

Istruzioni per la pratica di
Satipatthana-Vipassana
di
Mahasi Sayadaw e Ven.U Vivekananda

Suggerimenti per il colloquio col Maestro
del Ven. U Pandita

La Magia della Mente
di
Bhante Sujiva

Associazione Satipatthana Vipassana per lo sviluppo
della Consapevolezza

ISTRUZIONI PER LA PRATICA DI VIPASSANA DI MAHASI SAYADAW

La pratica della meditazione vipassana consiste nello sforzo fatto dal meditatore per capire correttamente la natura dei fenomeni psicologici e fisici che avvengono nel proprio corpo. I fenomeni fisici, le cose o gli oggetti che uno percepisce nell'intero corpo, costituiscono il gruppo di qualità materiali chiamate *rupa*. I fenomeni della mente o mentali si chiamano *nama*.

Ogni volta che c'è vista, odore, suono, gusto, contatto o pensiero si percepisce chiaramente che questi fenomeni di *nama-rupa* o corpo-mente stanno accadendo. Ne diveniamo consapevoli osservandoli e annotandoli. Quando vediamo qualcosa, annotiamo 'vedere, vedere', quando udiamo annotiamo 'udire, udire', quando odoriamo 'odorare, odorare', quando gustiamo 'gustare, gustare', quando tocchiamo 'toccare, toccare' e quando pensiamo 'pensare, pensare'. Ogni volta che lo yogi vede, ode, odora, gusta, tocca o pensa deve prendere nota dell'avvenimento, del fatto.

All'inizio della pratica non si riesce a prendere nota di tutti gli avvenimenti che capitano. Si deve però prendere nota perlomeno di quei fenomeni che sono facilmente e chiaramente percepibili. Ad ogni respiro l'addome si alza e si abbassa e il movimento è evidente. Questa è la qualità materiale conosciuta come *vaiu dathu* o elemento aria. Bisogna cominciare col notare questo movimento, cosa che avviene quando la mente è concentrata ad osservare l'addome. Troverete che l'addome sale quando ispirate e scende quando espirate. Il salire deve essere notato mentalmente come 'salire salire' e lo scendere come 'scendere scendere'. Se il movimento non è chiaro, pur continuando a notare, tenete il palmo della mano sull'addome.

Non alterate il modo di respirare, non rendetelo più lento o più veloce, né troppo vigoroso: alterare il respiro vi procurerà stanchezza. Respirate normalmente come al solito e notate il salire e scendere dell'addome così come avviene. Notatelo mentalmente e non verbalmente. Nella meditazione vipassana non è importante che nome date, ma è importante il fatto di notare e percepire. Notate il salire dell'addome dall'inizio alla fine del movimento, come se lo seguiste con gli occhi. Fate lo stesso con il movimento di discesa. Notate in modo tale che la consapevolezza sia all'unisono con il movimento. La stessa cosa con il movimento discendente.

La mente può distrarsi mentre notate il movimento addominale. Anche questo va notato dicendo mentalmente 'divagare, divagare'. Quando è stato notato una volta o due la mente smette di distrarsi e allora ritornate al salire e scendere dell'addome. Se immaginate di incontrare qualcuno, notate 'incontrare, incontrare' e poi tornate al salire e scendere dell'addome, se immaginate di incontrare e parlare con qualcuno, notate 'parlare, parlare'. Insomma ogni pensiero che sorge va notato. Se state immaginando, notate 'immaginare', se pensate annotate 'pensare, se progettate 'proiettare, se riflettete 'riflettere', se siete contenti notate 'contentezza', se vi sentite annoiati notate 'noia', se siete sereni 'serenità', se vi sentite scoraggiati 'scoraggiamento'. Notare tutti questi oggetti della mente è chiamato in pali *cittanupassana*. Se non riusciamo a notare questi atti di coscienza, saremo portati a identificarli con una persona o un individuo. Pensiamo che ci sia un 'io' che immagina, pensa, pianifica, conosce o si annoia. Crediamo che fin dall'infanzia sia sempre la stessa persona che è vissuta e ha pensato. Nella realtà una persona così non esiste. C'è invece una successione continua di atti di coscienza. Ecco perché dobbiamo conoscere questi atti di coscienza, e conoscerli per quello che sono,

conoscere ogni singolo atto di coscienza, man mano che sorge. Quando li si osserva, tendono a scomparire e se ciò accade, torniamo a notare il salire e scendere dell'addome.

Dopo un po' che meditate, sensazioni di rigidità e bruciore tendono a sorgere nel corpo. Anch'esse vanno annotate attentamente. Lo stesso con le sensazioni di stanchezza e dolore. Tutte queste sensazioni sono *dukkha vedana* o sensazioni di insoddisfazione e il notarle è *vedana nupassana*. Se mancate di notarle, potreste arrivare a pensare: 'Io sono rigido', 'io sento caldo' oppure 'io ho un dolore'... E' sbagliato identificare queste sensazioni con l'ego. Non c'è un 'io' coinvolto, ma solo una successione di sensazioni spiacevoli, una dopo l'altra. E' solo una successione continua di impulsi elettrici, come in una lampadina.

Ogni volta che vi è un contatto spiacevole nel corpo, sorgono sensazioni spiacevoli, una dopo l'altra. Queste sensazioni vanno notate attentamente, sia che si senta rigidità oppure bruciore o dolore. All'inizio della pratica di meditazione queste sensazioni possono aumentare e portare al desiderio di cambiare posizione. Va notato anche questo desiderio e poi lo yogi deve tornare a notare le sensazioni di rigidità, caldo, eccetera.

“La pazienza porta al Nibbana” è un detto che va tenuto presente. Bisogna essere pazienti nella meditazione. Se uno si muove o cambia postura troppo spesso perché non sa essere paziente con le sensazioni spiacevoli che sorgono, non può sviluppare la concentrazione o samadhi. Se samadhi non si sviluppa non può sorgere l'intuizione profonda (insight) e non ci può essere la realizzazione del sentiero che conduce al Nibbana e del *phala* o frutto di questo sentiero, e quindi non ci può essere il Nibbana stesso. Per questo c'è bisogno di pazienza nella meditazione. C'è bisogno di pazienza soprattutto con le sensazioni spiacevoli, come rigidità, calore, dolore, eccetera. In altre parole, le sensazioni difficili da sopportare richiedono di stare con loro pazientemente e attentamente, e questo significa essere consapevoli man mano che sorgono. Non si deve abbandonare la sala di meditazione non appena sorgono queste sensazioni, ma anzi si deve andare avanti notando 'rigidità, rigidità', 'calore, calore', eccetera. Le sensazioni deboli come queste spariranno se si continua ad annotarle pazientemente. Quando la concentrazione è forte persino le sensazioni più intense tendono a scomparire. Poi si torna a notare il salire e scendere dell'addome.

Naturalmente se dopo un lungo periodo di tempo e avendo continuato ad annotarla, la sensazione non sparisce o diventa insopportabile, allora si può cambiare posizione. Si comincia col notare 'desiderio di cambiare' e se si alza il braccio notate 'alzare, alzare' e quando lo si muove notate 'muovere, muovere'. Tutti i movimenti per cambiare posizione vanno fatti lentamente e annotati 'alzarsi, muoversi, toccare, ecc.'. Se il corpo oscilla notate 'oscillare', se il piede si alza notate 'alzare', se si muove notate 'muovere', se si abbassa 'abbassare'. Se invece non c'è il cambiamento, ritornate a osservare il salire e scendere dell'addome. Non ci deve essere alcuna soluzione di continuità, nessun intervallo tra un atto di notare e il successivo, tra uno stato di concentrazione e il seguente, tra un atto di coscienza e l'altro. Solo così il meditatore arriverà a stati sempre più elevati di comprensione. La conoscenza del Sentiero e della sua Fruizione sarà raggiunta solo quando ci sarà questo tipo di spinta in alto.

Il processo meditativo è come sfregare insieme energicamente e senza sosta due bastoncini di legno per ottenere la giusta intensità di calore che faccia nascere la fiamma. Allo stesso modo l'annotazione, nella meditazione vipassana, deve essere continua e senza soste, senza nessuna pausa tra i vari atti del notare ogni singolo fenomeno che sorge. Per esempio, se si prova una sensazione di prurito e lo yogi

vuole grattarsi perché non riesce a sopportarla, va annotata sia la sensazione che il desiderio di liberarsene, senza però passare immediatamente all'atto di grattarsi. Se si continua e persevera a notare in questo modo, il prurito generalmente sparisce, nel qual caso si ritorna al salire e scendere dell'addome. Se il prurito non va via, invece, si deve naturalmente eliminarlo grattandosi, ma prima bisogna notare accuratamente il desiderio di farlo. Tutti i movimenti impiegati per eliminare la sensazione vanno annotati, come toccare, premere e grattare e infine si ritorna al salire e scendere dell'addome. Ogni volta che cambiate posizione, cominciate con il notare l'intenzione o il desiderio di fare il cambiamento e andate avanti notando attentamente ogni movimento, come alzarsi dal sedile, sollevare il braccio, il movimento e la tensione del braccio. Dovete notare i cambiamenti nello stesso momento in cui li fate. Se il corpo oscilla in avanti, notatelo. Quando vi alzate il corpo diventa leggero e si alza. Concentratevi la mente e annotate gentilmente 'alzarsi, alzarsi'.

I meditatori si devono comportare come se fossero degli invalidi. Generalmente le persone si alzano facilmente, velocemente e improvvisamente, ma questo gli invalidi non lo possono fare e si alzano lentamente e con molta attenzione. Anche quelli che hanno mal di schiena si alzano con molta attenzione per evitare delle fitte dolorose. La stessa cosa fa il mediatore. Deve iniziare a fare il cambiamento di postura con consapevolezza, gradualmente e lentamente, e nel contempo annotare 'alzarsi, alzarsi': solo allora la consapevolezza e la concentrazione faranno sviluppare e gradualmente maturare l'intuizione profonda. E non solo: sebbene gli occhi funzionino il mediatore deve comportarsi come se non vedesse, e la stessa cosa con le orecchie che odono. Quando medita lo yogi deve solo occuparsi di essere consapevole e annotare. Non lo riguarda ciò che ode o vede; deve comportarsi come se non vedesse e non sentisse. Ci deve solo essere una annotazione continua e accurata

Quando durante la giornata, lo yogi si muove, lo fa gradualmente come se fosse debole; deve muovere le gambe e le braccia lentamente e sempre lentamente abbasserà o alzerà la testa. Tutti questi movimenti devono essere fatti dolcemente. Quando è seduto e si alza lo deve fare gradualmente notando 'alzarsi', quando sta in piedi nota 'in piedi', quando si guarda qua e là nota 'guardare' o 'vedere', quando cammina nota i passi e se sta camminando con la gamba destra o con la sinistra. Inoltre lo yogi, quando cammina veloce, deve essere consapevole di tutti i movimenti in successione, dal momento che alza il piede fino a quando lo abbassa.

Quando si cammina lentamente durante la meditazione camminata bisogna notare tre movimenti in ogni passo: quando si alza il piede, quando lo si avanza, quando lo si posa. All'inizio notate solo i movimenti di alzata e abbassata. Uno deve essere consapevole quando alza il piede e lo stesso quando lo abbassa. Deve notare 'alzare' e 'abbassare' ad ogni passo. Questo nominare diventerà facile dopo qualche giorno, e allora passate a nominare i tre movimenti di 'alzare', 'avanzare' e 'abbassare'. Ricapitolando: all'inizio o quando si cammina velocemente basta sapere che il piede si muove e notare 'sinistro' o 'destro'. Quando si cammina normalmente si notano i due movimenti di 'alzare' e 'abbassare'. Quando si cammina lentamente si notano tre movimenti come spiegato sopra. Mentre si sta camminando e viene voglia di sedersi notate 'voglia di sedersi'. Quando vi sedete veramente, osservate con concentrazione l'appoggiarsi del corpo sulla sedia. Quando siete seduti notate i movimenti che fate per sistemare le gambe e le braccia. Quando non ci sono movimenti e il corpo è fermo, notate solo il salire e scendere dell'addome.

Se, mentre state notando la rigidità del corpo o degli arti, sorge una sensazione di calore, annotatela accuratamente e poi ritornate al salire e scendere dell'addome. Se poi vi viene voglia di sdraiarsi, notatelo e notate anche il movimento delle gambe e delle braccia mentre vi sdraiate, e poi il movimento del braccio, l'appoggiarsi del gomito che tocca il pavimento, l'oscillare del corpo, lo stendersi delle gambe, il graduale ripiegamento del corpo mentre si prepara a sdraiarsi. Vanno notati tutti questi movimenti. E' importante annotare tutto questo processo, perché nel farlo potete avere una chiara conoscenza del Sentiero e del suo Frutto. Infatti quando la concentrazione e l'insight sono forti e maturi, la conoscenza può venire ad ogni istante, può arrivare in un singolo piegamento o stiramento del braccio.

Questo accadde ai tempi del Buddha, subito dopo la sua morte, quando il venerabile Ananda, il suo attendente, divenne un completo arahant. Il ven. Ananda aveva tentato disperatamente di raggiungere lo stato di arahant nella notte precedente il primo grande concilio. Aveva praticato tutta la notte vipassana. Notava i passi, destro e sinistro, l'alzarsi, avanzare e scendere del piede, notando tutto ciò che man mano accadeva, come il desiderio fisico di camminare e il movimento che avveniva a ogni passo. Sebbene tutto questo andasse avanti fino quasi all'alba, non aveva ottenuto la realizzazione. Capì che aveva fatto la meditazione camminata per troppo tempo e che avrebbe dovuto equilibrare la concentrazione con lo sforzo. Decise perciò di continuare a fare meditazione nella posizione sdraiata. Entrò nella sua stanza, sedette sul giaciglio e poi cominciò a sdraiarsi. Mentre faceva ciò annotando accuratamente 'sdraiarsi', raggiunse il primo stadio di illuminazione in un istante. Il venerabile Ananda, prima di quel momento, era solo un *sotapanna*, uno che è entrato nella corrente, cioè al primo stadio del sentiero verso il Nibbana. Dallo stadio di *sotapanna* raggiunse il secondo stadio (cioè di colui che ritorna una volta sola), poi il terzo, quello del non ritorno, e infine raggiunse l'ultimo stadio nel cammino dell'illuminazione, divenendo un arahant. Passare attraverso questi tre eccelsi stadi del sentiero gli prese pochissimo tempo. Riflettete su questo esempio del venerabile Ananda. Tale realizzazione può arrivare da un momento all'altro.

Ecco perché gli yogi devono notare diligentemente e in continuazione. Non bisogna rilassarsi nel notare, pensando 'questo non è poi così importante'. Tutti i movimenti che si fanno per sdraiarsi sono importanti e devono essere notati il meglio e il più accuratamente possibile. Se non ci sono movimenti e il corpo è fermo, tornate al salire e scendere dell'addome. Anche quando si fa tardi e giunge il tempo di andare a dormire, lo yogi non va a dormire lasciando perdere la concentrazione. Un meditatore serio e impegnato cercherà di praticare la concentrazione anche mentre sta per addormentarsi. Andrà avanti a meditare fino al momento in cui il sonno verrà da solo. Se la meditazione è buona e profonda non si addormenterà, ma può capitare invece che il sopore abbia la meglio e lo yogi si addormenti. Se sente sonno deve notare 'sonno, sonno' o se le palpebre si chiudono notare 'chiudersi, chiudersi'. Se diventano pesanti, notare 'pesanti', se gli occhi bruciano notare 'bruciare'. Notando in questa maniera può darsi che il sopore sparisca e gli occhi diventino di nuovo chiari. Allora notate 'chiari' e poi andate avanti, notando il salire e scendere dell'addome. Così si può continuare a meditare e se sorge un pesante torpore finalmente il meditatore si addormenterà per davvero. Se meditate nella posizione sdraiata, diventerete sempre più sonnolenti e infine vi addormenterete. Ecco perché i principianti non devono meditare in questa posizione. Ma quando viene il tempo per dormire, meditate nella posizione sdraiata seguendo il salire e scendere dell'addome. E poi naturalmente e automaticamente vi addormenterete. Il tempo del sonno è tempo di riposo per il meditatore, ma uno yogi molto impegnato dovrebbe cercare di

limitarlo a quattro ore. Quattro ore di solito sono sufficienti. Se il meditatore principiante pensa che quattro ore non siano sufficienti alla salute, può dormire anche cinque o sei ore. Sei ore sono certamente abbastanza per la maggior parte della gente. Quando lo yogi si sveglia, deve subito ricominciare a notare. Lo yogi che vuole raggiungere l'illuminazione sospende la meditazione solo quando dorme. Nel resto del tempo, deve notare continuamente e senza sosta, nominando il più accuratamente possibile, fin dal risveglio, 'sveglia, sveglia' e altri stati; se non ci riesce subito osserva il salire e scendere dell'addome. Se intende uscire dal letto, nota l'intenzione di uscire dal letto e poi tutti i movimenti delle gambe e delle braccia nel far ciò. Quando alza la testa, nota 'alzare', quando siede 'sedere'. E' importante che ogni volta che cambia posizione, muove le braccia o le gambe, prenda nota di tutti questi movimenti.

Se non ci sono movimenti e si sta seduti tranquillamente, allora si nota il salire e scendere dell'addome. Uno deve notare anche quando si lava la faccia o fa la doccia e siccome i movimenti in questo caso sono rapidi si cerca di notarli il meglio possibile. Poi c'è il vestirsi, il sistemarsi il letto, aprire e chiudere le porte: tutto deve essere annotato il più accuratamente possibile. Quando il meditatore pranza e si avvicina al tavolo nota 'guardare', quando allunga la mano, prende il cucchiaino, si serve del cibo, quando lo mette nel piatto, quando porta il cucchiaino alla bocca, quando la testa si china, mette in bocca, abbassa il braccio, lo alza per un altro boccone, deve notare tutti questi movimenti il più accuratamente e continuamente possibile. Quando il meditatore mastica noterà 'masticare', quando sente il sapore del cibo noterà 'gustare': va notato anche il movimento di masticare, rendere liquido e ingoiare il cibo e bisogna continuare a essere consapevoli di tutto ciò che sta capitando. Durante i pasti c'è talmente tanto da notare che il principiante spesso salta molte cose che andrebbero notate, ma comunque dovrebbe metterci la migliore buona volontà. Man mano che la concentrazione diventa più intensa e continua il meditatore riuscirà a seguire sempre più ciò che sta avvenendo.

Abbiamo parlato di molte cose che vanno notate, ma per riassumere ci basti menzionare poche cose che vanno assolutamente notate: quando si cammina velocemente notare 'passo sinistro e passo destro', quando si cammina normalmente notare l'alzarsi e abbassarsi del piede e quando si cammina molto lentamente notare 'alzarsi', 'avanzare' e 'abbassarsi' del piede; quando si è sdraiati o seduti notare l'alzarsi e abbassarsi dell'addome, se non c'è niente altro di predominante da notare. Se la mente divaga notate i vari atti di coscienza che sorgono e di nuovo poi tornate al salire e scendere dell'addome. Notate anche le sensazioni di rigidità, dolore o prurito man mano che vengono e poi tornate all'alzarsi e abbassarsi dell'addome. Notate man mano che avvengono, il sollevamento, lo stiramento e il movimento degli arti, il chinarsi e il movimento della testa, l'oscillare e il chinarsi del corpo e poi ritornate all'alzarsi e abbassarsi dell'addome. Man mano che procedete vedrete che ci sono sempre più cose da conoscere nei fenomeni che avvengono. All'inizio, siccome la mente vaga qua e là, il meditatore non riesce a notare molte cose che accadono, ma non deve scoraggiarsi. Tutti i principianti incontrano le stesse difficoltà. Con la pratica il meditatore riuscirà ad accorgersi della mente che divaga fino a quando questa non divagherà più. La mente rimane fissa sull'oggetto e la consapevolezza è quasi simultanea con l'oggetto dell'attenzione, come l'alzarsi e abbassarsi dell'addome. In altre parole, l'atto di alzarsi e abbassarsi dell'addome è simultaneo all'atto di notarlo. Gli oggetti fisici dell'attenzione e i contenuti mentali sono notati appaiati, insieme, e si capirà che non vi è nessuno coinvolto in questa

azione: c'è solo l'oggetto fisico dell'attenzione e l'attività mentale del notare che sorgono simultaneamente. Il meditatore sperimenterà personalmente questi fenomeni. Mentre segue l'alzarsi dell'addome imparerà che vi è il fenomeno fisico dell'alzarsi e l'atto mentale del notare. Lo stesso con l'abbassarsi dell'addome. Lo yogi imparerà a vedere la simultaneità di ciò che capita, vedendoli come fenomeni fisici e mentali appaiati. Quindi in ogni atto del notare lo yogi imparerà che c'è solo una qualità materiale come oggetto di attenzione e una qualità mentale che ne prende nota. Questa conoscenza è la prima dei vipassana *nana* ed è importante raggiungere tale conoscenza correttamente. Poi il meditatore raggiungerà la seconda vipassana *nana*, distinguendo tra causa ed effetto.

Man mano che meditano gli yogi vedranno da loro stessi che tutto ciò che sorge, dopo un po' sparisce. La gente comune pensa che i fenomeni sia fisici che mentali durino tutta la vita nella stessa maniera dalla gioventù alla vecchiaia. Ma non è così. Non esiste fenomeno che duri per sempre, anzi ogni fenomeno avviene e sparisce continuamente, non dura più di un batter d'occhio. Lo sperimenterà lo yogi andando avanti nel notare. Si accorgerà dell'impermanenza di tutti i fenomeni. A questa comprensione seguirà la consapevolezza di *dukkha* (*dukkhanupassana nana*), cioè la comprensione che tutto ciò che non dura crea sofferenza. Il meditatore sperimenterà anche molti dolori nel corpo, che non è altro che un aggregato di sofferenze. Anche questa è *dukkhanupassana nana*. Poi lo yogi si convincerà che tutti questi fenomeni psico-fisici capitano senza la sua volontà e senza il suo controllo. Non fanno parte di una entità personale o egoica. Questa realizzazione è *anattanupassana nana*. Quando, proseguendo nella meditazione, gli yogi arriveranno a capire chiaramente che tutti questi fenomeni sono *anicca* (impermanent), *dukkha* (insoddisfacenti) e *anatta* (vuoti di una entità egoica) realizzeranno il Nibbana.

Tutti i buddha e gli arahant hanno raggiunto il Nibbana seguendo questo sentiero. Tutti i meditatori dovrebbero sapere che sono sul sentiero del *satipatthana* verso il Nibbana. Dovrebbero essere contenti per questo e per la prospettiva di poter sperimentare questo nobile tipo di samadhi o tranquillità della mente dovuta alla concentrazione e ottenere la conoscenza ultramondana, sperimentata nel passato dai buddha, dagli ariya e che loro stessi ora potrebbero sperimentare. Questo può avvenire nello spazio di un mese o 20 o 15 o soli 7 giorni. Lo yogi deve dunque essere contento nella certezza che raggiungerà questi traguardi presto. Deve solo proseguire nella pratica, fiducioso nella riuscita.

Che tutti possano praticare la meditazione e possano raggiungere l'illuminazione che buddha e arahant hanno già sperimentato.

ISTRUZIONI E SUGGERIMENTI PRATICI DEL VEN. U VIVEKANANDA

Vorrei parlarvi a livello pratico della meditazione seduta, della meditazione camminata, e della consapevolezza nelle attività quotidiane.

Cominciamo con la meditazione seduta: quando vi sedete in meditazione scegliete una postura confortevole, che può essere o nella posizione del pieno loto o, se questo risultasse troppo difficile, nella posizione del mezzo loto o in quella che viene chiamata la postura birmana, che consiste nel porre una gamba piegata di fronte all'altra senza sovrapporle: l'alluce della gamba che sta all'interno si posa tra la coscia e il polpaccio dell'altra gamba che sta all'esterno.

Chi non riesce a stare in queste posizioni, può usare uno o due cuscini in modo che alzando le natiche si crei meno tensione nelle cosce. Forse più tardi, con la pratica, riuscirete a togliere il secondo, e anche il primo cuscino e a sedervi direttamente sul tappeto di meditazione. Chi ha problemi di ginocchia può sedersi su piccoli sgabelli e chi ha seri problemi di schiena può sedersi su una sedia senza però appoggiare il dorso. La cosa importante è scegliere una posizione abbastanza confortevole in modo che possiate tenerla a lungo. Per quanto riguarda le mani, nella pratica di vipassana non si attribuisce alcun significato alla posizione delle mani. Potete tenerle in grembo o una sopra l'altra con i pollici che si toccano. I pollici in contatto possono servire a scoprire, quando si allentano, il sopraggiungere della sonnolenza. E allora, allertati, potete fare uno sforzo maggiore per vincere il torpore.

Per quanto riguarda la schiena, cercate di tenervi il più possibile diritti e, per usare un esempio tecnico, formate un angolo di 90 gradi con il pavimento.

Nella meditazione vipassana seduta non vi è necessità di tenere gli occhi aperti, per cui chiudete gli occhi e apriteli soltanto se vi sentite presi da una forte sonnolenza. La luce del giorno o di una lampada può aiutarvi a superare il torpore.

Per quanto riguarda il respiro, mantenetelo naturale, non cercate di cambiarlo, controllarlo o forzarlo. Se il respiro è veloce, lasciatelo così com'è e se, a causa della profonda concentrazione il respiro si fa sottile e lento, accettatelo così com'è senza cercare di accelerarlo.

Il principale oggetto di osservazione nella meditazione seduta è il movimento dell'addome. Quindi, quando vi sedete, iniziate con l'osservare l'alzarsi e abbassarsi dell'addome. Se all'inizio avete difficoltà a notare l'oggetto primario, potete mettere i palmi delle mani sull'addome e seguirne i movimenti; vi sarà più facile sentire le sensazioni in quell'area. Quando, durante la pratica, si presenteranno altri oggetti predominanti nel corpo e nella mente, come per esempio la mente che divaga, e se questo divagare è l'oggetto predominante, lasciate perdere i movimenti dell'addome e prendete la mente divagante come oggetto di osservazione, etichettate 'divagazione, divagazione' o 'pensiero, pensiero' e quando svanisce ritornate all'addome. Continuate ad osservare l'addome e quando si presenta, per esempio, un dolore in qualche parte del corpo, lasciate perdere l'addome e portate l'attenzione sul dolore, osservandolo ed etichettandolo.

Qualche indicazione su come osservare i dolori o altre sensazioni che sorgono nel corpo. Quando sorge un dolore o altra sensazione, per prima cosa osservatene la qualità. Ci sono diversi tipi di dolore: dolori lancinanti, punture, dolori acuti o brucianti, oppure pressione, rigidità, stiramento, tensione, ecc. Cercate di capire esattamente la natura del dolore che provate. Potete anche osservare come si comporta il dolore in termini di intensità: cresce o diminuisce? Inoltre potete osservare dove sorge un dolore. Il dolore sta fermo allo stesso posto in cui è sorto o si muove da un posto all'altro, oppure si diffonde? Alcuni dolori sorgono in un posto

e quando uno li osserva e li annota, presto o tardi scompaiono, sempre nello stesso posto. Altre sensazioni sorgono in un posto e mentre uno le osserva sembra che si spostino altrove. Talvolta sentite prurito, nasce in un posto, sparisce nello stesso posto e un prurito simile rinasce altrove. Osservate questo tipo di caratteristiche. Per quanto riguarda il tempo, alcune sensazioni sono molto brevi e non durano più di qualche secondo o minuto; altre durano cinque o dieci minuti e talvolta anche per tutta la durata della seduta. Vanno quindi osservate le seguenti caratteristiche: la qualità, l'intensità, il luogo e la durata dell'oggetto e cercate di descriverlo in questi termini.

E' importante che quando uno osserva una sensazione di dolore nel corpo non tenti di liberarsene annotandola. Invece deve cercare di conoscerne la natura e le caratteristiche. Eccovi alcune strategie per affrontare il dolore: il grado di penetrazione nella vera natura dei fenomeni dipende moltissimo dal livello di concentrazione che possiamo sviluppare. Questo è particolarmente vero quando si è coscienti di sensazioni dolorose. Se la concentrazione è debole, non sentiremo veramente il disagio che è sempre presente nei nostri corpi. Quando però la concentrazione comincia ad approfondirsi, anche il più leggero disagio diventa così chiaro che appare ingrandito ed esagerato. Non è l'oggetto che cambia ma l'acutezza della nostra vista. Se riuscite a mettere gli occhiali della concentrazione durante la meditazione seduta, sarete sorpresi della varietà dei cambiamenti che hanno luogo in ciò che appare come una massa impenetrabile di dolore. Impariamo a non scappare dal dolore ma piuttosto a penetrarvi con la consapevolezza concentrata. Quando il dolore insorge, la prima strategia è dirigere l'attenzione direttamente verso di esso, proprio al suo centro. Osservatelo costantemente, vedetelo per quello che è, dolore e basta, e cercate di andare sotto la sua superficie in modo da non reagire. Certe volte, malgrado la buona volontà, la fatica è troppa: il dolore può esaurire la mente. Se vedete che state perdendo energia, vigilanza e concentrazione, ritiratevi con discrezione. La seconda strategia per trattare col dolore è giocareci. Entrateci dentro e rilassatevi un poco, cioè pur mantenendo l'attenzione sul dolore, allentate l'intensità della consapevolezza e della concentrazione. Quando la mente è un po' più riposata, tornateci dentro, andandoci ancora più vicino; se non riuscite a farlo, tornate indietro e rilassatevi. Andate così dentro e fuori, avanti e indietro due o tre volte. Se il dolore permane forte e la mente si fa tesa e contratta, prima di spostare il corpo, spostate la consapevolezza. Vale a dire ignorate il dolore e ponete la mente sul movimento respiratorio e rimanetevi fissi così intensamente che il dolore rimane bloccato fuori dalla portata della vostra consapevolezza. Poi riaffacciatevi sul dolore e lasciatelo di nuovo. Quando ogni strategia è esaurita arrendetevi serenamente.

Ogni volta che le sensazioni osservate diminuiscono e si dissolvono, tornate all'alzarsi e abbassarsi dell'addome e continuate ad osservarlo fino a che non si presenti un altro oggetto predominante sia nel corpo che nella mente. Quindi, se udite un suono forte, etichettate 'udire, udire', osservate brevemente il processo dell'udire e tornate all'addome. La stessa cosa va fatta per gli altri oggetti dei sensi. Quando vedete qualcosa etichettate 'vedere, vedere' e quando sparisce tornate all'addome. La cosa fondamentale è osservare sempre l'oggetto che predomina in quel momento nel corpo o nella mente. Possono essere cose diverse: cominciate con l'alzarsi e abbassarsi dell'addome e poi, se interviene un pensiero, passate al pensiero, annotatelo e osservatelo per un poco e quando sparisce tornate all'addome. Lo stesso quando sorge un dolore, un suono, ecc.

Può capitare facilmente che, mentre sedete in meditazione, sorga una sensazione insopportabile. Dopo aver applicato le strategie di cui abbiamo parlato,

cambiate pure la posizione, ma fatelo lentamente e con consapevolezza, notando e osservando tutti i movimenti che fate per muovervi.

C'è un altro aspetto importante sia nella meditazione seduta e camminata che nelle attività quotidiane: il bersaglio. La mente deve essere portata e focalizzata sull'oggetto e lo si fa con l'aiuto del fattore mentale *vitaka*. Un altro fattore mentale è lo sforzo, *viriyā*, che spinge la mente verso l'oggetto. Con l'aiuto del bersaglio e dello sforzo la mente "atterrerà" sull'oggetto e allora la consapevolezza potrà stabilirsi in esso. Ciò porterà la mente a "cadere" dentro l'oggetto e ad avvilupparlo. Quindi questi fattori di *vitaka* e *viriyā* – bersaglio e sforzo – uniti a consapevolezza (*sati*) e concentrazione (*samadhi*) sono estremamente importanti per sviluppare l'intuizione profonda, la saggezza. Se questi fattori sono presenti riuscirete a capire correttamente la natura dell'oggetto osservato.

Un altro importante aspetto della pratica meditativa è la continuità della consapevolezza e ciò significa che l'osservazione cosciente deve procedere di minuto in minuto, di secondo in secondo, senza interruzioni e questo non solo durante la meditazione formale, ma anche mentre si cammina o si fanno le attività quotidiane. In altre parole il meditante deve sviluppare una continua consapevolezza dal momento che si sveglia al momento che si addormenta. Naturalmente questo non è facile all'inizio di un ritiro, ma praticando sempre più, uno può avvicinarsi molto a questo ideale di una continua consapevolezza.

Ora vi darò qualche indicazione sulla meditazione camminata. Tenetevi ben ritti, con le mani davanti o dietro la schiena. Gli occhi vanno tenuti bassi e fissi a circa due o tre metri davanti a voi. Non si deve guardare a destra o a sinistra. Si scelga un percorso di una quindicina di metri e quando si arriva alla fine del percorso, mentre si è fermi, notare 'stare fermi' e quando ci si gira per tornare indietro, notare 'girarsi, girarsi'.

In questo tipo di metodo vipassana si fa un'ora di meditazione seduta seguita da un'ora di meditazione camminata e così per tutta la giornata. La meditazione camminata a sua volta va divisa in tre parti di venti minuti l'una. Nei primi venti minuti si cammina abbastanza velocemente e si usa tutta la gamba come oggetto di osservazione, etichettando 'destra', 'sinistra' a seconda che sia rispettivamente la gamba destra o la sinistra a muoversi e poi si osservano le sensazioni predominanti nella gamba nominata.

Gli altri 20 minuti si rallenta la camminata e si divide ogni passo in due parti, cioè l'alzarsi e l'abbassarsi del piede. L'oggetto di osservazione non sarà più l'intera gamba ma solo il piede che in quel momento si alza e si abbassa. Quando il piede si alza notiamo 'alzarsi alzarsi', e osserviamo tutto il movimento dell'alzarsi dall'inizio alla fine, cercando di conoscere le sensazioni predominanti e le variazioni del movimento nel processo di alzare il piede. La stessa cosa per l'abbassarsi del piede. Notiamo 'abbassarsi, abbassarsi' e tentiamo di seguire tutto il processo dell'abbassarsi, incluso il momento in cui il piede tocca terra, dall'inizio alla fine, cercando di sentire le sensazioni che sorgono in questo processo e i diversi tipi di movimento. Negli ultimi venti minuti cercate di andare il più lentamente possibile; più adagio andate meglio è. Di nuovo usate solo il piede come oggetto e dividetene il movimento in tre parti, cioè l'alzarsi, l'avanzare e l'abbassarsi del piede, incluso il momento in cui tocca terra. Quando alzate il piede notate una o due volte 'alzare, alzare', quindi tenete l'attenzione sull'intero processo del piede che si alza e sulle sensazioni che sorgono. Forse vi accorgete di diverse sensazioni quali rigidità,

pesantezza, o leggerezza o il movimento vi sembrerà difficile da fare, continuo o discontinuo, ecc. Ci sono molte cose da osservare. Quando alzate il tallone, per esempio, che tipo di sensazioni sentite in quella parte del piede? Forse rilassamento o pressione. E poi quando alzate ancora più il tallone vi è un cambiamento nell'arco del piede e forse la tensione cresce e quando si solleva ancora di più questa tensione può arrivare alla punta del piede. Cercate di essere consapevoli di tutto questo e della rigidità sulla punta e poi, quando si stacca completamente il piede dal suolo, che tipo di sensazioni ci sono in quel punto? Quando alzate l'intero piede vi è pesantezza o rigidità? E' difficile da muovere? c'è della resistenza che richiede una certa forza? Queste sono le cose che vanno osservate. Quando avanzate il piede notate 'avanzare, avanzare' una o due volte e tenete l'attenzione su questo movimento dall'inizio alla fine. Scoprirete forse che vi è leggerezza nel piede, o che questo è caldo o freddo, o che vi sono vibrazioni, o sensazioni ovattate o che il piede avanza come se scivolasse; forse osserverete sensazioni piacevoli o spiacevoli e muovendovi così lentamente avrete forse la sensazione di perdere l'equilibrio. Ma altre volte il movimento è continuo o discontinuo, talvolta sembra che ci sia una resistenza, talvolta è come se si camminasse tra le nuvole o talvolta ci si sente spingere da dietro o di fronte.

Di nuovo fate lo stesso quando si abbassa il piede e lo si appoggia a terra; all'inizio notate 'abbassare, abbassare' una o due volte e osservate l'intero processo, cercando di percepirne le sensazioni e i diversi tipi di movimento. Particolare attenzione va data al momento in cui il piede poggia per terra, quando il tallone tocca il suolo e poi quando l'intero piede si adagia sul terreno. Forse sentirete morbidezza o durezza, ruvidezza o omogeneità. Ci sono moltissime sensazioni da osservare. Per esempio, man mano che adagate il piede a terra la tensione diminuisce, poi vi è il rilassamento di quella tensione e poi forse ci sarà una piacevole sensazione nel piede. E nel momento in cui tutto il peso del corpo va sul piede vi sarà forse pressione, irrigidimento e possiamo osservare come il peso del corpo preme sul piede e crei una sensazione spiacevole sulle dita del piede. L'attenzione va sempre tenuta sul piede che si alza, avanza e si abbassa e non su quello che sta fermo.

Nel corso della meditazione camminata può capitare che la mente divaghi e quando la mente è molto distratta diventa un impedimento: ciò che potete fare è fermarvi e prendere la mente vagante come oggetto di osservazione, notando 'divagare, divagare' un paio di volte e, se la distrazione cessa, riprendete la camminata. La stessa cosa si può dire per forti sensazioni che sorgono nel corpo durante la meditazione camminata. Se vi capita di avere questo tipo di sensazioni, fermatevi e prendete queste sensazioni come oggetto di osservazione, notatele e quando cessano riprendete la camminata.

Sia per la meditazione camminata che per le attività quotidiane vale la massima 'più lentamente vi muovete, più velocemente progredite nella pratica'. Viene dato l'esempio di un ventilatore, di cui vi si chiede la descrizione. Se il ventilatore gira velocemente vi sarà difficile vederne la forma, il tipo di pale, come sono state fissate, il materiale usato, ecc. Ma quando il ventilatore gira lentamente vi è tempo per osservarne le caratteristiche e potrete dire: le pale sono così e così, sono fissate con una angolazione così e così e il materiale usato è di quel certo tipo. La stessa cosa per la meditazione: più si va piano più la mente ha la possibilità di osservare ciò che sta accadendo e vi si aprirà davanti un mondo di nuove esperienze.

Un altro aspetto importante è il contenimento dei sensi, cioè, anche se avete occhi per vedere, non guardate in giro, anche se avete orecchie per udire non indugiate ad ascoltare i suoni esterni e così via. Il controllo degli input sensoriali è

molto importante per approfondire l'osservazione; infatti la distrazione e l'interruzione della consapevolezza derivano dal prestare attenzione agli input esterni, sui quali poi la mente costruisce un'infinità di pensieri e fantasie. Quando i sensi sono disciplinati si sviluppa una grande concentrazione e si evita che pensieri impuri contaminino la mente.

Parliamo ora delle attività quotidiane. Oltre che alla meditazione camminata e seduta, la consapevolezza va estesa anche alle attività generali e quindi per mantenerla ininterrotta dobbiamo osservare tutto dal momento in cui ci svegliamo, ci alziamo dal letto, andiamo in bagno, ci laviamo, ci liberiamo gli intestini, a tutte le attività della giornata come aprire e chiudere gli occhi, fare colazione e pranzo, prendere il té, lavare la biancheria, farsi la doccia e ogni altra attività. Tutte queste cose vanno fatte nel modo più consapevole possibile, sempre prendendo nota ed osservando ciò che capita, e muovendosi molto lentamente.

Non bisogna pensare che le attività quotidiane siano di poca importanza: lo sono quanto la meditazione seduta e camminata. Se riuscirete ad essere consapevoli senza interruzione in queste tre attività, otterrete grandi risultati in poco tempo.

SUGGERIMENTI PER IL COLLOQUIO CON IL MAESTRO

Il Ven. U Pandita indica come riferire la propria esperienza nel colloquio con il maestro.

I colloqui sono una parte essenziale della pratica di vipassana e i praticanti devono essere in grado di riportare chiaramente ciò che hanno sperimentato durante la meditazione: devono riuscire a comunicare l'essenza della loro pratica in dieci minuti circa. Considerate che state riferendo ciò che scoprite su voi stessi, cosa che in pratica è la vipassana. Cercate di aderire alle norme in uso nel mondo scientifico: brevità, accuratezza e precisione.

Cominciate il colloquio, riferendo subito sui movimenti di alzarsi e abbassarsi dell'addome: infatti, secondo la tradizione di Mahasi Sayadaw, l'oggetto primario di consapevolezza è il salire e scendere dell'addome durante la respirazione. Come spiegano le scritture, l'impatto con i sensi produce continui fenomeni mentali e fisici nel meditante. Quando c'è un oggetto da vedere, gli occhi vedono. L'oggetto visto è un fenomeno fisico, mentre la coscienza che vede è un fenomeno mentale. La stessa cosa vale per gli odori, i sapori, i suoni. Questi fenomeni sono fisici e quando la mente li conosce sono anche fenomeni mentali. Così per tutti i sensi e per tutti i movimenti del corpo, come piegarsi, stendere il braccio, girarsi o chinarsi.

Riportate le vostre esperienze in tre fasi: primo, c'è il verificarsi dell'oggetto e quindi identificate l'accaduto; secondo, riferite come e se l'avete notato e terzo descrivete cosa avete conosciuto circa la natura dell'oggetto. Prendiamo ad esempio l'oggetto principale, il sollevarsi e abbassarsi dell'addome. Primo, si verifica il movimento di sollevamento. Nel colloquio riportate quale è l'oggetto che si è presentato; in questo esempio è il movimento di sollevamento dell'addome, non l'abbassamento o un dolore, ma solo il sollevamento. A questo punto non dovete fare niente, perché l'oggetto si verifica da sé.

Il secondo punto riguarda l'annotazione dell'oggetto: dite se l'avete etichettato o no, e nel caso lo abbiate annotato, come lo avete fatto. Per esempio: "si è verificato il movimento dell'addome e l'ho etichettato 'alzarsi'".

La terza cosa da riportare nel colloquio è che cosa siete riusciti a conoscere circa l'oggetto e l'andamento delle sensazioni in quel momento. Proseguendo l'esempio dell'addome, riferite: "Nel sollevamento ho notato della tensione e poi la tensione è cresciuta fino a diventare molto forte alla fine del movimento di sollevamento".

Questo modo di riferire permette al maestro di vedere quanta consapevolezza riuscite ad applicare alla meditazione. E' anche uno sprone per lo yogi: infatti il dover fare un rapporto, spinge a mettere ben a fuoco le esperienze. Nella vipassana non è sufficiente osservare l'oggetto in modo distratto o automatico. Dovete esercitare una consapevolezza piena, dirigendo l'attenzione concentrata sull'oggetto con la massima accuratezza, e mantenerla su di esso in modo da penetrarne la vera natura.

Ogni fenomeno psico-fisico ha tre segni: il primo è la caratteristica specifica di ogni fenomeno. Gli oggetti fisici hanno le caratteristiche dei quattro elementi primari (aria, acqua, terra e fuoco), quindi movimento, coesione, durezza, temperatura, ecc. La caratteristica specifica della mente è la coscienza, quella di *phassa* è la percezione e il portare la mente a contatto con un certo fenomeno e quella di *vedana* (sensazioni) è la capacità di sentire ciò che capita come piacevole, spiacevole o neutro. Il secondo

segno dei fenomeni psico-fisici è la sua condizionalità, cioè il sorgere, perdurare e dissolversi: l'inizio, il mezzo e la fine. Il terzo segno è formato dalle tre caratteristiche universali di ogni fenomeno psico-fisico: *anicca* o impermanenza, *dukkha* o sofferenza e *anatta* o impersonalità, mancanza di un sé individuale.

Il meditatore comincia con il comprendere le caratteristiche specifiche dei fenomeni (i quattro elementi, la coscienza, il contatto e le sensazioni). E come si fa per capire la caratteristica o le proprietà del fenomeno in questione? Osservandolo e notandolo nello stesso istante in cui sorge. Solo così capiremo la sua specifica caratteristica e non altre cose. Mentre lo yogi inspira l'addome si alza. Prima dell'inalazione non c'è sollevamento dell'addome. La mente deve seguire il movimento dell'addome dall'inizio alla fine. Solo allora potrà vedere la vera natura di questo movimento. Qual'è la sua vera natura o la sua caratteristica? Inspirando l'aria entra nel corpo e com'è l'elemento aria? Ha la caratteristica di tensione e movimento. Quindi il meditatore vedrà e riuscirà a conoscere la vera natura del movimento, ma ci riuscirà solo quando osserva e nota il movimento mentre e quando sorge, continua e finisce. Quando la concentrazione è matura l'attenzione avverrà simultaneamente con il sorgere dell'oggetto di meditazione, cioè il salire e scendere dell'addome.

Ci sono tre componenti fisiche nell'alzarsi dell'addome: la prima è l'aspetto della forma (in questo caso la forma dell'addome), la seconda è l'aspetto del modo (l'addome è piatto, in stato di inspirazione o di espirazione?) e la terza è l'aspetto della caratteristica specifica. All'inizio della meditazione si vedono i primi due aspetti, ma questo 'vedere' non fa parte delle intuizioni di vipassana; solo con l'aumento della concentrazione, lo yogi andrà oltre la forma e il modo e vedrà l'aspetto essenziale o realtà ultima, cioè la tensione e il movimento durante il reale alzarsi dell'addome. Il meditatore dovrà essere preparato a riferire brevemente e accuratamente tutte queste informazioni durante il colloquio, ma deve farlo su ciò che ha veramente intuito e sperimentato e non su ciò che pensa di aver visto.

Tutto questo vale anche per la meditazione camminata. Quando alza il piede lo yogi seguirà attentamente il movimento del piede dall'inizio alla fine; e mentre lo fa cosa vede veramente? Vede la forma del piede e il modo in cui si alza? O sente il piede diventare leggero e sollevarsi o diventar teso e come se fosse spinto indietro? Lo yogi deve essere in grado di riportare con precisione tutti questi tre aspetti. Quando il piede avanza la mente ne è consapevole e ne prende nota proprio mentre avviene l'avanzamento del piede? E che cosa viene visto? Lo yogi vede il piede, il modo in cui il piede si muove o qualche caratteristica di questo movimento, come ad esempio, una spinta all'indietro o in avanti? La stessa cosa quando si posa il piede a terra. Si è in grado di seguirne il movimento progressivamente dall'inizio alla fine? Durante questo processo che cosa si conosce? La forma del piede, la maniera in cui si abbassa o la qualità di questo movimento come per esempio leggerezza o morbidezza? Tutto ciò è visto chiaramente o confusamente?

La stessa cosa per quanto riguarda la consapevolezza e l'annotazione di altri oggetti dell'attenzione, come il girarsi, il flettersi, il muoversi, l'inclinarsi o abbassarsi del corpo, la postura seduta o sdraiata. Anche riguardo a questi fenomeni, il meditatore è in grado di osservarli e annotarli nello stesso momento in cui sorgono? E' importante che lo yogi limiti il rapporto a un particolare oggetto di attenzione, che è stato osservato sotto i tre aspetti sopra menzionati e non che riporti cose vaghe e imprecise.

A dispetto dei vostri migliori sforzi, la mente non sempre è disposta a rimanere a lungo sull'addome. Può divagare. A questo punto si è manifestato un nuovo

oggetto di consapevolezza, la mente che divaga. Come ci si comporta? Si diventa consapevoli del divagare, e questa è la prima fase. La seconda fase è quella di etichettare 'divagare, divagare'. Dopo quanto tempo vi siete resi conto della divagazione? Un secondo, due minuti, mezz'ora? E che cosa succede dopo averlo etichettato? Il divagare della mente scompare all'istante? oppure la mente continua nel suo divagare? oppure i pensieri si riducono di intensità e infine svaniscono? Spunta un nuovo oggetto prima di vedere la sparizione del vecchio? Se non siete in grado di osservare la mente che divaga, dovrete riferire anche questo all'insegnante.

Vorrei di nuovo sottolineare che nell'intervista con il maestro, lo yogi deve riportare ciò che ha realmente visto e non ciò che pensa di aver visto. Se la mente vagante scompare tornate all'alzarsi e abbassarsi dell'addome. Spesso i principianti non sono in grado di vedere i pensieri; per minimizzare questo inconveniente lo yogi deve mantenere l'attenzione focalizzata sull'oggetto primario. Dopo 20 o 30 minuti di meditazione possono sorgere sensazioni fisiche molto intense con effetti corrispondenti sulla mente. Anche queste sensazioni vanno accuratamente notate e durante l'intervista è bene spiegarle, usando parole semplici come prurito, dolore, solletico. Bisogna inoltre notare se vanno intensificandosi, diminuendo, cambiando posto o se spariscono. Anche i fenomeni inerenti al vedere, udire, gustare, odorare e toccare devono essere notati, conosciuti e riportati. Quindi visioni, suoni e sapori, caldo o freddo, solidità, vibrazioni, formicolii, l'infinita processione degli oggetti della coscienza. Qualunque sia l'oggetto dovete osservarlo nelle sue tre fasi, come detto sopra.

Poi ci sono i fenomeni mentali come piacere o avversione, torpore o pesantezza mentale, distrazione, dubbio o chiara comprensione, attenzione, soddisfazione, tranquillità, serenità, calma, meditazione facile, pazienza, ansietà, ecc. Tutto ciò viene raggruppato sotto la voce "oggetti mentali". Supponiamo che sorga una sensazione di piacere nella mente e che questo piacere, come spesso accade, sia seguito da attaccamento o desiderio. Il meditante dovrà essere in grado di riportare questo avvenimento. Prendiamo un altro esempio: lo yogi sta sperimentando sonnolenza, torpore o apatia mentale; quando si hanno questi stati mentali è facile che sorga la distrazione, spesso seguita da confusione e dubbio. Cosa succede quando questo viene notato e osservato?

Per riassumere ci sono quattro oggetti di attenzione nella meditazione vipassana satipatthana, che è la meditazione di intuizione profonda attraverso la consapevolezza. Il primo oggetto è il corpo fisico; il secondo le sensazioni; il terzo gli atti di coscienza e il quarto gli oggetti mentali. Inoltre durante la meditazione capitano tre eventi in ordine successivo: il sorgere del fenomeno, l'osservazione o annotazione del fenomeno, e infine ciò che lo yogi arriva a vedere e conoscere. Per ogni oggetto di attenzione appartenente a una delle quattro categorie spiegate sopra, è importante che lo yogi ne osservi i tre stadi successivi, uno dopo l'altro. Il compito dello yogi è di osservare e notare ogni cosa che sorge.

Tutto questo processo avviene come un'indagine silenziosa, senza porsi domande o perdersi in elucubrazioni e spiegazioni. L'insegnante deve riuscire a capire dal vostro rapporto se siete stati consci di ogni oggetto sorto, se avete avuto l'accuratezza di annotarli e la perseveranza di osservarli in profondità. Siate onesti con il maestro, perché solo un rapporto chiaro e preciso gli consentirà di valutare la vostra pratica e di apportarvi eventuali correzioni o di darvi consigli per progredire meglio.

LA MAGIA DELLA MENTE

Considerazioni pratiche di Bhante Sujiva

Vorrei parlarvi della magia della mente. La mente può creare ogni sorta di magia, sia bianca che nera. Le sue creazioni magiche sono gli stati mentali che quando sono neri, scuri sono avvolti dall'illusione riguardo alla realtà. Per esempio in un impeto di collera ci si dimentica della bontà dell'altro, così come chi è in preda a un desiderio ossessivo è cieco ai difetti dell'oggetto che brama. Poi ci sono gli stati mentali di magia bianca, puri e limpidi, freschi e radiosi e si possono avere quando la mente è consapevole e in pace. La mente è veramente una scatola magica!

In realtà la mente è un complesso di forze, o energie. Provate a sedervi e a osservare i vostri pensieri: la vedrete al lavoro. E' un continuo tentare di creare nuove situazioni, reali o non reali, e reagire ad esse. E' una disgrazia che a molti non interessi dare una buona occhiata a questo meccanismo: perciò hanno poi tanti problemi. E' qui nella mente che avete tutte le potenzialità, è qui che potete trovare tutte le risposte e una immensa sorgente di gioia. Sebbene la cosa sia piuttosto complessa, non è poi così difficile fare lavorare a vostro vantaggio questa scatola magica, dando qualche utile colpetto ai principali punti di controllo.

La prima facoltà di controllo della mente è la consapevolezza. Quando essa è presente, la coscienza che sorge è brillante e chiara e potete fare perciò qualsiasi lavoro al meglio delle vostre possibilità, sia guidare l'automobile, cucinare un pasto o rispondere alle domande di un esame. Ma questa potenzialità non è altrettanto riconosciuta come lo è la fede o la concentrazione e non le viene data altrettanta importanza. Se riusciamo però a svilupparla fino a che sia realmente forte, durevole e dominante, allora la vita si svolgerà, se non proprio perfetta, almeno con più armonia.

A volte si dice che c'è soltanto una sottilissima linea divisoria tra la salute mentale e la follia. Il genio pazzo, ad esempio, non è molto lontano dal maniaco. Ma non importa quanto sottile sia la linea, è sempre una linea ed è quella linea che fa tutta la differenza.

Per noi la consapevolezza è la linea. Quando siete inconsapevoli, come quando siete vittime della rabbia, non siete davvero molto diversi da un pazzo. E' solo una questione di livelli. Quando avete zero consapevolezza per parecchio tempo, si può ragionevolmente sostenere che siete pazzi. Perciò se non volete diventare matti, aggrappatevi alla vostra preziosa consapevolezza, perché dall'altra parte, cioè in fondo, c'è una vita d'inferno. La salute mentale si regge davvero sul filo del rasoio. Non ci vuole molto a mandare in pezzi una persona: basta rinchiuderla senza contatti per alcune settimane ed ecco qualcuno pronto per il reparto psichiatrico.

Se siete un mediatore, avrete qualche probabilità di cavarvela e potreste perfino diventare più sani degli altri. Potrebbero però considerarvi pazzi perché siete diversi. Comunque, se siete veramente consapevoli, vi renderete certamente conto che la vostra mente è chiara e pensa razionalmente. Sono gli altri che sono confusi.

Dato che con la consapevolezza la mente si purifica dalle contaminazioni dell'attaccamento, della rabbia e dell'illusione, ciò significa anche che essa traccia la linea tra la genuina felicità e la sofferenza. Inoltre la consapevolezza può essere il fattore decisivo tra la vita e la morte. Molti errori fatali sono provocati dalla mancanza di attenzione: può essere una scivolata sulle scale, una scossa elettrica, un incidente stradale e in questo caso ci sono anche altre persone che ci vanno di mezzo.

I buddhisti credono alla Legge della Retribuzione o Kamma. La consapevolezza vuol dire kamma positivo mentre le contaminazioni formano un kamma negativo: tutto ciò rapportato all'intera vita di un individuo, genera quel "deposito" di forze che decide cosa accadrà dopo: paradiso o inferno.

Infine è importante capire che la consapevolezza è il fattore che differenzia il Nibbana dal Samsara che è il ciclo di nascita, morte e sofferenza. Nell'Ottuplice Nobile Sentiero, la realizzazione della moralità, concentrazione e saggezza dipende dallo sviluppo della consapevolezza. Senza consapevolezza non ci può essere alcuna base morale. Alla fine, il punto culminante dell'insight o intuizione profonda è quella consapevolezza estremamente forte e acuta che penetra lo spesso velo dell'ignoranza e realizza la pace duratura del Nibbana.

Prima di proseguire vorrei parlare della differenza che c'è fra concentrazione e consapevolezza. Questa differenza determinerà la direzione che prendiamo in meditazione: la via della meditazione di tranquillità o quella dello sviluppo dell'intuizione profonda o vipassana.

La maggior parte dei metodi di meditazione enfatizza la concentrazione. Essi insegnano a focalizzare la mente su un punto o su un oggetto, in modo che si sviluppi la forza della concentrazione. Come risultato si hanno stati di grande pace e in casi estremi si possono acquisire poteri soprannaturali. E' questo che la gente spera di ottenere per cui non c'è da meravigliarsi che molti si volgano in questa direzione.

Ma questa è una via che non conduce fuori dalle sofferenze dell'esistenza sebbene le possa alleggerire considerevolmente per un certo tempo. La soluzione per risolvere la sofferenza è l'intuizione profonda, cioè la realizzazione della vera natura del mondo così com'è, libero da ogni concetto. In parole semplici, tutti i processi mentali e materiali che costituiscono questo mondo in realtà sono impermanenti, insoddisfacenti e privi di un sé cioè insostanziali. Vedendo questo, uno dovrebbe abbandonarli e cercare rifugio nello stato incondizionato, nella pace duratura della realtà assoluta, nel Nibbana. Ma se non si comprende la caratteristica insoddisfacente dell'esistenza condizionata, ci si attacca ad essa, rendendo così impossibile la liberazione. Per sviluppare questa comprensione bisogna ricorrere in primo luogo alla consapevolezza, mentre la concentrazione diventerà il secondo fattore di supporto necessario.

Per capire la differenza tra consapevolezza e concentrazione possiamo citare le loro caratteristiche. La concentrazione mantiene e fissa la mente sull'oggetto. E' come quando vi aggrappate saldamente a qualcosa e non la lasciate andare. E' anche come quando fissate lo schermo televisivo e non siete capaci di staccarvi.

La consapevolezza invece è come osservare molto attentamente quello che sta accadendo sulla schermo. In altre parole, la concentrazione fissa la mente sul suo oggetto mentre la consapevolezza lo osserva con attenzione in tutti i suoi aspetti. Quando alla fine avrete scoperto cosa è veramente quell'oggetto, allora avrete sviluppato la saggezza della Intuizione profonda o insight. Da quanto detto possiamo dedurre che ci può essere concentrazione senza consapevolezza, ma non ci può essere consapevolezza senza un certo livello di concentrazione.

Normalmente nella meditazione di tranquillità, sebbene la concentrazione sia il principale obiettivo, la si può ottenere solo in presenza della consapevolezza. Ma quella consapevolezza non sarà così profonda come nella meditazione vipassana. Inoltre i loro oggetti differiscono, poiché nella meditazione di tranquillità l'oggetto è concettuale, mentre nella vipassana è la realtà stessa in movimento. Nella vipassana uno è come uno scienziato che osserva in modo ravvicinato e completo il suo oggetto per scoprirne la vera natura. Quando i dettagli sono stati bene osservati la

consapevolezza può trasformarsi in intuizione profonda o saggezza. Per semplificare possiamo dire che nella meditazione vipassana si porta un'attenzione concentrata sull'oggetto e si scoprirà ben presto che tutti questi oggetti non sono altro che processi che sorgono e passano rapidamente. Il meditatore allora realizza che tutti questi processi sono mutevoli, al di là del controllo individuale e insoddisfacenti. Questo porta ad abbandonare l'attaccamento verso di essi e verso il sé ingannevole. La scrittura dice "L'abolizione dell'io sono, quella è veramente la suprema beatitudine" (Udana).

Ora che vi rendete conto (spero) di come sia importante la consapevolezza, potreste essere forse interessati a sapere come svilupparla. Il punto è di coltivare questa presenza mentale in modo che diventi abituale e continua e poi applicarla per scopi più precisi, quali acquisire conoscenza e abilità.

Per cominciare lasciate che vi offra alcuni suggerimenti e semplici esercizi che sicuramente vi saranno di aiuto. Parliamo per prima della meditazione camminata: Riuscite a immaginare quante cose sono coinvolte nel camminare? Camminate per andare al lavoro, per fare esercizio, per turismo, per andare a mangiare, e per tante altre cose sia belle che innominabili. Ma ci si può sentire in modo del tutto diverso camminando lungo una spiaggia all'alba rispetto al camminare verso la sedia del dentista. La differenza sta tutta nello stato della mente, nella consapevolezza. Per imparare a camminare con consapevolezza, dovete trovare un luogo tranquillo con un percorso diritto e lungo almeno trenta passi.

Per prima cosa dovrete provare a sperimentare la chiara consapevolezza della vostra postura in piedi. Non è una visualizzazione, ma sentire il proprio corpo così com'è: forse teso o saldo o oscillante. Assicuratevi di essere rilassati con una postura eretta. Tenete le mani unite o incrociate per aiutarvi a restare composti. Potete chiudere gli occhi e rendere la mente libera, calma, rilassata e felice; lasciate andare tutti i problemi e pensieri. Essi non sono così importanti da attaccarsi tutto il tempo. Fate riposare la mente. Restate solamente attenti e nel momento presente.

Dopo aver ottenuto una certa calma e compostezza cominciate a camminare, seguendo le istruzioni già date in precedenza. Vorrei aggiungervi solo alcuni suggerimenti:

- Quando è il momento di girare, siate consapevoli dell'azione di girare
- Quando l'attenzione si perde nei pensieri, richiamate la presenza mentale notando 'pensare pensare'. Se i pensieri, la tensione o la noia sono forti, fermatevi e notate quegli stati prima di riprendere a camminare
- Vi consiglierei di camminare a un ritmo che la mente può mantenere. Una volta preso l'avvio, questo ritmo tenderà a fluire insieme alla consapevolezza.
- Quando vi sentite veramente calmi (come se foste un po' stanchi), rallentate l'andatura, rilassandovi completamente sia fisicamente che mentalmente. Chi raggiunge la concentrazione in questo modo può continuare a camminare per ore senza sentirsi stanco. Si sente anzi leggerissimo, come se camminasse tra le nubi, e pieno di beatitudine.
- Pur mantenendo la mente sempre molto attenta, lasciatela fluire insieme ai passi, cercando di percepire e "accompagnare" le sensazioni mentre accadono: per esempio, tensioni, forze che spingono o trattengono, leggerezza, pesantezza, eccetera.
- Per completare il quadro dovremo anche notare consapevolmente le intenzioni che sorgono prima di ogni passo, e poi l'intenzione di fermarsi e girare.
- Se riuscite a fare tutto ciò, potrete davvero arrivare a un punto in cui vi dimenticherete completamente di voi stessi e ciò che rimarrà sarà solo il processo

di consapevolezza che fluisce con i suoi oggetti. Avrete così cominciato il viaggio all'interno, sul sentiero che porta a conoscere la vera natura di chi e che cosa siamo veramente.

Lo stesso principio usato nella meditazione camminata è applicabile alla meditazione seduta, cioè il principio dell'osservazione consapevole in tre punti: primo, essere consapevoli; secondo, seguire o prestare attenzione all'oggetto di osservazione consapevolmente e terzo osservare la natura dell'oggetto così com'è senza pensieri e concetti. Per 'natura' qui si intende il processo delle sensazioni che compongono l'oggetto che stiamo osservando, cioè le sensazioni dell'addome. Alcuni suggerimenti:

- Respirate normalmente, mantenendo un'attenzione consapevole alle sensazioni dell'addome che si alza e si abbassa.
- Ripetete mentalmente 'alzarsi' e 'abbassarsi' in relazione ai rispettivi movimenti.
- Ritornate sempre all'oggetto primario dopo aver notato la mente distratta
- Noterete che quando provate a praticare in questo modo la mente diventa evasiva e intrattabile. Bene, almeno comincerete a conoscervi meglio e a fare qualcosa in proposito. Con la pratica comunque la mente divagherà sempre meno e starà di più sui movimenti dell'addome.
- Dopo un po' adottate un'osservazione più accurata e vedrete che, mentre all'inizio perceivate solo i movimenti, ora potete sentire molta più varietà nei movimenti stessi: possono essere lunghi o brevi, veloci o lenti, dolci o bruschi e così via. Anche all'interno del singolo movimento di alzata ci possono essere molte sensazioni che sorgono e passano. Alla fine ci saranno solo processi della mente e dei suoi oggetti.
- A proposito del dolore: se è di poco conto provate a ignorarlo, ma se persiste e cattura la vostra attenzione dovete farlo diventare l'oggetto primario di osservazione, cioè usarlo per esercitare la consapevolezza (e in questo caso anche la pazienza). Anche qui applicate l'osservazione in tre punti: prima osservate il dolore con consapevolezza; poi tenetevi fissa l'attenzione senza farvi coinvolgere dall'irritazione, e infine osservate la natura del dolore: se è acuto o sordo, se è uno stiramento, un crampo, una torsione, se è tagliente, lacerante, e così via. Ci sono molte più varietà di dolore di quello che si immagina di solito e osservarle può diventare molto interessante. Dopo aver fatto tutto questo potete procedere a scoprire il suo andamento: come sorge, cambia e si dissolve. Attraverso l'osservazione del dolore possiamo giungere a una profonda conoscenza della nostra stessa natura, poiché il dolore fa parte del nostro naturale processo di sviluppo. Cambiamo postura o ci alziamo solo quando non riusciamo proprio più a sopportarlo.

Un'altra cosa importante è la consapevolezza nella vita quotidiana: ne abbiamo sentito tanto parlare, abbiamo letto tante cose su di essa, ora è giunto il momento di farne la conoscenza diretta. Consapevolezza non vuol dire semplicemente osservare qualcosa, ma lo si deve fare anche con una mente chiara e ferma. Inoltre non ci deve essere alcun attaccamento, rabbia, illusione, pigrizia, irrequietezza, dubbio, gelosia, e altro. E' solo questione di volontà. Come è meraviglioso essere consapevoli continuamente, ma prima che questo possa realizzarsi dovete essere in grado di distinguere chiaramente gli stati di consapevolezza da quelli di non-consapevolezza. Dopo, dipenderà solo da voi praticare e praticare e praticare.

In un certo senso mantenere la consapevolezza è come fare un viaggio in bici. Ecco, state pedalando sulla vostra bicicletta per strade accidentate o attraverso corsi

d'acqua torrenziali. Dovete tenere d'occhio la strada, mantenervi in equilibrio e continuare a pedalare. Ci vuole un tempo considerevole e tanti sbagli prima di acquisire abilità. Così è nella vita e nella meditazione: ci vuole esperienza per poter affrontare le varie situazioni. A volte sono talmente difficili che ci impantiamo e passa un bel po' di tempo prima di imparare a uscirne fuori. Il dolore ne è un esempio. Esso è una parte imprescindibile della nostra esperienza di vita.

Una volta che capiamo cosa vuol dire essere consapevoli e che siamo in grado di mantenerci tali, applichiamo la consapevolezza a tutte le nostre attività, dal momento che ci svegliamo al momento che andiamo a letto, durante tutta la giornata. Alla fine anche qui, come nella meditazione camminata e seduta, rimarrà solo l'osservazione di meri processi.

Allora vi darò il benvenuto nel mio mondo preferito, un mondo dove non c'è nessuno, solo processi mentali e materiali che continuamente fluiscono. Questa è la cosa più bella, questo è il luogo dove troviamo il vero significato della vita! Quando siete veramente consapevoli in continuazione non c'è posto per attaccamento, rabbia, immaginazioni e tutte quelle altre qualità negative. Esse semplicemente non ci stanno più bene, quando siamo pienamente consapevoli. Eccovi la pace e il significato della vita, che è scoprire il viaggio finale interiore, l'essere a casa con l'assoluto.

L'acqua è un elemento con cui noi tutti abbiamo abbastanza familiarità. Specialmente per coloro che vivono in paesi caldi, dà un brivido di gioia soltanto al toccarla. Questo elemento ha una forte somiglianza con i processi universali in natura, in quanto anch'esso fluisce. In natura gli eventi fluiscono dal futuro al presente e dal presente al passato. Ogni evento è come un'onda, e queste onde possono essere molto forti. Il fatto che riusciamo a nuotare o che affondiamo dipenderà da una quantità di fattori. Gli esseri che sono stregati e intossicati dai piaceri sensuali sono quelli che vengono spazzati via dalle inondazioni. All'inizio hanno pensato che il piacere fosse fonte di grande felicità, ma il saggio sa che non è così.

Per rimanere a galla dobbiamo avere la consapevolezza. Essa ci aiuta a mantenere la testa fuori dall'acqua e con energia ci conduce verso spiagge più sicure. Se la consapevolezza è ben sviluppata, è come se fossimo su una barca in mezzo al mare, cavalcando le onde verso il Nibbana, che è descritto come l'Isola della Salvezza.

La meditazione vipassana è essa stessa un processo di processi. Dapprima cerchiamo di tenerci a galla con una forte e chiara consapevolezza. Dopo, la pratica diventa un viaggio di esplorazione. Ogni esperienza che incontriamo viene sottoposta a un esame critico. La nostra mente diventa come un microscopio con un potere di ingrandimento sempre maggiore: allora scopriremo i segreti dell'esistenza che abbiamo malinteso per tanto tempo. Man mano che la comprensione cresce, ci avviciniamo sempre di più al punto dove le onde si infrangono e cessano, cioè alla realtà assoluta che è la totale cessazione di tutte le sofferenze. Non è forse questo lo scopo più nobile per il quale vivere? Una conoscenza così stupenda non può essere rimandata. Suvvia, saltate a bordo della nave della consapevolezza!