscitiamo in quella persona le stesse qualità. Se qualcuno vi dà delle cose buone, anche voi gli date delle cose buone. Ciò significa che evochiamo reciprocamente le qualità positive. Possiamo anche dire che, se lo facciamo con consapevolezza, influenziamo anche gli altri ad andare nella stessa direzione. In altre parole, con compassione e gentilezza amorevole la nostra visione profonda può trasmettersi più facilmente agli altri.

Una combinazione di meditazione *vipassana* e gentilezza amorevole le arricchisce e le sorregge a vicenda, e la stessa cosa avviene tra le persone.

Insegnare la meditazione *vipassana*

A volte mi chiedo che cosa sia più difficile: insegnare a meditare o meditare. Ci si può anche interrogare sui benefici delle due cose. Di certo sono cose collegate. Non possiamo insegnare la meditazione se non sappiamo meditare. Tutti possiamo trasmettere quello che sappiamo fare, ma per quanto riguarda la meditazione di visione profonda, dobbiamo avere raggiunto almeno gli *insight* iniziali, altrimenti quello che si può fare è: spiegare gli esercizi fondamentali basati su una comprensione teorica. Mi chiedo però quante incomprensioni si rischiano di trasmettere in questo modo... Non intendo certo scoraggiare la diffusione della meditazione *vipassana*, ma insisto sulla necessità di essere molto attenti sin dall'inizio.

In primo luogo, dobbiamo conoscere i testi e le dottrine basilari. La struttura teorica supporta la pratica. Per secoli gli insegnanti hanno cercato di trasmettere vari abili mezzi. Molti di questi si sono perduti, ma altri si sono conservati, e sono quelli che si sono evoluti in scuole e lignaggi. Si trasmettono le tecniche e a volte anche le ragioni dell'utilizzo di queste tecniche, ma teniamo sempre a mente che la sorgente di tutto deve essere la visione profonda: senza di essa qualunque tecnica sarà inefficace. Le tecniche si dividono in ampie e ristrette; ampie sono quelle più generali e adatte a un maggior numero di persone e ristrette quelle che coprono un campo più specifico, tra cui la convenienza di una certa tecnica per un certo individuo. Molto dipende dall'ampiezza e dalla profondità della nostra visione profonda, e la cosa più importante è che la tecnica porti alla visione profonda anche altre persone.

In che modo? Influenando sulla mente dell'altra persona: è la comprensione del processo che rende efficace l'insegnamento.

Questa comprensione include:

- a. La comprensione della propria mente e di come la pratica produce la visione profonda.

- b. La comprensione della mente degli altri e come la pratica possa produrre in loro la visione profonda.
- c. La conoscenza dei vari metodi che portano alla visione profonda.

Per quanto riguarda il primo punto, è ovvio che non possiamo praticare alla cieca. Un primo supporto può essere la conoscenza teorica di base, ma la comprensione è prodotta solo dalla pratica e questa deve essere portata avanti nei modi indicati dall'insegnante. Per il resto, molto è questione di buon senso. Il secondo punto dipende ampiamente dal primo perché benché la mente segua delle leggi generali, ci sono sensibili differenze tra gli individui. È un errore credere che saggi e folli pensino allo stesso modo; è più probabile invece che i saggi pensino in modo simile e ancora più probabile che i folli siano in disaccordo. La mente di ogni persona è come un computer con i suoi programmi, e se volete entrarci vi serve la password. La comunicazione efficace fa un'enorme differenza nei rapporti e l'insegnamento si basa su un rapporto sano. Senza di questo, limitiamoci a leggere i libri.

La comunicazione avviene attraverso vari veicoli.

I. Il corpo

Una volta capitai in un centro di meditazione in cui la meditazione camminata si faceva tenendo le mani dietro la schiena. Si insegnava quel metodo e anche l'insegnante faceva così. Quando l'insegnante non c'era, anche il suo assistente, pur avendo meno esperienza, faceva lo stesso. La comunicazione corporea trasmette anche lo stato mentale. È possibile che alcune scuole zen basino su questo fatto la loro pratica.

II. Comunicazione verbale

La comunicazione verbale trasmette i nostri contenuti mentali. Gli stati mentali possono venire descritti attraverso spiegazioni sempre più sottili, per cui la conoscenza della lingua è importante per capire che cosa dice

l'insegnante, il quale a volte può anche esprimersi per suggerimenti e frasi idiomatiche. Comunque la comunicazione verbale, essendo una trasmissione concettuale, può risultare carente per quanto riguarda la trasmissione diretta delle esperienze vissute in meditazione.

III. Comunicazione mentale

Dei tre tipi di comunicazione quella mentale è la più diretta e quindi la migliore da usare ove sia possibile. Il massimo sarebbe la telepatia, ma in giro non ci sono molti insegnanti telepatici. Comunque non è necessario essere telepatici. Nella maggior parte dei casi è sufficiente la sensibilità ai sentimenti degli altri. Di qui possiamo passare agli stati mentali e infine alle idee. In questa forma di comunicazione ci sono linee aperte e blocchi, ma la sincerità e la gentilezza amorevole sono strumenti importanti per aprire i cuori mentre presunzione e irascibilità li chiudono. Va anche sviluppato un certo livello di vicinanza e confidenza (non necessariamente di intimità).

Le tecniche sono moltissime e le varie tradizioni ne conoscono un'ampia gamma. Provarle tutte per scoprirne pregi e difetti richiederebbe troppo tempo; quindi, in genere se ne sceglie una e solo dopo averla approfondita (o dopo averla giudicata inefficace) si passa a esaminarne un'altra. Se abbiamo approfondito una tecnica di comunicazione mentale che giudichiamo efficace, da questa posizione possiamo valutare che cos'è meglio per le varie persone.

IV. L'insegnante di meditazione

Una volta dissi a una persona che non mi consideravo un insegnante di meditazione. La sua reazione immediata fu: "Certo che lo è! Se insegna, significa che è un insegnante". Per alcuni aspetti è vero, è una definizione funzionale. Quello che volevo dire era che l'insegnamento non è l'aspetto principale della mia vita, è qualcosa che non posso evitare nella mia posizione, ma preferirei dire che condivido quello che so con quelli che sono interessati. Inoltre, penso che un insegnante sia tale perché gli altri lo considerano tale.

Se nessuno lo ascolta, è solo un illuso. Quindi ritengo che la cosa migliore sia considerarsi prima di tutto un amico.

Ci sono vari tipi di insegnanti. In molte tradizioni c'è l'insegnante-guru, che viene considerato alla stessa stregua di Dio, del Buddha o qualcosa del genere. Suppongo che alcune persone abbiano bisogno di questo tipo di insegnante e che ne traggano beneficio, ma nello stesso tempo sono abbastanza scettico. Per fortuna, nella tradizione a cui appartengo l'insegnante è più simile a un buon amico che dà utili consigli più che un maestro o un capo.

Poi ci sono insegnanti rigidi e insegnanti di manica larga. Qualcuno può avere bisogno del primo tipo, ma può anche rinunciare prima di avere ottenuto qualcosa di buono. Potendo scegliere molti preferiscono il secondo, che è spesso apprezzato e amato. Il rischio è che non sappia tenere a freno i cavalli troppo selvaggi. A mio parere, la cosa principale è la saggezza unita alla compassione. È attraverso queste qualità che sappiamo quando essere rigorosi e quando essere permissivi.

Infine, vorrei dire che essere insegnanti o studenti dipende soltanto dalla situazione: i ruoli cambiano con il cambiare delle condizioni. Tutti sappiamo qualcosa che gli altri non sanno e viceversa. Ma è meglio pensare di essere degli studenti. In fondo anche un insegnante è in un costante processo di apprendimento, perché impara dai suoi studenti. Come si dice, "è meglio imparare dagli errori degli altri che attraverso i nostri". In questo senso è uno studio condotto sugli altri oltre che su noi stessi. Se ci sono progressi, c'è gioia empatica; se ci sono problemi, c'è compassione, ma in definitiva ci facciamo molti amici e la gentilezza amorevole cresce.



**Amici, Schilthorn,
Svizzera 2007**

Questa foto è stata scattata a Schilthorn, mentre mi trovavo a visitare quei luoghi con un caro amico. Siamo amici ormai da 20 anni e ne è passata di acqua sotto i ponti! Anche se ci siamo conosciuti in Malesia, dove è iniziata la nostra amicizia, lui passa molto del suo tempo in Cina ora, e io in Europa. Pur tuttavia, la meditazione gioca il ruolo più importante nelle nostre vite e il legame di amicizia è ancora forte, forse ancora più di prima. Sullo sfondo di questa foto ci sono le tre famose cime dell'Oberland di Berna – Eiger, Monch e Jungfrau, che mi sono state presentate per la prima volta dai miei amici svizzeri e che solo di recente ho cominciato ad apprezzare. Il prossimo anno lo andrò a trovare in Cina e spero di scattare ancora molte belle foto.

Diffondere la luce

Siamo arrivati alla fine, ma vorrei aggiungere ancora una cosa. La meditazione *vipassana* ci collega alla grande pace dell'incondizionato che poi, a nostra volta, trasmettiamo agli altri. In questa seconda parte del processo, la compassione e la gentilezza amorevole svolgono un ruolo fondamentale. Tutti possiamo fare la nostra parte, per piccola che sia. In fondo, nessuno è perfetto. Le contaminazioni abbondano anche negli ambienti spirituali, ma è molto meglio che vivere nell'illusione, perché almeno non siamo ciechi alle contaminazioni.

La diffusione dipende dai praticanti. Alcuni iniziano a insegnare troppo presto, mentre altri aspettano che la loro realizzazione sia molto più profonda. Anche se quest'ultimo atteggiamento è migliore, nel frattempo è possibile fare qualcosa.

Inoltre, la diffusione richiede grande compassione e gentilezza amorevole. È già così difficile occuparci della nostra mente e quanto lo è di più occuparci della mente degli altri! Oltre ad essere pazienti, dobbiamo essere aperti al punto di vista degli altri. Il settarismo è molto comune negli ambienti religiosi e non è raro pensare che la nostra tradizione sia la migliore di tutte. Tuttavia, anche se può essere la migliore che abbiamo incontrato, imparare con discrezione dalle altre è sempre una possibilità.

L'unione di meditazione di visione profonda e di gentilezza amorevole è magnifica per diffondere la luce della pace e della felicità nel mondo. Sono entrambe qualità universali, adattabili a qualunque lingua e cultura. Lo stesso vale a livello della mente, in cui queste qualità contribuiscono entrambe alla crescita della pace e della felicità in se stessi e negli altri.

Medito spesso assieme ad amici ed è per me evidente il supporto e l'influsso reciproco. Questo favorisce tanto la nostra pratica personale che quella degli altri. Spesso il senso di separatezza è completamente assente; è meraviglioso come la pratica e l'insegnamento di queste due meditazioni assieme aprano la strada, in se stessi e negli altri, al progresso nei due mondi, quello delle verità convenzionali e quello delle verità ultime.

Ecco che cosa accade.

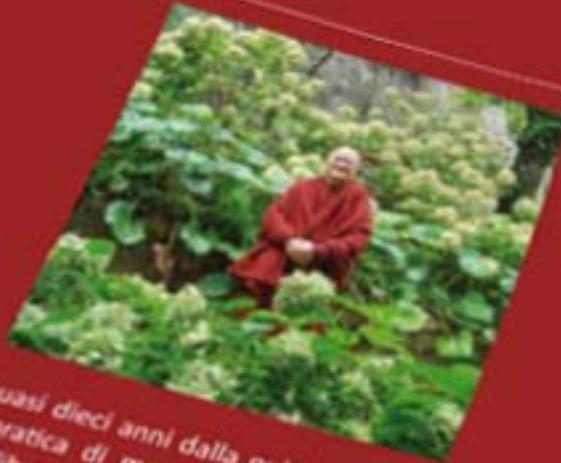
Quando abbiamo ottenuto la realizzazione della realtà incondizionata, che in se stessa è stabile e piena di pace, possiamo accedere direttamente ad essa e collegarvi la nostra coscienza. Attraverso gli "stati incommensurabili" come la compassione e la gentilezza amorevole, che ci collegano agli esseri con benevolenza, possiamo collegare la nostra coscienza a quella degli esseri. Il grado di efficacia dipende ovviamente dal nostro livello di concentrazione e di visione profonda, e dalla ricettività delle altre persone. La persona che non pensa a se stessa come a una persona e conosce le cose così come sono, diventa un faro di luce (luce della saggezza), di gentilezza amorevole e di pace che irradia: la cosa più bella del mondo.

Ricordo di avere letto in un testo taoista che la luce più fulgida è invisibile.

Questa è la luce di cui parlo e che si manifesta nel mondo sotto forma di saggezza.

Questo è il dono dell'unione della pratica di visione profonda e di gentilezza amorevole.





Sono trascorsi quasi dieci anni dalla pubblicazione degli Elementi essenziali della pratica di meditazione di visione profonda del venerabile Sujiva, libro che è servito da utile guida per la pratica della meditazione vipassana.

Questo nuovo libro è destinato a essere un classico e a occupare un posto speciale nella libreria dei meditanti. Rappresenta il distillato dei molti anni di esperienza del venerabile Sujiva come praticante e insegnante di meditazione in Malesia, Europa e altre parti del mondo, e contiene moltissimi consigli pratici e tecniche efficaci per lo sviluppo della pratica.

Per i principianti, questo libro costituisce una guida indispensabile per gli inizi e i progressi nella pratica di visione profonda. Per i praticanti esperti, è una guida preziosa per espandere i loro orizzonti e fornire la spinta e l'ispirazione necessarie per approfondire la pratica della meditazione e farne esperienza a un nuovo e più elevato livello.

Edizione italiana
a cura dell'Associazione Pian dei Ciliegi
Località Bulla di Montesanto, 1
29028 Ponte dell'Olio (PC) - Italia
Tel e fax 0039(0)523878948
mail: info@piandeciliegi.it
www.piandeciliegi.it

BUDDHISMO
IL PRIMO DEI NON RELIGIONI
0039(0)523878948