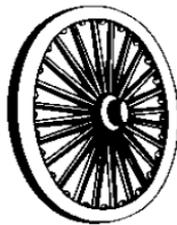


**S.N. GOENKA**

## **I DISCORSI**

**Questi discorsi, tenuti da S.N. Goenka durante un corso di meditazione Vipassana, sono stati riassunti e curati da William Hart.**



***Associazione Vipassana Italia***

**PRIMA EDIZIONE: luglio 1997**

**Pubblicato da:**  
***Associazione Vipassana Italia***  
**Via Martinelli, 64**  
**20092 Cinisello Balsamo (MI)**  
**Telefono e fax: 02-6600214**  
**E-mail: [info@atala.dhamma.org](mailto:info@atala.dhamma.org)**

**Con il permesso del curatore  
e del *Vipassana Research Institute*,  
Dhammagiri, Igatpuri 422 403, Mah±rashtra, India.**

**Stampato da: Tipografia Cristinziano, Cinisello B. (MI)  
per conto dell' *Associazione Vipassana Italia*.**

**Per distribuzione interna e a beneficio dei partecipanti ai  
corsi di meditazione Vipassana.**

## PREMESSA

"La liberazione si raggiunge con la pratica, mai semplicemente discutendone", dice S.N. Goenka. Un corso di meditazione Vipassana offre l'opportunità di fare passi concreti verso la liberazione. In esso il partecipante impara come liberare la propria mente dalle tensioni e dai pregiudizi che disturbano la vita quotidiana. Ciò porta a scoprire come si possa vivere ogni momento nella pace e nella gioia, e ad essere attivi e produttivi.

Nello stesso tempo, si inizia il cammino verso le mete più alte alle quali l'umanità possa aspirare: purezza mentale, liberazione dalla sofferenza, piena illuminazione. Per giungere a questi traguardi, non basta pensarci su o semplicemente desiderarli, bisogna incamminarsi verso di essi. Per questo, in un corso di Vipassana, si insiste sempre sulla pratica effettiva. Non sono ammesse discussioni filosofiche, né dibattiti teorici, né questioni estranee all'esperienza personale di ciascuno. Si incoraggiano i meditatori a trovare le risposte ai loro problemi, per quanto possibile, all'interno di loro stessi. L'insegnante fornisce tutte le istruzioni necessarie alla pratica, ma spetta poi ad ognuno applicarle concretamente; ciascuno deve combattere la propria battaglia personale, conquistare la salvezza con le proprie forze.

Pur sottolineando la necessità della pratica, è tuttavia necessario offrire il contesto di riferimento. Per questo, ogni sera del corso, il maestro Goenka tiene un "discorso sul Dhamma" che esamina gli aspetti della pratica della giornata e ne chiarisce la tecnica. Egli avverte che questi discorsi non intendono gratificare l'intelletto o le emozioni, ma vogliono semplicemente aiutare i meditatori a capire ciò che devono fare, spiegandone i motivi; sarà

così possibile lavorare in modo corretto e raggiungere risultati adeguati.

Questi discorsi, undici in tutto, sono qui presentati in forma concentrata. Essi forniscono una visione d'insieme dell'insegnamento del Buddha. L'approccio a questo argomento non è però né accademico né analitico; l'insegnamento viene infatti presentato nel modo in cui esso si svela progressivamente al meditatore e cioè come un insieme dinamico e coerente. Attraverso le sue diverse sfaccettature, si intravede una fondamentale unità, quella data dall'esperienza meditativa. Quest'esperienza è il fuoco interno che conferisce vita e splendore al gioiello del Dhamma. Senza di essa è impossibile afferrare appieno il significato di questi discorsi e, in ultima analisi, dell'insegnamento del Buddha.

Questo vuol dire che c'è anche spazio per la comprensione intellettuale dell'insegnamento stesso; essa serve di sostegno per la pratica meditativa, anche se la meditazione è un processo che oltrepassa i limiti dell'intelletto.

La finalità di questi riassunti è quella di fissare i punti essenziali di ogni conversazione. Essi vogliono soprattutto illuminare e guidare coloro che praticano la meditazione Vipassana insegnata da S.N. Goenka.

È auspicabile che i semplici lettori siano stimolati a partecipare ad un corso di Vipassana, in modo da sperimentare direttamente gli argomenti trattati.

I riassunti non dovrebbero essere considerati un manuale di fai-da-te per imparare la meditazione Vipassana, in sostituzione di un corso di dieci giorni. La meditazione, e in particolare la tecnica di Vipassana, che affronta le profondità della mente, è una cosa seria e non dovrebbe mai essere presa con leggerezza e superficialità.

Il modo corretto di imparare Vipassana è quello di partecipare ad un corso organizzato, dove il meditatore trova un'atmosfera adatta e una guida esperta.

Chi volesse trascurare questi avvertimenti e imparare la tecnica semplicemente sulla base di quanto ha letto, lo farebbe interamente a suo rischio. Attualmente vengono organizzati corsi di Vipassana in diverse parti del mondo, secondo l'insegnamento di S.N.Goenka. Si possono ricevere i programmi di questi corsi scrivendo ai centri elencati in fondo al presente volume.

Questi riassunti sono, per la maggior parte, ricavati dai discorsi tenuti da S.N.Goenka al Centro di Meditazione Vipassana del Massachusetts, U.S.A., nell'agosto del 1983. L'unica eccezione è rappresentata dal discorso del decimo giorno, che si basa su di un corso tenuto nell'agosto del 1984.

S.N.Goenka ha esaminato questo materiale e ne ha approvato la pubblicazione, ma non ha avuto il tempo di controllarne i dettagli. Il lettore potrebbe quindi trovare delle inesattezze e discrepanze che non possono essere addebitate al maestro od all'insegnamento, ma unicamente a chi scrive. Sarei quindi grato per ogni correzione che contribuisse ad eliminare le imperfezioni del testo. Mi auguro che questo lavoro possa aiutare molti nella loro pratica del Dhamma.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

**William Hart**

## ANNOTAZIONI SUL TESTO

I detti del Buddha e dei suoi discepoli, citati da Goenkaji, provengono dalle Raccolte della disciplina monastica (*Vinaya-piṭṭaka*) e dei discorsi (*Sutta-piṭṭaka*) del Canone Pāli (un certo numero di queste citazioni appare in entrambe le raccolte, per quanto in casi del genere vengano dati qui solamente i riferimenti ai Sutta). Vi sono pure alcune citazioni tratte dalla letteratura pāli post-canonica. Nei suoi discorsi, Goenkaji spiega questi passaggi più con l'uso di parafrasi che servendosi della traduzione letterale dal pāli. La sua intenzione è quella di restituire l'essenza di ogni passaggio nella lingua colloquiale, sottolineandone il rapporto con la pratica della meditazione Vipassana.

Quando nei presenti riassunti viene citato un brano in pāli, la spiegazione che ne viene offerta è quella data da Goenkaji nel discorso corrispondente. Nell'ultima parte di questo volume, e precisamente nella sezione in pāli con traduzione italiana, si è cercato di riprodurre più esattamente i brani in questione, sempre partendo dal punto di vista del meditante.

Nel testo dei riassunti, l'uso delle parole pāli è stato ridotto al minimo. Quando queste parole sono state utilizzate, per coerenza ne abbiamo dato il plurale secondo la forma pāli: ad esempio, il plurale di *sa<sup>a</sup>khāra* è *sa<sup>a</sup>khāraḥ*, quello di *kalāpa* è *kalāpāḥ*, quello di *pāram*<sup>2</sup> è *pāramāḥ*.

## INDICE

Premessa .....	pag. 3
Annotazioni sul testo .....	pag. 6
Discorso del primo giorno.....	pag. 13
Difficoltà iniziali - scopo di questa meditazione - perché si sceglie la respirazione come punto di partenza - la natura della mente - causa delle difficoltà e come affrontarle - pericoli da evitare.	
Discorso del secondo giorno .....	pag. 21
Definizione universale di moralità e immoralità - il Nobile Ottuplice Sentiero: <i>l'la e sam±dhi</i> .	
Discorso del terzo giorno .....	pag. 28
Il Nobile Ottuplice Sentiero: <i>paññ±</i> - saggezza acquisita, saggezza intellettuale, saggezza basata sull'esperienza - le <i>kal±p±</i> - i quattro elementi - le tre caratteristiche: impermanenza, illusoria natura dell'io, sofferenza - andare al di là della realtà apparente.	
Discorso del quarto giorno .....	pag. 35
Domande sulla pratica di Vipassana - la legge del <i>kamma</i> - importanza dell'azione mentale - le quattro parti della mente: coscienza, percezione, sensazione, reazione - rimanere consapevoli ed equanimi è la via per uscire dalla sofferenza.	
Discorso del quinto giorno .....	pag. 45
Le Quattro Nobili Verità: sofferenza, causa della sofferenza, liberazione dalla sofferenza, il mezzo per eliminare la sofferenza - la catena dei condizionamenti.	

<b>Discorso del sesto giorno.....</b>	<b>pag. 53</b>
Importanza di sviluppare consapevolezza ed equanimità nei confronti delle sensazioni - i quattro elementi ed il loro rapporto con le sensazioni - le quattro cause del flusso della materia - i cinque ostacoli: bramosia, avversione, indolenza fisica e mentale, agitazione, dubbio.	
<b>Discorso del settimo giorno.....</b>	<b>pag. 62</b>
Importanza dell'equanimità sia verso le sensazioni più sottili che verso quelle più forti - continuità della consapevolezza - i cinque "amici": fede, sforzo, consapevolezza, concentrazione, saggezza.	
<b>Discorso dell'ottavo giorno .....</b>	<b>pag. 72</b>
La legge della moltiplicazione ed il suo contrario, la legge dell'eliminazione - l'equanimità è il bene maggiore - l'equanimità rende possibile una vita di vera azione - rimanendo equanimi, ci si garantisce un futuro felice.	
<b>Discorso del nono giorno .....</b>	<b>pag. 81</b>
Applicazione della tecnica nella vita quotidiana - i dieci p±ram².	
<b>Discorso del decimo giorno.....</b>	<b>pag. 90</b>
Ripasso della tecnica.	
<b>Discorso dell'undicesimo giorno .....</b>	<b>pag. 101</b>
Come continuare la pratica dopo la fine del corso.	
<b>Passaggi in p±li citati nei discorsi con traduzione in Italiano .....</b>	<b>pag.108</b>
<b>Glossario delle parole p±li.....</b>	<b>pag.138</b>
<b>Centri per la pratica della meditazione Vipassana insegnata da S.N.Goenka. ....</b>	<b>pag.154</b>

## **RIASSUNTI DEI DISCORSI**



*Namo tassa bhagavato arahato  
samm±-sambuddhassa*



## DISCORSO DEL PRIMO GIORNO

*Difficoltà iniziali - scopo di questa meditazione - perché si sceglie la respirazione come punto di partenza - la natura della mente - causa delle difficoltà e come affrontarle - pericoli da evitare.*

Il primo giorno è pieno di grandi difficoltà e di disagi, in parte perché non si è abituati a star seduti tutto il giorno nello sforzo di meditare, ma soprattutto a causa del tipo di meditazione che avete cominciato a praticare: consapevolezza del respiro, solamente del respiro.

Sarebbe stato più facile e rapido concentrare la mente, evitando tutti questi disagi se, insieme alla consapevolezza del respiro, aveste cominciato a ripetere una parola, un mantra, il nome di una divinità, o se aveste cominciato ad immaginare l'apparenza o la forma di un dio. Vi si richiede invece di osservare il semplice respiro, così com'è naturalmente, senza regolarlo: non si devono aggiungere parole né formare immagini.

Queste ultime non sono ammesse perché scopo di questa meditazione non è la concentrazione della mente. La concentrazione è solo un supporto, un gradino che porta ad una meta più elevata: la purificazione della mente, che comporta lo sradicamento di tutte le contaminazioni mentali e delle negatività interiori, conducendo così alla liberazione da tutte le sofferenze ed al raggiungimento della piena illuminazione.

Ogni volta che nella mente sorge un'impurità, come rabbia, odio, passione, paura, ecc., si diventa infelici. Ogni volta che accade qualcosa di indesiderato, ci irritiamo e cominciamo a creare tensione dentro di noi. Ogni volta che non si avvera ciò che desideriamo, ecco che

generiamo di nuovo tensioni al nostro interno. Questo processo va avanti tutta la vita, e si arriva al punto che la nostra intera struttura, fisica e mentale, diventa un fascio di grandi tensioni. E non ci limitiamo a tenere queste tensioni dentro di noi, ma le comunichiamo a tutti quelli con cui entriamo in contatto.

Non è certo questo il modo giusto di vivere. Siete venuti a questo corso di meditazione per imparare l'arte di vivere: come vivere in pace ed armonia con voi stessi, e come procurare gioia ed armonia a tutti gli altri; come vivere felici nel quotidiano, progredendo, nel frattempo, verso la massima felicità di una mente totalmente pura, piena di amore disinteressato, di compassione, di gioia per la felicità altrui, di equanimità.

Per imparare l'arte di vivere armoniosamente, occorre innanzi tutto scoprire la causa della disarmonia. La causa è sempre dentro di noi, e per questa ragione dobbiamo esplorare la realtà di noi stessi. Questa tecnica vi aiuta ad esaminare la vostra struttura mentale e fisica, ed il forte attaccamento che provate per essa, che produce soltanto tensioni e infelicità.

È attraverso l'esperienza che dobbiamo arrivare a capire la natura sia del corpo che della mente. Solo allora si potrà sperimentare qualsiasi cosa possa esserci al di là della mente e della materia. Questa si può quindi definire una tecnica che porta alla realizzazione della verità, alla comprensione di sé stessi, attraverso la penetrazione della realtà di ciò che chiamiamo il "sé". Potremmo anche chiamarla una tecnica di realizzazione di Dio, visto che Dio non è altro che verità, amore, purezza.

L'esperienza diretta della realtà è essenziale. "Conosci te stesso": dalla realtà superficiale, apparente, grossolana, attraverso realtà più sottili, fino alla più profonda realtà

della mente e della materia. Dopo aver sperimentato tutto ciò, si può allora procedere oltre, fino a sperimentare la realtà ultima che sta oltre la mente e la materia.

La respirazione è il punto di partenza giusto per questo viaggio. L'uso di un oggetto immaginario, frutto della nostra fantasia, rischia soltanto di dar luogo ad altre immaginazioni ed a maggiori illusioni: non aiuterà a scoprire la verità profonda su se stessi. Per giungere ad una forma più sottile di verità, occorre partire da una verità, da una realtà chiara ed evidente qual è il respiro. Inoltre, se ci si serve di una parola, o dell'immagine di una divinità, la tecnica diventa settaria. La parola o l'immagine verrà associata ad una cultura, ad una certa religione, e potrà quindi risultare inaccettabile per coloro che hanno altre credenze. Essendo la sofferenza una malattia universale, il rimedio non può essere settario, e la consapevolezza del respiro risponde a questa esigenza di universalità, perché il respiro è comune a tutti, e chiunque può accettare di osservarlo. Ogni passo che si compie sul sentiero deve essere libero da settarismi, dal confinamento di verità universali in particolari strutture religiose.

Il respiro è lo strumento che permette di osservare la verità su se stessi. In effetti, si sa ben poco del nostro corpo. Conosciamo solo la sua apparenza esterna, e quelle parti e funzioni di esso che possiamo controllare coscientemente. Non sappiamo nulla degli organi interni che operano al di fuori del nostro controllo, nulla delle cellule di cui è composto l'intero corpo e che cambiano in continuazione. Ininterrottamente, in tutto il nostro corpo, avvengono innumerevoli reazioni biochimiche ed elettromagnetiche, ma di esse non sappiamo niente.

Seguendo questa via, arriverete a conoscere tutto ciò che ignorate su voi stessi. E, per questo scopo, la

respirazione è particolarmente adatta. Agisce infatti da ponte tra il conosciuto e l'ignoto, poiché la respirazione è l'unica funzione fisica che può essere sia conscia che inconscia, sia intenzionale che automatica. Noi incominciamo con una respirazione intenzionale, conscia, e proseguiamo verso la consapevolezza del respiro normale, naturale. Di lì progrediremo verso verità sempre più profonde su noi stessi. Ogni passo è un passo compiuto nella realtà; ogni giorno penetrerete più a fondo nella scoperta delle realtà più impercettibili su voi stessi, sul vostro corpo e sulla vostra mente.

Oggi vi è stato chiesto di osservare semplicemente come funziona il respiro, ma contemporaneamente avete anche osservato la mente, poiché la natura del respiro è strettamente connessa allo stato mentale. Infatti, non appena nella mente sorge un'impurità, una negatività, il respiro diventa anormale e si comincia a respirare più rapidamente e pesantemente. Quando la negatività se ne va, il respiro ridiventa leggero. È così che il respiro può diventare uno strumento per esplorare non solo la realtà del nostro corpo, ma anche della nostra mente.

Una caratteristica della mente, che avete cominciato a sperimentare oggi, è la sua abitudine di saltare in continuazione da un oggetto all'altro. La mente non vuole rimanere fissa sul respiro o su qualsiasi altro oggetto di attenzione: preferisce scorrazzare incontrollatamente.

E quando la mente divaga, dove va? Avete ormai notato che va o nel passato o nel futuro. Si tratta di un'abitudine fissa della mente: non vuole rimanere nel momento presente. In realtà, è nel presente che dobbiamo vivere. Ciò che è passato è irrevocabilmente finito; ciò che è futuro non si può raggiungere, fino a che non diventa presente. Ricordare il passato e pensare al futuro serve

solo nella misura in cui ci aiuta a vivere il presente. Eppure, a causa di un'abitudine radicata, la mente cerca continuamente di fuggire dalla realtà del presente verso un passato od un futuro irraggiungibili; è una mente pazza, perpetuamente agitata ed infelice.

La tecnica che state imparando qui si chiama *arte di vivere*, e la vita si può vivere concretamente solo nel presente. Perciò il primo passo è imparare come vivere nel momento presente, mantenendo la mente su una realtà presente: il respiro che in questo momento sta entrando e uscendo dalle narici. Anche se superficiale, questa è la realtà di questo momento. Quando poi la mente divaga, noi dobbiamo, sorridendo e senza tensione, accettare il fatto che, a causa di un'abitudine ormai radicata, essa si è distratta. Non appena ci rendiamo conto che la nostra mente si è distratta, essa ritorna naturalmente e spontaneamente, alla consapevolezza del respiro.

Avete facilmente riscontrato la tendenza della mente a scivolare in pensieri riguardanti il passato od il futuro. Di che tipo sono questi pensieri? Oggi avete constatato che talvolta i pensieri sorgono senza alcuna sequenza, senza capo né coda. Un comportamento mentale del genere viene di solito considerato segno di follia. Ora anche voi avete fatto la scoperta di essere dei pazzi, immersi nell'ignoranza, nell'illusione, nell'autoinganno. Ma anche quando i pensieri seguono una logica, essi hanno come oggetto qualcosa di piacevole o di spiacevole. Nel caso di un oggetto piacevole, si comincia a reagire con un senso di gradimento, che sfocia in bramosia e attaccamento. Se l'oggetto è spiacevole, si comincia a provare ripugnanza, che si trasforma in avversione ed odio. La mente è costantemente colma di ignoranza, bramosia ed avversione. Tutte le altre impurità hanno origine da queste tre

impurità fondamentali, che in p̄li vengono chiamate rispettivamente: *moha*, *r̄ga*, *dosa*, ed ognuna è causa di infelicità.

Scopo di questa tecnica è quello di purificare la mente, di liberarla dalla sofferenza, sradicando gradualmente i condizionamenti interiori. È un'operazione che avviene nelle profondità dell'inconscio, compiuta nell'intento di scovare ed eliminare i complessi che vi sono nascosti. Anche il primo passo in questa tecnica deve purificare la mente, e questo è il caso: osservando il respiro, avete iniziato non soltanto a concentrare la mente, ma anche a purificarla. Forse, nel corso di questa giornata, la vostra mente è stata concentrata sul respiro solo per pochi momenti, ma ognuno di questi è estremamente efficace per cambiare l'abitudine mentale. In momenti del genere, siete consapevoli della realtà del presente, e cioè del respiro che entra o esce dalle narici, senza illusioni. Né potete provare desiderio o avversione nei confronti del respiro, perché vi limitate ad osservarlo, senza reagire. Mentre fate questo, la mente è libera dalle tre contaminazioni di base, ed è quindi pura. Questo momento di purezza a livello conscio ha un forte impatto sulle vecchie impurità accumulate nell'inconscio. Il contatto tra quella forza positiva e queste forze negative produce un'esplosione; alcune delle impurità nascoste nell'inconscio emergono a livello conscio, e si manifestano come differenti tipi di disagi fisici o mentali.

Il pericolo, in una situazione del genere, è quello di agitarsi, aumentando così le proprie difficoltà. La saggezza dovrebbe suggerirci che ciò che ci appare come un ostacolo è in realtà un segno di successo nella meditazione, un'indicazione che la tecnica ha effettivamente cominciato a funzionare. È iniziata l'operazione nell'in-

conscio, e parte del pus che vi è nascosto ha cominciato ad uscire dalla piaga. Il processo può risultare spiacevole, ma è l'unico modo per liberarsi dal pus, per eliminare le impurità. Continuando a lavorare nel modo giusto, tutte queste difficoltà a poco a poco diminuiranno. Domani sarà un po' più facile, il giorno dopo ancora di più. Se lavorate bene, gradualmente tutti i problemi spariranno.

Siete voi che dovete lavorare, nessun altro può assumersi questo compito al vostro posto. Per riuscire a liberarvi, dovete esplorare la realtà all'interno di voi stessi.

### *Alcuni suggerimenti su come lavorare*

Rimanete all'interno durante le ore di meditazione. Facendo meditazione all'aperto, a diretto contatto con la luce ed il vento, non riuscirete a penetrare in profondità nella vostra mente. Potete invece andar fuori durante gli intervalli.

Dovete rimanere entro il perimetro del luogo in cui si svolge il corso. State eseguendo un'operazione sulla vostra mente: rimanete in sala operatoria.

Prendete la decisione di fermarvi per l'intero periodo del corso, indipendentemente dalle difficoltà che potrete incontrare. Ricordatevi di questa ferma determinazione ogniqualvolta, durante l'operazione, sorgeranno dei problemi. Andarsene a metà corso può essere pericoloso.

Allo stesso modo, decidete di attenervi alla disciplina ed a tutte le regole, la più importante delle quali è la regola del silenzio. Ripromettetevi anche di attenervi agli orari e soprattutto di essere in sala di meditazione per le tre sedute di gruppo quotidiane di un'ora.

Evitate di mangiar troppo, di cedere alla sonnolenza e di parlare quando non ve ne sia necessità.

Seguite esattamente le istruzioni. Mettete da parte, per il periodo del corso, tutto ciò che avete letto od imparato altrove, senza giudicarlo. Mescolare le tecniche è molto pericoloso. Se qualcosa non vi è chiaro, chiedete spiegazioni all'insegnante. Ma sperimentate questa tecnica senza pregiudizi; se lo farete, i risultati saranno eccellenti.

Utilizzate questo periodo nel miglior modo possibile, per liberarvi dalla schiavitù dell'attaccamento, dell'avversione, dell'ignoranza, e così provare vera pace, vera armonia, vera felicità.

Auguro a tutti voi la felicità vera.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DEL SECONDO GIORNO

*Definizione universale di moralità e immoralità -  
il Nobile Ottuplice Sentiero: s'la e sam±dhi.*

Il secondo giorno è terminato. Sebbene sia stato leggermente migliore del primo, rimangono ancora delle difficoltà. La mente è così inquieta, agitata, incontrollata: è come un toro od un elefante infuriato, che provoca distruzione quando entra in un insediamento umano. Se, con saggezza, qualcuno addomestica ed addestra quell'animale selvaggio, allora tutta la forza di quest'ultimo, usata fino a quel momento per distruggere, comincerà ad essere utile e costruttiva per la società. Allo stesso modo la mente, che è molto più potente e pericolosa di un elefante selvaggio, deve essere addomesticata ed allenata: allora la sua immensa forza comincerà ad essere al vostro servizio. Ma dovete lavorare con molta pazienza e costanza, in continuazione. È la continuità della pratica il segreto della sua efficacia.

Siete voi che dovete lavorare: nessuno può farlo al vostro posto. Una persona illuminata, con tutto l'amore e la compassione, può indicare il metodo di lavoro, ma non può portare nessuno sulle proprie spalle fino alla meta finale. Dovete essere voi a muovere un passo dopo l'altro, a combattere la vostra personale battaglia, a conquistare la vostra salvezza. Naturalmente, non appena comincerete a lavorare, riceverete l'aiuto di tutte le forze del Dhamma, ma siete comunque voi a dover lavorare. Dovete percorrere voi stessi l'intero cammino.

Cercate di capire cos'è questo sentiero su cui vi siete incamminati. Il Buddha lo ha descritto in termini molto semplici:

*Astenersi dalle azioni immorali e corrotte,  
compiere solo quelle buone e salutari,  
purificare la mente;  
questo è l'insegnamento degli illuminati.*

È un cammino universale, che persone di qualsiasi cultura, razza o paese possono accettare. La difficoltà sta nel dare il giusto significato ai concetti di moralità e immoralità. Quando il Dhamma non viene colto nella sua essenza, esso diviene oggetto di devozione settaria. Ogni setta allora darà una sua diversa definizione della moralità, identificandola con esteriorità, o con pratiche rituali, o con determinate credenze. Queste sono definizioni settarie, che alcuni accettano e altri no. Dhamma dà invece un significato universale alla moralità e alla immoralità. Ogni azione che danneggia gli altri, che disturba la loro pace ed armonia, è immorale e cattiva. Le azioni che giovano agli altri, che contribuiscono alla loro pace ed armonia, sono morali e buone.

Questa definizione non si basa su dogmi, ma sulla legge di natura. Ed è legge naturale che non si possa compiere un'azione dannosa per gli altri, senza aver prima generato negatività nella propria mente, sia che si tratti di rabbia, paura, odio od altro; ed ogni volta che si genera una negatività mentale, si diventa infelici e si sperimentano dentro di sé le pene dell'inferno. Allo stesso modo non si possono compiere azioni che giovino agli altri, senza prima generare amore, compassione, benevolenza; e non appena si comincia a sviluppare al proprio interno queste pure qualità mentali, si comincia a godere di una pace celestiale. Aiutando gli altri, automaticamente aiutate voi

stessi, così come danneggiando gli altri automaticamente danneggiate voi stessi.

Questo è il Dhamma, la verità, la legge - l'universale legge di natura.

Il cammino del Dhamma è chiamato "Nobile Ottuplice Sentiero", nobile nel senso che chiunque lo percorra è destinato a diventare una persona santa, dal cuore nobile. Il sentiero è diviso in tre parti: *s<sup>2</sup>la*, *sam±dhi* e *paññ±*. *S<sup>2</sup>la* è la moralità, l'astenersi da azioni immorali sia corporee che verbali. *Sam±dhi* è l'azione positiva di sviluppare la padronanza della propria mente. Sono entrambe pratiche importanti, ma né *s<sup>2</sup>la* né *sam±dhi* possono sradicare tutte le negatività accumulate nella mente. A questo scopo occorre praticare la terza parte del sentiero: *paññ±*, sviluppo della saggezza, cioè della comprensione profonda, che purifica completamente la mente.

*S<sup>2</sup>la* comprende tre parti del Nobile Sentiero:

1) *Samm±-v±c±*: giusta parola, purezza dell'azione vocale. Per capire cosa sia la purezza di linguaggio, dobbiamo sapere cos'è il linguaggio impuro: mentire, ingannare, usare parole aspre che offendono, diffondere maldicenze o calunnie, fare pettegolezzi e chiacchierare inutilmente. Quando ci si astiene da tutto ciò, quel che rimane è la giusta parola.

2) *Samm±-kammanta*: giusta azione, purezza dell'azione fisica. Sul cammino del Dhamma vi è un solo metro per misurare se un'azione è pura o impura, sia essa fisica, mentale o vocale: se giova agli altri o li danneggia. Uccidere, rubare, commettere violenze sessuali o adulterio, intossicarsi in modo tale da perdere il dominio di sé, sono tutte azioni che danneggiano gli altri ed anche

se stessi. Quando ci si astiene da queste azioni fisiche impure, ciò che rimane è la giusta azione.

3) *Samm±-±j<sup>2</sup>va*: giusti mezzi di sussistenza. Ognuno deve aver modo di sostenere se stesso e quelli che da lui dipendono, ma se il mezzo di sussistenza danneggia gli altri, chiaramente non è quello giusto. Anche se non si compiono direttamente delle azioni illecite per guadagnarsi da vivere, ma si incoraggiano altri a compierle, non si usa un giusto mezzo di sussistenza. Per esempio, vendere alcolici, gestire una casa da gioco, vendere armi, commerciare in animali vivi o in carni, non rappresentano occupazioni lecite. Anche la professione più nobile, esercitata con lo scopo di sfruttare gli altri, non è un mezzo di sussistenza corretto. Se invece lo scopo del lavoro è quello di fare la propria parte come membro della società, contribuendo con la propria abilità ed il proprio sforzo al bene comune, ricevendo una giusta remunerazione con cui mantenere se stessi ed i propri familiari, allora ci si guadagna la vita nel modo giusto.

Un laico ha bisogno di denaro per mantenersi. Il pericolo, però, è che il guadagnare diventi un mezzo per gonfiare l'ego: si cerca di ammassare il più possibile per se stessi, e si considerano inferiori coloro che guadagnano meno. Questo atteggiamento, oltre a danneggiare gli altri, danneggia anche se stessi, perché più l'ego è forte, più la liberazione è lontana. Perciò un altro aspetto essenziale consiste non solo nel guadagnare correttamente, ma anche nel dividere con gli altri ciò che si è guadagnato. Allora il guadagno non va solo a proprio vantaggio, ma anche a beneficio degli altri.

Ma se il Dhamma consistesse semplicemente in esortazioni ad astenersi dal danneggiare gli altri, non avrebbe alcun effetto. È facile rendersi conto, a livello

intellettuale, di quanto sia dannoso compiere azioni cattive e quanto giovi farne di buone; oppure si può dare importanza a *s<sup>2</sup>la* per devozione verso chi la predica. Tuttavia, si continua ad agire nel modo errato, perché non si possiede il controllo della propria mente.

Ecco perché la seconda sezione di Dhamma è *samm±dhi*, imparare a controllare la propria mente. Questa sezione comprende altre tre parti del Nobile Ottuplice Sentiero:

4) *Samm±-v±y±ma*: giusto sforzo, giusto esercizio. Avete constatato, attraverso la pratica, come la mente sia debole e incostante, come vaghi sempre da un pensiero all'altro. Una mente del genere ha bisogno di esercizio per rinvigorirsi. Ci sono quattro esercizi per rinforzare la mente: liberarla da tutte le qualità negative che possiede, precluderle le qualità negative che non ha, preservare ed accrescere le qualità positive che già ha, ed aprirla alle qualità positive che le mancano. Indirettamente, attraverso la pratica della consapevolezza del respiro (*±n±p±na*), avete già cominciato a fare questi quattro esercizi.

5) *Samm±-sati*: giusta consapevolezza, consapevolezza della realtà del momento presente. Dal passato possono solo sorgere ricordi; per il futuro possiamo soltanto avere aspettative, paure, fantasie. Esercitandovi a rimanere consapevoli di qualsiasi realtà si manifesti nel presente entro lo spazio intorno alle narici, avete cominciato a praticare *samm±-sati*. Dovete sviluppare la capacità di essere consapevoli dei differenti livelli di realtà, da quelli più grossolani a quelli più sottili.

Per cominciare, avete concentrato l'attenzione sul respiro conscio ed intenzionale, poi su quello naturale e leggero, quindi sul punto di contatto del respiro. Ora dovrete portare l'attenzione su un oggetto ancora più impercettibile: le sensazioni fisiche naturali che si

manifestano in questa zona limitata. Potrete sentire la temperatura del respiro, leggermente fresca quando entra e un po' più tiepida quando esce. Oltre a questa, vi sono innumerevoli altre sensazioni non collegate col respiro: caldo, freddo, prurito, pulsazioni, vibrazioni, pressione, tensione, dolore, ecc. Non potete scegliere che sensazione provare, perché non potete creare sensazioni.

Dovete soltanto osservare, rimanendo semplicemente consapevoli. Non è importante dare un nome alla sensazione; ciò che conta è essere consapevoli della realtà della sensazione senza reagire ad essa.

Come avete visto, la mente continua, per abitudine, a scivolare nel futuro o nel passato, generando bramosia od avversione. Praticando la giusta consapevolezza, avete cominciato ad infrangere quest'abitudine. Non è che dopo questo corso dimenticherete completamente il passato, né smetterete di pensare al futuro. Prima, oscillando inutilmente dal passato al futuro, sprecavate la vostra energia in modo tale che, quando vi occorreva ricordare qualcosa o fare piani per il futuro, non ne eravate in grado. Ora invece, sviluppando *samm±-sati*, imparerete a fissare più stabilmente la mente nella realtà del presente, e constaterete di potere, al bisogno, ricordarvi di cose passate e fare adeguati programmi. Sarete in grado di condurre una vita felice e sana.

6) *Samm±-sam±dhi*: giusta concentrazione. La concentrazione non è lo scopo di questa tecnica; la concentrazione a cui dovete arrivare deve essere pura, cioè libera da negatività. Si può anche concentrare la mente pur mantenendo un fondo di bramosia, avversione od illusione, ma questo non è *samm±-sam±dhi*. Occorre essere consapevoli della realtà presente all'interno di noi stessi, senza nutrire per essa bramosia od avversione.

Mantenere questa consapevolezza in continuazione, momento per momento, questo è *samm±-sam±dhi*.

Seguendo scrupolosamente i cinque precetti, avete cominciato a praticare *s²la*. Allenando la mente a rimanere focalizzata su un certo punto, un oggetto reale del presente, senza bramosia od avversione, avete cominciato a sviluppare *sam±dhi*. Continuate a lavorare con applicazione per rendere più acuta la mente, in modo che quando comincerete a praticare *paññ±*, sarete in grado di penetrare nelle profondità dell'inconscio, di sradicare tutte le impurità che vi si nascondono, e di godere di una reale felicità - la felicità della liberazione.

Felicità vera a tutti voi.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DEL TERZO GIORNO

*Il Nobile Ottuplice Sentiero: paññ± - saggezza acquisita, saggezza intellettuale, saggezza basata sull'esperienza - kal±pa - i quattro elementi - le tre caratteristiche: impermanenza, illusoria natura dell'io, sofferenza - andare al di là della realtà apparente.*

Il terzo giorno è passato. Domani pomeriggio entrerete nel campo di *paññ±*, saggezza, la terza parte del Nobile Ottuplice Sentiero. Senza la saggezza il sentiero rimane incompleto.

Si inizia il sentiero praticando *s<sup>2</sup>la*, cioè astenendosi dal danneggiare gli altri; ma anche se non si fa del male agli altri, si può danneggiare se stessi col generare negatività nella propria mente. Per questa ragione si inizia ad esercitare *sam±dhi*, si impara cioè a controllare la mente, ed a sopprimere le negatività che vi si sono manifestate. Comunque, sopprimere le negatività non vuol dire eliminarle. Esse rimangono nell'inconscio e lì si moltiplicano, continuando a nuocere. Ecco allora il terzo gradino di Dhamma, *paññ±*: non permettendo alle negatività di sfogarsi, né sopprimendole, le si lascia venire a galla in modo da sradicarle.

Quando le negatività sono sradicate, la mente è libera da impurità. E quando la mente è stata così purificata, rimane più facile evitare le azioni che danneggiano gli altri, poiché una mente pura è naturalmente colma di benevolenza e compassione verso il prossimo. Così si potranno evitare facilmente anche le azioni che danneggiano noi stessi. Si vive allora una vita felice e sana. È necessario fare un passo dopo l'altro sul sentiero.

*S<sup>2</sup>la* porta allo sviluppo di *sam±dhi*, giusta concentrazione; *sam±dhi* porta allo sviluppo di *paññ±*, saggezza che purifica la mente; *paññ±* porta al *nibb±na*, la liberazione da tutte le impurità, la piena illuminazione.

*Paññ±* riguarda altre due parti del Nobile Ottuplice Sentiero:

7) *Samm±-sa<sup>a</sup>kappa*: giusto pensiero. Nell'attesa di iniziare a praticare la saggezza, non è necessario sospendere l'intero processo del pensiero. I pensieri rimangono, ma cambia il tipo di pensieri. Le negatività esistenti alla superficie della mente cominciano a scomparire grazie alla pratica della consapevolezza del respiro. Invece di pensieri di bramosia, avversione, ignoranza, si comincia ad avere pensieri sani, pensieri riguardanti il Dhamma, la via che porta alla liberazione.

8) *Samm±-dipphi*: giusta comprensione. Questa è veramente *paññ±*, comprendere la realtà così com'è, non come appare.

Vi sono tre stadi nello sviluppo di *paññ±*. Il primo è *suta-may±-paññ±*, saggezza acquisita ascoltando o leggendo parole dette da altri. Questa saggezza ricevuta è molto utile per indirizzarci nella direzione giusta. Tuttavia, da sola essa non può liberarci, perché in effetti è solo una saggezza presa in prestito. La si accetta come vera o per fede cieca, o per avversione, perché si ha paura che si andrà all'inferno, oppure spinti dal desiderio e dalla speranza che, credendo, si andrà in paradiso. Non si tratta comunque di una saggezza veramente nostra.

La funzione della saggezza acquisita dovrebbe essere quella di condurre allo stadio successivo: *cint±-may±-paññ±*, comprensione intellettuale. Si esamina razionalmente ciò che si è letto o udito per vedere se è logico, pratico, benefico, e solo in quel caso lo si accetta. Anche

questa comprensione razionale è importante, ma può divenire molto pericolosa se la si considera come un punto di arrivo. È il caso di chi acquista una conoscenza intellettuale, e giunge quindi alla conclusione di essere una persona molto saggia: in realtà, tutto ciò che apprende serve solo a gonfiare il suo io; un tipo così è lontano dalla liberazione.

La vera funzione della comprensione intellettuale è quella di condurre allo stadio successivo: *bh±van±-may±-paññ±*, la saggezza che nasce all'interno di noi stessi, a livello di esperienza. Questa è la vera saggezza. Saggezza acquisita e comprensione intellettuale sono molto utili se servono come ispirazione e guida per il passo successivo. Tuttavia, è solo la saggezza a livello di esperienza che può liberare, in quanto si tratta di saggezza veramente nostra, basata sulla nostra esperienza.

Il seguente esempio può illustrare i tre tipi di saggezza: un medico prescrive una medicina ad un malato. L'uomo va a casa e, per la gran fiducia che nutre verso il suo medico, recita ogni giorno le parole della ricetta; questa potrebbe essere *suta-may±-paññ±*. Non ancora soddisfatto, l'uomo ritorna dal medico, e chiede e riceve spiegazioni sulla ricetta, sull'efficacia della medicina e sul risultato che darà: questa è *cint±-may±-paññ±*. Finalmente il nostro uomo prende la medicina: solo allora la sua malattia viene curata. I risultati positivi si hanno solo al terzo stadio, quello di *bh±van±-may±-paññ±*.

Siete venuti a questo corso per prendere personalmente la medicina, per sviluppare la vostra saggezza personale. Per fare ciò, dovete comprendere la verità a livello di esperienza. Nel mondo esiste tanta confusione perché l'apparenza delle cose è totalmente diversa dalla loro vera natura. Per dissipare questa confusione, dovete sviluppare in voi una saggezza che sia frutto dell'esperienza. E

all'esterno della struttura fisica, la verità non si può sperimentare, ma solo intellettualizzare. Dovete quindi acquistare la capacità di sperimentare la verità all'interno di voi stessi, andando dai livelli più grossolani e superficiali a quelli più sottili, in modo da liberarvi da tutte le illusioni e da tutte le schiavitù.

Tutti sanno che l'universo è in continuo mutamento, ma capire questa verità a livello intellettuale non serve a niente: è all'interno di noi stessi che dobbiamo sperimentarla. A volte un avvenimento traumatico, come la morte di qualcuno che ci è molto vicino, o molto caro, ci costringe a guardare in faccia la cruda realtà dell'impermanenza, e questo è l'inizio della saggezza, perché si vede la futilità di correre dietro ai beni di questa terra, contendendoli agli altri. Ma ben presto si riafferma la nostra tendenza all'egoismo, e la saggezza svanisce, perché non era basata su un'esperienza diretta e personale. Non avevamo sperimentato la realtà dell'impermanenza all'interno di noi stessi.

Tutto è effimero, sorge e svanisce in ogni istante: *anicca*; ma la rapidità e la continuità di questo processo creano l'illusione della permanenza. La fiamma di una candela e la luce di una lampadina elettrica sono entrambe in continuo cambiamento. Se, come nel caso della fiamma della candela, i nostri sensi possono percepire questo processo, si è liberi dall'illusione. Ma se, come nel caso della lampadina elettrica, il cambiamento è così rapido e continuo che non lo si può percepire con i sensi, allora l'illusione è molto difficile da spezzare. Si può discernere il cambiamento costante della corrente di un fiume, ma chi è in grado di capire che anche l'uomo che si bagna nel fiume cambia ad ogni istante?

Il solo modo per spezzare questa illusione è di imparare ad esplorare l'interno di noi stessi e di sperimentare la realtà della nostra struttura fisica e mentale. È ciò che fece Siddhattha Gotama per diventare un Buddha. Lasciando da parte ogni preconcetto, egli esaminò se stesso per scoprire la vera natura del corpo e della mente. Partendo dalla realtà apparente più superficiale, egli penetrò fino al suo livello più profondo e sottile, scoprendo che l'intera struttura fisica, l'intero mondo materiale, è composto di particelle subatomiche, chiamate in p $\pm$ li *ap $\pm$ ha kal $\pm$ pa*. E scoprì che ognuna di queste particelle è composta da quattro elementi – terra, acqua, fuoco, aria – e delle loro caratteristiche sussidiarie.

Egli si rese conto che queste particelle sono gli elementi fondamentali di cui è costituita la materia e che continuano anch'esse a sorgere e svanire con grande rapidità – trilioni di volte in un secondo. In realtà il mondo materiale non possiede alcuna solidità: esso non è che combustione e vibrazioni.

Gli scienziati moderni hanno confermato la scoperta del Buddha e hanno provato, attraverso i loro esperimenti, che l'intero universo materiale è composto di particelle subatomiche che nascono e svaniscono con grande rapidità. Questa saggezza puramente intellettuale non ha tuttavia liberato questi scienziati dalla sofferenza. A differenza del Buddha, essi non hanno sperimentato la verità direttamente, all'interno di loro stessi. È solo quando si sperimenta personalmente la realtà della propria impermanenza che si comincia ad uscire dall'infelicità.

Di mano in mano che cresce in noi la comprensione di *anicca*, si manifesta un altro aspetto della saggezza: *anatt $\pm$* , cioè la non esistenza dell'"io" e del "mio". All'interno della struttura mentale e fisica, non vi è nulla che

duri più di qualche attimo, nulla che si possa identificare con un sé permanente o con un'anima. Se qualcosa fosse veramente "mio", allora dovrei essere in grado di possederlo, di controllarlo, mentre invece non ho neppure la padronanza del mio corpo: esso infatti continua a cambiare, a deteriorarsi, senza tener conto dei miei desideri.

Allora diviene evidente un terzo aspetto della saggezza, la comprensione di *dukkha*, la sofferenza. Il desiderio di possedere e di aggrapparci a qualcosa che muta e sfugge al nostro controllo inevitabilmente ci procura sofferenza. Siamo soliti identificare la sofferenza con esperienze sensoriali spiacevoli, ma anche quelle piacevoli possono essere fonte di dolore se nasce l'attaccamento verso di esse, visto che anch'esse sono impermanenti. Attaccarsi a ciò che è effimero porta inevitabilmente alla sofferenza.

Quando la comprensione di *anicca*, *anatt±* e *dukkha* si rafforza, questa saggezza si manifesta nella vita quotidiana. Come si è imparato a penetrare al di là della realtà apparente all'interno di noi stessi, così anche nelle circostanze esterne si sarà in grado di discernere la realtà apparente, e anche la verità ultima. È così che ci si libera dalle illusioni, e si vive una vita felice e sana.

Molte sono le illusioni create da una realtà che appare consolidata ed integrata - per esempio, l'illusione della bellezza fisica. Il corpo appare bello solo nel suo insieme. Ogni parte di esso, vista separatamente, non è attraente, non ha bellezza - in p±li è *asubha*. La bellezza fisica è una realtà superficiale, apparente, non è la verità ultima.

Tuttavia, l'aver compreso la natura illusoria della bellezza fisica non porterà a repulsione verso gli altri, perché, nella misura in cui aumenta la saggezza, la mente diventa naturalmente equilibrata, distaccata, pura, piena di benevolenza verso tutti. Avendo sperimentato la realtà all'inter-

no di se stessi, ci si può liberare dall'illusione, dalla bramosia, dall'avversione, e vivere una vita pacifica e felice.

Domani pomeriggio, quando comincerete a praticare Vipassana, farete il primo passo sul sentiero di *paññā*. Non aspettatevi, quando inizierete, di vedere subito le particelle subatomiche che nascono e scompaiono in tutto il corpo. No, si comincia dalla verità più appariscente e superficiale e, rimanendo equanimi, si penetra via via fino a verità più sottili, fino all'estrema verità della materia, della mente e dei suoi contenuti; e infine si arriva alla verità ultima, che è oltre la mente e la materia.

Per raggiungere questo traguardo, dovete lavorare con le vostre sole forze. Quindi rafforzate *s'īla*, poiché questa è la base della vostra meditazione, e continuate a praticare Anapana fino alle 15.00 di domani; continuate ad osservare la realtà nella zona delle narici, continuate ad affinare la concentrazione della mente in modo che, quando domani comincerete a praticare Vipassana, potrete penetrare nei suoi livelli più profondi e sradicarne le impurità più nascoste. Lavorate con pazienza, con costanza, in continuazione; per il vostro bene, per la vostra liberazione.

Che tutti voi possiate muovere con successo i vostri primi passi sul sentiero della liberazione.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DEL QUARTO GIORNO

*Domande sulla pratica di Vipassana - la legge del kamma - importanza dell'azione mentale - le quattro parti della mente: coscienza, percezione, sensazione, reazione - rimanere consapevoli ed equanimi è la via per uscire dalla sofferenza.*

Il quarto giorno è un giorno molto importante. Avete cominciato a fare qualche immersione nel Gange del Dhamma interiore, esplorando la verità di voi stessi attraverso le sensazioni del corpo. Nel passato, a causa della vostra ignoranza, queste stesse sensazioni hanno causato il moltiplicarsi della vostra sofferenza, ma ora possono essere gli strumenti per sradicarla. Imparando ad osservare le sensazioni del corpo rimanendo equanimi, avete fatto il primo passo sul sentiero che conduce alla liberazione.

Spesso gli studenti si pongono degli interrogativi a proposito della tecnica: *perché spostare l'attenzione attraverso il corpo secondo un certo ordine, e perché proprio in quell'ordine?* Si può seguire qualsiasi ordine, ma un ordine è necessario. Altrimenti si rischia di tralasciare alcune parti del corpo, e quelle parti rimarranno dimenticate, insensibili. Esistono sensazioni in tutto il corpo, e in questa tecnica è molto importante sviluppare la capacità di sperimentarle ovunque. A questo scopo, è molto utile muoversi con ordine. Se non avete sensazioni in qualche parte del corpo, lì potete trattenere l'attenzione per un minuto. In realtà, la sensazione c'è anche lì, come in ogni più piccola parte del corpo, ma è così tenue che la mente non ne è cosciente, e perciò quella zona sembra vuota, insensibile. Fermatevi quindi lì per un

minuto, osservando con calma, tranquillità ed equanimità. Non mettetevi a desiderare spasmodicamente una sensazione e non indispettitevi perché non la sentite. Se fate così, significa che avete perso il vostro equilibrio mentale, ed una mente non equilibrata è molto ottusa: non può certo percepire delle sensazioni sottili. Se invece la mente rimane equilibrata, diventa più acuta e sensibile, capace di percepire le sensazioni più impercettibili. Osservate quella zona con equanimità per la durata di un minuto, non di più. Se entro un minuto non appaiono sensazioni, passate oltre, con la massima serenità. Al giro seguente, rimanete di nuovo in quel punto per un minuto; prima o poi comincerete a provare sensazioni sia lì che nel resto del corpo. Se vi siete fermati per un minuto, e ancora non percepite sensazioni, allora provate a sentire il contatto degli indumenti se si tratta di una zona coperta, o il contatto dell'aria se è scoperta. Cominciate con queste sensazioni superficiali e, gradualmente, arriverete a sentirne anche altre.

*Se l'attenzione è ferma su una parte del corpo, e sorge una sensazione da un'altra parte, ci si deve spostare avanti o indietro per osservare quest'altra sensazione?* No, continuate a muovervi in ordine. Non cercate di eliminare le sensazioni che sono sorte in altre parti del corpo - d'altronde non ci riuscireste - ma non date loro importanza. Osservate ogni sensazione man mano che arrivate in una certa zona, muovendovi con ordine. Altrimenti salterete da un punto all'altro, tralasciando molte parti del corpo ed osservando solo le sensazioni più grossolane. Dovete esercitarvi ad osservare tutte le diverse sensazioni in ogni parte del corpo, siano esse intense o leggere, piacevoli o spiacevoli, nette o

indistinte. Quindi non permettete mai all'attenzione di saltare da un posto all'altro.

*Quanto tempo bisognerebbe impiegare per far scorrere l'attenzione dalla testa ai piedi?* Il tempo varierà a seconda delle circostanze. Vi è stato detto di fissare la vostra attenzione su una certa zona, e di passare oltre non appena sperimentata una sensazione. Se la mente è sufficientemente acuta, sarete consapevoli della sensazione non appena giungete in una certa zona, e potete allora proseguire subito. Se questo accade anche nel resto del corpo, potrete spostarvi dalla testa ai piedi in circa dieci minuti ma, a questo stadio, non è consigliabile muoversi più velocemente. Se invece la mente è lenta, ci saranno forse molte zone in cui è necessario fermarsi anche un minuto prima che appaia una sensazione. In questo caso, lo spostamento dalla testa ai piedi può richiedere mezz'ora, od un'ora. Non è importante il tempo che ci vuole per fare un giro. Continuate a lavorare con pazienza e costanza: sicuramente i risultati saranno soddisfacenti.

*Quanto dovrebbe essere grande lo spazio su cui fissare l'attenzione?* Prendete una zona del corpo di circa cinque-sette centimetri; poi spostatevi di altrettanti centimetri, e così via. Se la mente è pigra, prendete in osservazione degli spazi più grandi, per esempio l'intera faccia, o l'intero avambraccio; poi, gradualmente, cercate di ridurre la zona su cui portate l'attenzione. Alla fine, riuscirete a sentire sensazioni in ogni parte del corpo, ma per ora va bene una zona di cinque-sette centimetri.

*Si dovrebbero sentire sensazioni solo sulla superficie del corpo, o anche all'interno di esso?* Succede a volte che un meditatore provi delle sensazioni all'interno del corpo non appena inizia Vipassana, altre

volte all'inizio si sperimentano le sensazioni solo in superficie. Va bene in entrambi i casi. Se le sensazioni appaiono solo in superficie, continuate ad osservarle, fino a sentire le sensazioni su tutta la superficie del corpo. Dopo aver sperimentato sensazioni sull'intera superficie, comincerete poi a penetrare all'interno. Gradualmente, la mente acquisterà la capacità di provare sensazioni ovunque, sia fuori che dentro, in ogni parte della struttura fisica. Ma per cominciare, anche le sensazioni in superficie vanno bene.

Questo sentiero conduce, attraverso l'intero campo sensoriale, alla realtà ultima, che sta oltre l'esperienza dei sensi. Se continuerete a purificare la mente attraverso la percezione delle sensazioni, arriverete certamente alla tappa finale.

Le sensazioni causano il moltiplicarsi della nostra sofferenza, perché, per ignoranza, reagiamo ad esse con avidità od avversione. In realtà i problemi sorgono e le tensioni si creano proprio a livello di sensazioni fisiche. È quindi lì che si deve lavorare per cambiare la situazione, per modificare i nostri schemi mentali. Si deve imparare ad essere consapevoli di tutte le sensazioni senza, tuttavia, reagire ad esse, perché ci si rende conto che sono impermanenti ed impersonali. Così facendo, ci si libera dall'abitudine inveterata di reagire ciecamente, e ci si affranca dalla sofferenza.

*Che cos'è la sensazione?* È tutto ciò che si sperimenta a livello fisico - tutto ciò che di naturale, normale, ordinario si percepisce nel corpo, sia esso piacevole o spiacevole, evidente o appena percettibile, intenso o tenue. Non trascurate mai una sensazione col pretesto che è semplicemente causata dalle condizioni atmosferiche, o dal fatto di rimanere seduti a lungo, o che

è il residuo di una vecchia malattia. Qualunque ne sia la causa, l'importante è che state percependo una sensazione. In passato cercavate di respingere le sensazioni spiacevoli e di trattenere quelle piacevoli. Ora, invece, le osservate semplicemente con obiettività, senza identificarvi con esse.

Si tratta di un'osservazione imparziale; non cercate mai di selezionare le sensazioni, accettate invece qualsiasi sensazione si manifesti naturalmente. Se cominciate a cercare qualcosa di particolare o di straordinario, vi creerete delle difficoltà e non sarete in grado di progredire. La tecnica non consiste nello sperimentare qualcosa di speciale, ma nel rimanere equanimi di fronte a qualsiasi sensazione. Anche nel passato avevate sensazioni simili nel corpo, ma non ne eravate consapevoli, e reagivate ad esse. Ora state imparando ad essere consapevoli ed a non reagire, a sentire tutto ciò che succede a livello fisico ed a mantenere l'equanimità.

Se lavorerete in questo modo l'intera legge naturale si svelerà gradualmente ai vostri occhi. Dhamma significa proprio questo: natura, legge, verità. Per comprendere la verità attraverso l'esperienza diretta, la si deve scoprire all'interno del proprio corpo. È ciò che fece Siddhattha Gotama per diventare un Buddha. Comprese chiaramente che in tutto l'universo, sia all'interno che all'esterno del nostro corpo, ogni cosa è in continuo cambiamento. E chiunque lavori nello stesso modo scoprirà questa verità. Niente è un prodotto finale, tutto partecipa al continuo processo del divenire: *bhava*. Si delinea chiaramente anche un'altra realtà: il fatto che niente succede per caso. Ogni cambiamento è l'effetto di una certa causa, e quell'effetto, a sua volta, diventa la causa di un altro cambiamento, formando così una catena infinita di cause

ed effetti. E diverrà evidente un'ulteriore legge: com'è la causa, tale sarà l'effetto; com'è il seme, tale sarà il frutto.

Sullo stesso terreno si gettano due semi, uno di canna da zucchero, l'altro di *neem* - un albero tropicale dai frutti molto amari. Dal seme della canna da zucchero si svilupperà una pianta che sarà dolce in ogni sua fibra; dal seme di *neem* nascerà una pianta amara in ogni sua fibra. Ci si potrebbe chiedere perché la natura è benigna con una pianta e crudele con l'altra. In realtà la natura non è né benigna né crudele, segue semplicemente delle leggi fisse: essa aiuta soltanto il seme a manifestare la sua qualità. Se si seminano semi di dolcezza, il raccolto sarà dolce; se si seminano semi di amarezza, il raccolto sarà amaro. Il frutto è della stessa natura del seme; così pure, ogni azione darà un risultato corrispondente.

Volendo raccogliere frutti dolci, si è molto attenti al momento del raccolto; il guaio è che, alla stagione della semina, si sono sconsideratamente piantati semi di amarezza. Se si vogliono frutti dolci, bisogna piantare i tipi di semi appropriati. Se non vogliamo ingannare noi stessi, dobbiamo capire qual è la legge di natura, e seguirla, altrimenti non servirà pregare o sperare in un miracolo. Occorre stare bene attenti alle proprie azioni, poiché sono esse i semi che, a seconda della loro qualità, daranno frutti dolci o amari.

Le azioni sono di tre tipi: fisiche, vocali e mentali. Chi ha imparato ad osservarsi, capirà subito che l'azione mentale è la più importante, poiché essa è il seme da cui derivano le altre. Le azioni vocali e quelle fisiche sono semplici proiezioni dell'azione mentale, il metro su cui misurare la sua intensità. Tutto ha inizio nella mente, e solo successivamente si manifesta a livello vocale o fisico. Per questo il Buddha ha dichiarato:

***"Tutto ha origine nella mente: è la mente la cosa più importante. Ogni cosa è prodotta dalla mente.***

***Chiunque compia un'azione fisica o vocale con mente impura verrà seguito dalla sofferenza, proprio come la ruota del carro segue il cavallo che vi è attaccato.***

***Viceversa, la felicità seguirà come la sua stessa ombra colui che compie azioni vocali o fisiche con una mente pura".***

Se le cose stanno così, è indispensabile sapere cos'è la mente e come funziona. Con la vostra pratica, avete cominciato ad analizzare questo fenomeno. Di mano in mano che procederete, vi renderete conto che la mente comprende quattro processi principali, o aggregati.

Il primo si chiama *viññāṇa*, che si può tradurre con coscienza. Gli organi dei sensi rimangono inanimati se la coscienza non entra in contatto con essi. Ad esempio, se sono tutto preso da sensazioni visive e in quel momento si produce un suono, non lo sentirò, perché tutta la mia coscienza è impegnata con gli occhi. La funzione di questa parte della mente è quella di conoscere, di prendere semplicemente atto, senza differenziare. Un suono viene in contatto con l'orecchio: *viññāṇa*, la coscienza, registra soltanto il fatto che è arrivato un suono.

Poi entra in funzione l'altra parte della mente: *saññā*, la percezione. È giunto un suono e, sulla base delle mie precedenti esperienze e dei miei ricordi, lo riconosco: un suono... parole... parole di lode: bene; oppure: un suono... parole... parole offensive: male. Basandomi sulla mia esperienza passata, do una valutazione positiva o negativa.

Immediatamente scatta il terzo processo della mente: *vedan±*, la sensazione. Non appena il suono arriva, nel corpo si produce una sensazione, ma quando la percezione la riconosce e la valuta, questa diventa piacevole o spiacevole, a seconda del giudizio che è stato dato. Per esempio: giunge il suono... parole... parole di lode: bene - e si prova una sensazione piacevole in tutto il corpo. Oppure: arriva il suono... parole... parole offensive: male - e tutto il corpo è percorso da una sensazione spiacevole. Le sensazioni sorgono nel corpo e vengono percepite dalla mente; questo è il processo che chiamiamo *vedan±*.

A questo punto entra in azione il quarto elemento mentale: *sa<sup>a</sup>kh±ra*, la reazione. È arrivato il suono... parole... parole di lode... bene... sensazione piacevole - e si comincia a gradirla: "Queste lodi sono fantastiche! Ne voglio ancora!". Oppure: è giunto il suono... parole... parole offensive... male... sensazione spiacevole - e si comincia a detestarla: "Non posso sopportare questi insulti, basta!". E questo processo avviene per ognuno degli organi dei sensi: occhi, orecchie, naso, lingua, superficie del corpo. Similmente, quando un pensiero od una fantasia vengono in contatto con la mente, nel corpo si manifesta una sensazione piacevole o spiacevole, a cui si reagisce con attrazione o repulsione. Questa momentanea attrazione si trasforma in forte avidità; questa repulsione diventa un'intensa avversione. È così che si comincia a fare nodi al nostro interno.

È il *sa<sup>a</sup>kh±ra*, la reazione mentale, il seme da cui nasceranno i frutti, l'azione che produrrà i suoi risultati. È un seme che spargiamo in continuazione, ogni volta che reagiamo con piacere o ripulsa, bramosia od avversione: e, così facendo, ci rendiamo infelici.

Ci sono reazioni che lasciano appena una lieve traccia, e sono quasi immediatamente cancellate; altre che lasciano un'impronta un po' più profonda, e vengono eliminate dopo un po' di tempo; altre ancora che si incidono profondamente, e che verranno sradicate solo dopo molto tempo. Alla fine della giornata, se cerchiamo di ricordare tutti i *sa<sup>a</sup>kh±r±* che abbiamo generato, riusciremo a riportarne alla memoria solo uno o due, quelli che hanno lasciato l'impressione più profonda durante quel giorno. Allo stesso modo, alla fine di un mese o di un anno, saremo in grado di ricordare soltanto quel paio di *sa<sup>a</sup>kh±r±* che, in quel periodo, si sono impressi più profondamente in noi. E, che ci piaccia o no, alla fine della vita, sarà il *sa<sup>a</sup>kh±ra* che si è inciso più profondamente a venire alla superficie della mente; e la vita futura inizierà con un atteggiamento mentale della stessa natura, avente le stesse qualità di dolcezza o amarezza. Con le nostre azioni, creiamo il nostro futuro.

Vipassana insegna l'arte di morire: come morire in pace, armoniosamente. E si apprende l'arte di morire imparando quella di vivere: come diventare padroni del momento presente, come evitare di generare un *sa<sup>a</sup>kh±ra* in questo momento, come vivere una vita felice qui ed ora. Se il presente è buono, non ci si dovrà preoccupare del futuro, che è semplicemente frutto del presente e che sarà quindi, inevitabilmente, buono.

Due sono gli scopi di questa tecnica. Il primo è quello di far cadere la barriera che si frappone tra il livello conscio e quello inconscio della mente. Generalmente la mente conscia è ignara di ciò che succede nell'inconscio. Nascoste da questa ignoranza, le reazioni continuano a succedersi a livello inconscio; e quando raggiungono il livello conscio, sono diventate così intense da sopraffare

facilmente la mente. Con questa tecnica la mente nel suo insieme diventa cosciente, consapevole, e l'ignoranza viene eliminata.

Il secondo scopo della tecnica è l'equanimità. Si è consapevoli di tutto ciò che si sperimenta, di ogni sensazione, ma non si reagisce, non si fanno nuovi nodi di bramosia o di avversione, non ci si procura altra infelicità.

All'inizio, quando sedete in meditazione, passerete la maggior parte del tempo reagendo alle sensazioni, ma arriverà qualche momento in cui, pur provando un forte dolore, rimarrete equanimi. Momenti come questi hanno il grande potere di cambiare i comportamenti abituali della mente. Gradualmente, arriverete al punto in cui riuscirete a sorridere di ogni sensazione, sapendo che è *anicca*, destinata a passare.

Per raggiungere questo stadio dovete lavorare con le vostre forze, nessuno può lavorare al vostro posto. È ottima cosa che abbiate fatto il primo passo su questo sentiero: ora continuate a camminare, passo dopo passo, verso la vostra liberazione.

Che possiate tutti godere della vera felicità.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DEL QUINTO GIORNO

*Le Quattro Nobili Verità: sofferenza, causa della sofferenza, liberazione dalla sofferenza, il mezzo per eliminare la sofferenza - la catena dei condizionamenti.*

Cinque giorni sono passati: ne avete ancora cinque per lavorare. Fatene l'uso migliore, lavorando seriamente e cercando di comprendere correttamente la tecnica.

Dall'osservazione del respiro all'interno di una piccola zona, siete passati ad osservare le sensazioni in tutto il corpo. All'inizio di questa pratica, è molto probabile che si provino sensazioni forti, solide, intense e spiacevoli, come dolore, pressione, ecc. Anche nel passato avete provato sensazioni del genere, ma per una radicata abitudine mentale voi reagivate ad esse, cullandovi nel piacere e dibattendovi nel dolore, in perpetua agitazione. Ora state imparando ad osservare senza reagire, ad esaminare le sensazioni obiettivamente, senza identificarvi con esse.

Il dolore esiste, l'infelicità pure. Non è piangendo che ci libereremo dalla sofferenza. Come uscirne? Come convivere con essa?

Per curare un malato, il medico ha bisogno di sapere di che malattia soffre, e quale ne sia la causa fondamentale. Se vi è una causa, la via d'uscita consiste nell'eliminarla. Eliminata la causa, automaticamente lo sarà anche la malattia. Bisogna quindi prendere le misure necessarie per sradicare la causa.

In primo luogo, occorre riconoscere il fatto che si soffre. È verità universale che la sofferenza esiste

ovunque. Ma essa diventa una verità nobile quando si comincia ad osservarla senza reagire, in quanto chiunque agisca così è destinato a diventare una persona nobile e santa.

Quando si comincia ad osservare la Prima Nobile Verità, la verità della sofferenza, ben presto viene in evidenza la causa stessa della sofferenza, ed allora si considera anche quella; si tratta della Seconda Nobile Verità. Sradicando la causa, si sradica anche la sofferenza: la liberazione dalla sofferenza è la Terza Nobile Verità. Per giungere a questa liberazione, occorre adottare le misure necessarie; la Quarta Nobile Verità riguarda proprio il modo di porre fine alla sofferenza, sradicandone la causa.

Si inizia dunque imparando ad osservare senza reagire. Esaminate il dolore che provate obiettivamente, come se fosse il dolore di un altro. Analizzatelo come fa uno scienziato che osserva un esperimento di laboratorio. Quando non ci riuscite, riprova. Continuate a provare e vedrete che, gradualmente, vi libererete dalla sofferenza.

Ogni essere animato soffre. La vita comincia col pianto: la nascita è una grande sofferenza. Colui che è nato è destinato a sperimentare la sofferenza della malattia e della vecchiaia. Ma per quanto infelice sia la propria vita, nessuno vuole morire, perché la morte è una grande sofferenza.

Durante tutta la vita ci imbattiamo in cose che non ci piacciono, mentre quelle che ci piacciono ci sono negate. Succedono avvenimenti indesiderati e non succedono quelli che vogliamo: di conseguenza, siamo infelici.

La comprensione di questa realtà sul piano semplicemente intellettuale non riuscirà a liberare nessuno. Potrà solo stimolare a guardarsi dentro, in modo

da sperimentare direttamente la verità e trovare la via d'uscita dalla sofferenza. Ecco ciò che permise a Siddhattha Gotama di divenire il Buddha: cominciò ad osservare la realtà all'interno della struttura del suo corpo, come fa un ricercatore scientifico, passando dalla verità superficiale ed apparente a verità via via più sottili, fino alla più sottile. Egli notò che, quando in noi sorge un senso di bramosia o di avversione perché si vuole trattenere una sensazione piacevole o ci si vuole liberare da una spiacevole, e questa pulsione non viene soddisfatta, ha inizio la sofferenza.

Procedendo oltre, a livelli più profondi, con una mente totalmente concentrata, egli si avvide che l'attaccamento ai cinque aggregati è sofferenza. Intellettualmente si può capire che l'aggregato materiale, il corpo, non è "io", non è "mio", ma che è soltanto un fenomeno impersonale e mutevole che sfugge al nostro controllo; in realtà ci si identifica con il corpo e si ha per esso un attaccamento smisurato. Analogamente si sviluppa l'attaccamento ai quattro aggregati mentali - coscienza, percezione, sensazione, reazione - e ci si aggrappa ad essi come "io", "mio", nonostante essi siano in perenne mutamento. Siamo costretti ad usare i termini "io" e "mio" per motivi pratici, ma se lasciamo che in noi sorga l'attaccamento per i cinque aggregati, ci procuriamo sofferenza. Ovunque c'è attaccamento c'è infelicità, e maggiore è l'attaccamento, maggiore sarà l'infelicità.

Quattro sono i tipi di attaccamento che ognuno di noi continua a generare nella propria vita. Il primo è l'attaccamento ai propri desideri, all'abitudine della bramosia. Ogni volta che nella mente sorge avidità, essa viene accompagnata da sensazioni fisiche. Sebbene a livelli profondi sia cominciata una tempesta di agitazioni,

ad un livello superficiale di percezione quella sensazione risulta gratificante, e si desidera che continui. È come quando ci si gratta una parte del corpo irritata; così facendo la si irrita ancora di più, eppure il grattarci ci procura piacere. Analogamente, poiché la sensazione che accompagna un desiderio svanisce non appena il desiderio è soddisfatto, continuiamo a creare nuovi desideri, in modo che quella sensazione possa continuare. Si diventa così dipendenti dalla bramosia, aumentando all'infinito la nostra sofferenza.

Un altro attaccamento è l'aggrapparsi all'"io", al "mio", senza peraltro sapere ciò che sia esattamente questo "io". Non si sopportano critiche ed offese al proprio "io". E l'attaccamento si estende a tutto ciò che riguarda l'"io", a tutto ciò che è "mio". Questo non comporterebbe sofferenza se ciò che è "mio" potesse durare in eterno, e l'"io" potesse vivere eternamente per goderne, ma è legge di natura che prima o poi l'uno e l'altro finiscano. L'attaccamento a ciò che è impermanente porta irrimediabilmente alla sofferenza.

Allo stesso modo, si ha un profondo attaccamento alle proprie opinioni e convinzioni, e non si sopporta che esse vengano criticate o che gli altri ne abbiano di diverse. È come se ciascuno di noi portasse occhiali colorati, ed ognuno li avesse di un colore diverso. Togliendo gli occhiali si potrebbe vedere la realtà così com'è, senza travisamenti, ma noi preferiamo continuare a guardare attraverso i nostri occhiali colorati, mantenendo i nostri pregiudizi e le nostre convinzioni.

Anche l'aderire strettamente a riti, pratiche e cerimonie religiose è una forma di attaccamento. Non ci si rende conto che si tratta di manifestazioni puramente esteriori, nelle quali non risiede l'essenza della verità. Chi continua

ad aderire a vuote forme esteriori, nonostante che gli sia stata mostrata la via che conduce all'esperienza diretta della verità all'interno di sé, sarà soggetto a forti tensioni interiori, che si risolveranno in ulteriore sofferenza.

Se si esaminano con attenzione le sofferenze della vita, ci si accorge che esse nascono tutte da uno di questi quattro attaccamenti. È ciò che scoprì Siddhattha Gotama durante la sua ricerca della verità. Tuttavia egli continuò ad indagare all'interno di se stesso per scoprire la causa più profonda della sofferenza, per comprenderne il meccanismo, per risalire alla sua origine.

È ovvio che le sofferenze della vita, quali malattia, vecchiaia, morte, dolori fisici e mentali sono la conseguenza inevitabile dell'essere nati. *Ma allora qual è la ragione per cui si nasce?* Naturalmente, la causa più immediata è l'unione fisica dei genitori ma, in una prospettiva più ampia, la nascita avviene a causa dell'incessante processo del divenire in cui è immerso l'intero universo. Questo processo non finisce neanche con la morte: il corpo continua a corrompersi ed a disintegrarsi, mentre la coscienza si collega ad un'altra struttura materiale e continua a fluire, a divenire.

*E qual è la ragione di questo processo del divenire?* Il Buddha vide chiaramente che la causa è l'attaccamento che generiamo. Questo fa sì che in noi si producano delle forti reazioni, i *sa<sup>a</sup>kh±r±*, che si incidono in profondità nella mente. Al termine della vita, una di queste reazioni emergerà alla superficie della mente, dando nuovo impulso al fluire della coscienza.

*Qual è dunque la causa di questo attaccamento?* Il Buddha scoprì che esso nasce da reazioni momentanee di attrazione e repulsione. L'attrazione si trasforma in forte bramosia; la repulsione in avversione profonda, la

controparte della bramosia; ed entrambe si risolvono in attaccamento. *Ed a che cosa sono dovute queste momentanee reazioni di attrazione e repulsione?* Chiunque si osservi noterà che esse avvengono come risultato di sensazioni fisiche. Quando nasce una sensazione piacevole, la si gradisce e si desidera trattenerla e moltiplicarla. Ogni volta che sorge una sensazione spiacevole, la si detesta e si cerca di sbarazzarsene. *E perché ci sono queste sensazioni?* È chiaro che si producono a causa del contatto di uno dei sensi con un suo oggetto: contatto dell'occhio con un'immagine, dell'orecchio con un suono, del naso con un odore, della lingua con un sapore, del corpo con qualcosa di tangibile, della mente con un pensiero o una fantasia. Appena avviene il contatto, nasce immediatamente una sensazione, che può essere piacevole, spiacevole o neutra. *Perché c'è questo contatto?*

Poiché tutto l'universo è pieno di oggetti percepibili dai sensi, fino a che i cinque sensi fisici, con in più la mente, funzioneranno, essi incontreranno per forza i loro rispettivi oggetti. È anche evidente che gli organi dei sensi sono parte integrante del flusso della mente e della materia: essi esistono fin dal momento della nascita. *Ed a cosa è dovuto questo fluire della vita, di mente e materia?* Dipende dallo scorrere della coscienza da un momento all'altro, da un'esistenza all'altra; e questo flusso della coscienza è reso possibile, a sua volta, dai  $sa^a kh \pm r \pm$ , le reazioni mentali. Ogni reazione dà una spinta al flusso della coscienza; il flusso continua per l'impeto che gli è stato impresso dalle reazioni. *Ma perché mai ci sono queste reazioni?* Il Buddha ne vide la causa nell'ignoranza. Si ignora ciò che si sta facendo, si è incon-sapevoli del modo in cui si reagisce, e

conseguentemente si continuano a generare *sa<sup>a</sup>kh±r±*. Fino a che vi sarà ignoranza, la sofferenza continuerà.

L'origine della sofferenza, la sua causa più profonda, è dunque l'ignoranza. Da essa ha inizio la catena di eventi attraverso i quali ci procuriamo montagne di sofferenza. Se riusciamo a sradicare l'ignoranza, anche la sofferenza verrà eliminata.

Ma com'è possibile fare questo? Come spezzare la catena? Il flusso della vita è ormai in moto. Il suicidio non risolverebbe il problema, creerebbe solo ulteriore infelicità. Né possiamo distruggere i nostri sensi senza distruggere noi stessi. D'altra parte, fino a che esisteranno i sensi, essi entreranno in contatto con i rispettivi oggetti, ed ogni volta che c'è un contatto, necessariamente ci sarà una sensazione nel corpo.

È qui, a questo anello della catena, rappresentato dalle sensazioni, che si può interrompere il collegamento. Fino ad ora, ogni sensazione provocava una reazione di attrazione o repulsione, che si trasformava in un acuto senso di bramosia od avversione, cioè in grande sofferenza. Ora però, invece di reagire alle sensazioni, state imparando ad osservarle con equanimità, ben sapendo che "anche questo passerà". In questo modo la sensazione produce solamente saggezza, cioè la comprensione di *anicca*, dell'impermanenza di ogni sensazione. Si smette di far girare la ruota in direzione della sofferenza e la si fa ruotare in senso opposto, verso la liberazione.

In ogni momento in cui non si genera un nuovo *sa<sup>a</sup>kh±ra*, salirà alla superficie della mente un *sa<sup>a</sup>kh±ra* del passato, accompagnato da una sensazione nel corpo. Se si rimane equanimi, questo *sa<sup>a</sup>kh±ra* svanirà, ed al suo posto affiorerà un'altra vecchia reazione. Continuando

a rimanere equanimi nei confronti delle sensazioni fisiche, si permetterà ai vecchi  $sa^akh\pm r\pm$  di venire a galla e di sparire, uno dopo l'altro. Se invece, per ignoranza, reagiamo alle sensazioni, non faremo altro che moltiplicare i  $sa^akh\pm r\pm$ , aumentando la nostra infelicità. Ma se in noi è nata la saggezza, e non reagiamo alle sensazioni, allora i  $sa^akh\pm r\pm$  saranno sradicati uno dopo l'altro, e lo sarà anche la sofferenza.

Questo sentiero è la via che conduce fuori dalla sofferenza. Praticando questa tecnica, vi accorgete che avete smesso di fare nuovi nodi, e che i vecchi automaticamente si sciolgono. Gradualmente, procederete ad eliminare tutti i  $sa^akh\pm r\pm$  responsabili di una nuova nascita, e quindi di nuove sofferenze; raggiungerete quindi lo stadio della totale liberazione, della piena illuminazione.

Per intraprendere questa pratica, non occorre credere all'esistenza di vite passate o future. Nella pratica di Vipassana è il presente che conta. È nella nostra vita attuale che continuiamo a produrre  $sa^akh\pm r\pm$ , a renderci infelici. Ed è qui ed ora che si deve rompere con questa abitudine ed incominciare ad uscire dalla sofferenza. Se continuate a praticare, verrà certamente il giorno in cui potrete dire di avere sradicato tutti i vecchi  $sa^akh\pm r\pm$ , di aver smesso di generarne di nuovi, e di esservi liberati da ogni sofferenza. Per raggiungere questo traguardo, dovete lavorare con le vostre sole forze. Lavorate sodo, dunque, nei rimanenti cinque giorni, per uscire dalla sofferenza ed arrivare a godere la felicità della liberazione. Possiate tutti sperimentare la vera felicità.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DEL SESTO GIORNO

*Importanza di sviluppare consapevolezza ed equanimità nei confronti delle sensazioni - i quattro elementi ed il loro rapporto con le sensazioni - le quattro cause del flusso della materia - i cinque ostacoli: bramosia, avversione, indolenza fisica e mentale, agitazione, dubbio.*

Il sesto giorno è finito: ve ne restano quattro per lavorare. In quattro giorni potrete sradicare alcune impurità mentali, ed imparare la tecnica così bene da poterla utilizzare per tutta la vita. Se lavorate con il giusto discernimento ed imparate ad applicare la tecnica alla vita quotidiana, sicuramente ne ricaverete grandi benefici. Cercate dunque di comprendere bene la tecnica.

Il cammino che abbiamo intrapreso non porta al pessimismo. Il Dhamma ci insegna ad accettare l'amara verità della sofferenza; ma ci insegna anche ad uscirne. È perciò un cammino di ottimismo, combinato al realismo ed al "lavorismo": ognuno di noi deve lavorare per liberare se stesso.

Il significato di questo cammino di liberazione è contenuto in poche parole:

*"Tutti i sa<sup>a</sup>kh±r± sono impermanenti".  
Quando si ha l'esatta comprensione di questa verità, allora si diventa liberi dalla sofferenza; questo è il cammino della purificazione.*

Qui la parola "*sa<sup>a</sup>kh±ra*" significa "reazione mentale", ma indica anche il risultato di questa reazione. Ogni reazione mentale è un seme che produce un frutto, e tutto ciò che si sperimenta nella vita è un frutto, è il risultato delle proprie azioni, cioè il proprio *sa<sup>a</sup>kh±ra*, passato o presente. Diventa allora chiaro il significato di un'altra affermazione: "*Tutto ciò che nasce e diventa compatto è destinato a finire, a disintegrarsi*". Per purificare la nostra mente, però, non basta accettare questa realtà a livello emotivo, intellettuale, o per fede. Occorre accettarla concretamente, e questo può avvenire se sperimentiamo il processo per cui le cose sorgono e passano all'interno di noi stessi. Se si fa un'esperienza diretta dell'impermanenza, osservando le nostre sensazioni fisiche, allora la comprensione che ne deriva è vera saggezza, saggezza veramente nostra, con la quale ci si libera dall'infelicità. Anche se il dolore permane, non si soffre più per causa sua. Possiamo anzi sorriderne, perché lo osserviamo con distacco.

Per una vecchia abitudine mentale, abbiamo sempre cercato di respingere le sensazioni spiacevoli e di trattenere quelle piacevoli. Fino a che si è coinvolti in questa altalena di dolore e piacere, respingere e trattenere, la mente rimane agitata e l'infelicità aumenta. Ma quando si impara ad osservare spassionatamente, senza identificarsi con le sensazioni, ha inizio il processo di purificazione, e l'abitudine inveterata di reagire ciecamente e di accrescere la propria infelicità si va gradualmente indebolendo, fino a spezzarsi del tutto. Ma dobbiamo imparare semplicemente ad osservare, soltanto osservare, senza fare altro.

Tutto questo non vuol dire che praticando Vipassana si diventa un "vegetale" che subisce passivamente le offese.

La realtà è che si impara ad agire invece che a reagire. In precedenza, vivevate una vita fatta di reazioni, e la reazione è sempre negativa. Ora state imparando come si fa a vivere nel modo giusto, a condurre una vita sana di vera azione.

Chi ha imparato ad osservare le sensazioni, ogni volta che nella vita sarà alle prese con una situazione difficile, non si lascerà andare a reazioni cieche. Aspetterà invece per alcuni momenti, rimanendo consapevole delle sensazioni con assoluta equanimità, e soltanto dopo deciderà sull'azione da intraprendere. Si tratterà certamente di un'azione positiva, perché frutto di una mente equilibrata; sarà un'azione creativa, utile a sé e agli altri.

Imparando ad osservare il fenomeno della mente e della materia all'interno di se stessi, ci si libererà dall'ignoranza e, di conseguenza, dalle reazioni. L'abitudine alla reazione, come abbiamo visto, dipende unicamente dall'ignoranza. Se non si è mai osservata la propria realtà interiore, non si può capire ciò che succede in profondità e si ignora come avvengono quelle reazioni di avidità e di avversione, che generano tensioni e si traducono in infelicità.

Il problema è che la mente è molto più mutevole della materia. I processi mentali avvengono in maniera così rapida che, se non ci si è allenati a farlo, non li si può seguire. Ignoranti della nostra realtà, siamo profondamente convinti di reagire agli oggetti esterni, come visioni, suoni, sapori, ecc. Apparentemente è così, ma chi ha imparato ad osservarsi scoprirà che, a livelli più profondi, la realtà è diversa. L'intero universo esterno esiste, per una persona, solo quando essa lo sperimenta direttamente, e cioè quando uno dei sensi entra in contatto

con un oggetto. Questo contatto produce immediatamente una vibrazione, una sensazione. La percezione valuta la sensazione come buona o cattiva, basandosi su esperienze e condi-zionamenti del passato, su vecchi *sa<sup>a</sup>kh±r±*. Come conseguenza di questa valutazione soggettiva, condi-zionata, la sensazione diventerà piacevole o spiacevole, e si comincerà a reagire con simpatia o antipatia, con bramosia o avversione.

La sensazione è l'anello di congiunzione, che noi ignoriamo, tra l'oggetto esterno e la nostra reazione. Questo intero processo avviene con una tale rapidità che non ne siamo consapevoli: nel momento in cui la reazione raggiunge il livello conscio, essa si è ripetuta e intensificata triloni di volte, ed è divenuta così forte da poter facilmente sopraffare la mente.

Siddhattha Gotama raggiunse l'illuminazione scoprendo la causa che sta alla radice della bramosia e dell'avversione, e sradicando queste ultime sul nascere, cioè al livello delle sensazioni. In seguito, egli trasmise agli altri questa sua esperienza. Non era il solo ad insegnare che occorre liberarsi dall'avidità e dall'avversione; altri, prima di lui, l'avevano già fatto in India. E neppure la moralità e il controllo della mente erano insegnamenti caratteristici del Buddha. Così pure esempi di saggezza, a livello intellettuale, emozionale o devozionale, esistevano già prima del Buddha.

L'elemento specifico del suo insegnamento sta altrove, nel fatto che egli identificò le sensazioni fisiche come il punto cruciale in cui hanno inizio bramosia ed avversione, ed in cui queste vanno eliminate. Se non si lavora sulle sensazioni, si rimarrà alla superficie della mente, mentre, in profondità, si continuerà a reagire. Imparando ad essere consapevoli di ogni sensazione che si manifesta in noi, ed

a rimanere equanimi nei suoi confronti, bloccheremo le reazioni sul nascere, e ci lasceremo l'infelicità alle spalle.

Non si tratta qui di un dogma da accettare per fede, né di una filosofia da capire con l'intelletto. È attraverso l'indagine personale che giungerete a scoprire la verità: accettatela come tale solo quando l'avrete sperimentata. Anche sentir parlare della verità è utile, ma solo come stimolo a praticarla concretamente. Tutti gli insegnamenti del Buddha devono essere messi in pratica e vissuti in prima persona, se desideriamo affrancarci dall'infelicità.

Il Buddha ci ha insegnato che tutta la struttura fisica è formata da particelle subatomiche - *kal±p±* - composte dall'insieme dei quattro elementi e dalle loro caratteristiche sussidiarie. Nel mondo, sia esterno che interno, è facile constatare che parte della materia è solida: elemento terra; una parte è liquida: elemento acqua; una parte è gassosa: elemento aria; e che in tutti i casi è presente la temperatura: elemento fuoco. Tuttavia, chi esamina la realtà all'interno di se stesso, comprenderà i quattro elementi in modo più sottile. Tutto ciò che ha a che fare col peso, dalla pesantezza alla leggerezza, fa parte dell'elemento terra. L'elemento fuoco è il campo della temperatura, dal caldo estremo all'estremo freddo. L'elemento aria è collegato con il moto, dall'immobilità apparente al massimo del movimento. L'elemento acqua ha la qualità della coesione, e rappresenta ciò che lega.

Le particelle che si formano hanno una predominanza di uno o più elementi; gli altri rimangono latenti. A sua volta, la sensazione che si manifesta dipende dalla qualità dell'elemento predominante nelle particelle. Sorge una *kal±pa* con una predominanza dell'elemento fuoco, si avrà una sensazione di caldo o di freddo; e così avverrà per gli altri elementi. È a questo modo che nascono le

sensazioni all'interno della struttura fisica. Se si ignora questo processo, si daranno valutazioni e si reagirà alle sensazioni, creando nuove occasioni di infelicità. Ma se in noi è nata la saggezza, si constaterà semplicemente che le particelle subatomiche si formano con una predominanza dell'uno o dell'altro elemento, e che si tratta comunque di fenomeni impersonali e mutevoli, che continuamente si manifestano e svaniscono.

Con questa comprensione, non perderemo più l'equilibrio della mente di fronte ad alcuna sensazione.

Continuando ad osservarci, scopriamo come sorgono le *kal±p±*: esse derivano dall'impulso che diamo al flusso della nostra vita, che è flusso della materia e della mente. Il flusso della materia richiede un impulso materiale, che è di due tipi: il cibo di cui ci nutriamo e l'atmosfera in cui viviamo. Il flusso della mente richiede un impulso mentale, un *sa<sup>a</sup>kh±ra*, anch'esso di due tipi: del presente o del passato. Se in questo momento alimento la mia mente con la rabbia, immediatamente questa negatività mentale ha una corrispondenza a livello fisico, e le *kal±p±* che nascono avranno una predominanza dell'elemento fuoco, causandomi una sensazione di calore. Se l'alimento è la paura, le *kal±p±* generate in quel momento avranno una predominanza dell'elemento aria, e si avrà una sensazione di tremore; e così via. Il secondo tipo di impulso mentale è un *sa<sup>a</sup>kh±ra* del passato. Ogni *sa<sup>a</sup>kh±ra* è un seme che darà un frutto col tempo: qualunque sia stata la sensazione che si è sperimentata piantando il seme, la stessa sensazione riapparirà quando il frutto del *sa<sup>a</sup>kh±ra* salirà alla superficie della mente.

Non dobbiamo cercare di determinare quale di queste quattro cause sia responsabile del sorgere di una particolare sensazione. Si deve semplicemente accettare

qualsiasi sensazione si manifesti, cercando di osservarla senza creare nuovi *sa<sup>a</sup>kh±r±*. Se non si dà alla mente l'impulso di una nuova reazione, sarà una vecchia reazione a dare il suo frutto, sotto forma di sensazione.

Osservandola, quella svanisce. Se di nuovo non si reagisce, un altro vecchio *sa<sup>a</sup>kh±ra* sarà costretto a dare il suo frutto. In tal modo, rimanendo consapevoli ed equanimi, si fanno affiorare, uno dopo l'altro, i vecchi *sa<sup>a</sup>kh±r±*, che via via svaniscono; e ci si libera gradualmente dall'infelicità. Occorre eliminare la vecchia abitudine di generare nuove reazioni, e lo si può fare solo gradualmente, con una pratica ripetuta ed un lavoro costante.

Naturalmente, si incontrano impedimenti ed ostacoli su questo cammino: si tratta di cinque potenti nemici che cercheranno di sopraffarvi e di bloccare il vostro progresso. I primi due nemici sono la bramosia e l'avversione. Lo scopo della pratica di Vipassana è quello di eliminare queste due impurità fondamentali della mente, ma esse possono manifestarsi anche durante la meditazione e, se riescono a sopraffare la mente, il progresso di purificazione si arresta. Anche se la bramosia ha come oggetto le sensazioni sottili o addirittura il *nibb±na*, il risultato è lo stesso. La bramosia è un fuoco che brucia, indipendentemente dal combustibile, e vi porta nella direzione opposta alla liberazione. Così pure, se cominciate a provare avversione per un dolore che provate durante la meditazione, andate di nuovo fuori strada.

Un altro nemico è l'indolenza, fisica o mentale. Avete dormito bene tutta la notte eppure, appena vi sedete in meditazione, vi assale una profonda sonnolenza. Essa è causata dalle vostre impurità mentali, che sono destinate ad essere eliminate dalla pratica di Vipassana, e che quindi

cercano di impedirvi di meditare. Dovete lottare per non permettere a questo nemico di sopraffarvi. Respirate leggermente più forte, oppure alzatevi, bagnatevi gli occhi con acqua fredda, o camminate un po', e poi ritornate a meditare.

Oppure può darsi che vi sentiate agitati, e anche qui si tratta di uno stratagemma delle vostre impurità, per impedirvi di praticare Vipassana. Per tutta la giornata correte di qua e di là, facendo di tutto meno che meditare. Infine, capite di aver perso tempo, e cominciate a piangere e rammaricarvi. Ma sul sentiero del Dhamma non c'è posto per le recriminazioni. Se avete commesso un errore, dovete riconoscerlo davanti ad un anziano in cui avete fiducia, e ripromettervi di non ripeterlo in futuro.

L'ultimo grande nemico è il dubbio, che può riguardare il maestro, o la tecnica, o la propria capacità di meditare. Accettare tutto ciecamente non sarebbe positivo, ma anche un dubitare continuo ed irrazionale è negativo. Fino a quando rimarrete immersi nei dubbi, non potrete fare un solo passo sul cammino. Se qualcosa non vi è chiaro, non esitate a rivolgervi a chi vi dirige; discutetene con lui fino a che non avrete capito bene. Se praticate nel modo che vi viene indicato, avrete certamente dei risultati.

La tecnica non funziona per magia o miracolo, ma per legge di natura. Chiunque cominci a lavorare in armonia con la legge naturale, è destinato ad uscire dall'infelicità: e questo è il più grande dei miracoli.

Le persone che hanno sperimentato i benefici di questa tecnica sono numerosissime; e non solo quelle che avvicinarono personalmente il Buddha, ma anche quelle che sono vissute in epoche successive, ed anche in quella attuale. Se si pratica correttamente, cercando di rimanere consapevoli ed equanimi, strati di passate impurità

verranno alla superficie della mente, e scompariranno. A chi lavora in questo modo, il Dhamma dà risultati splendidi, qui ed ora. Quindi applicatevi con piena fiducia e con discernimento. Fate l'uso migliore di questa opportunità, per uscire dalla sofferenza e godere di vera pace.

Che possiate tutti provare la vera felicità.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DEL SETTIMO GIORNO

*Importanza dell'equanimità sia verso le sensazioni più sottili che verso quelle più forti - continuità della consapevolezza - i cinque "amici": fede, sforzo, consapevolezza, concentrazione, saggezza.*

Sono passati sette giorni, e dovrete ancora lavorare per altri tre. Fatene il miglior uso possibile, lavorando con energia e costanza, e cercando di capire bene la pratica.

Due sono gli aspetti di questa tecnica: consapevolezza ed equanimità. Va sviluppata la consapevolezza di ogni sensazione che si manifesta all'interno della struttura fisica e, contemporaneamente, l'equanimità verso di essa. Se rimaniamo equanimi, prima o poi scopriremo certamente che cominciano ad apparire sensazioni in zone precedentemente inerti, e che le sensazioni grossolane, solidificate e spiacevoli cominciano a dissolversi in vibrazioni sottili. Cominciamo a sperimentare un piacevolissimo flusso di energia attraverso tutto il corpo.

Quando questo si verifica, c'è il pericolo che si scambi questa gradevole esperienza per lo scopo finale a cui è indirizzato tutto il nostro lavoro. In effetti, lo scopo della pratica di Vipassana non è di sperimentare un certo tipo di sensazioni, ma di acquisire l'equanimità verso tutte le sensazioni. Le sensazioni, siano esse evidenti o appena percepibili, cambiano continuamente. Il nostro progresso su questo cammino si può misurare solo dal grado di equanimità che si acquista verso di esse.

Anche dopo aver sperimentato un flusso spontaneo di sensazioni sottili in tutto il corpo, può capitare che in qualche punto sorga nuovamente una sensazione forte, o

che vi sia una zona inerte. Questi sono segni di progresso, non di regresso. Più crescono consapevolezza ed equanimità, più si penetra naturalmente in profondità nella parte inconscia della mente e si scoprono le impurità che vi si annidano. Fino a quando questi complessi rimangono nel profondo dell'inconscio, essi sono destinati a produrre infelicità. L'unico modo per eliminarli è permettere che affiorino alla superficie della mente, per poi scomparire. Quando *sa<sup>a</sup>kh±r±* così profondamente radicati salgono in superficie, vengono per la maggior parte accompagnati da sensazioni sgradevoli e grossolane o da zone del corpo insensibili. Se si continua ad osservare senza reagire, la sensazione svanisce, e con essa il *sa<sup>a</sup>kh±ra* di cui è manifestazione.

Ogni sensazione, sia forte che leggera, ha la caratteristica dell'impermanenza. Una sensazione forte si manifesta, sembra durare per un certo tempo, ma prima o poi se ne va; così quando sorge una sensazione leggera essa scompare a grande velocità, ma anch'essa possiede la stessa caratteristica della prima. Nessuna sensazione è eterna; quindi non si dovrebbero avere preferenze o pregiudizi verso alcuna sensazione. Sorge una sensazione forte, sgradevole? La si osserva senza scoraggiarsi. Ne sorge una sottile, gradevole? La si accetta, la si gradisce anche, ma senza attaccarsi o diventare euforici. Occorre in tutti i casi capire la natura impermanente di ogni sensazione; allora si può anche sorriderne, sia quando nasce che quando se ne va.

Per produrre un reale cambiamento di vita, l'equanimità deve essere esercitata a livello di sensazioni fisiche. Ad ogni istante nel corpo sorgono delle sensazioni. Generalmente la mente conscia non ne è consapevole, ma l'inconscio le sente e vi reagisce con desiderio od

avversione. Se si allena la mente a divenire totalmente consapevole di tutto ciò che avviene entro la struttura fisica, mantenendo contemporaneamente l'equanimità, si spezza la vecchia abitudine di reagire ciecamente. Si impara allora a rimanere equanimi in ogni situazione, e quindi a vivere una vita equilibrata e felice.

Siete qui per sperimentare direttamente la verità su voi stessi, per capire il meccanismo di questo processo e la ragione per cui produce sofferenza. Vi sono due aspetti del fenomeno umano: materiale e mentale, corpo e mente. Entrambi vanno osservati. Ma non è possibile avere esperienza del proprio corpo se non si è consapevoli di ciò che si manifesta nel corpo, cioè le sensazioni. Allo stesso modo, non si può osservare la mente prescindendo da ciò che essa contiene, cioè i pensieri. Ma più si penetra nella verità di mente e materia, più diventa chiaro che tutto ciò che sorge nella mente è accompagnato da una sensazione fisica.

La sensazione è di fondamentale importanza per sperimentare la realtà sia del corpo che della mente, ed è inoltre il punto da cui iniziano le reazioni. Per poter conoscere la verità di noi stessi e per smettere di generare impurità mentali, è necessario essere consapevoli delle sensazioni, rimanendo, per quanto possibile, ininterrottamente equanimi.

Per questa ragione, nei rimanenti giorni di questo corso, dovrete lavorare assiduamente, ad occhi chiusi, durante i periodi di meditazione; ma dovrete cercare di mantenere costante la consapevolezza e l'equanimità verso le sensazioni anche durante i periodi di pausa. Fate tutte le azioni quotidiane normalmente, sia che camminiate, mangiate, beviate o vi laviate, e fatele a velocità normale. Siate consapevoli dei movimenti e allo stesso tempo delle

sensazioni in quelle parti del corpo che sono in moto, o in qualsiasi altra parte. Rimanete consapevoli ed equanimi.

Anche quando andate a letto, la sera, chiudete gli occhi ed osservate le sensazioni in qualsiasi parte del corpo. Se vi addormentate con questa consapevolezza, al vostro risveglio, il mattino dopo, sarete immediatamente in grado di percepire, spontaneamente, le sensazioni. Può anche succedere che non dormiate bene, o che addirittura rimaniate completamente svegli durante la notte. Anche questo va benissimo, purché rimaniate sdraiati nel letto e manteniate la consapevolezza e l'equanimità. Il corpo avrà il riposo che gli occorre, mentre per la mente non vi è maggior riposo che rimanere consapevole ed equanime. Ma se cominciate a preoccuparvi per la vostra insonnia, vi creerete delle tensioni, ed il giorno dopo sarete esausti.

Non dovete però sforzarvi di rimanere svegli, restando seduti tutta la notte: questa sì sarebbe un'esagerazione. Se il sonno viene, allora dormite pure. Se non viene, lasciate riposare il corpo rimanendo sdraiati, e date riposo alla mente restando consapevoli ed equanimi.

Il Buddha disse: *"Quando un meditatore pratica con fervore, senza che in lui vengano meno, neppure per un attimo, la consapevolezza e l'equanimità verso le sensazioni, egli acquista, con la piena comprensione dell'impermanenza delle sensazioni, la vera saggezza"*. Il meditatore capisce che è per mancanza di saggezza che si reagisce alle sensazioni, moltiplicando così le occasioni di sofferenza.

Egli comprende anche che chi ha penetrato il concetto della transitorietà di tutte le sensazioni, non opporrà reazione ad esse, e pertanto si libererà dalla sofferenza. Infatti il Buddha continua: *"Attraverso questa piena comprensione, il meditatore può raggiungere lo*

*stadio che è oltre la mente e la materia, cioè il nibb±na*". Non si può sperimentare il *nibb±na* fino a che non si siano eliminati i *sa<sup>a</sup>kh±r±* più consistenti, quelli che avrebbero portato ad una vita futura in uno stato inferiore di esistenza, dove predomina la sofferenza. Fortunatamente, sono proprio questi *sa<sup>a</sup>kh±r±* che vengono alla superficie per primi quando si comincia a praticare Vipassana. Se si rimane equanimi, essi svaniscono. Quando tutti questi *sa<sup>a</sup>kh±r±* sono sradicati, come naturale conseguenza si comincia a sperimentare il *nibb±na*. Dopo questa esperienza, si è totalmente trasformati ed ormai incapaci di compiere azioni che avrebbero portato, in futuro, a forme inferiori di esistenza. A poco a poco si procede verso stadi superiori, fino a che si sradicano tutti i *sa<sup>a</sup>kh±r±* che avrebbero causato un'esistenza successiva all'interno del mondo condizionato.

Si è allora completamente liberati, per cui il Buddha conclude: *"Chi ha compreso l'intera verità su mente e materia, per il fatto che ha completamente compreso le sensazioni, morendo andrà al di là del mondo condizionato"*.

Praticando per sviluppare la consapevolezza delle sensazioni in tutto il corpo, voi avete fatto un piccolo passo iniziale su questo sentiero. Se sarete attenti a non reagire alle sensazioni, vedrete che, strato dopo strato, i vecchi *sa<sup>a</sup>kh±r±* saranno sradicati. Conservando l'equanimità verso le sensazioni più forti e sgradevoli, a poco a poco giungerete a sperimentare quelle più sottili e piacevoli. E, continuando a mantenere l'equanimità, raggiungerete, in tempi più o meno brevi, lo stadio descritto dal Buddha, in cui il meditatore sperimenta unicamente un nascere e svanire di sensazioni in tutto il

corpo. A quel punto, tutte le sensazioni forti si sono dissolte; nel corpo non vi sono che vibrazioni sottili. Si tratta naturalmente di una fase molto felice; pur tuttavia, questa fase non rappresenta la meta finale e non ci si deve attaccare ad essa. Sono state sradicate alcune delle impurità maggiori, ma altre ne rimangono nelle profondità della mente. Se continuerete ad osservare con equanimità, anche i *sa<sup>a</sup>kh±r±* più profondamente radicati saliranno alla superficie uno dopo l'altro, e scompariranno. Una volta che essi sono stati tutti eliminati, allora si sperimenta lo stato dell'"assenza di morte", qualcosa che è al di là della mente e della materia, in cui nulla nasce e perciò nulla muore: l'indescrivibile stadio del *nibb±na*.

Per arrivare a questo stadio, raggiungibile da chiunque lavori nel modo adatto a sviluppare consapevolezza ed equanimità, ognuno deve contare sulle sue sole forze.

Come vi sono cinque nemici, od ostacoli, che possono bloccare il vostro progresso sul sentiero, così vi sono anche cinque amici, rappresentati da cinque sane facoltà della mente, che vi aiutano e vi sostengono. Se manterrete questi amici forti e puri, nessun nemico potrà sopraffarvi.

Il primo amico è la fede, o devozione, o fiducia. Senza fiducia non è possibile applicarsi, perché si è continuamente agitati da dubbi e scetticismo. Tuttavia la fede, quando è cieca, diventa un grande nemico; ed essa diventa cieca quando perde la capacità di saper distinguere, perde la corretta comprensione di ciò che è la devozione. Si può avere fede in una divinità o in una persona santa, ma se si tratta di vera fede, correttamente intesa, essa ci metterà in luce le buone qualità di quella persona e ci stimolerà a svilupparle in noi stessi. Una devozione del genere è utile e valida. Ma se non si cerca

di sviluppare in sé le virtù della persona di cui si è devoti, allora la nostra è fede cieca e perciò molto dannosa.

Per esempio, quando si dice che si prende rifugio nel Buddha, si devono tener presenti le qualità di un Buddha, e ci si deve applicare per svilupparle in sé. La qualità essenziale di un Buddha è l'illuminazione; in realtà, quindi, ci si rifugia nell'illuminazione, quella che si cerca di sviluppare in sé. Si onora chiunque abbia raggiunto la piena illuminazione, cioè si dà importanza a questa qualità, ovunque si manifesti, indipendentemente dalla persona o dal credo religioso. E si rende omaggio al Buddha non con riti o cerimonie, ma mettendo in pratica i suoi insegnamenti, seguendo il sentiero del Dhamma dal primo passo, *s<sup>2</sup>la*, a *sam±dhi*, a *paññ±*, fino al *nibb±na*, la totale liberazione.

Qualunque Buddha deve avere le seguenti qualità: ha sradicato ogni desiderio, avversione ed ignoranza. Ha sconfitto tutti i suoi nemici interiori, cioè tutte le impurità mentali. È perfetto non solo nella teoria del Dhamma, ma anche nell'applicarlo concretamente. Egli pratica ciò che predica e predica ciò che pratica: non c'è divergenza tra ciò che dice e ciò che fa. Ogni suo passo è giusto, e porta nella giusta direzione. Esplorando il suo universo interiore, egli ha imparato tutto sull'universo intero. Egli trabocca di amore e di compassione, di gioia partecipe verso tutti, e continua ad aiutare chiunque vada fuori strada a ritrovare il retto cammino. Egli è ricolmo di perfetta equanimità. Queste sono le qualità che si deve cercare di ricreare in noi stessi se vogliamo raggiungere la meta finale; solo allora avrà senso dire che prendiamo rifugio nel Buddha.

Analogamente, il prendere rifugio in Dhamma non ha un significato settario; né si tratta di convertirsi da una

religione ad un'altra. Prendere rifugio in Dhamma significa in effetti rifugiarsi nella legge morale, nel dominio della propria mente, nella saggezza. Per essere Dhamma, un insegnamento deve avere certe qualità specifiche. Prima di tutto, deve essere esposto con chiarezza, in modo che tutti lo capiscano. Non deve essere immaginazione, ma una realtà che tutti possono vedere con i loro occhi e sperimentare direttamente. Persino la verità del *nibb±na* non deve essere accettata se prima non la si è sperimentata. Il Dhamma deve dare risultati positivi qui ed ora, non promettere semplicemente dei benefici futuri. È un invito a provare personalmente, non ad accettare ciecamente. Se lo si è verificato e si sono sperimentati i suoi benefici, non saremo spinti, a nostra volta, ad incoraggiare ed ad aiutare gli altri a "venire a vedere".

Ogni passo su questo sentiero ci avvicina al traguardo; nessun sforzo va perduto. Dhamma dà i suoi frutti all'inizio, a metà, alla fine del sentiero. Infine, ogni persona di intelligenza normale, qualunque sia la sua cultura, può praticarlo e trarne benefici. La devozione di chi prende rifugio nel Dhamma, e comincia a praticarlo, ha senso solo se si conosce la sua vera natura.

Anche il cercare rifugio nel Sa<sup>a</sup>gha non vuol dire farsi adepti di qualche setta. Chiunque abbia camminato sul sentiero di *s<sup>2</sup>la*, *sam±dhi* e *paññ±*, e abbia raggiunto almeno il primo stadio della liberazione, cioè sia diventato una persona santa, appartiene al Sa<sup>a</sup>gha. Può essere un uomo od una donna di qualsiasi aspetto, colore e cultura: questi particolari non hanno importanza. Se la presenza di una tale persona ci ispira e ci spinge a raggiungere il suo stesso scopo, allora il nostro rifugiarsi nel Sa<sup>a</sup>gha acquista il significato di vera devozione.

Il secondo amico è lo sforzo. Come la fede, esso non deve essere cieco, altrimenti vi è il rischio di lavorare in modo sbagliato, senza ottenere i risultati sperati. Lo sforzo deve essere accompagnato da una comprensione corretta di ciò che va fatto; solo allora sarà utile al nostro progresso.

Un altro amico è la consapevolezza. Si può essere consapevoli solo della realtà del momento presente. Non si può essere consapevoli del passato: lo si può solo ricordare. Non si può essere consapevoli del futuro: possiamo solo nutrire aspirazioni e paure nei suoi confronti. Occorre sviluppare la capacità di essere consapevoli della realtà, così come si manifesta all'interno di noi stessi, nel momento presente.

Consideriamo ora un altro amico, la concentrazione, che aiuta a mantenere la consapevolezza momento dopo momento, senza interruzioni. Deve essere libera da fantasie, desideri ed avversioni: solo in quel caso è giusta concentrazione.

E il quinto amico è la saggezza; non la saggezza acquisita ascoltando discorsi, leggendo libri o attraverso analisi intellettuali; la saggezza deve manifestarsi all'interno di noi stessi, a livello di esperienza, poiché solo una saggezza basata sull'esperienza può portare alla liberazione. E, per essere vera saggezza, deve fondarsi sulle sensazioni fisiche, osservate con equanimità, comprendendone la natura impermanente. Questa equanimità raggiunge le profondità della mente, e ci permette di rimanere equilibrati pur tra le mille vicissitudini della vita quotidiana.

L'intera pratica di Vipassana ha lo scopo di farci vivere nella maniera giusta, affrontando le nostre responsabilità con mente equilibrata, coltivando la pace e la felicità

dentro di noi e aiutando gli altri a vivere in pace e felici. Se rafforzerete i vostri cinque amici, diventerete perfetti nell'arte di vivere, e condurrete una vita felice, sana e buona.

Procedete dunque sul sentiero di Dhamma, per il vostro bene e per il vantaggio di tanti altri.

Che tutti quelli che soffrono possano venire in contatto con il puro Dhamma, per liberarsi dalla sofferenza e godere della vera felicità.

*Che tutti gli esseri siano felici !*

## DISCORSO DELL'OTTAVO GIORNO

*La legge della moltiplicazione ed il suo contrario, la legge dell'eliminazione - l'equanimità è il bene maggiore- l'equanimità rende possibile una vita di vera azione - rimanendo equanimi, ci si garantisce un futuro felice.*

Sono passati otto giorni; ve ne rimangono due per lavorare. In questi giorni, procurate di capire bene la tecnica, in modo da praticarla correttamente qui e poterla usare anche nella vostra vita quotidiana. Cercate di comprendere cos'è il Dhamma: natura, verità, legge universale. Da una parte c'è un processo di costante moltiplicazione. Dall'altra vi è un processo di eliminazione. Tutto ciò è spiegato in poche parole:

*"Veramente impermanenti sono le cose condizionate, che per natura sorgono e si dissolvono. Se quando sorgono si lascia che vadano ad estinzime, la loro eliminazione porta alla vera felicità."*

Tutti i  $sa^akh\pm r\pm$ , tutti i condizionamenti mentali sono impermanenti, in quanto, per natura, appaiono e poi si dissolvono. Scompaiono, ma per rinascere il momento successivo, ininterrottamente; è così che si moltiplicano i  $sa^akh\pm r\pm$ . Se però in noi nasce la saggezza, e si comincia ad osservare oggettivamente, il processo di moltiplicazione si arresta ed inizia quello di eliminazione. Si manifesta un  $sa^akh\pm ra$ , ma il meditatore rimane equanime; il  $sa^akh\pm ra$  perde tutta la sua forza, e viene sradicato. Se si rimane equanimi, i vecchi  $sa^akh\pm r\pm$

emergono e vengono sradicati, strato dopo strato. E più  $sa^akh\pm r\pm$  vengono sradicati, più è la felicità di cui si gode; è la felicità di chi si libera dalla sofferenza.

Se tutti i  $sa^akh\pm r\pm$  del passato sono eliminati, si sperimenta la felicità senza limiti della completa liberazione. La vecchia abitudine della mente è quella di reagire e di moltiplicare le reazioni. Accade qualcosa che non si vorrebbe, ed ecco che generiamo un  $sa^akh\pm ra$  di avversione. Il  $sa^akh\pm ra$  si manifesta nella mente ed è accompagnato da una sensazione fisica spiacevole. Il momento successivo, sempre a causa della vecchia abitudine di reagire, si produce un altro moto di avversione, diretto proprio verso la sensazione fisica spiacevole. Lo stimolo esterno dell'ira è secondario: la reazione, infatti, è nei confronti della sensazione interna. La sensazione spiacevole causa una reazione di avversione, che a sua volta genera un'altra sensazione spiacevole, che di nuovo causa una reazione: così si instaura il processo di moltiplicazione.

Se non reagiamo alla sensazione ma, comprendendone appieno la natura impermanente, la guardiamo sorridendo, allora non genereremo nuovi  $sa^akh\pm r\pm$ , ed il  $sa^akh\pm ra$  che si è manifestato sparirà senza moltiplicarsi. Un attimo dopo sorgerà dalle profondità della mente un altro  $sa^akh\pm ra$  dello stesso tipo; si resta equanimi, e quello svanisce. Subito dopo ne nascerà un altro, che la nostra equanimità dissolverà.

È iniziato il processo di eliminazione. Gli stessi processi che osserviamo in noi stessi avvengono nell'intero universo. Facciamo l'esempio del seme di un albero tropicale, il baniano, che qualcuno ha seminato. Da quel piccolo seme si sviluppa un albero grandissimo che, per tutto il corso della vita, anno dopo anno, dà innumerevoli

frutti. E il processo continua persino dopo la morte dell'albero, perché ogni suo frutto contiene uno o più semi che hanno la stessa natura del seme originario e che, cadendo su un suolo fertile, germinano e crescono, dando luogo ad altri alberi, che, a loro volta, produrranno migliaia di frutti, contenenti tutti dei semi. Frutti e semi, semi e frutti, il processo di moltiplicazione è senza fine.

Allo stesso modo, per ignoranza, si pianta il seme di un *sa<sup>a</sup>kh±ra* che, presto o tardi, darà un frutto anch'esso chiamato *sa<sup>a</sup>kh±ra*, contenente un seme esattamente dello stesso tipo. Se il seme cadrà su un suolo fertile, germoglierà in un nuovo *sa<sup>a</sup>kh±ra*, e la nostra infelicità verrà moltiplicata. Ma se si getta il seme su un suolo roccioso, esso non può germogliare: da esso non nascerà nulla. Allora il processo di moltiplicazione si arresta ed automaticamente comincia il processo inverso, quello di eliminazione.

Cercate di capire come tutto questo avvenga. Abbiamo detto che il flusso della vita - mente e materia - ha bisogno di un impulso, per continuare a scorrere. L'impulso del corpo è il cibo che si ingerisce e l'atmosfera in cui si vive. Se per un giorno non si mangia, il flusso della materia non si arresta subito: continua a scorrere, consumando le riserve di energia contenute nel corpo. Quando tutte le energie accumulate finiscono, solo allora cessa il flusso, ed il corpo muore. Il corpo necessita di cibo solo due o tre volte al giorno, ma il flusso mentale ha bisogno di essere continuamente alimentato. L'impulso mentale è il *sa<sup>a</sup>kh±ra*. Il *sa<sup>a</sup>kh±ra* che generiamo ogni attimo serve a mantenere il flusso della coscienza; lo stato mentale che si manifesta l'attimo successivo è un prodotto di questo *sa<sup>a</sup>kh±ra*.

Il flusso della coscienza continua perché ogni attimo gli si fornisce un impulso di  $sa^akh\pm r\pm$ . Se, in qualsiasi momento, si cessa di generare nuovi  $sa^akh\pm r\pm$ , il flusso non si arresta di colpo: esso si rifornisce dalle riserve di vecchi  $sa^akh\pm r\pm$ . Un  $sa^akh\pm ra$  del passato sarà costretto a dare il suo frutto, cioè ad affiorare alla superficie della mente per poter mantenere il flusso; e si manifesterà attraverso una sensazione fisica. Se si reagisce a questa sensazione, si ricomincia a produrre altri  $sa^akh\pm r\pm$ , piantando nuovi semi di sofferenza. Ma se invece si osserva la sensazione con equanimità, il  $sa^akh\pm ra$  perde la sua forza e viene sradicato. Il momento seguente un altro vecchio  $sa^akh\pm ra$  deve venire alla superficie per sostenere il flusso mentale. Di nuovo non si reagisce, e di nuovo esso viene sradicato. Fintanto che si rimane consapevoli ed equanimi, strati su strati di vecchi  $sa^akh\pm r\pm$  verranno alla superficie e saranno eliminati: si tratta di una legge di natura.

Questo processo va sperimentato personalmente, praticando la tecnica. Quando si constata che le proprie vecchie abitudini e le sofferenze del passato sono state eliminate, allora si capisce che il processo funziona.

Una tecnica analoga esiste nell'odierna metallurgia. Per affinare ulteriormente alcuni metalli, al fine di renderli purissimi, è necessario eliminare anche la più piccola molecola estranea. E lo si fa fondendo il metallo in forma di barra, e facendo poi un anello dello stesso metallo, già precedentemente affinato fino alla purezza voluta. L'anello, passato sopra alla barra, genera un magnetismo che automaticamente fa uscire le eventuali impurità dalle estremità della barra stessa. Contemporaneamente, tutte le molecole della barra metallica si riordinano ed essa diventa flessibile, malleabile, facile da lavorare. La tecnica

di Vipassana si può paragonare ad un anello di pura consapevolezza che, passando sulla nostra struttura fisica, ne elimina tutte le impurità, con gli stessi benefici risultati.

Consapevolezza ed equanimità condurranno alla purificazione della mente. Tutto ciò che si sperimenta durante il cammino, sia esso piacevole o spiacevole, non ha importanza. L'importante è non reagire con desiderio o con avversione, poiché questi non producono altro che sofferenza. L'unico metro su cui misurare il nostro progresso sul sentiero è il grado di equanimità a cui siamo pervenuti. E, se si vuole andare alle massime profondità della mente e sradicarne tutte le impurità, occorre l'equanimità nei confronti delle sensazioni fisiche. Se si impara ad essere consapevoli delle sensazioni ed a rimanere equanimi verso di esse, si potrà, con altrettanta facilità, mantenersi equilibrati nelle situazioni esterne.

Una volta fu chiesto al Buddha quale fosse il vero bene. Egli rispose che il bene supremo consiste nel mantenere l'equilibrio della mente malgrado le vicissitudini e gli alti e bassi della vita. Ci si può trovare di fronte a situazioni piacevoli o dolorose, vittorie o sconfitte, guadagni o perdite, alla stima o alla disistima altrui: tutti ci imbattiamo, immancabilmente, in queste cose. Ma chi sa sorridere, sorridere con tutto il cuore, in qualsiasi situazione? Solo chi possiede questo tipo di equanimità nel più profondo di se stesso, ha la vera felicità. Ma se l'equanimità è solo superficiale, non sarà di nessun aiuto nella vita quotidiana.

È come se ognuno di noi si portasse dentro un serbatoio di gasolio o di benzina. Se vi cade una scintilla, frutto di una reazione passata, immediatamente avviene una tremenda esplosione, che produce milioni di altre scintille,

di altri *sa<sup>a</sup>kh±r±*, destinati ad aumentare il fuoco, ad accrescere la sofferenza nel futuro.

Con la pratica di Vipassana a poco a poco si svuota il serbatoio. Arriveranno ancora scintille, risultato dei passati *sa<sup>a</sup>kh±r±*, ma esse bruceranno soltanto il combustibile che portano con sé; non verranno ulteriormente alimentate. Una volta consumato il combustibile che contengono, si estingueranno. In seguito, procedendo lungo il cammino, si impara a generare l'acqua fresca dell'amore e della compassione, e il serbatoio si riempie di quest'acqua. Allora le scintille vengono estinte al loro sorgere. Non sono neanche più in grado di bruciare la piccola quantità di combustibile che contengono.

Tutto questo è perfettamente comprensibile a livello intellettuale e si sa benissimo che, in caso d'incendio, si dovrebbe avere un estintore a portata di mano. Ma quando l'incendio scoppia veramente, si ricorre alla pompa della benzina, provocando un'esplosione. In seguito ci si rende conto dello sbaglio, ma lo si ripete quando scoppia l'incendio successivo, poiché la saggezza che si possiede è solo superficiale. Se si fosse realmente saggi nelle profondità della mente, non si getterebbe benzina sul fuoco, poiché si sarebbe coscienti del rischio che si corre. Si getterebbe invece l'acqua fresca dell'amore e della compassione, aiutando in tal modo se stessi e gli altri.

La saggezza deve partire dalle sensazioni. Se vi esercitate ad essere consapevoli delle sensazioni in qualsiasi situazione, ed a rimanere equanimi verso di esse, niente potrà sopraffarvi. È sufficiente osservare senza reagire per alcuni istanti; avendo così equilibrato la mente, si può decidere quale azione intraprendere. Sarà

certamente un'azione giusta, positiva, utile agli altri, poiché la si compie con una mente equilibrata.

A volte, nella vita, è necessario agire in maniera energica. Si è cercato di convincere qualcuno con gentilezza, con cortesia e con il sorriso, ma l'interlocutore può capire solo parole dure e azioni forti. A questo punto occorre adottare maniere forti, sia a livello verbale che fisico. Ma prima di fare questo, è necessario esaminarsi per vedere se la nostra mente è equilibrata, se proviamo solo amore e compassione per quella persona. Se così è, allora l'azione sarà certamente utile; in caso contrario, essa non gioverà a nessuno. La risolutezza è necessaria per aiutare la persona che sbaglia; con questa base di amore e compassione non si fallirà.

Supponiamo di essere spettatori di un'aggressione. Il meditatore di Vipassana si darà da fare per separare l'aggressore dalla vittima, pieno di compassione non solo per questa, ma anche per quello. Egli si rende conto che l'aggressore non sa quanto male stia facendo a se stesso, e cerca quindi di aiutarlo, impedendogli di compiere delle azioni che gli causerebbero sofferenza in futuro. Dobbiamo tuttavia stare attenti ad esaminare sempre la nostra mente prima di agire, e non semplicemente giustificare le nostre azioni dopo averle compiute. Se la nostra mente è piena di negatività, non si è in grado di aiutare nessuno. Bisogna rettificare i propri errori, prima di correggere quelli degli altri. Purificate prima la vostra mente, osservandovi; solo dopo aver fatto questo sarete in condizioni di aiutare gli altri.

Il Buddha disse che, nel mondo, vi sono quattro tipi di persone: quelli che fuggono dalle tenebre alle tenebre, quelli che fuggono dalla luce verso le tenebre, quelli che corrono dalle tenebre alla luce e quelli che vanno dalla

luce verso la luce. La persona del primo tipo è quella che intorno a sé non ha che tenebre ed infelicità; per di più, per sua sfortuna, non ha alcuna saggezza. Ogni volta che si trova di fronte alla sofferenza, egli diventa sempre più adirato, sempre più pieno di odio e di avversione, e accusa gli altri di essere la causa delle sue disgrazie. Tutti questi *sa<sup>a</sup>kh±r±* di rabbia e odio gli procureranno, in futuro, sofferenze e tenebre sempre maggiori.

L'individuo della seconda categoria ha, come si dice, tutto ciò che si può desiderare in questo mondo: denaro, posizione, potere. Ma anch'egli è privo di saggezza. Essendo nell'ignoranza, diventa sempre più egoista, senza rendersi conto che la tensione dell'egoismo non può che rendere oscuro il suo futuro.

La persona del terzo gruppo è nella stessa posizione di quella del primo, è cioè circondata dalle tenebre; ma possiede la saggezza, e si rende conto della propria situazione. Riconoscendo che, in definitiva, è egli stesso responsabile delle proprie sofferenze, quest'uomo fa del suo meglio per cambiare le cose, ma lo fa con calma e pace interiore, senza animosità od odio verso gli altri; prova anzi solo amore e compassione per chi gli fa del male. Così facendo, crea per se stesso un futuro di luce.

Infine, l'individuo del quarto gruppo ha, come quello del secondo, denaro, posizione e potere; ma, a differenza di quell'altro, è anche pieno di saggezza. Egli si serve di ciò che possiede per provvedere e se stesso ed a quelli che dipendono da lui; ma impiega il suo superfluo, con amore e compassione, per il bene degli altri. Sia il suo presente che il suo futuro sono luminosi.

Per quanto riguarda il nostro presente, non siamo noi a poter scegliere tra tenebre e luce: sono i nostri *sa<sup>a</sup>kh±r±* passati a determinarlo. Non possiamo cambiare il passato,

ma possiamo prendere in mano il nostro presente, diventando padroni di noi stessi. Il futuro sarà semplicemente la somma del passato più quanto vi aggiungiamo nel presente. Vipassana, insegnandoci come acquistare consapevolezza ed equanimità verso le sensazioni, ci rende padroni di noi stessi. Se acquistiamo questa padronanza nel momento presente, il nostro futuro sarà inevitabilmente luminoso.

Utilizzate i due giorni che vi rimangono per imparare a possedere il momento presente e, di conseguenza, ad essere padroni di voi stessi. Continuate a crescere in Dhamma, per liberarvi dalla sofferenza e per godere della vera felicità, qui ed ora.

*Che tutti gli esseri siano felici !*

## DISCORSO DEL NONO GIORNO

*Applicazione della tecnica nella vita quotidiana - i  
dieci p±ram².*

Sono passati nove giorni. È giunto il momento di vedere come utilizzare questa tecnica nella vita quotidiana. Questo è importantissimo, perché Dhamma è un'arte di vivere. Se non si potesse usare la tecnica nella vita quotidiana, allora il venire ad un corso equivarrebbe a partecipare ad un rito, o ad una cerimonia.

Nella vita ci si trova continuamente di fronte a situazioni indesiderate; ogni volta che succede qualcosa che non vogliamo, perdiamo l'equilibrio mentale e cominciamo a produrre negatività; e, come conseguenza, diventiamo infelici. Ora, come si può evitare di generare negatività, di creare tensioni? Come mantenere pace ed armonia?

I saggi che esplorarono la realtà di mente e materia all'interno di loro stessi trovarono una soluzione al problema: ogni volta che, per una ragione qualsiasi, nella mente si manifesta una negatività, si deve cercare di trasferire la propria attenzione altrove. Lo si può fare, ad esempio, alzandosi, bevendo un po' d'acqua, cominciando a contare, o ripetendo il nome di una divinità o di un santo di cui si è devoti. Spostando l'attenzione, ci si dovrebbe liberare della negatività.

È una soluzione praticabile. Ma ci furono altri che, scrutando la loro verità interiore, giunsero ai livelli più profondi della realtà, alla verità ultima. Questi illuminati compresero che, spostando l'attenzione, si crea uno strato di pace ed armonia a livello conscio, ma non si elimina la

negatività; semplicemente, la si reprime. A livello inconscio, essa continua a moltiplicarsi ed a guadagnare forza. Prima o poi, questo vulcano sopito di negatività entrerà in eruzione e si riverserà nella mente, sopraffaccendola. Fino a che la negatività permane, sia pure a livello inconscio, qualsiasi soluzione non può essere che parziale e temporanea.

La vera soluzione viene da una persona che ha raggiunto la piena illuminazione, ed è: non sfuggite al problema; affrontatelo, invece. Osservate qualsiasi impurità sorga nella mente. Osservandola, non la reprimerete, né le permetterete di esprimersi in azioni dannose, sia vocali che fisiche. L'osservazione pura e semplice è la via di mezzo tra questi due estremi. Quando viene osservata, la negatività perde la sua forza e scompare, senza sopraffare la mente. Non solo, ma vengono parzialmente sradicati i vecchi depositi di questo tipo di impurità. Normalmente, ogni volta che una negatività si manifesta a livello conscio, tutte le negatività di quel genere, da noi accumulate in passato, emergono dall'inconscio e si collegano a quella che si è appena manifestata, incominciando a moltiplicarsi. Se invece ci si limita ad osservarla, non solo la nuova impurità, ma anche una parte del vecchio deposito verrà eliminata. In tal modo, ci si libera gradualmente da tutte le impurità e ci si affranca dalla sofferenza.

Purtroppo non è facile, per una persona di normale capacità, osservare le proprie impurità mentali. Essa non si rende conto di quando l'impurità si sia manifestata e di come abbia sopraffatto la mente. Quando ha raggiunto il livello conscio, l'impurità è ormai troppo forte perché la si possa osservare senza reagire. E anche se si tenta di farlo, è molto difficile osservare una negatività mentale astratta,

quali sono, appunto, rabbia, paura o una qualsiasi altra passione. L'attenzione viene invece attirata dallo stimolo esterno della negatività, il che non porterà ad altro che alla sua moltiplicazione.

Gli illuminati scoprirono invece che, ogniqualvolta nella mente nasce una negatività, accadono due fenomeni a livello fisico: il respiro diventa irregolare e nel corpo si produce una reazione biochimica, sotto forma di sensazione. Si giunse quindi ad una soluzione pratica. Osservare una negatività astratta è molto difficile ma, con l'allenamento, si può imparare rapidamente ad osservare le manifestazioni fisiche della negatività, e cioè il respiro e la sensazione. Facendo così, si permette all'impurità che si è appena manifestata di dileguarsi senza far danni, e ci si libera da essa.

Occorre tempo per padroneggiare questa tecnica ma, di mano in mano che si procede nella pratica, ci si rende conto che aumentano le situazioni esterne in cui, mentre precedentemente si sarebbe reagito negativamente, ora si rimane equilibrati. Ed anche se si reagisce, la reazione non è così intensa e prolungata come sarebbe stata in passato. Verrà il momento in cui, perfino nella situazione più indisponente, si sarà in grado di prestare attenzione all'avvertimento dato dal respiro e dalla sensazione, e ci si metterà ad osservarli, anche se solo per pochi istanti. Questi pochi attimi di auto-osservazione agiranno da ammortizzatore tra lo stimolo esterno e la propria reazione. Invece di reagire ciecamente, la mente rimarrà equilibrata, e si potranno compiere azioni positive, utili a sé ed agli altri.

Osservando le sensazioni all'interno di voi stessi, avete fatto un primo passo nel processo di eliminazione delle

impurità e di trasformazione delle vostre vecchie abitudini mentali.

Dal momento della nascita, ci è stato insegnato a guardare sempre fuori di noi. Non osserviamo mai noi stessi, ed è per questo che siamo incapaci di andare alla radice dei nostri problemi. Cerchiamo la causa della nostra sofferenza fuori di noi, ed incolpiamo gli altri per la nostra infelicità. Vedendo le cose da una sola angolazione, la nostra visione è parziale e perciò distorta: eppure l'accettiamo come verità assoluta. Ogni decisione presa sulla base di questi presupposti parziali sarà dannosa per noi e per gli altri. Per vedere la verità nel suo insieme, occorre poterla osservare da più di una angolazione. È ciò che si apprende praticando Vipassana: vedere la realtà non solo all'esterno, ma anche all'interno di noi stessi.

Guardando da un solo punto di vista, ci si immagina che la propria sofferenza sia causata dagli altri, da una situazione esterna, per cui ci si dedica strenuamente a cambiare gli altri ed a cambiare le situazioni. Chi ha imparato a vedere la realtà dentro di sé, non tarderà a capire di essere completamente responsabile della propria miseria o della propria felicità. Facciamo l'esempio della persona che si sente infelice perché è stata offesa da qualcuno. Essa addebita la sua infelicità a colui che l'ha offesa. In realtà, l'offensore stesso, generando negatività nella propria mente, si è reso infelice. E l'offeso si è procurato infelicità reagendo all'insulto, quando anch'egli ha iniziato a generare negatività nella propria mente.

Ciascuno è responsabile delle proprie sofferenze, la colpa non è degli altri. Quando si penetra questa verità, cessa la follia di incolpare gli altri per i nostri guai.

A che cosa si reagisce esattamente? Ad un'immagine creata da noi stessi, non alla realtà esterna. Quando

vediamo qualcuno, l'immagine che ci facciamo di quella persona è colorata dai nostri condizionamenti passati. I vecchi  $sa^akh\pm r\pm$  influenzano la nostra percezione di ogni nuova situazione. Questa percezione condizionata, a sua volta, causa una sensazione fisica piacevole o spiacevole; e, a seconda del tipo di sensazione, produciamo una nuova reazione di un certo genere. Sono i vecchi  $sa^akh\pm r\pm$  a determinare tutti questi processi. Rimanendo consapevoli ed equanimi nei confronti delle sensazioni, indeboliamo la nostra abitudine di reagire ciecamente, ed impariamo a vedere la realtà come veramente è. Quando si è in grado di vedere le cose da angolazioni diverse, ci si rende immediatamente conto che la persona che ci offende o si comporta male, agisce così perché soffre.

Una volta che si è compreso questo, non si può reagire negativamente, ma si sente invece amore e compassione per il sofferente, come farebbe una madre per il figlio malato. E sorge il desiderio di aiutare quella persona a liberarsi dall'infelicità. A questo modo si rimane calmi e felici, e si aiutano gli altri a diventarlo. Lo scopo di Dhamma è quello di praticare l'arte di vivere, che consiste nello sradicare le impurità mentali e nello sviluppare le buone qualità, per il bene proprio e quello degli altri.

Sono dieci le buone qualità mentali -  $p\pm ram^2$  - che occorre perfezionare per giungere alla meta finale, cioè alla stadio della totale mancanza di ego. Sono qualità che gradualmente dissolvono l'ego, avvicinandoci in tal modo alla liberazione. In un corso di Vipassana si ha la possibilità di sviluppare tutte e dieci queste qualità.

La prima qualità è *nekkhamma*: rinuncia. Chi diventa monaco o monaca rinuncia alla vita laica e vive senza beni personali, fino al punto di dover elemosinare il proprio cibo quotidiano. Fa tutto ciò per dissolvere l'ego. Ma come

fa un laico a sviluppare questa qualità? Ne ha l'opportunità in un corso come questo, dato che qui si vive della carità altrui. Accettando di buon animo il cibo, l'alloggio e le strutture che ci vengono offerte, sviluppiamo in noi, gradualmente, la virtù della rinuncia. Qui ognuno fa il miglior uso di qualsiasi cosa riceva, perché lavora sodo per purificare la propria mente non solo per il proprio bene, ma anche per quello dello sconosciuto che ha fatto la donazione di cui egli è beneficiario.

Un'altra qualità è *s<sup>2</sup>la*: moralità. Si cerca di sviluppare questa qualità seguendo i cinque precetti, sia durante il corso che nella vita quotidiana. Vari ostacoli rendono difficile la pratica di *s<sup>2</sup>la* nella vita corrente. Qui invece, durante un corso di meditazione, non ci sono occasioni di infrangere i precetti, dato il programma fitto e la stretta disciplina. Solo con la parola si potrebbe deviare dalla severa osservanza della moralità. È per questo che si fa voto di silenzio per i primi nove giorni del corso. A questo modo, per lo meno durante il periodo del corso, si aderisce perfettamente a *s<sup>2</sup>la*.

Un'altra qualità è *virīya*: sforzo. Nella vita quotidiana si compiono vari sforzi, tra cui, ad esempio, quello di guadagnarsi da vivere. Qui, invece, lo sforzo è quello di purificare la mente restando consapevoli ed equanimi. Questo è il giusto sforzo, che porta alla liberazione.

Un'altra qualità è *paññā*: saggezza. La saggezza esiste anche nel mondo che ci circonda, ma è il genere di saggezza che si acquista leggendo libri od ascoltando gli altri, oppure è solo una comprensione intellettuale. La reale virtù della saggezza è la comprensione che si sviluppa all'interno di se stessi attraverso la propria esperienza meditativa. Con l'auto-osservazione si ha la percezione diretta di ciò che è l'impermanenza, la

sofferenza, l'assenza di un io. È questa esperienza diretta della realtà che ci libera dalla sofferenza.

Un'altra qualità è *khanti*: tolleranza. In un corso come questo, in cui si vive e si lavora in gruppo, può accadere di sentirsi irritati o disturbati da ciò che fa un altro. Ma ben presto ci si rende conto che la persona che disturba lo fa senza accorgersene, oppure è malata. L'irritazione scompare e si prova solo amore e compassione per l'altro. Si è iniziato a coltivare la virtù della tolleranza.

Un'altra qualità è *sacca*: verità. Praticando *s<sup>2</sup>la*, ci si impegna ad essere sinceri nell'uso della parola. Occorre però praticare la verità anche a livello più profondo. Ogni passo che si compie deve farci penetrare nella verità: da quella più superficiale ed apparente, a quelle più sottili, fino alla verità ultima. Non vi è posto per l'immaginazione. Si deve aderire costantemente alla realtà che si sperimenta effettivamente ogni momento.

La qualità che segue è *adhiṃṣṇa*: forte determinazione. Quando si inizia un corso di Vipassana, lo si fa con la determinazione di rimanere per l'intero periodo. Si prende la risoluzione di seguire i precetti, la regola del silenzio e l'intera disciplina del corso. Dopo aver imparato la tecnica di Vipassana, ci si impegna con forte determinazione a meditare, durante l'intera ora della seduta di gruppo, senza aprire gli occhi e senza muovere mani e gambe. Questa qualità risulterà molto importante quando si giungerà ad un ulteriore stadio del cammino: con l'avvicinarsi della meta finale, si dovrà essere pronti a praticare ininterrottamente la meditazione, fino alla completa liberazione. Questa è la ragione per cui occorre costruire in noi una forte determinazione.

Un'altra qualità è *mettā*: puro amore disinteressato. Nel passato ci si è sforzati di provare amore e compassione per

gli altri, ma questo avveniva solo al livello conscio della mente; mentre, a quello inconscio, sussistevano le vecchie tensioni. Quando l'intera mente è purificata, è dalle profondità del proprio essere che si desidera la felicità degli altri. Questo è amore vero, che aiuta sia gli altri che noi stessi.

Ancora un'altra qualità è *upekkhā*: equanimità. Si impara a mantenere l'equilibrio mentale non solo in presenza di sensazioni forti e spiacevoli o zone inerti del corpo, ma anche di fronte a sensazioni sottili e gradevoli. Qualunque sia l'esperienza che si manifesta ad un dato momento, ci si rende conto che è impermanente, destinata a passare. Questo permette di rimanere distaccati ed equanimi.

L'ultima qualità è *dāna* : carità, dono. Per un laico questa rappresenta un primo passo essenziale nel cammino del Dhamma. Un laico, infatti, ha la responsabilità di guadagnare denaro onestamente, in modo da mantenere se stesso e quelli che sono a suo carico. Ma se nasce un attaccamento al denaro che si guadagna, questo fa dilatare l'ego. Per questa ragione, una parte delle proprie entrate deve essere devoluta a beneficio degli altri. Una volta che si è capito che il denaro che guadagniamo non deve solo servire per noi, ma anche per gli altri, impediamo al nostro ego di rafforzarsi. Sorge allora il desiderio di aiutare gli altri in tutti i modi possibili. E ci si rende conto che non esiste modo migliore di aiutare gli altri di quello di indicare loro la via per uscire dalla sofferenza.

Un corso come questo rappresenta una splendida opportunità di sviluppare questa qualità. Qualunque cosa si riceva qui è stata donata da un'altra persona; non ci sono spese per vitto e alloggio, e non si paga certamente nulla per l'insegnamento. A nostra volta, abbiamo l'opportunità

di fare una donazione a vantaggio di qualcun altro. Ognuno dà in proporzione alle proprie possibilità. Naturalmente una persona ricca vorrà dare di più, ma anche il più piccolo contributo, se dato con l'intenzione giusta, servirà moltissimo a sviluppare questa qualità. Si dà senza aspettarsi nulla in cambio, nell'intento che altri possano sperimentare i benefici effetti di Dhamma e possano liberarsi dalle loro sofferenze.

Qui avete la possibilità di sviluppare tutte le dieci qualità o *pāram*<sup>2</sup>. Quando queste buone qualità saranno giunte a perfezione, raggiungerete il traguardo.

Continuate nella pratica, in modo da riuscire, un po' per volta, a svilupparle tutte. Continuate a progredire sul sentiero di Dhamma, non solo per il vostro bene e la vostra liberazione, ma anche per quelli di tanti altri.

Possano tutti quelli che soffrono trovare il puro Dhamma e con esso la liberazione.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DEL DECIMO GIORNO

### *Ripasso della tecnica.*

Sono passati dieci giorni. Rivediamo insieme ciò che avete fatto in questo periodo.

Avete cominciato la vostra pratica prendendo rifugio nella Triplice Gemma, cioè nel Buddha, nel Dhamma, nel Sa<sup>a</sup>gha. L'aver fatto ciò non vuol dire che vi siete convertiti da una religione ad un'altra. In Vipassana vi è conversione solo dall'infelicità alla felicità, dall'ignoranza alla saggezza, dalla schiavitù alla liberazione. L'insegnamento, nella sua totalità, è universale. Non avete preso rifugio in una persona, in un dogma, in una setta, ma nell'essenza dell'illuminazione.

Colui che scopre il cammino che porta all'illuminazione è un Buddha, il cammino da lui scoperto si chiama Dhamma, e tutti coloro che seguono questa via e raggiungono lo stadio della santità sono chiamati Sa<sup>a</sup>gha. Ispirati da tali persone, si prende rifugio in Buddha, Dhamma e Sa<sup>a</sup>gha, per raggiungere la stessa meta di purezza mentale. In realtà si prende rifugio nell'universalità dell'illuminazione, in quella stessa qualità che ci si sforza di sviluppare in se stessi.

Contemporaneamente, ogni persona che procede su questo cammino sentirà nascere in sé un senso di gratitudine, insieme alla volontà di servire gli altri senza aspettarsi niente in cambio. Queste due qualità erano sviluppate al massimo grado in Siddhattha Gotama, il Buddha storico. Egli aveva raggiunto l'illuminazione con le sue sole forze, eppure, per compassione verso tutti gli esseri, volle insegnare agli altri la tecnica che aveva scoperto.

Le stesse qualità si manifesteranno in chiunque pratici la tecnica e abbia un po' sradicato la vecchia abitudine all'egoismo. Il vero rifugio, la reale protezione è il Dhamma che sviluppate in voi stessi. Ma, con l'esperienza del Dhamma, sorgerà in voi un senso di gratitudine verso Gotama il Buddha per aver trovato e insegnato questa tecnica, insieme alla gratitudine per quelli che, nel corso di questi venticinque secoli, si sono sforzati di mantenere la purezza originale dell'insegnamento.

È con questo intendimento che avete preso rifugio nella Triplice Gemma.

Poi vi siete impegnati ad osservare cinque precetti. Non si è trattato né di un rito né di una cerimonia. Impegnandovi ad osservare i precetti, avete praticato *s<sup>2</sup>īla*, moralità, che è la base della tecnica. Senza fondamenta solide, l'intera struttura della meditazione risulterebbe fragile.

Anche *s<sup>2</sup>īla* è universale e non settaria. Vi siete impegnati ad astenervi da qualsiasi azione, verbale o fisica, che possa disturbare la pace e l'armonia degli altri. Per venir meno a questi precetti, bisogna prima aver generato una forte impurità mentale, che distrugge innanzitutto la propria pace ed armonia. Questa impurità, che sorge dapprima nella mente, si rafforza e si esprime in parole e in azioni. Con Vipassana, voi vi sforzate di purificare la mente in modo da renderla veramente calma e pacifica. Ma non potete fare un proficuo lavoro di purificazione mentale se continuate a compiere azioni che agitano e contaminano la mente.

Come spezzare il circolo vizioso secondo il quale la mente agitata induce ad azioni negative che la agitano ancora di più? Un corso di Vipassana ve ne dà l'opportunità. Grazie al programma intenso, alla disciplina

severa, al voto di silenzio e all'atmosfera che vi sostiene fortemente, esistono ben poche possibilità di venir meno ai cinque precetti. Quindi, durante i dieci giorni del corso, avete l'opportunità di praticare *s'la*, sulla cui base potete sviluppare *sam±dhi*; questo, a sua volta, diventa il fondamento della conoscenza profonda con cui potete penetrare fino alle radici della mente, purificandola.

Per poter imparare questa tecnica, vi siete impegnati ad osservare i cinque precetti durante il corso. Una volta imparata la tecnica, chi decide di accettare e mettere in pratica il Dhamma deve osservare quei precetti per tutta la vita.

Sempre per la durata del corso, vi siete completamente affidati al Buddha ed al vostro attuale maestro. Solo una fiducia totale può far fare un'esperienza obiettiva della tecnica. Solo chi si abbandona al maestro, infatti, lavora al massimo delle sue possibilità; dubbio e scetticismo impediscono una pratica corretta. Fiducia, tuttavia, non significa fede cieca, che non ha niente a che fare con Dhamma. Fin dall'inizio siete stati invitati a chiarire qualsiasi dubbio con l'insegnante, ogni volta che fosse necessario.

Vi siete anche sottomessi alla disciplina ed all'orario del corso. Questi sono stati studiati in base all'esperienza di migliaia di precedenti studenti, allo scopo di permettervi una pratica continua che vi faccia trarre il massimo vantaggio da questi dieci giorni.

Aderendo incondizionatamente, vi siete impegnati a lavorare in conformità a quanto vi veniva richiesto. Infatti siete stati invitati a lasciar da parte qualsiasi tecnica avevate potuto praticare in precedenza, per l'intero periodo del corso. Solo usando questa tecnica in modo esclusivo e nella maniera giusta, potevate valutarla correttamente e

trarne beneficio. D'altra parte, mischiare le tecniche avrebbe potuto farvi incappare in serie difficoltà.

Avete quindi iniziato il vostro lavoro praticando la meditazione Anapana, per sviluppare *sam±dhi*: la padronanza e la concentrazione della mente. Vi è stato chiesto di osservare il respiro puro e semplice, senza aggiungervi parole o immagini. Questa restrizione era destinata a preservare l'universalità della tecnica: il respiro è comune a tutti e la sua osservazione è accettabile da chiunque, mentre una certa parola o un'immagine possono non essere ugualmente ben accette.

C'è poi una ragione più importante per osservare il semplice respiro. Tutto il processo consiste nell'esplorazione della nostra vera natura, della nostra struttura fisica e mentale quale essa è realmente, non come si vorrebbe che fosse. È un'indagine della realtà. Vi sedete e chiudete gli occhi; niente suoni, distrazioni o movimenti del corpo: in quel momento, la vostra attività più importante è la respirazione. Cominciate allora con l'osservare questa realtà: il respiro naturale, così come entra ed esce dalle narici. Vi è stato detto che, quando vi era difficile sentire il respiro, potevate respirare un po' più forte, semplicemente per fissare l'attenzione sulla zona delle narici, per poi ritornare nuovamente al respiro naturale, normale, leggero.

Avete iniziato da questa verità molto evidente e concreta, per poi spingervi oltre, più in profondità, verso verità più sottili, fino alla verità ultima. Ad ogni singolo passo di questo cammino, voi lavorate con la verità che state effettivamente sperimentando in quel momento, andando dalla più superficiale alla più profonda. Non potete raggiungere la verità ultima partendo dall'imma-

ginazione, perché questa vi invischia in ulteriori fantasie ingannevoli.

Aggiungendo una qualche parola al respiro, avreste forse potuto concentrarvi più rapidamente, ma questo avrebbe comportato un pericolo. Avendo ogni parola una sua particolare vibrazione, la sua ripetizione crea delle vibrazioni artificiali in cui si rimane imprigionati, e si crea uno strato di pace ed armonia alla superficie della mente; ma, nel profondo, le impurità rimangono. Il solo modo di sbarazzarsi di queste impurità profondamente radicate consiste nell'imparare come osservarle e come farle venire a galla, in modo che spariscono.

Se si osserva soltanto una certa vibrazione artificiale, non si è in grado di osservare le varie vibrazioni naturali collegate alle proprie impurità, ovvero le sensazioni che si manifestano spontaneamente nel corpo. Pertanto, se lo scopo è quello di esplorare la propria realtà e di purificare la mente, l'uso di una parola suggerita dall'immaginazione può rappresentare un ostacolo.

Anche la visualizzazione, che consiste nel rappresentarci una forma od un'immagine, può divenire un impedimento al nostro progresso. La tecnica conduce alla dissoluzione della verità apparente, per arrivare alla verità ultima. La verità apparente ed integrata è sempre piena di illusioni, perché a questo livello opera *saññ±*, la percezione, che è distorta dai condizionamenti passati. Questa percezione condizionata differenzia e discrimina, creando preferenze e pregiudizi e portando così a sempre nuove reazioni. Ma se si disintegra la realtà apparente, si giunge gradualmente a sperimentare la realtà ultima della struttura mentale e fisica: semplici vibrazioni che, ad ogni istante, sorgono e scompaiono. A questo stadio, nessuna

differenziazione è più possibile, per cui non sorgono né preferenze, né pregiudizi, né reazioni.

La tecnica porta ad un graduale indebolimento di *saññ±* e, di conseguenza, delle reazioni, e conduce allo stadio in cui percezione e sensazione cessano, e cioè all'esperienza del *nibb±na*. Se, invece, si presta deliberatamente attenzione ad un'immagine o ad una visione, si resta al livello della realtà composta ed apparente, e non si riesce ad andare oltre. Questa è la ragione per cui non vi dovrebbero essere né visualizzazione né verbalizzazione.

Una volta ottenuta la concentrazione mentale attraverso l'osservazione del respiro, avete iniziato a praticare la meditazione Vipassana, per sviluppare *paññ±*, la saggezza, la comprensione profonda della vostra natura, che porta alla purificazione della mente. Avete cominciato ad osservare le sensazioni che si manifestano spontaneamente nel vostro corpo, dalla testa ai piedi, iniziando in superficie e andando sempre più in profondità, imparando a percepire le sensazioni all'interno ed all'esterno del vostro corpo, in ogni sua parte.

Vipassana consiste dunque nell'osservare la realtà così com'è, senza preconcetti, allo scopo di disintegrare la verità apparente ed arrivare alla verità ultima. Disintegrando la verità apparente, il meditante può emergere dall'illusione dell'"io". Questa illusione è alla base di ogni nostro attaccamento e di ogni nostra avversione, ed è causa di grande sofferenza. Si può riconoscere intellettualmente che l'"io" è un'illusione, ma ciò non basta per porre fine alla sofferenza. Fino a quando persiste l'abitudine all'egoismo, si continua ad essere infelici, indipendentemente dalle proprie convinzioni religiose o filosofiche. Per poter spezzare quest'abitudine, bisogna sperimentare direttamente la natura inconsistente di questo fenomeno

mentale e fisico, che cambia in continuazione al di fuori del nostro controllo. Soltanto questa esperienza diretta può dissolvere l'egoismo, tirarci fuori dall'attaccamento e dall'avversione, affrancarci dalla sofferenza.

Questa tecnica, quindi, è l'investigazione diretta della reale natura del fenomeno che chiamiamo "io", "mio". Vi sono due aspetti di tale fenomeno: quello fisico e quello mentale. Il meditatore comincia con l'osservare la realtà del corpo. Per sperimentare questa realtà in modo diretto, bisogna sentire il corpo, cioè essere consapevoli delle sensazioni che si producono in esso. Pertanto l'osservazione del corpo, chiamata *kāyānupassanā*, comporta necessariamente l'osservazione delle sensazioni: *vedānānupassanā*. Analogamente, non si può sperimentare la realtà della mente prescindendo da ciò che si manifesta in essa. Quindi l'osservazione della mente, *cittānupassanā*, implica necessariamente la osservazione dei contenuti della mente, *dhammānupassanā*.

Questo non significa che si debba osservare ogni pensiero. Se proverete a farlo, sarete sopraffatti dai pensieri. Dovete invece semplicemente rimanere consapevoli dello stato della mente in un determinato momento: osservare se in essa vi sia attaccamento, avversione, ignoranza o agitazione. Il Buddha si rese conto che qualunque cosa si manifesti nella mente, è accompagnata da una sensazione fisica. Pertanto, sia che il meditatore esplori l'aspetto fisico o quello mentale del fenomeno chiamato "io", la consapevolezza delle sensazioni è essenziale. Questa scoperta è il contributo assolutamente originale del Buddha, e di importanza fondamentale nel suo insegnamento. Vi erano molti, in India, prima di lui ed anche tra i suoi contemporanei, che insegnavano e praticavano *sīla* e *samādhi*. Esisteva anche *pañña*: e

cioè, perlomeno a livello intellettuale, o per fede, si riconosceva che le impurità mentali sono fonte di sofferenza, e che, per poter purificare la mente e raggiungere la liberazione, bisogna eliminare la bramosia e l'avversione. Ma fu il Buddha a scoprire il metodo che porta a questo risultato.

Fino ad allora non si era capita l'importanza delle sensazioni. Si era sempre pensato, e lo si pensa tuttora, che le reazioni fossero stimulate dagli oggetti esterni dei sensi, e cioè da tutto ciò che vediamo, udiamo, odiamo, gustiamo, tocchiamo e pensiamo. Ma l'osservazione realistica di ciò che avviene all'interno di noi rivela che, tra l'oggetto e la reazione, esiste un anello di congiunzione, la sensazione fisica, che era stato semplicemente ignorato. Il contatto di un oggetto con l'organo del senso corrispondente procura una sensazione; *saññā*, la percezione, ne dà una valutazione positiva o negativa, a seguito della quale la sensazione diventa piacevole o spiacevole, e si reagisce con bramosia o avversione.

Questo processo avviene con una tale rapidità, che se ne è consapevoli solo quando una data reazione si è ripetuta parecchie volte ed ha acquistato una forza tale da sopraffare la mente. Per affrontare le reazioni, bisogna divenirne consapevoli nel punto in cui esse hanno inizio, e cioè a partire dalle sensazioni: dobbiamo quindi esercitare la nostra consapevolezza sulle sensazioni. L'aver scoperto questo fatto, che prima di lui era stato ignorato, permise a Siddhattha Gotama di raggiungere l'illuminazione, ed è per questo che egli sottolineò sempre l'importanza della sensazione. La sensazione può portare a reazioni di desiderio violento o avversione, e quindi alla sofferenza, ma può anche condurre a quella saggezza per merito della

quale si cessa di reagire e si comincia ad emergere dalla sofferenza.

Qualsiasi pratica che interferisca con la consapevolezza delle sensazioni, sia che si tratti di concentrazione su una parola od un'immagine, o di attenzione esclusiva ai movimenti corporei od ai pensieri che sorgono nelle mente, non può che nuocere alla pratica di Vipassana. Non si può sradicare la sofferenza a meno di risalire alla sua origine: la sensazione.

Il Buddha spiega la tecnica di Vipassana nel *Satipap̄h̄na Sutta*, il "Discorso sui Fondamenti della Consapevolezza". Questo discorso si divide in sezioni che espongono i vari aspetti della tecnica: osservazione del corpo, delle sensazioni, della mente e dei contenuti mentali. Ogni parte, o suddivisione del discorso, tuttavia, termina sempre con le stesse conclusioni. Qualunque sia stato il punto di partenza della pratica, e ve ne possono essere parecchi, il meditante deve necessariamente passare attraverso certe fasi, o determinate esperienze, prima di arrivare alla meta finale. Queste esperienze, essenziali per la pratica di Vipassana, sono appunto descritte nelle frasi finali di ognuna delle sezioni del Discorso.

Il primo stadio è quello in cui si sperimentano separatamente il sorgere (*samudaya*) e lo svanire (*vaya*) delle sensazioni. In questa fase, il meditante percepisce la realtà nel suo aspetto solido, integrato, sotto forma di intense sensazioni fisiche. Egli è consapevole del fatto che la sensazione, sia essa un dolore, od altro, si manifesta, sembra durare per un po' di tempo, ed infine scompare.

Oltrepassata questa fase, si penetra in quella di *samudaya-vaya*, in cui il nascere e lo svanire delle sensazioni vengono sperimentati simultaneamente, senza

alcun intervallo. A quel punto le sensazioni solide ed intense si dissolvono in vibrazioni sottili, che sorgono e scompaiono con grande rapidità, e la struttura mentale e fisica perde la sua consistenza. Intense emozioni e sensazioni fisiche forti si dissolvono entrambe, dando luogo a delle semplici vibrazioni. Questo è lo stadio di *bha<sup>a</sup>ga*, dissoluzione, in cui si sperimenta la realtà ultima della mente e della materia: un continuo sorgere e svanire, senza alcuna solidità.

*Bha<sup>a</sup>ga* rappresenta una tappa molto importante lungo il cammino, perché solo quando si sperimenta la dissoluzione della propria struttura mentale e fisica scompare il nostro attaccamento ad essa. Si diventa allora distaccati di fronte ad ogni situazione; si entra cioè nella fase di *sa<sup>a</sup>kh±ra-upekkh±*. Le impurità sepolte nelle profondità dell'inconscio - *sa<sup>a</sup>kh±r±* - cominciano ad apparire alla superficie della mente. Non si tratta di un regresso, ma di un progresso, perché è necessario che le impurità emergano, per essere sradicate. Vengono alla superficie, noi le osserviamo con equanimità, ed esse scompaiono l'una dopo l'altra. Si usano le sensazioni forti e piacevoli come mezzo per sradicare il vecchio deposito di *sa<sup>a</sup>kh±r±* di avversione; mentre le sensazioni sottili e piacevoli sono gli strumenti con cui sradicare il vecchio deposito di *sa<sup>a</sup>kh±r±* di bramosia.

Mantenendo la consapevolezza e l'equanimità nei confronti di qualsiasi esperienza, si purifica la mente dai complessi annidati in profondità, e ci si avvicina sempre più al *nibb±na*, alla liberazione. Qualunque sia il punto di partenza, è necessario passare attraverso tutti questi stadi, per arrivare al *nibb±na*. Il tempo che si impiega a raggiungere questo traguardo dipende da quanto ci si

impegna e dalla quantità di *sa<sup>a</sup>kh±ra* accumulati, che occorre sradicare.

In ogni caso ed in ogni situazione è comunque essenziale che la consapevolezza delle sensazioni sia accompagnata dall'equanimità. I *sa<sup>a</sup>kh±r±* hanno origine dalle sensazioni fisiche. Rimanendo equanimi verso le sensazioni, si impedisce il sorgere di nuovi *sa<sup>a</sup>kh±r±*, eliminando nel contempo quelli vecchi. È quindi osservando le sensazioni con equanimità che progredirete a poco a poco verso la meta finale, che è la liberazione dalla sofferenza.

Lavorate seriamente. Non fate della meditazione un passatempo, provando con leggerezza una tecnica dopo l'altra, senza applicarvi ad alcuna di esse. Così facendo, non andrete mai oltre i gradini iniziali di ogni tecnica, e non raggiungerete mai il traguardo. Ovviamente potete provare varie tecniche, per scoprire quella che più vi si adatta. Potete fare anche due o tre prove di questa tecnica, se lo ritenete necessario. Ma non sprecate la vostra vita in prove. Una volta che avete trovato la tecnica adatta, impegnatevi seriamente in essa, in modo da raggiungere la meta finale.

Che ovunque tutti coloro che soffrono possano trovare il modo di liberarsi dall'infelicità.

*Che tutti gli esseri siano felici!*

## DISCORSO DELL'UNDICESIMO GIORNO

*Come continuare la pratica dopo la fine del corso.*

Praticando giorno dopo giorno, siamo arrivati alla fine di questo seminario di Dhamma. Quando avete cominciato, vi è stato chiesto di abbandonarvi completamente alla tecnica e di osservare la disciplina del corso. Se non l'aveste fatto, non avreste potuto sperimentare la pratica in modo imparziale. Ora i dieci giorni sono passati, e siete liberi di fare ciò che volete. Una volta ritornati a casa, riesaminate con calma ciò che avete fatto qui. Se trovate che quanto avete imparato è positivo, logico e vantaggioso per voi e per tutti gli altri, dovrete allora accoglierlo; e non perché ve lo chiede qualcun altro, ma in piena libertà, perché siete voi stessi a volerlo; e non solo per dieci giorni, ma per tutta la vita.

La vostra adesione non deve essere solo intellettuale o emotiva. Dhamma va accettato concretamente, va applicato e incorporato nella propria esistenza, perché solo l'effettiva pratica di Dhamma può recare benefici tangibili nella vita quotidiana.

Siete venuti a questo corso per imparare come praticare Dhamma, e cioè come vivere secondo i principi morali, mantenendo la padronanza e la purezza della mente. I discorsi serali sul Dhamma avevano il solo scopo di rendere più chiara la pratica. Occorre sapere ciò che si fa e perché lo si fa, per evitare confusioni ed un'errata applicazione della pratica. Nello spiegare quest'ultima, tuttavia, non abbiamo potuto evitare di parlare dei suoi risvolti teorici; e poiché ai corsi vengono persone di origini e tradizioni diverse, è più che probabile che alcuni

abbiano trovato parte della teoria inaccettabile. Se è così, basta lasciar da parte ciò che non si accetta.

Ciò che importa è la pratica di Dhamma. Non ci possono essere obiezioni ad un modo di vivere che non reca danno agli altri, che permette di acquistare la padronanza della mente, liberandola da ciò che è negativo, e che sviluppa in noi amore e benevolenza. La pratica non può che essere universalmente riconosciuta, e questo è l'aspetto più significativo del Dhamma, proprio perché i benefici che si ottengono non derivano da teorie, ma dalla pratica stessa, dal fatto che si applica il Dhamma alla propria vita.

In dieci giorni si può soltanto acquistare una conoscenza sommaria della tecnica, non ci si può aspettare di diventare perfetti in così poco tempo. Ma anche un'esperienza così breve non dovrebbe essere sottovalutata: avete compiuto il primo passo, ed un passo importantissimo, anche se il viaggio è lungo: dura infatti tutta la vita.

È stato piantato un seme di Dhamma, esso è germogliato, ed è spuntata una pianticella. Un bravo giardiniere ha una cura particolare di una giovane pianta e, proprio grazie a questa cura, la pianticella cresce fino a diventare un albero imponente, dal tronco massiccio e dalle profonde radici. A quel punto, non avrà più bisogno di cure, ma sarà esso stesso a dare senza sosta, ad essere utile per il resto della sua vita.

Ora questa pianticella di Dhamma necessita delle vostre cure. Proteggetela dalle critiche altrui, distinguendo tra la teoria, che alcuni potrebbero rifiutare, e la pratica, che può essere accettata da tutti. Non lasciatevi influenzare da queste critiche, non smettete di praticare. Meditate un'ora la mattina ed un'ora la sera. È essenziale mantenere la

regolarità di questa pratica quotidiana. All'inizio, dedicare due ore al giorno alla meditazione può sembrare un impegno troppo pesante, ma presto scoprirete di riuscire a risparmiare tempo, invece di sprecarlo come facevate prima. Prima di tutto, avrete bisogno di meno sonno. In secondo luogo, riuscirete a fare il vostro lavoro più rapidamente, perché aumenterà la vostra capacità lavorativa. Ogni qualvolta sorgerà un problema, manterrete il vostro equilibrio, e sarete in grado di trovare subito la soluzione appropriata.

Di mano in mano che vi stabilizzerete nella pratica, scoprirete che, dopo la meditazione della mattina, sarete pieni di energia e liberi dall'agitazione per il resto della giornata. Alla sera, quando andate a letto, siate consapevoli, per la durata di cinque minuti, di qualsiasi sensazione si manifesti nel vostro corpo. La mattina dopo, non appena vi svegliate, osservate ancora le sensazioni per altri cinque minuti. Questi pochi minuti di meditazione, prima e dopo il sonno, vi saranno di grande utilità.

Se abitate vicino ad altri meditatori di Vipassana, meditate insieme per un'ora alla settimana. Ed è assolutamente necessario che seguiate un corso di dieci giorni una volta all'anno. La pratica quotidiana vi permetterà di mantenere ciò che avete acquisito qui ma, per andare più in profondità, è necessario un ritiro: la strada, infatti, è ancora lunga. Se potete venire ad un corso come questo, bene; altrimenti fate un ritiro da soli, per dieci giorni, ovunque vi sia possibile isolarvi e ci sia qualcuno che vi prepari i pasti. Conoscete la tecnica, l'orario e la disciplina: dovete imporvi di seguirli. Se volete, potete informare il vostro maestro del corso che vi proponete di fare da soli, in modo che egli possa inviarvi il suo *mettā*, le vibrazioni della sua benevolenza; ciò servirà

a creare una sana atmosfera che faciliterà il vostro lavoro. Ma anche se non avrete informato il vostro maestro, non sentitevi, per questo, senza appoggio: sarà il Dhamma stesso a proteggervi. Dovete, gradualmente, diventare indipendenti. L'insegnante è solo una guida: dovete essere voi il vostro maestro. Non c'è liberazione, se si dipende sempre da qualcuno.

Due ore di meditazione al giorno ed un ritiro annuale di dieci giorni sono il minimo necessario per mantenere la pratica. Se avete altro tempo a disposizione, usatelo per meditare. Potete fare brevi corsi di una settimana, o di pochi giorni, o anche di un giorno. In questi corsi, dedicate un terzo del tempo alla pratica di Anapana ed il resto a Vipassana.

Nella meditazione quotidiana, dedicate quasi tutto il tempo alla pratica di Vipassana. Praticate Anapana solo quando la mente è agitata o pigra, o se, per una ragione qualsiasi, non riuscite ad osservare le sensazioni con la dovuta equanimità, e fatelo per tutto il tempo necessario.

Quando praticate Vipassana, fate attenzione a non identificarvi con le sensazioni, reagendo con euforia a quelle piacevoli e con abbattimento a quelle spiacevoli. Osservate ogni sensazione con obiettività. Continuate a spostare sistematicamente la vostra attenzione attraverso tutto il corpo, senza mantenerla ferma a lungo su alcuna parte. Bastano due minuti per ogni parte, fino ad un massimo di cinque in casi eccezionali, ma mai di più. Mantenete l'attenzione in movimento, in modo da continuare ad essere consapevoli delle sensazioni in ogni parte del corpo. Se la pratica comincia a diventare meccanica, cambiate il vostro modo di spostare l'attenzione. Rimanete consapevoli ed equanimi in ogni

situazione, e sperimenterete i meravigliosi risultati di Vipassana.

Dovete applicare la tecnica anche nella vita attiva, non solo quando meditate ad occhi chiusi. Quando lavorate, tutta la vostra attenzione sarà rivolta al lavoro che state svolgendo: quella sarà la vostra meditazione in quel momento. Ma se avete del tempo libero, anche solo cinque o dieci minuti, usatelo nella consapevolezza delle sensazioni; quando riprenderete il lavoro, vi sentirete rinvigoriti. State attenti, però, quando meditate in pubblico ed in presenza di non meditatori, a tenere gli occhi aperti: non date mai spettacolo praticando Dhamma.

Se praticherete Vipassana nel modo corretto, ci sarà certamente un miglioramento nella vostra vita quotidiana. Dovreste controllare la vostra condotta di tutti i giorni, il vostro modo di comportarvi con gli altri, per accertarvi che progredite sul cammino di Dhamma. Invece di nuocere agli altri, avete cominciato ad aiutarli? Rimanete sereni nel caso di imprevisti spiacevoli? Quanto tempo impiegate ad accorgervi dell'insorgere di uno stato mentale negativo, e delle sensazioni ad esso collegate, e con quanta tempestività cominciate ad osservarle? Quanto tempo vi occorre per riacquistare l'equilibrio mentale e cominciare a generare amore e compassione? Esaminatevi in questo modo, e continuate a progredire sul cammino.

Tutto ciò che avete acquisito qui va non soltanto conservato, ma accresciuto. Applicate continuamente Dhamma alla vostra vita. Sfruttate tutti i vantaggi di questa tecnica, e vivete una vita felice, pacifica ed armoniosa, per il bene vostro e degli altri.

Un avvertimento: dite pure agli altri ciò che avete imparato qui, non vi sono segreti in Dhamma; ma, per adesso, non cercate di insegnare loro la tecnica. Prima di

**poter fare questo, è necessario essere maturi nella pratica ed essere stati formati nell'insegnamento. Altrimenti, si corre il rischio di fare del male, invece di giovare agli altri. Se qualcuno a cui avete parlato di Vipassana desidera praticarla, consigliategli di seguire un corso organizzato come questo, condotto da una persona esperta. Voi, per ora, continuate a lavorare per radicarvi bene in Dhamma. E continuate a crescere in Dhamma: scoprirete che, attratti dal vostro modo di vivere, altri saranno incoraggiati ad intraprendere questo cammino.**

**Possa il Dhamma diffondersi in tutto il mondo, per il bene ed il vantaggio di molti.**

***Che tutti gli esseri siano felici, in pace, e liberati.***



## PASSAGGI IN P<sup>3</sup>/<sub>4</sub>LI RIPORTATI NEI DISCORSI

### Secondo giorno

*Tumhe hi kicca<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ±tappa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>,  
akkh±t±ro tath±gat±.  
Pajipann± pamokkhanti  
jh±yino m±ra-bandhan±*

-Dhammapada, XX. 4(276).

*Sabba-p±passa akara<sup>o</sup>a<sup>1</sup>/<sub>2</sub>,  
kusalassa upasampad±,  
sa-citta pariyodapana<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-  
eta<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Buddh±na-s±sana<sup>1</sup>/<sub>2</sub>*

-Dhammapada, XIV. 5(183).

### Terzo giorno

*Sabbo ±d<sup>2</sup>pito loko,  
sabbo loko padh<sup>3</sup>pito;  
sabbo pajjalito loko,  
sabbo loko pakampito.*

*Akampita<sup>1</sup>/<sub>2</sub> apajjalita<sup>1</sup>/<sub>2</sub>,  
aputhujjana-sevita<sup>1</sup>/<sub>2</sub>,  
agati yatha m±rassa,  
tatha me nirato mano.*

-Upac±l± Sutta, Sa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>yutta Nik±ya, V.7.

## TRADUZIONE DEI PASSAGGI IN P<sup>3</sup>/<sub>4</sub>LI CITATI NEI DISCORSI

### Secondo giorno

Dovete lavorare con le vostre forze;  
gli illuminati vi indicheranno solo la via.  
Coloro che praticano la meditazione  
si libereranno dalle catene della morte.

"Astenetevi da tutte le azioni nocive,  
fate azioni salutari,  
purificate la vostra mente"  
questo è l'insegnamento dei Buddha.

### Terzo giorno

Il mondo intero è in fiamme,  
il mondo intero va in fumo,  
il mondo intero brucia,  
il mondo intero è vibrazione.

Ma ciò che non vibra e non brucia,  
e che gli esseri nobili sperimentano,  
-dove la morte non ha accesso -  
in ciò si diletta la mia mente.

## Quarto giorno

*Mano-pubba<sup>a</sup>gam± dhamm±,  
mano-seṃh±, mano-may±.  
Manas± ce paduṃhena  
bh±sati v± karoti v±,  
tato na½ dukkhamanveti  
cakka½'va vahato pada½.*

*Mano-pubba<sup>a</sup>gam± dhamm±,  
mano-seṃh±, mano-may±.  
Manas± ce pasannena  
bh±sati v± karoti v±,  
tato na½ sukhamanveti  
ch±y±'va anap±yin<sup>2</sup>.*

-Dhammapada, I. 1 & 2.

*Idha tappati, pecca tappati,  
p±pak±r<sup>2</sup> ubhayattha tappati.  
P±pa½ me katan'ti tappati,  
bhiyyo tappati duggati½ gato.*

*Idha nandati, pecca nandati,  
katapuñño ubhayattha nandati.  
Puñña½ me katan'ti nandati,  
bhiyyo nandati suggati½ gato.*

-Dhammapada, I. 17 & 18.

## Quarto giorno

La mente è all'origine di tutti i fenomeni.

la mente è la cosa più importante,

tutto è opera sua.

Se con mente impura parlate o agite,

allora la sofferenza vi seguirà

come la ruota del carro segue i passi dell'animale da tiro.

La mente è all'origine di tutti i fenomeni.

la mente è la cosa più importante,

tutto è opera sua.

Se con mente pura parlate o agite,

allora la felicità vi seguirà

come un'ombra che mai s'allontana.

Dolore in questa vita, dolore in quella futura,

chi fa il male soffre tormenti in entrambi i mondi.

Tormentato nel presente per il male che ha fatto,

continuerà a soffrire, condannato alla sventura.

Gioia in questa vita, gioia in quella futura,

chi fa buone azioni gioisce in entrambi i mondi.

Felice nel presente per aver agito rettamente,

gioisce sempre più, dimora nella beatitudine.

## Quinto giorno

*J±ti'pi dukkh±; jar±'pi dukkh±;  
vy±dhi'pi dukkh±; mara°am'pi dukkha½;  
appiyehi sampayogo dukkho;  
piyehi vippayogo dukkho;  
yam'p'iccha½ na labhati tam'pi dukkha½;  
sa°akhittena pañc'up±d±nakkhandh± dukkh±.*

-Dhamma-cakkapavattana Sutta,  
Sa½yutta Nik±ya, LVI (XII). ii. 1.

## Pajicca-samupp±da

*Anuloma:*

*Avijj±-paccay± sa°akh±r±;  
sa°akh±ra-paccay± viññ±°a½;  
viññ±°a-paccay± n±ma-r³pa½;  
n±ma-r³pa-paccay± sa½yatana½;  
sa½yatana-paccay± phasso;  
phassa-paccay± vedan±;  
vedan±-paccay± ta°h±;  
ta°h±-paccay± up±d±na½;  
up±d±na-paccay± bhavo;  
bhava-paccay± j±ti;  
j±ti-paccay± jar±-mara°a½-  
soka-parideva-  
dukkha-domanassup±y±s± sambhavanti.  
Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa  
samudayo hoti.*

## Quinto giorno

La nascita è sofferenza; la vecchiaia è sofferenza;  
la malattia è sofferenza; la morte è sofferenza;  
il contatto con ciò che è spiacevole è sofferenza;  
il distacco da ciò che è piacevole è sofferenza;  
il non ottenere ciò che si vuole è sofferenza;  
in breve, l'attaccamento ai cinque aggregati è  
sofferenza.

### La Catena di Causa ed Effetto

Processo diretto:

Dove c'è ignoranza, sorge la reazione;  
dove c'è reazione, sorge la coscienza;  
dove c'è coscienza, sorgono mente e materia;  
dove sono mente e materia, sorgono i sei sensi;  
dove ci sono i sei sensi, sorge il contatto;  
dove c'è contatto, sorge la sensazione;  
dove c'è sensazione, sorgono desiderio e avversione;  
dove sono desiderio e avversione, sorge l'attaccamento;  
dove c'è attaccamento, sorge il processo del divenire;  
dove c'è il processo del divenire, avviene la nascita;  
dove c'è nascita, ci sono vecchiaia e morte;  
insieme a tristezza, lamenti, dolori fisici e mentali,  
tribolazioni.  
In questo modo si crea l'intera massa della sofferenza.

**Pajiloma:**

**Avijj±ya tv'eva asesā vir±ga-nirodh±,  
sa<sup>a</sup>kh±ra-nirodh±;  
sa<sup>a</sup>kh±ra-nirodh± viññ±<sup>o</sup>a-nirodh±;  
viññ±<sup>o</sup>a-nirodh± n±ma-r<sup>3</sup>pa-nirodh±;  
n±ma-r<sup>3</sup>pa-nirodh± sa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>yātana-nirodh±;  
sa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>yātana-nirodh± phassa-nirodh±;  
phassa-nirodh± vedan±-nirodh±;  
vedan±-nirodh± ta<sup>o</sup>h±-nirodh±;  
ta<sup>o</sup>h±-nirodh± up±d±na-nirodh±;  
up±d±na-nirodh± bhava-nirodh±;  
bhava-nirodh± j±ti-nirodh±;  
j±ti-nirodh± jar±-mara<sup>o</sup>a<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-  
soka-parideva-  
dukkha-domanassup±y±s± nirujjhanti.  
Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandassa  
nirodho hoti.**

-Pañiccasamuppāda Sutta,  
Sa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>yutta Nikāya, XII (I). 1.

**Aneka-j±ti sa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>s±ra<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
sandh±vissa<sup>1</sup>/<sub>2</sub> anibbisa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
gahak±raka<sup>1</sup>/<sub>2</sub> gavesanto  
dukkh± j±ti punappuna<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
Gahak±raka! Ditthosi.  
Puna geha<sup>1</sup>/<sub>2</sub> na k±hasi.  
Sabb± te ph±suk± bhagg±,  
gahak<sup>3</sup>pa<sup>1</sup>/<sub>2</sub> visa<sup>a</sup>khita<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.  
Visa<sup>a</sup>kh±ra-gata<sup>1</sup>/<sub>2</sub> citta<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.  
ta<sup>o</sup>h±na<sup>1</sup>/<sub>2</sub> khayamajjhag±.**

-Dhammapada, XI. 8&9 (153 & 154).

Processo inverso:

Se l'ignoranza è sradicata e finisce completamente,  
cessa la reazione;  
se la reazione finisce, cessa la coscienza;  
se la coscienza finisce, cessano mente e materia,  
se mente e materia finiscono, cessano i sei sensi;  
se i sei sensi finiscono, cessa il contatto;  
se il contatto finisce, cessa la sensazione;  
se la sensazione finisce, cessano desiderio e avversione;  
se desiderio e avversione finiscono, cessa  
l'attaccamento;  
se l'attaccamento finisce, cessa il processo del divenire;  
se il processo del divenire finisce, non c'è la nascita;  
se non avviene nascita, non ci sono invecchiamento e  
morte,  
né dolore, lamenti, dolori fisici e mentali, tribolazioni.  
Così finisce tutta questa massa di sofferenza.

Attraverso innumerevoli nascite nel ciclo dell'esistenza,  
ho corso, senza trovare, pur cercandolo,  
il costruttore di questa casa;  
infinite volte ho affrontato il dolore di una nuova  
nascita.  
Costruttore della casa! Ora ti vedo.  
Non mi costruirai un'altra casa.  
Tutte le tue travi sono spezzate, il tetto è in frantumi.  
La mente si è liberata dai condizionamenti;  
questa è la fine di ogni desiderio.

*Kh<sup>2</sup>°a½ pur±°a½ nava½ natthi sambhava½,  
viratta citta ±yatike bhavasmi½.  
Te kh<sup>2</sup>°a-b²j± avir<sup>3</sup>hi chand±.  
Nibbanti dh²r± yath±ya½ pad²po.*

-Ratana Sutta, Sutta Nip±ta, II. 1.

## Sesto giorno

*Sabbe sa<sup>a</sup>kh±r± anicc±'ti;  
yad± paññ±ya passati,  
atha nibbindati dukkhe-  
esa maggo visuddhiy±.*

-Dhammapada, XX. 5 (277).

*Sabba-d±na½ Dhamma-d±na½ jin±ti,  
sabba½ rasa½ Dhamma-raso jin±ti,  
sabba½ rati½ Dhamma-rati jin±ti,  
ta°hakkhayo sabba-dukkha½ jin±ti.*

-Dhammapada, XXIV. 21 (354).

## Settimo giorno

*Vedan± samosara°± sabbe dhamm±.*

-M³laka Sutta, A°guttara Nik±ya,  
VIII. ix. 3 (83).

Quando i vecchi condizionamenti sono cancellati  
e non ne nascono di nuovi,  
la mente non cerca più di rinascere.  
Una volta distrutto il seme, i desideri cessano.  
Allora questi saggi si estinguono  
come (la fiamma di) questa lampada.

## **Sesto giorno**

"Tutte le cose composte sono transitorie".  
Colui che con comprensione profonda penetra questa  
verità, si svincola dalla sofferenza;  
questo è il sentiero della purificazione.

Il dono di Dhamma trascende ogni altro dono;  
il gusto di Dhamma eccelle su ogni altro gusto;  
la felicità di Dhamma supera ogni altra gioia;  
l'eliminazione del desiderio vince ogni sofferenza.

## **Settimo giorno**

Tutto ciò che sorge nella mente è accompagnato dalla  
sensazione.

**"Kim±ramma<sup>o</sup>± purisassa sa<sup>a</sup>kappa-vitakk±  
uppajjanti'ti?**

**"N±ma-r<sup>3</sup>p±ramma<sup>o</sup>± bhante'ti.**

-Samiddhi Sutta,  
A<sup>a</sup>guttara Nikaya, IX. ii. 4 (14).

**Yath±'pi v±t± ±k±se v±yanti vividh± puth<sup>3</sup>,  
puratthim± pacchim± c±'pi, uttar± atha dakkhi<sup>o</sup>±,  
saraj± araj± c±'pi, s<sup>2</sup>t± u<sup>o</sup>h± ca ekad±,  
adhimatt± paritt± ca, puth<sup>3</sup> v±yanti m±lut±;  
tathevimasmi½ k±yasmi½ samuppajjanti vedan±,  
sukha-dukkha-samuppatti, adukkhamasukh± ca  
y±.**

**Yato ca bhikkhu ±t±p<sup>2</sup> sampajañña½ na riñcati,  
tato so vedan± sabb± parij±n±ti pa<sup>o</sup>1ito;  
So vedan± pariññ±ya diṃhe dhamme an±savo,  
k±yassa bhed± Dhammaṃho, sa<sup>a</sup>khyā½  
nopeti vedag<sup>3</sup>.**

-Paṃhama ¾k±sa Sutta,  
Sa½yutta Nik±ya, XXXVI (II). ii. 12 (2).

**Yato-yato sammasati  
khandh±na½ udayabbaya½,  
labhati p<sup>2</sup>ti-p±mojja½,  
amata½ ta½ vij±nata½.**

-Dhammapada, XX. 15 (374).

"Da dove provengono i pensieri e le riflessioni dell'uomo?"

"Essi hanno come base la mente e la materia, signore".

Nel cielo soffiano venti diversi,  
da est e da ovest, da nord e da sud,  
carichi di polvere o privi di polvere, freddi o caldi,  
tempeste violente o brezze lievi: molti sono i venti che soffiano.

Similmente, in questo corpo sorgono delle sensazioni;  
che sono piacevoli, spiacevoli e neutre.

Quando un mediatore, praticando con ardore,  
non trasalacia di osservare con piena comprensione,  
egli allora, da vero saggio,  
realizza appieno l'impermanenza delle sensazioni.

Avendole comprese totalmente,  
diventa libero da impurità già in questa vita.

Ed alla fine della vita,  
ben saldo in Dhamma e conoscendo perfettamente le sensazioni,  
egli raggiunge lo stadio indescrivibile.

Ovunque ed in qualsiasi momento si sperimenti  
il sorgere e passare della totalità di corpo e mente,  
là è beatitudine e gioia,  
(che conducono al) lo stadio senza morte,  
sperimentato dal saggio.

*Namo tassa bhagavato, arahato,  
samm±-sambuddhassa.*

*Ye ca Buddh± at²t± ca,  
ye ca Buddh± an±gat±,  
paccuppann± ca ye Buddh±  
aha½ vand±mi sabbad±.*

*Ye ca Dhamm± at²t± ca,  
ye ca Dhamm± an±gat±,  
paccuppann± ca ye Dhamm±  
aha½ vand±mi sabbad±.*

*Ye ca Sa<sup>a</sup>gh± at²t± ca,  
ye ca Sa<sup>a</sup>gh± an±gat±,  
paccuppann± ca ye Sa<sup>a</sup>gh±  
aha½ vand±mi sabbad±.*

*Im±ya Dhamm±nudhamma paṃipattiy±*

*Buddha½ p³jemi,  
Dhamma½ p³jemi,  
Sa<sup>a</sup>gha½ p³jemi.*

**Omaggio a coloro che si sono liberati,  
ai vittoriosi che hanno raggiunto la piena illuminazione.**

**Ai Buddha del passato,  
ai Buddha che verranno,  
ai Buddha del presente  
sempre io rendo omaggio.**

**Ai Dhamma del passato,  
ai Dhamma che verranno,  
ai Dhamma del presente  
sempre io rendo omaggio.**

**Ai Sa<sup>a</sup>gha del passato,  
ai Sa<sup>a</sup>gha che verranno,  
ai Sa<sup>a</sup>gha del presente  
sempre io rendo omaggio.**

**Camminando sul sentiero di Dhamma,  
dal primo passo alla meta finale,**

**così io onoro il Buddha,  
così io onoro il Dhamma,  
così io onoro il Sa<sup>a</sup>gha.**

### **Buddha-vandan±:**

*Iti'pi so bhagav±,  
araha½,  
samm±-sambuddho,  
vijj±-cara<sup>o</sup>a-sampanno,  
sugato,  
lokavid<sup>3</sup>,  
anuttaro purisa-damma-s±rathi,  
satth± deva-manuss±na½,  
Buddho Bhagav±'ti.*

### **Dhamma-vandan±:**

*Sv±kkh±to Bhagavat± Dhammo,  
sandipphiko,  
ak±liko,  
ehi-passiko,  
opanayiko,  
paccata½ veditabbo viññ<sup>3</sup>h<sup>2</sup>'ti.*

### **Sa<sup>a</sup>gha-vandan±:**

*Supajjipanno  
Bhagavato s±vaka-sa<sup>a</sup>gho.  
Ujupajjipanno  
Bhagavato s±vaka-sa<sup>a</sup>gho.  
Ñ±yapajjipanno  
Bhagavato s±vaka-sa<sup>a</sup>gho.*

### **Omaggio al Buddha:**

Così Egli è realmente: libero da impurità,  
perché ha distrutto ogni contaminazione mentale;  
è giunto alla piena illuminazione con le sue sole forze;  
perfetto nella dottrina e nella pratica,  
ha raggiunto il fine supremo,  
conosce l'intero universo;  
incomparabile educatore di uomini,  
maestro di esseri divini ed umani,  
tale è il Buddha, il Sublime.

### **Omaggio al Dhamma:**

Chiaramente esposto è l'insegnamento del Sublime,  
verificabile da tutti,  
dà frutti qui ed ora,  
e invita alla ricerca,  
la sua comprensione è alla portata  
di ogni essere intelligente.

### **Omaggio al Sa<sup>a</sup>gha:**

Quelli che hanno praticato bene  
formano la comunità dei discepoli del Sublime.  
Quelli che hanno praticato rettamente  
formano la comunità dei discepoli del Sublime.  
Quelli che hanno praticato saggiamente  
formano la comunità dei discepoli del Sublime.

*S±m²cipajipanno  
Bhagavato s±vaka-sa<sup>a</sup>gho.  
Yadida½ catt±ri purisa-yug±ni,  
ajjha-purisa-puggal±,  
esa Bhagavato s±vaka-sa<sup>a</sup>gho;  
±huneyyo, p±huneyyo,  
dakkhi<sup>o</sup>eyyo, añjali-kara<sup>o</sup>yo,  
anuttara½ puññakkhetta½ lokass±'ti.*

-Dhajagga Sutta, Sa½yutta Nik±ya, XI (I). 3.

## Ottavo giorno

*Anicc± vata sa<sup>a</sup>kh±r±,  
upp±davaya-dhammino.  
Uppajjitv± nirujjhanti,  
tesa½ v<sup>3</sup>pasamo sukho.*

-Mah±-Parinibb±na Suttanta, D²gha Nik±ya, 16.

*Phuṃḥassa loka-dhammehi,  
citta½ yassa na kampati,  
asoka½, viraja½, khema½,  
eta½ mangalamuttama½*

-Mah±-Ma<sup>a</sup>gala Sutta, Sutta Nip±ta, II. 4.

Quelli che hanno praticato giustamente  
formano la comunità dei discepoli del Sublime.  
Cioè, sono le quattro coppie di persone,  
le otto classi di individui  
che formano la comunità dei discepoli del Sublime;  
essi sono degni di ricevere offerte, ospitalità,  
doni e segni di riverenza,  
e sono un'incomparabile riserva di meriti per il mondo.

## Ottavo giorno

In verità, impermanenti sono le cose condizionate  
che per natura nascono e svaniscono.  
Se lasciamo che nascano e si estinguano,  
il loro dissolversi porta la felicità.

Di fronte agli alti e bassi della vita,  
la mente rimane sempre equilibrata,  
imperturbabile, inalterata, sicura;  
questa è la felicità più grande.

*Katv±na kaṃṃhamudara½ iva gabbhin²y±  
Ciñc±ya duṃṃhavaacana½ janak±ya majjhe,  
santena soma vidhin± jitav± munindo.  
Ta½ tejas± bhavatu te jayamaªgal±ni!*

-Buddha-Jayamaªgala G±th±.

*Att± hi attano n±tho,  
att± hi attano gati.  
Tasm± saññamay'att±na½  
assa½ bhadra½ va v±ºijo.*

-Dhammapada, XXV. 21 (380).

## Nono giorno

*Pak±rena j±n±ti'ti paññ±.*

-Apphas±lin².

*D±na½ dadantu saddh±ya,  
s²la½ rakkhantu sabbad±,  
bh±van± abhirat± hontu,  
gacchantu devat±gat±.*

-Dukkhappatt±dig±th±.

Dopo aver legato un pezzo di legno sopra al suo ventre  
per apparire gravida,  
Cinca insultò (il Buddha) in presenza di una folla di  
persone.

Il re dei saggi vinse con la dolcezza e la tranquillità.  
Con la forza di queste stesse virtù  
possa tu felicemente trionfare!

Siete padroni di voi stessi,  
siete voi che costruite il vostro futuro.  
Addestratevi alla disciplina,  
come fa l'allevatore con il purosangue.

## **Nono giorno**

Saggezza è conoscere le cose sotto aspetti diversi.

Donate agli altri per devozione (al Dhamma),  
osservate sempre i precetti morali,  
fate della meditazione la vostra gioia,  
e giungerete la vita beata.

## Decimo giorno

*Atta-d<sup>2</sup>p± viharatha,  
atta-sara<sup>o</sup>±, anañña-sara<sup>o</sup>±.  
Dhamma-d<sup>2</sup>p± viharatha,  
Dhamma-sara<sup>o</sup>±, anañña-sara<sup>o</sup>±.*

-Mah±-Parinibb±na Sutta, D<sup>2</sup>gha Nik±ya, 16.

*Caratha bhikkhave c±rika½  
bahujana-hit±ya, bahujana-sukh±ya,  
lok±nukamp±ya,  
atth±ya hit±ya sukh±ya devamanuss±na½.  
M± ekena dve ±gamittha.  
Desetha bhikkhave Dhamma½  
±dikaly±<sup>o</sup>a½,  
majjhekaly±<sup>o</sup>a½, pariyos±nakaly±<sup>o</sup>a½  
s±ttha½ sabyañjana½.  
Kevalaparipu<sup>o</sup>a½ parisuddha½  
brahmacariya½ pak±setha.*

*Santi satt± apparajakkhaj±tik±  
assavanat± Dhammassa parih±yanti.  
Bhavissanti Dhammassa aññ±t±ro.*

-Duti± M±rap±sa Sutta,  
Sa½yutta Nik±ya, VI (I). 5.

## **Decimo giorno**

**Fate di voi stessi un'isola,  
siate rifugio a voi stessi,  
non c'è altro rifugio.  
Fate della verità la vostra isola,  
sia la verità il vostro rifugio,  
non c'è altro rifugio.**

**Andate, monaci, per le vostre strade,  
per il bene e la felicità di molti,  
spinti da compassione per il mondo,  
apportando benefici e gioia agli dei e agli uomini.  
Nessuno vada nella stessa direzione di un altro.  
Insegnate, monaci, il Dhamma,  
che è benefico all'inizio, nel mezzo, ed alla fine.  
Insegnatene lo spirito e la lettera.  
Proclamate la Nobile Vita,  
completa in se stessa (perché non le manca nulla)  
e pura (non le si deve togliere nulla).**

**Vi sono esseri i cui occhi sono appena un po' appannati  
e che, non conoscendo il Dhamma, si perderebbero.  
Tali persone comprenderanno la verità.**

**Ye dhamm± hetuppabhav±  
tesa½ hetu½ tath±gato ±ha  
tesa½ ca yo nirodho;  
eva½ v±d² mah±sama°o.**

-Vinaya, Mah±vagga, I. 23 (40).

**Paññatti phapetv± visesena passati'ti  
vipassan±.**

-Ledi Sayadaw,  
Paramattha D²pan².

**Diḥhe diḥhamatta½ bhavissati,  
sute sutamatta½ bhavissati,  
mute mutamatta½ bhavissati,  
viññate viññatamatta½ bhavissati.**

-Ud±na, I. x.

**Sabba k±ya paḥisa½vedī  
assasiss±m²'ti sikkhati;  
sabba k±ya paḥisa½vedī  
passasiss±m²'ti sikkhati.**

-Mah±-Satipapḥ±na Sutta,  
D²gha Nik±ya, 22.

L'Illuminato ha rivelato la causa e la cessazione  
di tutti i fenomeni condizionati:  
questa è la "dottrina" del Grande Eremita.

*Vipassanā* significa osservare  
la realtà in un modo particolare,  
andando al di là della verità apparente.

Nel visto ci sarà solo ciò che è visto,  
nell'udito ci sarà solo ciò che è udito,  
nell'odorato, gustato, toccato  
ci sarà solo ciò che è odorato, gustato, toccato;  
nel conosciuto ci sarà solo ciò che è conosciuto.

"Cosciente di tutto il corpo, inspirerò";  
così ci si esercita.  
"Cosciente di tutto il corpo, espirerò";  
così ci si esercita.

**So k±ya-pariyantika½ vedana½  
vedayam±no,  
k±ya-pariyantika½ vedana½  
veday±mi'ti paj±n±ti.  
J²vita-pariyantika½ vedana½  
vedayam±no,  
j²vita-pariyantika½ vedana½  
veday±mi'ti paj±n±ti.**

-Paṃhama Gelaṇṇa Sutta,  
Sa½yutta Nik±ya, XXXVI (II). i.7.

**Iti ajjhatta½ v± k±ye k±y±nupass² viharati,  
bahiddh± v± k±ye k±y±nupass² viharati,  
ajjhatta-bahiddh± v± k±ye k±y±nupass² viharati.  
Samudaya-dhamm±nupass² v± k±yasmi½ viharati,  
vaya-dhamm±nupass² v± k±yasmi½ viharati,  
samudaya-vaya-dhamm±nupass² v±  
k±yasmi½ viharati.  
Atthi k±yo'ti v± pan'assa sati paccupaṃhit± hoti,  
y±vadeva ñ±°a-matt±ya paṃissati-matt±ya  
anissito ca viharati  
na ca kiñci loke up±diyati.  
Eva½'pi kho bhikkhave bhikkhu k±ye  
k±y±nupass² viharati.**

-Mah±-Satipaṃh±na Sutta, D²gha Nik±ya, 22.

Sperimentando sensazioni ovunque entro i limiti del corpo, il meditatore comprende, "Provo sensazioni ovunque entro i limiti del mio corpo".

Sperimentando sensazioni ovunque nel corpo ci sia vita, egli comprende, "Provo sensazioni ovunque nel corpo ci sia vita".

Così egli si dedica all'osservazione del corpo nel corpo internamente;

egli si dedica all'osservazione del corpo nel corpo esternamente;

pratica l'osservazione del corpo nel corpo sia internamente che esternamente.

Egli si mette ad osservare il fenomeno di ciò che nasce nel corpo;

egli si mette ad osservare il fenomeno di ciò che svanisce nel corpo;

egli contempla il fenomeno di ciò che sorge e passa nel corpo.

La coscienza che "Questo è corpo" si stabilisce in lui, e si sviluppa fino a diventare

pura comprensione e pura osservazione, ed egli rimane distaccato,

e non si aggrappa a nulla al mondo.

Questo, monaci, è il modo in cui un meditatore si dedica realmente alla contemplazione del corpo nel corpo.

### **Ti-ratana sara<sup>o</sup>a:**

*Buddha*<sup>½</sup> sara<sup>o</sup>a<sup>½</sup> gacch±mi.  
*Dhamma*<sup>½</sup> sara<sup>o</sup>a<sup>½</sup> gacch±mi.  
*Sa<sup>a</sup>gha*<sup>½</sup> sara<sup>o</sup>a<sup>½</sup> gacch±mi.

### **Pañca-s<sup>2</sup>la:**

*P*<sup>±</sup>*tip*<sup>±</sup> verama<sup>o2</sup> sikkh±pada<sup>½</sup>  
sam±diy±mi.  
*Adinn*<sup>±</sup>*d*<sup>±</sup>*n*<sup>±</sup> verama<sup>o2</sup> sikkh±pada<sup>½</sup>  
sam±diy±mi.  
*K*<sup>±</sup>*mesu micch*<sup>±</sup>*c*<sup>±</sup>*r*<sup>±</sup> verama<sup>o2</sup> sikkh±pada<sup>½</sup>  
sam±diy±mi.  
*Mus*<sup>±</sup>*v*<sup>±</sup>*d*<sup>±</sup> verama<sup>o2</sup> sikkh±pada<sup>½</sup>  
sam±diy±mi.  
*Sur*<sup>±</sup>*-meraya-majja-pam*<sup>±</sup>*da*<sup>±</sup>*h*<sup>±</sup>*n*<sup>±</sup> verama<sup>o2</sup>  
sikkh±pada<sup>½</sup> sam±diy±mi.

## **Prendere rifugio nella Triplice Gemma:**

**Mi rifugio nel Buddha.**

**Mi rifugio nel Dhamma.**

**Mi rifugio nel Sa<sup>a</sup>gha.**

## **I Cinque Precetti:**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dall'uccidere qualsiasi essere vivente.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dal prendere ciò che non mi è dato.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi da ogni impropria condotta sessuale.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dall'uso inappropriato del linguaggio.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dall'assumere sostanze inebrianti, causa di condotta intemperante.**

**Appha<sup>a</sup>ga-s<sup>2</sup>la:**

*P±<sup>o</sup>±tip±t± verama<sup>o2</sup> sikkh±pada½  
sam±diy±mi.*

*Adinn±d±n± verama<sup>o2</sup> sikkh±pada½  
sam±diy±mi.*

*Abrahmacariy± verama<sup>o2</sup> sikkh±pada½  
sam±diy±mi.*

*Mus±-v±d± verama<sup>o2</sup> sikkh±pada½  
sam±diy±mi.*

*Sur±-meraya-majja pam±daṃṃh±n±  
verama<sup>o2</sup> sikkh±pada½ sam±diy±mi.*

*Vik±la bhojan± verama<sup>o2</sup> sikkh±pada½  
sam±diy±mi.*

*Nacca-g<sup>2</sup>ta-v±dita-vis<sup>3</sup>ka-dassana-m±l±-gandha-  
vilepana-dh±ra<sup>o</sup>a-ma<sup>o1</sup>ana-vibh<sup>3</sup>sanāṃṃh±n±  
verama<sup>o2</sup> sikkh±pada½ sam±diy±mi.*

*Ucc±-sayana mah±-sayan± verama<sup>o</sup>i  
sikkh±pada½ sam±diy±mi.*

## **Gli Otto Precetti:**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dall'uccidere qualsiasi essere vivente.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dal prendere ciò che non mi è dato.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi da ogni attività sessuale.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dall'uso inappropriato del linguaggio.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dall'assumere sostanze inebrianti, causa di condotta intemperante.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dal mangiare nei tempi non previsti.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dal ballare, cantare, suonare, frequentare spettacoli, adornarmi, usare profumi, cosmetici, gioielli.**

**Mi impegno ad imparare ad astenermi dall'uso di letti troppo confortevoli e lussuosi.**

## Glossario delle parole *p±li*

**¾cariya:** maestro, guida.

**Adhiṃḥna:** forte determinazione. Uno dei dieci *p±ram*<sup>2</sup>.

**Akusala:** impuro, dannoso. Contrario di *kusala*.

**¾nanda:** beatitudine, gioia.

**¾n±p±na:** respirazione. *¾n±p±na-sati:* consapevolezza del respiro.

**Anatt±:** non-io, assenza dell'io, senza essenza, senza sostanza. Una delle tre caratteristiche fondamentali. Vedere *lakkha°a*.

**Anicca:** impermanente, effimero, mutevole, transitorio. Una delle tre caratteristiche fondamentali. Vedere *lakkha°a*.

**Arahant/arahat:** essere liberato, che ha eliminato tutte le impurità mentali. Vedere *Buddha*.

**Ariya:** persona nobile e santa, che ha purificato la propria mente fino a sperimentare la realtà ultima (*nibb±na*). Esistono quattro livelli di *ariy±*, da *sot±panna* (che è entrato nella corrente) e che rinascerà al massimo sette volte, su fino ad *arahant*, che dopo l'attuale esistenza non subirà ulteriori rinascite.

**Ariy± appha°agika magga:** il Nobile ottuplice sentiero. Vedere *magga*.

**Ariy± sacca:** Nobile verità. Vedere *sacca*.

**Asubha:** impuro, repellente, brutto. Contrario di *subha*, puro, bello.

**Assutav±/assutavant:** ignorante; chi non ha neppure mai udito la verità, che non possiede neanche *suta-may± paññ±*, e perciò non è in grado di avviarsi verso la propria liberazione. Contrario di *sutav±*.

**Avijj±:** ignoranza, illusione. Il primo anello della catena del Sorgere Condizionato (*paṃicca samupp±da*).

Insieme a *r±ga* e *dosa*, una delle tre principali negatività mentali che sono alla radice di tutte le altre impurità della mente, causa della sofferenza. Sinonimo di *moha*.

<sup>3</sup>/<sub>4</sub>*yātana*: sfera, regione, in particolare le sei sfere della percezione (*sa<sup>1</sup>/<sub>4</sub>yātana*), e cioè i cinque sensi fisici più la mente, ed i loro rispettivi oggetti, vale a dire:

- l'occhio (*cakku*) e gli oggetti visivi (*r<sup>3</sup>pa*)
- l'orecchio (*sota*) ed il suono (*sadda*)
- il naso (*gh±na*) e l'odore (*gandha*)
- la lingua (*jivh±*) ed il gusto (*rasa*)
- il corpo (*k±ya*) ed il tatto (*pho<sup>1</sup>ḥhabba*)
- la mente (*nama*) ed i suoi oggetti, cioè tutti i tipi di pensiero (*dhamma*).

Questi vengono anche chiamati le sei facoltà. Vedere *indriya*.

**Bala**: forza, potere. Le cinque forze mentali sono: la fede (*saddh±*), lo sforzo (*virīya*), la consapevolezza (*satī*), la concentrazione (*sam±dhī*), la saggezza (*paññ±*). In forma meno sviluppata, queste sono chiamate le cinque facoltà. Vedere *indriya*.

**Bha<sup>a</sup>ga**: dissoluzione. Uno stadio importante nella pratica di Vipassana, che consiste nello sperimentare il dissolversi dell'apparente solidità del corpo in sottili vibrazioni che continuamente sorgono e svaniscono.

**Bhava**: (il processo del) divenire. *Bhava-cakka*: la ruota della continuazione dell'esistenza. Vedere *cakka*.

**Bh±van±**: evoluzione mentale, meditazione. Le due divisioni di *bh±van±* sono lo sviluppo della quiete mentale (*sam±tha bhavana*) che corrisponde alla concentrazione della mente (*sam±dhī*), e lo sviluppo della comprensione profonda (*vipassan± bh±van±*), che corrisponde alla saggezza (*paññ±*). Lo sviluppo di

- samatha* conduce agli stati di *jh±na*; quello di Vipassana porta alla liberazione. vedere *jh±na*, *paññ±*, *sam±dhi*, *vipassan±*.
- Bh±van±-may±-paññ±**: la saggezza che deriva dalla diretta esperienza personale. Vedere *paññ±*.
- Bhavatu sabba ma<sup>a</sup>gala½**: " che tutti gli esseri siano felici". Frase tradizionale con cui si esprime la propria benevolenza verso gli altri (letteralmente: " che vi sia ogni felicità").
- Bhikkhu**: monaco (buddista), meditatore. Femminile: *bikkhun<sup>2</sup>*: monaca.
- Bodhi**: illuminazione.
- Bodhisatta**: letteralmente,"uomo di illuminazione", colui che opera per diventare Buddha. Termine usato per designare Siddhatta Gotama nel periodo precedente alla piena illuminazione. In Sanscrito *bodhisattva*.
- Bojjha<sup>a</sup>ga**: fattore di illuminazione, e cioè la qualità che aiuta a raggiungere l'illuminazione. I fattori in questione sono sette: consapevolezza (*satī*), indagine approfondita del Dhamma (*Dhamma-vicaya*), sforzo (*virīya*), beatitudine (*p<sup>2</sup>tī*), quiete (*passaddhī*), concentrazione (*sam±dhi*), equanimità (*upekkh±*).
- Brahm±**: abitante delle sfere celesti superiori; termine usato nella religione dell'India per indicare l'essere supremo tra tutti gli esseri, tradizionalmente considerato un Dio creatore onnipotente, ma che il Buddha descrive come soggetto al declino e alla morte al pari di tutti gli esseri.
- Brahma-vih±ra**: la natura di un *brahm±*, ovvero uno stato mentale sublime o divino, nel quale sono presenti quattro qualità pure: amore disinteressato (*mett±*), compassione (*karu<sup>o</sup>±*), gioia per il bene altrui (*mudit±*), equanimità nei confronti di tutto ciò che

accade (*upekkh±*); l'esercizio sistematico di queste quattro qualità per mezzo della pratica meditativa.

**Brahmacariy±**: celibato; vita pura e santa.

**Br±hma<sup>o</sup>a**: letteralmente, una persona pura. Tradizionalmente usato in India per designare un membro della casta sacerdotale, il quale fa dipendere la propria 'salvezza' o liberazione da una divinità (*Brahm±*); in questo rispetto egli differisce dal *sama<sup>o</sup>a*. Secondo il Buddha, il vero *brahm±<sup>o</sup>a* è colui che ha purificato la propria mente, e cioè un *arahat*. Vedere *sama<sup>o</sup>a*.

**Buddha**: persona illuminata, che ha scoperto la via della liberazione dalla sofferenza, l'ha praticata, e con il suo impegno personale ha raggiunto la meta finale. Esistono due tipi di Buddha: *pacceka-buddha*, il Buddha "solitario" o "silenzioso", che non è in grado di insegnare agli altri la via da lui scoperta; *samm±-sambuddha*, il Buddha "completo" o "perfetto", capace di insegnare agli altri.

**Cakka**: ruota. *Bhava-cakka*, ruota della continuazione dell'esistenza (cioè processo della sofferenza), che equivale a *sa<sup>1</sup>/<sub>2</sub>s±ra*. *Dhamm±-cakka*, ruota del Dhamma (cioè l'insegnamento o processo di liberazione). *Bhava-cakka* corrisponde alla catena del sorgere condizionato nel suo ordine usuale. *Dhamm±-cakka* è la catena in ordine inverso che, invece di condurre alla moltiplicazione della sofferenza, porta alla sua eliminazione.

**Cint±-may±-paññ±**: la saggezza che si acquista con l'analisi intellettuale. Vedere *paññ±*.

**Citta**: mente. *Citt±nupassan±*, osservazione della mente. Vedere *satipajjh±na*.

**D±na:** elemosina, generosità, donazione. Uno dei dieci *p±ram*<sup>2</sup>.

**Dhamma:** fenomeno; oggetto della mente; natura; legge naturale; legge di liberazione, ovvero insegnamento di un illuminato. *Dhamm±nupassan±*: osservazione di contenuti mentali. Vedere *satipamh±na*. In Sanscrito: *dharma*.

**Dh±tu:** elemento (vedere *mah±-bh<sup>3</sup>t±ni*); condizione naturale, proprietà.

**Dosa:** avversione. Una delle tre principali contaminazioni mentali, insieme a *r±ga* e *moha*.

**Dukkha:** sofferenza, insoddisfazione. Una delle tre caratteristiche fondamentali (vedere *lakkha<sup>o</sup>a*). La prima Nobile Verità (vedere *sacca*).

**Gotama:** nome di famiglia del Buddha storico. Sanscrito: *Gautama*.

**Hinay±na:** letteralmente "piccolo veicolo". Termine con cui i seguaci di altre scuole indicano il buddismo *Therav±da*. Connotazione peggiorativa.

**Indriya:** facoltà. In questo volume viene usato per le sei sfere di percezione (vedere *±yatana*) e le cinque forze mentali (vedere *bala*).

**J±ti:** nascita, esistenza.

**Jh±na:** stato di assorbimento mentale. o trance. Esistono otto di questi stati, che si acquistano con la pratica di *sam±dhi*, o *samatha-bh±van±* (vedere *bh±van±*). L'esercizio di questi stati arreca quiete e beatitudine, ma non elimina le negatività mentali più profondamente radicate.

**Kal±pa/amh±na-kal±pa:** la più piccola unità indivisibile della materia, composta dai quattro elementi e dalle loro caratteristiche. Vedere *mah±-bh<sup>3</sup>t±ni*.

**Kaly<sup>o</sup>a-mitta**: letteralmente: "amico del bene altrui", cioè colui che indirizza un altro verso la liberazione, ovvero guida spirituale.

**Kamma**: azione, e più precisamente l'azione personale che influenza il proprio futuro. Vedere *sa<sup>a</sup>kh<sup>±</sup>ra*. Sanscrito: *karma*.

**K<sup>±</sup>ya**: corpo. *K<sup>±</sup>y<sup>±</sup>nupassan<sup>±</sup>*: osservazione del corpo. Vedere *satipa<sup>h</sup>±na*.

**Khanda**: massa, gruppo, aggregato. L'essere umano è composto da cinque aggregati: materia (*r<sup>3</sup>pa*), coscienza (*viññ<sup>o</sup>a*), percezione (*saññ<sup>±</sup>*), sensazione (*vedan<sup>±</sup>*), reazione (*sa<sup>a</sup>kh<sup>±</sup>ra*).

**Kilesa**: impurità mentale, negatività. *Anusaya kilesa*, impurità latente, che giace assopita nell'inconscio.

**Kusala**: salutare, benefico. Contrario di *akusala*.

**Lakkha<sup>o</sup>a**: segno, tratto distintivo, caratteristica. Le tre caratteristiche di ogni fenomeno (*ti-lakkha<sup>o</sup>a*) sono *anicca*, *dukkha*, *anatt<sup>±</sup>*. Le prime due contraddistinguono tutti i fenomeni condizionati, la terza è comune sia a quelli condizionati che incondizionati.

**Lobha**: bramosia. Sinonimo di *r<sup>±</sup>ga*.

**Loka**: il macrocosmo, ovvero l'universo, il mondo, la sfera esistenziale; anche il microcosmo, ovvero la struttura fisica e mentale. *Loka-dhamm<sup>±</sup>*, le vicis-situdini del mondo, gli alti e bassi di ogni esistenza, e cioè guadagno o perdita, vittoria o sconfitta, appro-vazione o condanna, piacere o dolore.

**Magga**: sentiero. *Ariya a<sup>h</sup>h<sup>a</sup>gika magga*, il Nobile Ottuplice Sentiero che porta alla liberazione dalla sofferenza. È suddiviso in tre stadi, o discipline:

A) *S<sup>2</sup>la*: moralità, purezza della parola e dell'azione fisica:

1) *samm<sup>±</sup>-v<sup>±</sup>c<sup>±</sup>*, retta parola;

2) *samm±-kammanta*, retta azione

3) *samm±-±j<sup>2</sup>va*, retti mezzi di sussistenza

B) *Sam±dhi*: concentrazione, controllo della propria mente

4) *samm± -v±y±ma*, retto sforzo

5) *samm±-sati*, retta consapevolezza

6) *samm±-sam±dhi*, retta concentrazione

C) *Paññ±*: saggezza, visione interiore che purifica la mente in modo totale:

7) *samm±-sa<sup>a</sup>kappa*, retto pensiero

8) *samm±-dijjhi*, retta comprensione

*Magga* è l'ultima delle Quattro Nobili Verità. Vedere *sacca*

**Mah±-bh<sup>3</sup>t±ni**: i quattro elementi che compongono la materia:

*pathav<sup>2</sup>-dh±tu*: elemento terra (peso)

*±po-dh±tu*: elemento acqua (coesione)

*tejo-dh±tu*: elemento fuoco (temperatura)

*v±yo-dh±tu*: elemento aria (moto)

**Mah±y±na**: letteralmente, "Grande Veicolo". Il tipo di buddismo che si sviluppò in India qualche secolo dopo il Buddha, e che si diffuse verso nord nel Tibet, in Cina, nel Vietnam, nella Mongolia, nella Corea ed in Giappone.

**Ma<sup>a</sup>gala**: benessere, felicità.

**M±ra**: morte; forza negativa, il male.

**Mett±**: amore disinteressato, benevolenza. Una delle qualità di una mente pura (vedere *Brahma-vih±ra*); uno dei *p±ram<sup>2</sup>*. *Mett±-bh±van±*, il sistematico esercizio di *mett±* per mezzo di una tecnica di meditazione.

**Moha:** ignoranza, auto-inganno. Sinonimo di *avijj±*. Una delle tre principali negatività mentali, insieme a *r±ga* e *dosa*.

**N±ma:** mente. *N±ma-r<sup>3</sup>pa*, mente e materia, l'insieme, il continuum fisio-psichico. *N±ma-r<sup>3</sup>pa-viccheda*, la separazione di mente e materia che avviene alla morte o nell'esperienza del *nibb±na*.

**Nibb±na:** estinzione; libertà dalla sofferenza; la realtà ultima; l'incondizionato. Sanscrito: *nirv±<sup>o</sup>a*.

**Nirodha:** cessazione, sradicamento. Usato spesso come sinonimo di *nibb±na*. *Nirodha-sacca*, la verità della cessazione della sofferenza, terza delle Quattro Nobili Verità. Vedere *sacca*.

**N<sup>2</sup>vara<sup>o</sup>a:** ostacolo, impedimento. I cinque ostacoli allo sviluppo mentale sono: bramosia (*k±macchanda*), avversione (*vy±p±da*), torpore mentale e fisico (*th<sup>2</sup>na-middha*), agitazione (*uddhacca-kukkucca*), dubbio (*vicikicch±*).

**O~~u~~rika:** grossolano, rozzo. Contrario di *sukhuma*.

**P±li:** linea; testo; i testi che riportano l'insegnamento del Buddha; la lingua di questi testi. Le testimonianze storiche, linguistiche ed archeologiche attestano che questa era una lingua effettivamente parlata nel nord dell'India all'incirca ai tempi del Buddha. Più tardi, i testi furono tradotti in Sanscrito, che era esclusivamente una lingua letteraria.

**Paññ±:** saggezza. La terza delle tre discipline con cui viene praticato il Nobile Ottuplice sentiero (vedere *magga*). Vi sono tre tipi di saggezza: saggezza acquisita (*suta-may±-paññ±*), saggezza intellettuale (*cint±-may±-paññ±*), e saggezza esperienziale (*bh±van±-may±-paññ±*). Di queste, solo l'ultima può purificare completamente la mente; viene coltivata con la pratica

- di *vipassan±-bh±van±*. La saggezza è una delle cinque forze mentali (vedere *bala*), dei sette fattori di illuminazione (vedere *bojjha<sup>a</sup>ga*), e dei dieci *p±ram<sup>2</sup>*.
- P±ram<sup>2</sup>/p±ram<sup>2</sup>ta**: perfezione, virtù; benefica qualità mentale che, contribuendo a dissolvere l'egoismo, conduce alla liberazione. I dieci *p±ram<sup>2</sup>* sono: beneficenza (*d±na*), moralità (*s<sup>2</sup>la*), rinuncia (*nekkhamma*), saggezza (*paññ±*), sforzo (*viriyā*), tolleranza (*khanti*), verità (*sacca*), forte determinazione (*adhiṭṭh±na*), amore disinteressato (*mett±*), equanimità (*upekkh±*).
- Paticca samupp±da**: la catena del Sorgere Condizionato; l'origine causale. Il processo, che inizia con l'ignoranza, attraverso il quale l'essere umano continua a crearsi sofferenza vita dopo vita.
- P<sup>3</sup>j±**: onore, venerazione, rito religioso o cerimonia. Il Buddha ammonì che la sola *p<sup>3</sup>j±* che può rendergli onore è l'effettiva pratica dei suoi insegnamenti, dal primo passo fino alla meta finale.
- Puññ±**: virtù; azione meritoria, per mezzo della quale si ottiene la felicità presente e quella futura. Per un laico, *puññ±* consiste nel fare donazioni (*d±na*), condurre una vita morale (*s<sup>2</sup>la*) e praticare la meditazione (*bh±van±*).
- R±ga**: bramosia. Con *dosa* e *moha*, è una delle tre negatività mentali. Sinonimo di *lobha*.
- Ratana**: gioiello, gemma. **Ti-ratana**: la triplice gemma di Buddha, Dhamma, Sa<sup>a</sup>gha.
- R<sup>3</sup>pa**: materia; oggetto visivo. Vedere *±yatana*, *khanda*.
- Sacca**: verità. Le Quattro Nobili Verità (*ariy±-sacca*) sono:
- la verità della sofferenza (*dukkha-sacca*)

- la verità dell'origine della sofferenza (*samudaya-sacca*)
- la verità della cessazione della sofferenza (*nirodha-sacca*)
- la verità del cammino che porta alla cessazione della sofferenza (*magga-sacca*).

**S±dhu**: ben fatto; ben detto. Espressione di consenso o approvazione.

**Sam±dhi**: concentrazione, controllo della mente. La seconda delle tre discipline con cui si pratica il Nobile Ottuplice Sentiero. (vedere *magga*). Se la si coltiva come fine a se stessa, porta al conseguimento di differenti stati di assorbimento mentale (*jh±na*), ma non alla completa liberazione della mente. Tre sono i tipi di sam±dhi:

- *kha°ika sam±dhi*, concentrazione momentanea, mantenuta di momento in momento;
- *upac±ra sam±dhi*, concentrazione di "vicinanza", il cui livello si avvicina allo stato di assorbimento;
- *appan± sam±dhi*, concentrazione pienamente realizzata, stato di assorbimento mentale (*jh±na*).

Di queste, *kha°ika sam±dhi* rappresenta una sufficiente preparazione per poter iniziare la pratica di Vipassana.

**Sama°a**: monaco, errante, mendicante. Chi ha abbandonato la vita di laico. Mentre il *br±hma°a* attende la salvezza, o liberazione, da una divinità, il *sama°a* cerca di ottenere la liberazione mediante il suo impegno personale. Perciò il termine può essere riferito al Buddha ed ai suoi seguaci che abbracciano la vita monastica, ma anche a monaci che non seguono il Buddha. *Sama°a Gotama* (monaco Gotama) era l'espressione con cui si rivolgevano al Buddha coloro che non erano suoi seguaci.

**Samatha:** quiete, tranquillità. *Samatha-bh±van±*, l'esercizio della calma; sinonimo di *sam±dhi*. Vedere *bh±van±*.

**Sampaj±na:** che è in possesso di *sampajañña*. Vedere seguente.

**Sampajañña:** comprensione del fenomeno mente-materia nella sua totalità, ovvero comprensione profonda della sua natura impermanente a livello di sensazione fisica.

**Sa½s±ra:** ciclo di rinascite; mondo condizionato; mondo di sofferenza.

**Samudaya:** il sorgere, l'origine. *Samudaya-dhamma*, il fenomeno del sorgere. *Samudaya-sacca*, la verità dell'origine della sofferenza, la seconda delle Quattro Nobili Verità.

**Sa<sup>a</sup>gha:** congregazione; comunità degli *ariy±*, cioè di coloro che hanno sperimentato il *nibb±na*; comunità di monaci o monache buddiste; membro dell'*ariy±-sa<sup>a</sup>gha*, *bhikkhu-sa<sup>a</sup>gha* o *bhikkhun<sup>2</sup>-sa<sup>a</sup>gha*.

**Sa<sup>a</sup>kh±ra:** formazione (mentale); atto della volontà; reazione mentale; condizionamento mentale. Uno dei cinque aggregati (*khandh±*) e secondo anello della Catena del Sorgere Condizionato (*pajicca samupp±da*). *Sa<sup>a</sup>kh±ra* è il *kamma*, l'azione che comporta conseguenze future e che, di fatto, modella la nostra vita futura. Sanscrito *sa½sk±ra*.

**Sa<sup>a</sup>kh±rupekkh±:** letteralmente, equanimità nei confronti del *sa<sup>a</sup>kh±r±*. Uno stadio della pratica di Vipassana, dopo l'esperienza di *bha<sup>a</sup>ga*, in cui le vecchie impurità assopite nell'inconscio salgono alla superficie della mente e si manifestano sotto forma di sensazioni fisiche. Mantenendo l'equanimità verso queste sensazioni, il meditatore non crea nuovi *sa<sup>a</sup>kh±ra*, e permette ai

vecchi di scomparire. Processo questo che gradualmente porta all'eliminazione di tutti i *sa<sup>a</sup>kh±r±*.

**Saññ±:** (da *sa½yutta-ñ±°±*, conoscenza condizionata), percezione, riconoscimento. Uno dei cinque aggregati (*khandh±*). È normalmente condizionata dai *sa<sup>a</sup>kh±ra* del passato, e pertanto conferisce alla realtà una particolare coloritura. Con la pratica di Vipassana, *saññ±* si trasforma in *paññ±*, il capire la realtà così com'è. Diventa perciò *anicca-saññ±*, *dukkha-saññ±*, *anatt±-saññ±*, *asubha-saññ±*- e cioè percezione dell'impermanenza, della sofferenza, dell'assenza di un io, e della natura illusoria della bellezza fisica.

**Sara°a:** riparo, rifugio, protezione. *Ti-Sara°a:* il Triplice rifugio, e cioè rifugio in Buddha, Dhamma e Sa<sup>a</sup>gha.

**Sati:** consapevolezza. Elemento costitutivo del Nobile Ottuplice Sentiero (*magga*), una delle cinque forze mentali (*bala*) e uno dei sette fattori di illuminazione (*bojjha<sup>a</sup>ga*). *¾n±p±na-sati*, consapevolezza del respiro.

**Satipaṃṃh±na:** l'instaurarsi della consapevolezza. I quattro aspetti interconnessi del *satipaṃṃh±na* sono:

- osservazione del corpo (*k±y±nupassan±*)
- osservazione delle sensazioni fisiche che sorgono nel corpo (*vedan±nupassan±*)
- osservazione della mente (*citt±nupassan±*)
- osservazione dei contenuti mentali (*dhamm±-nupassan±*)

Tutti e quattro rientrano nell'osservazione delle sensazioni, in quanto le sensazioni sono direttamente collegate sia al corpo che alla mente. Il *Mah±-Satipaṃṃh±na Suttanta* (*D²gha Nik±ya*, 22) è la principale fonte di riferimento nella quale viene spiegata la teoria di base per la pratica di *vipassan±-bh±van±*.

**Sato:** consapevole. *Sato sampaj±no:* consapevole e, per mezzo dell'osservazione delle sensazioni fisiche, conscio della natura impermanente della struttura fisica e mentale nella sua totalità.

**Siddhatta:** letteralmente, "chi ha eseguito il suo compito"; nome proprio del Buddha storico. Sanscrito: *Siddh±rtha*.

**S<sup>2</sup>la:** moralità; astensione da azioni vocali e fisiche che siano dannose per se stessi e per gli altri. La prima delle tre discipline che costituiscono la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero (*magga*). Per un laico, la pratica quotidiana di *s<sup>2</sup>la* è rappresentata dall'osservanza dei cinque precetti:

- 1) Astenersi dall'uccidere qualsiasi essere vivente.
- 2) Astenersi dal prendere ciò che non è dato.
- 3) Astenersi da ogni impropria condotta sessuale.
- 4) Astenersi dall'uso inappropriato del linguaggio.
- 5) Astenersi dall'assumere sostanze inebrianti

**Sot±panna:** colui che ha raggiunto il primo grado di santità, ed ha sperimentato il *nibb±na*. Vedere *ariya*

**Sukha:** piacere, felicità. Contrario di *dukkha*.

**Sukhuma:** sottile, fine. Contrario di *o±rika*.

**Suta-may±-paññ±:** letteralmente, la saggezza che si acquista ascoltando altri. Saggezza acquisita. Vedere *paññ±*.

**Sutav±/sutavant:** istruito; colui che ha udito la verità, che possiede *suta-may±-paññ±*. Contrario di *assutav±*.

**Sutta:** discorso del Buddha o di uno dei suoi principali discepoli. Sanscrito: *sutra*.

**Ta<sup>o</sup>h±:** letteralmente, "sete". Copre sia il significato di bramosia che quello del suo contrario, avversione. Il Buddha identificò in *ta<sup>o</sup>h±* la causa della sofferenza (*samudaya-sacca*) nel suo primo discorso, " Il discorso

sulla messa in moto della ruota del Dhamma" (*Dhammacakkapavattana sutta*). Nella Catena del Sorgere Condizionato (*paṭicca samuppāda*) egli spiega che *taḥ* nasce come reazione alle sensazioni fisiche.

**Tathāgata**: letteralmente, "così è andato" o "così è venuto". Colui che, seguendo il cammino della verità, ha raggiunto la verità ultima, ovvero una persona illuminata. È con questo termine che il Buddha si riferiva normalmente a se stesso.

**Theravāda**: letteralmente, 'insegnamento degli anziani'. Gli insegnamenti del Buddha, così come sono stati conservati nei paesi dell'Asia meridionale (Myanmar, Sri Lanka, Thailandia, Laos, Cambogia). Generalmente riconosciuta come la forma più antica degli insegnamenti.

**Ti-lakkhaṇa**: vedere *lakkhaṇa*.

**Ti-piṭaka**: letteralmente, 'tre canestri'. Le tre raccolte degli insegnamenti del Buddha, e precisamente:

- *Vinaya-piṭaka*, raccolta della disciplina monastica
- *Sutta-piṭaka*, raccolta dei discorsi;
- *Abhidhamma-piṭaka*, raccolta degli insegnamenti più alti, ovvero la sistematica analisi filosofica del Dhamma.

Sanscrito: *Tripitaka*.

**Ti-ratana**: vedere *ratana*.

**Udaya**: che sorge. *Udayabbaya*, il sorgere e lo svanire, cioè l'impermanenza (anche *udaya-vyaya*). Si raggiunge la comprensione sperimentale di questa realtà osservando le sensazioni in continuo cambiamento che si manifestano all'interno di noi stessi.

**Upādāna**: attaccamento, bramosia.

**Upekkh±**: equanimità; stato mentale libero da bramosia, avversione, ignoranza; uno dei quattro stati puri della mente (vedere *Brahm±vih±ra*), uno dei sette fattori di illuminazione (vedere *bojjha<sup>a</sup>ga*), e dei dieci *p±ram*<sup>2</sup>.

**Upp±da**: l'apparire, il sorgere. *Upp±da-vaya*, il sorgere e passare. *Upp±da-vaya-dhammino*, che per natura sorge e passa.

**Vaya/vyaya**: lo svanire, il deteriorarsi. *Vaya-dhamma*, il fenomeno del passare.

**Vedan±**: sensazione. Uno dei cinque aggregati (*khandh±*). Il Buddha ne descrive gli aspetti sia fisici che mentali; perciò *vedan±* rappresenta un mezzo per esaminare il fenomeno mentale e fisico nella sua totalità. Nella catena del Sorgere Condizionato (*pajicca samupp±da*), il Buddha spiega che *ta<sup>o</sup>h±*, la causa della sofferenza, ha origine da una reazione a *vedan±*. Imparando ad osservare *vedan±* con obiettività, si può evitare qualsiasi nuova reazione, e si è in grado di sperimentare direttamente, all'interno di se stessi, la realtà dell'impermanenza (*anicca*). Questa esperienza è essenziale per conseguire il distacco, l'equanimità, che conduce alla liberazione della mente.

**Vedan±nupassan±**: osservazioni delle sensazioni del corpo. Vedere *satipajjh±na*.

**Viññ±<sup>o</sup>a**: coscienza, cognizione. Uno dei cinque aggregati. Vedere *khandh±*.

**Vipassan±**: introspezione, visione interiore che purifica la mente; specificamente è la comprensione, per esperienza diretta, dell'impermanenza, sofferenza e mancanza di un io proprie della mente e del corpo. *Vipassan±-bh±van±*, lo sviluppo sistematico della visione interiore per mezzo della tecnica meditativa, che, osservando le

sensazioni fisiche all'interno del corpo, permette di osservare la propria realtà.

**Viveka:** distacco; intelligenza discriminante.

**Yath±-bh<sup>3</sup>ta:** letteralmente, 'così come è'. La realtà esistente. *Yath±-bh<sup>3</sup>ta-ñ±na-dassana*, la comprensione della realtà così come è.

# CENTRI DI MEDITAZIONE VIPASSANA

## Asia

### Cambogia

Cambodia Vipassana Centre *Dhamma Kamboja*,  
Dist. Koh Thom; Kandal Province;  
o, provvisoriamente: P.O. Box 867, Phnom Penh.  
Tel. e fax (provvisori): [00855](23) 26594.

### Giappone

Japan Vipassana Centre *Dhamma Bhanu*;  
92 Ginkakuji-cho, Sakyo-ku, Kyoto 606;  
Tel & Fax: [0081](75) 752-3685;  
E-Mail: [jvipa@mbox.kyoto-inet.or.jp](mailto:jvipa@mbox.kyoto-inet.or.jp)

### India

#### Maharashtra

- Vipassana International Academy *Dhamma Giri*;  
P.O. Box 6; Igatpuri 422 403; Dist. Nasik, Maharashtra.  
Tel. [0091](2553) 84076, 84086, 84302; Fax: 84176.
- Deccan Vipassana Research Centre *Dhammalaya*,  
Hatakanagale 416 109; Maharashtra.  
Tel.: [0091] (232)483-316; Fax: 658-519.
- Nagpur Vipassana Centre *Dhamma Naga*;  
Village Mahurjhari; Nagpur 440 012; Maharashtra.  
Tel. [0091](712)522-169; Fax: 539-716
- Khandesh Vipassana Centre *Dhamma Sarovara*;  
c/o Sri Prakash Borse; Tulsiram nagar; Deopur, Dhule 424 002;  
Tel. [0091](256)222-741, 222-085.

#### Gujarat

- Kutch Vipassana Centre *Dhamma Sindhu*;  
Gram Bada; Dist. Mandvi, Kutch 370 475, Gujarat.  
Tel. [0091](28) 347-3303 or 347-3304.
- Ahmedabad Vipassana Centre *Dhamma Sindhu*;  
c/o Sri S. S. Choudhary; 1 Patel Society; Ahmedabad 380 004;

Tel. [0091](79) 334-631.

- Rajkot Vipassana Centre *Dhamma Kota*;  
c/o Rajesh Mehta; Bhabah Guest House; Panchnath Road;  
Rajkot;  
Tel. [0091](281) 34789 / 32187.

#### India settentrionale

- Vipassana Centre *Dhamma Thali*;  
P.O. Box 208; Jaipur 302 001, Rajasthan.  
Tel. [0091](141) 49520.
- Delhi Vipassana Centre *Dhamma Sota*;  
Hemkunt Towers; 98 Nehru Place; New Delhi 110 019.  
Tel. [0091](11) 641-7071; 641-7072.
- Dehradun Vipassana Centre *Dhamma Salila*;  
c/o Sri T. S. Bhandari; 16, Tagore Villa; Chakrata Road;  
Dehradun 248 001; Uttar Pradesh; India.  
Tel. [0091](135)854-189; Fax: 655-580.
- Dharamsala Vipassana Centre *Dhamma Sikhara*;  
MacLeod Ganj; Dharmasala 176 219; Himachal Pradesh;  
Tel. [0091](1892) 21309; Fax: [91](01892) 21578
- Sarnath Vipassana Centre *Dhamma Cakka*;  
c/o Mr. Parmanand Maheshwari; "Mangalam", C27/273  
Indian Press Colony; Madhalla; Varanasi; Uttar Pradesh 221 002;  
Tel. [0091](542) 46644 / 344 713.
- Shravasti Vipassana Centre *Dhamma Suvatthi*;  
c/o Ms. Tilaka Munsinghe; Shravasti; Uttar Pradesh 271 213.
- Kushinagar Vipassana Centre *Dhamma Vimutti*;  
c/o Dr. V. D. Modi; Arogya Mandir; Gorakhpur; Uttar Pradesh  
Tel. [91](0551) 335 805 / 336 469.

### India centrale

- Balaghat Vipassana Centre *Dhamma Kanana*;  
c/o Sri Haridas Meshram; G-8, Bagh Colony; Civil Line  
Balaghat; Madya Pradesh. Tel. 2554; 2473.
- Bhilai-Durg Vipassana Centre *Dhamma Kanana*;  
c/o Mr. S. L. Kathane; B-269, Gali, No. 5; Smrutinagar;  
District Durg; Durg, Madhya Pradesh 400 020.  
Tel. [0091](788) 321 539.
- Bophal Vipassana Centre *Dhamma Pala*;  
c/o Mr. Ashok Kela; E-1/82 Arera Colony; Bophal  
Tel. [0091](755) 563 113; Fax: [91](0755) 564 520.

### India orientale

- Vipassana Centre *Dhamma Ganga*;  
Bara Mandir Ghat; Harishchandra Dutta Rd.; Panihati (Sodepur),  
Dist. 24 Parganas; West Bengal 743 176.  
Tel. [0091](33) 553-2855.
- Muzaffarpur Vipassana Centre *Dhamma Licchavi*;  
c/o Dr. I. C. Sinha; Khabhada Road; Muzaffarpur 842 001; India.  
Ph & Fax: [0091](281) 34789/ 32187.
- Bodh Gaya Vipassana Centre *Dhamma Bodhi*;  
c/o D. P. Manraw; Bodh Gaya International Meditation Centre;  
Shanti-Dham; Kankarbagh Road; Patna; Bihar 800 020.  
Tel e Fax: [0091](612) 352 874.

### India meridionale

- Vipassana International Meditation Centre *Dhamma Khetta*;  
12.6 km Nagarjun Sagar Road; Kusum Nagar, Vanasthali Puram;  
Hyderabad 500 070, Andhra Pradesh.  
Tel. [0091](40) 402-0290 o 402-1746.
- Madras Vipassana Centre *Dhamma Setu*;  
c/o The Mahabodhi Society; Kenneth Lane; Madras 600 008  
Tel. [0091](44)825-2458.
- Bangalore Vipassana Centre *Dhamma Sumana*;  
c/o C. M. Goenka; 685A 15th Cross, 2nd Phase;

J.P. Nagar; Bangalore; Karnataka 560 078; India.  
Tel. [0091](80) 663-6861; Fax: 221-5776

### **Myanmar (ex Birmania)**

- Vipassana Centre *Dhamma Joti*;  
Nga Htat Gyi Pagoda Rd.; Bahan Township; Yangon.  
Tel. [0095](1) 39290.

Vipassana Centre *Dhamma Ratana*; Mogok  
Per contatti: Vipassana Centre *Dhamma Joti*

### **Nepal**

- Nepal Vipassana Centre; *Dharmashringa*;  
Budhanilkantha; Muhan Pokhari; Kathmandu.  
Tel. [00977](1) 290-655, 290-669.

- *Dhamma Janini*; Lumbini.  
City Office: Jyoti Bhavan; Kantipath;  
P.O. Box 133; Kathmandu, Nepal.  
Tel. [00977](1) 225-490; Fax 223-067.

- *Dhamma Terai*  
c/o S. Kumar Fancy Store; Adarsh Nagar; Birganj, Nepal.  
Tel. [00977](1) 22894.

### **Sri Lanka**

Vipassana Centre *Dhamma Kuta*;  
Mowbray Galaha Rd.; Hindagala; Peradeniya, Sri Lanka.  
Tel. [0094](8) 34649

### **Taiwan**

Taiwan Vipassana Centre *Dhammo Daya*;  
P.O. Box 45; Yang Mae, Tao Yuan, Republic of China.  
Tel. [00886](2)705-9432; Fax: 705-9433.

### **Tailandia**

- Thailand Vipassana Centre *Dhamma Kamala*;  
C/o Mrs. Pornphen Leenutaphong; 929 Rama I Road;  
Patumwan, Bangkok Tel. [0066](2) 216-4772, Fax: 215-3408.

## Australia e Nuova Zelanda

### New South Wales

Vipassana Meditation Centre *Dhamma Bhumi*;

P.O. Box 103; Blackheath, NSW 2785.

Tel. [0061](47) 877-436, 878-431; Fax: [61](047) 877-221.

E-Mail: vmcbh@ozemail.com.au

### Queensland

Vipassana Centre Queensland *Dhamma Rasmi*;

P.O. Box 119; Rules Rd.; Pomona, QLD 4568.

Tel. [0061](71) 851-306.

### Tasmania

Vipassana Foundation Tasmania *Dhamma Pabha*;

G.P.O. Box 6; Hobart, TAS 7000.

Tel. [0061](02) 233-477; 611-364.

### Victoria

Vipassana Charitable Trust *Dhamma Aloka*;

P.O. Box 11; Woori Yallock, VIC 3139.

Tel. [0061](59) 615-722; Fax: [61](059) 615-765.

E-Mail: wmcwy@softcentre.com.au

### Nuova Zelanda

Vipassana Meditation Centre *Dhamma Medini*;

Burnside Road, RD3; Kaukapakapa, New Zealand.

Tel. [0064](9) 420-5319.

## Stati Uniti

### California

California Vipassana Center *Dhamma Mahavana*;  
P.O. Box 1167; North Fork, CA 93643.  
Tel.[001] (209) 877-4386; Fax: 877-4387.  
E-Mail: mahavana@aol.com

### Massachusetts

Vipassana Meditation Center; *Dhamma Dhara*; P.O. Box 24;  
Shelburne Falls, MA 01370.  
Tel. [001] (413) 625-2160; Fax: 625-2170.  
E-Mail: vmcdhara@aol.com

### Texas

Southwest Vipassana Center *Dhamma Siri*;  
10850 County Rd. 155A; Kaufman, TX 75142.  
Tel. [001] (214) 932-7868.  
E-Mail: vip@onramp.net

### Washington

Northwest Vipassana Center *Dhamma Kunja*;  
P.O. Box 345; Ethel, WA 98542.  
Tel. [001] (360) 978-5434; Fax: [1] (360) 978-5433.  
E-Mail: dhkunjia@aol.com

## Europa

### Francia

Centre Vipassana Européen *Dhamma Mahi*;  
"Le Bois Planté"; Louesme; F-89350 Champignelles.  
Tel. [0033](386) 45-75-14; Fax: [0033](386) 45-75-20  
E-mail: 106406.1726@compuserve.com

### Germania

*Vipassana Meditationshaus*  
Kirchenweg 2, 76332 Bad Herrenalb  
Tel. (0049-7083) 51169

### Italia

Informazioni e programmi dei corsi sono disponibili presso:  
*Associazione Vipassana Italia*  
Via Martinelli, 64. 20092 Cinisello B. (MI)  
Tel. e Fax: (02) 6600214  
E-mail: info@atala.dhamma.org

### Regno Unito

Vipassana Centre *Dhamma Dipa*;  
Harewood End; Hereford HR2-8JS. UK  
Tel. [0044](1989) 730-234; Fax: 730-450.  
E-mail: dhammadipa@compuserve.com