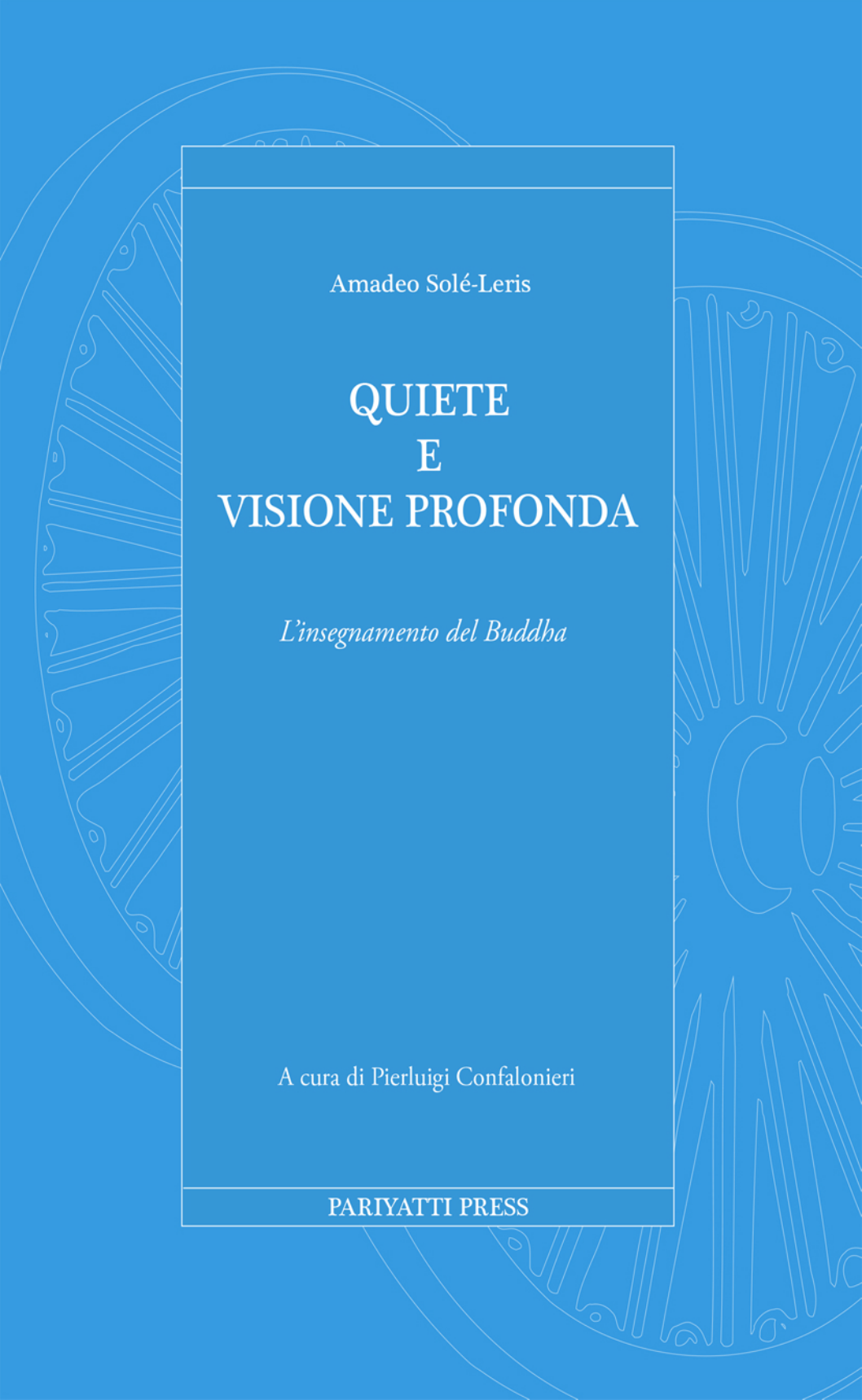




Amadeo Solé-Leris

QUIETE
E
VISIONE PROFONDA

L'insegnamento del Buddha

A cura di Pierluigi Confalonieri

PARIYATTI PRESS

Questo libro è offerto gratuitamente.

Se lo desideri, puoi fare una donazione per aiutarci ad offrire i nostri servizi.

Che tu sia felice!

Per fare una donazione vai a:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti è un'organizzazione no profit che si dedica all'arricchimento del mondo con:

- ❖ la diffusione delle parole del Buddha
- ❖ l'offerta di sostegno a chi è in un viaggio di ricerca
- ❖ l'illuminazione del sentiero del meditatore

Pariyatti Press
an imprint of
Pariyatti Publishing

867 Larmon Road, Onalaska, WA, USA 98570
www.pariyatti.org

Responsabile Coordinamento
Pierluigi Confalonieri
Responsabile Revisione testi
Maria Teresa Goggia

Titolo originale dell'edizione inglese *Tranquillity and Insight*, A. Solé-Leris,
Shambala, Boston, 1986.

Titolo originale dell'edizione spagnola *La meditacion budista*, A. Solé-Leris,
Martinez Rocas, Barcellona, 1986. Titolo della prima edizione italiana *La*
meditazione buddista, Mondadori, Milano. 1988

©1986, Amadeo Sole-Leris

Quiete e visione profonda

Copyright © 2015 Pierluigi Confalonieri

First Pariyatti Press Edition 2016

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any
manner whatsoever without the written permission of Pariyatti Press, except in
the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews

ISBN: 978-1-68172-039-5 (PDF)

ISBN: 978-1-68172-040-1 (ePub)

ISBN: 978-1-68172-041-8 (Mobi)

Progetto grafico e copertina di Stefania Maranzato

Tutti i diritti sono riservati.

Ogni parte di questo libro può essere riprodotta
con il permesso dell'editore.

Amadeo Solé-Leris

Quiete e visione profonda

L'insegnamento del Buddha

A cura di Pierluigi Confalonieri

Traduzione originale di Maria Angela Falà

Revisione di Maria Teresa Goggia



La posizione del Buddha è di una modernità insospettabile. Non pretende che le religioni ci diano soluzioni, ma desidera che l'Uomo smetta di voler giocare al piccolo Dio e di recitare una parte che non gli spetta. Il Buddha chiede che l'Uomo semplicemente comprenda l'impermanenza di tutto ciò che esiste, non escluso se stesso, e non si appoggi a nessuna 'risposta'; esige cioè l'atto di fede perfetto, lo slancio totale e incondizionato, che nemmeno si appoggi al soggetto che lo realizza, ma che lo trascenda. Quello che il Buddha comunica, senza dirlo, a chi lo sa intendere e interpretare, è che bisogna azzardarsi a entrare nel silenzio, che bisogna essere disposti a perdere totalmente la propria vita, a prescindere da qualsiasi oggetto ed essere preparati a lasciar cadere il soggetto.

(R. Panikkar)

Da R. Panikkar, *Il silenzio di Dio, la risposta di Buddha*, Borla, Roma, 1985.

Sommario

SOMMARIO	VII
PREFAZIONE	XV
<i>Sull'autore</i>	XVI
<i>Ringraziamenti</i>	XIX
L'approdo laico	XX
INTRODUZIONE	XXIII
<i>I metodi di meditazione</i>	XXIV
<i>Le motivazioni</i>	XXV
<i>Una tecnica di educazione mentale</i>	XXVI
<i>Gli ammonimenti del Buddha</i>	XXVII
ABBREVIAZIONI	XXX
PRONUNCIA DEL PALI	XXXI

L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA

La sofferenza esiste	5
L'origine della sofferenza	7
La verità della fine della sofferenza	10
La via che conduce alla fine della sofferenza	12
Le due ramificazioni	16
<i>Samādhī, la quiete</i>	16
<i>Vipassana, la visione profonda</i>	19
<i>Le differenze</i>	20

CONCENTRAZIONE: LA BASE DELLA MEDITAZIONE

I tre livelli di concentrazione	27
<i>Esercizi di concentrazione percettivi e discorsivi</i>	28
I tre segni della concentrazione	30

I supporti meditativi	34
<i>I dieci kasiṇa</i>	35
<i>I dieci tipi di decomposizione del corpo</i>	40
<i>Le dieci contemplazioni</i>	41
<i>La percezione della ripugnanza per il nutrimento</i>	59
<i>L'analisi dei quattro elementi</i>	60
<i>Le quattro dimore divine</i>	63
<i>I quattro stati immateriali</i>	69

LO SVILUPPO DELLA QUIETE: SAMĀDHI

PREMESSA	73
Gli assorbimenti formali o di materia sottile	74
<i>Il primo assorbimento</i>	74
<i>L'estensione dell'impronta</i>	79
<i>La revisione</i>	80
<i>Il secondo assorbimento</i>	82
<i>Il terzo assorbimento</i>	83
<i>Il quarto assorbimento</i>	86
Gli assorbimenti immateriali o senza forma	89
<i>Il quinto assorbimento</i>	90
<i>Il sesto assorbimento</i>	92
<i>Il settimo assorbimento</i>	93
<i>L'ottavo assorbimento</i>	95
<i>Sulla realizzazione della cessazione</i>	96
Conclusione	99

LO SVILUPPO DELLA VISIONE PROFONDA: VIPASSANA

PREMESSA	103
I fondamenti della presenza mentale	105
<i>La contemplazione del corpo</i>	107
<i>La consapevolezza del respiro</i>	108
<i>Compendio della pratica</i>	113
<i>Come contemplare</i>	114

<i>Cosa contemplare</i>	116
<i>La consapevolezza delle posizioni e dei movimenti del corpo</i>	117
<i>L'esercizio principale</i>	118
<i>La meditazione camminata</i>	118
<i>Esercizio ausiliario</i>	120
<i>La chiara comprensione di ogni azione</i>	121
<i>La repulsione del corpo - I quattro elementi - Le contemplazioni del cimitero</i>	123
La contemplazione delle sensazioni	124
La contemplazione della mente	128
La contemplazione dei contenuti mentali	131
<i>I cinque ostacoli</i>	132
<i>Le sei basi sensoriali e i legami che sorgono di conseguenza</i>	136
<i>I sette fattori dell'Illuminazione (bodhipakkhiya dhamma)</i>	138
<i>I cinque aggregati dell'attaccamento</i>	141
<i>Le quattro Nobili Verità</i>	144
<i>Conclusione</i>	146
Il processo di purificazione	149
<i>L'entrare nella corrente</i>	149
<i>La ruota delle rinascite</i>	150
<i>Il ritornare una volta sola</i>	152
<i>Il non ritorno</i>	152
<i>Lo stato di Arahan</i>	153
<i>Il Nibbāna, qui ed ora</i>	154
<i>I quattro cammini, i quattro frutti</i>	156
<i>La pratica degli esercizi mentali</i>	157
L'importanza della sensazione	160
<i>Il cuore dell'insegnamento</i>	160
<i>La sensazione</i>	162
<i>L'impermanenza della sensazione</i>	163
<i>L'anello mancante</i>	164
<i>I fondamenti della consapevolezza</i>	164
<i>L'osservazione e la comprensione</i>	166
<i>Come osservare la sensazione</i>	168
<i>Il fine ultimo</i>	170

LO SCOPO FINALE DELLA MEDITAZIONE: IL NIBBĀNA

Le interpretazioni	173
<i>L'indefinibilità</i>	174
<i>La fine della sofferenza</i>	175
<i>Cosa non è</i>	175
<i>Qualcosa di diverso</i>	177
<i>L'estinzione della fiamma</i>	178
<i>La fine di tutte le cose composte</i>	179
<i>L'estinzione del desiderio</i>	180
<i>La trasformazione personale</i>	181

LE QUALITÀ MENTALI ECCELLENTI

L'equanimità	185
La benevolenza	187
La pratica della benevolenza nella meditazione Vipassana	192
I quattro Stati Sublimi	197
<i>La meditazione di sviluppo degli stati sublimi</i>	199
<i>Amorevolezza</i>	201
<i>Compassione</i>	202
<i>Gioia altruistica</i>	204
<i>La vita, fonte di gioia</i>	205
<i>Il giusto distacco, l'equanimità</i>	206
<i>La visione profonda, base dell'equanimità</i>	207
<i>Gli eventi della vita</i>	209
<i>Il non-io, base dell'equanimità</i>	210
<i>Le connessioni tra i quattro stati sublimi</i>	211
<i>La base incrollabile dell'equanimità</i>	213

LA PRATICA ODIERNA DI VIPASSANA

INTRODUZIONE	219
Il contributo della scuola di Vipassana come	

insegnata da S.N. Goenka nella tradizione di U Ba Khin	222
<i>Ricordando S. N. Goenka</i>	222
<i>Evoluzione dell'insegnamento della meditazione Vipassana</i>	223
<i>A colloquio con Goenka</i>	225
<i>Goenka e il suo maestro U Ba Khin</i>	226
<i>Il Dhamma, l'insegnamento del Buddha, non è 'buddhista'</i>	227
L'insegnamento dal tempo del Buddha a oggi	236
<i>L'intuizione dalla quale scaturì la diffusione di Vipassana</i>	236
<i>U Ba Khin e la sua figura storica</i>	238
Cenni biografici dei maestri di U Ba Khin	241
<i>Ledi Sayadaw</i>	241
<i>Saya Thetgyi</i>	243
<i>Webu Sayadaw</i>	246
<i>Il primo incontro con U Ba Khin</i>	247
Sayagyi U Ba Khin, laico e maestro di Vipassana	250
<i>L'uomo</i>	250
<i>L'inizio della pratica meditativa e dell'insegnamento</i>	251
<i>Il metodo</i>	254
<i>Nibbāna, processo dinamico</i>	256
I principi basilari dell'insegnamento del Buddha nella pratica meditativa	257
<i>I condizionamenti accumulati</i>	258
<i>L'esperienza dell'impermanenza</i>	259
<i>La conoscenza delle kalāpas</i>	260
<i>La verità della sofferenza</i>	261
<i>L'osservazione delle sensazioni corporee</i>	262
<i>I livelli di conoscenza</i>	264
<i>L'esperienza di anicca nella vita quotidiana</i>	265
<i>Il tiro alla fune</i>	266
<i>L'attivazione di anicca</i>	267
<i>Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato</i>	268

Da U Ba Khin in poi	269
<i>Satya Narayan Goenka</i>	269
Il maestro di Dhamma	272
<i>Equilibrio e modestia</i>	273
<i>La giusta devozione</i>	275
<i>La responsabilità individuale</i>	276
<i>L'attitudine equanime</i>	276
<i>L'incontro con Goenka</i>	277
I corsi intensivi di 10 giorni	278
<i>Introduzione, regolamento e programma</i>	278
<i>Giorni 1-2: la consapevolezza</i>	280
<i>del respiro</i>	280
<i>Giorno 3: rafforzare la consapevolezza</i>	282
<i>Giorno 4: la pratica di Vipassana</i>	282
<i>Giorni 5-9: l'esplorazione del corpo</i>	284
<i>L'efficacia del metodo</i>	285
<i>Il processo di purificazione</i>	287
<i>Giorno 10: la pratica della benevolenza</i>	288
Intervista a Goenka	289
La meta	300
<i>Il raggiungimento della verità ultima</i>	301
<i>Dal grossolano al sottile</i>	304
<i>L'esperienza della dissoluzione</i>	305
<i>L'esperienza della liberazione</i>	307
<i>La vera felicità</i>	309
<i>Accordare il piano</i>	311
Conclusione	313

APPENDICE

Premessa del curatore	317
Concentrazione per la meditazione	320
Vipassana in breve	323
<i>Concretezza e pragmatismo</i>	323
<i>Ristrutturazione duratura della psiche</i>	324
<i>La meditazione di quiete</i>	324
<i>La meditazione di visione profonda</i>	325

<i>La sentinella</i>	327
<i>La distrazione e il respiro</i>	328
<i>L'osservazione della realtà corporea</i>	329
Il Nibbāna	332
<i>Una definizione è impossibile</i>	332
<i>L'inutilità delle opinioni</i>	333
<i>La fine della sofferenza</i>	333
<i>Al di là del mondo materiale e metafisico</i>	334
<i>Un altro ordine di realtà</i>	335
La legge di causa ed effetto o dell'Origine interdipendente	337
Tutto è connesso	337
<i>Gli anelli della Catena</i>	340
<i>Tre vite</i>	342
<i>La continuità dei fenomeni</i>	343
<i>L'assenza di un "io"</i>	344
Introduzione al Canone pali	345
<i>La lingua pali</i>	345
<i>I concili</i>	347
<i>I testi</i>	349
<i>I Commentari</i>	364
Selezione di discorsi dal Canone pali	366
<i>La vita</i>	366
<i>L'insegnamento</i>	368
"La Visione del Dhamma"	376
In ricordo di Ñyāṇaponika Thera	385
Il mio omaggio	387
<i>Prologo</i>	387
<i>Dalla nascita al 1922</i>	389
<i>I primi contatti con il buddhismo</i>	389
<i>In Sri Lanka</i>	390
<i>Sette anni di prigionia britannica</i>	391
<i>Il ritorno al Forest Hermitage e l'inizio del suo libro più famoso</i>	392
<i>Il sesto Concilio Buddhista</i>	393
<i>Buddhist Publication Society</i>	394
<i>Le relazioni con l'Europa</i>	396
<i>I riconoscimenti</i>	396

<i>Una borsa di studio a lui intitolata</i>	398
L'importanza delle parole pali	400

BIBLIOGRAFIA

<i>La vita e l'insegnamento del Buddha</i>	411
<i>I discorsi</i>	411
<i>La meditazione theravāda</i>	412
<i>La meditazione Vipassana, come insegnata da S.N. Goenka nella tradizione di U Ba Khin</i>	414
<i>Siti web</i>	415

VIPASSANA IN ITALIA E NEL MONDO

<i>Il finanziamento dei corsi</i>	419
<i>L'universalità</i>	420
<i>Le applicazioni di Vipassana nella società</i>	421
<i>La meditazione Vipassana per i manager</i>	422
<i>Siti consigliati</i>	423
Elenco dei centri di meditazione Vipassana	425

Prefazione

Amadeo Solé-Leris: “(...) È mio desiderio che ogni mio scritto possa essere distribuito per il beneficio di tutti coloro che cercano una via per uscire dalla sofferenza, e possano trarre ispirazione per iniziare un cammino spirituale di liberazione.”*

Questa è un'edizione riveduta e ampliata de *La meditazione buddista*, edita nel 1983 da Mondadori. Lo proponiamo come *Quiete e visione profonda*, traduzione del titolo originale *Tranquillity and Insight*, perché ci sembra meno generico e più adeguato per delinearne i contenuti. Con il duplice intento di ren-

* Dalla dichiarazione dell'autore per l'utilizzo dei diritti di libro e degli articoli: “Con la presente intendo dare a Pierluigi Confalonieri la possibilità e la potestà di utilizzare i diritti del mio libro *Tranquillity and Insight* tradotto in italiano e stampato dalla Mondadori come *La meditazione buddista*. (...) Allegando liberatoria ufficiale dalla casa editrice Mondadori, consento al suddetto di pubblicare e utilizzare come crede il materiale del testo, anche come uso commerciale presso qualche casa editrice, e in tal caso i profitti derivati da tale uso andranno a beneficio della Associazione Vipassana Italia, per la diffusione dell'aspetto pratico dell'insegnamento del Buddha. (...) Potrà anche disporre liberamente del testo mettendolo a disposizione gratuita e libera tramite pubblicazioni speciali o su Internet. (...) Potrà inoltre disporre di tutti gli articoli scritti da me per riviste (...) e avere a disposizione materiale inedito che gli consegnerò.(...)”

dere il testo più scorrevole per il lettore non specializzato e di armonizzare il lessico con quello adottato per la collana Biblioteca Vipassana, ci siamo basati sulla traduzione di M. Angela Falà; abbiamo modificato alcuni titoli di capitoli e parti del testo; aggiunto un'appendice con scritti dell'autore; omesso i riferimenti ai capitoli nelle note, ora collocate a piè di pagina. Mi assumo la responsabilità di aver ampliato con articoli e saggi dell'Autore e di altri quelle parti che mi sembrava lo richiedessero, al fine di offrire un testo che, pur arricchito, fosse più leggero, di facile consultazione, rivolto anche al lettore non specializzato. Nel capitolo *Le qualità mentali eccellenti*, titolo che sostituisce il precedente *Equanimità e benevolenza*, è inserito un brano di Ñyāṇaponika Thera, appositamente tradotto. Il capitolo *La pratica odierna di Vipassana* è stato ampliato con articoli e saggi di autori diversi, con lo scopo di illustrare la tecnica di meditazione Vipassana come insegnata da S.N. Goenka, maestro di meditazione di Solé-Leris.

Sull'autore

Queste righe vogliono essere testimonianza di una trentennale e fruttuosa amicizia, e soprattutto un omaggio al meditatore e allo studioso.* In lui si co-

* Stralci da lettere di Solé-Leris a Confalonieri: "... É con molto piacere che ho ricevuto la tua lettera. É bello avere ogni tanto notizie dagli amici. Specialmente quando, per il trasloco da Roma a Nizza e per l'età di ottant'anni (n.d.r. 2006), i contatti con tutti quelli che costituivano il tessuto di amistà e attività di comune interesse sono via via scemati. E ora, come

niugarono erudizione filologica, approccio scientifico ed esperienza meditativa. Per anni si alzò il mattino alle quattro per meditare e studiare; poi andava a lavorare alla FAO, come traduttore. Solé-Leris partecipò a corsi di Vipassana condotti dal maestro Goenka, e alla fine degli anni 70, fu da lui incaricato di mettersi a disposizione dei meditatori che, dopo aver frequentato il corso di dieci giorni, chiedessero chiarimenti e confronti sull'esercizio meditativo, e informazioni sul calendario dei corsi. Per esigenze

già ti scrissi, mi manca molto l'energia. Ho messo fine a tutta l'attività di scrivere, dare conferenze, etc. Diciamo così che ho chiuso bottega, concentrandomi nella seduta quotidiana di Vipassana e la lettura dei discorsi del Buddha. (...) Provando a praticare nella quotidiana vita domestica (piena, come dice il Buddha, della polvere di tante cose umili da fare), le qualità dell'equanimità (*upekkhā*) e dell'amore compassionevole (*mettā*)." (10-12-2006) "... grazie per la lettera di un mese fa. ... non ho materiale nuovo da proporre per nessuna pubblicazione ... come già ti avevo detto ... ho chiuso bottega. A parte la naturale decadenza fisica (sto diventando sordo), l'ostacolo più importante è la decadenza di energia mentale – *jarā*. (...) Se e quando passate da queste parti proveremo a combinare un incontro. (22.06-2007) "(...) sarà simpatico incontrarti il primo luglio, e potremo parlare del tuo progetto di ripubblicare il mio La meditazione buddista *Mondadori*, da tanto tempo non disponibile." (28-5- 2009) "(...) È stato un piacere incontrarti e ricevere questa tua lunga e sostanziale lettera, con tanti allegati interessanti, con le fotografie di U Ba Khin (maestro di Goenka) e quelle del famoso Webu Sayadaw, oltre agli articoli di Goenka, sempre pieni di *mettā* e di buon senso. Come sono fortunati quelli di noi che hanno avuto l'insegnamento direttamente da lui! (...) Per quanto riguarda la ripubblicazione del mio testo ecco la Dichiarazione di utilizzo del libro e degli articoli, con allegata una dichiarazione sui diritti di autore ..." (v. pagina precedente, n.d.c.). (17/8/2009)

lavorative e familiari tenne questo ruolo solo sino al 1985. Ma il suo contributo non terminò: continuò a scrivere. Magistrale la sua collaborazione al testo Majjima Nikāya (una selezione commentata di cinquanta discorsi del Buddha, di cui è in programma la traduzione presso Biblioteca Vipassana).

Goenka lo teneva in alta considerazione e ogni anno mi chiedeva di provare a convincerlo a insegnare Vipassana. Non lo fece per i suoi molti impegni, ma il suo apporto teorico resterà fondamentale per generazioni di meditatori. Il presente testo è una pietra miliare per il dettaglio su aspetti fondamentali della meditazione come la concentrazione e la pratica della visione profonda, riferiti all'essenza dell'insegnamento del Buddha; ma la sua opera divulgativa comprende anche numerosi articoli pubblicati in Inghilterra, Germania, Spagna, oltre che in Italia. Ne troverete alcuni inseriti nell'Appendice. La sua capacità di fare chiarezza tra le diverse interpretazioni e soprattutto di evidenziare gli aspetti significativi per, il lettore d'oggi è stata lungimirante: ha messo a disposizione, sia del praticante sia del lettore occidentali, gli insegnamenti autentici del Buddha in un linguaggio accessibile, ma con cura filologica e dottrinale, basata sulla tradizione theravāda, il cui Canone pali ne raccoglie la più antica compilazione.

Nel 1991 a Roma, lo incontrai per un mio progetto di pubblicazione di dieci discorsi del Buddha, con commenti alla luce dell'esperienza di Vipassana e della guida di Goenka. Gli chiesi la revisione e la consulenza; e ne risultò una collaborazione tanto proficua e intensa, che ancora adesso, quando sfoglio le sue note, mi sorge un senso di gratitudine. Le conservo, anche per ricordare i miei limiti, ma

soprattutto la sua sottigliezza nella comprensione dei testi e dei termini in lingua pali. Parte di esse sono inserite nel saggio *L'importanza delle parole pali* nell'Appendice.

Quel testo s'intitolò *La saggezza che libera** e ne cito i pochi rigli a lui rivolti: "Ringrazio in modo particolare Amadeo Solé-Leris per la preziosa collaborazione nella revisione delle citazioni, delle parole in lingua pali, per l'interpretazione di significativi passaggi dei discorsi e di importanti termini pali, e soprattutto per avermi insegnato a leggere le parole del Buddha con le necessarie precisione e attenzione."

Ringraziamenti

Grazie a Fabrizio Pia, che ha pazientemente digitato il testo; e a Maria Teresa Goggia per la preziosa opera di revisione del testo originale e dei numerosi articoli che sono stati aggiunti. Vorrei aggiungere un personale ringraziamento per la dedizione nel ricercare fonti e la meticolosa ricerca di un linguaggio appropriato al lettore moderno.

Pierluigi Confalonieri

Kandy, Sri Lanka, Maggio 2015

* Pubblicato per Mondadori nel 1995, ne è uscita una versione riveduta e ampliata nel 2013, presso Artestampa edizioni, per la Collana Biblioteca Vipassana.

L'approdo laico

Amadeo Solé-Leris

Articolo apparso in *Paramita*, Maitreya, Roma, Anno 1,
n. 4, 1982, estratto dalla versione revisionata per Biblioteca
Vipassana, 2014.

Cominciai a seguire l'insegnamento del Buddha dal momento in cui capii che il 'buddhismo' vero e proprio non è una religione - una fede in una Divinità e in una relazione con Essa - ma un umanesimo, e più concretamente un sistema etico-psicologico che propone metodi pratici per raggiungere, qui e ora, la piena realizzazione delle proprie potenzialità benefiche.

Fu quando mi resi conto che il Buddha (il Risvegliato) non pretendeva essere un Dio o un profeta, bensì l'esempio supremo di quello che l'essere umano può diventare, che mi dissi: "Questo sì che ha un senso: il Risvegliato insegna agli altri come risvegliarsi". Mi ci volle del tempo per capirlo, perché l'insegnamento del Buddha, in Occidente, è stato più volte 'interpretato' in senso più o meno teistico: Buddha come Dio o come sua rappresentazione/manifestazione. In Oriente, oltre a subire le influenze inevitabili di culture e religioni, mentre si espandeva in Tibet, Cina, Indonesia, Corea e Giappone, fu sottoposto per secoli alle pressioni induiste (soprattutto di Vedantismo e Upanishad) per ricondurlo all'ovile dell'ortodossia, in quanto scomoda eterodossia, che

dichiara illusione mentale anche il supremo Brahman, l'anima mundi. Anche oggi in India si afferma che Buddha non fu che un avatar di Vishnu, e che il *nibbāna* (Nirvana) è esperienza di Brahman, ecc.

Anch'io per molto tempo ritenni il buddhismo una varietà dell'induismo, cioè uno dei modi di cercare l'unione mistica o (secondo presupposti metafisici) l'identità dell'*io* con un'entità trascendentale, postulata come unica, reale, eterna. Interessato fin da giovane all'Oriente (ventenne, studiai gli Yoga-Sûtra di Patanjali e dal 1949 per oltre vent'anni, praticai assiduamente Hatha Yoga). Solo nel 1972 in Sri Lanka superai questo fraintendimento. In questo paese di antichissima, ininterrotta tradizione, che ha preservato l'insegnamento originale dei discorsi del Buddha trascritti nell'antica lingua pali, ebbi la fortuna di leggere le parole (tradotte in inglese) del Buddha: la spiegazione di quello che aveva sperimentato, e di come anche gli altri possano arrivare alla sua stessa esperienza. E così scoprii la straordinaria semplicità, la profonda concretezza del sentiero della quiete e della visione profonda, da lui indicato.

Le quattro Nobili Verità mi colpirono con tutta la forza della evidenza. L'Ottuplice Sentiero - combinazione armonica di disciplina etica (*sīla*), addestramento mentale (*samādhi*) e conoscenza (*paññā*) - e l'affermazione della Via di mezzo, che evita tutti gli estremi, mi parvero una splendida guida per la vita. Le quattro virtù verso tutti gli esseri: amorevolezza (*mettā*), compassione (*karunā*), partecipazione nelle gioie altrui (*muditā*) ed equanimità (*upekkhā*), mi parvero come le più preziose qualità, supremamente benefiche sia per il singolo sia per la comunità.

La dottrina dell'origine condizionata di ogni fenomeno mentale e fisico può essere non facile da capire (non perché recondita, ma perché attinge alla radice delle illusioni che ci riesce difficile abbandonare), ma un poco di riflessione e soprattutto l'esercizio pratico di meditazione (cioè d'igiene psico-mentale) ce ne permettono l'esperienza diretta.

Per quanto riguarda il *nibbāna* ben poco c'è da dire: il Buddha si limitò a precisare che è 'l'estinzione della brama (*rāga*) dell'odio (*dosa*) e dell'offuscamento (*moha*)', e che è una realtà 'patente, immediata, invitante, orientatrice, accessibile ad ogni saggio con il proprio sforzo'. Costituisce, cioè, integrazione e depurazione definitiva delle strutture psico-mentali, di natura non riducibile alle categorie logico-verbali. Ogni tentativo di definizione è vano: il *nibbāna* va vissuto, non discusso.

Mi dedicai allo studio della lingua pali e dei testi. Nel 1974 feci un corso di meditazione Vipassana con il maestro indo-birmano S.N. Goenka; questa pratica dell'insegnamento del Buddha mi convinse ad accettarne la validità come guida di vita, e ad impegnarmi da allora all'esercizio meditativo di Vipassana. Pur sapendo che è una strada lunga, ad ogni passo mi appare più giusta e benefica.

Introduzione

Le tradizioni meditative, pur diverse tra loro, concordano su due elementi essenziali. Il primo è che la causa della sofferenza nelle sue varie forme, dall'insoddisfazione, all'ansia, al dolore, risiede nell'incomprensione dell'impermanenza della realtà. È quest'incomprensione che spinge alla ricerca di salute, ricchezza, soddisfazioni sensoriali, tutti fattori effimeri e impermanenti. L'altro elemento essenziale è la convinzione che il superamento di questa situazione richieda qualcosa di diverso da conoscenza intellettuale e da fede religiosa, ritenute insufficienti.

Gli atti di carità e di devozione, per esempio, sono benefici, sia per l'aiuto agli altri sia per migliorare la disposizione mentale di chi li compie, ma qualcosa va fatto più interiormente: ognuno ha bisogno di lavorare su se stesso per modificare la percezione della realtà. Questo lavoro su se stessi, questa riorganizzazione della psiche, è la meditazione.

I metodi di meditazione

Il presente studio intende offrire una visione generale dei metodi di meditazione sperimentati e insegnati dal Buddha, circa 2500 anni fa. Sono giunti sino ai nostri giorni, grazie ai testi del Canone pali* e alla loro ininterrotta trasmissione orale, di generazione in generazione, da parte di monaci di tradizione theravāda (che significa insegnamento degli anziani), tradizione tuttora viva nei paesi del sudest asiatico (principalmente in Sri Lanka, Myanmar e Tailandia).**

Nei secoli, mentre il buddhismo si sviluppava in India, sua terra di origine, e si estendeva in Tibet, Cina, Giappone e Indonesia - fiorirono varie scuo-

* Il *Canone pali* (o *Tipitaka*) è la raccolta di circa 84.000 discorsi, composta di tre parti, chiamate 'cesti' o 'canestri', da cui il titolo di *Tipitaka*: *ti*=tre, *pitaka*=cesti. Il pali è la lingua con cui furono conservati e tramandati gli insegnamenti del Buddha, nei primi secoli, prima oralmente e, a partire dal I sec. a. C., in forma scritta. Appartiene al gruppo dei dialetti prakriti indoeuropei, parlati al tempo del Buddha, (VI e V secolo a.C.), in varie zone dell'India settentrionale e centrale; e imparantati in vario grado col sanscrito - la lingua di eruditi e poeti. Il pali sembra essere una lingua franca, sviluppata per facilitare l'espansione degli insegnamenti del Buddha, un dialetto misto basato sulle caratteristiche comuni e specialmente sulla lingua del regno di Māgadha (approssimativamente l'attuale stato indiano di Bihar), una delle aree in cui il Buddha insegnò.

** Definita anche *hīnayāna* (piccolo veicolo) per distinguerlo da *mahāyāna* (grande veicolo), successivo sviluppo della dottrina e della pratica che dall'India del nord, nei secoli, si estese in Tibet, Asia centrale, Cina e Giappone. Per varie ragioni storiche e culturali, nel *mahāyāna* vi sono elaborazioni filosofiche e rituali, che vanno al di là dell'insegnamento originale.

le conosciute come buddhismo *mahāyāna*. Queste non differiscono nell'essenziale (sono legate agli insegnamenti del Buddha storico), ma sono caratterizzate da elaborazioni e accrescimenti di natura religiosa, filosofica e culturale, che si riflettono nelle tecniche meditative relative. Non abbiamo trattato queste tecniche nel presente studio e pertanto anche le ricche e varie visualizzazioni e gli esercizi mentali del buddhismo tibetano; i deliberati paradossi dei 'koan' o la pratica, letteralmente, dello 'stare solo seduti' (*skikan taza*) della scuola zen Soto (meditazione vicina alla forma originale della meditazione di visione profonda). Tuttavia, chiunque abbia una qualche familiarità con queste tecniche, comprenderà, leggendo le pagine che seguono, che tutte, in maggiore o minor misura, hanno le radici nei metodi di concentrazione mentale, e che sono in relazione con l'uno o l'altro dei due rami principali dell'insegnamento del Buddha: *Samādhi* o *samatha*, meditazione di quiete, e *Vipassana*, meditazione di visione profonda o penetrativa.

Le motivazioni

Questo studio sui due rami principali dell'insegnamento del Buddha vuole contribuire da una parte a sottolinearne l'universalità, che è alla base delle varie scuole sorte dopo il Buddha, e dall'altra ad enfatizzare l'importanza e l'utilità per i nostri tempi dell'insegnamento originale.

La natura pragmatica e priva di dogma dell'insegnamento del Buddha attrae con forza soprattutto

coloro che sono stanchi dei conflitti, e disincantati verso le dispute dei tanti 'ismi', religiosi e filosofici.

Il buddhismo, infatti, non è un 'ismo': la parola 'buddhismo' in origine è stata usata dai non buddhisti per necessità di definizione. Gli stessi 'buddhisti' non si definiscono così, ma dichiarano di seguire la dottrina e l'insegnamento del Buddha, l'Illuminato, il cui cuore è la pratica della meditazione.

Ciò si spiega col carattere concreto di quest'insegnamento, nel quale gli aspetti metafisici e teologici sono deliberatamente accantonati per porre in luce ciò che ognuno può fare da solo, qui e ora (poiché nessun potere umano o sovrumano può agire al posto di un altro), al fine di chiarire, riorganizzare i processi mentali e raggiungere l'esperienza dell'essenza della realtà.

Una tecnica di educazione mentale

Pertanto, la meditazione 'buddhista' (useremo questo termine per convenzione) non richiede, prima di poterla praticare, l'accettazione di credenze oppure rituali e cerimonie. Meditare significa semplicemente esercitare le tecniche d'educazione mentale, sperimentate e insegnate dal Buddha. Esse non richiedono nessuna conversione. A chiarimento di quest'aspetto basilare, ecco un passo dal *Codice di comportamento* per i partecipanti ai corsi di meditazione Vipassana.

“L'intero sentiero (*Dhamma*) è un rimedio universale per problemi universali e non ha a che fare con religioni e istituzioni religiose. Può essere perciò messo in pratica da tutti, senza distinzione di credo,

razza e nazionalità, in qualsiasi luogo, in qualsiasi momento, e risulterà egualmente benefico.”*

Caratteristica di quest'insegnamento e di questa tradizione è il mettere ognuno di fronte alle proprie responsabilità. Come chi desideri imparare una tecnica o una disciplina in qualsiasi settore, anche l'aspirante meditatore ha bisogno di un insegnante che gli dia istruzioni e lo guidi. E il maestro di meditazione non è che questo: qualcuno che ha acquisito specifiche conoscenze e abilità, e che le trasmette ad altri. Non è intercessore o tramite tra il non-iniziato e un qualche potere divino, né un taumaturgo o la manifestazione umana di una qualche divinità; non propone salvezza attraverso la grazia, né la salvezza per fede.

Gli ammonimenti del Buddha

Quelli che ho fatto conoscere come l'insegnamento e la regola, siano essi il vostro Maestro, quando me ne sarò andato ... Siate un'isola, un rifugio per voi stessi, non cercate un rifugio esterno; avendo l'insegnamento come vostra isola, l'insegnamento come vostro rifugio, non cercate altro rifugio. (D. 16)

Così il Buddha si rivolgeva ai discepoli nei suoi ultimi istanti di vita:

* Vipassana Research Institute (a cura di) *Codice di comportamento per i corsi di Vipassana, come insegnata da S.N. Goenka, nella tradizione di U Ba Khin*. Tr. it.: Associazione Vipassana Italia - www.atala.dhamma.org.

Monaci, vi esorto, vedete come tutti gli elementi dell'essere sono transitori. Perseverate con ardore! (D.16)

Queste parole possono sembrare sibilline, ma in realtà contengono, con mirabile brevità, l'essenza dell'insegnamento: va sperimentata, senza equivocare e senza tergiversare, la transitorietà di 'tutti gli elementi dell'essere'; la transitorietà di tutte le cose che formano il molteplice universo e che sperimentiamo con i sensi e la mente. Ogni cosa, prima o poi, decade, cambia e scompare, compresi noi stessi. È per via della riluttanza, profondamente radicata nell'uomo, a fronteggiare le implicazioni di questo fatto, che rimaniamo attaccati a piacere, salute, ricchezza, felicità, alla vita stessa - mentre ci scivolano via come la sabbia tra le dita, inevitabilmente. Desideriamo una stabilità e una permanenza che non si possono trovare nel mondo, e questo desiderio genera l'insoddisfazione, caratteristica della condizione umana. Una volta riconosciuto razionalmente, il passo successivo è la ricerca di una via d'uscita da questa situazione. La soluzione del Buddha non è la consolazione della speranza per una vita futura (che non abolisce desiderio e bramosia, ma sostituisce gli oggetti della vita presente con un oggetto ipotetico). La sua soluzione è agire nel presente, lavorando su se stessi per mezzo delle tecniche di sviluppo mentale da lui perfezionate: la pratica della meditazione. Questo è il compito ove 'perseverare con ardore'. Questa è la natura attiva e concreta del suo messaggio:

Vedete questi alberi, vedete questi luoghi solitari. Meditate e non siate negligenti, in modo da non avere più tardi motivo di rimpianto. Questo è il mio avvertimento per voi. (M. 152)

Abbreviazioni

Le citazioni sono tratte dal *Canone pali* (*Tipiṭaka*), *La cesta dei discorsi* (*Sutta Piṭaka*), (una delle tre ‘ceste’ o ‘canestri’ comprendenti tutti i testi canonici; gli altri sono *La cesta della disciplina* (*Vinaya Piṭaka*) e *La cesta della dottrina sistematica* (*Abhidhamma Piṭaka*).

Le parti della cesta dei discorsi, da cui sono tratte le citazioni, sono designate con le seguenti abbreviazioni:

- A* *Āṅguttara Nikāya* (*La raccolta dei discorsi raggruppati per numero*).
- D* *Dīgha Nikāya* (*La raccolta dei discorsi lunghi*).
- M* *Majjhima Nikāya* (*La raccolta dei discorsi di media lunghezza*).
- S* *Saṃyutta Nikāya* (*La raccolta dei detti raggruppati*).
Sempre nella *cesta dei discorsi*, dalla *raccolta dei discorsi brevi* (*Kuddhaka Nikāya*):
- Dhp* *Dhammapāda* (*Il cammino della Legge*)
- Sn* *Sutta Nipāta* (*La raccolta dei discorsi*)
- Ud* *Udāna* (*I Detti solenni*)

Altre abbreviazioni:

- BPS* *Buddist Publication Society*.
- CMB* *Il cuore della meditazione buddista*.
- VDM* *Visuddhi Magga* (*Il cammino della purificazione*).

Ogni abbreviazione è seguita da numero o numeri, a indicare testo, capitolo, discorso o sezione.

Pronuncia del pali

Vocali : a, e, i, o, u come in italiano

ā, ī, ū = vocali lunghe; lo stesso suono delle brevi, ma prolungato.

Consonanti: (in genere, come in italiano, con le differenze seguenti)

c = come il gruppo ci in italiano, ad es. cakka = ciakka

g = come il gruppo gh in italiano, ad es. giri = ghiri

h = aspirata, come in inglese o in tedesco, anche quando è interna, come in Dhamma.

ñ = come gn in italiano. Ad es. paññā = pagna

ṃ = come il gruppo ng in italiano. Ad es. ahaṃ (io) = a ang.

ṇ = n postdentale, cioè articolata con la punta della lingua, non appoggiata contro la punta dei denti, come nella n normale, ma contro la parte posteriore dei denti.

b/v = queste due consonanti hanno lo stesso suono, intermedio fra quello della b (esplosiva labiale) e della v (fricativa dentolabiale) in italiano.

Le frequenti consonanti ripetute, kk, ññ, pp, tt, ecc. devono pronunciarsi raddoppiate, così che si sentano ambedue.

ṭ, ḍ, ḷ = esattamente come la ṇ , queste vengono articolate postdentalmente.

L'insegnamento del Buddha

(Buddha dhamma)

Premessa

Il cuore dell'insegnamento è la pratica della meditazione, non una speculazione metafisica o teologica, ma un'azione concreta, rappresentata nella parabola della freccia avvelenata:

Immaginate che qualcuno dica: - Non condurrò la vita di purezza insegnata dal Beato, a meno che non mi dica, prima, se il mondo è eterno o no, se è finito o infinito; se corpo e anima sono una sola e identica cosa o due cose diverse; se, dopo la morte, il Perfetto perdurerà o non perdurerà, o se nello stesso tempo, perdurerà e non perdurerà, o se non perdurerà né non perdurerà. Un simile individuo, certamente, morirà molto prima che il Perfetto gli possa spiegare tutto questo.

È come se un uomo fosse ferito da una freccia avvelenata e i suoi compagni, amici e parenti mandassero a chiamare un chirurgo per curarlo e il ferito dicesse: - Oh no! Non voglio che la freccia sia estratta finché non saprò chi mi ha ferito: se è un guerriero nobile, un bramino, un uomo comune o un servo; quale sia il suo nome e quello della sua famiglia, se è alto, di media statura o basso ... - Certo, un tale uomo morirà prima che si possa rispondere a queste domande. Allo stesso modo, chi si rifiuta di condurre la vita di purezza, prima di aver avuto risposta alle domande - se il mondo è eterno o no e tutto il resto - morirà prima che il Perfetto gli possa spiegare - se il mondo è

eterno, il mondo non è eterno ... Tutti questi sono solo punti di vista e opinioni, ma ciò che è certo è che ci sono nascita, vecchiaia e morte, che ci sono tristezza, lamenti, dolore fisico, sofferenza mentale e angoscia, e quello che io vi insegno è come eliminare tutto ciò, in questa vita. (M.63)

Pur senza speculazioni, la comunicazione necessita d'attività concettuale e verbale; e per trasmettere la sua esperienza, il Buddha elaborò istruzioni, dove espose la sua conoscenza della condizione umana, e del modo di superarne i limiti, (con uno sforzo risoluto, che impegna tutte le risorse della mente, allo scopo di raggiungere la liberazione completa, il *Nibbāna*).*

Un chiaro schema dell'insegnamento, chiamato *Buddha dhamma*, è nel primo discorso sulle quattro Nobili Verità, pronunciato a Isipatana, l'attuale Sarnath, vicino a Varanasi, circa due mesi dopo l'Illuminazione. Esso ci permette di collocare nel loro contesto le tecniche meditative qui esposte.

Le quattro Nobili Verità sono:

la verità della sofferenza;

la verità dell'origine della sofferenza;

la verità della fine della sofferenza;

la verità della via che conduce alla fine della sofferenza.

* *Nibbāna* è il termine pali; *nirvana* è il termine sanscrito, più conosciuto in Occidente, dove ha dato luogo a interpretazioni erranee e a fraintendimenti. Da qui la scelta del termine originale *Nibbāna*. (n.d.r.) Significa estinzione; libertà dalla sofferenza; la realtà ultima; stato incondizionato, che non dipende da condizioni.

La sofferenza esiste

La verità della sofferenza: la nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la morte è sofferenza; tristezza, lamenti, dolore fisico e mentale, angoscia sono sofferenza; la separazione da ciò che piace è sofferenza; non poter avere ciò che si desidera è sofferenza. (D.22)

Il termine pali *dukkha*, solitamente tradotto con ‘sofferenza’, ha un’ampia gamma di significati; include non solo stati acuti e manifesti di sofferenze fisica e mentale, ma anche gli stati di disagio, insoddisfazione, ansia e malessere. Nel suo *Buddhist Dictionary*,* il venerabile Ñyānatiloka specifica che *dukkha* si riferisce alla natura insoddisfacente e alla generale incertezza di tutti i fenomeni, e suggerisce che, se non fosse per ragioni stilistiche, insoddisfazione o tendenza alla sofferenza sarebbero traduzioni più adeguate.

Questa prima verità non è la negazione dell’esistenza d’esperienze piacevoli, ma è l’indicazione della presenza della sofferenza: anche nel colmo del piacere e della felicità, non siamo completamente liberi dall’insoddisfazione. Il piacere è fluttuante, la felicità è effimera e il loro godimento è offuscato da questa cognizione. Quante volte abbiamo avuto un attimo di felicità perfetta o di totale benessere? Quante volte possiamo dire di essere stati comple-

* Ñyānatiloka T., *Buddhist Dictionary*, B.P.S., Kandy, 1972.

tamente liberi da ciò che non ci piace, che abbiamo avuto tutto ciò che ci piace, che i nostri desideri si sono del tutto placati? E quanto spesso accade che il naso pizzichi, un piede formicoli, il sole batta sugli occhi, o ci si ricordi della bolletta dell'elettricità non pagata, proprio nel mezzo di un'esperienza piacevole? Il malessere è universale: non siamo mai costantemente a nostro agio nel mondo così come lo sperimentiamo; e non siamo a nostro agio con noi stessi. Considerando la questione senza illusioni, possiamo quindi comprendere che vivere è soffrire. Filosofie e religioni sono accomunate da questa convinzione, ma divergono riguardo alle cause del malessere e ai rimedi.

La risposta del Buddha è straordinaria nella sua semplicità: soffrire è volere, cioè l'avere bisogni e quindi il desiderare qualcosa.

L'origine della sofferenza

L'origine di sofferenza, disagio e insoddisfazione è:

(...) il desiderio, che porta alla rinascita, ed è accompagnato da piacere e bramosia, poiché rende piacevole questo o quello. (D.22)

Si vede un oggetto visibile, se è piacevole se n'è attratti, se è spiacevole se n'è respinti. La stessa cosa avviene con suoni, odori, sapori, contatti corporei e oggetti mentali (cioè pensieri, atti di volontà, emozioni ecc.); se sono piacevoli se n'è attratti, se sono spiacevoli se n'è respinti ... Chi vive in questo modo, influenzato da ciò che piace e da ciò che non piace, ogni volta che sperimenta una sensazione - piacevole, spiacevole o neutra - reagisce apprezzando il piacere, ne gioisce e vi si attacca ... e così il desiderio del godimento sorge in lui. E il desiderio di godere causa attaccamento. (M.38)*

L'importanza di quest'affermazione diviene chiara se si considera quanto ampia sia la nostra attività di perseguimento del piacere; essa dipende dal desiderio per ciò che piace, e anche dall'avversione per ciò che non piace: l'avversione è il 'desiderio di evitare' ciò che è percepito come spiacevole. Possiamo ri-

* La psicologia buddhista distingue sei tipi di 'sensazione': quelle percepite attraverso i cinque sensi corporei, e la 'sensazione mentale' (cioè la percezione di oggetti mentali, senza un' immediata base fisica).

flettere e renderci conto di quanto tempo e quanta energia utilizziamo per cercare ciò che percepiamo desiderabile e per evitare ciò che consideriamo indesiderabile. Come nelle parole del Buddha:

Legarsi a qualcosa che è irrimediabilmente transitorio e volerlo conservare è causa di sofferenza.

Il Buddha, sulla base della sua esperienza, insegnò che la sola cosa che permane è il flusso degli innumerevoli processi, condizionati reciprocamente.*

* Ovvero la legge dell'origine interdependente - *paṭicca samuppāda* - formulata di solito come una serie di dodici legami, ognuno dei quali è la condizione del successivo. Secondo tale legge, la radice della serie è l'ignoranza (cioè la non comprensione dell'impermanenza di tutto ciò che esiste). "(...) Esprime la dottrina che tutti i fenomeni fisici e psichici sono condizionati da fattori anteriori, fisici e psichici, e che l'intera esistenza si può considerare come un flusso ininterrotto di fenomeni. La dottrina implica anche il rigetto dell'idea di entità o ego permanente, sia umano sia animale". (T. Ling, *A Dictionary of Buddhism*, K.P. Bagchi & Co, Calcutta and New Delhi, 1981.). Per approfondimenti v. Bibliografia, R. A. Johansson.

"(...) C'è un parallelo tra la concezione di realtà come ragnatela di processi interagenti (*non* entità), e la concezione di realtà della moderna fisica atomica, dove gli atomi che compongono le molecole consistono di particelle subatomiche, prive di solidità, modelli dinamici, o processi, che coinvolgono una certa quantità di energia, che ci appare come la loro massa (...). La materia è apparsa (negli esperimenti di dispersione di particelle ad alta energia) come mutevole (...). I concetti di 'particella elementare', 'sostanza materiale' o 'oggetto isolato' hanno perso il loro significato; l'intero universo appare come una ragnatela dinamica di modelli inseparabili di energia". (F. Capra, *The Tao of Physics*, Shambhala, Boulder, Colorado, II ed. 1983, pp. 78,80; tr. it. *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano, 1982).

Ciò che chiamiamo mondo, oggetti materiali, anima, la vita stessa, è una complessa rete di fenomeni transitori in continuo cambiamento, privi d'essenza durevole e d'identità permanente. Ecco perché il Buddha disse che le tre caratteristiche di base dell'esistenza sono l'impermanenza (*aniccā*), l'assenza di un'entità o di un sé permanente (*anattā*), e la sofferenza o frustrazione (*dukkha*). L'ultima è il corollario delle altre due; finché siamo nell'ignoranza sulla natura effimera delle cose, persistiamo nell'attaccarci a esse, e la sofferenza sarà inevitabile. È come se, versata dell'acqua in un setaccio, ci aspettassimo che vi rimanga. La percezione del transitorio come permanente è la radice dell'attaccamento. Ci attacchiamo perché vogliamo, ma ciò che vogliamo è impermanente; sia che vogliamo ottenere o mantenere qualcosa che ci piace, sia che vogliamo evitare qualcosa che temiamo, o rifiutare qualcosa che non ci piace, è sempre un volere: soffriamo perché vogliamo.

La verità della fine della sofferenza

Se soffriamo perché vogliamo, certo non soffriamo se non vogliamo; ma è molto più facile dirlo che farlo. Il proposito 'non voglio soffrire' peggiora la situazione, è un esempio di quel desiderio e di quell'attaccamento che si intenderebbero eliminare; è espressione del desiderio di non soffrire e di attaccamento a benessere e felicità. Ecco perché il Buddha disse:

Il completo finire e svanire del desiderio, l'abbandonarlo, il rinunciarvi, la liberazione e il distacco da esso: questa è chiamata la nobile verità della fine della sofferenza. (D.22)

Con questo sottolineava la necessità di eliminare, completamente e alle radici, bramosia e desiderio, per avere la sicurezza che entrambi svaniscano definitivamente. Ciò richiede un cambiamento delle nostre attitudini mentali. E come attuarlo? La risposta è semplice, sebbene non di facile applicazione. Bisogna dedicarsi all'osservazione attenta ed equanime dei processi fisici e mentali, così da sviluppare una sempre maggiore consapevolezza (non distorta da desideri, paure, opinioni) della loro natura: transitoria, priva di sé, e perciò fonte di sofferenza.*

* I due testi fondamentali sono *Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale* (D. 22) e *Il grande discorso sull'eliminazione del desiderio* (M. 38).

È per mezzo dell'osservazione che gradualmente è dissipata l'illusione che ci fa percepire ciò che è effimero e transitorio, come permanente e durevole. La liberazione consiste nello sperimentare che non c'è, letteralmente, nulla di cui preoccuparsi. Quest'osservazione consapevole è la meditazione; essa non è il sedersi da qualche parte e dirsi di punto in bianco: 'Medito', senza esercizio preparatorio. La meditazione richiede l'apprendimento d'abilità, per ottenere destrezza nell'usare le facoltà mentali in modo specifico. Ancor più importante, la meditazione è parte di un modo di vita e, se non è come tale sviluppata, non condurrà all'esperienza dell'Illuminazione e della liberazione. Nel migliore dei casi, rimarrà un gioco o una forma d'evasione, mentre, nel peggiore, potrà diventare un pericoloso abuso dei poteri mentali. Da qui la quarta verità, con cui il Buddha indicò l'appropriata condotta di vita.

La via che conduce alla fine della sofferenza

Nella quarta verità è insegnato il rimedio: un modo di vita regolato da una ragionevole disciplina morale (*sīla*), e dedicato al raggiungimento della saggezza (*paññā*), mediante il metodico esercizio della concentrazione mentale (*samādhi*) applicata all'osservazione continuativa: la meditazione. Condotta morale, concentrazione e saggezza sperimentale sono ugualmente essenziali. Se non c'è condotta morale, cioè se non ci s'impegna nel mantenere puri pensiero, parola e comportamento, non ci può essere progresso nel coltivare la mente. Senza la pratica meditativa della concentrazione, non si può raggiungere la saggezza che permea e trasforma, ma si ottiene una conoscenza intellettuale che - pur sottile - non può trasformare i livelli profondi della psiche.

Riguardo alla necessità di una disciplina morale, la via del Buddha è la via di mezzo, che evita eccessi e richiede buonsenso, disciplina e autocontrollo, né repressione né auto-mortificazione.

Indulgere nei piaceri dei sensi è cosa indegna, ignobile e non conveniente; indulgere nell'auto-mortificazione è doloroso, ignobile e non conveniente. Entrambi questi estremi sono evitati nella Via di mezzo, pienamente realizzata dal Perfetto, la Via che rende possibile vedere e comprendere ciò che conduce alla pace, alla saggezza, all'Illuminazione, al Nibbāna. (S. 56.11)

La via di mezzo del Buddha è la via dell'equilibrio e della moderazione. È esposta nella formula del Nobile Ottuplice Sentiero, così detto perché formato da otto parti:

1. *Retta visione* : coltivazione di una giusta opinione sulla realtà e sulle cose, e acquisizione di una comprensione corretta.
2. *Retto proposito* : spesso definito 'retto pensiero' o retta intenzione, basato su una corretta comprensione.

Queste due parti costituiscono la saggezza.

3. *Retto parlare* : astensione da menzogna, pettegolezzi, ingiurie ecc.
4. *Retta azione* : astensione da azioni dannose per gli altri o per sé.
5. *Retto modo di vita* : astensione da mezzi di sussistenza immorali e/o illegali.

Queste tre formano la disciplina morale.

6. *Retto sforzo* : perseveranza ed energia nel coltivare presenza mentale e concentrazione.
7. *Retta presenza mentale* : osservazione attenta e imparziale di tutti i fenomeni, per percepirli e sperimentarli come sono in realtà, senza distorsioni emotive o intellettuali.
8. *Retta concentrazione* : concentrazione mentale, essenziale per calmare la mente e affinare la percezione. Queste tre costituiscono la concentrazione meditativa.

Le otto parti o 'fattori' del sentiero sono enumerati uno dopo l'altro per fini esplicativi, ma non vanno praticati in successione (cioè dopo il primo, il secondo e così via). Le tre sezioni del sentiero - moralità, concentrazione e saggezza - sono indissolubili e operano contemporaneamente: la saggezza non si raggiunge senza concentrazione, e la meditazione è inefficace, se non va di pari passo con la condotta morale. Tuttavia, si deve pur iniziare da qualche parte, e l'ordine con cui sono presentati riflette la sequenza che solitamente viene seguita da chi intraprende questo cammino. Si comincia col raggiungere una conoscenza intellettuale della vera natura della condizione umana (retta visione) e poi si decide di fare qualcosa per cambiare (retto proposito o retto pensiero); questo è l'inizio della saggezza (comprensione). Quindi si cerca di mettere in pratica questa rudimentale comprensione, cambiando stile di vita (moralità, fattori 3, 4 e 5); nel contempo, si dedicano tempo e sforzo per sviluppare la concentrazione mentale, necessaria ad un'osservazione continua e acuta: la meditazione (fattori 6, 7 e 8).

Il progresso si realizza per l'interazione di tutti i fattori: la meditazione, praticata in modo corretto, migliora la saggezza - si diventa sempre più consci della natura impermanente e impersonale d'ogni cosa. Questa maggiore consapevolezza ha, in modo naturale, effetti benefici sul comportamento. A sua volta, la maggior purezza di comportamento mentale, vocale e fisico offre il fondamento alla meditazione. Si stabilisce così una spirale ascendente in cui moralità, meditazione e saggezza diventano gradualmente complete, fino al raggiungimento dell'Illuminazione.

Il presente studio è focalizzato sull'aspetto meditativo, quindi non scriveremo molto di più sulle altre due sezioni del sentiero. Ma è fondamentale ricordare che la meditazione è parte integrante di un modo di vita, e perde di significato se viene disgiunta dalla vita quotidiana: non va praticata in compartimenti stagni, in periodi adibiti a tale scopo, e neppure avviene spontaneamente.

Le due ramificazioni

Il Buddha evita enfasi e retorica; definisce la meditazione in termini sobri e pragmatici, (per esempio col termine *bhāvanā*, che significa coltivazione o sviluppo). Sono termini precisi sui suoi scopi: la coltivazione e lo sviluppo del vasto potenziale della mente, per superare la natura insoddisfacente delle condizioni interne ed esterne della vita. In questo contesto, il termine pali *citta*, tradotto con ‘mente’, indica sia l’area della consapevolezza cosciente, sia quella che, secondo la terminologia della psicologia occidentale, comprende i livelli subconscio e inconscio. Come già accennato, l’insoddisfazione caratterizza l’esistenza ed è la conseguenza d’aspettative irrealistiche, basate su una percezione non corretta della realtà. Questa percezione erronea viene corretta con gli strumenti di educazione e sviluppo della mente, applicati attraverso due tecniche meditative: *Samādhi* e *Vipassana*.

Samādhi, la quiete

Samādhi (o *samatha*) significa quiete, calma, serenità. Questa meditazione mira al raggiungimento di stati di coscienza caratterizzati da livelli sempre più alti di quiete e calma mentali. Essa comprende due elementi: il raggiungimento del più alto grado possibile di concentrazione mentale e il concomitante e graduale acquietarsi di tutti i processi mentali. Mediante una concentrazione progressiva dell’attenzione, si escludono tutti gli stimoli fisici e mentali, e si

possono raggiungere stati rarefatti di pura coscienza, cioè privi di distrazione, che sono anche esperienze di suprema serenità. S'inizia concentrando la mente su alcuni oggetti, fisici o mentali, passando attraverso una serie di stati d'assorbimento mentale (*jhāna*). S'interrompono gradualmente gli impulsi sensoriali e l'attività mentale discorsiva e razionale. Con questo processo il meditatore raggiunge, per tutta la durata degli esercizi, alti stati d'integrazione della coscienza.

Questo genere di esercizi può essere definito *meditazione di tipo astrattivo* perché induce l'abbandono progressivo degli stimoli sensoriali e mentali; si vedrà come essa è paragonabile alle tecniche meditative d'altre tradizioni. Permette l'accesso a stati di coscienza caratterizzati da esperienze di natura unitiva. Tuttavia, anche queste esperienze sono transitorie e limitate alla durata dello stato d'assorbimento raggiunto. Questo non significa che Samādhi sia una meditazione che si compie in un circuito completamente chiuso, senza relazione con la vita quotidiana del meditatore. Al contrario, esperienze di questo tipo, in cui si raggiungono stati profondi e pregni di pace e di quiete, hanno un'influenza generalmente positiva sul meditatore, con effetti benefici su disposizione d'animo, stati mentali e comportamento quotidiano.

Ciò che questi stati d'assorbimento non producono è quella trascendenza permanente dai modelli radicati nella psiche: la sola condizione che può essere definita Illuminazione, il raggiungimento della libertà del Nibbāna. Adottando la terminologia degli psicologi occidentali, che studiano questi aspetti

dell'esperienza umana,^{*} si può dire che la meditazione Samādhi produce 'stati alterati di coscienza'.^{**}

Essi variano in intensità e durata, ma non modificano il carattere fondamentale - le qualità e le caratteristiche distintive - della coscienza.^{***}

* La branca della psicologia transpersonale: cioè lo studio delle esperienze degli stati di coscienza che trascendono il sé e la personalità, nella loro accezione psicologica.

** Terminologia coniata dallo psicologo americano C. T. Tart nell'articolo *Scientific Foundations for the Study of Altered States of Consciousness*, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 3, n. 2, 1971; a cura dello stesso autore v. anche *Transpersonal Psychologies*, Routledge & Kegan, 1975, (per l'*Introduzione* e tre capitoli) antologia con contributi su zen, theravāda, yoga, mistica cristiana, e altro.

***“(...) La coscienza è l'atto cognitivo che sorge a ogni contatto dei cinque sensi e della mente con un oggetto o un pensiero. Se avviene, ad esempio, un contatto con il senso dell'olfatto, sorge la coscienza olfattiva, cioè la presa di coscienza che qualcosa sta avvenendo alla porta di questo senso. Da qui sorge l'errata convinzione che c'è un'identità che sta conoscendo, che quindi separa il mondo in conoscitore e conosciuto, soggetto e oggetto. Ad ogni istante la coscienza sorge e, nel momento successivo, prende una forma leggermente diversa. La coscienza fluisce e muta attraverso tutta l'esistenza. Alla fine arriva la morte, ma la coscienza non si ferma: senza alcun intervallo, assume ancora una forma nuova. (...) La coscienza ha due funzioni: una, immediata, è l'atto cognitivo. L'altra, protratta nel tempo, è quella di accumulare tutte le attività mentali che avvengono durante un'esistenza e che costituiscono i nostri condizionamenti. Da questo substrato, alla fine di ogni esistenza, emerge una reazione che determinerà e formerà la coscienza, con le sue due funzioni, della successiva esistenza. La coscienza (come attività mentale con le sue due funzioni) si comporta come l'energia nel mondo materiale: si trasforma senza mai scomparire.” W. Hart, *La meditazione Vipassana*

Non producono ciò che uno dei ricercatori di punta in questo campo, Daniel Goleman, ha definito un “tipo di trasmutazione dell’appercezione (percezione accompagnata dall’attenzione cosciente, n.d.r) che costituisce un’alterazione della coscienza, un cambiamento durevole che trasforma ogni momento della vita del meditatore.”*

Per ottenere questo cambiamento durevole, che corrisponde a ciò che è riconosciuto dalla tradizione come Illuminazione o liberazione, è necessaria Vipassana, il tipo di meditazione insegnato dal Buddha.

Vipassana, la visione profonda

Vipassana significa letteralmente chiara visione (dal verbo *vipassati*, vedere chiaramente), vedere le cose proprio come sono in realtà; visione penetrativa, visione profonda. Vipassana inizia con esercizi di concentrazione come Samādhi, ma non richiede i suoi livelli di concentrazione e assorbimento profondi. Richiede solo il grado di concentrazione che permetta il mantenimento di un’attenzione recettiva, chiamata concentrazione d’accesso (*upacāra samādhi*), o concentrazione momentanea (*khanika samādhi*). Poi il meditatore esamina, con attenzione continua e nei dettagli, i processi sensoriali e mentali, inclusi quelli ai livelli subconscio e inconscio (che si manifestano con la sensazione fisica, in costante contatto con la

- *Un’arte di vivere*, ArteStampa, Modena, 2011, pp. 56-57.

* D. Goleman, *La forza della meditazione*, Rizzoli, 2003 (v. Bibliografia, testo consigliato).

mente inconscia, n.d.r). Lo scopo è di raggiungere una visione completa di tutti i fenomeni, che riveli l'impermanenza (*anicca*) e la mancanza di un sé (*anattā*), ossia l'assenza d'ogni essenza duratura; vale a dire l'esperienza diretta dell'impermanenza di tutti i fenomeni, incluso se stessi, il 'fenomeno meditatore'.

Le differenze

Queste sono - brevemente - le due ramificazioni della meditazione buddhista. Nella tradizione antica, i meditatori le praticavano entrambe: Samādhi per sviluppare un alto grado di concentrazione e quiete; Vipassana per raggiungere la liberazione. Quest'approccio combinato offre chiari vantaggi, poiché quanto maggiore è l'abilità del meditatore nel concentrarsi e quanto più calmo e bilanciato è il suo stato mentale, tanto più facilmente svilupperà una visione profonda. Tuttavia, è molto importante ricordare che la meditazione di quiete non può produrre da sola l'Illuminazione. Essa può essere raggiunta con lo sviluppo della visione profonda (Vipassana), praticata adeguatamente, iniziando da una concentrazione d'accesso o momentanea, senza passare attraverso i vari livelli d'assorbimento (*jhāna*).

Gli assorbimenti possono comportare un rischio perché gli stati alterati di coscienza sono temporanei, ma appaganti, e il meditatore può considerarli come fine a se stessi; nel qual caso saranno un ostacolo, e non un aiuto, al progresso della visione profonda. Per questo motivo, secondo il carattere e le circostanze, anticamente alcuni meditatori iniziava-

no praticando Vipassana senza Samādhi e il parallelo sviluppo di stati avanzati di quiete. In tempi recenti, un crescente numero di meditatori si è rivolto alla pratica della visione profonda. Questo non deve stupire, viste le ansie e le tensioni della vita attuale, che rendono più difficile che in passato trovare tempo e luogo idonei per la meditazione di quiete, che generalmente richiede più isolamento e tempo, rispetto a Vipassana. Ciò è vero specialmente per i meditatori laici che cercano di combinare la pratica meditativa con le esigenze familiari e lavorative.

Il fatto che entrambe le meditazioni - di quiete e di visione profonda - inizino con lo stesso genere d'esercizi di concentrazione, e la somiglianza tra la meditazione di quiete nel buddhismo e le pratiche meditative d'altre tradizioni, sono stati causa di confusione e di fraintendimenti (anche fra studiosi) circa le caratteristiche distintive della meditazione buddhista. Ecco perché non è superfluo, anche a costo di ripeterci, ricapitolare le loro caratteristiche, prima di spiegarle nel dettaglio.

Entrambe sono metodi per coltivare l'attenzione, ma hanno scopi differenti e, da un certo punto in poi, differenti metodi. La meditazione di quiete ha come scopo la massima concentrazione mentale. Progressivamente, allontana gli stimoli sensoriali e mentali, e il meditante si concentra sul solo supporto meditativo scelto (oggetto, immagine, idea). È come il concentrare i raggi di luce di una fonte luminosa su un unico punto. Gli alti livelli di concentrazione e assorbimento così raggiunti, definiti anche stati alterati di coscienza, hanno manifestazioni definite, come la sospensione delle percezioni

sensoriali, delle attività discorsive e razionali, e il sorgere di beatitudine, felicità, serenità e intuizione ineffabili. Questi stati sono incompatibili e diversi dagli stati di veglia, sogno e sonno senza sogni, definiti in psicologia, stati ordinari. Quando siamo in uno degli stati d'assorbimento non siamo né svegli, né dormienti, né stiamo sognando: stiamo vivendo in un modo differente.

Al contrario, nella meditazione di visione profonda la concentrazione mentale è coltivata solo fino a un grado sufficiente per assicurare attenzione costante senza distrazioni. Lo stato mentale vigile e recettivo che ne risulta, insieme con un esercizio continuo, serve per sviluppare un'ininterrotta e acuta consapevolezza di tutto ciò che sorge (sia all'interno di se stessi che all'esterno). Con la similitudine già usata, possiamo dire che i raggi di luce della fonte luminosa non sono concentrati su un punto, ma fanno una luce potente e concentrata in un'area più ampia, che segue e illumina tutto ciò che accade, in ogni momento. Quest'esercizio, se assiduo, s'intensifica gradualmente, ma non porta a uno stato di coscienza diverso dagli stati ordinari. Il meditatore opera in un modo nuovo negli stati ordinari di coscienza. Essi non ne sono disturbati, anzi aumenta l'efficienza ed emergono nuove funzioni mentali positive.

Questo processo può essere definito come riorganizzazione della psiche. Chi sperimenta la visione profonda, vive in modo nuovo sia da sveglio, sia sognando e perfino dormendo. Il nuovo modo è connotato da attitudini d'equanimità, equilibrio, apertura e disponibilità verso gli altri e dal miglioramento della funzionalità di pensiero e azione. Que-

sto è ciò che il più autorevole esponente della scuola di psicologia transpersonale C.T.Tart ha definito uno 'stato di coscienza elevato'. È una trasformazione concreta che produce nuove e indelebili caratteristiche nella coscienza. Questa trasformazione, nella tradizione di Vipassana, è definita Illuminazione o liberazione e, nel suo più alto grado, Nibbāna. Essa avviene gradualmente (anche se il passaggio da un livello a un altro è, in se stesso, l'improvviso culmine di un processo preparatorio).

Concentrazione:
la base della
meditazione

I tre livelli di concentrazione

Prima di esaminare le meditazioni di quiete e di visione profonda, consideriamo il loro elemento comune: la concentrazione mentale. Nella pratica meditativa, si possono distinguere tre livelli, stadi o gradi di concentrazione.

1. La concentrazione preparatoria (*parikamma samādhī*) è lo sforzo per concentrarsi, all'inizio dell'esercizio mentale. Lo utilizziamo nella vita quotidiana, quando prestiamo attenzione a qualcosa; e varia secondo la naturale - non esercitata - capacità personale di concentrarsi. Alcuni si concentrano con facilità, mentre altri hanno difficoltà nel fissare l'attenzione su un solo oggetto per un certo tempo. In ogni caso, la concentrazione preparatoria non è sufficiente per meditare. È necessario rafforzarla e stabilizzarla, con un appropriato supporto meditativo (descritto più avanti nel capitolo), per ottenere la concentrazione d'accesso.

2. La concentrazione d'accesso (*upacāra samādhī*) introduce alle pratiche sia di quiete sia di visione profonda. In quest'ultima, è chiamata 'concentrazione momentanea' (*khanika samādhī*). La sua caratteristica è una stabile e intensa concentrazione dell'attenzione sul supporto meditativo. Il meditatore è pienamente

consapevole - cioè si accorge - di ciò che accade dentro e fuori di lui, e non ne è distratto.

Da qui, le due meditazioni proseguono su vie separate. Nella meditazione di visione profonda, la concentrazione d'accesso o momentanea è sufficiente per praticare l'osservazione di tutti i processi fisici e mentali, per sviluppare una completa consapevolezza della loro natura transitoria. Per la meditazione di quiete, invece, è necessario rafforzare e affinare la concentrazione, per raggiungere una concentrazione fissata o piena.

3. Con la concentrazione fissata o piena (*appanā samādhi*) la mente è completamente assorbita dal supporto di meditazione, escludendo pensieri e percezioni; si ottengono i vari livelli d'assorbimento meditativo. Approfondendola e perfezionandola, il meditatore vive esperienze di carattere unitivo. Gli elementi di molteplicità e diversità sono gradualmente sostituiti da un flusso di 'pura coscienza', in cui svanisce ogni distinzione tra osservatore, ciò che è osservato e processo d'osservazione.

Esercizi di concentrazione percettivi e discorsivi

Ci sono due modi fondamentali per sviluppare la concentrazione mentale, secondo le funzioni mentali coinvolte. Negli esercizi cosiddetti percettivi l'attenzione è diretta alla percezione dell'oggetto (o del processo) scelto come supporto meditativo, proprio com'è, momento dopo momento, senza ragionare o immaginare nulla su di esso, senza distrazioni sensoriali, o

intellettuali (seguire pensieri sull'oggetto) o emotive (seguire emozioni sull'oggetto): si fissa la mente su ogni singolo momento, nell'attimo in cui viene a essere. Questo fissare la mente sugli infinitesimali qui-ora, è chiamato, negli antichi testi, unificazione della mente.*

Per questa pratica si può scegliere qualsiasi stimolo sensoriale (oggetti materiali, suoni, sensazioni tattili, odori e sapori). È tuttavia consigliabile utilizzare uno stimolo sensoriale il più possibile stabile e continuo; nella meditazione buddhista tradizionale si prediligono i sensi della vista (colore, forma) e del tatto (sensazione corporea). In alcuni esercizi si fa uso della percezione visiva indiretta o derivata: la visualizzazione mentale d'oggetti non disponibili alla vista, perché non visibili (come per esempio gli organi corporei interni), o perché non presenti al momento dell'esercizio (come gli stati corporei di decomposizione, dopo la morte). La visualizzazione è basata su dettagliate descrizioni, memorizzate in precedenza e, dove possibile, su una precedente visione degli oggetti (per esempio le salme al cimitero).

Gli esercizi discorsivi hanno come supporto i contenuti mentali, cioè la riflessione sulla natura e sul significato di Buddha, Dhamma, impermanenza e morte. La prolungata applicazione della mente, con l'esclusione di stimoli sensoriali e intellettuali, produce una crescente concentrazione.

* *Ekaggatā*, in pali, letteralmente, 'andato a un solo punto'.

I tre segni della concentrazione

Nel caso di esercizi percettivi, la concentrazione preparatoria e la concentrazione d'accesso (o momentanea) sono correlate da tre segni (*nimitta*), esperienze percettive che indicano il progresso della concentrazione.

1. Il segno preliminare (*parikamma nimitta*) è la percezione sensoriale del supporto meditativo, quando s'inizia a concentrare l'attenzione cosciente su di esso.

2. Il riflesso interno o impronta appresa (*uggaha nimitta*) è la continuità nella percezione del supporto meditativo. Gradualmente l'attenzione è più stabile e intensa, e il meditatore sviluppa una percezione continua e dettagliata del supporto, che permane anche negli intervalli (per esempio, quando si chiudono gli occhi per qualche momento, durante l'esercizio di contemplazione di un oggetto materiale). Questa continuità dell'immagine a livello mentale è chiamata 'riflesso interno' o 'impronta appresa'. È un'indicazione che la mente sta iniziando a percepire il supporto senza distrazione.

È bene citarne la descrizione tradizionale, e la fonte migliore è il *Visuddhi Magga* (*Il cammino della purificazione*), un classico della letteratura buddhista, composto dal monaco Buddhaghosa, nel V secolo d.C.,

nello Sri Lanka. Manuale di meditazione completo e dettagliato, basato sui *Discorsi* del Buddha e i primi commentari, è servito nei secoli da inestimabile guida per i praticanti.* Ne ricorro spesso nelle parti che trattano aspetti specifici della pratica. Secondo questo manuale, quando ci si concentra su un oggetto:

Occorre prestarvi attenzione, ora con gli occhi aperti, ora con gli occhi chiusi. E (il meditatore) deve perseverare, in questo modo, per centinaia di volte, per migliaia di volte e anche di più, finché non nasce il riflesso interno. Continuando sempre così, quando (l'immagine) è a fuoco con gli occhi chiusi, altrettanto chiaramente che con gli occhi aperti, allora si dice che è stato conseguito il riflesso interno.

3. L'impronta dell'equivalente (*patibhāga nimitta*). Mentre il meditatore pratica, avendo per base il riflesso interno, gli può capitare di raggiungere un più alto grado di concentrazione - concentrazione d'accesso - riconoscibile dall'apparizione dell'impronta dell'equivalente: la presa di coscienza dell'atto percettivo - la percezione conscia della percezione.

L'impronta dell'equivalente è una percezione con caratteristiche variabili secondo la natura del supporto meditativo, ma non è una sua rappresentazione. Dal *Visuddhi Magga*:

* *Visuddhi Magga* (VDM), cap. IV, p. 125 del testo pali e p. 130 della traduzione inglese del venerabile Ñāṇamoli (v. Bibliografia). Le citazioni successive hanno l'abbreviazione, i numeri di pagina del testo pali e del testo tradotto.

La differenza tra il riflesso interno e l'impronta dell'equivalente è questa: nel riflesso interno è evidente ogni imperfezione dei kasina (cioè ogni irregolarità dell'oggetto visivo preso come supporto di meditazione; il riflesso interno che si visualizza a occhi chiusi, essendo una rappresentazione, ha la stessa configurazione dell'oggetto originario). L'impronta dell'equivalente appare invece come scaturita dal riflesso interno, cento, mille volte più pura, simile a uno specchio appena levato dalla sua custodia, come un piatto di madreperla ben lavato, come il disco lunare che spunta da una nuvola. Ma non ha né colore né forma; se li avesse, sarebbe riconoscibile alla vista, suscettibile di comprensione e con l'impronta delle tre caratteristiche** (sarebbe cioè una cosa materiale che potrebbe essere riconosciuta come tale). Ma non è così. Perché è nata dalla percezione di chi ha ottenuto la concentrazione. (VDM, IV, 126-130)*

Siamo in un ambito esperienziale difficile da descrivere senza essere fuorvianti. Questa è una delle ragioni per cui, di solito, il maestro di meditazione

* *Kasina*, di incerta etimologia, forse deriva dal sanscrito *krpsna* (intero, completo); è un termine tecnico della meditazione buddhista, non traducibile efficacemente. Indica l'elemento materiale usato come stimolo percettivo per sviluppare la concentrazione mentale ai fini della meditazione, e in molti casi è un manufatto appositamente costruito.

** Le tre caratteristiche di tutte le cose formate o composte, in uno stato di flusso continuo, sono: sorgere - essere presente - svanire (*uppāda - ṭhiti - bhaṅga*, in cui 'essere presente' si riferisce al momento infinitesimale di equilibrio, tra il sorgere e lo svanire).

rifugge dallo spiegare, descrivere, e così anticipare all'allievo i tipi d'esperienze. L'altra e più importante ragione di tale cautela, è che una descrizione anticipatrice genera aspettative, e può ostacolare il progresso, piuttosto che aiutarlo. Infatti, se l'allievo desidera una sensazione o un'esperienza che gli è stato riferito essere segno di progresso, corre un doppio rischio. Per prima cosa il suo desiderio potrebbe interferire con la concentrazione, che è il solo modo con cui si sviluppa l'esperienza. In secondo luogo, e più pericolosamente, l'allievo potrebbe immaginarla secondo la descrizione che gli è stata fatta e potrebbe, attraverso un processo d'autosuggestione, convincersi che la sta sperimentando, mentre non sta facendo altro che immaginare, che è invece l'opposto della concentrazione.

Per progredire, il meditatore deve tener presente una necessità fondamentale: mantenere l'attenzione saldamente sull'oggetto meditativo. Il riflesso interno e l'impronta dell'equivalente arrivano spontaneamente e in relazione al grado di concentrazione raggiunto. Questa relazione non è una corrispondenza matematica con precisi rapporti tra grado di concentrazione e chiarezza o intensità dell'impronta. Siccome abbiamo a che fare con realtà viventi, e non con astrazioni teoriche, c'è un ampio margine di variazioni. Dipendendo dalla persona, dalle sue capacità e dalle circostanze, lo sviluppo del riflesso e dell'impronta può essere facile o difficile, rapido o lento, intenso o debole, e c'è chi raggiunge la concentrazione d'accesso con segni appena percettibili.

I supporti meditativi

Il supporto meditativo è l'oggetto su cui concentrare l'attenzione. In generale, l'oggetto può essere la maggior parte dei dati fisici e mentali. L'esperienza, tuttavia, ha mostrato che alcuni oggetti, per le loro caratteristiche, sono più favorevoli di altri per iniziare e successivamente sviluppare la concentrazione mentale. Per esempio, tra gli oggetti materiali visibili sono più adatti quelli visivamente semplici e omogenei, per dare alla mente - che ama la diversità - meno opportunità di distrarsi, avviando processi mentali (paragoni, riflessioni, associazioni) che sono gli ostacoli principali alla concentrazione.

Alcuni esercizi di meditazione discorsiva, d'altra parte, in cui il meditatore è invitato a riflettere, seguendo specifici modelli - per esempio sul Dhamma o su qualità come benevolenza, compassione ed equanimità -, pur basati su un'attività intellettuale abbastanza complessa, possono essere di gran beneficio, dando origine a una forte motivazione. L'insegnante sceglie il supporto meditativo per l'allievo, considerandone il carattere, la mentalità e il tipo di meditazione che sta per praticare (di quiete o di visione profonda).

Nell'antica tradizione meditativa buddhista, sono raccomandati quaranta supporti meditativi: i dieci *kasina*, le dieci decomposizioni del corpo, le dieci contemplazioni, una percezione, un'analisi, i quattro stati sublimi (o dimore divine) e i quattro stati immateriali. Per la pratica di sessioni di meditazio-

ne con qualcuno di essi, si raccomanda di scegliere un luogo quieto, libero da distrazioni esterne, e di sedere in una posizione comoda. La posizione tradizionale, in Oriente, è a terra, nelle posizioni yoga di loto e semiloto, oppure anche con le gambe incrociate, ma ciò non è essenziale. L'importante è assumere una posizione che possa essere mantenuta confortevolmente, senza muoversi, il più a lungo possibile. Un'eccezione è l'esercizio della 'meditazione camminata' (*cankamana*) che, come indicato dal nome, consiste nel concentrare l'attenzione sui movimenti coinvolti nell'azione del camminare.

I dieci kasina

Sono terra, acqua, fuoco, aria (i quattro elementi); blu, giallo, rosso, bianco (i quattro colori di base); luce e spazio limitato. I supporti meditativi 'terra', 'acqua' e 'fuoco', come anche i quattro colori, possono essere contemplati direttamente, allo stato naturale, dal meditatore esperto che guarda, per esempio, un campo arato, un lago, uno stagno, un fuoco e i colori della natura (fiori, cespugli ecc.). 'Luce' e 'spazio limitato' sono anche quelli nella cornice di una porta, o di una finestra.

Per un principiante è bene costruirsi un *kasina*, un espediente semplice, da usare come aiuto nella meditazione. Esso consiste in una superficie circolare (la misura adatta è circa trenta centimetri di diametro*

* É 'la misura di uno staio o di un piattino'. Riguardo alle parole 'la misura di uno staio' ecc., sarebbe auspicabile che

fatta interamente del materiale e del colore preferiti.

È essenziale che la superficie visibile sia il più uniforme possibile. Il disco, di materiale naturale (legno, cartone ecc.), può essere colorato, oppure si possono disporre, in un contenitore, oggetti del colore scelto (fiori o stoffe, per esempio). Se si utilizzano i fiori, ci si dovrebbe assicurare che siano visibili solo i petali colorati, senza steli, foglie o rami, che possono distrarre l'attenzione dal colore. Per fare i *kasina* terra e acqua, una certa quantità di ciascuna di queste materie può essere posta in contenitori circolari (come vassoio, piatto piano). Nel caso di colori 'terra' si cercherà che la superficie sia la più liscia possibile e il colore uniforme. Per quanto riguarda il 'fuoco', può essere osservato attraverso un foro, ritagliato in uno schermo di stoffa o d'altro materiale. Il *kasina* 'luce' può essere ottenuto proiettando un fascio di luce sul muro o su altra superficie liscia, e lo 'spazio limitato' ritagliando un'apertura circolare in una superficie verticale liscia. Per quanto concerne l' 'aria', non c'è differenza di metodo tra principianti e no. Non ci sono espedienti o manufatti; la contemplazione riguarda i movimenti di piante, alberi e cespugli che oscillano al vento e alla brezza e il tocco dell'aria sulla pelle. Eccetto che in quest'ultimo caso, il principiante, dopo aver collocato il supporto in uno spazio adatto, si deve sedere su uno sgabello o su una sedia, a circa un metro di distanza, e con-

uno stajo o un piattino fossero di egual misura, ma alcuni dicono che la misura di un piattino' è una spanna e quattro dita (circa 30 cm) e che 'la misura di uno stajo' è più grande". (VDM, IV, 123-127)

centrare l'attenzione su di esso. A questo proposito, le istruzioni nel *Visuddhi Magga* sono pittoresche e pratiche, nello stesso tempo:

Il principiante deve sedersi su una sedia, con le gambe alte una spanna e quattro dita, a una distanza di due cubiti e mezzo (due volte e mezzo la distanza dal gomito alla punta delle dita) dal disco del kasiṇa. Più lontano di così il kasiṇa non si vede bene: se si siede più vicino, ne vede i difetti, se si siede più in alto, deve guardarlo con il collo curvo e se si siede più in basso, gli fanno male le ginocchia. (VDM, IV, 124-128)

Questi sono esercizi percettivi e la mente va concentrata sulla percezione dell'oggetto scelto, senza avviare e seguire il corso del pensiero e delle associazioni mentali. Inoltre, la percezione va focalizzata sempre più sugli aspetti essenziali dell'oggetto, lasciando da parte elementi accidentali o sussidiari. Per esempio, contemplando il colore 'blu' s'inizia notando ogni irregolarità nel colore, nella trama o nella stesura (in un disco dipinto la non uniformità, in una stoffa grinze e pieghe, se si utilizzano dei fiori resti di foglie e di gambi); poi le irregolarità vanno ignorate e la mente va concentrata sul solo colore blu. All'inizio, è utile ripetere spesso mentalmente, nello stesso tempo, la parola 'blu', finché non sia stabilita una buona percezione. Nel caso del *kasiṇa* 'terra', il colore e le irregolarità sulla superficie della terra vanno ignorati, ci deve essere solo il pensiero e la percezione della 'terra'.

Questi dieci esercizi di tipo percettivo, hanno i corrispondenti riflessi interni e impronte dell'equivalente. Secondo il *Visuddhi Magga*, essi sono i seguenti:

I quattro colori:

Il riflesso interno e l'impronta dell'equivalente sono gli stessi per tutti i quattro colori blu, giallo, rosso e bianco. Nel riflesso interno, ogni imperfezione dei kasiṇa è evidente ... gli stami, i gambi (se sono usati fiori) e gli spazi vuoti tra i petali ecc., sono apparenti. L'impronta dell'equivalente appare come un ventaglio di cristallo nello spazio, libero dal disco del kasiṇa.***

5. Terra:

(...) nel riflesso interno ogni imperfezione del kasiṇa è apparente (ogni irregolarità del colore o della consistenza della terra con cui il contenitore è stato riempito), mentre l'impronta dell'equivalente ha le caratteristiche di luminosità, chiarezza e purezza (specchio, madreperla, luna ecc.), citate come esempio, trattando del riflesso interno in generale.

6. Acqua:

Il riflesso interno ha l'apparenza del movimento. Se l'acqua produce bolle di schiuma, il riflesso ha lo stesso aspetto e appare come un'imperfezione del kasiṇa. L'impronta dell'equivalente, invece, appare inattiva, come un ventaglio di cristallo nello spazio, come uno specchio di cristallo. (VDM, V, 170-1-178)

* Si intende il significato metaforico di brillantezza e trasparenza, e non l'immaginare la forma di un ventaglio.

** Il meditatore ha conseguito l'impronta dell'equivalente della concentrazione d'accesso, non legata alla percezione sensibile (segno preliminare) o alla memoria percettiva (riflesso interno).

7. Fuoco:

Il riflesso interno è simile a un indebolimento, come quando la fiamma comincia a diminuire. Se si osserva un kasiṇa non costruito, appaiono imperfezioni (nel riflesso interno) come tizzoni, macchie di brace, ceneri o fumo. L'impronta dell'equivalente appare senza movimento come un pezzo di stoffa rossa nello spazio, un ventaglio d'oro, una colonna d'oro. (VDM, V, 171-2-178)*

8. Aria:

Il riflesso interno pare si muova come il tremore dell'aria calda sopra un piatto appena tirato fuori del forno. L'impronta dell'equivalente è quieta e immobile. (VDM, V, 172-179)

9. Luce:

Il riflesso interno assomiglia a un cerchio (di luce) proiettato su un muro o sul terreno; l'impronta dell'equivalente appare come un ammasso luminoso e compatto di luce. (VDM, V, 175-181)

10. Spazio limitato:

*Il riflesso interno assomiglia all'apertura insieme al muro ecc., che la circonda ... L'impronta dell'equivalente appare come uno spazio circolare.***
(VDM, V, 175-181-2)

* Se si osserva una fiamma, senza lo schermo con l'apertura rotonda.

** Cioè, con esclusione del materiale circostante.

I dieci tipi di decomposizione del corpo

Questi sono esercizi percettivi (corrispondono alle ‘contemplazioni del cimitero’, una delle ‘contemplazioni del corpo’). Il meditatore contempla cadaveri a differenti livelli di decomposizione - gonfi, lividi, suppurati, smembrati, ossa sparse, ecc.. Gli esercizi iniziano con l’osservazione diretta di un cadavere e continuano con la dettagliata visualizzazione mentale, che va mantenuta vivida e particolareggiata, sulla condizione di decadimento osservata prima con l’occhio.

Per questi esercizi il supporto meditativo è pertanto una salma. Nell’India antica le salme non erano sepolte o bruciate, ma poste in ossari fuori dei villaggi, dove si decomponivano o erano divorate da animali. Oggi, specialmente nei paesi occidentali, non sarebbero certo esercizi facilmente praticabili. Inoltre, per essi è essenziale la stretta supervisione di un maestro qualificato, a causa delle possibili ripercussioni emotive e mentali. Nonostante questa categoria di supporti meditativi sia molto utile nel diminuire l’attaccamento al proprio corpo e ai piaceri in generale, per le caratteristiche del presente testo non entreremo nel dettaglio.

Le dieci contemplazioni

Le contemplazioni o meditazioni di tipo discorsivo differiscono da quelle finora considerate. Il meditatore inizia recitando mentalmente una formula tradizionale, che riassume le caratteristiche del supporto meditativo, poi concentra l'attenzione su ognuna delle caratteristiche, riflettendo su di essa. S'inizia, generalmente, considerando l'aspetto semantico - il significato e le connotazioni delle parole - , poi considerando il significato profondo, cioè espressione, manifestazione o segno, delle verità spiegate e dimostrate dal Buddha. La concentrazione discorsiva accentua la consapevolezza di queste verità liberanti, e questa consapevolezza rafforzata gradualmente accentua la concentrazione. Consideriamone brevemente otto, con le loro formule tradizionali. Prima di tutto ci sono i 'tre gioielli' (*ti-ratana*) o 'tre rifugi' (*ti-sarana*): il Buddha (la qualità dell'Illuminazione), il Dhamma (l'insegnamento) e il Saṅgha (la comunità di chi lo mette in pratica).

1. La contemplazione del Buddha.

*Così, in verità, è il Beato, perfettamente e pienamente svegliato, provvisto della conoscenza e della virtù, l'ben andato, conoscitore di mondi, incomparabile guida degli uomini che hanno bisogno di essere corretti, maestro degli dei e degli uomini, Illuminato e beato.** (VDM, VII, 198 (206)).

* *Bhagava* (letteralmente 'fortunato', generalmente tradotto con 'beato') uno degli epiteti del Buddha; *Arabant* (letteralmente 'consumato', 'benemerito', tradotto anche come

Come meditare.

Il meditatore considera ogni elemento della formula - Beato, perfetto, pienamente svegliato ecc. -, e riflette su di esso nel modo prima indicato. Il *Vi-suddhi Magga* offre in proposito istruzioni dettagliate circa il modo in cui riflettere su ognuno dei termini della formula, con una grande varietà di alternative. A titolo introduttivo, ecco alcuni modi per riflettere sul primo termine della contemplazione del Buddha.

Si può considerare che 'Beato' è un termine che esprime il rispetto e la venerazione accordati al Buddha come al più grande di tutti gli esseri, distinto da speciali qualità. Si può poi riflettere su queste qualità in vari modi; per esempio, il Buddha è 'beato' per ciò che raggiunge, che sopprime, che possiede e per quello che comprende (sperimenta). Ovvero, egli *raggiunge* il supremo conseguimento della virtù, dell'amore universale, della compassione, dell'equanimità, e la suprema beatitudine del Nibbāna; *sopprime* l'avidità, l'odio e l'offuscamento, l'ira, la malevolenza, la vanità, l'imperfezione e i difetti dell'attenzione e della consapevolezza; *possiede* il pieno controllo della mente, la piena comprensione della verità della perfezione e del frutto del puro sforzo; *comprende e insegna* le Quattro Nobili Verità: la sofferenza, la sua origine nell'attaccamento dovuto all'ignoranza, la sua cessazione mediante l'eliminazione dell'ignoranza, il sentiero che conduce alla

'santo') termine specifico per chi ha conseguito la liberazione del Nibbāna; è meglio lasciarlo non tradotto nella maggior parte dei casi. Questa formula, come le due seguenti (sul Dhamma e sul Saṅgha), risale ai tempi del Buddha.

cessazione della sofferenza. In questo e in casi simili, il meditatore riflette profondamente e ripetutamente su ognuno dei termini che compongono la formula.

2. La contemplazione del Dhamma.

L'insegnamento (Dhamma) è ben proclamato dal Beato, visibile qui-e-ora, con frutti immediati; invita alla ricerca, guida in avanti ed è direttamente sperimentabile dal saggio. (VDM, VII, 213-230)

Come meditare.

‘Ben proclamato’ perché annuncia e descrive il modo di vita che conduce all’Illuminazione e perché è buono all’inizio, nel mezzo e alla fine. È buono all’inizio perché parte promuovendo la virtù e, con essa, il benessere fisico e mentale; è buono nel mezzo (cioè nel modo in cui si prosegue nella pratica dell’insegnamento) poiché produce quiete e visione profonda; è buono alla fine con la realizzazione del Nibbāna. ‘Visibile qui-e-ora’; l’insegnamento è visibile ‘qui-e-ora’ perché chiunque lo pratichi propriamente elimina desiderio, attaccamento ecc., e percepisce benefici in se stesso e da se stesso senza credere in ciò che qualcun altro dice. E così via, con ognuno degli altri termini.

3. La contemplazione del Saṅgha.

*La comunità dei discepoli del Beato (Saṅgha) è di chi è incamminato sulla buona via, sulla retta via, sulla vera via, sulla via appropriata, cioè le quattro coppie di persone e le otto classi di individui;** questa

* Nel progresso verso la realizzazione ci sono quattro fasi (o livelli); ognuno ha due aspetti: il momento di entrata nella

comunità è degna di dono, degna di ospitalità, degna di offerte, degna di reverenza, incomparabile terreno di merito. per il mondo. (VDM, VII, 218-237)*

Come meditare.

‘*La comunità dei discepoli del Beato*’: i discepoli sono coloro che ascoltano attentamente l’insegnamento del Beato e sono da lui guidati. Tutti insieme formano una comunità perché hanno in comune la retta visione delle cose e il retto proposito nell’occuparsene (i primi due fattori del Nobile Sentiero), così come la pratica della virtù (fattori tre, quattro e cinque del Nobile Sentiero, cioè retto discorso, retta azione e retto modo di vita); inoltre, praticando la meditazione mettono in pratica il sesto, il settimo e l’ottavo dei fattori (retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione), cosicché mettono in pratica il Sentiero nella sua interezza. Ecco perché si dice che sono ‘*entrati sulla buona via*’ - la via regolata dall’in-

fase, e il seguente stabilirsi della coscienza a quella fase. Nella terminologia tradizionale, l’entrare è il sentiero e lo stabilirsi il frutto o fruizione. ‘Quattro coppie di persone’ o gli ‘otto tipi di individui’ sono due modi di riferirsi alle fasi, adattamenti linguistici per comunicare adeguatamente a uditori diversi. Le ‘quattro coppie’: ‘uno sta nel primo sentiero e l’altro sta nella prima fruizione in quanto coppia’ e così via, e gli ‘otto individui’ ‘uno che sta sul primo sentiero in quanto uno e uno che sta nella prima fruizione in quanto uno’, e così via.

* Merito (*puñña*) non è premio o ricompensa elargita dal giudizio divino, ma buona azione (mentale, vocale e fisica) che produce buone conseguenze ovvero crescita e maturità spirituali e talvolta benessere fisico o materiale, per la legge naturale di causa ed effetto (v. capitolo *Lo sviluppo della visione profonda: Vipassana*, paragrafo *La ruota delle rinascite*).

segnamento -, *‘la retta via’* che conduce direttamente alla liberazione, che è *‘vera’* e *‘appropriata’*, perché comporta la corretta ricerca della verità del Nibbāna.

4-5-6. La contemplazione delle virtù.

Le tre seguenti contemplazioni concernono virtù da praticare, *‘complete, senza rottura, né macchia né impurità, liberanti, lodate dai saggi, che non sono motivo di attaccamento e contribuiscono alla concentrazione’*.

(VDM, VII, 221-240)

a) La disciplina morale.

La prima riguarda la pratica della disciplina morale o condotta etica (fisica, vocale e mentale), una delle tre parti principali dell’ottuplice sentiero.

Come meditare.

Si tratta di sviluppare, più pienamente possibile, la consapevolezza dell’importanza di condurre una vita virtuosa, senza equivoci e compromessi, e di promuovere il senso di integrità, ad essa inerente, come un potente mezzo per sviluppare la concentrazione mentale. Come nei precedenti esercizi di questo gruppo, la *‘contemplazione’* procede con la riflessione dettagliata sul significato e le connotazioni di ogni parola. Per esempio, gli aggettivi delle virtù *‘complete, senza rottura’* significano il mantenimento della continuità ininterrotta di pensieri e volizioni virtuosi. Si contempla l’integrità ininterrotta delle virtù. *‘Senza macchia né impurità’*, significano senza indebolimento d’intensità e purezza, in altre parole si contempla il più alto grado di virtù. Allo stesso modo, avviene con gli altri termini. Il riferimento

‘non sono motivo d’attaccamento’ è importante: il meditatore si concentra sulla necessità di non sviluppare attaccamento alla propria virtù, di evitare l’auto-compiacimento o un’eccessiva considerazione di sé, che sono serie contaminazioni della virtù.

b) La generosità.

La seconda contemplazione è sulla generosità; essa deve andare di pari passo con la pratica ‘il dare e condividere ... secondo i mezzi e le abilità di ognuno’; ed è basata sulla seguente formula:

Sono un vantaggio per me, un gran vantaggio, che in una generazione ossessionata dalla macchia dell’avarizia, io viva con il cuore libero da questa macchia e sia generoso e liberale; che mi compiacca nell’offrire, aspettando di avere richieste e gioisca nel dare e nel condividere. (VDM, VII, 223-242)

c) Le divinità.

La terza contemplazione delle virtù riguarda la fede, la bontà e quelle qualità, sviluppate per mezzo del nobile sentiero; e sulle figure di divinità, intese come esempi e testimonianze di queste virtù. Si rievocano l’intera schiera delle divinità che formano il pantheon del buddhismo popolare in Asia, di derivazione induista. Il rivolgersi alle divinità può sorprendere, alla luce dell’insistenza del Buddha sull’inutilità di speculazioni metafisiche e teologiche, tanto che il buddhismo è stato definito ‘religione senza dio’. La contraddizione, tuttavia, è più apparente che reale: il Buddha non manca di riconoscere la realtà degli ordini di esseri fuori e oltre la sfera materiale; secondo

la tradizione, il Buddha ne ebbe esperienza. Grazie allo straordinario sviluppo delle sue facoltà, si aprì a una più vasta e sottile gamma di percezioni e conoscenze. Era, quindi, conscio dell'esistenza di esseri che operano in spazi al di fuori della consapevolezza umana e che sono provvisti di poteri e facoltà diverse, talvolta maggiori di quelle umane. L'umanità, più o meno consapevole della loro esistenza, li ha definiti variamente, secondo le epoche: dei, angeli, demoni, geni, spiriti, ecc. Il Buddha sapeva bene come ciò riflettesse una percezione - sebbene confusa e distorta - di qualcosa di realmente esistente; quindi, per lui non era difficile accettare sia le credenze popolari di coloro a cui egli insegnava, sia i relativi nomi e miti. Tuttavia sottolineò che tutti questi esseri e poteri non sono né più reali né più permanenti degli esseri umani e, sebbene talvolta siano più duraturi se misurati in termini umani, non sono in alcun senso eterni. Come tutto ciò che esiste, anche gli dei sono soggetti alla legge del divenire, alla complessa, ininterrotta interazione di cause ed effetti. Il Buddha insegnò che le 'divinità', come tutti gli altri ordini d'esseri, sono soggette alle conseguenze delle loro azioni e che la loro esistenza (sebbene possa apparire immensamente più privilegiata, felice e duratura di quella umana) è ugualmente soggetta al cambiamento, alla dissoluzione e alla rinascita, fino a che, e salvo che, non sia raggiunto il Nibbāna, che è l'unica liberazione definitiva. Nel buddhismo, gli dei sono fratelli degli uomini, come gli uomini lo sono degli animali. Siamo tutti nello stesso continuum, sebbene a livelli diversi. Ciò aiuta, in breve, a spiegare il carattere di questa contemplazione, che di primo

acchito può sembrare così differente dalle altre.

La caratteristica dell'esercizio, non è l'inviare preghiere a divinità, ma il prendere la divinità come esempio d'altri stadi d'esistenza e di consapevolezza, e come testimone degli sforzi di perfezionamento delle nostre qualità. Non riportiamo la formula tradizionale per esteso poiché le divinità menzionate non sono familiari al lettore occidentale. Chi desideri dedicarvisi, può riferirsi alle manifestazioni divine e spirituali in relazione al proprio bagaglio religioso e culturale. Lo schema della formula da completare è:

Ci sono (e qui pensate a) divinità ... e quelle divinità possiedono fede. ... virtù ... sapere ... generosità ... conoscenza, cosicché quando morirono qui,*

* Fede, nel buddhismo, non è fede religiosa. Infatti, la parola pali *saddhā*, tradotta in questa citazione frequentemente con 'fede', è maggiormente assimilabile a 'confidenza' e 'fiducia'. Nel buddhismo non c'è fede in verità rivelate, ma fiducia, confidenza e fede nel buonsenso di ciò che il Buddha insegnò. Una fede oggetto di verifica sulla base dell'esperienza; quest'ultima, elemento cruciale su cui il Buddha insisté con forza:

Non siate soddisfatti del sentito dire e della tradizione, delle credenze leggendarie e di ciò che si trova nelle scritture; né delle congetture, della deduzione logica o del peso dell'evidenza; né perché preferite un'opinione, dopo averci pensato sopra o per la supposta abilità di chi parla; né perché pensate: 'Il monaco è il nostro maestro'. Solo quando sapete da voi stessi che: 'Queste cose non sono benefiche ... conducono al pericolo e alla sofferenza ... e queste sono benefiche ... e conducono al benessere e alla felicità'; allora dovette abbandonare le cose non benefiche, allora dovette praticare e permanere nelle cose benefiche. (A. 3.65)

rinacquero là. E tali fede, virtù, sapere, generosità, conoscenza sono presenti anche in me.*

Come meditare.

Il meditatore prende le divinità come testimoni della sua contemplazione delle qualità, prima nella divinità scelta come esempio e poi in se stesso:

Egli deve andare in un luogo solitario e contemplare le proprie speciali qualità di fede (...), avendo le divinità come testimoni. (VDM, VII, 225-243-4)

7. La contemplazione della morte.

Per questa contemplazione, la formula più appropriata e forse, per chi possiede una mente impreparata, più straziante, consiste nel considerare che 'la morte è inevitabile, le facoltà vitali saranno interrotte' o, più semplicemente, 'morte, morte!'. Vi sono altri otto modi diversi di contemplarla. Per il nostro testo, non è necessario proporre le lunghe formule di ognuno, sarà sufficiente elencarli brevemente, per poter svilupparne le appropriate contemplazioni.

La morte come assassina.

Ci cerca come l'assassino fa con la sua vittima, inizia a muoversi verso di noi appena nasciamo, e quando ci raggiunge, ci uccide.

* Rinacquero in uno dei tipi di 'paradiso' possibili; in altre parole in forme di esistenza che possono essere più elevate, beate e durature di quella umana, ma che nondimeno, sono soggette all'impermanenza.

La morte come la rovina del successo.

Nessun possesso è eterno; ogni grandezza e successo, prima o poi, finiscono in rovina. La salute finisce in malattia, la giovinezza in vecchiaia, la vita nella morte.

Il paragonare se stessi agli altri.

Dall'inizio dei tempi, l'essere umano è soggetto alla morte, anche il più potente, il più forte, il più saggio, il più santo. Nessuno è risparmiato. Neanche lo stesso Buddha:

(...) che era uguale a coloro senza uguale, senza doppio, compiuto, completo e completamente Illuminato, anch'egli fu estinto improvvisamente dalla pioggia della morte, come quando un grande fuoco è spento da una pioggia torrenziale. (VDM, VII, 234-252)

La morte verrà da me, proprio come ha fatto con tutti gli esseri. È questo il tema familiare della danza della morte, rappresentato sia nella pittura sia nella poesia medievale europea: il sinistro mietitore che falcia imparzialmente re e mendicanti, guerrieri e monaci, ricchi e poveri, giovani e vecchi.

La contemplazione della diversa composizione del corpo.

Il corpo è un insieme composto di innumerevoli cellule viventi, che costantemente muoiono e sono reintegrate; è condiviso da batteri, microbi e altri microrganismi che vivono e muoiono dentro di esso; è costantemente esposto ad attacchi interni ed esterni: malattie, incidenti ecc., e comunque, si disgregherà.*

* Questa antica concezione dell'organismo è molto vicina alle osservazioni delle moderne biologia e medicina; anche

La fragilità della vita.

Considerate che non solo il benessere, ma anche l'esistenza del nostro organismo dipende da pochi fattori: aria, cibo, temperatura ambientale e il delicato equilibrio degli elementi che lo compongono. Quando uno di questi è disturbato o manca (nel caso dell'aria, anche per pochissimo tempo) sopravviene la morte.

L'imprevedibilità della morte.

Ricordate che non è prevedibile nulla, per quanto concerne la morte. Non si sa quando e come avverrà, né dove il proprio corpo giacerà, né dove rinascerà.* L'unica cosa certa è che la morte avverrà.

La brevità della vita.

Chi vive molto può arrivare a cent'anni, ma si può morire prima di finire di leggere questa pagina. La morte è dietro l'angolo. Quindi, si deve vivere ogni momento come se fosse l'ultimo, con piena consapevolezza.

se la terminologia è diversa: nel *VDM*, ad esempio, invece di microrganismi, 'ottanta famiglie di vermi che abitano il corpo'.

* L'esistenza futura, a sua volta, avrà una sua precisa caratteristica e una sua durata; alla morte seguiranno altre vite, nella ruota delle rinascite (*samsāra*), che può essere interrotta solo dalla liberazione del Nibbāna. Secondo l'insegnamento del Buddha, non c'è un'anima che si muove da un corpo a un'altro, mantenendo la propria essenza o identità (*kamma vipāka*) (v. cap. *Lo sviluppo della visione profonda: Vipassana*, paragrafo *La ruota delle rinascite*).

La fugacità del momento.

Se ci pensate attentamente, comprenderete che l'esperienza del vero vivere appartiene soltanto al momento presente, all'adesso. Ogni altra cosa è già passata (anche se c'era un momento fa) e appartiene al regno della memoria, oppure deve ancora avvenire e appartiene al regno futuro di aspettativa, speranza o paura. Ma la successione degli 'adesso' è infinitamente rapida: il tempo nel quale avete letto la parola 'adesso' è già passato - e così anche la stessa persona che sta leggendo ora, è già passata, e il prossimo 'adesso' sarà un altro momento, con una persona già diversa da quella di prima. Il momento presente è un lampo, un istante infinitesimale, questione di microsecondi.

Proprio come la ruota di un carro, quando gira, gira su un punto del suo cerchio (ovvero, in ogni momento, tocca il terreno solo con un punto della sua circonferenza) e, quando è ferma, è ferma solo su un punto, così anche la vita degli esseri viventi dura solo un singolo attimo conscio. (VDM, VIII, 238-256)

Ciò che chiamiamo 'vita' è la successione rapida e ininterrotta di tali momenti, ognuno dei quali ha il suo carattere distintivo e (anche se in modo infinitesimale) diverso dal precedente e dal seguente. Ogni momento di 'vita' è una rinascita che segue la morte del momento precedente.

8. La contemplazione della pace.

L'ultima delle meditazioni discorsive e contemplative riguarda le qualità del Nibbāna, ossia il quietarsi di tutte le sofferenze.

*Per quanto ci siano dhamma (fenomeni) condizionati e non condizionati * il migliore di essi è lo svanire,** ossia la disillusione della vanità, l'eliminazione della bramosia, l'abolizione della dipendenza, il termine del ciclo, la distruzione del desiderio, il finire, il Nibbāna. (VDM, VIII, 293-317)*

Come negli altri esercizi di questo gruppo, la contemplazione è praticata considerando ciascuno dei termini singolarmente.

9-10. Gli esercizi di percezione diretta.

La 'consapevolezza del corpo' e la 'consapevolezza del respiro' (la seconda è parte della prima, poiché il respiro è uno dei processi corporei) sono i due soli esercizi di questo gruppo basati sulla percezione diretta (e non sulla riflessione mentale). Mirano a chiarire la percezione e sono i più usati per Vipas-

* In questa formula, lo stato incondizionato del Nibbāna è suggerito da una breve enumerazione di qualità in negativo, (il non fare, il togliere). Infatti, non è possibile descriverlo, perché non fa parte dei fenomeni composti e quindi neppure delle nostre strutture mentali (v. capitolo *Lo scopo finale della liberazione: il Nibbāna*). Nell'esperienza del Buddha, l'intero universo percepibile e intelleggibile è una rete di fenomeni interagenti, reciprocamente condizionati e condizionanti, ognuno dei quali di natura composta. Solo il Nibbāna è semplice, non composto, non condizionato e non soggetto a cambiamento e decadimento.

** *Virāga*, tradotto come distacco, separazione, svanire; quest'ultimo, il più letterale, è preferibile, poiché si adatta alla sua duplice connotazione: l'incessante svanire di tutti i fenomeni, e l'attaccamento a essi, radice di tutte le sofferenze, che gradualmente svanisce.

sana, per il cui sviluppo la consapevolezza del corpo nelle sue varie applicazioni è uno dei 'quattro fondamenti della presenza mentale'. Qui introduciamo brevemente le sue varianti, utilizzabili per praticare la concentrazione; mentre vi è un capitolo dedicato a Vipassana.

9) La consapevolezza del corpo.

Tra i supporti di meditazione, la percezione del proprio corpo è uno dei più importanti, ed è peculiare del buddhismo:

(...) è promulgato solo dopo la nascita di un Illuminato e non è proprio di nessuna (altra) setta.* (VDM, VIII, 239-259)

La consapevolezza del corpo può essere praticata in modi diversi, concentrandosi su aspetti diversi. Gli esercizi tradizionali sono:

a) La consapevolezza delle posizioni del corpo: camminare, stare in piedi, stare seduti e stare sdraiati.

b) I quattro tipi della piena consapevolezza (o chiara comprensione): compiere ogni azione, (mangiare,

* Buddha significa Illuminato, cioè persona che ha conseguito la perfetta comprensione attraverso la piena illuminazione e si dedica a insegnare agli altri. Il Buddha Siddhartha Gotama dichiarò di non essere l'unico nella storia dell'umanità, bensì uno di coloro che riscoprono con i propri sforzi, la verità universale dell'origine della sofferenza e della sua fine. Essa tende a essere dimenticata, egli affermò, nel corso dei secoli, finché un essere umano raggiunge la piena Illuminazione e la insegna ancora. E dichiarò che ci sono stati altri Buddha prima di lui e ce ne saranno altri, dopo di lui.

bere, muoversi, parlare, rimanere in silenzio, prendere e spostare oggetti), con piena consapevolezza di cosa e di come si agisce; con chiara comprensione: dello scopo, dell'appropriatezza dei mezzi impiegati, dell'appropriata sfera d'azione, della reale natura della situazione.

c) I quattro elementi primari del corpo.

Il corpo è considerato come il risultato composito dei quattro stati primari della materia: solido, liquido, gassoso o radiante, che corrispondono a gradi crescenti di movimento molecolare e sono tradizionalmente riferiti ai quattro elementi primordiali: terra, acqua, aria e fuoco.

d) Le parti del corpo.

e) Le contemplazioni del cimitero.

f) Le contemplazioni del respiro.

Come meditare.

I primi due di questi diversi modi di contemplare il corpo sono adatti specialmente alla pratica di Vipassana, che vedremo più avanti. Degli altri quattro, due sono varianti dei due principali supporti: le contemplazioni del cimitero (i dieci tipi di decomposizione del corpo) e la contemplazione degli elementi del corpo, terra, aria, acqua e fuoco.

La consapevolezza del respiro, per la sua considerevole importanza come esercizio di visione profonda, è un supporto di meditazione con disciplina e caratteristiche sue.

Nell'esercizio sulle parti del corpo, il meditatore concentra l'attenzione seguendo un ordine specifico

sulle trentadue differenti parti, a questo scopo così definite:

Contempla il corpo, dalla pianta dei piedi alla punta dei capelli, racchiuso nella pelle, pieno di molti generi d'impurità, e pensa: "In questo corpo ci sono i capelli, i peli del corpo, le unghie, i denti, la pelle, la carne, i tendini, le ossa, il midollo, il cervello, le reni, il cuore, il fegato, la pleura, la milza, i polmoni, le budella, il mesentere, la gola, le feci, la bile, il pus, il sangue, il sudore, il grasso solido, le lacrime, il grasso liquido, la saliva, il muco, il liquido sinoviale, le urine."^{*} (VDM, VIII, 240-260)

Per ogni parte, ci sono descrizioni dettagliate di morfologia, composizione e localizzazione. L'esercizio inizia con la recitazione della lista delle trentadue parti, prima ad alta voce poi mentalmente. In seguito, l'attenzione è concentrata su ogni parte, con maggior considerazione (seguendo il corrispondente modello di descrizione) per il colore, la forma, la posizione, la relazione con gli organi vicini. È un esercizio che combina la visualizzazione con la percezione delle sensazioni fisiche; con lo scopo di sviluppare la consapevolezza della natura composta e impersonale dell'organismo, e della natura deperibile, e spesso repellente, delle sostanze di cui è composto.

^{*} C'è una formula tradizionale alternativa che comprende solo trentun termini. In essa, il cervello non è menzionato separatamente, ma è incluso nella categoria del midollo osseo e definito come 'i grumi di midollo che si trovano dentro il teschio'.

10. La consapevolezza del respiro.

La consapevolezza del respiro è generalmente considerata come il più importante esercizio di consapevolezza del corpo, particolarmente adatto come supporto meditativo, per lo sviluppo sia della quiete, sia della visione profonda.

Questo, perché il processo respiratorio è semplice, facilmente percepibile (il tocco dell'aria nelle narici) e sempre disponibile, in ogni situazione. Questi aspetti lo rendono un ideale supporto meditativo. Inoltre, la percezione attraverso il senso del tatto è più immediata di quella ottenuta con il senso della vista e molto più delle percezioni mentali degli esercizi discorsivi (che consistono nell'osservare processi e costruzioni mentali).

E proprio questo esercizio fu utilizzato dallo stesso Buddha per raggiungere la concentrazione, nella notte in cui coronò i suoi sforzi e ottenne l'Illuminazione. Ciò spiega perché lo raccomandasse come assai adatto per tutti i tipi di persone e in tutte le circostanze.

La concentrazione, per mezzo della consapevolezza del respiro, sviluppata e praticata assiduamente, è ricca di pace sublime; è un vivere felice e senza macchia: allontana subito e calma i pensieri cattivi e inutili, appena sorgono. (S. 54.1.9)

L'esercizio consiste nel concentrare l'attenzione nella zona compresa tra la punta del naso e il labbro superiore, al di sotto delle narici, e alla sensazione del tocco dell'aria che entra ed esce. Non ci deve

essere alcun tentativo di controllare il respiro. Non è un esercizio yoga, ma di concentrazione. Si deve permettere al respiro di andare e venire spontaneamente. La sola cosa che bisogna fare è osservare, con l'attenzione più accurata, l'esatta sensazione prodotta dall'aria che entra ed esce dalle narici. È importante assicurarsi che l'attenzione rimanga sull'area delle narici, senza seguire il movimento del respiro che percorre il corpo attraverso gola, polmoni ecc. Il riflesso interno della concentrazione consiste nella coscienza chiara e stabile del punto in cui c'è il contatto con l'aria:

Queste inspirazioni ed espirazioni avvengono sentendo il contatto sulla punta del naso - in un uomo con il naso lungo - o sul labbro superiore - in un uomo con il naso corto. Si deve fissare il riflesso così: "Questo è il punto in cui c'è il contatto". L'impronta dell'equivalente non è la stessa per tutti; alcuni dicono che appare presentandosi come un tocco lieve, come cotone o seta o come una corrente d'aria. Ma, secondo gli antichi commenti, a certuni si presenta come una stella o un mucchio di pietre preziose o di perle; ad altri come un contatto rude simile a quello con semi di cotone o con un piolo di legno duro; ad altri ancora come una lunga corda intrecciata o una ghirlanda di fiori, o come una boccata di fumo; ad altri infine come una ragnatela tesa, oppure una nube leggera, un fiore di loto, una ruota di un carro, il disco lunare o il disco solare. (VDM, VIII, 284-5-306-7)

La percezione della ripugnanza per il nutrimento

Può essere considerata complementare alle contemplazioni dei dieci tipi di decomposizione del corpo o delle sue parti. Come queste, ha lo scopo di correggere la cieca ricerca di soddisfazione per le cose materiali e l'attaccamento al soddisfacimento di bisogni e desideri fisici.

Quando un monaco si dedica alla percezione della ripugnanza del nutrimento, la sua mente si isola, si ritrae e si apparta dal desiderio dei sapori. Si nutre con gli alimenti, senza vanità. (VDM, XI, 347-379)

Questo esercizio combina il modo percettivo e quello discorsivo per concentrare l'attenzione sugli aspetti sgradevoli e repellenti del cibo. Implica la chiara percezione, seguita dalla riflessione appropriata, delle fatiche e degli sforzi necessari, e talvolta anche delle vessazioni e degli insulti, che comporta l'andare a cercare il cibo (come nel caso del monaco buddhista, che nel suo giro di elemosine può essere ricevuto con aspre parole: “*Vattene, testa calva*” (VDM, XI, 343-376); di come il cibo facilmente si deteriori e divenga ripugnante, e di come, per la mente, siano repellenti i processi di masticazione, deglutizione, digestione, evacuazione, appena ci pensiamo nel dettaglio.

Appena vede la ripugnanza di questo modo, gli diventa evidente l'aspetto repellente del nutrimento fisico.

Coltiva quest'impronta continuamente, la sviluppa, la pratica ripetutamente. Facendo così, gli ostacoli** sono soppressi e la sua mente ottiene la concentrazione d'accesso.* (VDM, XI, 347-379)

L'analisi dei quattro elementi

L'esercizio, noto come 'riflessione sugli elementi materiali' o, 'definizione dei quattro elementi' considera i quattro elementi primari: terra, acqua, fuoco e aria. Nelle filosofie antiche, sia occidentali sia orientali, essi significavano i modi primari in cui si manifesta la materia: solidità, fluidità, calore e vibrazione. Secondo la fisica molecolare, questi quattro stati della materia sono quattro punti di una scala continua, che va dal più alto grado di coesione molecolare - lo stato solido (terra) - al grado minimo - calore o radiazione (fuoco). Gli elementi non vanno esaminati singolarmente nelle loro caratteristiche ma contemplando le varie parti del corpo, con la consapevolezza che sono composte di elementi primari. È un tipo di esercizio discorsivo o contemplazione, per arrivare a sperimentare la realtà molecolare della materia.

Alcuni degli esercizi menzionati - in particolare la consapevolezza del corpo e quella del respiro -

* La consapevolezza stabilizzata della ripugnanza è l'impronta appresa o riflesso interno. Questa consapevolezza, quando diventa più penetrante e intensa, è l'impronta dell'equivalente.

** I cinque stati della mente che ostacolano il progresso della visione profonda sono: desiderio sensuale, avversione, pigrizia e torpore, irrequietezza e ansia, dubbio.

hanno anche lo scopo di sviluppare la percezione diretta dei processi materiali (e dei processi mentali che li accompagnano), a livello molecolare fino ai livelli atomico e subatomico, nella loro estrema mobilità e carica di energia. È così che si sperimenta gradualmente la natura impermanente di tutto ciò che appare solido e duraturo.

Tornando all'analisi dei quattro elementi: le istruzioni di base sono tratte dal *Discorso sui quattro fondamenti della presenza mentale* (testo base per la pratica della meditazione Vipassana).

Riflette sul suo stesso corpo, comunque sia collocato o disposto, con riguardo ai suoi quattro elementi primari: “Vi sono in questo corpo l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria”. Come se un esperto macellaio o il suo apprendista, dopo aver macellato una vacca e avendola divisa in parti, fossero seduti alla congiunzione di quattro strade maestre, così appunto un monaco riflette sul suo stesso corpo, comunque esso sia collocato o disposto, riguardo ai suoi elementi primari: “Vi sono in questo corpo gli elementi terra, acqua, aria e fuoco.” (D. 22)

Il *Visuddhi Magga* spiega così il paragone con il macellaio:

Proprio come un macellaio, mentre nutre la mucca, la porta al mattatoio, la tiene legata dopo averla portata lì, la macella e, vedendola macellata e morta, non perde la percezione ‘mucca’ finché non l'ha squartata e divisa in pezzi; ma, quando l'ha divisa e sta lì seduto per venderla, perde la percezione

‘mucca’ e sorge in lui la percezione ‘carne’ e non pensa: “Sto vendendo una mucca” o “Stanno portando via la mucca”, bensì: “Sto vendendo carne” e “Stanno portando via della carne”. Così, il monaco, mentre è ancora individuo ignorante, non perde la percezione ‘essere vivente’ o ‘persona’ finché, riducendo ciò che è compatto in elementi, considera questo corpo, in qualsiasi posizione esso si trovi, formato di elementi. Ma, quando lo considera formato di elementi, perde la percezione ‘essere vivente’ e la sua mente si stabilisce sugli elementi. (VDM, XI, 348-381)

L’approccio a questo esercizio consiste nel considerare le varie parti e i processi organici del corpo, dal punto di vista dell’elemento che è predominante in essi, per esempio l’elemento terra (solidità) - unghie, denti, ossa, tendini ecc.; acqua (fluidità) - sangue, bile, saliva, urina ecc.; fuoco (calore o radiazione) - *“qualsiasi cosa, in se stessi, d’infuocato, infiammato, attaccato, per mezzo di cui cioè ci si scaldi, se invecchi e ci si consumi, e ciò che è mangiato, bevuto, masticato o assaggiato diventi completamente digerito”* (VDM, XI, 349-382); aria (vibrazioni) - l’aria nei polmoni, il vento nello stomaco e nei visceri ecc. Inoltre, c’è una serie di varianti nelle quali si parte dal concreto delle parti del corpo e dei processi che vi hanno luogo, poi la meditazione discorsiva è rivolta, più articolatamente, a condizioni, caratteristiche, funzioni e manifestazioni degli elementi, in quanto eventi impersonali. Così praticando, con attento discernimento, il meditatore scopre che *“gli elementi gli diventano evidenti sotto l’aspetto impersonale. A mano a mano che egli si volge ad essi e vi presta continuamente attenzione, sorge*

la concentrazione d'accesso e il meditatore, che si dedica a definire i quattro elementi, s'immerge nel vuoto ed elimina la percezione 'essere vivente'". (VDM, XI, 370-405)

Le quattro dimore divine

Le dimore divine, *brahmavihāra* in pali, o stati sublimi della mente, sono contemplazioni che, come gli altri esercizi, possono essere praticate per ottenere la concentrazione. Ma il loro significato principale sta nello sviluppo delle qualità morali e spirituali; nella coltivazione delle quattro 'virtù cardinali' del buddhismo: benevolenza (o amorevolezza), compassione, gioia compartecipe ed equanimità. Anche gli altri esercizi, praticati correttamente, hanno effetti positivi su mentalità e carattere e, in tal senso, tutte le meditazioni aiutano a sviluppare queste virtù. La differenza sta nel fatto che sono le virtù stesse oggetto dell'esercizio; quindi particolarmente utile nel mantenere e perfezionare la disciplina morale, indispensabile per la pratica della meditazione. Inoltre, questi esercizi si accordano sia con la meditazione di quiete sia con quella di visione profonda, nel migliorare l'equilibrio interiore e nelle interazioni con gli altri, e costituiscono un importante elemento di progresso.

Ci sono poi esercizi discorsivi, basati sulla contemplazione delle virtù, dei loro vantaggi inerenti; dei pericoli e danni, per se stessi e per gli altri, derivanti dalla loro assenza. Peculiarità di questi esercizi è che la riflessione va accompagnata dalla volizione, cioè da uno sforzo sostenuto dalla volontà, per sviluppare disposizioni di spirito e stati d'animo caratterizzati

dalla virtù, oggetto di meditazione.

I primi tre sono molto simili, e ciò non deve sorprendere se si tiene conto che rappresentano tre aspetti della stessa attitudine: una disposizione cordiale verso gli altri, senza distinzione tra ‘tuo’ e ‘mio’. *Mettā* (centrale nel buddhismo sia come concetto sia come esperienza) di solito tradotto con benevolenza, indica la carità nel senso proprio della parola, cioè l’amore disinteressato, che spinge a procurare felicità e bene nel prossimo, senza desiderare nulla per se stessi; la compassione (*karunā*) e la gioia partecipante o altruistica (*muditā*) sono manifestazioni complementari della benevolenza: la disponibilità a condividere gioie e sofferenze.

La benevolenza (*mettā*).

La meditazione inizia con una riflessione tesa a rafforzare la propria motivazione: si considerano la nocività dell’odio e i benefici di tolleranza e compassione. L’esercizio vero e proprio consiste nel coltivare la benevolenza verso tutti gli esseri, seguendo un ordine, basato su salde conoscenze psicologiche.

Per ragioni psicologiche, ci sono quattro tipi di persone da evitare, come supporti per gli esercizi di benevolenza: la persona antipatica, la persona con cui si hanno rapporti ostili, l’amico amato (a causa del coinvolgimento emotivo), la persona verso cui si prova totale indifferenza (a causa della difficoltà nello sviluppare un interesse sufficiente). Si dovrebbe anche evitare di sviluppare benevolenza verso il sesso opposto (per evitare desiderio e attaccamento, propri del coinvolgimento sessuale) e nei confronti di un defunto.

A questo punto, ci si potrebbe domandare chi rimane, una volta esclusi quelli che piacciono, quelli che non piacciono e quelli di cui non ci si cura. La risposta è se stessi, ed è proprio questo, infatti, il punto da cui s'inizia.

Prima di tutto, la benevolenza va sviluppata verso se stessi, pensando ripetutamente: "Possa io essere felice e libero dalla sofferenza" o "Possa mantenermi libero dall'inimicizia, dall'afflizione o dall'ansia e vivere felicemente!". (VDM, IX, 296-322)

O utilizzando formule simili. A prima vista l'iniziare con se stessi può sembrare uno strano modo, per sviluppare amore verso gli altri. Tuttavia nel *Visuddhi Magga* è specificato che, nell'esercizio iniziale, il meditatore deve aver chiaro che considera se stesso, come esempio di essere senziente; che rappresenta, cioè, ogni essere e tutti gli esseri. Se il meditatore sviluppa il pensiero: "Proprio come io voglio essere felice e temo il dolore, voglio vivere e non morire, è lo stesso anche per gli altri esseri", e prende se stesso ad esempio, allora sorgerà in lui il desiderio per il benessere e la felicità degli altri esseri. Questo metodo è indicato dal Buddha:

Ho visitato tutti i luoghi con la mia mente e non ne ho trovato nessuno più caro di me stesso; il proprio sé è ugualmente caro a ognuno; chi ama se stesso, non farà mai male a un altro. (VDM, IX, 297-323)

Se ci riflettiamo potremo concordare che questo modo di iniziare l'esercizio è basato su due impor-

tanti principi psicologici. Il primo è che felicità e infelicità sono condizioni della mente. Si noti che la formula non dice di lasciare o liberarsi di qualcosa per essere felici, ma di mantenersi liberi interiormente da inimicizia, afflizione e ansia (che non sono elementi al di fuori di noi, ma sono le nostre reazioni a ciò che ci circonda), e così essere felici perché in pace con se stessi in ogni circostanza. In secondo luogo, per essere in pace con gli altri si deve essere in pace con se stessi e in se stessi. È un principio riconosciuto e usato nella psicoterapia: "Siate amici di voi stessi". Se si è sopraffatti da sentimenti di collera, odio, ansia, non si è certamente in grado di sentire ed esprimere una genuina benevolenza verso gli altri. L'amore non è atteggiamento esteriore (mentre si nascondono e tengono sotto controllo le tendenze negative, più o meno con successo), ma è flusso spontaneo di una mente tranquilla. E quindi, occorre iniziare ad amare se stessi prima di amare gli altri.

"Chi ama se stesso, non farà mai male all'altro" - è un concetto cruciale.

La benevolenza non ha a che fare con facile indulgenza o spontaneità emotiva. È lucida e non ignora errori e difetti del suo oggetto; è accettazione conscia: la manifestazione esteriore di uno stato interiore di pace ed equanimità, priva di desiderio, egoismo, attaccamento, illusione.

Raggiunta la benevolenza verso se stessi, possiamo volgere tale benevolenza a permeare altri oggetti. Per proseguire facilmente, ecco il passo successivo:

*Quei doni e dolci parole, che ispirano amore e affetto,
quella virtù e sapienza che ispirano rispetto e reve-*

renza, così come si vedono in un maestro o nel suo equivalente, in un precettore o nel suo equivalente, sviluppando benevolenza cominciamo col dire: "Possa questo bravo uomo essere felice e libero dalla sofferenza". (VDM, IX, 297-323)

In seguito, si può procedere con oggetti più impegnativi, nell'ordine: un amico caro, una persona neutra, una persona antipatica e ostile (nel tempo, possono essere scelti differenti individui per ogni categoria e non sempre la stessa).*

Praticando assiduamente, seguendo la sequenza indicata, si può ottenere lo stato mentale definito 'rottura delle barriere'; uno stato di totale ed equilibrata apertura, in cui il meditatore realizza 'imparzialità mentale verso quattro persone, cioè se stesso, la persona cara, quella neutra e quella ostile'.

La rottura delle barriere è l'impronta dell'equivalente nell'esercizio percettivo, e indica il raggiungimento della concentrazione d'accesso. La benevolenza, sviluppata nei confronti d'individui, può espandersi fino a diventare un'effusione universale diretta a tutti gli esseri (v. capitolo *Lo scopo finale della liberazione: il Nibbāna*).

* Per la pratica della benevolenza verso un individuo ostile - la più difficile da attuare - nel *Visuddhi Magga* si suggerisce una gamma di strategie mentali, per sciogliere gradualmente la mal disposizione. Ad esempio rivedere mentalmente le sue buone qualità; ricordarsi che è soggetto a dolore e sofferenza; dare o accettare un regalo perché 'il fastidio verso quell'individuo diminuisca'; dire a se stessi di seguire l'esempio del Buddha della compassione e della benevolenza infinite.

2 e 3. La compassione e la gioia altruistica.
(*karunā* e *muditā*)

Queste due virtù sono aspetti della benevolenza, e quindi gli esercizi relativi sono simili, mentre le differenze nascono dalla peculiarità della virtù considerata. Una differenza importante è che s'inizia subito volgendosi verso qualcun altro e non se stessi, poiché compassione e gioia altruistica, possono diventare auto-compassione e auto-gratificazione.

Nella pratica della compassione si deve iniziare con alcuni casi di sofferenza e di sfortuna (che non riguardino un amico vicino - cosa che potrebbe sconvolgerci - o qualcuno che non ci piace per niente - che potrebbe renderci difficile una compassione genuina). La disposizione d'animo da sviluppare è ben espressa da: "Questo essere è stato davvero ridotto in miseria; se solo potesse essere libero da questa sofferenza!" Oppure, si può considerare il caso di qualcuno benestante che sembra essere felice, ma il cui carattere e comportamento sono manifestamente indesiderabili; la compassione allora deve sorgere perché, sebbene apparentemente felice e di successo, quella persona è in realtà uno sfortunato poiché non compie buone azioni, e così facendo prepara sofferenza futura. Dopo la compassione per il primo soggetto, si prosegue volgendosi a una persona cara, a una neutra e a una ostile.

La pratica della gioia altruistica va iniziata volgendosi verso qualcuno che si conosce e ci piace, ma con cui non si è troppo coinvolti. È importante che la persona abbia una disposizione d'animo serena e allegra, e che la sua contentezza e il suo buon umore siano manifesti, perché possano essere più facilmente

condivisi. Poi l'esercizio riguarda persone care, neutre e ostili.

Bisogna perseverare nella pratica di questi due esercizi, finché non si raggiunge la concentrazione d'accesso con la rottura delle barriere, poi la diffusione di queste virtù può essere estesa a tutti gli esseri.

4. L'equanimità (*upekkhā*).

La procedura è simile a quella appena descritta, ma s'inizia con una persona neutra e poi si passa a una persona cara e a una ostile. Questo esercizio si distingue da quelli dei tre precedenti stati sublimi e da tutti quelli del presente capitolo, e per un'indicativa differenza: è un esercizio di concentrazione molto avanzato; presuppone il raggiungimento del terzo assorbimento (un livello di concentrazione e di quiete), per mezzo di uno degli altri tre stati sublimi (usati come supporti di meditazione). Esso può essere utilizzato per raggiungere il quarto assorbimento. Benevolenza ed equanimità sono di particolare rilevanza per il progresso della visione profonda, perché sono sia mezzi di liberazione sia sue manifestazioni (v. capitolo *Lo scopo finale della liberazione: il Nibbāna*).

I quattro stati immateriali

Sono gli stati di *spazio illimitato, coscienza illimitata, nulla e né-percezione-né-non-percezione*. Richiedono i più elevati livelli di concentrazione e appartengono alla meditazione di quiete. Sono il raggiungimento del più alto grado di assorbimento mentale, 'assorbimento senza forma' o *arūpa jhāna*, 'assorbimento

immateriale'. Menzionati per completare il quadro dei tradizionali supporti di meditazione, sono trattati nel capitolo successivo.

Tra questi quaranta supporti meditativi usati per sviluppare la concentrazione mentale secondo la tradizione buddhista, un insegnante esperto sceglierà per ogni studente il supporto migliore, adatto a carattere, abilità e condizioni e considerando la finalità: lo sviluppo della quiete o della visione profonda o di entrambe.

Lo sviluppo della
quiete: Samādhī

Premessa

Lo scopo di questa meditazione è l'esperienza di stati alterati di coscienza, caratterizzati da un alto grado di quiete e di pace mentali; e tale scopo può essere raggiunto con lo sviluppo della concentrazione. È definita meditazione di tipo astrattivo perché attraversa stadi di assorbimento mentale, progressivamente sempre più vuoti di stimoli sensoriali e di processi mentali.

Per evitare confusioni, errori e frustrazioni e per avere successo negli esercizi di concentrazione, è necessaria la regolare supervisione di un insegnante qualificato.

Il presente scritto può solo dare un'idea generale della teoria, e di come gli stadi s'incastano l'uno con l'altro: è il tentativo di tracciare una mappa approssimativa di un territorio complesso.

Delineerò brevemente ognuno degli otto assorbimenti per dare un'idea del tipo di stati che implicano e di come conseguirli. Utilizzerò le definizioni presenti nei *Discorsi* del Buddha e nei commenti, riferimenti e delucidazioni del *Visuddhi Magga*.

Gli assorbimenti formali o di materia sottile

(rūpa jhāna)

La procedura iniziale è sempre la stessa: l'attenzione va concentrata su un supporto meditativo (concentrazione preparatoria), poi va rinforzata e intensificata passando attraverso livelli di:

- a) attenzione conscia e esclusiva al supporto, che è il 'segno preliminare';
- b) riflesso interno;
- c) impronta dell'equivalente - finché è raggiunta la concentrazione d'accesso.

Per lo sviluppo di Samādhi, il meditatore prosegue rafforzando e affinando la concentrazione mentale sulla base dell'impronta dell'equivalente che è stata stabilita, fino a raggiungere la concentrazione fissata o piena.

Il primo assorbimento

In questo modo, il meditatore,

“... isolato dai desideri dei sensi e isolato dalle cose dannose, entra e permane nel primo assorbimento, che è accompagnato da ideazione e riflessione, con la felicità e la beatitudine nate dall'isolamento”. (D. 22)

L'espressione *'isolato dai desideri dei sensi'* indica la mente concentrata esclusivamente sull'impronta dell'equivalente, ottenuta sulla base del supporto meditativo iniziale. *'Isolato dalle cose dannose'*, (cioè i cinque ostacoli della tradizione buddhista: desiderio dei sensi, malevolenza-avversione, indolenza-torpo-re, irrequietezza-ansia, dubbio scettico), significa che il meditatore in quel momento è libero da ciò che confonde la mente e impedisce il progresso. Ecco perché si afferma che il primo assorbimento è *'nato dall'isolamento'* (dalle cose dannose). Il progresso della concentrazione, dal livello preliminare a quello d'accesso, rende la mente libera dai cinque ostacoli.

Quanto più spesso la mente è ripulita dagli ostacoli, con maggior efficacia si concentra.

Il primo assorbimento è lo stesso per il principiante e per il meditatore esperto: *'felicità', 'beatitudine', accompagnate da riflessione e ideazione*, poiché questo livello comprende ancora attività mentale: i pensieri sorgono (ideazione) e sono seguiti (riflessione). Quest'attività è strettamente integrata col processo meditativo e servono a rafforzarlo. L'ideazione consiste nell'applicare e concentrare le capacità di pensiero sul supporto meditativo (e sull'impronta dell'equivalente, quando sorge), e la riflessione consiste nel mantenere l'attività riflessiva sul supporto, senza distrazioni. Il *Visuddhi Magga* le paragona a una campana, a un uccello e a un'ape.

L'ideazione è come il primo rintocco della campana, la riflessione è 'come il continuo risuonare della campana', l'ideazione è 'come l'uccello che dispiega le ali per spiccare il volo' e 'come l'ape che si slancia verso il

fiore di loto attratta dal suo profumo; mentre la riflessione è 'simile all'uccello che, alzatosi in volo, plana con le ali aperte' o 'all'ape che ronzia sopra il loto dopo essersi lanciata verso di esso'. (VDM, IV, 142 -148)

Il riferimento a felicità e beatitudine è di particolare importanza perché caratterizza la natura positiva dello stato di coscienza, ottenuto col primo assorbimento.

Nella meditazione buddhista, felicità* e beatitudine sono termini specifici e tecnici: felicità è la contentezza di conseguire un oggetto desiderabile, la beatitudine è l'esperienza concreta di questo oggetto, una volta conseguito.**

“Se, in un deserto, un uomo esausto vedesse o sapesse dell'esistenza di un'oasi sarebbe felice; una volta arrivato all'oasi, e dopo averne usato l'acqua, sarebbe, però, beato!”. (VDM, IV, 145-151)

La felicità ha un ruolo molto importante già negli stati preliminari, (mentre ci si avvicina al livello d'accesso e poi si raggiunge l'assorbimento); infatti, quando il meditatore è intento a sviluppare la concentrazione, la felicità è sia il frutto concreto dei suoi

* In pali *pīti* tradotto anche 'rapimento'. Sebbene certi stadi siano accompagnati da sensazioni fisiche, è un fattore mentale, che “può esser descritto psicologicamente come ‘interesse gioioso’” (ven. *Ñāṇatiloka* in *Buddhist Dictionary*. v. Bibliografia.)

** *Sukha*, il significato generico indica ogni tipo di esperienza piacevole, sia fisica sia mentale. È ‘qualsiasi cosa sia piacevole’, il contrario di *dukkha* ‘qualsiasi cosa sia spiacevole’. È un fattore specifico dei primi tre assorbimenti.

primi sforzi, sia uno stimolo per altri sforzi e progressi. Le manifestazioni di questa felicità variano, in genere, d'intensità e durata. La terminologia tradizionale distingue tra: *felicità minore*, che è come un brivido 'che solleva i peli del corpo'; *felicità momentanea*, che è 'come lampi fulminei in momenti diversi'; *felicità iterata*, che 'inonda tutto il corpo ripetutamente, come le onde sulla spiaggia'; *felicità elevata*, che si manifesta, con l'elevazione mentale e anche con una sensazione fisica di estrema leggerezza, come se si stesse fluttuando nell'aria; *felicità onnipervadente* (o estatica), quando *l'intero corpo ne è completamente permeato, come una vescica piena o una caverna invasa da un'inondazione*'. (VDM, IV, 143-4 -149-50)

Riportiamo per esteso un passo, con la descrizione della sequenza di condizioni psicosomatiche inerenti al progresso della concentrazione:

Queste cinque varietà di felicità, nel loro sorgere e maturare, perfezionano la duplice quiete, quella fisica e quella mentale. La quiete, nel suo sorgere e maturare, perfeziona la triplice concentrazione, cioè la concentrazione momentanea, la concentrazione d'accesso e la concentrazione piena. Tra queste, la radice della concentrazione piena è la felicità onnipervadente che, quando cresce, è associata alla concentrazione.* (VDM, IV, 144-150-51)

* I cinque tipi di felicità appena descritti non sono sperimentati tutti da ogni meditatore e non sempre nella sequenza data. C'è una vasta gamma di variazioni individuali, secondo carattere, mentalità e circostanze.

Le caratteristiche del primo assorbimento sono meglio riassunte con le parole del Buddha:

Il primo assorbimento è libero da cinque cose e possiede cinque cose. In verità, monaci, in chi ha conseguito il primo assorbimento non ci sono né desiderio sensuale, né malevolenza, né indolenza e torpore, né irrequietezza e ansia, né dubbio. Costui vive concentrato, felice e beato, esercitando le facoltà dell'ideazione e della riflessione. (M. 43)

Volgiamoci all'espressione: (il meditatore) '*entra e permane nel primo assorbimento*'. Quando si raggiunge questo stato per la prima volta, il meditatore generalmente non riesce a rimanere in esso per più di pochi istanti (il conseguimento momentaneo) e ritorna quasi subito al livello d'accesso. Con la pratica, però, si sviluppa una crescente facilità a entrare nel pieno assorbimento e a permanervi o stabilizzarvisi per periodi sempre più lunghi. Si raggiunge così il pieno controllo, cioè la capacità di entrare nel primo livello e rimanervi per il tempo desiderato (il conseguimento stabile). Come per l'andare in bicicletta, all'inizio richiede apprendimento e cadute continue ma, con la pratica, diventa quasi una seconda natura; così è l'apprendimento per tutti gli assorbimenti: all'inizio si ottengono momentaneamente e poi, gradualmente, si perfezionano fino a raggiungerne la piena padronanza.

L'estensione dell'impronta

L'esercizio di 'estensione dell'impronta' favorisce il processo di stabilizzazione e intensificazione della concentrazione astrattiva. È utile per quattro assorbimenti, e una sua variante è essenziale per ottenere il quinto.

Si pratica basandosi su uno dei *kasīṇa* (con l'eccezione dello 'spazio limitato') e consiste nell'estendere mentalmente, per tappe, l'impronta dell'equivalente originariamente sviluppata, per comprendere aree sempre più vaste. Nel *Visuddhi Magga* s'illustra l'esercizio col *kasīṇa* terra (la cui impronta dell'equivalente, ricordiamo, è caratterizzata da immagini di brillantezza e purezza "come uno specchio ..., come un disco di madreperla ..., come il disco lunare"):

Per prima cosa il meditatore deve delimitare con la mente le dimensioni successive dell'impronta dell'equivalente, che ha già conseguito; e cioè un dito, due dita, tre dita, quattro dita, e poi estenderle per tutto lo spazio delimitato, come il contadino delimita l'area da lavorare con l'aratro e ara nell'area delimitata ... Non deve estenderla senza aver delimitato l'area da coprire. Dopo, può estenderla ancora, con altre delimitazioni, per esempio un palmo, due palmi, la veranda, il cortile, il monastero, i confini del villaggio, della città, del distretto, del regno e dell'oceano, arrivando fino agli estremi confini del mondo e anche oltre. (VDM, IV, 152-3 -158-9)

La revisione

Nella pratica della concentrazione, il passaggio da un assorbimento a un altro non è un processo continuo, ma c'è un intervallo tra un assorbimento e l'altro. Quando il meditatore è nel primo assorbimento, prima di proseguire per il secondo, ha bisogno di emergere, rivedere mentalmente con scrupolosità le caratteristiche distintive dell'assorbimento appena sperimentato, rifletterci e valutare l'esperienza, così da definirne le precise qualità. Lo stesso vale per il passaggio dal secondo al terzo assorbimento, dal terzo al quarto e così via. Questa è, secondo i termini tradizionali, la revisione: rivela ciò che è suscettibile di miglioramento e rafforza la motivazione a impegnarsi per l'assorbimento seguente:

Sorgendo dal primo assorbimento, ora familiare, può guardarne le pecche in questo modo: "Questa realizzazione risente di ostacoli ancora vicini, e i suoi fattori sono indeboliti dalla grossolanità d'ideazione e riflessione". Può allora pensare al secondo assorbimento poiché più quieto, e così il suo attaccamento al primo assorbimento ha fine, ed egli inizia a fare*

* Vale a dire, le attività intellettuali d'ideazione e riflessione non sono strumenti abbastanza fini da apprendere gli stati sottili della meditazione astrattiva. Grossolano (*olārika*) è un termine frequente nella psicologia buddhista, per denotare la mancanza di finezza e di stabilità di uno stato mentale. Nella larga scala che va dalla confusione totale e grossolanità della mente dominata da desiderio, malevolenza e illusione, alla totale chiarezza e finezza del Nibbāna, lo stadio è grossolano se comparato a quello più elevato; e sottile, se paragonato a quello più basso.

ciò che è necessario per conseguire il secondo. Una volta emerso dal primo, l'ideazione e la riflessione gli appaiono grossolane, nel momento in cui rivede i fattori di assorbimento con attenzione e piena consapevolezza, mentre la felicità, la beatitudine e l'unificazione della mente (cioè la concentrazione) appaiono serene. (VDM, IV, 152-3 -158-9)

In seguito, il meditatore concentra la mente usando il supporto meditativo del primo assorbimento o altro supporto adatto e, passando attraverso le tappe del riflesso interno, dell'impronta dell'equivalente, della concentrazione d'accesso e della concentrazione piena (un processo che può avvenire molto rapidamente, una volta acquisite la capacità), entra nel secondo assorbimento. La tecnica per raggiungere la concentrazione è simile alla precedente, ma la motivazione del meditatore è diversa, perché basata sull'esperienza del primo assorbimento, sulle possibilità che ha rivelato, sulla revisione analitica dell'esperienza, e sulla conseguente motivazione di avanzare al secondo assorbimento.

Richiamando alla mente quella stessa impronta ... ripetutamente, con il proposito di abbandonare i fattori grossolani (cioè ideazione e riflessione) e di ottenere i fattori di pace (felicità, beatitudine e unificazione della mente), egli sa: "Ora sorgerà il secondo assorbimento". (VDM, IV, 155-161)

Il secondo assorbimento

Con il calmarsi dell'ideazione e della riflessione, egli entra e permane nel secondo assorbimento, in cui ci sono felicità e beatitudine, che nascono dalla concentrazione; libero da ideazione e riflessione, accompagnato da unificazione della mente e da serenità interiore. (D. 22)

Di quest'assorbimento si dice che *'abbandona due fattori e ne possiede tre'* (VDM, IV, 158-164). I due fattori abbandonati sono le funzioni discorsive d'ideazione e riflessione. I tre fattori presenti sono felicità, beatitudine e unificazione della mente, (cioè la concentrazione). La serenità interiore non è considerata altro che un fattore aggiuntivo poiché è conseguenza degli altri tre.

Il primo assorbimento si considera *'nato dall'isolamento'*. *'Isolamento'* indica la mente isolata dagli ostacoli. Questo assorbimento è il processo di concentrazione che inizia rimuovendone gli ostacoli, cioè gli stati negativi.

Il secondo assorbimento si definisce *'nato dalla concentrazione'*, perché il meditatore gode dei vantaggi risultanti dal grado di concentrazione ottenuto nel primo.

Una volta che si padroneggia a sufficienza il secondo assorbimento, la procedura per riemergere ed entrare nel terzo è simile a quella descritta per il passaggio dal primo al secondo. Il fattore da abbandonare è la *'felicità'*.

Emergendo dal secondo assorbimento, ora familiare, egli può guardarne le pecche in questo modo: “Questa realizzazione risente della vicinanza d’ideazione e riflessione; qualsiasi felicità, eccitazione mentale ci sia in essa, ne esprimono la grossolanità, che inoltre, ne indebolisce i fattori”. Egli può allora pensare al terzo assorbimento, giacché più quieto, e così il suo attaccamento al secondo assorbimento ha fine, e inizia a fare ciò che è necessario per ottenere il terzo. Emerso dal secondo assorbimento, nel momento in cui rivede i suoi fattori con attenzione e piena consapevolezza, la felicità gli appare grossolana, mentre la beatitudine e l’unificazione della mente appaiono serene. (VDM, IV, 158-9 -165)*

Il meditatore poi prosegue concentrando la mente *‘con il proposito di abbandonare i fattori grossolani (felicità) e di ottenere i fattori di pace (beatitudine e unificazione della mente) e persevera nell’azione finché non raggiunge il terzo assorbimento’.*

Il terzo assorbimento

Così il Buddha descrive questo passaggio:

Con il venir meno della felicità, egli rimane equanime, attento e pienamente consapevole, sperimentando la beatitudine corporea e mentale, ed entra e permane nel terzo assorbimento, e sul suo conto i saggi

* Questo stato comporta ancora agitazione e confusione mentali.

dichiarano: "Permane nella beatitudine chi possiede l'equanimità ed è presente mentalmente". (D. 22)

Quest'assorbimento *"abbandona un fattore e ne possiede due"* (VDM, IV, 164-170). Il fattore abbandonato è la felicità, perché, sebbene piacevole, causa eccitazione mentale e ha così un effetto disturbatore. I due fattori che rimangono sono la beatitudine e la concentrazione della mente (o unificazione). A prima vista la fraseologia della formula tradizionale può sembrare includere anche altri elementi, ma un esame attento rivela che non è così. Infatti, nella formula si fa riferimento non solo alla beatitudine, ma anche a equanimità, attenzione e piena consapevolezza. Riguardo alle ultime due, tuttavia, esse descrivono la concentrazione; che è precisamente il prestare attenzione (in successione: al supporto, al riflesso interno e all'impronta dell'equivalente) con piena consapevolezza di ciò che si fa.

La sottigliezza di quest'assorbimento, dovuta all'abbandono dei fattori grossolani, richiede che il procedere della mente includa sempre attenzione e piena consapevolezza, come quelle presenti nell'uomo che cammina sul filo del rasoio.* (VDM, IV, 163 -169)

L'equanimità, o stato di equilibrio emotivo e mentale, che emerge al terzo assorbimento, è nella sua fase iniziale, ed è considerata parte integrante dell'esperienza di beatitudine. Un'equanimità ben sviluppata,

* *Ideazione e riflessione* (già assenti nel secondo assorbimento), e ora la *felicità* eliminata nel terzo.

caratterizzata da una disposizione mentale costantemente serena, è una forma superiore di beatitudine, che è abbandonata nel quarto assorbimento. Nel terzo assorbimento, comunque, la beatitudine, insieme alla concentrazione, è ancora fondamentale e la sua presenza a livello mentale è accompagnata, a livello fisico, da una piacevole sensazione di benessere. Nel terzo assorbimento il meditatore ‘sperimenta la beatitudine corporea e mentale’.

Ogni medaglia ha però due facce: uno stato beato, non importa quanto prolungato o piacevole, non trascende la dualità ed è ancora lontano dallo stato di perfezione. Nella terminologia tradizionale, è ‘grossolano’.

Così, il meditatore, emergendo dal terzo assorbimento, ora familiare, può guardarne le pecche in questo modo:

“Questa realizzazione risente della vicinanza della felicità; qualsiasi contenuto mentale di beatitudine ci sia in essa ne esprime la grossolanità, che inoltre ne indebolisce i fattori.”

Può allora pensare al quarto assorbimento poiché più quieto, e così il suo attaccamento al terzo assorbimento ha fine ed egli inizia a fare ciò che è necessario per ottenere il quarto. Emerso dal terzo assorbimento, la beatitudine o, gioia mentale, gli appare grossolana, nel momento in cui rivede i fattori di assorbimento con attenzione e piena consapevolezza, mentre l’equanimità e l’unificazione mentale gli appaiono serene. Su questa base il meditatore inizia a lavorare per il quarto assorbimento:

(...) con il proposito di abbandonare i fattori grossolani (specificamente la beatitudine come gioia mentale e anche tutte le sensazioni corporee piacevoli ad essa associate) e di ottenere i fattori di pace (equanimità e unificazione mentale). (VDM, IV, 164 -170-71)

Il quarto assorbimento

Come per i passaggi dal primo al secondo e dal secondo al terzo assorbimento, la concentrazione può essere sviluppata con lo stesso supporto meditativo o con un altro, ma non tutti sono idonei per il conseguimento di tutti i livelli di assorbimento. Per il quarto, c'è un supporto particolarmente adatto: l'equanimità (il quarto stato sublime), poiché essa è uno dei suoi due fattori essenziali. Il supporto equanimità non può essere usato per i precedenti assorbimenti; per poterlo utilizzare, si deve averli raggiunti; ed è necessario che il terzo assorbimento sia stato ottenuto con i supporti di benevolenza, compassione o gioia altruistica. Questi tre stati sublimi implicano l'attenzione rivolta agli esseri e, per evitare le distrazioni, va coltivata equanimità, cominciando così:

Che tutti possano essere felici, perché risentono della vicinanza dei sentimenti di simpatia e antipatia, e perché la loro associazione con la gioia è grossolana.

(VDM, IX, 317-342-3)

Così Buddha descrisse l'ottenimento del quarto assorbimento:

Abbandonando piacere e dolore e con la precedente sparizione di gioia e sofferenza, egli entra e permane nel quarto assorbimento, che non ha né dolore né piacere e che ha la purezza della presenza mentale, dovuta all'equanimità. (D. 22)

L'ultimo fattore che si lascia per entrare nel quarto assorbimento è la beatitudine. Non deve sorprendere che il suo abbandono si esprima in termini di dolore e piacere, gioia e sofferenza. Ma entrati nel quarto assorbimento, la cui caratteristica è l'equanimità ben stabilizzata, si è liberi da ogni valutazione.

Nel *Visuddhi Magga* piacere e dolore significano piacere fisico e dolore fisico, mentre gioia e sofferenza significano piacere mentale e sofferenza mentale: l'intera gamma delle sensazioni. Riguardo alle ultime due, il manuale spiega che sono 'in precedenza' sparite, perché esse spariscono prima dello stabilizzarsi della concentrazione e il conseguente ottenimento del quarto assorbimento. I fattori fisici, invece, sono abbandonati appena si entra nell'assorbimento, privo di dolore e di piacere (mentale e fisico) e colmo di pura presenza mentale, dovuta all'equanimità. Specifica inoltre che l'equanimità emerge pienamente solo nel quarto assorbimento, ma è parte essenziale dell'intero processo di sviluppo della quiete, e c'è anche nei tre assorbimenti precedenti.

Come la luna è difficilmente visibile durante il giorno, anche quando è alta nel cielo, perché eclissata dal maggior splendore del sole, così, anche l'equanimità, nei primi tre assorbimenti, è *'eclissata dalla luce abbagliante dei fattori grossolani'*; non è abbastanza potente da non essere oscurata.

Ricordiamo che i fattori grossolani sono ideazione e riflessione per il primo assorbimento, felicità per il secondo e beatitudine per il terzo. A ogni livello, anche i fattori sono gradualmente meno ‘grossolani’ (la felicità tende a occupare la mente meno di ideazione e riflessione, e la beatitudine provoca minor eccitazione della felicità). Proseguendo con questa immagine il terzo assorbimento è come il momento del tramonto, in cui il lieve splendore della luna comincia a essere visibile. Ecco perché l’equanimità è menzionata qui per la prima volta (*“permane nella beatitudine chi possiede l’equanimità ed è mentalmente presente”*).

Con il quarto assorbimento è arrivata la notte; scomparsi i fattori oscuranti, la luna dell’equanimità brilla in tutta la sua purezza: la purezza della presenza mentale.

Ecco perché si dice che solo quest’assorbimento possiede la purezza della presenza mentale, dovuta all’equanimità. (VDM, IV, 168-175)

Il quarto e ultimo assorbimento formale, o di materia sottile o fondamentale, è contraddistinto da un alto grado di concentrazione e di quiete. Costituisce il punto di partenza per i quattro assorbimenti immateriali, che rappresentano stati rarefatti di coscienza.

Gli assorbimenti immateriali o senza forma (arūpa jhāna)

La pratica dei precedenti quattro assorbimenti, anche se fa progredire nell'eliminazione di percezioni sensoriali e stimoli mentali, presuppone elementi materiali e di materia sottile. Essi infatti sono chiamati formali per vari motivi: i supporti usati per essi sono materiali (i *kasīṇa*, il corpo, i suoi organi e gli elementi che lo compongono, il respiro, ecc.); gli esercizi riflessivi sono concreti: hanno come oggetto individui concreti (esercizi come la contemplazione delle qualità del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha, di certe virtù o della generazione mentale degli stati sublimi), e infine perché questi assorbimenti sono dovuti ad attività e stati della mente e del corpo (come ideazione e riflessione, felicità, beatitudine fisica e mentale).

I quattro assorbimenti successivi, invece, muovono verso stati di coscienza più sottili, lasciandosi dietro tutti gli elementi, mentali e fisici, interni ed esterni, che compongono il nostro ambiente abituale. Ecco perché sono chiamati assorbimenti immateriali o senza forma.

Per il loro sviluppo, è necessario prima conseguire i quattro assorbimenti formali, con il supporto meditativo di nove *kasīṇa*. I nove servono per sviluppare gli stati immateriali, che, soli, danno poi accesso agli assorbimenti immateriali.

Il decimo *kaṣiṇa* (spazio limitato) e gli altri trenta supporti meditativi non sono adatti.

Va utilizzato un supporto materiale, utile per la meditazione percettiva, per poi eliminare progressivamente tutti gli elementi materiali, perché lo scopo è la trascendenza dei più sottili aspetti della materia.

Il quinto assorbimento

La prima base immateriale (spazio illimitato)

Nella spiegazione del *Visuddhi Magga*, il meditante considera la natura precaria e insoddisfacente della materia in tutte le sue forme e delle relative percezioni, per trascendere questa condizione:

Entra nel quarto assorbimento con qualcuno dei nove kaṣiṇa escludendo i kaṣiṇa dello spazio limitato. Sebbene egli abbia superato la grossolana materia fisica per mezzo del quarto assorbimento formale, nondimeno vuole superare l'aspetto materiale dei kaṣiṇa, che è la controparte. Come può farlo? ... Emergendo dal quarto assorbimento, ora familiare, ... ne vede il pericolo in questo modo: "Questa realizzazione ha come oggetto la materialità, che è divenuta per me insoddisfacente"; "La gioia è un nemico ad essa vicino"; "È più grossolana delle liberazioni serene (un altro nome per gli stati immateriali, n.d.a)"... Quando ha visto il pericolo nel quarto assorbimento in questo modo e il suo attaccamento per esso ha fine, egli presta attenzione allo spazio illimitato, perché sereno." (VDM, X, 327-355)

A questo punto il meditatore inizia a operare su di un *kaṣiṇa* e procede alla sua estensione, come già descritto per l'estensione dell'impronta dell'equivalente in connessione con gli assorbimenti formali. L'estensione del *kaṣiṇa* (materialità) fino ai limiti del mondo o fin dove si desidera, è seguita dalla sua eliminazione, facendo attenzione allo spazio da esso occupato, come "spazio" o "spazio illimitato".

La spiegazione continua:

Rimuovere il kaṣiṇa ... significa che il meditatore non gli rivolge attenzione, né lo riesamina, e che presta attenzione invece allo spazio da esso occupato, come 'spazio, spazio', e così si dice che egli 'rimuove il kaṣiṇa'. (VDM, X, 327-355)

Usando come segno lo spazio che rimane dopo la rimozione del *kaṣiṇa*, il meditatore procede a sviluppare la concentrazione, finché ottiene la concentrazione d'accesso e poi la piena concentrazione dello spazio illimitato.

Così spiega il Buddha:

Entra così nella prima base immateriale (la quinta nella serie completa degli assorbimenti). Con il completo superamento della percezione della materia, con la sparizione delle percezioni delle reazioni sensoriali e non prestando attenzione alle percezioni della diversità (consapevole dello) 'spazio illimitato', entra e permane nello stato che ha come base lo spazio illimitato. (D. 16)

Il sesto assorbimento

La seconda base immateriale (coscienza illimitata)

Sviluppata la prima base immateriale, il mediatore ne emerge e la riguarda nel solito modo, e considera le sue insufficienze nel senso che essa risente della prossimità dell'assorbimento precedente e non è serena come il successivo, più alto assorbimento, che ha come fondamento la coscienza illimitata. Poi, lasciando la contemplazione dello spazio illimitato, prosegue contemplando lo stesso stato di coscienza che è sorto sulla base dello spazio. Questo è un processo in cui si diventa consapevoli della consapevolezza; in cui il mediatore prende come supporto meditativo “(...) *la coscienza sorta contemplando quello spazio (cioè quella della prima base immateriale) e rivolge ad essa un'attenzione continua perché 'coscienza, coscienza'.*” (VDM, X, 331-360)

Perseverando, il mediatore raggiunge la concentrazione d'accesso e la piena concentrazione della 'coscienza illimitata'. Il Buddha:

Superando completamente la base, consistente nello spazio illimitato (consapevole della) 'coscienza illimitata', entra e permane nello stato che ha la coscienza illimitata come base. (D. 16)

Il settimo assorbimento

La terza base immateriale (il nulla)*

Il progressivo abbandono dei fattori raggiunge un grado molto elevato d'astrazione. L'oggetto materiale (*kasina*) è lasciato, per contemplare lo spazio da esso occupato (coscienza dello spazio); lo spazio è abbandonato per concentrarsi sullo stato di consapevolezza basato su di esso, cioè per contemplare l'atto di consapevolezza in se stesso (coscienza della coscienza); e anche la coscienza è lasciata alle spalle per contemplare ciò che rimane, una volta che tutto è stato rimosso: il nulla (coscienza del nulla).

Possiamo avere dimestichezza intellettuale per i concetti matematici e filosofici di zero e nulla. A livello concreto, però, non sappiamo cosa sia l'esperienza del nulla. Possiamo sperimentarla praticando il settimo assorbimento (o esercizi simili di altre

* *Ākiñcaññā*, letteralmente 'nessuna cosa'. Tradotto con 'nulla' si tenga presente che questo termine, nella serie di assorbimenti che stiamo considerando, ha un valore descrittivo, psicologico, e non indica un concetto metafisico. Non va paragonato alla concezione di *sūnyatā* (del vuoto integrale e definitivo, considerato l'ultima realtà), d'uso corrente nel *mahāyāna* sin dal tempo di Nāgārjuna (II secolo d.C). Pragmaticamente, la 'sfera del nulla' (o 'non-cosa', come anche tradotta per prevenire fraintendimenti), raggiunta nel settimo assorbimento, è uno stato di consapevolezza in cui non c'è neanche la coscienza della coscienza (che distingue il sesto assorbimento). Il grande studioso buddhista tedesco P. Dahlke, nel tradurre *Il Discorso sulla nobile ricerca (Ariyapariyesanasutta, M. 26)* ha sentito la necessità di coniare il termine "*Nichtetwasheit*" (non-qualcosità) precisando in una nota che non è 'in alcun modo identica al 'nulla'.

tradizioni meditative che danno accesso alla stessa esperienza). Il *Visuddhi Magga* fa del suo meglio per darne un'idea con delle immagini:

Supponete che un uomo prima veda una comunità di monaci (oggetto materiale, kasīṇa) riunita in una sala o in altro luogo, e che poi se ne vada. I monaci, dopo (...) se ne vanno via. L'uomo ritorna e, in piedi sull'uscio, guarda di nuovo quel luogo, e lo vede vuoto (ha coscienza dello spazio da essi lasciato). Non pensa: "Molti di quei monaci (prima presenti) sono morti, altri hanno lasciato il distretto", ma percepisce la loro non-esistenza in questo modo: "Questo luogo è vuoto". (...) Si accorge che la coscienza dello spazio, grazie all'attenzione prestatavi, scompare e così rimane solamente l'atto di consapevolezza (coscienza della coscienza). Poi anche questa scompare e non rimane nulla: "Non c'è nulla, non c'è nulla".

(VDM, X, 333-4-363)

La procedura per passare al livello seguente è sempre la stessa: emergendo dal sesto assorbimento, il meditatore considera le sue insufficienze e vede che risente della vicinanza del quinto assorbimento ('spazio illimitato'), che è meno sottile e meno sereno del settimo. Allora il meditatore: *'deve prestare attenzione alla non-esistenza, al vuoto, all'isolamento'*, risultanti dalla fine della coscienza dello spazio (che era il supporto della contemplazione della 'coscienza della coscienza', il sesto assorbimento). Avendo come supporto meditativo il vuoto, il meditatore vi pone l'attenzione con: 'Non c'è nulla, non c'è nulla', o 'Vuoto, vuoto', oppure 'Isolato, isolato'.

Il Buddha spiega:

Perseverando, raggiunge la concentrazione d'accesso e poi la piena concentrazione del nulla, e con essa il settimo assorbimento (terza base immateriale): avendo superato lo stato che ha la coscienza illimitata come base, (consapevole che) 'Non c'è nulla', entra e permane nello stato che ha il nulla come base. (D. 16)

L'ottavo assorbimento

La quarta base immateriale
(né percezione né non-percezione)

Il settimo assorbimento è difficile da immaginare, e ancor più l'ultimo, che rappresenta uno stato alterato di coscienza che non può essere afferrato con la razionalità, comunque ci si provi. Seguendo la logica, come comprendere uno stato che implica l'assenza simultanea di percezione e di non-percezione? A questo livello, si può solo dire che bisogna sperimentarlo, che è necessaria grande perseveranza e che è essenziale la guida di un insegnante.

Dal *Visuddhi Magga*, la procedura è simile a quella dei livelli precedenti: il primo passo è l'abbandono dello stato conseguito e il passaggio a uno più astratto.

Egli deve vedere il rischio, presente nella contemplazione che ha per base il nulla, e i vantaggi di quella superiore, in questo modo: "Questa realizzazione risente della vicinanza dello stato che ha come fondamento la coscienza illimitata, e non è serena come lo

stato che ha per base né percezione né non-percezione”, oppure in quest’altro modo: “La percezione è una malattia, la percezione è un ascesso, è una spina ... Ciò che è sereno, che è sublime, è lo stato di né percezione né non-percezione.” (M. 102)

Così, finito l’attaccamento per lo stato con base il nulla, egli presta attenzione allo stato che ha come base né percezione né non-percezione. Egli rivolge l’attenzione alla realizzazione dello stato basato sul nulla, già conseguita avendo come supporto meditativo la non-esistenza, pensandolo come ‘Serenno, sereno ...’. Quando rivolge così e più volte la mente su quell’impronta (della serenità), gli ostacoli sono eliminati, la presenza mentale stabilita; la sua mente possiede la concentrazione d’accesso e coltiva quest’impronta continuamente, la sviluppa e la pratica ripetutamente. Così, la coscienza propria dello stato con base né percezione né non-percezione sorge nell’assorbimento, l’ottavo assorbimento (quarto stato immateriale) *‘né percezione - né non-percezione’*. (D. 16)

Sulla realizzazione della cessazione

Nella meditazione di quiete, gli otto assorbimenti sono il più alto livello di realizzazione. Oltre, c’è lo stato conseguibile solo dal meditatore che padroneggi tutti i livelli di quiete e Vipassana; esso è conosciuto come ‘cessazione di percezione e sensazione’ (*sañña vedayita nirodha*) o ‘realizzazione della cessazione’ (*nirodha samāpatti*). È uno stato di supremo assor-

bimento in cui le funzioni fisiologiche sono quasi completamente sopresse.

Per conseguirlo sono essenziali il raggiungimento degli otto assorbimenti di Samādhi e di uno degli ultimi due livelli di Vipassana ('non-ritorno' e 'santità'). La padronanza di quiete e visione profonda è molto rara. Inoltre, la pratica degli assorbimenti mentali, anche se ai livelli più avanzati, non interessa molto chi, attraverso la visione profonda, ha ottenuto o è vicino a ottenere il Nibbāna. Una tal persona ha abbandonato, come fossero giochi infantili, i rapporti con stati particolari di coscienza o esperienze di beatitudine - non importa quanto soddisfacenti - (salvo che non ci sia per essi una giustificazione funzionale in circostanze specifiche). Il Buddha, per esempio, ricorse, negli ultimi mesi di vita, agli stati di assorbimento per controllare malattia e dolore fisico.

Queste righe si completano con un cenno alla realizzazione della cessazione (VDM, XXIII, 702). Preliminare alla realizzazione della cessazione, è l'esperienza di tutti i livelli di assorbimento fino al settimo, e l'esercizio dei 'due poteri': il potere della quiete, per entrare e stabilirsi in ogni assorbimento, e il potere della visione profonda, per revisionarli, per sperimentare l'impermanenza, la mancanza di essenza (il non-sé) e la conseguente insoddisfazione, anche per tali sottili esperienze.

Emerso dal settimo assorbimento, il meditante, per raggiungere la realizzazione della cessazione, si prepara mentalmente in modi che includono la decisione anticipata della quantità di tempo in cui restare nello stato di cessazione (analogo al puntare la sveglia).

Egli entra allora nell'ottavo assorbimento e sperimenta la cessazione, in uno stato (che non dura più di sette giorni), in cui la sospensione delle funzioni vitali è tale che sembra morto. Dal discorso di Sāriputta, uno dei principali discepoli del Buddha:

Quando un monaco è morto, ha completato il suo tempo; le sue funzioni fisiche e mentali sono cessate e ferme; la sua vita è compiuta, il suo calore estinto e le sue facoltà distrutte.

Quando un monaco, invece, è entrato nella cessazione di percezione e sensazione, le sue funzioni fisiche e mentali sono, sì, cessate e ferme, ma la sua vita non è compiuta, il suo calore non è estinto e le sue facoltà sono integre. (M. 43)

Conclusione

Ricapitolando, la meditazione buddhista di quiete è di tipo astrattivo, e nelle linee essenziali, è analoga a tecniche di altre tradizioni (specialmente induiste, ma anche, per esempio, ebraiche e sufi).*

Il principe Gotama, abbandonato il palazzo reale, si dedicò alle tecniche astrattive (eccetto la realizzazione della cessazione), e non le trovò in grado di produrre l'Illuminazione che cercava. Trovò che esse producevano stati alterati di coscienza, ma non una definitiva trasformazione della coscienza. Ecco perché lasciò due grandi maestri di yoga e sperimentò per proprio conto. Il risultato di questa sperimentazione fu Vipassana, la meditazione di visione profonda: la meditazione buddhista per eccellenza. I prossimi due capitoli sono dedicati alla sua pratica e ai suoi risultati.

* V. D. Goleman, *La forza della meditazione*, Rizzoli, 2003.

Lo sviluppo della
visione profonda:
Vipassana

Premessa

Tutte le pratiche meditative iniziano con la concentrazione mentale; per Vipassana - la visione profonda (o penetrativa) - è sufficiente raggiungere la concentrazione d'accesso. La natura astratta degli stati d'assorbimento, realizzati con la pratica della quiete, non si presta a Vipassana. Essa infatti richiede l'opposto dell'astrazione; non un allontanamento dagli stimoli sensoriali e mentali, ma - nell'area scelta - la consapevolezza ininterrotta di essi, per sperimentare la loro natura impermanente. Pertanto, la scelta del supporto meditativo è particolarmente importante; ci si deve assicurare sia idoneo alla pratica dell'attenzione, libera da costruzioni mentali.

Più della metà dei quaranta supporti meditativi fondamentali non sono adatti, perché di tipo discorsivo, oppure perché presuppongono un approccio astratto, che (escludendo tutti i fenomeni ed eventualmente anche il supporto iniziale stesso) non rende possibile l'apertura recettiva, essenziale per Vipassana.

Restano quattordici supporti, cui due - la consapevolezza del corpo e la consapevolezza del respiro - sono menzionati nel *Visuddhi Magga* come particolarmente adatti. A questi si possono aggiungere l'analisi dei quattro elementi, le dieci decomposizioni del corpo e la percezione della ripugnanza del nutrimento.

Tutti questi supporti appartengono alla contemplazione del corpo; per esempio, il suo funzionamento (respiro, postura, movimento, attività), le sue parti, le sostanze e i processi di nutrizione, gli elementi fondamentali di cui è composto, e il corpo morto nei vari stadi di decomposizione.

La pratica di Vipassana consiste nell'osservazione continuativa e attenta, di qualsiasi cosa accade, nel momento in cui sta accadendo. Quale migliore campo d'osservazione del nostro organismo, sempre presente e, contemporaneamente, oggetto e soggetto del processo di percezione, sperimentatore ed esperimento, osservatore e osservato?

L'unica sorgente d'informazioni, il solo strumento di lavoro per entrare in contatto con l'universo è il nostro organismo: il corpo con i cinque sensi e la mente. Dal Buddha:

È proprio in questo corpo, di appena due braccia di lunghezza, con le sue percezioni e la sua mente, che vi faccio conoscere il mondo, il sorgere del mondo, l'estinzione del mondo e il sentiero che conduce all'estinzione del mondo. (S. 1.2.3.6)

Per questo motivo, gli esercizi sono incentrati sul corpo. Iniziano con l'osservazione delle sensazioni fisiche e continuano con l'osservazione degli aspetti mentali, fino a raggiungere la visione liberante, l'esperienza della natura impermanente e impersonale dell'*io* e dei nostri desideri: un processo in continuo mutamento.

I fondamenti della presenza mentale

Le istruzioni sistematiche che il Buddha impar-
tì per la pratica di Vipassana sono nel *Discorso sui
fondamenti della presenza mentale* (*Satipaṭṭhānasutta*),
pervenutoci in due redazioni pressoché identiche: il
decimo discorso nella *Raccolta dei discorsi di media
lunghezza* (*Majjhima Nikāya*) e il ventiduesimo della
Raccolta dei discorsi lunghi (*Dīgha Nikāya*)*.

Il secondo testo riproduce il primo, con l'aggiunta
di una sezione contenente un'esposizione dettagliata
delle quattro nobili verità. Qui utilizzo alcuni estrat-
ti dalla *Raccolta dei discorsi di media lunghezza*.

Questo discorso è uno dei più famosi del Buddha,
perché costituisce la fonte principale per la pratica
di Vipassana. La misurata solennità delle parole
d'apertura esprime l'importanza che egli attribuisce
alle istruzioni in esso contenute:

*Questo, monaci, è l'unico cammino per purificare
gli esseri, per superare pena e lamenti, per eliminare
dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero,
per realizzare il nibbāna, in altre parole i quattro
fondamenti della presenza mentale.* (M. 10)

* M. 10 in Soma T., *The way of Mindfulness*, e D.
22 in Ñyāṇaponika T., *Il Cuore della meditazione buddista*, v.
Bibliografia.

Il Beato espone gli esercizi della presenza mentale in relazione a quattro aree d'attenzione, che tutte insieme comprendono l'intera gamma dei processi che formano l'organismo (corpo e mente). La visione profonda si sviluppa e si perfeziona per mezzo dell'osservazione, attenta ed equanime, dei processi fisici e mentali e degli eventi mentre accadono. Dopo le parole d'apertura, il Buddha definisce i quattro fondamenti della presenza mentale: contemplazione del corpo; contemplazione delle sensazioni; contemplazione della mente (stati mentali); contemplazione degli oggetti mentali (contenuti mentali). La pratica della presenza mentale su questi quattro fondamenti è descritta in sezioni distinte.

Il Buddha descrive con precisione come praticare per raggiungere la visione profonda:

Per questo, monaci, un monaco vive praticando la contemplazione del corpo sul corpo, pieno di fervore, comprendendo chiaramente e con attenzione, avendo superato la cupidigia e la sofferenza proprie del mondo; vive praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni, ... della mente sulla mente, ... degli oggetti mentali sugli oggetti mentali, pieno di fervore, comprendendo chiaramente e attento; avendo superato la cupidigia e la sofferenza proprie del mondo.

Il ripetuto riferimento a praticare la contemplazione del corpo *sul corpo* ..., delle sensazioni *sulle sensazioni* ... ecc., può sembrare eccessivo, ma la sua comprensione è essenziale per una pratica corretta, perché evidenzia ciò che va praticato: una presenza

mentale pura ed equanime, cioè una consapevolezza chiara di qualsiasi cosa ci sia nell'area d'osservazione scelta, momento dopo momento, senza distrazioni e associazioni mentali (pensieri, giudizi, immaginazioni). Due citazioni da altri discorsi sono assai chiarificatrici:

Procedete praticando la contemplazione del corpo sul corpo, ma non dedicatevi ad una serie di pensieri connessi col corpo; andate praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni ... della mente sulla mente ... degli oggetti mentali sugli oggetti mentali, ma non dedicatevi ad alcuna serie di pensieri connessi con le sensazioni ... la mente ... gli oggetti mentali. (Dantabhūmisutta, M. 125)

Nel visto ci sarà solo ciò che è visto, nell'udito ciò che è udito, nell'odorato ciò che è odorato, nel conosciuto solo il conosciuto. Ecco come dovete allenarvi.

(Il Discorso a Bāhiya in Ud., cap. Bodhivagga.)

Nel momento in cui iniziate a indulgere in pensieri, non state più osservando. Quest'esercizio è destinato a correggere proprio l'abituale distogliersi da ciò che c'è.

La contemplazione del corpo (*kāyānupassanā*)

Ci sono diversi tipi di esercizi sulla contemplazione del corpo, adatti per tempi e scopi diversi, secondo circostanze, carattere e disposizione del me-

ditatore. Uno di essi è d'importanza fondamentale e applicazione universale, adatto sempre e a tutti: la consapevolezza del respiro, che il Buddha raccomandava sempre e in particolare per Vipassana, e che fu il metodo da lui usato in occasione della sua Illuminazione.

La consapevolezza del respiro non è solo un mezzo eccellente per concentrare la mente e quindi procedere nelle meditazioni di visione profonda e di quiete, ma è esercizio completo in se stesso che 'sviluppato e ripetutamente praticato' - come il Buddha sottolineò - conduce ai più alti risultati.

La consapevolezza del respiro (*anāpānasati*)

Le prime istruzioni riguardano la preparazione fisica e mentale:

Monaci, come pratica un monaco la contemplazione del corpo sul corpo? Qui, un monaco recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo deserto, siede con le gambe incrociate, mantiene il corpo eretto e concentra l'attenzione intorno alla bocca.

La posizione a gambe incrociate, con il corpo eretto e le mani poste in grembo con i palmi uno sopra l'altro, è una postura tradizionale in Oriente per la meditazione. Ci sono eccellenti ragioni per adottarla: è stabile (posto che la spina dorsale sia mantenuta diritta senza tensione e ben bilanciata sulle pelvi), può essere mantenuta per periodi lunghi e inoltre,

essendo raccolta e ferma, favorisce la calma mentale. Tuttavia, si può adottare qualsiasi posizione comoda da seduti, in quanto l'importante è mantenere l'immobilità, per il maggior tempo possibile.

L'istruzione di fissare l'attenzione 'intorno alla bocca' è stata tradotta letteralmente, dal discorso originale in pali. Questa frase ha spesso causato difficoltà a studiosi e traduttori che - privi d'esperienza meditativa - non ne afferravano il significato, ritenendo di tradurla come lo stabilirsi o il sorgere dell'attenzione di fronte (a sé) e considerandola una metafora di 'fissare l'attenzione sul respiro, che è di fronte o, più brevemente, di come mantenere la propria 'attenzione vigile'.*

Per chi ha sperimentato l'esercizio, la frase è semplice, come spiega il maestro contemporaneo di Vipassana S.N. Goenka**:

“Intorno alla bocca indica l'area su cui dirigere l'attenzione, (per la contemplazione del respiro), cioè la punta del naso e lo spazio tra l'entrata alle narici e il labbro superiore; area su cui si può percepire più facilmente il tocco del respiro che entra ed esce.”

* Interpretando il termine pali *parimukkham* 'intorno alla bocca', di cui non riuscivano ad afferrare il senso, come sinonimo di *abhimukham* ('di fronte alla bocca'), avverbio che significa 'di fronte'.

Così in *The Way of Mindfulness*, p. 68, e in *Il cuore della meditazione buddista*, abbr. CMB, p. 110.)

** S.N. Goenka - Myanmar 1924, India 2013 - insegnante laico di meditazione Vipassana, nella tradizione di U Ba Khin. Per approfondimenti in lingua italiana, v. i testi della presente collana, in www.bibliotecavipassana.org e www.dhamma.org (n.d.r.)

Una volta sistematosi comodamente, il meditare inizia:

Attento inspira e attento espira. Inspirando con un lungo respiro egli sa: "Inspiro con un lungo respiro", espirando con un lungo respiro, egli sa: "Espiro con un lungo respiro". Inspirando con un corto respiro, egli sa: "Inspiro con un corto respiro", espirando con un corto respiro, egli sa: "Espiro con un corto respiro". "Cosciente di tutto il corpo, inspirerò" - così si esercita. "Cosciente di tutto il corpo, espirerò" - così si esercita. "Calmando i processi corporei, inspirerò" - così si esercita, "Calmando i processi corporei, espirerò" - così si esercita.

L'esercizio è diviso in tre parti, ognuna delle quali comprende un ciclo completo di inspirazione-espirazione:

1. Essere consapevoli dell'atto di respirare come tale, comprendente l'inspirazione e l'espirazione sia lunga sia breve;
2. Essere consapevoli del corpo mentre si respira: "Cosciente di tutto il corpo, inspirerò ed espirerò ...";
3. Calmare i processi corporei mentre si respira: "Calmando i processi corporei, inspirerò ed espirerò ...".

Consideriamoli uno per volta.

La consapevolezza del respiro. Si sviluppa concentrando l'attenzione sull'area tra le narici e il labbro superiore; senza controllare il respiro, ma lasciandolo

come viene: qualche volta più lento e più profondo (lunghe inspirazioni ed espirazioni), qualche volta più leggero e più veloce (brevi inspirazioni ed espirazioni).

Il meditatore non deve fare altro che fissare l'attenzione sul tocco del flusso d'aria che entra ed esce nell'area d'osservazione, mantenendo su di essa la concentrazione e disinteressandosi delle altre parti connesse con la respirazione, cioè gola, torace e diaframma. Deve seguire ogni inspirazione ed espirazione dall'inizio alla fine, con piena consapevolezza di durata, intensità, localizzazione e caratteristiche della sensazione tattile che genera.

La consapevolezza del corpo mentre respira. In quest'istruzione, e nelle seguenti, la parola 'corpo' va considerata sotto due aspetti. Secondo gli antichi commenti, 'corpo', in questo contesto, significa 'l'intero corpo d'aria impegnato in un'inspirazione e un'espirazione complete'.

Egli si esercita in questo modo: "Inspirerò ... espirerò rendendo noto, rendendo chiaro l'inizio, il centro e la fine dell'intero corpo dell'inspirazione ... e dell'intero corpo dell'espirazione". Rendendoli noti, rendendoli chiari, in questo modo inspira ed espira con la coscienza associata alla conoscenza. Ecco perché si dice: "Si esercita così: Inspirerò ... espirerò cosciente in tutto il corpo". (VDM, VIII, 273-294-5)

Pertanto, secondo quest'interpretazione testuale, l'espressione 'cosciente di tutto il corpo' si riferisce all'esperienza d'ogni respirazione. La seconda istruzione, quindi, rafforza la prima, sottolineando l'im-

portanza di seguire attentamente il corso completo d'ogni respirazione.

Quest'interpretazione è ineccepibile ma, alla luce dell'esperienza pratica, non rende giustizia al significato delle istruzioni. Secondo la tradizione empirica, specialmente quella mantenutasi in Myanmar* (un paese che, insieme a Sri Lanka e Tailandia, è depositario delle più antiche tradizioni dell'insegnamento del Buddha), l'esercitarsi 'coscienti di tutto il corpo' va preso letteralmente. Si riferisce a uno stadio ulteriore della pratica: la presenza mentale, (sviluppata rivolgendo un'attenzione concentrata su inspirazione ed espirazione), è applicata alla contemplazione degli altri processi e fenomeni corporei che avvengono costantemente; ovvero, all'osservazione dei fenomeni fisici che costituiscono ciò che, per convenzione, chiamiamo 'corpo'.

Calmare i processi corporei mentre si respira. Ci sono due interpretazioni. Secondo la tradizione testuale 'calmare i processi corporei' significa 'calmare la funzione corporea (del respiro)', perché 'implicito in quell'osservazione ci sarebbe il desiderio e lo sforzo di calmare ancor più i processi mentali e respiratori coinvolti'. (CMB, p. 104)

Visto in questo modo, è un esercizio di concentrazione, per lo sviluppo della quiete.

Secondo la tradizione empirica, invece, si tratta di calmare non solo il processo respiratorio (e i correlati mentali), ma i processi corporei in generale. Lo sforzo è per lo sviluppo della presenza mentale, non

* V. CMB, al capitolo V, *Il metodo birmano del Satipaṭṭhāna*.

solo per la calma. I processi corporei si calmano naturalmente quando sono oggetto di contemplazione attenta ed equanime. La consapevolezza del meditante si affina, e egli diventa sempre più conscio dei processi. Sperimenta che la comprensione conscia dei processi più sottili ha un effetto calmante sulla mente (che osserva il processo) e sul corpo (processo osservato). In quest'ottica, pertanto, l'istruzione indica un ulteriore stadio di Vipassana: il suo sviluppo per mezzo della contemplazione del corpo, e la calma né è la conseguenza.

Compendio della pratica

La prima sezione della contemplazione del corpo finisce con un passo (ripetuto alla fine di tutte le sezioni) che richiede un attento esame, perché riassume l'essenza degli esercizi e della disposizione mentale necessaria per praticarli con successo:

Egli si dedica alla contemplazione del corpo sul corpo, internamente o esternamente, oppure sia internamente sia esternamente. Continua contemplando il sorgere dei fenomeni del corpo o contemplando lo svanire dei fenomeni nel corpo, o il sorgere e lo svanire dei fenomeni nel corpo. Ovvero la coscienza che 'Ecco il corpo' si stabilisce in lui nella misura necessaria per la conoscenza e la presenza mentale. Egli resta indipendente, senza essere attaccato a nulla nel mondo. Così, in verità, monaci, un monaco si dedica alla contemplazione del corpo sul corpo.

Come contemplare

L'indicazione di contemplare il corpo 'internamente ed esternamente' o 'internamente ed esternamente insieme', è stata oggetto di più interpretazioni. Nella tradizione empirica, è considerata una spiegazione del metodo usato per sviluppare la presenza mentale, con tutto il corpo come oggetto di meditazione. Con Vipassana, infatti, il meditatore esamina il corpo metodicamente, senza tralasciarne nessuna parte, per diventare conscio di qualsiasi sensazione ci sia, momento per momento; sulla superficie e poi internamente. Le varianti - internamente ed esternamente - sono praticate alternandole. Quando l'abilità del meditatore è sviluppata, mentre aumentano chiarezza e finezza percettive, può essere praticato l'esercizio della consapevolezza dell'intero corpo, che comporta la percezione simultanea delle sensazioni in superficie e interne ('sia internamente sia esternamente').

La tradizione testuale, invece, seguendo gli antichi commenti, ritiene che 'internamente' si riferisca alla contemplazione del proprio respiro ed 'esternamente' alla contemplazione del respiro di qualcun altro: "Secondo la prima parte delle istruzioni, ogni singolo esercizio deve essere applicato per prima cosa su se stessi, poi sugli altri (in generale, oppure su una persona osservata), e finalmente su entrambi." (CMB, p. 55)

Non consideriamo le due interpretazioni contraddittorie ma piuttosto complementari, poiché entrambe praticabili e utili per lo sviluppo della visione profonda. L'esercizio fondamentale, certo, è quello condotto sul proprio organismo: sviluppare la chiara, attenta comprensione del fenomeno in se

stesso, in superficie e in profondità. Comunque, quando è sufficientemente sviluppata la finezza di percezione, il meditatore può sentire il sorgere e lo svanire dei fenomeni, non solo in se stesso, ma anche negli altri. Può, per così dire, sintonizzarsi con ciò che sta accadendo loro.

Un'altra interpretazione è quella dell'orientalista spagnolo professor R.A. Calle*, secondo cui i termini 'internamente' ed 'esternamente' indicano i diversi livelli esperienziali meditativi. Quando contempla 'internamente', il meditatore è ancora vicino alla disposizione soggettiva tipica dell'esperienza ordinaria quotidiana: 'Sto contemplando il corpo' (o le sensazioni, la mente ecc.). Man mano progredisce il processo di 'disidentificazione' da questa concezione illusoria dell'*io*, si raggiunge la contemplazione. Ovvero non si identifica più l'atto percettivo con un *io* osservante, ma se ne ha esperienza 'esternamente', come un processo che osserva e che ha per oggetto un processo osservato (corpo, sensazioni ecc.). Infine, anche questa dualità sparisce: 'sia internamente sia esternamente' denota gli aspetti simultanei di una singola esperienza meditativa, priva di distinzione tra soggetto e oggetto. Anche se si tratta di un approccio piuttosto speculativo, offre un utile contributo alla comprensione intellettuale dei processi implicati.

* R.A. Calle, *Comunicazione personale*, agosto 1982

Cosa contemplare

Tornando alle istruzioni, dopo il come contemplare, esse specificano cosa contemplare: il nascere e lo svanire dei fenomeni. Lo scopo è lo sviluppo della consapevolezza piena e chiara dell'incessante fluire dei fenomeni osservati, che rivela la loro natura impermanente:

Transitori sono tutti gli elementi dell'essere. (D. 16)

Quella che definiamo, per convenzione, la 'nostra' vita, è una corrente di eventi istantanei che nascono e svaniscono continuamente. È noto che a livello fisico, i milioni di cellule dei tessuti corporei, si decompongono o sono distrutte continuamente e sostituite da altre, egualmente transitorie, cosicché, a ogni istante, ci sono letteralmente milioni di 'morti' e 'nascite' nel corpo, e che nessuno dei componenti cellulari esisteva pochi anni fa o ci sarà tra pochi anni (e in qualche caso, tra pochi momenti).

E a livello mentale, quanti pensieri, formulati più o meno chiaramente, ci balenano ogni momento? Quante volte ogni giorno, la nostra attenzione e le nostre aspettative, gli stati mentali, fluttuano e cambiano, spesso con rapidità sconcertante?

Il meditatore, attraverso l'osservazione del corpo, sperimenta il nascere e lo svanire dei fenomeni, e acquista la consapevolezza che 'Ecco il corpo', nella misura necessaria per la conoscenza e la presenza mentale. Il significato di quest'ultima frase è che l'esperienza conscia di quei molteplici processi, che chiamiamo 'corpo', è sviluppata avendo come solo

scopo la contemplazione attenta, senza distrazioni: riflessioni, speculazioni, immagini, desideri, speranze, paure, altre costruzioni mentali e impulsi emotivi, in relazione con, appunto, il ‘corpo’, la sua identità, la sua durata, la sua eventuale relazione con un’anima, il sé o la personalità ecc. Questo è ciò che vuole significare ‘praticare la contemplazione del corpo sul corpo’. E la conoscenza così ottenuta è la comprensione o esperienza diretta della natura instabile e impermanente dei fenomeni, di cui la struttura psico-fisica è composta.

Il passo sopra citato ha grande importanza come compendio dello scopo e del significato della pratica dei fondamenti della presenza mentale. È infatti ripetuto per intero, sia alla fine di ognuno degli esercizi di contemplazione del corpo, sia nelle sezioni sugli altri tre fondamenti della presenza mentale (con i soli cambiamenti necessari per introdurre i riferimenti appropriati a sensazioni, mente e oggetti mentali).

La consapevolezza delle posizioni e dei movimenti del corpo

E ancora, monaci, un monaco quando cammina riconosce: “Sto camminando”; quando sta in piedi riconosce: “Sto in piedi”; quando sta seduto riconosce: “Sto seduto”; quando giace riconosce: “Sto giacendo”. Qualsiasi posizione assuma il corpo, egli la riconosce.

Lo scopo è raggiungere la piena consapevolezza di ogni azione ed esperienza, nel momento in cui avviene e non come avviene, nella maggior parte dei

casi, mentre si pensa a qualcos'altro. Nulla dovrebbe accadere 'automaticamente', nulla dovrebbe passare inosservato. In questo esercizio, la presenza mentale è diretta alle posizioni corporee fondamentali e all'azione del camminare, una tra le attività quotidiane più comuni e automatiche.

L'esercizio principale

L'esercizio principale consiste nell'osservare con attenzione acuta e scrupolosa i cambiamenti di posizione del corpo, i suoi movimenti e le sensazioni fisiche che li accompagnano (dalle più intense alle più sottili) e che continuamente nascono e svaniscono. La procedura è simile a quella dell'esercizio precedente: l'essere 'cosciente di tutto il corpo' mentre si respira, con la differenza che non s'inizia dal respiro, ma direttamente dall'osservazione del corpo.

La meditazione camminata

Il camminare attento è usato frequentemente come esercizio nella meditazione Vipassana (e molto spesso anche in alternanza con periodi di meditazione seduta). Nei monasteri buddhisti e nei centri di meditazione, specialmente nel sudest asiatico, si trovano spesso 'passeggiate per la meditazione' e 'verande di meditazione', luoghi creati appositamente per la meditazione camminata. Queste passeggiate sono lineari, con il terreno livellato e uniforme, affinché il meditatore non sia distratto da cambiamenti di direzione e irregolarità della superficie quando va

avanti e indietro; e affinché possa concentrarsi sui movimenti del camminare. La meditazione camminata dovrebbe misurare almeno venti passi, perché anche il cambio frequente di direzione può distrarre; ma non dovrebbe essere più lunga di quaranta passi, specialmente per un principiante, perché è difficile mantenersi attenti per un percorso più esteso. La lunghezza media è di circa trenta, quaranta passi, sebbene qualche camminata eccezionalmente arrivi a sessanta.

Ci sono diverse scuole di pensiero circa il modo di camminare. Alcuni maestri insegnano una camminata lenta, distinguendo in ogni passo sei movimenti (alzare il piede - muoverlo in avanti - muoverlo più avanti - abbassarlo - toccare terra - caricare il peso); altri raccomandano tre divisioni (alzare e avanzare - abbassare - posare a terra), con un ritmo meno lento. Altri ancora considerano solo due parti (alzare e avanzare - abbassare e posare a terra). Infine, ci sono maestri che raccomandano di muoversi a una velocità misurata, cioè quella di una normale passeggiata senza fretta, sottolineando come, in questo modo, sia più facile imparare ad applicare la presenza mentale, mentre si cammina nella vita quotidiana, fuori da luoghi e periodi dedicati alla meditazione formale. Questi stessi maestri accordano anche maggior libertà nella scelta delle fasi del movimento da considerare, lasciando allo studente la scoperta degli aspetti verso cui la sua attenzione si rivolge più naturalmente. Alcuni noteranno il contatto del piede con la terra, altri i movimenti delle gambe, e così via. All'inizio è bene stare attenti al processo del camminare in generale, in seguito la

mente isolerà qualcosa di interessante da investigare.

Quali che siano i dettagli di metodo, la procedura di base consiste nel camminare avanti e indietro lungo l'intero percorso, fermandosi un momento alla fine di ogni lato e, prima di girarsi, controllare la propria concentrazione. Le mani sono normalmente incrociate davanti al corpo e gli occhi, abbassati, guardano il suolo a una distanza di non più di un metro o un metro e mezzo, appena quanto serve per vedere dove si sta andando, senza distrarsi.

Lo scopo dell'esercizio è l'osservazione attenta dei processi corporei e dei fenomeni, così da percepire le loro continue fluttuazioni con crescente chiarezza a livelli sempre più sottili.

Esercizio ausiliario

La meditazione camminata è talvolta usata come esercizio ausiliario nei corsi intensivi di meditazione (in cui i praticanti trascorrono in meditazione dalle quindici alle venti ore il giorno), alternata a sessioni di meditazione seduta, dedicate alla consapevolezza del respiro e del corpo. Ciò rende possibile introdurre varianti e permette di fare del movimento, senza interrompere la continuità della presenza mentale.

La presenza mentale non è però qualcosa che va esercitato solo durante un corso di meditazione, ma dovrebbe anzi permeare sempre più l'esistenza del meditatore. Si raccomanda quindi di essere, nella vita quotidiana, il più attenti possibile alle posizioni del corpo e ai movimenti, compatibilmente col grado di concentrazione specifica richiesta da ciò che si sta

facendo. Quando si è impegnati in qualche attività intellettuale, l'attenzione alle attività corporee passerà in secondo piano. Anche in quei casi, si può imparare a mantenere la consapevolezza, per esempio, della sensazione delle natiche sulla sedia, dei piedi sul pavimento o della penna tra le dita. Il mantenimento di un livello generalizzato di presenza mentale durante le attività quotidiane, a parte gli immediati benefici dati dalla vigilanza, facilita l'immersione, quando viene il momento, nella meditazione e ne migliora la qualità.

La chiara comprensione di ogni azione

Quest'esercizio è un'espansione dei precedenti:

E ancora, monaci, un monaco, nel camminare avanti e indietro, esercita la chiara comprensione, nel guardare innanzi o altrove ... nel chinarsi e distendersi ... nel vestirsi e nel portare la ciotola delle elemosine ... nel mangiare, bere, masticare e gustare ... nel defecare e urinare ... nello stare in piedi e seduto, nel dormire, svegliarsi, parlare o stare zitto esercita la chiara comprensione.

Non si presta attenzione solo alle posizioni del corpo e ai movimenti, ma anche ad atti quotidiani come mangiare, bere, evacuare, uscire per procurarsi il cibo (che questo sia fatto prendendo la ciotola delle elemosine o prendendo la borsa della spesa per andare nei negozi, è, da questo punto di vista, irrilevante); andare a dormire la notte, svegliarsi il

mattino e le altre innumerevoli azioni che compiamo ogni giorno, senza osservarle. Oltre ad ampliare la presenza mentale, quest'esercizio introduce l'elemento della 'chiara comprensione'. Questa è complementare, a livello intellettuale, all'osservazione a livello percettivo. Durante la meditazione da fermi, (seduti, in piedi o supini) e durante la meditazione formale camminata, è, infatti, possibile esercitare la pura presenza mentale percettiva. Ma non è possibile durante attività complesse (che implicano una varietà di atti percettivi e motori, ed elementi come intenzione, decisione, giudizio, ecc.). Per esempio, pensiamo a cosa comporti il solo portarsi del cibo alla bocca: prendere le posate, tagliare, portare alla bocca, aprire la bocca, introdurre, ecc.. Il più semplice compito coinvolge volontà e intelletto (perché richiede d'identificare l'attività, scegliere i mezzi opportuni per svolgerla e poi realizzarne i vari stadi, verificando se i risultati desiderati sono stati raggiunti e così via). Dedicando a questi componenti mentali lo stesso tipo di attenzione prestata nell'esercizio sopra descritto, si sviluppa una chiara comprensione dello scopo di ogni azione, del miglior modo di raggiungerlo, sia riguardo ai mezzi, sia al loro utilizzo.

La repulsione del corpo - I quattro elementi - Le contemplazioni del cimitero

Il discorso prosegue con tre varianti sulla contemplazione del corpo. A parte la loro utilità come supporti per la concentrazione, questi esercizi sono particolarmente adatti a controbilanciare l'attaccamento all'apparenza fisica e al godimento sensoriale, poiché focalizzano l'attenzione sugli aspetti impressionanti del carattere precario e ripugnante dei processi e delle funzioni corporee, e sulla natura impersonale degli elementi che compongono l'organismo. Ognuno di questi tre esercizi, che completano la gamma delle contemplazioni del corpo descritte nei discorsi, finisce con un compendio della pratica:

(Il meditatore, n.d.r.) si dedica alla contemplazione del corpo sul corpo, internamente o esternamente, o sia internamente che esternamente. Si dedica a contemplare il sorgere ... lo svanire ... sia il sorgere che lo svanire dei fenomeni del corpo. Ovvero la consapevolezza di "Ecco il corpo" si stabilisce in lui nella misura necessaria per la conoscenza e la presenza mentale.

La contemplazione delle sensazioni (vedanānupassanā)

E in che modo, monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni? In questo: quando prova una sensazione piacevole, il monaco sa: “Sperimento una sensazione piacevole”. Quando prova una sensazione dolorosa, sa: “Sperimento una sensazione dolorosa”; quando sperimenta una sensazione né piacevole né dolorosa, cioè una sensazione neutra, sa: “Sperimento una sensazione neutra”. Quando sperimenta una sensazione che si riferisce alle esperienze di una vita ordinaria piacevole... dolorosa ... o neutra, sa: “Sperimento una sensazione mondana piacevole ... dolorosa o neutra”; quando sperimenta una sensazione piacevole ... dolorosa ... o neutra che si riferisce a cose spirituali, sa: “Sperimento una sensazione piacevole ... spiacevole ... o neutra che si riferisce a cose spirituali”.

Nell'insegnamento del Buddha, vi sono sei sensi nell'essere umano: i cinque sensi corporei e la mente. La mente, infatti, oltre a essere una facoltà che riceve e identifica i dati forniti dai sensi corporei, è considerata un senso: percepisce e osserva direttamente (cioè senza la mediazione dei sensi corporei) ciò che accade a livello mentale ed emotivo - idee, volizioni, emozioni, ecc.. Quindi le 'sensazioni' includono l'intera gamma delle impressioni di origine fisica

(percepite dai cinque sensi corporei) e di origine mentale (percepite direttamente dalla mente).

La contemplazione del corpo richiede l'attenzione concentrata sul riconoscimento o identificazione dei dati, senza giudizio di valore. Nella contemplazione delle sensazioni, invece, l'area di osservazione include le 'sensazioni mentali' e anche l'attività valutatrice della mente.

La valutazione, (o classificazione mentale) di sensazioni corporee e di pensieri, come 'piacevole', 'spiacevole', 'neutra', è qualcosa che facciamo continuamente e automaticamente da svegli (e anche in sogno). Agiamo o, piuttosto, reagiamo in modo automatico - per evitare e/o allontanare l'esperienza valutata spiacevole o per ottenere e/o mantenere l'esperienza valutata piacevole, mentre tendiamo a osservare con indifferenza i dati neutri.*

Lo scopo della meditazione Vipassana è rendere le azioni non automatiche, applicando la presenza mentale. Il meditatore focalizza l'attenzione sui processi di valutazione, così da diventare pienamente consapevole del giudizio di valore che ha formulato. La reazione è dovuta al desiderio (dal desiderare ciò che è valutato come piacevole e dal non desiderare ciò che è valutato spiacevole), e all'attaccamento

* Uno stimolo neutro ci lascia indifferenti. Tuttavia, se riflettiamo un momento, vedremo che le sensazioni neutre sono molto rare. Ci sono pochissime esperienze libere da aspetti positivi e negativi, che non comportano cioè neanche il minimo grado di valutazione. Per questo motivo, specialmente all'inizio, ci si concentra sull'identificazione della reazione piacevole o spiacevole.

che nasce da un'errata comprensione della natura dell'esperienza).*

Citiamo dall'autorevole manuale del ven. Nyaṇa-ponika T.:

Se, nel ricevere un'impressione sensoriale, si è capaci di fare una pausa e di fermarsi alla sensazione e di renderla, proprio nel suo primo stadio di manifestazione, oggetto di attenzione, la sensazione non darà più origine a desiderio o ad altre passioni. Essa si fermerà alla valutazione (ai giudizi di 'gradevole', 'sgradevole' o 'neutro') dando alla chiara comprensione il tempo di entrare in azione e di scegliere l'atteggiamento o azione da adottare. Inoltre, dimorando nella pura attenzione, se si osservano la produzione condizionata della sensazione, il suo graduale dileguarsi e il suo dar luogo a un'altra sensazione (cioè il sorgere e lo svanire dei fenomeni), si constaterà, con la propria esperienza, che non c'è alcuna necessità di farsi trascinare da una reazione passionale, che darà inizio a una nuova concatenazione di dolore. (CMB, p. 65)

* Certo, anche un Arahant toglierà rapidamente la mano dal fuoco per non venirne bruciato. La differenza sta nel fatto che non muove la mano istintivamente, ma intenzionalmente, perché l'azione ragionevole è salvaguardare l'integrità fisica. Se, invece, c'è una valida ragione per tenere la mano sul fuoco (come salvare la vita di un altro), un Arahant lo farà, equanimente, perché non sperisce la *mia* mano sta bruciando, ma il processo impersonale, in cui degli elementi sono sottoposti a cambiamenti; come il processo di combinazioni chimiche accompagnato dallo sviluppo di luce e calore.

Ecco come il meditatore pratica la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni, allo stesso modo in cui pratica la contemplazione del corpo sul corpo, senza aggiungere nulla, senza elaborazioni, attenendosi all'esperienza del momento e ottenendo così una sempre più chiara e piena comprensione della natura impermanente e impersonale di tutti i fenomeni.

Il riferimento a sensazioni mondane e spirituali richiede qualche delucidazione. Le sensazioni mondane sorgono in connessione con tutti gli avvenimenti e le esperienze, soddisfazioni e piaceri, noie e dolori, stati mentali e fisici indifferenti che sperimentiamo ogni giorno. Le sensazioni spirituali sorgono in relazione a sforzi, soddisfazioni e insoddisfazioni proprie di chi persegue l'autorealizzazione attraverso la meditazione; per esempio, la felicità e la beatitudine che sorgono nel primo assorbimento, le fasi di inerzia, scoraggiamento e ansietà, come lo slancio e l'entusiasmo.

La sezione sulla contemplazione delle sensazioni si chiude con l'importante *Compendio della pratica*, trattato dettagliatamente in riferimento alla consapevolezza del respiro.

La contemplazione della mente (cittānupassanā)

*E in che modo, un monaco si dedica alla contemplazione della mente nella mente? Così: un monaco riconosce la mente dotata di brama come dotata di brama; riconosce la mente priva di brama come priva di brama; la mente offuscata dall'odio come offuscata dall'odio; la mente priva d'odio come priva d'odio; la mente distorta dall'illusione come distorta dall'illusione, la mente priva d'illusione come priva d'illusione; la mente trattenuta come trattenuta; la mente turbata come turbata; la mente sviluppata come sviluppata; lo stato mentale evoluto come evoluto; la mente superabile come superabile; la mente insuperabile come insuperabile; la mente concentrata come concentrata; la mente non concentrata come non concentrata; la mente liberata come liberata; la mente non liberata come non liberata.**

* I termini di questo passo sono della psicologia buddhista e denotano differenti stati mentali. Alcuni sono abbastanza vicini al significato corrente. Altri richiedono la spiegazione dai commenti:

Trattenuto: indolente, letargico, non intraprendente. Come 'indolenza-torpore' è annoverato tra i cinque ostacoli per lo sviluppo mentale nella classificazione tradizionale.

Turbato: agitato, irrequieto. Uno dei cinque ostacoli, anche definito 'ansia-agitazione'.

Sviluppato: che ha ottenuto assorbimenti sia materiali sia immateriali.

In questa contemplazione, l'attenzione è rivolta agli stati mentali, oggetto di un'osservazione attenta e non reattiva per sviluppare una percezione sottile (che penetri sino ai fenomeni normalmente non percepibili). Lo scopo è di vedere chiaramente lo stato in cui si trova la mente momento dopo momento.

Questo può essere l'esercizio principale per lo sviluppo della visione profonda, ma è anche di grande aiuto nella pratica della contemplazione del corpo e delle sensazioni, poiché è un mezzo per evitare interruzioni dell'attenzione. Praticando la contemplazione del corpo e delle sensazioni, ogni volta che la mente si distrae (con pensieri, associazioni d'idee, emozioni), il meditatore dovrebbe subito rivolgere l'attenzione allo stato mentale, 'prendendo nota' che sta nascendo, non per seguirlo, ma al contrario, per rendersene conto, abbandonarlo e tornare alla contemplazione del corpo. Il 'prendere nota' è una contemplazione momentanea della mente e il suo scopo è di prevenire l'interruzione della continuità d'attenzione che si verifica se la mente vaga 'inosservata' (come nella vita quotidiana: si hanno pensieri o emozioni su qualcosa, anche estraneo a ciò che si sta facendo). Gli stati mentali che sorgono sono oggetto momentaneo di consapevolezza, e così si coltiva la continuità della presenza mentale, cioè l'accorgersi di ciò che c'è, ogni istante.

Non sviluppato: stato ordinario della coscienza, che opera sui dati fisici dei sensi.

Superabile: 'non sviluppato'. In quanto tale, è superato dagli stati di coscienza ottenuti negli assorbimenti.

Insuperabile: dotato degli stati di coscienza ottenuti negli assorbimenti.

La contemplazione della mente (o stati mentali) è un'introspezione calma e spassionata e un mezzo per sviluppare l'autoconoscenza. La coltivazione dell'abitudine a 'prendere nota' dei pensieri che sorgono durante la meditazione, si rivela vantaggiosa nelle situazioni quotidiane, in cui tendiamo a reagire senza riflettere. Per esempio, se criticati, normalmente reagiamo (con indignazione, rabbia, tristezza, ecc.), diversamente, possiamo 'prendere nota', ossia accorgerci della nostra 'mente indignata', prevenendo l'identificazione impulsiva. Questo aiuta a mantenere l'equilibrio, grazie al quale possiamo rispondere in modo adeguato, senza peggiorare la situazione.

La sezione si chiude con il *Compendio della pratica*. L'oggetto primario della pratica è la mente con le sue attività, piuttosto che il corpo con le sue sensazioni. I due oggetti sono, tuttavia, strettamente correlati. Il contemplare 'internamente, esternamente o internamente ed esternamente' ha implicazioni fisiche e mentali. A livello fisico, si riferisce alla consapevolezza delle sensazioni, che sorgono in connessione con gli stati mentali, (in presenza di eccitazione mentale, simultaneamente vi sono, per esempio, cambiamenti di battito cardiaco e respiro).

Brevemente, gli stati mentali (e, nell'esercizio seguente, i contenuti mentali) da una parte sono percepiti in se stessi (internamente), negli altri (esternamente) o in ambedue simultaneamente e, dall'altra, sono percepiti come esperienza soggettiva, oggettiva o unificata o non duale (che trascende la distinzione soggetto/oggetto).

La contemplazione dei contenuti mentali (dhammānupassanā)

Gli oggetti mentali sono innumerevoli. Oggetti mentali sono gli oggetti di contemplazione considerati finora: la percezione dei processi fisici, la valutazione delle sensazioni, gli stati mentali considerati oggetti di consapevolezza. Altri oggetti mentali sono: i concetti (coi quali, per esempio, cerchiamo di costruire una coerente visione del mondo), i meccanismi logico-verbali (con cui analizziamo il flusso dei dati mentali in entrata), gli ideali (di condotta e di conoscenza, che sviluppiamo sulla base della nostra percezione della realtà).

In quest'ampia varietà, il Buddha scelse cinque gruppi che hanno rilevanza per lo sviluppo della visione profonda:

1. I cinque ostacoli.
2. I cinque aggregati dell'attaccamento.
3. I sei sensi, con i loro rispettivi oggetti (conosciuti tradizionalmente come le 'sei basi sensoriali interne e le sei basi sensoriali esterne') e i vincoli mentali che ne sorgono di conseguenza.
4. I sette fattori dell'Illuminazione.
5. Le quattro Nobili Verità.

I cinque ostacoli e i sette fattori appartengono alla contemplazione degli stati mentali, ma sono inclusi

nell'ultima sezione del discorso, perché l'esercizio va oltre l'osservazione e coinvolge una cosciente attività mentale, per eliminare i fattori che impediscono la visione profonda e per promuovere i fattori che ne favoriscono lo sviluppo.

Aggregati e nobili verità appartengono alla categoria degli oggetti mentali. Rappresentano aspetti dell'analisi della realtà. Loro scopo sono lo sviluppo e il perfezionamento della visione profonda.

Il terzo gruppo - i sei sensi, ecc. - tratta dei meccanismi della percezione sensoriale: i cinque sensi corporei e la mente attraverso cui riceviamo e interpretiamo i dati di ciò che definiamo, per convenzione, 'realtà'. Tratta inoltre dell'osservazione e del rapporto con gli stati mentali, cioè le conseguenze della percezione nella psiche ('legami' è il termine tradizionale).

Per maggior facilità d'esposizione, consideriamo tali cinque gruppi divisi in due settori: stati mentali positivi e negativi (1. 3. e 4.), e analisi della realtà (2. e 5.), e non nell'ordine in cui appaiono nel discorso).

I cinque ostacoli (*nīvarana*)

Qui, monaci, un monaco si dedica alla contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali dei cinque ostacoli. E in che modo? Così, monaci, quando il desiderio sensuale è presente in lui, il monaco sa: "C'è desiderio sensuale in me"; quando il desiderio è assente, egli sa: "Non c'è desiderio in me". Egli sa come

avviene il sorgere del desiderio sensuale non (ancora) sorto; egli sa come avviene il distacco dal desiderio sensuale che è sorto e sa come avviene il non-sorgere, nel futuro, del desiderio sensuale da cui si è distaccato. Quando l'avversione è presente in lui ... quando pigrizia e torpore ... quando agitazione e ansia ... sono presenti in lui ..., quando il dubbio è presente in lui, il monaco sa: "Ci sono in me avversione ..., pigrizia e torpore ..., agitazione e ansia ..., dubbio"; o quando avversione ..., pigrizia e torpore ..., agitazione e ansia ..., dubbio sono assenti, egli sa: "Non ci sono né avversione ... ecc. in me". Egli sa come avviene il sorgere delle non (ancora) sorte avversione ..., pigrizia e torpore ..., agitazione e ansia ..., dubbio; sa come avviene il distacco (da questi ostacoli quando sono sorti); e sa come avverrà il non-sorgere, nel futuro, (degli ostacoli da cui si è distaccato).

Gli ostacoli sono stati mentali - desiderio sensuale, avversione, pigrizia e torpore, agitazione e ansia, dubbio - che confondono, impigriscono, agitano la mente, e rendono impossibile vedere e comprendere chiaramente. Ne *Il discorso sui quattro fondamenti della presenza mentale* il Buddha illustrò questa situazione paragonandola a uno stagno: se è inquinato da colori (desideri sensuali); se è agitato (avversione); se è coperto di alghe e piante acquatiche (pigrizia e torpore); se è increspato dal vento (agitazione e ansia); o se è pieno di fango (dubbio scettico), nessuno sarà in grado di vedere riflessa la propria immagine. Similmente, la mente inquinata dagli ostacoli, non potrà discernere ciò che è vero e buono, per se stessa e per gli altri.

Il primo livello della contemplazione degli oggetti mentali, consiste nella loro osservazione, per accorgersi e riconoscere ogni ostacolo che stia sorgendo o sia presente.

Il secondo livello consiste nel passare dall'osservazione all'azione: con piena consapevolezza e chiara comprensione del fine e dei mezzi migliori per conseguirlo, ci s'impegna a superare l'ostacolo identificato. Finché non si raggiunge un alto livello di visione profonda, il superamento degli ostacoli è temporaneo: sorge e passa come tutti i fenomeni. Ciò non deve scoraggiare, perché è un'esercitazione di vigilanza ed equanimità verso qualsiasi cosa accada. Questo è il nucleo delle istruzioni del *Compendio*, ripetute molte volte nel discorso e alla fine di ogni sezione (sulla pratica della contemplazione della mente e degli oggetti mentali).

Egli si dedica a contemplare il sorgere dei fenomeni negli oggetti mentali o lo svanire dei fenomeni negli oggetti mentali. Ovvero il sorgere e lo svanire dei fenomeni negli oggetti mentali. Ovvero la consapevolezza che "Ecco gli oggetti mentali" si stabilisce in lui nella misura necessaria alla conoscenza e alla presenza mentale. Permane indipendente, senza essere attaccato a nulla nel mondo. Così, in verità, monaci, un monaco pratica la contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali (che sono) i cinque ostacoli.

Così, quando è presente nella mente il desiderio sensuale (o qualsiasi altro) si nota che 'c'è il desiderio sensuale' (o qualsiasi altro). Quando ci si sforza

d'abbandonare l'ostacolo, si nota che c'è 'sforzo per abbandonarlo'. Quando si ha successo, si nota 'l'assenza di desiderio sensuale' e anche l'eventuale senso di soddisfazione, prodotto dalla riuscita. Quando l'ostacolo riappare, di nuovo, si nota la sua presenza e si procede come sopra.

Acquisendo esperienza, si nota che l'osservazione equanime è il mezzo migliore per liberarsi da stati e oggetti mentali. L'inibizione di pensieri ed emozioni negativi con un atto di volontà è controproducente, anche quando sembra efficace. Le conseguenze fisiche e psicosomatiche di repressione e inibizione sono da tempo conosciute in ambito psicologico. Uno sforzo è, certo, necessario, ma va focalizzato sullo sviluppo della presenza mentale. Il compito a cui dedicarsi con il massimo d'energia è la coltivazione di consapevolezza ed equanimità. Lo sperimentare la natura transitoria e impersonale di tutti i fenomeni gradualmente indebolisce e poi dissolve la radicata tendenza all'attaccamento (basata sull'illusione che esista un *io* duraturo, i cui desideri vadano soddisfatti). L'esperienza di secoli indica che il progresso si realizza in fasi e che gli elementi negativi sono eliminati uno dopo l'altro.

Le sei basi sensoriali e i legami che sorgono di conseguenza

(salāyatana e saṃyojana)

E ancora, monaci, un monaco si dedica alla contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali (che sono) le sei basi interne e le sei basi esterne dei sensi. E in che modo? Qui, monaci, un monaco conosce l'occhio, conosce le forme visibili e conosce il legame che sorge in dipendenza da entrambe (l'occhio e le forme visibili) ..., conosce l'orecchio e i suoni ..., il naso e gli odori ..., la lingua e i sapori ..., il corpo e gli oggetti tattili..., la mente e gli oggetti mentali, e conosce il legame che sorge in dipendenza da entrambi; egli sa come avviene il sorgere del legame non (ancora) sorto; sa come avviene il distacco dal legame sorto e sa come avviene il non-sorgere nel futuro del legame da cui si è distaccato.

Così è formulato il meccanismo della percezione. Perché questa avvenga ci devono essere l'organo di senso o 'base interna' (per esempio, l'occhio), l'oggetto o 'base esterna' (forma visibile) e il contatto (o connessione) tra i due (l'occhio guarda l'oggetto). L'analisi del Buddha, oltre il meccanismo della percezione, esamina le conseguenze, cioè i 'legami' che risultano dall'atto percettivo (a causa della comprensione errata che considera l'impermanente come duraturo, ciò che è vuoto come sostanziale e ciò che è impersonale come possedesse un sé).

I 'legami' sono così chiamati perché indicano attitudini e stati mentali che ci legano all'esistenza di

una persona non illuminata, dominata da attaccamento e sofferenza. Per lavorare all'eliminazione dei legami, è necessario conoscerli a fondo ('egli sa come avviene il sorgere del legame non ancora sorto, sa come avviene il distacco dal legame sorto e sa come avviene il non-sorgere nel futuro del legame da cui si è distaccato'). Sono classificati in dieci gruppi:

1. Il credere nella personalità (l'illusione che esista un sé).
2. Il dubbio (su correttezza dell'insegnamento, efficacia della pratica, ecc.).
3. L'attaccamento a regole e rituali (nella convinzione che possano, in se stessi, favorire il progresso della visione profonda).
4. Il desiderio sensoriale (cioè per gli oggetti percepiti dai sensi).
5. L'avversione (per ciò che, a livello fisico e mentale, è valutato spiacevole).
6. Il desiderio di soddisfazione ai livelli di pura forma (tradizionalmente chiamati 'stati di materia sottile').
7. Il desiderio di soddisfazione ai livelli senza forma (tradizionalmente chiamati 'stati immateriali').
8. La presunzione.
9. L'agitazione.
10. L'ignoranza.

Il sesto e il settimo legame sorgono in connessione con gli stati di felicità, beatitudine e tranquillità, raggiungibili con la meditazione di quiete; gli stati materiali sottili appartengono agli assorbimenti formali

e gli stati immateriali agli assorbimenti immateriali. L'attaccamento ad essi è più difficile da superare di quello per le soddisfazioni sensoriali, poiché tali stati rappresentano, di per se stessi, intense esperienze sottili e soddisfacenti. Ecco perché la loro eliminazione definitiva avviene solo all'ultimo livello di Vipassana: l'Illuminazione.

I sette fattori dell'Illuminazione

(bodhipakkhiya dhamma)

E ancora, monaci, un monaco si dedica alla contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali (che sono) i sette fattori dell'Illuminazione. E in che modo pratica? Qui, monaci, un monaco quando il fattore d'Illuminazione della presenza mentale è presente in lui, sa: "Il fattore d'Illuminazione della presenza mentale è in me"; o quando il fattore d'Illuminazione della presenza mentale è assente, egli sa: "Il fattore d'Illuminazione della presenza mentale non è in me". Egli sa come avviene il sorgere del non (ancora) sorto fattore d'Illuminazione della presenza mentale; e come avviene la perfezione, nello sviluppo del fattore d'Illuminazione della presenza mentale.

Quando il fattore d'Illuminazione dell'investigazione della realtà ..., dell'energia ..., della felicità (o estasi) ..., della tranquillità ..., della concentrazione..., dell'equanimità è presente in lui, il monaco sa: "Il fattore d'Illuminazione dell'investigazione della realtà ..., energia ..., felicità..., tranquillità. ..., concentrazione ..., equanimità, è presente in me"; o quando il fattore d'Illuminazione (dell'investigazio-

ne della realtà ecc.) è assente, egli sa: “Il fattore d’Illuminazione (dell’investigazione della realtà ecc.) non è in me”. Ed egli sa in che modo avviene il sorgere del non (ancora) sorto fattore d’Illuminazione ...; egli sa in che modo avviene la perfezione nello sviluppo del fattore d’Illuminazione ...

Nell’esercizio ci sono due fasi. Nella prima c’è la consapevolezza di ciò che avviene (Egli sa: “Il fattore d’Illuminazione della presenza mentale ecc., è presente in me”; o quando il fattore d’Illuminazione è assente sa: “Il fattore d’Illuminazione ... non è in me”); nella seconda c’è un intervento: i fattori sono positivi ai fini dell’Illuminazione, quindi lo sforzo è di mantenerli e migliorarli (“sa come avviene il sorgere del fattore d’Illuminazione ... e come avviene la perfezione nello sviluppo del fattore d’Illuminazione ...”).

L’ordine in cui sono enumerati questi fattori riflette la loro stretta relazione: nello sviluppo di Vipassana, ognuno di essi è conseguenza del precedente e origine del successivo. La sequenza è spiegata dal Buddha, in termini chiari e semplici, ne *Il Discorso sulla consapevolezza del respiro* (*Ānāpānasati sutta*):

E come, monaci, i quattro fondamenti della presenza mentale, sviluppati e praticati con assiduità, conducono alla perfezione dei sette fattori dell’Illuminazione?

Quando un monaco si dedica alla contemplazione del corpo sul corpo ..., delle sensazioni sulle sensazioni ..., della mente sulla mente ..., degli oggetti mentali sugli oggetti mentali, pieno di fervore, comprenden-

do chiaramente e con attenzione, avendo superato la cupidigia e la sofferenza proprie del mondo, allora si stabilisce in lui un'ininterrotta presenza mentale. E allora sorge in lui il fattore d'Illuminazione della presenza mentale ed egli lo coltiva, e, coltivandolo, esso si perfeziona in lui.

Mantenendo quest'attenzione, egli indaga ed esamina la realtà con saggezza e ne intraprende una verifica. Quando, continuando ad essere attento, un monaco indaga ed esamina la realtà con saggezza e ne intraprende una verifica, allora il fattore d'Illuminazione dell'investigazione della realtà è sorto in lui, egli lo coltiva e, coltivandolo, esso si perfeziona in lui.

In chi indaga ed esamina la realtà con saggezza e ne intraprende una verifica, sorge un'energia inesauribile. Quando un'energia inesauribile è sorta ..., allora il fattore d'Illuminazione dell'energia è sorto in lui ed egli lo coltiva e, coltivandolo, esso si perfeziona in lui.

*In chi ha fatto sorgere l'energia, sorge la felicità spirituale.**

Quando sorge la felicità spirituale in un monaco che ha fatto sorgere l'energia, allora il fattore d'Illuminazione della felicità è sorto in lui ed egli lo coltiva e, coltivandolo, esso si perfeziona in lui.

Il corpo e la mente di colui la cui mente è felice divengono quieti. Quando il corpo e la mente di un monaco, la cui mente è felice, divengono tranquilli, allora il fattore d'Illuminazione della tranquillità è sorto in lui ed egli lo coltiva e, coltivandolo, esso si

* Letteralmente 'una felicità non della carne', cioè che non dipende da sensazioni fisiche.

perfeziona in lui.

La mente di chi è tranquillo fisicamente e beato diviene concentrata. Quando la mente di un monaco, che è tranquillo fisicamente e beato, diviene concentrata, allora il fattore d'Illuminazione della concentrazione è sorto in lui ed egli lo coltiva e coltivandolo, esso si perfeziona in lui.

Egli diviene colui che contempla con completa equanimità la mente così concentrata. Quando un monaco diviene colui che contempla con completa equanimità la mente così concentrata, allora il fattore d'Illuminazione dell'equanimità è sorto in lui ed egli lo coltiva e, coltivandolo, esso si perfeziona in lui. Così sviluppati, monaci, e praticati così assiduamente, i quattro fondamenti della presenza mentale perfezionano i sette fattori dell'Illuminazione. (M. 118)

Nel discorso, il Buddha sottolinea l'importanza dei fattori dell'Illuminazione:

"I sette fattori dell'Illuminazione, sviluppati e praticati con assiduità, producono la perfezione della conoscenza e della liberazione".

I cinque aggregati dell'attaccamento

(upādānakkhandha)

E ancora, monaci, un monaco si dedica alla contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali (che sono) i cinque aggregati dell'attaccamento. E in che modo pratica? Qui, monaci, un monaco considera: "Tale è la forma materiale, tale il sorgere della

forma materiale, tale è lo svanire della forma materiale; tale la sensazione, tale il sorgere della sensazione, tale è lo svanire della sensazione; tale è la percezione, tale è il sorgere della percezione, tale è lo svanire della percezione; tali sono le formazioni mentali, tale il sorgere delle formazioni mentali, tale lo svanire delle formazioni mentali; tale è la coscienza, tale il sorgere della coscienza, tale lo svanire della coscienza.”

I cinque ‘aggregati’ o gruppi di fenomeni (materia, sensazione, percezione, formazione mentale o attività, e coscienza) comprendono, tutto ciò che compone l’universo conoscibile.

Tutti i fenomeni materiali, passati, presenti e futuri, propri e degli altri, grossolani e sottili, bassi ed elevati, lontani e vicini, appartengono all’aggregato della forma materiale. Tutte le sensazioni ... appartengono all’aggregato sensazione. Tutte le percezioni ... appartengono all’aggregato percezione. Tutte le formazioni mentali ... appartengono all’aggregato formazioni mentali. Tutta la coscienza ... appartiene all’aggregato coscienza. (M. 109)

I cinque aggregati dell’attaccamento sono così definiti perché includono tutti quei fenomeni fisici e mentali che sembrano costituire l’io o ‘personalità’ e a cui ci si attacca nello sforzo di mantenere la sua configurazione illusoria.

Il meditatore mantiene un’attitudine d’attenta reattività - una ‘mente aperta’ - e contempla qualsiasi fenomeno sorga momento dopo momento, sforzandosi d’essere consapevole del suo tipo di ‘aggregato’.

Quando è consapevole di un fenomeno materiale, prende nota della 'materialità' o 'forma materiale'; quando sorge una sensazione, nota se è 'piacevole, spiacevole o neutra'; quando c'è una percezione (cioè la consapevolezza del tipo di fenomeno)*, nota le sue caratteristiche (visiva, auditiva, olfattiva, gustativa, tattile o mentale) e le specificità (per esempio, se è un fiore, un grido, un odore di cucina); quando contempla l'attività mentale ne nota l'origine e le caratteristiche (reazione mentale o associazione d'idee sorte in connessione con oggetti mentali e materiali); e quando contempla la coscienza, nota lo stato della coscienza di quel momento.

L'essenziale, in tutti gli esercizi di Vipassana, è coltivare l'attitudine priva d'attaccamento, passione, desiderio, rifiuto; e la consapevolezza dell'impermanenza d'ogni fenomeno osservato (Egli pensa: "Tale è la forma materiale ecc., tale è il sorgere ..., tale è lo svanire della forma materiale ecc"). Riepilogando, lo scopo della meditazione Vipassana è di sperimentare la natura transitoria dei fenomeni. In questo modo, il meditatore mette in pratica le esatte istruzioni del *Compendio della pratica*:

Egli continua contemplando il sorgere dei fenomeni e lo svanire dei fenomeni ... oppure sia il sorgere che lo svanire dei fenomeni negli oggetti mentali. La consapevolezza che "Ecco gli oggetti mentali" si stabilisce in lui nella misura necessaria per la conoscenza e la

* Che cos'è la percezione? Monaci, ci sono queste sei classi di percezioni: le percezioni di forme (visibili), suoni, odori, gusti, oggetti tangibili e oggetti mentali. (S. 22.56)

presenza mentale ... Così, in verità, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali (che sono) i cinque aggregati dell'attaccamento.

Quest'esercizio combina la pratica di consapevolezza ed equanimità col riconoscimento dei tipi di fenomeno, ed è particolarmente utile per sperimentare la realtà o verità o legge di natura:

La forma materiale è transitoria, la sensazione è transitoria, la percezione è transitoria, la forma mentale è transitoria, la coscienza è transitoria. E ciò che è transitorio è soggetto alla sofferenza (fin quando persistiamo ad attaccarci alle cose e a voler fermare il loro fluire incessante) e di ciò che è transitorio e soggetto alla sofferenza e al cambiamento, giustamente non si può dire: "Questo mi appartiene, io sono questo, questo è il mio io". (S. 22.59)

Le quattro Nobili Verità (ariyasacca)

E ancora, monaci, un monaco si dedica alla contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali (che sono) le quattro nobili verità. E come pratica la contemplazione? Qui, monaci, un monaco riconosce, in conformità con la realtà: "Questa è sofferenza"; riconosce in conformità con la realtà: "Questa è l'origine della sofferenza"; riconosce in conformità con la realtà: "Questa è la cessazione della sofferenza"; riconosce in conformità con la realtà: "Questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza".

Le quattro nobili verità riassumono l'insegnamento del Buddha. L'esercizio contemplativo ha come oggetto d'osservazione le manifestazioni delle quattro verità nei processi e nei contenuti mentali. Può essere praticato a diversi livelli (secondo mentalità e grado di preparazione) e produce una visione profonda e straordinariamente sottile. Mi limiterò al seguente esempio.

Qualsiasi fenomeno mentale spiacevole sorga nel corso della meditazione, (per un dolore fisico, per la postura o come oggetto mentale) è sofferenza (la prima verità), che va riconosciuta, prima possibile. Il meditatore esperto riconosce che il fenomeno è uno stimolo sensorio-mentale e non ha qualità intrinseche; è la parte della mente che percepisce, valuta, reagisce con rifiuto-avversione, ed etichetta come 'spiacevole'. La reazione di rifiuto è l'origine della sofferenza (la seconda verità). Quando il meditatore diventa consapevole della reazione, smette di identificarsi e la osserva (a livello di sensazione fisica). Smettere di 'volere - desiderare' (che il disagio se ne vada, per esempio) significa fermare la reazione - e questa è la fine della sofferenza (la terza verità). Un esempio sperimentabile è il dolore ad articolazioni e muscoli che, pressoché invariabilmente, assale il meditatore principiante, per la disabitudine a mantenere a lungo la stessa postura. Con un pò d'osservazione consapevole ed equanime, si può sperimentare che il dolore smette d'essere percepito tale, e che si scopre in esso una gamma di sensazioni fisiche (formicolio, pressione, tensione, ecc.). In se stesse non hanno niente a che fare con l'idea di 'dolore', cambiano, svaniscono e sono sostituite da altre. Il meditatore sperimenta

che, praticando correttamente, mette in pratica uno o più degli otto fattori che compongono la via che conduce alla fine della sofferenza (la quarta verità). Durante i ritiri dedicati alla meditazione, la messa in pratica si propaga gradualmente: nel tempo per l'esercizio meditativo (quando, con retta visione e retto proposito, applica il retto sforzo, per sviluppare retta presenza mentale e retta concentrazione), e nel tempo di pausa, tra una meditazione e l'altra. Poi, nel tempo tra un ritiro e l'altro, nella vita quotidiana. Sempre di più, è guidato dai principi appresi e sperimentati con la retta visione: persegue un retto proposito, pratica la retta parola e la retta azione, guadagna con la retta occupazione, ed esercita il retto sforzo, per mantenere il retto stile di vita.

Conclusione

In verità, monaci, chi praticasse questi quattro fondamenti della presenza mentale, in tal modo, per sette anni, potrebbe aspettarsi uno di questi due risultati: somma conoscenza (lo stato di Arahant) qui e ora, oppure, se ci fosse ancora un residuo d'attaccamento, lo stato di 'non-ritorno'.

Ma che dico sette anni, monaci! Chi praticasse questi quattro fondamenti della presenza mentale in tal modo per sei anni ... cinque anni ... quattro anni ... tre anni ... due anni ... un anno, potrebbe aspettarsi uno di questi due risultati: somma conoscenza qui e ora oppure, se vi fosse ancora un residuo di attaccamento, lo stato di 'non-ritorno'.

Ma, che dico un anno, monaci! Chi praticasse questi quattro fondamenti della presenza mentale in tal modo per sette mesi ... sei mesi ... cinque mesi ... quattro mesi ... tre mesi ... due mesi ... un mese ... mezzo mese, per sette giorni, potrebbe aspettarsi uno di questi due risultati: somma conoscenza qui e ora, oppure, se vi fosse ancora un residuo di attaccamento, lo stato di 'non-ritorno'.

Per questo è stato detto: "Questo, monaci, è l'unico cammino per purificare gli esseri, per superare pena e lamento, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per realizzare il Nibbāna, in altre parole i quattro fondamenti della presenza mentale". Così parlò il Beato. Lieti in cuore, i monaci si rallegrarono alle sue parole. (M.10)

Il discorso si conclude come è iniziato: è ribadita solennemente l'importanza della pratica per raggiungere la realizzazione del Nibbāna. Nei discorsi (e in tutto l'insegnamento), ogni singola parola non è mai generica o retorica, ma contiene un preciso e concreto significato. Il riferirsi ad anni, mesi, ecc. di pratica può suonare retorico, ma indica ed evidenzia un aspetto pratico e rilevante, cioè che il progresso varia da persona a persona, anche in misura considerevole e dipende da vari aspetti: mentalità, carattere, abilità, condizioni di vita. In termini tradizionali, dipende dai risultati karmici accumulati, ossia dalle compiute azioni mentali, vocali e fisiche.

Inoltre, nel passo si legge di due risultati o frutti, che ci si può aspettare dalla pratica: la 'somma conoscenza qui e ora' e, se permane qualche rimasuglio d'attaccamento, lo stato di 'non-ritorno'. Cioè,

la realizzazione non è raggiunta in modo definitivo, ma per livelli, in successione. Tale allusione era certo comprensibile ai monaci, conoscitori dei principi su cui si basava; per il lettore moderno e non specializzato, è necessaria qualche precisazione.

Il processo di purificazione

Definito spesso con i termini ‘realizzazione’, ‘integrazione’, nell’insegnamento del Buddha il processo è conosciuto come purificazione (da qui *Visuddhi Magga* o *Il cammino della purificazione*, titolo dell’antico manuale di meditazione). Purificazione è un termine appropriato, poiché sottolinea che è necessario un processo di pulizia, per il conseguimento di un cambiamento durevole della psiche. I processi emotivi e mentali vanno gradualmente liberati dall’abitudine radicata di percepire e reagire.

Per la pratica della contemplazione degli oggetti mentali, abbiamo visto i principali fattori negativi da eliminare coi propri sforzi: ostacoli e legami mentali. E sono i legami mentali che offrono (secondo quanto siano stati indeboliti o eliminati) il termine di misura del progresso, lungo il cammino di purificazione.

L’entrare nella corrente

Il primo passo è contraddistinto dall’eliminazione dei primi tre legami:

1. Credere nell’esistenza dell’io (attaccamento ad un sé illusorio).
2. Dubbio (sull’efficacia dell’insegnamento e della pratica).
3. Attaccamento a regole e rituali (cui si ricorre comunemente per sottrarsi all’arduo impegno di

lavorare su se stessi). Chi se n'è liberato, viene definito *sotāpanna* - letteralmente 'chi è entrato nella corrente' - perché ha raggiunto il primo livello di un processo che, fluendo come una corrente, condurrà all'illuminazione, il Nibbāna, entro sette nascite.

Per evitare possibili confusioni, consideriamo il significato di rinascita e di ruota delle rinascite, nell'insegnamento del Buddha.

La ruota delle rinascite

Con rinascita, è diffuso il pensiero che l'anima, alla morte del corpo, passi come entità, in uno nuovo. Questa è una credenza - definita reincarnazione, trasmigrazione e metempsicosi - comune a molte religioni orientali (specialmente nella tradizione indù), e alle tradizioni esoteriche occidentali.

Secondo l'insegnamento del Buddha, non esiste qualcosa d'equivalente a una permanente entità, l'*io*. La concezione di rinascita non è, quindi, assimilabile a quella di 'trasmigrazione dell'anima' (errore in cui sono caduti autori pur bene informati, per ignoranza e per aver considerato il buddhismo una variante dell'induismo).

L'idea di trasmigrazione (o reincarnazione) presuppone l'esistenza di un'anima come entità duratura, che passa da un corpo a un altro, senza perdere la propria essenza. Ma il Buddha ne constatò la non-esistenza, formulando il principio fondamentale di *anattā*, secondo cui non esiste da nessuna parte qualcosa come un'entità permanente detta *io*, sia a livello fisico (dove transitorietà e decadimento sono

evidenti), sia ai livelli mentale e spirituale; e secondo cui ogni cosa (incluso il Nibbāna) è priva di entità (o sostanza) duratura.

D'altra parte il Buddha negò, con uguale energia, la visione materialistica, dove la morte del corpo fisico rappresenti l'annullamento completo di tutti gli elementi mentali, volitivi e emotivi, parti dell'organismo morto. Ecco perché insegnò che il primo legame, il credere nell'esistenza dell'*io*, sorge in due forme, ugualmente erronee e nocive: l'*eternalismo* (esiste un sé permanente o un'anima immortale) e il *nichilismo* (la fine del corpo è la fine d'ogni cosa). Secondo il Buddha, al momento della morte, la configurazione della psiche (prodotto condizionato di atti fisici e mentali compiuti sia nell'esistenza che sta finendo, sia nelle precedenti) costituisce la coscienza iniziale, il punto di partenza dell'esistenza successiva.

Approssimativamente, ciò che 'rinascere' è il residuo psichico (del materiale mentale, volitivo e affettivo) della penultima e delle precedenti vite, perché i loro residui non sono esauriti. La coscienza del nuovo essere non è la stessa del precedente, ma non è nemmeno indipendente, dal momento che è una sua conseguenza.

Il termine reincarnazione è quindi improprio ed è preferibile la parola rinascita che non implica un'entità, ma segnala una continuità. Negli antichi testi, questo processo è rappresentato dalla similitudine dell'albero e i suoi frutti: i semi dei frutti danno origine a un altro albero dello stesso tipo. Il nuovo albero è molto simile al suo 'genitore', avendone ereditato le caratteristiche genetiche. Queste, tuttavia, si manifestano e si sviluppano in modi diversi secondo

la qualità di condizioni fisiche, climatiche e ambientali. Il nuovo albero continua la specie, ma in un modo autonomo e distinto. È un altro albero; discendente dell'albero precedente, non ne è la reincarnazione. Infatti, gli esseri sono 'eredi del loro *kamma*', e cioè delle loro azioni fisiche, vocali e mentali.

Il ritornare una volta sola

4-5. Il quarto e il quinto legame sono desiderio di soddisfazione dei sentimenti e avversione fisica e mentale.

Essi richiedono una gran mole di lavoro per essere eliminati. Il secondo stadio del progresso consiste nel lasciarli, ma non la loro completa eliminazione: è lo stadio di *sakādāgami*, 'colui che ritorna una sola volta'. Chi, praticando assiduamente l'ottuplice sentiero in tutti i suoi aspetti - disciplina etica, pratica di meditazione e sviluppo della comprensione - ha ridotto al minimo l'influenza di desiderio e avversione sui suoi pensieri e le sue azioni, rinascerà solo una volta e otterrà la liberazione definitiva.

Il non ritorno

Quando il desiderio sensoriale e tutti i tipi di avversione sono stati eliminati, si ottiene lo stato dell'*anāgāmi* o di 'colui che non ritorna'. Libera dai primi cinque legami, la coscienza non è più dominata dall'attaccamento al mondo materiale. In caso di morte prima del raggiungimento dello stadio succes-

sivo, cioè l'Illuminazione, questa coscienza, avendo un alto grado di libertà, non rinascerà in un mondo di materia; nascerà in un alto stato di esistenza da cui, dopo aver eliminato i cinque legami rimanenti, passerà al Nibbāna.

La gamma completa degli stati più alti comprende i livelli di esistenza delle intelligenze disincarnate, conosciute in tutte le tradizioni religiose, con nomi diversi: angeli, spiriti, geni, ecc. Comunque, il Buddha non affermò mai che tali stati sono definitivi (nonostante possano essere sublimi, durevoli e beati, in confronto all'esistenza umana). Egli sperimentò e poi insegnò che ogni cosa, stato o condizione concepibile è transitorio, con la sola eccezione del Nibbāna (che è indescrivibile e inconcepibile). Tutti i paradisi finiscono. Persino gli angeli devono lasciare la loro alta sfera, una volta che sono esaurite le conseguenze karmiche, che li hanno portati là. Se sono *anāgāmi*, cioè senza più rinascita, conseguono il Nibbāna.

Lo stato di Arahant

L'ultimo stadio nel processo è quello in cui vengono estirpati i legami più sottili e insidiosi:

1. Il desiderio di sperimentare livelli di pura forma e senza forma (che può palesarsi come attaccamento alle soddisfazioni sottili e profonde degli stati alterati di coscienza, dei livelli materiali o immateriali della meditazione Samādhi; o come desiderio di rinascita in un 'paradiso', cioè in uno di quegli stati immateriali variamente concepiti nelle cosmologie religiose).
2. La presunzione (profondamente radicata nella

natura umana sia come vanità di sé, sia come abitudine a concettualizzare).

3. L'inquietudine (angoscia esistenziale).

4. L'ignoranza (che rimane finché non si raggiunge la visione profonda).

La persona che consegue la liberazione definitiva è *Arahant*, che letteralmente significa meritevole o degno. L'*Arahant* è degno di alti elogi e riconoscimenti (anche in quanto modello d'emulazione) poiché ha conseguito l'ultimo grado di libertà e perfezione, il Nibbāna. Durante il tempo che gli rimane da vivere, gode del 'Nibbāna con elementi d'esistenza' e alla morte raggiunge il *parinibbāna* o 'Nibbāna senza elementi d'esistenza'. Ciò che era conosciuto come *Arahant* sparisce dalla ruota delle rinascite, 'come la fiamma che ha finito il suo combustibile'.

Il Nibbāna, qui ed ora

Possiamo ora meglio comprendere, nel discorso, la frase "praticando i quattro fondamenti della presenza mentale ci si può aspettare uno dei due risultati: 'la somma conoscenza qui e ora' - cioè lo stato di *Arahant* - 'o, se c'è un residuo d'attaccamento (cioè se gli ultimi cinque legami non sono stati eliminati), lo stato di 'non ritorno'".

Il Buddha qui trattò gli ultimi due, dei quattro livelli del processo di purificazione, forse perché il discorso era rivolto a chi aveva probabilmente ottenuto i primi due livelli.

C'è, tuttavia, un'altra ragione fondamentale. Ponendo al meditatore lo scopo della 'più alta conoscenza' della realizzazione definitiva e, in alternativa, lo stadio avanzato immediatamente prima, il Buddha evidenziò qualcosa che ripeté in molte occasioni: il conseguimento del Nibbāna non appartiene a un futuro lontano vagheggiato dopo chissà quante rinascite, ma può essere ottenuto in questa stessa vita, se si è disposti ad impegnarsi. Certo, è uno sforzo arduo che può richiedere più vite, a seconda del carico karmico; ma ciò non deve fornire pretesti per non mettere il massimo di entusiasmo e di perseveranza nel presente. L'oggi, dopo tutto, è la sola cosa in cui possiamo impegnarci. Il Nibbāna è per oggi - non per domani. Impegnarsi con calma, senza ansia e fretta controproducenti, ma anche senza debolezza. Il Buddha disse che, se seguiamo le istruzioni, praticando i fondamenti della presenza mentale con assiduità, conseguiremo lo scopo o ci andremo molto vicini. I quattro stadi, o livelli, non si susseguono in rigida sequenza, ma in base a capacità, disposizione, energia ed entusiasmo; il passaggio da un livello al seguente può richiedere un'intera vita, anni o mesi, oppure minuti. I processi mentali possono prodursi con rapidità prodigiosa, e nei testi antichi è narrato di numerose persone che, essendo, per esempio, entrate nella corrente (*sotāpanna*), diventano *Arahant* quasi istantaneamente, attraversando fulmineamente gli stadi intermedi.

Il primo passo è il più faticoso: il districamento dallo stato d'impulsi incontrollati e di confusione percettiva. Anche in questo caso, non sono rari gli esempi di rapido progresso.

I quattro cammini, i quattro frutti

La tradizionale terminologia buddhista elenca, in rapporto con i quattro stadi del progresso, quattro 'sentieri' o 'cammini' (*magga*) e i loro rispettivi 'frutti' (*phala*). I relativi dettagli richiederebbero lo studio dell' *Abhidhamma* (la sezione del *Canone pali* con gli aspetti filosofici, e, particolarmente, psicologici dell'insegnamento). Sommariamente, possiamo dire che i sentieri e i loro frutti si riferiscono al modo in cui emergono i più alti stati di coscienza, nella visione profonda. Il conseguimento di ognuno dei quattro stadi descritti è istantaneo: c'è un momento d'accesso chiamato *sentiero* ; immediatamente dopo, c'è l'esperienza del nuovo stato chiamato *frutto*.

Dal *Buddhist Dictionary* di Ñyāṇatiloka (v. Bibliografia):

"Secondo l'Abhidhamma, il 'sentiero ultra mondano' o 'sentiero' (magga) designa il momento in cui si entra in uno dei quattro stadi della santità (i quattro appena enumerati, partendo da 'entrare nella corrente') - il cui oggetto è il Nibbāna - stadi prodotti dalla visione profonda (Vipassana) dell'impermanenza, della sofferenza e dell'impersonalità dell'esistenza; visione che, rivelandosi fulmineamente, cambia per sempre la vita e la natura di chi la sperimenta.

'Frutti' sono da intendersi quei momenti di coscienza che seguono immediatamente dopo, come risultato del 'sentiero', e che in determinate circostanze si possono ripetere innumerevoli volte nel corso della vita. Attraverso il sentiero dell'entrata nella corrente (sotāpatti-magga) si 'diviene' liberi, mentre nel

realizzare il frutto si 'è liberi, dai primi tre legami (samyojanā) che vincolano gli esseri all'esistenza nella sfera sensibile ... e similmente per gli altri stadi.

La pratica degli esercizi mentali

Si può pensare che, per praticare correttamente, si devono svolgere, uno dopo l'altro, tutti gli esercizi menzionati nel discorso. Non è così. Alcuni esercizi sono adatti a tutti (come la consapevolezza del respiro, che è il più universale), mentre altri no; ma, purché si pratichi in modo corretto - ovvero 'pieni di fervore, comprendendo chiaramente con attenzione, avendo superato desiderio e sofferenza proprie del mondo' - ogni esercizio è in se stesso sufficiente a conseguire lo scopo.

È proprio per porre in luce questo concetto, che nel *Compendio della pratica* viene ripetuto in ogni sezione del discorso, che il meditatore:

“contempla il sorgere dei fenomeni ... lo svanire dei fenomeni... sia il sorgere sia lo svanire dei fenomeni ... e la consapevolezza che ‘... ecco il corpo ..., le sensazioni ..., la mente ..., gli oggetti mentali’, si stabilisce in lui nella misura necessaria per la conoscenza e la presenza mentale”.

Il punto cruciale è lo sperimentare il sorgere e lo svanire dei fenomeni: l'esperienza dell'impermanenza.

Mentre ogni esercizio è autonomo, (sia come esercizio principale, sia nell'istruzione formale), la sua

pratica coinvolge anche gli altri esercizi, in maggior o minor grado. Nel corso dell'istruzione, infatti, alcuni sono talvolta usati come complementi del principale. Per esempio, la meditazione formale camminata è alternata alla meditazione seduta. La ragione è che tutti i processi vitali - fisici e mentali - sono connessi. C'è un'interazione naturale e continua tra i quattro fondamenti della presenza mentale (corpo, sensazione, mente e stati mentali), che fluttua col fluire dei fenomeni, ma sempre presente in maggior o minor grado.

Oltre alla connessione tra contemplazione del corpo e contemplazione delle sensazioni, anche stati e contenuti mentali hanno i loro corrispettivi fisici; processi corporei e avvenimenti hanno effetto su mente e suoi contenuti (se si trema di paura, fare alcuni respiri profondi aiuta a calmare i nervi, per esempio). Lo scopo della pratica di ogni fondamento della presenza mentale è lo sviluppo della consapevolezza equanime del momento presente. Nella contemplazione della mente, la consapevolezza degli stati mentali va mantenuta, anche durante la contemplazione del corpo, per assicurare una presenza mentale ininterrotta. Se sorge un senso improvviso d'ansia o eccitazione e non è subito notato, significa che il meditatore non sta prestando l'attenzione adeguata.

Ecco perché nel *Discorso sulla consapevolezza del respiro* (*Ānāpānasati sutta*) il Buddha dedicò un'intera esposizione a insegnare come questa sola pratica perfezioni gli altri fondamenti della presenza mentale, e conduca (in un certo senso da sola, ma, di fatto, con tutta la gamma dei supporti possibili) alla realizzazione ultima.

La consapevolezza del respiro è una contemplazione del corpo; l'osservazione delle sensazioni durante la respirazione è la contemplazione delle sensazioni; l'osservazione degli stati mentali che l'accompagnano, è la contemplazione della mente; l'osservazione equanime dei contenuti mentali, in particolare il sorgere e lo svanire dei fenomeni percepiti, è la contemplazione degli oggetti mentali.

Dal *Discorso sulla consapevolezza del respiro*:

La consapevolezza del respiro, sviluppata e praticata con assiduità, conduce al perfezionamento dei quattro fondamenti della presenza mentale; i quattro fondamenti della presenza mentale, sviluppati e praticati con assiduità, conducono al perfezionamento dei sette fattori dell'Illuminazione; i sette fattori dell'Illuminazione, sviluppati e praticati con assiduità, producono la perfezione della conoscenza e della liberazione. (M. 118)

*L'importanza della sensazione **

Tratto da 'La meditazione Vipassana-un'arte di vivere' edito
da Artestampa v.Bibliografia.

Ricapitolando brevemente, l'insegnamento del Buddha è un metodo per sviluppare la completa conoscenza della nostra struttura fisica e mentale, al fine di scoprire i meccanismi che causano la sofferenza.

Praticando la meditazione Vipassana ci libereremo, attuando una profonda auto-trasformazione, dall'abitudine a reagire (fonte di ogni nostra infelicità) e diventeremo capaci di affrontare le vicissitudini della vita in modo equilibrato.

Il Buddha descrive questo metodo nel *Discorso sui fondamenti della consapevolezza (Satipaṭṭhana Sutta)*.

Il cuore dell' insegnamento

Le quattro sezioni del discorso trattano delle quattro dimensioni della realtà (comuni ad ogni essere umano): gli aspetti fisici del corpo e della sensazione, gli aspetti psichici della mente e i suoi contenuti.

* Essendo la sensazione fisica di particolare importanza, perché è ad essa, stimolata anche dagli oggetti mentali, che si reagisce continuamente, propongo questo approfondimento a cura del Vipassana Research Institute (n.d.c.).

Lo sviluppo della consapevolezza di questi quattro aspetti è lo strumento essenziale per investigare noi stessi in modo completo e dettagliato.

Quando osserviamo la verità in noi stessi, appare chiaro che il cosiddetto 'sé' ha due aspetti, uno fisico (il corpo) e uno psichico (la mente). Sperimentiamo il corpo percependolo per mezzo delle sensazioni fisiche, che si manifestano ovunque, all'interno di noi; infatti, anche ad occhi chiusi, siamo consapevoli delle mani e di tutte le nostre parti, perché le possiamo percepire attraverso le sensazioni.

Possiamo analizzare la struttura psichica, osservando la mente (*citta*) e ciò che sorge in essa (*dhamma*): pensieri, emozioni, ricordi, speranze, paure. Non possiamo osservare la mente prescindendo dai contenuti mentali, come corpo e sensazione non possono essere sperimentati separatamente. La mente e il corpo sono collegati fra loro, e qualsiasi cosa accade in una, è riflessa nell'altro, poiché i pensieri e le emozioni che sorgono a livello mentale, dando il via ad un processo biochimico, producono sensazioni a livello fisico. L'osservazione delle sensazioni nel corpo è, quindi, il mezzo per esaminare la totalità del nostro essere, fisico e mentale. Questa fu la scoperta chiave del Buddha, il cuore del suo insegnamento:

Qualsiasi cosa nasca nella mente è accompagnata da una sensazione.

Il Buddha evidenziò l'importanza della consapevolezza delle sensazioni, anche nel *Discorso sulla rete della perfetta saggezza* (Brahmajāla Sutta):

L'illuminato si è affrancato e liberato da tutti gli attaccamenti, perché ha visto come sono realmente il nascere e lo svanire delle sensazioni, il godere di esse, il pericolo di esse, la liberazione da esse.

Affermò che la consapevolezza delle sensazioni è il prerequisito per la comprensione delle Quattro Nobili Verità:

A chi ha consapevolezza della sensazione, io mostro la via per comprendere cosa siano la sofferenza, la sua origine, la sua fine e il sentiero che conduce alla sua fine.

La sensazione

Che cos'è esattamente la sensazione? Il Buddha, ne descrisse due differenti aspetti, e la annoverò fra le quattro attività mentali. Precisò, dopo averlo direttamente sperimentato, che la sensazione si manifesta in forma sia fisica che mentale. Non possiamo, infatti, percepire il corpo se la mente non è presente. È la mente che sente, ma ciò che sente è inscindibile dall'elemento fisico. L'elemento fisico della sensazione è d'importanza fondamentale nella pratica della meditazione insegnata dal Buddha.

Secondo l'insegnamento dell'origine interdipendente, ad ogni contatto fisico e mentale, si produce una sensazione nel corpo. Nello stesso istante, ha luogo, nella mente, una reazione inconscia di piacere o antipatia nei confronti della sensazione. Se questa reazione si ripete, e gradualmente s'intensifica, si trasforma in bramosia o avversione, e acquista

una forza tale da sopraffare la nostra mente conscia.

La scintilla della sensazione ha così modo di accendere un grande fuoco e crearci difficoltà. Per impedire che il processo reattivo inizi, dobbiamo permettere ad ogni scintilla di esaurirsi, senza che inneschi un incendio. Per fare questo, è indispensabile accorgerci subito della sensazione sorta, rimanere equanimi, ed osservare oggettivamente che la sensazione così com'è sorta, se ne va.

L'impermanenza della sensazione

La capacità di percepire la sensazione nel corpo è fondamentale, perché consente un'esperienza dell'impermanenza vivida e tangibile; i cambiamenti, infatti, avvengono in noi ogni momento, e li possiamo avvertire unicamente osservando le sensazioni. La consapevolezza del loro costante mutamento ci permetterà di comprendere la nostra natura effimera e, di conseguenza, l'inutilità di qualsiasi attaccamento. Allora, gradualmente, ci distaccheremo da bramosia e avversione, ed eviteremo di produrre nuove reazioni, sino a che abbandoneremo l'abitudine stessa alla reazione. In questo modo la mente si libererà dalla sofferenza.

Coloro che continuamente compiono sforzi per dirigere la loro consapevolezza verso il corpo, che si astengono dal compiere azioni nocive, e cercano di fare ciò che deve essere fatto, tali persone, consapevoli [delle sensazioni n.d.r.] e con comprensione profonda [della loro impermanenza n.d.r.] si liberano da tutte le loro negatività.

L'anello mancante

Le cause della sofferenza sono la bramosia e l'avversione. Quando un oggetto entra in contatto con i cinque sensi e con la mente, siamo abituati a pensare che le nostre reazioni (di bramosia e avversione) siano rivolte verso quest'ultimo. Ma il Buddha scoprì l'anello mancante di questo processo: tra l'oggetto e la reazione vi è sempre una sensazione; in altre parole, non reagiamo alla realtà esteriore, ma alla sensazione fisica che si produce nel nostro corpo in seguito al contatto.

Quando impariamo ad osservare la sensazione fisica senza reagire, le cause della sofferenza (bramosia e avversione), non si manifestano, e la sofferenza non sorge più. L'osservazione della sensazione fisica è di importanza cruciale per comprendere pienamente il *Discorso sui fondamenti della consapevolezza*.

I fondamenti della consapevolezza

Il discorso inizia con l'elencazione degli scopi:

Purificazione degli esseri, trascendenza del dolore e dei dispiaceri, estinzione della sofferenza fisica e mentale, pratica di una via di verità, esperienza diretta della realtà ultima, nibbāna.

È per il loro conseguimento che ci si impegna nel consolidare la consapevolezza.

Segue la spiegazione su come praticare:

Qui il meditatore si sofferma, ardente, colmo di comprensione e di consapevolezza, osservando il corpo nel corpo, osservando la sensazione nella sensazione, osservando la mente nella mente, osservando i contenuti mentali nei contenuti mentali, avendo abbandonato bramosia e avversione nei confronti del mondo.

Che cosa significa ‘osservando il corpo nel corpo, le sensazioni nelle sensazioni’ e così via? Corpo, sensazioni, mente e contenuti mentali sono le dimensioni dell’essere umano. La comprensione della realtà ultima, che ci conduce alla liberazione, può avvenire unicamente attraverso la consapevolezza (*sati*) e la chiara comprensione delle caratteristiche di queste quattro dimensioni (*sampajañña*).

La consapevolezza a cui si riferisce il titolo del discorso (*I fondamenti della consapevolezza*) è quella dell’impermanenza di ogni fenomeno, compreso quello dell’*io*. Solo questa conduce alla liberazione.

Possiamo diventare consapevoli dell’impermanenza (*anicca*), osservando la sensazione nel corpo sia quando si manifesta sulla superficie, sia quando si manifesta all’interno di esso, sia contemporaneamente all’interno e all’esterno. Attraverso l’osservazione equanime della sensazione, scopriamo che essa consiste in un flusso costante di vibrazioni, e che non è legata ad un *io* (*anattā*). Se li analizziamo bene, infatti, ci rendiamo conto che questi fenomeni sono effimeri, perché sorgono e passano con grande velocità, e che tutto questo accade al di fuori del nostro controllo. La sensazione, dunque, è la fonte della nostra sofferenza (*dukkha*), perché, nonostante sia impermanente e priva di *io*, sviluppiamo un forte

attaccamento ad essa (vogliamo che si perpetui se è piacevole, vogliamo che se ne vada se è spiacevole). *Anicca, dukkha, anattā* : nient'altro esiste all'infuori di queste tre leggi fondamentali. Ecco le verità da comprendere.

Per mezzo della comprensione dell'impermanenza, l'attaccamento irriflessivo e viscerale verso il nostro corpo e la nostra mente, s'indebolisce fino a scomparire, e la bramosia e l'avversione verso il mondo esteriore e il mondo interiore gradualmente si estinguono. Così ci liberiamo dalla sofferenza che esse provocano.

L'osservazione e la comprensione

Il discorso inizia trattando dell'osservazione del corpo, perché esso è la manifestazione più concreta dell'essere umano, e quindi la base idonea da cui iniziare l'auto osservazione.

In seguito, sono illustrati i differenti metodi per osservare il corpo. Il più comune, quello che il Buddha stesso usò, è la consapevolezza del respiro. Altri sono la consapevolezza dei movimenti del corpo, delle posizioni ecc., ecc.

In qualsiasi modo iniziamo l'esplorazione, per arrivare alla meta finale dobbiamo passare per stadi ben definiti ed individuati dall'Illuminato, che li descrisse nel seguente fondamentale paragrafo:

In questo modo [il meditante n.d.r.] si sofferma a osservare il corpo nel corpo, internamente o esternamente, oppure sia internamente sia esternamente. Si

sofferma a osservare il fenomeno del nascere nel corpo. Si sofferma a osservare il fenomeno dello svanire nel corpo. Si sofferma a osservare il fenomeno del nascere e dello svanire nel corpo. Ora la consapevolezza gli si presenta, "Questo è il corpo". Tale consapevolezza si sviluppa fino al grado che rimangono solo comprensione e osservazione, ed egli rimane distaccato, senza aggrapparsi a nulla nel mondo.

Per la sua importanza, questo brano è ripetuto alla fine di ogni paragrafo nella sezione sull'osservazione del corpo, e anche nelle successive sezioni, riguardanti l'osservazione delle sensazioni, della mente e dei contenuti mentali. (In queste ultime tre, la parola 'corpo' è sostituita rispettivamente da 'sensazioni', 'mente' e 'contenuti mentali').

Il passaggio descrive il corretto metodo di osservazione, da applicare a tutti gli aspetti costitutivi dell'essere umano (corpo, sensazioni, mente, contenuti mentali). A causa della sua complessità, questo brano si è prestato ad interpretazioni diverse e a fraintendimenti. Le difficoltà d'interpretazione scompaiono, quando teniamo in considerazione che queste frasi si riferiscono alla consapevolezza delle sensazioni fisiche.

Nel testo è specificato che l'obiettivo della meditazione è il raggiungimento della completa conoscenza della nostra natura, e che questa conoscenza si può raggiungere solo attraverso l'osservazione delle sensazioni fisiche, poiché essa comprende l'osservazione indiretta di tutte le dimensioni del fenomeno umano (corpo, mente, contenuti mentali).

Quando il Buddha sperimentò che ad ogni pensiero, ad ogni emozione, idea o oggetto che sorge nella mente, corrisponde una sensazione nel corpo, comprese che è la sensazione fisica il mezzo più idoneo per l'osservazione di tutte le parti che costituiscono l'essere umano. Continuando a osservare le sensazioni, sempre presenti in noi, infatti, ci possiamo rendere conto che la caratteristica dell'impermanenza, verificata in esse, si riflette anche nel corpo, nella mente, e nei contenuti mentali. In altre parole, ogni aspetto della nostra struttura psico-fisica ci apparirà come impermanente. Ecco perché, nel paragrafo, è ripetuta la stessa frase, in riferimento a tutte le quattro dimensioni dell'essere umano.

All'inizio della pratica meditativa si usano differenti oggetti di concentrazione, come la consapevolezza del respiro, dei movimenti o delle posizioni corporee, ma, da un certo stadio di progresso in poi, si dovranno osservare esclusivamente le sensazioni, perché esse sono la manifestazione più chiara ed evidente di tutte le attività corporee, sia fisiche sia mentali.

Come osservare la sensazione

S'inizia con l'osservare le sensazioni che nascono all'interno del corpo e poi all'esterno (sulla superficie), oppure all'interno e all'esterno insieme: dalla consapevolezza delle sensazioni in alcune parti, si sviluppa, gradualmente, la capacità di sentire le sensazioni in tutto il corpo.

È probabile che all'inizio si sperimentino sensazioni di natura intensa, che potranno durare anche

a lungo: osservandole, ci si renderà conto del loro sorgere e, dopo un certo tempo, del loro svanire. A questo livello, si sta sperimentando la realtà apparente di corpo e mente, la loro natura che sembra solida e duratura. In seguito si giungerà allo stadio in cui questa solidità si dissolve: mente e corpo saranno sperimentati nella loro vera realtà, e cioè come un insieme di vibrazioni, che ad ogni istante nascono e svaniscono. Finalmente si comprenderà che cosa sono il corpo, le sensazioni, la mente e i contenuti mentali: un flusso di fenomeni impersonali, in costante cambiamento.

Questa comprensione diretta della realtà ultima dissolverà progressivamente illusioni, idee erranee e pregiudizi; e anche le idee corrette, prima accettate per fede o per deduzione, e ora sperimentate, acquisteranno un nuovo significato. Con l'osservazione della realtà interiore, tutti i condizionamenti verranno gradualmente eliminati. Rimarranno giusta consapevolezza e giusta saggezza.

Quando scompare l'ignoranza, la tendenza latente a generare bramosia e avversione è sradicata, e il meditatore si libera dagli attaccamenti, anche da quello più profondo: quello verso il proprio corpo e la propria mente. E quando quest'attaccamento è rimosso, la sofferenza scompare e si giunge alla liberazione.

Il Buddha dichiarò spesso:

Tutto ciò che viene percepito come sensazione è in relazione con la sofferenza.

La sensazione è, dunque, il mezzo ideale per esplorare la verità della sofferenza. La sensazione spiace-

vole è, ovviamente, sofferenza, ma, continuando a meditare, ci si accorgerà che anche la sensazione piacevole è una forma molto sottile di agitazione. Siccome ogni sensazione è impermanente, se abbiamo sviluppato attaccamento verso una sensazione piacevole, inevitabilmente soffriremo, quando essa, per legge di natura, svanirà. Di fatto, quindi, ogni sensazione contiene un seme d'infelicità.

Per questa ragione, il Buddha evidenziò l'importanza della comprensione del sorgere e dell'estinguersi di tutte le sensazioni.

Il fine ultimo

Finché resteremo nell'ambito della mente e della materia, persisteranno sensazioni e sofferenza. Esse avranno fine solo quando andremo al di là di questo ambito, sperimentando la realtà ultima del Nibbāna.

Un uomo non mette in pratica l'insegnamento del Dhamma nella vita, solo perché ne parla molto. Un uomo lo mette in pratica veramente, anche se ne ha sentito parlare solo un poco, quando sperimenta la legge di natura all'interno del proprio corpo, e ne è continuamente consapevole.

Il nostro corpo testimonia la verità. Le sensazioni sono lo strumento per scoprirla e conseguire la liberazione dalla sofferenza.

Lo scopo finale della
meditazione: il Nibbāna

Le interpretazioni

Dopo i capitoli su vie e mezzi per realizzare il Nibbāna, fine sommamente desiderabile, ci si potrebbero aspettare maggiori dettagli in merito; ma esso è, per sua natura, inesplicabile, nel senso letterale della parola: non è presente nelle categorie concettuali-verbali, quindi ne è preclusa una spiegazione analitica o descrittiva. Ogni sforzo per spiegarlo con queste categorie, ogni tentativo di tradurlo in un concetto, è inutile. E ci mette, inoltre, sulla cattiva strada perché il tentativo d'adattamento dell'inesplicabile a una categoria di pensiero (concepibile, in senso letterale) richiede una spiegazione che lo piega a deformazioni filosofiche, religiose e linguistiche, condizionate dal contesto.

Troviamo, infatti, identificazione del 'nirvana' (la forma sanscrita) col paradiso (simile a quelli delle escatologie cristiana e musulmana); con la mistica unione con la divinità suprema; con la realizzazione dell'identità Atman/Brahman (come nell'induismo vedānta); o con l'annientamento totale. Una gamma d'interpretazioni più o meno complicate, lungo tali linee, è stata proposta da studiosi occidentali di buddhismo, e nei secoli, da buddhisti inclini a speculare più che a praticare. L'esperienza del Nibbāna è stata interpretata come evento metafisico, stato ipnotico, annullamento temporaneo, stato di coscienza superiore (di un Tutto assoluto o di un Niente assoluto); e ancora, dopo la dissoluzione del corpo, come stato di

conscia beatitudine, eternità paradisiaca, sonno eterno, annullamento, immersione in un fondamento assoluto, unione definitiva con una coscienza suprema, annullamento del sé nella realizzazione del Sé, e così via.*

L'indefinibilità

Tutto questo in sorprendente contrasto con il Buddha; egli si asteneva da teorizzazioni e speculazioni metafisiche, e considerava inutili perché insolubili, quei grandi temi che occupano le menti di filosofi e teologi, e su cui si perde tempo prezioso che potrebbe, invece, essere proficuamente dedicato alla pratica di Vipassana.

Se il mondo sia eterno o non eterno, finito o infinito; se ci sia un'anima o un principio vitale, identificabile o meno, con il corpo; se chi ha conseguito il Nibbāna continui, in qualche modo, a esistere dopo la morte del corpo o invece smetta di esistere - tutti questi interrogativi sono, per il Buddha, una ricerca finalizzata all'attaccamento a *'una selva di opinioni, un teatrino di opinioni, una trappola di opinioni, una rete di opinioni'* (M.2.). Queste non aiutano a raggiungere quella *'definitiva liberazione della mente'* che - egli non si stancò mai di ripetere - *'è l'oggetto della vita santa, la sua essenza, il suo scopo'*. (M. 29)

* Riassunti di tali opinioni in: T. Ling, *A Dictionary of Buddhism*, op. cit.; L. de la Vallée Poussin, *Nirvana*, Parigi 1925; E.J. Thomas, *The History of Buddhist Thought*, Londra, 1933/1971.

La fine della sofferenza

Poiché per comunicare, tuttavia, vanno usate le parole, anche il Buddha non poté non esprimersi sul Nibbāna (di solito per confutare interpretazioni), ricorrendo, però, a termini semplici e sobri: la fine della sofferenza, essenziale ed unica definizione positiva.

Ci sono, invece, definizioni su ciò che *non* è, sulle quali dilungarsi, al fine di scoraggiare ‘interpretazioni’ - tutte riduttive - e di chiarire la sua unicità e l’impossibilità di esprimerlo a parole.

C'è, monaci, qualcosa che non è né terra, né acqua, né fuoco, né aria, né spazio illimitato, né coscienza illimitata, né nulla, né stato di percezione, né non-percezione, né questo mondo, né un altro mondo, né sole, né luna. Quello, monaci, io non lo chiamo né andare, né venire, né rimanere, né morire, né nascere. È senza sostegno, sviluppo o fondamento. È la fine della sofferenza. (Ud. 8.1)

Cosa non è

Il Buddha - come già accennato - non utilizzava forme retoriche, ma comunicava informazioni precise e complete. E anche il passo sopra riportato, lungi dall’essere una dichiarazione retorica, ha un contenuto specifico.

Il discorso inizia con la dissociazione del Nibbāna dal campo dei fenomeni fisici, e l’affermazione che esso non è in connessione con nessuno dei quattro

elementi (terra, acqua, fuoco e aria); e neanche con la metafisica, al di là della materia; né con lo spazio illimitato né con la coscienza illimitata; né si può dire che non è nulla e neanche che è uno stato in cui non c'è né percezione né non-percezione.

Nell'insegnamento, queste ultime quattro categorie hanno anche un significato concreto, psicologico e non metafisico. Indicano i livelli d'esperienza ottenuti nei quattro assorbimenti immateriali della concentrazione.

Affermando che non hanno relazione col Nibbāna, il Buddha evidenziò che la meditazione Samādhi non conduce all'Illuminazione.

Seguono una serie di negazioni, finalizzate a sottolineare, senza compromessi, che il Nibbāna appartiene a una dimensione diversa da quella dell'apprendimento intellettuale, e a cui, quindi, non può essere applicato lo schema duale (per coppie di opposti sì/no, vita/morte, qui/là, tempo/eternità ecc.). Esso non ha niente a che fare 'con questo mondo né con un altro mondo', non ha niente a che fare con 'andare venire rimanere', non ha niente a che fare con 'morire o nascere'. 'Senza supporto, sviluppo e fondamento', non si può affermare che è 'nulla', perché 'nulla' è un concetto che appartiene al pensiero duale (qualcosa/nulla). Qualsiasi rapporto tra il concetto di "nulla" e il Nibbāna è negato all'inizio del passo. La sua assimilazione al 'nulla' - interpretazione nichilista dell'insegnamento - è stata sempre una tentazione per chi cerca di capirlo intellettualmente, senza pratica meditativa. Ed è stata una delle obiezioni più comuni dei capi religiosi al tempo del Buddha, che, per mostrarne l'infondatezza dichiarò:

C'è, monaci, qualcosa che non è nato, né originato, né fatto, né composto. Monaci, se non ci fosse ciò che non è nato, né originato, né fatto, né composto, allora non si conoscerebbe il modo per liberarsi da ciò che è nato, originato, fatto, composto. Ma, monaci, poiché esiste qualcosa che non è nato, né originato, né fatto, né composto, allora si conosce un modo per liberarsi da ciò che è nato, originato, fatto e composto. (Ud. 8.3.)

Qualcosa di diverso

Il senso di queste parole va indagato. Il Buddha dichiara che *‘c'è qualcosa di non nato ecc.’* e che quindi *‘c'è il modo di liberarsi da ciò che è nato ecc.’*, ovvero che esiste qualcosa come il Nibbāna che è la fine della sofferenza, propria di tutto ciò che è nato. Il Nibbāna non è il ‘nulla’ (categoria non applicabile, come visto nella pagina precedente). Il Buddha spiega che è qualcosa di diverso dal mondo della mente e della materia con cui abbiamo familiarità. Questa volta egli formula la distinzione in termini più ampi. Precedentemente, aveva chiarito che il Nibbāna non è né fisico né metafisico. Qui ci dice che non ha niente a che fare con nessun aspetto delle concatenazioni di causa ed effetto, mentali e materiali, che costituiscono l'universo che percepiamo. Tutto ciò che esiste - dalle galassie ai virus, dai concetti matematici agli istinti primordiali - è nato, originato e composto (cioè costituito di elementi e di meccanismi operanti). In questo senso, il Nibbāna non esiste. Nondimeno, è qualcosa di reale e accessibile alla coscienza che lo sperimenta (*‘se non ci fosse ciò che non è*

nato... allora non si sperimenterebbe il modo per liberarsi da ciò che è nato... Ma poiché esiste qualcosa che non è nato... allora si sperimenta un modo per liberarsi da ciò che è nato').

L'estinzione della fiamma

Sia al tempo del Buddha sia in seguito, tale affermazione categorica non ha evitato all'insegnamento l'etichetta di nichilismo, che ha trovato un avvallo nell'etimologia del termine: il sanscrito Nirvana e il pali Nibbāna derivano dalla combinazione del prefisso negativo *nir* con la radice *va* (soffiare), da cui Nirvana o Nibbāna come 'smettere di soffiare' oppure estinguersi come la fiamma cui manca ossigeno.*

Così rispose il Buddha:

In un certo senso, si potrebbe giustamente dire di me: "Il monaco Gotama è un nichilista, predica la dottrina dell'annullamento e l'insegna ai suoi discepoli". Io insegno l'annullamento del desiderio, dell'odio e dell'illusione, insegno l'annullamento di cose cattive e nocive. In tal senso si può giustamente dire di me che: "Il monaco Gotama è un nichilista e predica la dottrina dell'annullamento e l'insegna ai suoi discepoli". (A. 8.12)

* Altre derivazioni: dalla radice *vr* (coprire), un fuoco coperto, privato dell'aria, si estingue; da *vana* (foresta), *ir* + *vana* = 'senza foresta', cioè senza legna (questa fu popolare fra gli antichi commentatori). In tutti i casi, il significato di base è lo stesso: l'estinzione del fuoco.

La fine di tutte le cose composte

E affermava il valore positivo del Nibbāna, in termini di pace e di suprema realizzazione:

Esso è la pace, è il più alto, cioè la fine di tutte le cose composte, l'abbandono di ogni substrato dell'esistenza, l'estinzione del desiderio, lo svanire, la fine, il Nibbāna. (A. 3.3.2)

Anche quest'affermazione non è ispirazione poetica, ma informazione pratica. 'Tutte le cose composte' indica tutto ciò che è composto e condizionato, incluso nei cinque aggregati dell'attaccamento, cioè tutto ciò che può essere percepito e conosciuto e per questo causa di sofferenza, se persistiamo nell'attaccamento. Gli aggregati, assieme alla rete di causa ed effetto cui danno origine, sono i 'substrati dell'esistenza' e sono quattro:

1. I cinque aggregati dell'attaccamento.
2. L'attaccamento o desiderio sensoriale: il desiderio e il 'non desiderio' o avversione, cause prime di sofferenza.
3. Le dieci contaminazioni (un altro tipo di raggruppamento funzionale a didattica, e apprendimento dei principali ostacoli e qualità nocive). Esse sono:
 - *avidità, odio e illusione* (le tre 'radici dell'esistenza'; avidità e odio sono due aspetti dell'attaccamento che nasce dall'illusione o non comprensione che ciò che consideriamo duraturo è invece per natura transitorio;
 - *presunzione e visione speculativa* (sorge in con-

- seguenza del legame dell'ignoranza);
- *dubbio, pigrizia e agitazione* ;
 - *impudicizia* (o 'mancanza di vergogna morale', mancanza di scrupoli);
 - *mancanza di timore morale* (il non temere le conseguenze per se stessi e per gli altri, di un comportamento negativo)
4. L'atto di volontà o volizione (*kamma o karma*). Significa azione, atto, specificatamente l'atto di volontà o volizione, con i suoi concomitanti fattori mentali ed emotivi. Comprende l'atto mentale (desiderio, intenzione, disposizione ecc.), l'atto vocale e l'atto fisico. Ogni atto comporta - per la legge di causa e effetto - conseguenze (letteralmente, 'maturazione dell'atto') che condizionano la successiva esistenza.

L'estinzione del desiderio

Il Buddha insiste su un elemento essenziale: ciò che va raggiunta è 'l'estinzione (o lo svanire, la cessazione, la fine), del desiderio'; perché il desiderio, con il conseguente attaccamento, è la radice e la fonte della sofferenza. 'Svanire' è la traduzione più opportuna di *virāga* (letteralmente, 'perdere colore'), importante termine che indica sia lo svanire dei fenomeni, sia lo svanire di desiderio e attaccamento per essi, una volta sperimentata la loro natura impermanente. *Virāga*, è spesso tradotto anche con 'distacco' e 'imparzialità'.

'Fine' (*nirodha*), sinonimo frequente di Nibbāna, è la fine di illusione e ignoranza, attraverso l'esperienza dell'impermanenza. Essa pone fine anche all'attacca-

mento, perché si sperimenta che non esiste nulla cui attaccarsi. Con la fine dell'attaccamento, finiscono ansia, angoscia, infelicità; la sofferenza finisce. È il Nibbāna.

La trasformazione personale

Non si può dare nessuna formulazione concettualmente soddisfacente sull'essenza e la natura del Nibbāna, ma l'intera esistenza di chi lo esperisce ne è influenzata: chi lo consegue vive in modo davvero diverso. Le attività e gli eventi ordinari sono vissuti e affrontati senza attaccamento, antipatia e illusione. Il Nibbāna è ristrutturazione della psiche e superamento permanente delle abituali strutture mentali: può essere definito stato di coscienza elevato, contraddistinto dalla totale apertura nei confronti di tutti gli esseri, nella pienezza delle quattro virtù cardinali dell'insegnamento del Buddha: compassione, gioia altruistica, benevolenza (o amore universale) ed equanimità, fondamento essenziale delle altre tre). Concludo queste brevi note, citando tre fra i moderni studiosi di buddhismo:

Per l'esuberante ottimismo dei primi buddhisti, il valore del Nibbāna nella sfera dei sentimenti è di pace e riposo, perfetta mancanza di passione e, pertanto, suprema felicità. (T.W. Rhys Davids)

Solo concettualmente il Nirvana è negativo; nel modo di sentirlo, al contrario, è il positivo nella forma più pronunciata. (R. Otto)

Nibbāna è uno stato di piena realizzazione, in cui tutti i bisogni e le emozioni sono svaniti, uno stato di serena contentezza e di completa penetrazione intellettuale. È uno stato di libertà interiore, in cui ogni dipendenza, insicurezza e difesa sono scomparse. Il comportamento etico è diventato una seconda natura e la disposizione verso gli altri è improntata all'amicizia, all'accettazione e all'umiltà. (R. Johansson)

Le qualità mentali
eccellenti

L'equanimità *

(*upekkhā*)

L'equanimità fa parte sia dei mezzi sia dei fini del processo di liberazione. Come mezzo è stata considerata a proposito dell'uso degli stati sublimi, come supporti meditativi per sviluppare la concentrazione mentale. Nel capitolo *Concentrazione: la base della meditazione*, le considerazioni preliminari per l'equanimità si riferiscono ai danni recati dalle emozioni e ai benefici di una mente calma e in pace (...).

Riguardo l'equanimità come fine, essa è un elemento imprescindibile dell'esperienza del Nibbāna. Essendo il Nibbāna frutto della visione profonda o Vipassana, c'è una stretta relazione tra equanimità e progresso in Vipassana: l'importanza di mantenere un atteggiamento equanime nell'osservazione dei fenomeni. L'equanimità è l'esperienza della loro natura impermanente e impersonale, e della causa della

* Il capitolo si apre con due paragrafi su equanimità e benevolenza, come mezzi utili per le meditazioni Samādhi e Vipassana; è stato integrato con un articolo sulla pratica della benevolenza a cura del Vipassana Research Institute e, con una descrizione dettagliata e ispirante del monaco Ñyāṇaponika Thera (citato spesso dall'Autore) sui quattro stati (o, qualità) sublimi della mente: amorevolezza, compassione, gioia altruistica ed equanimità. Essi sono strumenti essenziali nel cammino verso la realizzazione del Nibbāna e ne costituiscono l'apice: il risultato finale del processo di purificazione mentale. (n.d.r.)

sofferenza (che risiede nell'ignoranza, cioè nella percezione errata che ci lega a ciò che ci sfuggerà). L'equanimità è d'importanza capitale: un animo equilibrato, non turbato da attaccamento e avversione, è l'unica base dell'amore disinteressato, di un reale altruismo.

La benevolenza (*mettā*)

La benevolenza o *mettā*, è la più completa manifestazione d'amore disinteressato, e racchiude compassione e gioia altruistica (le due manifestazioni relative a sofferenza e gioia altrui).

Essa è considerata come supporto di meditazione per lo sviluppo della concentrazione, che conduce ai primi tre stati di assorbimento della meditazione di quiete. Inoltre, come per gli altri stati sublimi, può essere sviluppata con l'esercizio di 'effusione': partendo dal livello di concentrazione piena o dalla concentrazione d'accesso, si utilizza l'energia mentale al fine di permeare l'ambiente circostante.

Dal *Visuddhi Magga*:

Come il contadino esperto, per prima cosa, delimita con l'aratro la superficie e poi ara, così, per prima cosa, va delimitata una singola casa (di solito quella in cui si trova in quel momento il meditatore) e sviluppata la benevolenza verso tutti gli esseri presenti, pensando: "Possano tutti gli esseri in questa casa essere liberi dall'inimicizia ed essere felici ..." e così via. Quando la mente s'è adattata con docilità a quest'esercizio, egli può passare a delimitare due case. E poi tre, quattro, cinque, sei, sette, otto, nove case, una strada, mezzo villaggio, il villaggio intero, il distretto, il regno, una direzione (e un'altra), fino agli estremi

confini del mondo e oltre, e coltivare la benevolenza verso tutti gli esseri che s'incontrano in tali luoghi.

(VDM, IX, 320-346)

Questa non è l'unica formula per estendere la benevolenza e permeare i luoghi vicini e remoti. Ognuno può sviluppare una sequenza di pensieri congeniali, poiché le parole o i concetti usati (quali 'casa', 'strada' ecc.) servono solo a dirigere la mente verso luoghi e situazioni, per concentrare il flusso dell'energia mentale e per evitare l'inconsistente sentimentalismo delle buone intenzioni, prive di un oggetto preciso. Due formulazioni classiche possono chiarire il procedimento.

1. Il meditatore procede per categorie di esseri, invece che per ampliamento dello spazio:

Possano tutte le donne essere libere dall'inimicizia, dall'afflizione e dall'ansia, possano essere felici. Possano tutti gli uomini. ..., tutte le persone che sono sulla via della realizzazione. ..., tutte le persone che non sono sulla via della realizzazione ..., tutti gli esseri in stato di beatitudine ..., tutti gli esseri umani ..., tutti gli esseri in condizioni miserevoli ..., possano tutti essere liberi dall'inimicizia, dall'afflizione e dall'ansia, possano essere felici!

2. Il meditatore permea le dieci direzioni dello spazio (i quattro punti cardinali, i quattro punti intermedi, il basso e l'alto). È consigliato praticarla dopo la meditazione (di quiete o di visione profonda), per beneficiare dello stato mentale derivato. In questo caso il meditatore genera e sviluppa in se stesso pensieri di benevolenza verso tutti gli esseri,

finché si sente permeato dalla benevolenza; irradia allora pensieri amorevoli verso tutti gli esseri in tutte le direzioni:

Possano tutti gli esseri a Oriente ..., a Occidente ..., (e così via), essere liberi dall'inimicizia, dall'afflizione e dall'ansia, possano essere felici. (VDM, IX, 309-10, 335)

Troviamo una delle più belle meditazioni di benevolenza ne *Il Discorso sulla amorevolezza* (Sn 1.8):

*Che tutti gli esseri possano essere felici,
qualunque sia la loro condizione,
senza eccezione.
Siano essi umani o non umani,
mobili o immobili, piccoli o medi,
grossi o sottili, lunghi o larghi,
visibili o invisibili, vicini o lontani,
già nati o in procinto di nascere;
tutti gli esseri abbiano la felicità in loro stessi.*

*Che non vi sia mai in loro inganno né
disprezzo per alcuno. Che non siano mai preda
dell'ira o della malevolenza,
che mai desiderino il male di un altro.
Come una madre protegge il suo unico figlio,
anche a costo della vita, possano nutrire
un amore senza confini per tutti gli esseri.
Che i loro pensieri di benevolenza infinita
pervadano l'intero universo, verso l'alto, verso il basso,
attraversando tutto, senza odio e inimicizia.* (Sn. 1.8)

Come l'equanimità, la benevolenza è mezzo e fine della realizzazione. Nella meditazione di quiete, la sua funzione come mezzo è più accentuata, mentre nella meditazione di visione profonda, la benevolenza verso tutti gli esseri, è manifestazione del livello d'esperienza e di realizzazione del meditatore. Esempio sommo è la decisione del Buddha, dopo l'Illuminazione, di aiutare gli altri a ottenere la sua stessa realizzazione, unitamente al modo disinteressato con cui si dedicò a insegnare, per i quarant'anni seguenti, per il bene di tutti gli esseri. Decisione che ciascuno può cercare d'imitare, sviluppando le qualità descritte con sobria eloquenza nel *Visuddhi Magga*, insieme al modo d'essere e d'agire dei grandi che hanno conseguito l'Illuminazione, gli *Arahant* :

Le menti ferme e stabili dei grandi esseri, desiderando il bene di tutti, desiderando che gli esseri non soffrano, desiderando aiutare a mantenere le realizzazioni conseguite, mantenendosi imparziali nei confronti di tutti, non fanno distinzioni del genere: "A costui si deve dare, a quest'altro non si deve dare." Essi elargiscono a tutti doni che sono fonte di felicità. E per evitare di far del male, praticano la disciplina morale. Per perfezionare la disciplina morale, praticano la rinuncia. Per evitare confusione tra ciò che è buono e ciò che è cattivo, purificano la loro comprensione. Hanno sempre grande energia per il benessere e la felicità degli esseri. Avendo acquisito un'eroica forza d'animo, grazie al dispiego della suprema energia, sono pazienti con i molti errori degli esseri. Quando promettono: "Ti daremo questo, faremo quello per te", non ingannano. La loro risoluzione di persegui-

re il benessere e la felicità degli esseri è inamovibile. Con ferma benevolenza collocano sempre prima (cioè prima di se stessi) il prossimo. Con perfetta equanimità, non aspettano mai ricompensa. (VDM, IX, 325, 352-3)

*La pratica della benevolenza nella meditazione Vipassana**

a cura del Vipassana Research Institute

La meditazione per lo sviluppo della benevolenza - *mettā* - è corollario a Vipassana, anzi la sua logica conclusione. È una tecnica grazie alla quale irradiamo amorevole gentilezza e benevolenza verso tutti gli esseri, inviando consapevolmente nell'atmosfera intorno a noi le vibrazioni calmanti e positive dell'amore puro e compassionevole.

Il Buddha la insegnò per aiutare a condurre una vita più pacifica e armoniosa. Il meditatore di Vipassana dovrebbe praticarla, poiché permette di spartire con gli altri la pace e l'armonia che sta sviluppando. Perché sia efficace, va praticata insieme a Vipassana: il solo formulare pensieri di benevolenza è inutile, senza la coltivazione della purezza mentale; dopo di essa, la benevolenza può sgorgare spontaneamente, e noi, emergendo dalla prigione dell'ego, iniziamo ad occuparci del benessere altrui.

Durante i corsi di meditazione Vipassana è introdotta a fine corso, dopo che i partecipanti sono passati attraverso il processo di purificazione, e così possono sentire il profondo desiderio che gli altri

* Da V.R.I. (a cura di) *Seminario di meditazione Vipassana*. Dhammagiri-Igatpuri (India), 1986.

stiano bene. Sebbene nel corso vi si dedichi un tempo limitato e si dia preminenza a Vipassana, essa va considerata il culmine di Vipassana, perché per sperimentare il Nibbāna ci vuole una mente piena di amorosa sollecitudine e di compassione verso tutti gli esseri. E per averla, occorre praticare Vipassana. Meditando, sperimentiamo sempre più che la realtà del mondo e di noi stessi consiste in un continuo flusso di sorgere e scomparire; e che esso continua al di là del nostro controllo, senza tener conto dei nostri desideri. Gradualmente, comprendiamo che l'attaccamento a ciò che è effimero e senza sostanza non produce che sofferenza; e apprendiamo come mantenerci equilibrati di fronte a ogni esperienza. Solo allora possiamo sperimentare la vera felicità: la liberazione dal ciclo di desiderio e paura.

Man mano che la serenità interiore si sviluppa, vediamo la sofferenza altrui, e allora sorge in noi il desiderio: "Che possano trovare ciò che io ho trovato: la strada che conduce fuori dall'infelicità, il sentiero della pace". Questa è l'attitudine alla base della pratica di benevolenza.

Nei Commentari leggiamo: "È la meditazione della benevolenza che ci porta a un atteggiamento amichevole"; esso si manifesta col desiderio che gli altri stiano bene, in un atteggiamento privo di malevolenza. "La benevolenza è la non avversione" e la sua principale caratteristica è un'attitudine benevola, che ha il suo culmine nell'identificazione di se stessi con gli altri esseri, in un sentimento di solidarietà per tutto ciò che è vivente.

Benevolenza non significa preghiera, e nemmeno speranza che un'entità a noi esterna ci possa aiutare.

Al contrario, è un processo dinamico che produce un'atmosfera energetica in cui ognuno può agire per aiutare se stesso e gli altri. Si può dirigere ovunque o focalizzarla su una singola persona; in ambedue i casi, il meditatore non è che un mezzo, poiché la benevolenza che sentiamo, non è nostra. Il fatto che non venga prodotta da noi, rende la sua trasmissione priva di ego. Per poterla diffondere, la mente deve essere calma, equilibrata e libera da negatività, e questo tipo di mente si sviluppa con la pratica di Vipassana.

Il meditatore sa per esperienza come ira, antipatia e malevolenza distruggano la pace e compromettano gli sforzi compiuti per aiutare gli altri. Soltanto quando riusciamo a sviluppare equanimità possiamo essere felici e augurare felicità agli altri. Le parole 'che tutti siano felici' hanno grande forza solo se provengono da una mente pura. Sostenute dalla purezza, esse hanno efficacia nel favorire la felicità altrui.

Prima di meditare con *mettā*, la pratica della benevolenza, dobbiamo analizzarci per vedere se siamo nelle condizioni di trasmetterla. Se troviamo anche solo una piccola traccia di odio o avversione, dobbiamo astenercene. Quando invece siamo pieni di serenità e benessere, è naturale e giusto dividerli con gli altri: "Che possiate essere felici, che possiate liberarvi delle impurità che sono causa di sofferenza, che tutti siano in pace!"

Quest'atteggiamento di amabilità ci permette di far fronte con più successo alle vicissitudini della vita. Supponiamo, ad esempio, di incontrare una persona che deliberatamente, per malevolenza, agi-

sca in modo da danneggiare qualcuno. La risposta usuale, cioè la reazione di odio o paura, è egocentrica, e non migliora la situazione. Sarebbe opportuno rimanere calmi ed equilibrati, provando un senso di benevolenza anche verso la persona che si sta comportando male. E non può essere solo un'istanza intellettuale, una maschera che copra la negatività.

Mettā agisce soltanto quando è lo straripamento spontaneo di una mente purificata. La serenità conseguente a Vipassana produce un naturale senso di benevolenza, che durante tutto il giorno pervaderà noi e l'ambiente in cui siamo. Si può dire che Vipassana ha due funzioni inscindibili: quella di procurarci felicità per mezzo della purificazione mentale, e quella di prepararci alla pratica della benevolenza, per aiutarci ad alimentare la felicità altrui.

Che senso avrebbe la nostra liberazione da negatività ed egoismo, senza condivisione? Durante i corsi, ci tagliamo temporaneamente fuori dal mondo proprio per poter tornare a casa e spartire con gli altri ciò che abbiamo ottenuto nella solitudine. In questi tempi di agitazione e di diffuso malessere è necessaria la meditazione della benevolenza. Perché pace e armonia si diffondano nel mondo, prima di tutto devono essere nella mente di ciascun individuo.

La mente, calmata e purificata, può rivolgere a tutti gli esseri un'effusione di benevolenza, condividendo la calma e l'equilibrio raggiunti. Più si pratica, più diminuiscono bramosia e avversione, e si manifestano qualità mentali positive, come amorevolezza e compassione. Così disse il Buddha:

Come un tizzone ardente irradia calore, fate fluire la sensazione di pace e benevolenza dal vostro corpo in tutte le direzioni. Pensate a tutti gli esseri: quelli vicini e più cari, quelli che vi sono indifferenti, e quelli che non possono esservi amici, quelli che conoscete e quelli che non conoscete, vicini o lontani, umani e non umani, grandi e piccoli, senza alcuna distinzione; rivolgete a tutti i vostri sentimenti di amicizia e di compassione, di amore e benevolenza.

Mettā purifica e rinforza la mente, ha la capacità di risvegliare le qualità positive latenti, che aiutano nella trasformazione spirituale della nostra personalità.

I quattro Stati Sublimi *

di Ñyāṇaponika Thera

*Riflessioni su amorevolezza, compassione,
gioia compartecipe ed equanimità*

Buddha ha insegnato quattro qualità sublimi della mente:

Amorevolezza o benevolenza (*mettā*)

Compassione (*karuṇa*)

Gioia altruistica (*muditā*)

Equanimità (*upekkhā*).

In pali, la lingua dell'insegnamento del Buddha, queste quattro sono conosciute come *Brahma-vihāra*, un termine che può essere reso con eccellente, alto, sublime stato d'animo; oppure dimora divina. Sono così definite perché costituiscono il modo giusto, l'ideale di comportamento verso gli esseri viventi. Danno risposta, infatti, a tutte le situazioni derivanti dai contatti sociali. Questi stati mentali sono grandi alleviatori di tensione, grandi operatori di pace nel conflitto sociale e grandi guaritori di ferite, nella lotta dell'esistenza. Livellano le classi sociali, aiutano a costruire comunità armoniose, risvegliano magnanimità dimenticata, fanno rivive-

* Da Ñyāṇaponika T., *The Four Sublime States*, BPS, Kandy, 2006, Wheel No. 06/07. Tr. it. P. Confalonieri-Revisione M.T. Goggia, 2014.

re gioia e speranza abbandonate anche da tempo, e promuovono la fratellanza umana contro le forze dell'egoismo. Sono chiamate dimore, perché dovrebbero diventare costanti dimore della mente, dove ci sentiamo 'a casa'; non luoghi per visite presto dimenticate ed anche rare e brevi: la nostra mente dovrebbe diventare satura di loro. Dovrebbero diventare nostri compagni inseparabili, e dovremmo essere consapevoli di loro, in tutte le attività quotidiane. Da *Il discorso sulla amorevolezza*:

In piedi, camminando, seduti, sdraiati, ogni volta che ci sentiamo liberi dalla stanchezza, stabilizziamoci subito in questa consapevolezza. Questo, si dice, è la Divina Dimora.

Amorevolezza, compassione, gioia compartecipe ed equanimità, sono conosciute anche come stati mentali illimitati, perché, nella loro perfezione, privi, appunto, di limitazioni. Non sono esclusivi né parziali, né vincolati da preferenze e pregiudizi. Una mente che ha raggiunto questa divina illimitatezza è incapace di odio ed è priva di discriminazioni.

A meno che tale atteggiamento mentale non sia spontaneamente affine al praticante, non è facile, con un deliberato sforzo di volontà, maturare questa effusione sconfinata, ed evitare ogni tipo di parzialità. A tali fini, nella maggior parte dei casi, queste quattro qualità vanno tenute sia come principi di comportamento e oggetti di riflessione, sia come oggetti di meditazione metodica.

La meditazione di sviluppo degli stati sublimi

Il suo obiettivo pratico è il raggiungimento, (con l'aiuto di questi stati sublimi), di alte fasi di concentrazione mentale chiamate 'assorbimenti'. I primi tre assorbimenti possono essere raggiunti con le meditazioni su amorevolezza, compassione e gioia compartecipe; mentre il quarto è raggiungibile con la meditazione sull'equanimità. In generale, una continuativa pratica meditativa ha due effetti: le quattro qualità penetrano così in profondità nel cuore, da diventare attitudini spontanee e stabili; e in secondo luogo, la meditazione aiuta ad espanderle senza confini, col dispiegarsi della loro gamma onnicomprensiva. Nelle scritture buddhiste, infatti, le istruzioni dettagliate per la pratica di queste quattro meditazioni sono destinate a dispiegare gradualmente l'illimitatezza degli stati sublimi. Se la nostra condotta è sempre più governata da questi stati, la mente ha meno risentimento, tensione e irritabilità, spesso sottilmente presenti anche nelle ore di meditazione essi infatti costituiscono uno degli ostacoli alla meditazione: l'irrequietezza. La nostra vita quotidiana e il nostro pensiero hanno una forte influenza sulla mente meditativa. Solo se il divario tra loro è costantemente ridotto, c'è possibilità di progresso meditativo, per il raggiungimento del nostro massimo obiettivo. Lo sviluppo meditativo degli stati sublimi è aiutato da una ripetuta riflessione sulle loro caratteristiche, sui vantaggi che essi conferiscono, e sui pericoli causati dai loro opposti. Come dice il Buddha: "*La*

mente si inclina e si piega a ciò su cui la persona riflette a lungo”.

Dai discorsi del Buddha, sulle quattro sublimi qualità:

Monaci, un discepolo dimora pervadendo una direzione con il cuore pieno di benevolenza, e allo stesso modo la seconda, la terza e la quarta direzione; così sopra, di sotto, e tutto intorno; egli dimora pervadendo il mondo intero ovunque e ugualmente con il cuore pieno di gentilezza amorevole, abbondante, cresciuta grande, smisurata, priva di inimicizia, e libera da preoccupazioni.

Monaci, un discepolo dimora pervadendo una direzione con il cuore pieno di compassione, allo stesso modo la seconda, la terza e la quarta direzione; così sopra, di sotto, e tutto intorno; egli dimora pervadendo il mondo intero ovunque e ugualmente con il cuore pieno di gentilezza amorevole, abbondante, cresciuta grande, smisurata, priva di inimicizia, e libera da preoccupazioni.

Monaci, un discepolo dimora pervadendo una direzione con il cuore pieno di gioia compartecipe, e allo stesso modo la seconda, la terza e la quarta direzione; così sopra, di sotto, e tutto intorno; egli dimora pervadendo il mondo intero ovunque e ugualmente con il cuore pieno di gentilezza amorevole, abbondante, cresciuta grande, smisurata, priva di inimicizia, e libera da fatiche.

Monaci, un discepolo dimora pervadendo una direzione con il cuore pieno di equanimità, e allo stesso modo la seconda, la terza e la quarta direzione; così sopra, di sotto, e tutto intorno; egli dimora pervaden-

do il mondo intero ovunque e ugualmente con il cuore pieno di gentilezza amorevole, abbondante, cresciuta grande, smisurata, priva di inimicizia, e libera da fatiche. (D. 13)

Amorevolezza

La più alta forma di amorevolezza/benevolenza è senza desiderio di possesso, con la comprensione che non c'è possessore o possesso, e non c'è *io*. Essa non seleziona e non esclude, diversamente genererebbe avversione, antipatie, odio; invece include tutti gli esseri viventi, piccoli e grandi, lontani e vicini, gli esseri che vivono sulla terra come quelli che vivono in acqua e in aria.

È l'amore che abbraccia in modo imparziale tutti gli esseri senzienti, non solo quelli a noi utili, gradevoli o divertenti. Che siano di animo nobile o triviale, che facciano del bene o del male, sono tutti abbracciati perché l'amore scorre a loro spontaneamente. E i triviali e i malvagi sono quelli che hanno più bisogno di amore. In molti di loro il seme della bontà può essersi seccato perché il calore era carente per la sua crescita, può essere morto di freddo, senza amore. Tutti gli esseri sono inclusi e abbracciati, perché siamo tutti compagni di ventura attraverso il ciclo dell'esistenza, tutti soggiogati dalla stessa legge della sofferenza.

Queto amore non è il fuoco della passione che brucia e tortura, che infligge più ferite di quanto si creda, perché destinato a spegnersi, lasciando dietro di sé freddezza e solitudine.

Questo amore è come una mano morbida, ma ferma sugli esseri, sempre imparziale nella sua simpatia, senza tentennamenti, equilibrata di fronte a qualsiasi provocazione. Amore che è frescura di conforto per chi brucia nel fuoco della sofferenza e della passione; amore che è calore per chi è abbandonato nel deserto freddo della solitudine, per chi ha brividi nel gelo del suo mondo senza bene; amore che dà la vita a chi ha un cuore divenuto vuoto, dopo appelli d'aiuto inascoltati, ed è caduto in una profonda disperazione.

L'amore sublime è nobiltà di cuore e di intelletto che conosce, capisce, ed è pronto ad aiutare. L'amore che è forza e che dà forza, è la più alta forma d'amore.

L'Illuminato lo ha chiamato 'liberazione del cuore', 'la più sublime bellezza'.

E qual è la sua più alta manifestazione? Mostrare al mondo il sentiero che conduce alla fine della sofferenza, il percorso realizzato alla perfezione e insegnato dal Sublime, il Buddha.

Compassione

Nel mondo c'è sofferenza, ma la maggior parte delle persone hanno occhi chiusi e orecchie sorde. Non vedono il flusso ininterrotto di lacrime che scorre attraverso la vita; non sentono il grido di angoscia che pervade il mondo. I piccoli dolori e gioie annebbiano la vista e assordano le orecchie. Oppressi dall'egoismo, i loro cuori diventano rigidi e ristretti. Come potrebbero in questo modo essere in grado di lottare per qualsiasi obiettivo più alto, e rendersi conto che solo l'abbandono (o l'indebolimento), il

rilascio dalla brama egoistica, porta la libertà dalla sofferenza?

È la compassione che rimuove la chiusura più pesante, che apre alla libertà, trasformando il cuore più stretto in uno grande come il mondo. La compassione toglie dal cuore il peso inerte, la pesantezza paralizzante; dà le ali a chi è aggrappato al proprio sè.

Attraverso la compassione, la sofferenza rimane vividamente presente alla mente, anche nei momenti in cui ne siamo liberi. Ci dà una ricca comprensione della sofferenza, preparandoci a quando arriverà per noi. La compassione ci riconcilia con il nostro destino, permettendoci di vedere le difficoltà nella vita degli altri. Ci apre alla consapevolezza: "Ecco la carovana infinita di esseri, uomini e animali, carichi di sofferenza! Durante questa sequenza insondabile di nascite ripetute, abbiamo portato l'onere di ognuna."

E la sofferenza sarà ancora nel nostro destino! Chi è senza compassione ora, un giorno la invocherà. Se la simpatia verso gli altri è carente, dovrà essere acquisita attraverso esperienze lunghe e dolorose. Questa è la grande legge della vita. Sperimentandola, apriamo il cuore alla compassione! Teniamo a guardia noi stessi!

Chi è immerso nell'ignoranza, passa da uno stato di sofferenza a un altro, non conoscendone la vera causa, non conoscendone la via d'uscita.

Chi invece sperimenta la legge universale della sofferenza, trova che essa è il fondamento della propria compassione, perché comprende che la sua non è sofferenza isolata, ma coinvolge ogni essere vivente.

La nostra compassione, quindi, comprenderà anche chi al momento è felice, ma agisce con mente

malvagia, perché dal comportamento attuale ci possiamo rendere conto dello stato di disagio futuro.

La compassione del saggio non lo rende vittima di sofferenza, ma lo colma di pietà, in pensieri, parole e azioni. Il suo cuore non vacilla; rimane sereno e tranquillo. In quale miglior modo potrebbe aiutare?

Possa tale compassione sorgere nei nostri cuori! Compassione che è sublime nobiltà di cuore e di intelletto che conosce, capisce, ed è pronta ad aiutare. Compassione che è forza e dà forza: la più alta forma di compassione.

E qual è la sua più alta manifestazione? Il mostrare al mondo il sentiero che conduce alla fine della sofferenza, il percorso realizzato alla perfezione e insegnato dal Sublime, il Buddha.

Gioia altruistica

Non è sufficiente la compassione: va coltivata la gioia per gli altri. Apriamo il cuore! Piccole sono le quote di felicità e gioia assegnata agli esseri! Ogni volta che un po' di felicità arriva agli altri, allora si può gioire che almeno un raggio di gioia ha trafitto le tenebre, e dissipato la nebbia grigia e cupa intorno al loro cuore. La vita guadagna in gioia, condividendo la felicità altrui come fosse propria. Avete osservato come, nei momenti di felicità, i lineamenti cambiano e diventano più luminosi? Avete mai notato come la gioia scuota la gente verso nobili aspirazioni e azioni, col superamento delle capacità ordinarie? Tale esperienza non riempie il cuore di gioiosa beatitudine?

È in nostro potere aumentare tale esperienza di gioia compassionevole, portando gioia e conforto. al prossimo.

La vita, fonte di gioia

Insegniamo vera gioia! Molti l'hanno disimparata. La vita, pur con tutti i suoi guai, è anche fonte di felicità e di gioia, di un tipo sconosciuto ai più. Insegniamo a cercare e a trovare la vera gioia dentro di sé e a gioire per la gioia altrui! Insegniamo a portare la propria gioia ad altezze sublimi!

Gioia nobile e sublime non è estranea all'insegnamento dell'Illuminato; talvolta erroneamente considerato una dottrina malinconica, è tutt'altro: esso guida passo dopo passo verso una felicità sempre più pura.

La gioia altruistica (o compartecipe) è un aiuto nel cammino verso l'estinzione della sofferenza. Chi ha in sé gioia, e non afflizione, sperimenta che una mente serena e calma porta a uno stato d'animo contemplativo. E solo una mente serena e raccolta è in grado di raggiungere la saggezza liberatoria. Più sublime e nobile è la gioia degli altri, più giustificata è la nostra gioia compartecipe. La loro vita nobile garantisce loro la felicità qui e nel futuro, e ciò è causa della nostra gioia. E la causa più nobile di gioia compartecipe, è la loro fede nell'insegnamento del Buddha, il loro sperimentarlo, la loro pratica del Dhamma.

Diamo l'aiuto del Dhamma! Cerchiamo di diventare sempre più capaci di dare questo aiuto!

Gioia altruistica è una sublime nobiltà di cuore e di intelletto che conosce, capisce, ed è pronta ad aiutare. Gioia simpatetica che è forza e dà forza: questa è la più alta gioia. E qual è la sua più sublime manifestazione?

Il mostrare al mondo il sentiero che conduce alla fine della sofferenza, percorso, realizzato alla perfezione e insegnato dal Sublime, il Buddha.

Il giusto distacco, l'equanimità

L'equanimità è un perfetto equilibrio incrollabile della mente, radicata nella esperienza della legge naturale.

Guardando il mondo che ci circonda, e guardando nel nostro cuore, possiamo renderci conto di quanto sia difficile raggiungere e mantenere l'equilibrio della mente. Guardando alla vita, possiamo notare il suo incessante muoversi tra contrasti: ascesa e caduta, successo e fallimento, perdita e guadagno, onore e disonore; e possiamo sentire come il nostro cuore risponda a tutto questo con felicità o dolore, gioia o disperazione, frustrazione o soddisfazione, speranza o paura. Queste onde d'emozione ci portano e ci scagliano via; e una volta trovato riposo, siamo presto in balia di una nuova 'ondata'.

Come pensare di rimanere saldi sulla cresta delle onde? Come edificare la nostra vita, in mezzo alle continue onde dell'esistenza? L'esistenza e il mondo hanno bisogno di equanimità!

Un mondo in cui una breve felicità è assegnata agli esseri, dopo delusioni, fallimenti e sconfitte;

un mondo dove solo il coraggio di ricominciare, ancora e ancora, promette il successo; un mondo dove la gioia cresce tra malattia, separazione e morte; un mondo in cui gli esseri che prima erano collegati a noi da gioia compartecipe, sono al momento successivo bisognosi della nostra compassione: tale mondo ha bisogno di equanimità!

Equanimità che è basata sulla vigile presenza mentale, e non certo sull'indifferenza: è il frutto di esercizio della volontà e di una impegnativa formazione. Non è il risultato di un umore passeggero.

Ma l'equanimità non meriterebbe il suo nome, se dovesse essere prodotta da un continuo sforzo. In tal caso si indebolirebbe e sarebbe sconfitta dalle vicissitudini della vita. La vera equanimità, tuttavia, dovrebbe essere in grado di attraversare tutte queste prove e rigenerare la sua forza da fonti interne. E questo potere di resistenza e auto-rinnovamento è possibile solo se l'equanimità è radicata nella saggezza esperienziale della transitorietà della realtà: la visione profonda.

La visione profonda, base dell'equanimità

Qual'è questa visione profonda? È la chiara comprensione (o esperienza) dell'origine e della natura transitoria di tutte le vicissitudini della vita. Va compreso che tutto ciò che viviamo è il risultato delle nostre azioni compiute (azioni mentali, vocali e fisiche), in questa vita e nelle vite precedenti: questo risultato è chiamato in pali *kamma*.

Kamma è il grembo da cui nascono i risultati delle nostre azioni, e, che ci piaccia o no, noi siamo i 'proprietari' inalienabili delle nostre azioni. Non appena compiuta un'azione, il nostro controllo su di essa si perde: rimane per sempre con noi e, inevitabilmente, torna a noi come nostra eredità. Nulla di ciò che ci accade proviene da un 'esterno' mondo ostile, estraneo a noi stessi, ma è frutto della nostra mente e delle nostre azioni.

Tutto ciò che ci accade, dipende esclusivamente da noi stessi, di cosa dovremmo aver paura?

Questa conoscenza ci libera dalla paura ed è di conseguenza, la prima base dell'equanimità.

Ciononostante, se dovessero sorgere paura o incertezza, il rifugio dove possono essere dissipate è costituito dalle nostre buone azioni. Con tale rifugio, fiducia e coraggio cresceranno in noi nella potenza protettrice delle nostre buone azioni compiute, e il coraggio di compierne nel presente anche nelle difficoltà scoraggianti.

Sperimentiamo nella pratica, dunque, che le nobili azioni disinteressate forniscono la migliore difesa contro i colpi del destino e che non è mai troppo tardi, ma è sempre il momento giusto, per compierne. Se questo rifugio, il fare il bene e l'evitare il male, diventano fermamente stabilizzati in noi, ci sentiremo al sicuro: "La sofferenza e il male del passato si indeboliscono sempre di più. Cerco di rendere la vita presente sempre più pura, e allora il futuro mi porterà bene e felicità." Con questa convinzione, la nostra mente diventa serena, e acquisisce gradualmente la forza di pazienza ed equanimità, per le avversità del presente. È così che le nostre azioni diventano i nostri amici.

Gli eventi della vita

Allo stesso modo, tutti gli eventi della nostra vita, essendo il risultato delle nostre azioni, sono nostri amici, anche se portano sofferenza.

Le nostre azioni ci ritornano in una veste che le rende spesso irriconoscibili, anche contrarie alle nostre aspettative e ai nostri desideri; a volte possono manifestarsi nel modo con cui gli altri ci trattano, a volte come uno sconvolgimento nella vita. In ogni caso, sono le conseguenze delle nostre azioni. Se impariamo a vedere le cose da questo punto di vista, e sappiamo leggerne il messaggio, allora la sofferenza sarà nostra amica; un'amica severa, ma veritiera e ben intenzionata, che ci insegna il tema più difficile: la conoscenza di noi stessi, mettendoci in guardia sugli abissi verso cui ci stiamo muovendo alla cieca. Osservando la sofferenza come nostra maestra e amica, riusciremo a sopportare meglio e con equanimità.

Di conseguenza, l'esperienza del *kamma* (la legge di causa ed effetto, delle azioni e dei suoi frutti) ci darà un forte impulso per liberare noi stessi da quelle azioni e da quei comportamenti che più e più volte ci causano sofferenza.

Sorgerà allora un positivo disgusto verso le nostre brame, illusioni, delusioni, e verso la nostra inclinazione verso situazioni che mettono a dura prova le nostre forze, la volontà e l'equanimità.

Il non-io, base dell'equanimità

L'altro elemento su cui si basa l'equanimità è l'insegnamento del Buddha sull'assenza di un *io*, (*anattā*), dove è dimostrato che ogni atto non è compiuto da nessun *io*, né i loro risultati influiscono su alcun *io*.

E se non c'è un *io*, non possiamo parlare di *mio*. È l'illusione di un sé che crea sofferenza e ostacola o disturba l'equanimità. Se pensiamo: "Mi hanno rimproverato", l'equanimità è scossa; se un lavoro non riesce, si pensa: "Il mio lavoro è fallito", e l'equanimità è scossa; se si perdono i propri beni o i propri cari, si pensa: "I miei beni, i miei cari non ci sono più", e l'equanimità è scossa.

Per stabilizzare un'incrollabile equanimità tutti questi pensieri possessivi vanno indeboliti. Si comincerà dalle piccole cose da cui è più facile distaccarsi, e gradualmente si procederà fino a ciò a cui il cuore si aggrappa. Vanno indeboliti tutti i pensieri egoistici, iniziando da piccole debolezze, gradualmente fino a quelle emozioni e avversioni, che consideriamo il fulcro di noi stessi.

Così va messo in pratica il giusto distacco. Più abbandoniamo pensieri di *mio* e *io*, più l'equanimità entrerà nel cuore. Se sperimentiamo come ogni cosa non sia *mia* e che non esista un *io*, come posso-no causarci agitazione, concupiscenza, odio e dolore?

Anattā, non-*io*, sarà la nostra guida nel cammino di liberazione, per perfezionare l'equanimità.

L'equanimità è corona e culmine dei quattro stati sublimi, non perché sia il loro contrario o sia loro superiore, ma perché comprende e li pervade, pro-

prio come essi pienamente pervadono una perfetta equanimità.

Le connessioni tra i quattro stati sublimi

Come i quattro stati sublimi pervadono l'un l'altro e si rinforzano a vicenda?

L'amorevolezza sconfinata (*mettā*) impedisce alla compassione di essere parziale, discriminante, selezionando ed escludendo, (e quindi protegge dalla parzialità e dall'avversione). Il puro amore dà all'equanimità una natura priva di confini, altruismo, e fervore che, trasformato e padroneggiato, è parte della perfetta equanimità, e rafforza sia l'acuta penetrazione sia la saggia moderazione.

La compassione (*karuṇā*) impedisce ad amorevolezza e gioia compartecipe di dimenticare che, mentre entrambi stanno godendo di una felicità transitoria, e limitata, in quel momento ci sono sofferenze nel mondo. Essa ricorda ai due stati sublimi, come la felicità conviva con la sofferenza più profonda, magari alla porta accanto. È un richiamo ad amorevolezza e gioia compartecipe: c'è più sofferenza nel mondo di quella che esse sono in grado di mitigare; e, dopo che l'effetto di tale mitigazione è svanito, tristezza e dolore si ripresentano, fino a quando la sofferenza è sradicata interamente con il raggiungimento del Nibbāna.

La compassione non consente loro di rinchiudersi all'interno di una felicità piccola, gelosamente custodita; e previene che si trasformino in stati di auto-compiacenza. La compassione agita e sollecita l'amo-

revolezza ad ampliare la sua sfera; si muove e spinge la gioia altruistica a cercare nuove fonti di nutrimento. È così che aiuta entrambe a crescere come stati mentali illimitati. La compassione protegge l'equanimità dal trasformarsi in fredda indifferenza, impedendole di rifugiarsi in un isolamento indolente o egoista. Fino a quando l'equanimità non ha raggiunto la perfezione, la compassione esorta a partecipare nella battaglia del mondo, in modo da essere in grado di resistere alla prova, rafforzandosi sempre di più.

La gioia altruistica (*muditā*) impedisce alla compassione di essere sopraffatta dalla vista della sofferenza del mondo, e di essere assorbita da essa, escludendo il resto. La gioia altruistica allevia la tensione della mente, lenisce il bruciore dolente del cuore compassionevole. Mantiene la compassione lontano dalla malinconia senza scopo, da un sentimentalismo inutile che limita, indebolisce e consuma la forza di mente e di cuore. Essa trasforma la compassione in simpatia attiva; procura mite serenità che ne ammorbidisce l'aspetto severo e duro. È il sorriso sul volto dell'Illuminato, un divino sorriso che persiste nonostante la sua profonda conoscenza della sofferenza del mondo, un sorriso che dona conforto e speranza, coraggio e fiducia: 'le porte della liberazione sono spalancate a tutti'.

L'equanimità (*upekkhā*), radicata nella comprensione profonda, è guida e forza equilibrante per gli altri tre stati sublimi. Indica loro la direzione, e fa sì che sia seguita. Impedisce ad amorevolezza e compassione di sprecare energie in missioni inutili e di andare fuori strada nei labirinti di emozioni incontrollate.

Essendo padronanza vigile per il bene del traguardo finale, non consente alla gioia altruistica di accontentarsi di risultati secondari. Equanimità, che significa anche 'equilibrio mentale', dà all'amorevolezza fermezza e lealtà immutabili, alimentate dalla grande virtù della pazienza.

Essa procura alla compassione un coraggio incrollabile, consentendole di affrontare abissi di sofferenza, inevitabili. La compassione si manifesta anche attivamente, e l'equanimità è la mano calma e ferma guidata dalla saggezza, indispensabile per chi vuole praticare l'impegnativa arte di aiutare gli altri. E qui equanimità significa devozione paziente al lavoro della compassione.

La base incrollabile dell'equanimità

Come già accennato, l'equanimità è la corona e il culmine degli altri tre stati sublimi. I primi tre, se non connessi con serenità e comprensione, possono diminuire a causa della mancanza di un fattore stabilizzante.

Le virtù, se isolate, e non supportate da altre qualità che danno loro la fermezza o duttilità, spesso si deteriorano nei loro limiti insiti; e spesso ci portano in direzione contraria ai nostri obiettivi, a volte anche in contrasto con il benessere che vorremmo portare agli altri. Ad esempio, l'amorevolezza, se priva di energia e intuizione, può degenerare in bontà sentimentale di natura debole e inaffidabile.

È il carattere equilibrato che mischia le singole virtù in un tutto organico e armonico, nel quale ognuna si

manifesta nel modo migliore ed evita le insidie delle proprie debolezze. Questa è la funzione dell'equanimità, il suo peculiare contributo al rapporto ideale tra i quattro stati sublimi. L'equanimità è un equilibrio mentale perfetto e incrollabile, radicato nella visione profonda. Ma non è noiosa, senza cuore, e fredda. La sua perfezione non è dovuta a un vuoto emotivo, ma a una 'pienezza' di comprensione, al suo essere completa in se stessa. La sua natura incrollabile non è l'immobilità della pietra, ma suprema forza. Qualunque sia la causa di stagnazione viene abbandonata, qualsiasi diga sia di impedimento è rimossa, ciò che ostacola è distrutto. Vortici emotivi e meandri intellettivi sono svaniti: senza ostacoli va il flusso calmo e maestoso della coscienza, pura e luminosa.

La consapevolezza vigile ha armonizzato il calore della fede con l'acutezza di penetrazione della saggezza; si è ottenuta la forza di volontà con la calma della mente; e le cinque facoltà interiori sono cresciute in forze interiori che non possono essere perse di nuovo. Non possono perdersi perché non si perdono più nei labirinti del mondo, nella prolissità infinita di vita.

Queste forze provengono dalla mente e operano nel mondo; ma sorvegliate dalla consapevolezza, non si legano da nessuna parte, e tornano invariate. Amorevolezza, compassione e gioia simpatetica continuano a provenire dalla mente e ad agire nel mondo; ma sorvegliate dall'equanimità, non si aggrappano da nessuna parte, e rimangono forti e senza macchia.

Così l'*Arahant*, il Liberato, non diventa povero donando agli altri le ricchezze del suo cuore e della sua mente. Egli è come il puro e chiaro cristallo ben

tagliato, che, senza macchie, assorbe completamente i raggi di luce e li riflette, intensificati dal suo potere di concentrazione. I raggi non possono macchiare il cristallo con i loro colori; non possono perforarne la durezza, né disturbare la sua struttura armoniosa; il cristallo rimane invariato, nella sua purezza e nella sua forza.

Dice il Buddha:

Come tutti i fiumi del mondo entrano nel grande oceano, e tutte le acque del cielo precipitano in esso, senza che si noti nessun aumento o diminuzione del grande oceano - tale è la natura della perfetta equanimità. Così l'Arahat, dotato di perfetta e incrollabile equanimità, è il centro interiore del mondo, perché è immutabile; ed è immutabile, perché non si aggrappa a nulla.

Per chi si aggrappa, esiste il movimento; ma per chi non si aggrappa, non c'è movimento. Dove non c'è movimento, c'è quiete. Dove c'è quiete, non c'è desiderio. Qualora non ci sia alcun desiderio, non c'è né venire né andare. Senza un venire né un andare, non c'è un sorgere e un passare. Senza sorgere e passare non c'è né questo mondo né un mondo al di là, né uno stato tra i due. Questa, infatti, è la fine della sofferenza. (Ud. 8,4)

La pratica odierna di Vipassana

Introduzione

Da Ven. Nyāṇaponika:

“Fu all’inizio di questo secolo (1900 n.d.r), che un monaco birmano, di nome U Nārada, intento alla realizzazione degli insegnamenti, ricercava ardentemente un sistema di meditazione, che offrisse un immediato accesso al sommo fine, senza impedimenti collaterali. Viaggiando per il paese, egli incontrò molti che erano dediti a una rigorosa pratica meditativa, ma non poté ottenere un’indicazione per lui soddisfacente. Nel corso della sua ricerca, giungendo alle famose caverne della meditazione sui Monti Saging, nell’alta Birmania, incontrò un monaco che si riteneva fosse entrato in quegli alti sentieri della santità (*ariyamagga*), in cui il conseguimento finale della liberazione è assicurato. Quando U Nārada gli si rivolse, l’altro replicò: “Perché stai cercando al di fuori delle parole del Maestro? Non è stata da Lui proclamata l’unica via, il *satipatthāna*?”. U Nārada accolse quest’indicazione. Studiando di nuovo il testo, nella sua tradizionale esposizione, riflettendo su di esso e iniziando con energia la pratica, giunse a comprenderne i caratteri salienti. I risultati, ottenuti nel corso della pratica, lo persuasero che aveva trovato ciò che stava cercando: un metodo chiaro ed efficace d’addestramento mentale per la suprema realizzazione. Dalla propria esperienza egli trasse i

principi e i dettagli pratici, che costituirono la base di partenza per coloro che lo seguirono, come discepoli diretti o indiretti (...) Morì il 18 marzo 1955, a ottantasette anni. Molti ritengono fosse giunto alla liberazione finale”. (CMB. Vedi bibliografia)

All’ inizio del ventesimo secolo, l’insegnamento e la pratica della meditazione hanno subito una notevole evoluzione. Si è avuta una rilevante diffusione di Vipassana, non combinata con la meditazione Samādhi, com’era solito nel passato. Si è ricercata la visione profonda senza associarla alla pratica metodica della quiete. In secondo luogo, c’è stato un maggior coinvolgimento dei laici in Vipassana, sia come studenti, sia come insegnanti di meditazione. Questi due aspetti sono correlati e manifestano un adattamento alle condizioni di vita del mondo moderno, in risposta alla domanda crescente di metodi semplici ed efficaci d’educazione mentale.

Tradizionalmente, la meditazione buddhista era praticata nei ritiri monastici, in ambienti favorevoli. I maestri erano monaci, come la maggioranza dei discepoli. Inoltre i discepoli imparavano e praticavano sia Samādhi sia Vipassana. Le due tecniche erano associate, giacché la prima propedeutica alla seconda: le pratiche astrattive di Samādhi richiedono livelli alti di concentrazione e producono stati di coscienza positivamente alterati, di conseguenza sono un eccellente modo d’imparare a controllare e a sviluppare la mente, preparatorio per Vipassana.

Negli stati d’assorbimento, la mente consegue un grado molto alto di concentrazione, purezza e calma, e raggiunge le fonti subconsce dell’intuizione. Con

una tale preparazione, il successivo periodo di pratica della visione profonda è probabile porti a risultati più rapidi e stabili. (CMB, p. 97)

La meditazione Samādhi - salvo rari casi di persone eccezionalmente dotate - richiede, per compiere progressi significativi, tempo, raccoglimento e luogo adeguati (elementi fondamentali per la vita monastica ed eremitica). Il laico, invece, ha di norma considerevoli difficoltà a creare e mantenere un ambiente favorevole. Nella nostra epoca, caratterizzata da uno stile di vita veloce, con continue distrazioni e situazioni complesse, perfino le condizioni di vita monastica talvolta non sono ideali. Ecco perché oggi, sebbene in molti monasteri buddhisti la pratica tradizionale di combinare le due meditazioni continui, c'è stata una notevole crescita della pratica della sola Vipassana, più adatta ai tempi e meno difficile da conciliare con la vita laica.

Il numero crescente di laici che intraprendono con serietà la pratica di Vipassana è un fenomeno che, pur attuale, è radicato nella tradizione più antica. Il Buddha, infatti, insegnò a yogi, asceti, monaci e anche a laici di tutti i livelli sociali, dai re ai principi, dai mercanti a contadini e barbieri, dalle mogli di ricchi a massaie e cortigiane. Quando giungeva in una città o in un villaggio, la popolazione arrivava per ascoltarne l'insegnamento e apprendere la meditazione. Una parte lasciava la vita laica per quella monastica; ma in molti racconti ci sono laici che conseguirono uno dei quattro livelli di realizzazione di Vipassana (inclusa l'Illuminazione finale) senza aver mai abbandonato lo stato secolare.

*Il contributo della scuola di
Vipassana come insegnata
da S.N. Goenka nella
tradizione di U Ba Khin**

di Pierluigi Confalonieri

*Ricordando S. N. Goenka ***

di Philip Novak

“ Quando gli storici futuri identificheranno i contributi fondamentali della nostra era a favore dell'umanità, sicuramente citeranno ovvie meraviglie come il microchip, la mappatura del genoma umano e la nascita della consapevolezza ecologica

* L'articolo è stato revisionato da Maria Teresa Goggia. Questo articolo è stato scritto in risposta ad una specifica domanda: Perché la scuola di Goenka non aderisce alle varie organizzazioni buddhiste? Ho voluto inserirlo nel libro perché testimonia il contributo veramente diverso e fondamentale dato da Goenka nella pratica odierna di Vipassana: l'universalità dell'insegnamento del Buddha. Questo aspetto viene messo in rilievo attraverso un'intervista e numerose sue citazioni tratte da diverse fonti. (n.d.c.)

** Philip Novak is a Sarlo Distinguished Professor of Philosophy and Religion at Dominican University in San Rafael, California.

globale. Ma credo che anche riconosceranno i nostri tempi come un momento cruciale di un sottile sviluppo a lungo termine, destinato a contribuire non meno profondamente per il benessere umano e per il benessere di tutta le forme esistenti. Lo sviluppo a cui mi riferisco è la rigenerazione dell'antico insegnamento del Gotama Buddha in Occidente e in tutto il mondo. E quando gli storici identificheranno le forze creative più responsabili di questo sviluppo, non faranno fatica a citare alcuni nomi già familiari a noi, come lo studioso giapponese Zen DT Suzuki, come il tibetano e premio Nobel Dalai Lama e il monaco e poeta vietnamita Thich Nhat Hanh. Ci saranno ovviamente molti nomi su quella lista. Ma ce ne sarà anche uno, forse non già così familiare, che verrà a tenere un posto di onore speciale. Quando ci renderemo conto della piena dimensione del suo successo, quando apprezzeremo appieno la raccolta ricca e duratura dei semi che questo maestro ha seminato, e quando i centri di meditazione, che egli ha ispirato, costelleranno il villaggio globale, segnando una nuova fase nella maturazione della coscienza umana, avremo occasione di essere grati, ancora e ancora, per la vita e l'opera di S.N. Goenka."

L'evoluzione dell'insegnamento della meditazione Vipassana

Dagli anni '40 vi sono state ricerche sulla meditazione da parte di insegnanti, che hanno poi proposto un approccio semplificato a Vipassana, in cui l'aspetto della concentrazione è ridotto allo stretto

necessario per poter iniziare Vipassana. Questa scelta si è dimostrata idonea e utile per gli occidentali che non avevano e non hanno tempo per apprendimenti e ritiri meditativi prolungati. La tradizione theravāda dei monaci si è diffusa nel mondo attraverso scuole birmane, thailandesi e cingalesi, ciascuna con differenti peculiarità. Molti monaci maestri si sono trasferiti all'estero per insegnare e differenti scuole si sono sviluppate. Ancora di più dopo gli anni ottanta (tempo in cui il libro è stato scritto). Alcune scuole hanno reintrodotta la pratica di Samādhi, altre si sono concentrate sulla consapevolezza, altre ancora insegnano Vipassana senza ritiri. Essendo la diversificazione ampia, è stata una scelta editoriale del curatore non introdurre descrizioni di differenti scuole. Facilmente il lettore interessato potrà trovare riferimenti e descrizioni sia su Internet che nel campo editoriale.

Vorrei invece soffermarmi sulla scelta di descrivere in dettaglio la scuola di meditazione Vipassana come insegnata da Goenka nella tradizione di U Ba Khin. Essa è stata fatta per tre ragioni. La prima perché è la meditazione personale scelta dall'Autore, a cui fa riferimento molto spesso nella sua analisi delle due ramificazioni dell'insegnamento del Buddha: Samadhi e Vipassana. La seconda perché nella sua evoluzione dal monaco Ledi Sayadaw al maestro laico Goenka evidenzia molto bene l'adeguarsi alle necessità sociali e storiche, in cui diventava difficile per i laici avere molto tempo a disposizione, e la terza perché l'insegnamento stesso ha enfatizzato le caratteristiche universali, adatte a tutti, indipendentemente da religione o nazione o classe sociale si appartenga.

*A colloquio con Goenka **

DOMANDA: Dopo quasi cinquant'anni d'impegno nel diffondere questa meditazione, quali pensa che siano le caratteristiche del suo modo di insegnare?

GOENKA: Ho potuto insegnare Vipassana in tutto il mondo, mettendone in risalto l'universalità e la possibilità per tutti di apprendere, attenendomi a quattro principi: 1) non è una filosofia; e su questo ho posto un particolare accento, perché non ci si limiti a discutere della tecnica senza praticarla e senza ottenere, quindi, benefici concreti; 2) non è una religione, ma una tecnica di autopurificazione mentale; chiunque può beneficiarne, senza temere di doversi convertire da una religione a un'altra; 3) l'aspetto pratico è privilegiato rispetto a quello teorico. In questi tempi, si ha accesso a moltissime informazioni, e la mente è così affollata di concetti e nozioni che altra teoria potrebbe essere controproducente. È sufficiente, piuttosto, che ci si renda conto dell'efficacia del metodo. L'approfondimento teorico ha rilevanza e utilità, solo dopo aver raggiunto una base sperimentale, facendo direttamente esperienza della relazione che intercorre tra mente e corpo.

Come? Esaminandoli con questa tecnica meditativa.

4) l'ultimo aspetto riguarda il seguente ammonimento del Buddha:

* Tratto da 'Vipassana è per tutti' a cura di Pierluigi Confalonieri Edizioni Arte Stampa 2013

(...) Non credete alle mie parole, non credete a quello che vi dico, ma sperimentate questo insegnamento; solo in tal modo potrete verificare se conduce al benessere e alla felicità, adottarlo e metterlo in pratica. (Kalama Sutta A 3.65)

Qual è la peculiarità del suo insegnamento?

È lo stesso insegnamento che Gotama il Buddha diede 2500 anni fa, non è stato cambiato nulla: condotta morale, concentrazione e saggezza. S'inizia attenendosi a una condotta morale, strumento utile per concentrare la mente sulla consapevolezza del flusso naturale della respirazione e, attraverso un'osservazione equanime delle sensazioni corporee, arrivare alla saggezza. La tecnica permette ai condizionamenti sepolti nella profondità della mente di emergere. È ciò che il mio maestro Sayagyi U Ba Khin insegnava ed è ciò che il Buddha insegnava.

Goenka e il suo maestro U Ba Khin

La differenza tra queste due figure è nel loro ruolo storico come insegnanti. Considerando lo stile d'insegnamento di Goenka e il suo contributo nella diffusione della tecnica, possiamo dedurre che il suo ruolo sia di trasmetterla al maggior numero di persone possibile, in ogni parte del mondo; di 'seminare' ovunque, in modo che, là dove il terreno fosse ricettivo, il seme potesse attecchire e svilupparsi. Il ruolo di U Ba Khin, invece, fu quello di seleziona-

re gli studenti per formarne degli insegnanti, che avrebbero potuto iniziare a diffondere la tecnica nel mondo. Se la frase più famosa di U Ba Khin fu ‘Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato’, il motto di Goenka è stato ‘Vipassana è per tutti’.

Il Dhamma, l'insegnamento del Buddha, non è 'buddhista'

Goenka nutrì questa profonda convinzione partendo dalla sua esperienza personale, quando decise di partecipare ad un corso condotto da U Ba Khin. Pur essendo di religione induista decise di partecipare perché U Ba Khin lo convinse che non si trattava di una conversione ad una religione, ma di Dhamma, e cioè dell'esperienza personale e individuale di leggi di natura che condizionano la nostra esistenza. Che questo fosse parte dell'insegnamento del Buddha era ed è secondario.

Dal Buddha: Il discorso sulle leggi universali (Dhamma-niyāma sutta, A. III, 134)

... Sia che nel mondo faccia la sua apparizione un Tathāgata (un Buddha, n.d.r.), oppure no, prevale in ogni caso la legge universale di causa ed effetto che determina tutte le cose, secondo cui tutti i fenomeni, sia mentali che fisici, sono impermanenti (anicca).

Il Tathāgata è giunto alla completa illuminazione, dopo averla sperimentata. Sulla base della sua comprensione e della sua illuminazione, egli proclama questa verità, la insegna, la rende sperimentabile. Egli

dimostra, apre alla comprensione, spiega e rende manifesto il fatto che tutti i fenomeni sono impermanenti.

La seconda legge universale di causa ed effetto che determina tutte le cose, indipendentemente dalla presenza di un Tathāgata, è che tutti i fenomeni, sia mentali che fisici, sono causa di sofferenza (dukkha). Anche riguardo a questa legge il Tathāgata gode di piena comprensione e di completa illuminazione, per cui egli la annuncia, insegna e rende sperimentabile a tutti questa verità. La sua funzione è quella di rendere chiaro e manifesto che nel mondo tutto è sofferenza.

La terza legge universale di causa ed effetto è che in nessun fenomeno, sia mentale sia fisico, c'è la presenza di un "io" (anattā). Tale è l'ordine delle cose, sia che appaia un Tathāgata nel mondo o no. Un Tathāgata è pienamente illuminato a questo riguardo, e la sua comprensione è perfetta. Questo gli permette di proclamare e rendere accessibile, di insegnare e rendere sperimentabile agli altri questa verità.

Questa comprensione del Dhamma ha permesso la diffusione dell'insegnamento del Buddha in Occidente, interessando e attraendo molte persone alla pratica. L'insistenza sulla parola Dhamma, enfatizzata anche da U Ba Khin, soprattutto quando insegnava ad occidentali, ha caratterizzato la svolta nell'interpretare l'insegnamento del Buddha. Questa svolta è stata portata avanti con convinzione da Goenka:

(...) Il volume che sto preparando riguarderà il Dhamma e la spiegazione di come il Buddha non fosse il fondatore di una religione.

*Ciò che ha insegnato è la realizzazione della legge di natura. Come uno scienziato, ha scoperto le leggi di natura che regolano l'intero universo, il Dhamma. La scienza moderna cerca solo il nostro conforto. Ma questo super-scienziato ha cercato di eliminare tutte le nostre sofferenze in un modo scientifico. Vedete, Dhamma non è il buddhismo. Buddha non insegnò mai buddhismo. Non aveva niente a che fare con il buddhismo. Ha insegnato Dhamma. Chiamò i suoi allievi dhammiko, dhammattho, dhammim, dhammacari, dhammavihari. Non ha mai usato le parole Baudda o il buddhismo. Questo punto dovrebbe essere ben compreso dai meditatori.**

Si rese conto che la denominazione dell'insegnamento del Buddha come 'buddhista' avrebbe impedito a molti di partecipare, avrebbe diviso, posto una etichetta a qualcosa di universale. L'espansione che il suo insegnamento ha avuto negli ultimi 40 anni ha dipeso da questa caratteristica.

Da "U Ba Khin centenary Seminar: Dhamma Joti, Burma January 9, 2000 Opening Address

(...) Deve essere ben chiaro che questo metodo, anche se racchiude l'insegnamento del Buddha, non è religione buddhista. Specifichiamo: il termine Buddha

* da "For the benefit of many" V.R.I.

significa 'persona illuminata, liberata'. Le persone illuminate non fondano religioni, ma insegnano un'arte di vivere universale. Il metodo insegna un'arte di vivere e può essere appreso e praticato da chi appartenga a qualsiasi religione o comunità ...

(...) Dalla trascrizione su CD-Rom dell'intero *Tipiṭaka*, fatta da V.R.I. (Vipassana Research Institute) e dalla ricerca compiuta su di esso, è risultata una cosa meravigliosa.

Quando sono arrivato in questo paese per soddisfare il desiderio del mio maestro di diffondere Vipassana in India e nel mondo, la prima cosa che mi è venuta in mente è stata: "Sono venuto qui per insegnare l'insegnamento del Buddha come Dhamma, non come Buddhismo. Nel momento in cui dico che sono venuto qui per insegnare il buddhismo, nessuno mi ascolterà, per non parlare di trascorrere dieci giorni con me per imparare Vipassana. Non era una strategia, ma una convinzione profonda che sorgeva dal Buddha stesso, così contrario ad ogni settarismo.

Dopo tanti anni, il CD-ROM è uscito e ho chiesto a qualcuno che stava lavorando su di esso: "Guardate se la parola 'Bauddha'-che significa buddhista o buddhismo - è scritto da qualche parte nel *Tipiṭaka*. Ebbene, vi sono 146 volumi, oltre 55.000 pagine, milioni di parole, ma non un singolo 'Bauddha' è lì. "Buddhismo" non viene mai usato, nè nei *Commentari*, nè nei *sub-commentari* nè in tutto il *Tipiṭaka*. Fui così felice. Mi domandavo come ha fatto l'insegnamento del Buddha a deteriorarsi. Ora dobbiamo studiare come questa parola Bauddha è iniziata a comparire. Chi per primo ha usato questa parola? Per me, e vorrei essere molto franco, chi usò per primo la

parola Buddismo o buddhista, in qualsiasi lingua, è stato il più grande nemico dell'insegnamento del Buddha. Poiché l'insegnamento era stato universale, e ora per ignoranza, è diventato settario. Il Buddismo è solo per i buddhisti, ma Dhamma, l'insegnamento del Buddha, è per tutti. Nel momento in cui si dice Buddismo, lo si sta limitando ad un certo gruppo di persone, che è totalmente sbagliato."

(...) Cinquecento anni dopo Buddha questa parola è stata utilizzata per la prima volta. Per 500 anni nessuno chiamò se stesso un buddhista, o etichettato l'insegnamento del Buddha come buddhista. Quando in un'intervista mi fu chiesto:

"Sta insegnando il buddhismo?"

Dissi: "No, non sto insegnando buddhismo."

"Non state insegnando il buddhismo? Non state convertendo la gente al Buddismo? "

"No, non sto convertendo la gente."

"Allora lei non è buddhista?"

"No, non sono buddhista".

Quando queste affermazioni cominciarono a diffondersi nei paesi buddhisti, sorse una grande confusione e incomprensione. Fortunatamente fui invitato in questi paesi e così spiegai: "Ora ditemi: ha mai il Buddha convertito qualcuno al buddhismo? Trovate forse questa parola in tutto il Tipiṭaka?". E allora si resero conto. "Sì, ha ragione."

Se è 'Buddismo', rimarrà limitato a determinate persone che si definiscono Buddhisti. Il Buddismo è per i buddhisti, l'induismo per gli indù, ma il Dhamma, le universali leggi di natura di causa ed effetto, è per tutti, Vipassana è per tutti. Dhamma

è appamano o dhammo (infinito). Queste sono le parole del Buddha.(...)

In ogni intervista rilasciata, nei suoi discorsi pubblici, nei discorsi durante i corsi, la sua enfasi principale fu nel sottolineare l'universalità dell'insegnamento del Buddha. Le seguenti risposte riassumono il contributo che Goenka e la tradizione a cui fa riferimento ha portato alla pratica odierna di Vipassana.

D. È necessario essere buddhisti per imparare questa tecnica?

R. La tecnica e l'insegnamento sono universali perché la sofferenza è universale. Si può appartenere a qualsiasi tradizione, e professare qualsiasi religione o filosofia, ma come si può fare obiezione a *sīla*, moralità, a vivere una vita morale, senza danneggiare se stessi? E come si può fare obiezione a *samādhi*, e cioè allo sviluppo della padronanza sulla mente, utilizzando un oggetto così universale come il proprio respiro? E come si può fare obiezione a *paññā*, cioè allo sviluppo della saggezza, attraverso l'esperienza delle universali leggi della natura, con lo scopo di eliminare le impurità mentali? Non ci può essere obiezione, motivata dall'appartenenza a una determinata comunità, paese, etnia, setta, religione, tradizione. La parte pratica dell'insegnamento è accettabile da tutti perché è universale: è l'applicazione della meditazione Vipassana, cuore dell'insegnamento del Buddha, che porta benefici reali nella vita.

D. U Ba Khin si definiva buddhista? Come si può chiamare universale il suo insegnamento senza dargli una connotazione religiosa?

R. Per lui era molto chiaro il significato della parola 'buddhista' e il suo insegnamento testimonia che egli non era interessato a convertire da una religione istituzionale a un'altra. Una delle qualità che più contribuì ad avvicinarmi al mio maestro, infatti, è stata la sua interpretazione non settaria dell'insegnamento del Buddha. L'insegnamento del Buddha è così universale che persone appartenenti a differenti sette, religioni e comunità, possono seguirlo e beneficiarne. Mai U Ba Khin fu interessato a convertire a una religione istituzionale buddhista. Era buddhista dalla nascita e orgoglioso di esserlo; ma per lui l'essenza del Buddhismo era il Dhamma, la legge universale della natura, e per lui, vero buddhista era chi pratica il Dhamma, e cioè viveva in conformità a questa legge. Era interessato ad aiutare la gente a stabilizzarsi in *sīla*, moralità, in *samādhī*, concentrazione mentale, e in *paññā*, saggezza; a insegnare come convertirsi dalla sofferenza alla felicità. Se qualcuno, dopo questa conversione dalla negatività alla positività, voleva chiamarsi buddhista, Sayagyi ne era contento; ma l'essenziale era il cambiamento concreto, non il cambiamento di definizione. Spesso ammoniva gli entusiasti che volevano convertire altri al Buddhismo: "La sola maniera di convertire, è stabilizzarsi nel Dhamma, in *sīla*, *samādhī* e *paññā* e di aiutare gli altri a stabilizzarsi. Quando voi stessi non siete ben consolidati, che senso ha cercare di convertire altri? Potete chiamarvi buddhisti, ma se non mettete in pratica l'insegnamento, non siete

buddhisti. Chi, invece, le pratica e non si definisce buddhista è un vero seguace degli insegnamenti del Buddha, con qualsiasi nome si chiami. Un episodio mostra questa attitudine non settaria. Un cristiano convinto partecipò a un corso sotto la sua guida. All'inizio del corso, quando fu chiesto allo studente di impegnarsi a osservare l'insegnamento e, per la durata del corso a prendere rifugio in Buddha, e cioè a dare completa fiducia a questo insegnamento, questa persona si spaventò credendo che le venisse chiesto di convertirsi dal Cristianesimo al Buddhismo. Di fronte a U Ba Khin disse che poteva prendere rifugio in Gesù Cristo ma non in Buddha. "Molto bene - egli replicò sorridendo - prendi rifugio in Gesù Cristo, ma con la convinzione che stai prendendo rifugio nelle qualità di Gesù Cristo, in modo da essere capace poi di sviluppare quelle qualità in te stesso". E così quella persona iniziò a meditare; e alla fine del corso comprese che la sua iniziale obiezione era inutile e la paura di conversione priva di fondamento.

*D. Fa riferimento al Buddha, quindi insegna Buddhis-
mo?*

R. Non mi occupo di 'ismi'. Insegno Dhamma, e cioè quello che ha insegnato il Buddha. Egli non ha mai insegnato 'ismi'. Ha insegnato qualcosa da cui chiunque, quale che sia la sua provenienza, può trarre beneficio: un'arte di vivere. Rimanere nell'ignoranza è dannoso per tutti: sviluppare la saggezza è un bene per tutti. Chiunque può praticare questa tecnica e trarne beneficio. Un cristiano diventerà un

buon cristiano, un ebreo un buon ebreo, un musulmano un buon musulmano, un indù un buon indù, un buddhista un buon buddhista. Ognuno deve diventare un buon essere umano, altrimenti non potrà mai essere un buon cristiano, un buon ebreo, un buon musulmano, un buon indù, un buon buddhista. Come diventare buoni esseri umani: questa è la cosa più importante.

D. Insegna Mahayāna o Hinayāna?

R. Nessuno dei due. La parola yāna di fatto significa ‘veicolo che vi porterà alla meta finale’, ma oggi gli si dà erroneamente una connotazione settaria. Il Buddha non ha mai insegnato qualcosa di settario. Ha insegnato il Dhamma universale. È questa universalità che mi ha attratto verso l’insegnamento del Buddha, ed è da esso che ho tratto giovamento. Quindi è questo Dhamma universale che offro a tutti con tutto il mio amore e la mia compassione. Per me, il Dhamma non è nè Mahayāna nè Hinayāna.

*L'insegnamento dal tempo del Buddha a oggi **

di S.N. Goenka

Il Buddha espose la tecnica di Vipassana usando lessico e didattica differenti, secondo l'uditorio cui si rivolgeva. I suoi discorsi, preservati e tramandati per innumerevoli generazioni dai monaci, prima oralmente e poi per iscritto, sono stati raccolti nel Tipiṭaka o Canone pali. Nel tempo la pratica meditativa ha subito delle modifiche, per cui le istruzioni del Buddha sono state talvolta travisate. La nostra gratitudine va a quei monaci e a quei maestri che si sono prodigati per mantenere intatta la purezza della tecnica, come la catena di maestri di Myanmar, con i monaci Sona e Uttara nei tempi più remoti, fino agli ultimi di cui si conosce il nome: Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi e U Ba Khin.

L'intuizione dalla quale scaturì la diffusione di Vipassana

Nei secoli passati, il requisito principale per potersi dedicare alla meditazione era la rinuncia al mondo, con il ritiro in monastero o nella foresta. I

* da U Ba Khin, *Il tempo della meditazione è arrivato*, Ubaldini, Roma, 2011. Ristampa

laici, invece, rispettavano i precetti morali, praticavano la carità offrendo elemosine ai monaci e coltivavano la devozione. Tuttavia, si deduce dai discorsi del Buddha che un gran numero di laici ricevette l'insegnamento della tecnica e raggiunse alti livelli di sviluppo spirituale. Negli ultimi decenni, grazie all'opera di maestri laici, che la insegnano anche al di fuori dei monasteri e ne evidenziano i benefici nella vita quotidiana, si sta manifestando un rinnovato interesse per Vipassana, sia nei paesi di tradizione monastica theravāda, (Myanmar, Sri Lanka, Thailandia, Cambogia, Laos), sia nel resto del mondo.

Ledi Sayadaw, (1846-1923, n.d.r.) famoso insegnante birmano di meditazione, ebbe la profonda intuizione che stava maturando il tempo in cui l'insegnamento di Vipassana si sarebbe nuovamente diffuso. Egli iniziò a preparare il terreno; consapevole che la maggior parte del mondo non conosceva l'insegnamento del Buddha, quindi non poteva apprezzarlo e trarne beneficio, decise che era giunto il tempo per formare insegnanti laici. Fu una storica e fertile decisione: nei paesi di tradizione buddhista erano i monaci a insegnare e in Myanmar l'insegnamento di Vipassana era rivolto solo ai monaci. Il primo laico a ricevere la formazione per insegnare fu Saya Thetgy, un ricco agricoltore che fondò il centro di meditazione dove imparò a meditare il mio maestro. In seguito, la compassione di U Ba Khin per l'umanità sofferente lo spinse a insegnare per diffondere questa tecnica oltre i confini birmani. Aveva fiducia che questo insegnamento sarebbe tornato in India, terra dove era stato impartito dal Buddha, e che da lì si sarebbe diffuso nel mondo.

Lui stesso avrebbe voluto recarsi in India, ma per varie ragioni non poté. Così, quando mi si presentò l'occasione di ottenere il passaporto e andarci, fu molto contento e mi disse: "Ecco, ora tu andrai là come mio rappresentante e potrai realizzare il mio sogno, la mia missione".

U Ba Khin e la sua figura storica

U Ba Khin (1899-1971 n.d.r.) è stato uno dei più importanti maestri di Vipassana del nostro tempo, una sorgente d'ispirazione per me e per molti meditatori. Una sua peculiarità è stata quella di rivolgere particolare impegno nell'estendere l'insegnamento agli occidentali e ai non-buddhisti. I suoi predecessori furono Saya Thetgyi e Ledi Sayadaw. I loro discepoli - a eccezione di U Ba Khin - utilizzavano per insegnare quasi esclusivamente la lingua birmana e quindi avevano pressochè solo studenti birmani. Invece U Ba Khin parlava un buon inglese, e nei suoi corsi accettò anche studenti che comprendevano solo questa lingua. Il suo stile d'insegnamento era vitale, potente, incoraggiante: ogni parola proveniva dalla sua esperienza, così tutti (buddhisti e non, birmani e non) potevano comprenderlo e apprezzarlo. Ecco perché, pur avendo scritto poco e poco parlato in pubblico, furono molti i benefici che gli studenti trassero dai suoi insegnamenti. Membro dell'esecutivo del governo birmano sino a 67 anni, esercitò la sua funzione con integrità e professionalità straordinarie. Ebbe poco tempo da dedicare all'insegnamento, ed è questo che spiega il suo voto:

“Che solamente persone già mature, di grandi virtù e predisposizione, possano venire da me; che esse prendano la fiaccola del Dhamma, per diffonderlo in tutto il mondo (...)” Non poteva insegnare a molti, ma dedicò ai suoi studenti tutto il tempo disponibile, con grande umanità. Esigeva la massima disciplina, insegnava con amore e compassione, prestando la stessa attenzione all'ex-presidente birmano e al contadino, al giudice e al detenuto. Così era U Ba Khin, un gioiello tra gli uomini. Così era il mio nobile maestro, che mi ha insegnato l'arte di una vita sana e felice. Una volta venne a casa mia, e sentì che recitavo le parole del suo voto. Allora mi ammonì sorridendo: “Queste parole non sono per te! Il tuo compito è di diffondere i semi della meditazione al più vasto numero di persone possibile. Come potresti diffonderli, se anche tu prendessi il mio voto? È per me, sia perché ho poco tempo, sia perché non è ancora il momento per la diffusione del Dhamma. Il Buddha ha predetto che il tempo di una nuova diffusione di Vipassana sarebbe cominciato 2500 anni dopo la sua venuta, e siamo solo alla soglia di quei giorni. Tu stai apprendendo la tecnica, proprio nel momento in cui questa epoca nuova sta iniziando e dovrai lavorare vigorosamente, per spargerne i semi in tutto il mondo”. Sono stato scelto dal maestro per piantare i semi della meditazione Vipassana nel mondo, ma se confronto le mie capacità con le sue, mi sento molto limitato. Mi conforta la convinzione che non è l'individuo in sé, ma la forza della legge della natura che opera attraverso di lui. Sono stato scelto come strumento per proseguire questa missione e traggo molti benefici nel farlo, perché

ho l'opportunità di sviluppare le mie qualità. Che sempre più gente sofferente, in un mondo con tanti conflitti e tensioni, possa entrare in contatto con la meditazione Vipassana.

*Cenni biografici dei maestri di U Ba Khin **

a cura di Vipassana Research Institute

(n.d.c.) *La storia della diffusione di ogni tradizione meditativa è costituita da personaggi, luoghi, situazioni che la caratterizzano e la rendono peculiare; seguono quindi brevi note biografiche dei maestri rappresentativi di questa tradizione: da Ledi Sayadaw ai laici Saya Thet Gy, U Ba Khin e Goenka.*

Ledi Sayadaw

Ledi Sayadaw (1846-1923), monaco e venerabile, nacque nel villaggio di Saing-pyin, nel distretto Shwebo del nord Birmania. Frequentò la scuola del suo villaggio presso il monastero dove i monaci insegnavano a leggere e a scrivere, e a recitare in pali testi originali dell'insegnamento del Buddha. Dagli otto anni studiò con il suo maestro U Nanda-dhaja Sayadaw e divenne novizio a quindici anni. La sua educazione monastica includeva la grammatica pali e testi del canone buddhista.

Fu un monaco raro in quanto capace di eccellere sia nella teoria sia nella pratica del Dhamma. Scrisse molti manuali che illustravano in dettaglio aspetti dell'insegnamento ed era solito dire che voleva scri-

* Da Vipassana Research Institute (a cura di), *Vipassana Journal*. In U Ba Khin, *Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato*, op. cit.

vere in una maniera che tutti, anche i più semplici, potessero comprendere. Prima di lui non era comune scrivere di Dhamma, rivolgendosi anche ai laici, poiché era tradizione che i monaci recitassero in pali molti passaggi della pratica meditativa, e ciò rendeva la comprensione difficile a tutti gli altri.

L'esperienza nella pratica e la grande compassione gli fecero sorgere il desiderio di diffondere l'insegnamento della meditazione fuori dai monasteri. La sua reputazione come professore e maestro di meditazione crebbe al punto che il governo britannico per l'India, sotto il cui dominio era anche la Birmania, lo nominò *Aggamahāpāṇḍita* (il più insigne cattedratico). Collaborò con la Pali Text Society di Londra per la traduzione in inglese di brani dell'*Abhidhamma*.

Negli ultimi anni divenne cieco, probabilmente per gli studi prolungati con scarsa illuminazione. Insegnò meditazione sino al 1923, anno della sua morte, avvenuta in uno dei tanti monasteri fondati in suo nome.

Ledi Sayadaw fu la figura più importante nel buddhismo del suo tempo. Chi si è avvicinato alla meditazione Vipassana, anche in anni recenti, ha un debito di gratitudine verso questo erudito e santo monaco, promotore del rinnovamento nella meditazione Vipassana, che la rese disponibile ai laici, oltre che ai monaci.

“Gli uccelli per prima cosa sono rilasciati dal ventre delle loro madri sotto forma di uovo. Quando lo rompono, sono rilasciati una seconda volta. E quando diventano completi di piume lasciano il nido e possono volare dovunque vogliono.

*Così anche i meditatori: sono liberati dalle distrazioni della mente (che li hanno accompagnati attraverso il samsāra senza origine, il ciclo delle rinascite) con l'apprendimento dell'osservazione del corpo e della tecnica di concentrazione mentale. Poi con Vipassana hanno la comprensione profonda della realtà (del corpo, della mente e dei loro aggregati), e si liberano dalle forme più grossolane di ignoranza. E quando i sette fattori dell'Illuminazione si sviluppano e maturano, diventano in grado di volare, grazie alla comprensione del cammino al di là del mondo sensoriale. Si sono quindi liberati dalla condizione temporanea del mondo ottenendo lo stato di Persone Nobili per arrivare allo stadio al di là della materia: il Nibbāna”.**

Saya Thetgyi

Saya Thetgyi (1873-1945), nacque il 27 giugno 1873 a Pyawbwegyi, un villaggio agricolo a circa tredici chilometri dalla capitale Rangoon. Aveva due fratelli e una sorella, e suo padre morì quando aveva dieci anni, lasciando alla madre il gravoso compito di accudire la famiglia. Sin da piccolo, perciò, la aiutò vendendo, insieme alla sorella, le frittelle fatte in casa, nei villaggi e nei mercati.

Oltre ai primi sei anni obbligatori, non poté andare a scuola: il suo lavoro era indispensabile alla famiglia. Non possedevano terra per la coltivazione del riso, e quindi raccoglievano nei campi altrui ciò che rima-

* Da Sayadaw L., *The Requisites for enlightenment*, BPS, Kandy, 2007.

neva dopo il raccolto. A quattordici anni cominciò a lavorare al trasporto del riso, con un carro; e per salirvi e scendere si serviva di uno sgabello, tanto era di piccola statura. Maung Po Thet, il suo nome originario, si sposò, come tradizione, a sedici anni. Sua moglie era la più giovane di una famiglia di mercanti di riso, proprietaria di alcuni terreni. Secondo il costume birmano andò ad abitare con la famiglia della sposa. Ebbero due figli, un maschio e una femmina.

A ventitre anni cominciò a praticare meditazione col maestro laico Saya Nyunt, da cui apprese *ānāpāna*, la consapevolezza del respiro, e la praticò per sette anni. U Thet e sua moglie avevano molti amici e parenti che vivevano vicino; e insieme a numerosi nipoti, zii, cugini, conducevano una vita serena.

Nel 1903, l'armonia fu sconvolta da un'epidemia di colera: molti, nel villaggio, morirono nel giro di pochi giorni, tra cui i suoi due figli e diversi parenti. Questa sciagura lo turbò profondamente e non riusciva a trovare pace. Alla ricerca di un modo per sfuggire sofferenza e disperazione, lasciò la propria casa, dopo aver ricevuto il permesso da moglie e parenti, e viaggiò in tutta la Birmania, visitando monasteri ed eremitaggi e studiando con maestri, sia laici sia monaci. Su suggerimento del suo primo maestro, si recò a Monywa, a meditare con Ledi Sayadaw. In quegli anni, fu molto aiutato dai familiari ed egli era loro molto grato; dichiarò poi che il migliore modo per sdebitarsi era quello d'insegnare loro il Dhamma. Dopo sette anni, ritornò al villaggio. Alcuni familiari e amici gli chiesero di insegnare loro la meditazione. Nel 1914, a quarantun'anni, Saya Thetgy cominciò a insegnare *ānāpāna* ad un gruppo di quindici per-

sone. Alcuni studenti rimanevano nella casa adibita a centro di meditazione, mentre altri andavano e venivano ogni giorno dalle loro case.

Durante un incontro, Ledi Sayadaw gli disse:

Ecco, mio allievo, prendi ora il bastone, testimone dell'insegnamento, e vai. Mantienilo puro. Non te lo offro per farti vivere più a lungo, ma come ricompensa, in modo che nella tua vita non vi siano errori. Hai avuto successo nella meditazione. Ora devi insegnare il Dhamma della mente e della materia a seimila persone. Il Dhamma che hai conosciuto è inesauribile, perciò è ora di diffonderlo e propagarlo in questa è era, che è favorevole agli insegnamenti del Buddha. Rendi omaggio a questa èra, anche da parte mia.

Dopo di ciò, visse da solo mangiando un pasto al giorno, in solitudine e silenzio. Anno dopo anno, il centro divenne famoso in tutta la nazione e a volte ospitava sino a duecento persone: semplici contadini come rinomati studiosi di pali e membri del governo, come U Ba Khin. Per trent'anni insegnò a tutti coloro che arrivavano, guidato dalla sua esperienza e dai manuali di Ledi Sayadaw.

Nel 1945 a settantadue anni era riuscito a obbedire all'ordine del suo maestro: aveva insegnato a migliaia di persone. Sua moglie era morta, sua cognata paralizzata, e anche la sua salute era precaria. Decise allora di lasciare le sue proprietà ai nipoti, riservando alcuni acri di terra per il mantenimento del centro. Lasciò alla gente del posto i suoi bufali che lo avevano aiutato: "Siete stati i miei benefattori e grazie a voi il riso è cresciuto, ora siete liberi dal

vostro lavoro, che possiate essere liberati da questa vita, per una migliore esistenza.”

Si trasferì a Rangoon vicino al centro di un suo allievo, e continuò a meditare in un piccolo rifugio costruito in tempo di guerra, dove riceveva i suoi studenti, tra cui anche U Ba Khin, che si recava da lui appena gli era possibile. Ogni notte sedeva in meditazione con i suoi studenti. In una di queste occasioni, si sentì male, e dopo alcuni minuti morì. Il suo corpo fu cremato nella parte nord della pagoda di Shwedagon, dove U Ba Khin e i suoi discepoli, più tardi, costruirono una piccola pagoda.

Ciò che lo commemora significativamente è la diffusione del Dhamma da lui cominciata, come compito affidatogli da Ledi Sayadaw.

Webu Sayadaw

Webu Sayadaw (1896-1977), monaco e venerabile, è stato uno dei più rinomati e rispettati monaci birmani del '900. Fu famoso per aver insegnato dando tutta l'importanza a una pratica diligente, piuttosto che allo studio intellettuale.

Ha avuto grande influenza su U Ba Khin e sul suo modo di insegnare meditazione. Nato in un villaggio della regione Ingyinpin nel nord Birmania il 17 febbraio 1896, compì gli studi delle scritture pali dai nove anni. Nel 1923 (sette anni dopo l'ordinazione), lasciò il monastero e visse in solitudine quattro anni. Praticò e più tardi insegnò la tecnica di *ānāpāna* (la consapevolezza del respiro). Disse che, impegnandosi in questa pratica con un livello molto

profondo di concentrazione, si può essere capaci di sviluppare Vipassana fino all'esperienza di impermanenza, mancanza di un *io*, e della insoddisfazione e sofferenza. Webu Sayadaw era noto per la sua infaticabile diligenza nella meditazione e per la solitudine nella quale trascorreva la maggior parte del tempo. Era ritenuto una persona completamente liberata, e fu detto che egli non dormì mai.

Per i primi cinquantasei anni, rimase nel nord della nazione, dividendo il suo tempo tra tre centri di meditazione. Dopo il suo primo viaggio a Rangoon nel 1953, su invito di U Ba Khin, incluse nei suoi viaggi anche la parte meridionale del paese, sia per insegnare sia per meditare. Si recò in pellegrinaggio in India e Sri Lanka. Trascorse gli ultimi giorni di vita nel centro di meditazione del villaggio in cui era nato. Morì il 26 giugno 1977, a ottantuno anni.

Il primo incontro con U Ba Khin

Nel 1941 ebbe luogo un episodio di grande rilievo per la vita di U Ba Khin. Promosso direttore della ragioneria delle ferrovie statali, uno dei suoi compiti era di viaggiare sulla linea Rangoon-Mandalay, per controllare la contabilità nelle stazioni. Viaggiava in un vagone riservato che serviva da ufficio e da vagone letto.

Il vagone veniva attaccato al treno e staccato alle varie stazioni. Un giorno di luglio, per sbaglio, il suo vagone fu staccato alla stazione di Kyaukse, a 65 chilometri a sud di Mandalay. Sebbene non fosse in programma quella sosta, approfittò dell'occasione, per

controllare la contabilità in stazione. Quindi volle visitare la vicina collina e si incamminò insieme al capo stazione. Dalla cima della collina potevano scorgere un gruppo di edifici, e riconobbero il monastero di Webu Sayadaw. Decisero di andare a visitarlo.

Vi arrivarono verso le tre del pomeriggio. A una vecchia monaca che sbucciava fagioli e peperoncini, chiesero se era possibile salutarlo, ma rispose loro che non era il momento giusto perché stava meditando. Sarebbe uscito dalla sua capanna alle sei, e se vi fosse stato qualcuno a quell'ora, avrebbe tenuto un discorso e poi si sarebbe ritirato. Non incontrava gente ogni momento. U Ba Khin le spiegò che arrivava da Rangoon, che non aveva molto tempo, ma desiderava molto incontrare Webu Sayadaw. Chiese se fosse stato possibile salutarlo da fuori la capanna, e la monaca ne indicò una piccola di bambù. Si avvicinarono, Sayagi si inginocchiò e disse: "Venerabile Maestro, sono venuto da Rangoon e vorrei salutarvi." Con sua meraviglia, la porta della capanna si aprì e ne uscì Sayadaw, preceduto da un nugolo di zanzare. Sayagi lo salutò, mantenendo la sua attenzione alle sensazioni nel corpo con la consapevolezza di *anicca*.

"A che cosa aspiri?" gli chiese Webu Sayadaw.

"Aspiro a raggiungere il Nibbāna", replicò U Ba Khin.

"Nibbāna? E come farai a raggiungerlo?"

"Con la meditazione e l'esperienza di *anicca*, dell'impermanenza di ogni fenomeno fisico e mentale, signore".

"Dove hai imparato a essere consapevole di *anicca*?"

U Ba Khin riferì di come avesse studiato meditazione Vipassana con Saya Thetgyi.

“Stai praticando Vipassana?”

“Sì, signore”.

“Che tipo di Vipassana?”

Webu Sayadaw continuò a interrogarlo e alla fine era molto compiaciuto: “Sono anni che medito in questa giungla per poter sperimentare quegli stadi di Vipassana che tu descrivi”. Sembrava meravigliato che un laico potesse raggiungere uno stadio così avanzato di pratica. Webu Sayadaw meditò con Sayagyi e poi disse: “Devi cominciare a insegnare ora. Hai acquisito buoni *pāramī* (buone qualità, virtù) e devi insegnare il Dhamma, in modo che chiunque ti incontri possa ricevere il beneficio del tuo insegnamento. Non aspettare, insegna adesso!”

Con un’ingiunzione così energica da parte di una santa persona, U Ba Khin non ebbe altra scelta che insegnare. Di ritorno alla stazione ebbe come primo allievo il capostazione stesso. Gli insegnò *ānāpāna* nel suo vagone, usando due tavole dello scompartimento come sedili. Cominciò a insegnare in modo formale solo dieci anni dopo, ma fu l’incontro con Webu Sayadaw l’inizio del suo impegno come maestro.

Sayagyi U Ba Khin, laico e maestro di Vipassana

di Amadeo Solé-Leris

L'uomo

U Ba Khin (1899-1971), grande maestro di meditazione ed energico promotore della corrente secolare nella pratica di Vipassana, possedeva una di quelle forti personalità che riescono in tutto ciò che intraprendano. Nato da famiglia modesta a Rangoon, dall'infanzia mostrò vivacità intellettuale; vinse borse di studio e ottenne una buona educazione, e anche la conoscenza dell'inglese. Quest'ultima era essenziale per la promozione sociale, essendo la Birmania sotto il dominio britannico. Iniziò la carriera nello stato, presso l'ufficio di contabilità nazionale, in un periodo in cui pochissimi birmani avevano accesso all'impiego statale. La sua fu una carriera brillante: nel '37 ebbe l'incarico di sovrintendente per l'ufficio revisore generale dei conti. Nel gennaio del '48, la Birmania ottenne l'indipendenza e di conseguenza fu nominato Ragioniere generale, ruolo di responsabilità particolarmente delicato, in una nazione appena sorta. Si ritirò nel '53 a cinquantacinque anni; può sembrare presto per il metro occidentale ma, al tempo, rispecchiava le usanze ereditate dal sistema coloniale britannico. Non poté, tuttavia, dedicarsi a tempo pieno all'insegnamento della meditazione, come sperato. A causa

della scarsità di alti dirigenti qualificati, gli fu chiesto di rientrare in servizio, con più ruoli di responsabilità; e si trovò più occupato di prima. A varie riprese - e, per la maggior parte del tempo, simultaneamente - ricoprì incarichi di direttore dell'ispezione degli affari commerciali, presidente del Consiglio nazionale del commercio agricolo e primo direttore dell'Istituto governativo per la contabilità e la revisione dei conti. Fu chiamato inoltre a presiedere commissioni e comitati, tra i quali la presidenza del Comitato permanente per la pianificazione nazionale, creato per la riorganizzazione degli enti pubblici.

Accanto a queste molteplici attività, U Ba Khin condusse una vita personale piena: sposatosi giovane, ebbe sei figli, e non sembrò avvertire incompatibilità tra vita professionale e privata da una parte, e pratica e insegnamento di Vipassana dall'altra. Era solito affermare che la meditazione "è una riserva di calma ed equilibrata energia", ed egli stesso ne trasse un'inesauribile forza.

L'inizio della pratica meditativa e dell'insegnamento

U Ba Khin iniziò a praticare Vipassana nel '37, incoraggiato a sperimentare la consapevolezza del respiro da un suo ospite, allievo di Saya Thet Gyi, pioniere laico dell'insegnamento di tale tecnica. Saya Thet Gyi, agricoltore benestante, scoperta in sè grande propensione per Vipassana, dedicò molti anni al suo studio e alla pratica con uno dei più famosi insegnanti, il venerabile Ledi Sayadaw (1846-1923), che

poi lo autorizzò a insegnarla. Col diffondersi della sua fama, i laici iniziarono ad affluire numerosi. Gente che non intendeva abbandonare la vita laica, se non per brevi periodi d'istruzione o per ritiri temporanei, ma che, avendo compreso i grandi benefici di Vipassana, era motivata ad apprendere e metterla in pratica nella vita quotidiana. U Ba Khin fu uno di loro. Durante il suo primo corso di dieci giorni con Saya Thet Gyi, fece rapidi progressi e continuò a meditare per alcuni anni con lui, durante le frequenti visite di quest'ultimo a Rangoon.

Un monaco, colpito dai risultati raggiunti da U Ba Khin, lo incoraggiò a insegnare; e così iniziò nel '41 con piccoli gruppi e singoli, compatibilmente con la sua attività lavorativa. Nel '50 intraprese un progetto più vasto, a beneficio del suo ambito professionale: iniziò con l'offrire classi di meditazione agli interessati, tra le persone del suo ufficio. E nel suo ufficio, conduceva sessioni di consapevolezza del respiro e di Vipassana, alla fine delle ore lavorative; poi riservò a tale scopo una stanza d'ufficio, per l'aumentato numero d'allievi. Nel luglio del 1950, fondò l'Associazione Vipassana dell'Ufficio generale di ragioneria, per l'insegnamento della meditazione da laico a laico.

Come ricorda uno dei suoi primi allievi, Saya U Tint Yee, ora (1982, n.d.r.) presidente del Centro internazionale di meditazione di Rangoon, in quegli anni “non c'erano i corsi di dieci giorni e meditavamo a casa e nella stanza riservata in ufficio, prima e dopo le ore di lavoro.”*

* Saya U Tint Yee alla conferenza commemorativa in occasione nell'undicesimo anniversario della morte di U Ba Khin, tenuta al Centro di Rangoon, il 19 gennaio 1982.

La domanda era in costante crescita e sorse l'esigenza di un centro in cui si tenessero corsi intensivi (come quelli di Saya Thet Gyi). Così, nel 1952, U Ba Khin, con l'aiuto di entusiasti sostenitori, fondò il Centro internazionale di meditazione a Rangoon, un'istituzione che ha continuato a fiorire fino ai nostri giorni. Con continuità, offrì corsi di dieci giorni per laici, elaborando un metodo d'immersione totale, che ha avuto notevole diffusione sia in Oriente sia in Occidente. Dai ricordi di U Tint Yee:

Dopo la costruzione della pagoda (struttura a cupola, con celle individuali, in cui gli allievi praticano sotto la supervisione di un insegnante), U Ba Khin iniziò a tenere corsi di dieci giorni al centro. Ogni corso iniziava il primo venerdì sera di ogni mese, in modo che gli impiegati dell'ufficio potessero unirsi al corso, prendendo solo sei giorni di ferie (usufruendo cioè dei due fine settimana). Le famiglie degli impiegati e i loro amici più vicini avevano il permesso di unirsi al corso, se lo desideravano.

Al Centro, U Ba Khin istruì gradualmente insegnanti che lo aiutarono a seguire il crescente numero di allievi e che oggi tengono vivo il suo insegnamento a Rangoon, e in diverse parti del mondo. John Coleman (1930-2012, n.d.r.), autorevole insegnante formato da U Ba Khin, ne riassume mirabilmente la personalità:

Era un uomo buono nel vero senso della parola. Un maestro gentile, tranquillo nel parlare e ricco di senso dell'umorismo. Insegnava una dottrina che offre i

*mezzi per risolvere alcuni dei problemi dell'umanità, ma che è soprattutto una fede personale. Se seguita con devozione e pratica con assiduità, può armare i suoi praticanti contro le difficoltà della vita. (...) In U Ba Khin, ho trovato un insegnante semplice, un pensatore profondo, un amante della bellezza (...) Per lui, bellezza, compassione, pace spirituale, verità, moralità non erano solo parole fine a se stesse; ma un modo di vita, parte della sua esistenza.**

Il metodo

Il metodo di U Ba Khin si fonda sulla stessa antica tradizione della pratica dei quattro fondamenti della presenza mentale e della contemplazione del corpo come oggetto primario. Peculiarità del metodo è la pratica intensiva e per brevi periodi (il corso di base dura dieci giorni); con la finalità di consentire ai laici un'immersione totale, e poi ritornare subito alle attività della vita quotidiana. U Ba Khin ha sottolineato gli aspetti concreti della pratica e ridotto all'essenziale la teoria, strutturando un metodo concreto e intensivo, per sperimentare l'essenza dell'insegnamento del Buddha.

Il metodo consiste nel concentrare la mente con la pratica della consapevolezza del respiro; la concentrazione ottenuta, permette di osservare il corpo, con un'attenzione che va spostata con un ordine sistematico in tutto il corpo - per sviluppare gradualmente

* J. E. Coleman, *The Quiet Mind*, Rider, 1971, p. 69.
Trad. it. *La mente tranquilla*, IMC Italia, 2012 (n.d.r.).

una consapevolezza completa delle sensazioni fisiche. L'allenamento alla percezione delle sensazioni, anche lievi, porta a una consapevolezza più piena e acuta del continuo nascere e svanire dei fenomeni fisici e mentali, di cui esse sono la manifestazione.

Questa è la contemplazione del corpo e delle sensazioni (i primi due dei quattro fondamenti della presenza mentale). Gli altri due (contemplazione della mente e dei contenuti mentali) sono praticati solo nella misura necessaria a mantenere ininterrotta la consapevolezza: durante la pratica, ogni pensiero, o emozione ecc. va notato appena sorge. Poi, l'attenzione va immediatamente riportata sulle sensazioni fisiche, poiché è mediante la loro percezione, che si ottiene la purificazione mentale e la liberazione dalla sofferenza.

È in questo corpo, di appena due braccia di lunghezza, con le sue percezioni e la sua mente, che vi faccio conoscere il mondo, il nascere del mondo, l'estinzione del mondo e il sentiero che conduce all'estinzione del mondo. (S.1.2.3.6)

Man mano che la percezione dei processi corporei diviene più acuta, c'è la consapevolezza della loro transitorietà: l'esperienza dell'impermanenza di tutto ciò che esiste; U Ba Khin la chiama attivazione di *anicca*. Essa, gradualmente, libera da desiderio, attaccamento, odio, rifiuto, ansia, paura: trasmuta e riordina la psiche. I suoi effetti coinvolgono tutto l'organismo e possono alleviare disturbi psicosomatici.

Nibbāna, processo dinamico

(Nibbāna dhātu)

U Ba Khin ha definito quest'esperienza *Nibbāna dhātu*, letteralmente elemento del Nibbāna; mettendo in risalto il Nibbāna nel suo aspetto di processo dinamico. Nell'impossibilità di rendere in termini concettuali qualcosa di concettualmente inafferrabile, si può dire con approssimazione, che, a mano a mano che il meditatore penetra nella natura impermanente dei fenomeni, arriva il momento in cui sorge un distinto modo o elemento di esperienza (*dhātu*) che ha l'effetto di eliminare desiderio e avversione. Pur senza un'esatta corrispondenza con la terminologia psicologica occidentale, possiamo dire che, per una sorta di processo di abreazione, la psiche è gradualmente liberata dalle nevrosi che formano il tessuto della personalità; più precisamente è liberata dall'attaccamento alla personalità.

*I principi basilari dell'insegnamento del Buddha nella pratica meditativa **

di T. S. U Ba Khin

Pochi anni prima di morire, Sayagyi registrò in inglese il seguente discorso per gli studenti occidentali che partecipavano ai suoi corsi. Trascritto dopo la sua morte, fu pubblicato con il titolo “*The essentials of Buddha-Dhamma in meditative practice.*”

*I condizionamenti accumulati - L'esperienza dell'impermanenza
La conoscenza delle kalāpas - La verità della sofferenza -
L'osservazione delle sensazioni corporee - I livelli di conoscenza
L'esperienza di anicca nella vita quotidiana - Il tiro alla fune
L'attivazione di anicca - Il tempo della meditazione Vipassana e
arrivato*

Anicca, Dukkha e Anattā: l'impermanenza, la sofferenza e l'assenza di un *io*, sono le tre caratteristiche essenziali nell'insegnamento del Buddha. Se sperimentate *anicca* (l'impermanenza di ogni fenomeno fisico e mentale) nel modo giusto, sperimenterete anche *dukkha* (la presenza della sofferenza e la sua origine), e *anattā* (l'assenza di un *io*) come le verità ultime. Occorre del tempo per arrivare a compren-

* Da U Ba Khin, *Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato*, op. cit.; in *La saggezza che libera*, ArteStampa, Modena, 2013.

dere tutte insieme queste tre verità.

L'impermanenza è il fattore principale da sperimentare con la meditazione. La conoscenza intellettuale non è sufficiente, poiché manca dell'aspetto esperienziale. Oggi come ai tempi del Buddha, l'esperienza dell'impermanenza può essere sviluppata anche da chi non ha alcuna conoscenza di buddhismo, seguendo scrupolosamente il Nobile Ottuplice Sentiero composto da *sīla*, *samādhi* e *paññā*, cioè condotta morale, concentrazione e saggezza. *Sīla* o condotta morale è la base per *samādhi*, la padronanza della mente per la concentrazione. Solo quando vi è una buona concentrazione si può sviluppare la saggezza. Quindi la moralità e la concentrazione mentale sono le condizioni indispensabili per sviluppare la saggezza. Questa saggezza è l'esperienza di *anicca*, *dukkha* e *anattā* per mezzo della pratica di Vipassana.

La pratica della condotta morale e quella della concentrazione sono note, poiché sono il comune denominatore delle religioni. Ma il principe Siddhattha, prima di diventare Buddha, si rese conto che non sono sufficienti per raggiungere la fine della sofferenza. Egli divenne completamente illuminato dopo essersi strenuamente impegnato per sei anni, e solo allora insegnò come seguire il sentiero della liberazione.

I condizionamenti accumulati

Ogni azione, proveniente da fatti, parole o pensieri, lascia dietro di sé una forza attiva o *saṅkhāra* (reazione, formazione, condizionamento mentale) che va a carico o a merito di chi l'ha compiuta, a seconda

che l'azione sia stata cattiva o buona. Quindi ognuno accumula una riserva di *saṅkhāra* che funge da serbatoio e sorgente di energia per sostenere il flusso vitale, inevitabilmente seguito da sofferenza e morte. È attraverso lo sviluppo della comprensione di *anicca*, *dukkha* e *anattā*, che si è in grado di eliminare i condizionamenti accumulati. Questo processo comincia con l'esperienza dell'impermanenza, momento dopo momento, un giorno dopo l'altro, mentre avvengono simultaneamente sia l'accumulo di nuovi *saṅkhāra* sia l'alleggerimento del deposito dei vecchi *saṅkhāra*.

Liberarsi dai *saṅkhāra* è quindi un lavoro che richiede un'intera vita o anche molte vite. Chi si è liberato da tutti i condizionamenti giunge alla fine delle proprie sofferenze. Alla fine della vita i perfetti santi, cioè i Buddha e gli Arahant, passano nel *parinibbāna* (uno stadio al di là del mondo sensoriale), raggiungendo così la fine della sofferenza.

L'esperienza dell'impermanenza

Per chi ha intrapreso la meditazione Vipassana, basterebbe sperimentare l'impermanenza tanto da poter raggiungere il primo stadio di *āriya* (persona nobile), cioè divenire *sotāpanna*. L'esperienza dell'impermanenza apre la porta all'esperienza della sofferenza, dell'assenza di un *io* e poi all'eliminazione della sofferenza; ed è possibile soltanto alla presenza di un Buddha o seguendo il suo insegnamento, il Nobile Ottuplice Sentiero. Per progredire uno studente deve continuare a coltivare l'esperienza di *anicca*, il più a lungo possibile. Il suggerimento del

Buddha è di cercare di mantenere la consapevolezza di *anicca*, *dukkha* e *anattā* in tutte le posizioni, sia seduti, che in piedi, sia camminando sia sdraiati. Il segreto del successo sta nel mantenere ininterrotta questa consapevolezza.

Le ultime parole del Buddha sono state:

*L'impermanenza è inerente a tutte le cose composte.
Lavorate con diligenza per la vostra stessa salvezza.*

Questa è l'essenza del suo insegnamento nei quarantacinque anni del suo ministero. Se manterrete sempre viva la consapevolezza dell'impermanenza, raggiungerete di certo lo scopo. Mentre la sviluppate, anche l'esperienza di 'ciò che è vero nella natura' diventerà sempre più chiara, fino a non avere più alcun dubbio sulle tre caratteristiche di *anicca*, *dukkha* e *anattā*.

Ora che sapete che *anicca* è il primo fattore essenziale, dovrete cercare di capire cosa è, con la massima chiarezza, nel modo più ampio possibile, in modo da non avere nessuna confusione durante la pratica o nelle discussioni.

La conoscenza delle kalāpas

Il significato di *anicca* è che l'impermanenza (o disintegrazione, decomposizione, cambiamento) è inerente a tutto ciò che esiste nell'universo, sia animato sia inanimato. E il Buddha insegnò che tutto ciò che esiste, a livello materiale, è formato da *kalāpas*, particelle di materia molto più piccole dell'atomo,

che muoiono immediatamente dopo essere nate. La *kalāpa* è una massa formata dagli otto elementi basilari della materia: solidità, coesione, temperatura e movimento uniti a colore, odore, gusto e nutrimento. Le prime quattro, chiamate qualità primarie, sono predominanti in una *kalāpa*, mentre le altre quattro sono secondarie, dipendenti, e nascono dalle precedenti.

Solo quando queste otto si uniscono, si forma una *kalāpa*. In altre parole, la momentanea collocazione di questi otto elementi, che formano la massa per un brevissimo momento, è ciò che nell'insegnamento del Buddha viene detto *kalāpa*. Il suo arco di vita è chiamato attimo e si dice che di questi 'attimi' ne passino mille miliardi in un batter d'occhio. Le *kalāpas* sono in uno stato di perenne cambiamento o flusso. Uno studente avanzato di meditazione Vipassana le può percepire nel corpo come una corrente di energia.

Il corpo umano non è un'entità solida e stabile, come può sembrare, ma un flusso di materia e mente. Rendersi conto per esperienza diretta che il nostro corpo è un flusso continuo di minuscole *kalāpas*, significa conoscere la natura dell'impermanenza.

La verità della sofferenza

L'impermanenza causata dal continuo sorgere e passare di *kalāpas*, viene identificato come *dukkha*, sofferenza. Soltanto quando sperimentate l'impermanenza come sofferenza, arrivate alla realizzazione (al fare esperienza, n.d.r.) della verità della sofferenza, la prima delle quattro Nobili Verità.

Perché? Perché quando comprendete la natura sottile della sofferenza da cui non potete sfuggire neanche per un momento, proverete per la vostra esistenza paura, disgusto e ripugnanza, e cercherete una via di uscita che vi porti a uno stadio al di là della sofferenza, e quindi al Nibbāna, la fine della sofferenza.

Potete gustare questo stadio senza sofferenza già in questa vita, se raggiungerete lo stadio di *sotāpanna*, ovvero il primo stadio della liberazione, chiamato ‘chi entra nella corrente’, e, se svilupperete la pratica, lo stato incondizionato del Nibbāna.

Ma nei limiti comuni, quando sarete in grado di mantenere continua la consapevolezza di *anicca*, vi accorgerete che è in atto un miglioramento in voi. Prima della vera e propria pratica di Vipassana, che richiede una base di concentrazione mentale, lo studente dovrebbe avere una conoscenza teorica circa mente e materia.

L'osservazione delle sensazioni corporee

Nella meditazione Vipassana, non si contempla soltanto la mutevole natura del corpo, ma anche la mutevole natura della mente, cioè degli stati mentali e dei pensieri, momento dopo momento. Alcune volte l'attenzione è focalizzata sull'impermanenza nel corpo e altre volte sull'impermanenza nella mente.

Mentre si contempla l'impermanenza del corpo, ci si rende conto che insieme a questa consapevolezza, c'è quella della transitorietà degli stati mentali e dei pensieri, simultanei alle sensazioni corporee.

In tal caso, c'è l'esperienza di *anicca* nei riguardi sia della mente sia della materia.

Ciò che finora ho detto, riguarda l'esperienza dell'impermanenza attraverso le sensazioni corporee e i contenuti mentali che da esse dipendono. Ma si può sperimentare l'impermanenza anche attraverso gli organi di senso:

- dal contatto di una forma visibile con l'organo-sensoriale dell'occhio;
- dal contatto del suono con l'organo sensoriale dell'orecchio;
- dal contatto dell'odore con l'organo sensoriale del naso;
- dal contatto del gusto con l'organo sensoriale della lingua;
- dal contatto del tatto con l'organo sensoriale del corpo;
- dal contatto degli oggetti mentali con l'organo sensoriale della mente.

Si può sperimentare l'impermanenza attraverso ognuno degli organi di senso, ma con la pratica meditativa si è scoperto che il modo più idoneo è l'osservazione delle sensazioni da contatto del tatto con il corpo. Esse sono più evidenti di altri tipi di sensazioni, per l'ampiezza di area e per l'irradiazione, la frizione e la vibrazione dei *kalāpa*; e quindi sono le più idonee per iniziare a meditare e per sperimentare *anicca*.

Questa è la principale ragione per cui in questa tradizione meditativa si sono scelte le sensazioni corporee: sono il mezzo più veloce per sperimentare l'impermanenza. Siete comunque liberi di provare altri mezzi, ma vi suggerisco di essere ben saldi nello

sperimentare *anicca* con la sensazione fisica corporea, prima di tentare con altri tipi di sensazione.

I livelli di conoscenza

In Vipassana ci sono dieci livelli di conoscenza:

Sammāsana: riconoscimento teorico di *anicca*, *dukkha* e *anattā* attraverso l'osservazione e l'analisi.

Udayabbaya: conoscenza del sorgere e dissolversi di *rūpa* e *nāma* (della mente e della materia), attraverso l'osservazione diretta.

Bhaṅga: conoscenza della natura mutevole di *rūpa* e *nāma*, sperimentata come una rapida corrente o flusso di energia; in particolare, chiara consapevolezza della fase di dissoluzione.

Bhaya: conoscenza di quanto sia sgradevole questa esistenza.

Ādīnava: conoscenza di quanto sia piena di male questa esistenza.

Nibbidā: conoscenza di quanto sia disgustosa questa esistenza.

Muncitukamyata: conoscenza della pressante necessità e desiderio di sfuggire da questa esistenza.

Paṭisaṅkha: conoscenza che è giunto il tempo di impegnarsi per la piena realizzazione della liberazione, tenendo come base l'esperienza dell'impermanenza.

Sanṅkharupekkhā: conoscenza che ormai si è allo stadio in cui ci si può distaccare da tutti i fenomeni condizionati e andare oltre l'egocentrismo.

Anuloma: conoscenza che contribuisce e accelera il tentativo per raggiungere lo scopo.

Il meditatore di Vipassana passa attraverso questi

livelli di conseguimento. Essi possono essere raggiunti contemporaneamente al progresso nell'esperienza dell'impermanenza. Alcuni di essi devono essere accompagnati dall'ausilio di un insegnante competente. Si dovrebbe evitare di bramare questi conseguimenti, poiché ciò distrarrebbe dalla continua osservazione della realtà dell'impermanenza, che è la sola che può dare e darà la ricompensa desiderata.

L'esperienza di anicca nella vita quotidiana

Vorrei ora trattare della meditazione Vipassana dal punto di vista del laico nella vita quotidiana, e spiegare i benefici che si possono ottenere, qui e ora, durante questa stessa vita. Il primo obiettivo di Vipassana è di attivare l'esperienza di *anicca* in se stessi e raggiungere quindi uno stato di equilibrio e di calma esteriore e interiore. Questo è raggiunto quando si è completamente assorbiti nell'osservazione a livello di esperienza dell'impermanenza in se stessi.

L'umanità sta affrontando gravi problemi che la minacciano. È il momento giusto per tutti di cominciare la meditazione Vipassana e imparare ora a scoprire una profonda oasi di quiete nella confusione.

Anicca (la realtà dell'impermanenza) è all'interno di ognuno. È alla portata di ognuno. Sarà sufficiente uno sguardo in se stessi ed ecco, la si sperimenterà.

Quando si riesce a sperimentarla e ci s'immerge in essa, allora si può, con un atto di volontà, staccarsi dal mondo, o meglio dalle interpretazioni mentali sul mondo. *Anicca* è per il laico una gemma prezio-

sissima per creare una riserva di calma e di energia tranquilla per il suo benessere e per il benessere della società. Questa esperienza, se sviluppata correttamente, stronca alla radice ed elimina gradualmente tutto ciò che vi è di negativo. Questa esperienza non è riservata ai monaci, ma è anche per i laici con famiglia. Malgrado le avversità possano rendere il laico agitato, un maestro o un insegnante competente può aiutare a sperimentare *anicca* in un tempo relativamente breve. Una volta che questa esperienza c'è stata, tutto ciò che si deve fare, è preservarla.

Il tiro alla fune

È necessario un impegno con se stessi: appena si presenta l'occasione e il tempo per progredire, ci si impegnerà per raggiungere lo stadio di *bhaṅgañāṇa*, il terzo livello di conoscenza in Vipassana. Per chi non l'ha ancora raggiunto, vi possono essere alcune difficoltà: sarà come un tiro alla fune tra l'esperienza interiore di *anicca* e le attività esteriori sia fisiche che mentali. Per cui sarebbe saggio mettere in pratica il detto 'Lavora mentre lavori e gioca mentre giochi'.

Non si dovrà quindi attivare *anicca* in continuazione. Basterà riuscire a farlo in periodi di tempo regolari e a ciò riservati, sia di giorno che di sera. Durante queste ore, bisogna tentare di focalizzare l'attenzione sul corpo, con l'osservazione dell'impermanenza delle sensazioni fisiche corporee. In queste occasioni la consapevolezza dovrebbe essere ininterrotta, tanto da non permettere l'intrusione di pensieri. Nel caso ciò non fosse possibile, il meditatore dovrebbe utiliz-

zare la consapevolezza del respiro, poiché la concentrazione è la chiave per l'esperienza di *anicca*.

Per avere una buona concentrazione, bisogna che la condotta morale - *sīla* - sia perfetta, poiché la concentrazione - *samādhi* - si regge su una buona condotta morale. Per una buona esperienza di *anicca*, la concentrazione deve essere buona.

L'attivazione di anicca

La tecnica per attivare *anicca* richiede semplicemente la mente equilibrata e concentrata, e l'osservazione continuativa sull'oggetto di meditazione: le sensazioni fisiche del corpo, con la consapevolezza della loro impermanenza.

È necessario iniziare l'osservazione in un'area in cui l'attenzione possa fermarsi facilmente, per poi spostare l'attenzione, dalla testa ai piedi e dai piedi alla testa, e poi di tanto in tanto dirigerla all'interno. Non si deve tener conto dell'anatomia, ma ci si deve accorgere delle sensazioni fisiche e del loro continuo cambiamento. Se si osservano queste istruzioni vi sarà senz'altro progresso; esso dipende anche dalle qualità sviluppate e dall'impegno nell'esercizio meditativo. Più il livello di conoscenza è alto, più aumenterà la capacità di sperimentare *anicca*, *dukkha* e *anattā*, avvicinandosi sempre di più al traguardo finale di un *ariya*, persona nobile. Questo è il traguardo su cui ogni laico dovrebbe essere focalizzato.

Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato

È questa un'era scientifica. L'uomo di oggi non accetta nulla, a meno che non ne veda risultati positivi, concreti e realizzabili nel presente.

Il Buddha disse al popolo dei Kalama:

Non fatevi condurre fuori strada da racconti, da tradizioni o da cose ascoltate. Non fatevi condurre fuori strada da chi ha competenza nelle scritture, o dal ragionamento, dalla logica, dalla riflessione o dall'approvazione di alcune teorie, o perché alcuni punti di vista si adattano alle vostre inclinazioni, o per rispetto verso il maestro. Quando invece sapete da voi stessi: "Queste cose sono malsane, queste cose sono scorrette, queste cose sono riprovate dal saggio, queste cose, se praticate, conducono alla distruzione e al dolore", respingetele. Ma se sapete da voi stessi: "Queste cose sono salutari, queste cose sono giuste, queste cose sono apprezzate dalla persona intelligente, queste cose, quando praticate, conducono alla salute e alla felicità", allora, o Kalama, avendole praticate, perseverate in esse.

È suonata l'ora di Vipassana: la rinascita del Dhamma di Buddha, con la pratica di Vipassana.

Non c'è alcun dubbio che chi, con mente aperta e sincera, segua un corso sotto la guida di un insegnante competente, ottenga risultati buoni, concreti, validi, qui e ora, che lo renderanno sicuro e sereno per il resto della sua vita.

Da U Ba Khin in poi

Da quando opera il Centro internazionale di meditazione a Rangoon, molti studenti (provenienti da Birmania, da altri paesi buddhisti, da Europa, America e Australia) hanno potuto sperimentare i benefici della Vipassana. A chi mostrava speciali attitudine e interesse, U Ba Khin diede una formazione come insegnanti. Tramite costoro l'insegnamento si è diffuso nel mondo. John Coleman, uno dei suoi primi allievi americani, insegnò per molti anni in Gran Bretagna, oltre che in Europa e saltuariamente in America settentrionale. Probabilmente, è stato il primo a portare la tecnica nell'America meridionale. Madre Sayama, birmana, (per alcuni anni dopo la morte di U Ba Khin, gestì il centro di Rangoon) si stabilì in Gran Bretagna. I pionieri in America furono Ruth Denison e Robert Hover. In questa generazione d'insegnanti, S.N. Goenka è stato il più dinamico, e quello che ha avuto il maggior influsso nel mondo.

Satya Narayan Goenka

Goenka (1924 - 2013, n.d.r.) nacque in Birmania da un'agiata famiglia di commercianti indiani, lì stabilitasi al tempo del dominio britannico. Cresciuto secondo una rigorosa tradizione indù, seguì la vocazione familiare e si dedicò agli affari, con successo.

Per molti anni condusse un'esistenza indaffarata di viaggi e responsabilità. Sposato con figli, trovò tempo ed energia anche per attività a servizio della società.

Sofferente sin dall'infanzia di acute emicranie, che talvolta lo costringevano all'immobilità, non aveva trovato nessuna cura, né in Birmania, né all'estero. Si era ridotto ad assumere antidolorifici sempre più potenti, inclusa la morfina. Nel '55, a trentun anni, si persuase a partecipare a un corso di U Ba Khin (avendo saputo di casi di sintomi fisici alleviati). Dovette superare sia la sua personale esitazione, dovuta alla sua appartenenza indù, sia la disapprovazione familiare. L'esperienza fu di grande impatto, non solo perché scomparve l'emicrania che lo aveva tormentato per venticinque anni (e da allora non ne soffrì più), ma perché sperimentò una profonda visione sulla natura dell'esistenza. Senza lasciare gli impegni professionali e familiari, fu assiduo allievo di U Ba Khin; e dedicò i successivi quattordici anni allo studio e alla pratica di Vipassana, con la sua energia divenuta poi proverbiale. Gradatamente e con mansioni diverse, assisté U Ba Khin nella conduzione del centro.

In quegli anni, clima politico e situazione economica birmani erano sempre più sfavorevoli all'impresa privata; tanto che molti membri della comunità indiana, lì residenti da tempo, cercavano come tornare in patria. Nel '69 Goenka ottenne il permesso di lasciare il paese e si recò in India, dove era stato preceduto dai genitori e altri familiari. A Bombay, nello stesso anno, condusse - come insegnante autorizzato da U Ba Khin - il suo primo corso. Fu tenuto per un gruppo di 13/14 persone: sua madre, parenti e

amici. Gli fu evidente come Vipassana rispondesse a esigenze sentite: dietro la pressante richiesta di chi aveva saputo dei risultati, tenne altri corsi. E cominciò a viaggiare per l'India, chiamato a insegnare a gruppi sempre più ampi: gente di ogni ceto, religione, professione. In questo primo periodo itinerante, i corsi erano organizzati in sedi provvisorie. Il primo centro permanente - il Vipassana International Academy (VIA) - fu fondato nel 1976, presso Igatpuri, cittadina a circa tre ore di treno da Bombay, nello stato di Maharashtra. Adesso in India e nel mondo vi sono numerosi centri.

Goenka dovette conciliare l'insegnamento con un calendario in espansione continua, e gli impegni di lavoro. Alcuni anni dopo decise di ritirarsi per dedicarsi all'insegnamento, tenendo corsi in molte parti del mondo, con la collaborazione di sua moglie, al suo fianco in corsi e conferenze. Oltre ai corsi di base e avanzati, per rispondere alla crescente domanda, tenne corsi di formazione per insegnanti.

I suoi corsi intensivi sono aperti a tutti. Rivolti principalmente ai laici, vedono la partecipazione di religiosi di varie confessioni - monaci buddhisti, jainisti, indù, ebrei, mussulmani, e un notevole numero di sacerdoti, suore e monaci cristiani.

Il maestro di Dhamma

Intervento di A. Solè-Leris per il decimo anniversario della
fondazione di Dhammagiri, il centro principale per la
meditazione Vipassana. Igatpuri, India, 1986

Equilibrio e modestia - Devozione e motivazione

La responsabilità individuale

L'equanimità - L'incontro con Goenka

Dopo alcuni anni di studio del buddhismo theravāda e della lingua pali, mi è parso sempre più chiaro che il cuore dell'insegnamento dell'Illuminato è la meditazione Vipassana, e che la teoria senza la pratica non serve molto.

Di conseguenza, seguendo il saggio consiglio del Venerabile Ñyāṇaponika Mahāthera (fondatore della Buddhist Publication Society in Sri Lanka e appassionato propagatore del Dhamma), mi rivolsi a Goenka, e partecipai al mio primo corso di dieci giorni a Ningar (un villaggio nel Gujarat) nel febbraio del 1975. Dhammagiri fu istituito l'anno dopo.

Il decimo anniversario della sua fondazione è celebrato, oggi, dalla sempre più numerosa comunità di persone che, da diverse provenienze etnica, sociale e culturale, hanno tratto vantaggio dal dono del Dhamma, elargito da Goenka nella sua purezza. Desidero, quindi, contribuire con alcuni pensieri sull'insegnamento e sul maestro di Dhamma.

Equilibrio e modestia

Equilibrio e modestia sono le caratteristiche essenziali di un maestro, nella tradizione buddhista; come chiaramente e sinteticamente espresso nel verso 276 del *Dhammapada*:*

Spetta a voi impegnarvi, i Perfetti sono semplicemente delle guide.

Il maestro indica la via. Fondamento del messaggio del Buddha è una radicale assunzione della propria responsabilità. L'Illuminazione o liberazione va conseguita da ognuno, con le proprie forze, autonomamente.

Non esiste una salvezza per mezzo della grazia o dell'intervento di qualcuno che agisca da intermediario tra uomo e divinità. Neppure i Buddha - esseri Illuminati dotati di potere e conoscenza soprannaturali, che appaiono a rari intervalli nella storia dell'umanità, per recare la buona novella che la sofferenza può estinguersi definitivamente - neppure essi, non possono far altro che indicarci cosa fare e come

* Il *Dhammapāda* o *Il cammino della legge* o *L'orma della disciplina*, è un testo conservato nel *Canone pali* (nel *Khuddaka Nikāya* o *La Raccolta dei testi brevi* del *Sutta Piṭaka* o *Il Cesto dei discorsi*), e anche nei *Canone cinese* e *Canone tibetano*. Costituito da 423 versetti raccolti in ventisei categorie, è molto popolare in ogni ambito del buddhismo. Secondo la tradizione, contiene le parole realmente pronunciate dal Buddha. Tra le traduzioni in lingua italiana segnaliamo: R. Gnoli (a cura di), *La Rivelazione del Buddha - i testi antichi*. Mondadori, Collana I Meridiani, Milano, 2001 (n.d.r.).

farlo: l'azione e lo sforzo devono venire da noi.

Se si parla o si agisce con mente impura, la sofferenza ci segue, come la ruota segue lo zoccolo del bue; ma se si parla o si agisce con mente pura, la felicità ci segue come ombra inseparabile. (Dhp., 1, 2)

È uno dei temi che il Buddha raccomanda all'assidua riflessione:

Sono padrone del mio kamma, erede del mio kamma, nato dal mio kamma, legato al mio kamma, sostenuto dal mio kamma. Qualunque azione, qualunque kamma io compia, buono o cattivo, di esso diverrò l'erede. (A., 5.57)

Il ruolo e l'atteggiamento del maestro nella tradizione buddhista riflettono questi principi. Il maestro indica la via, che ognuno dovrà percorrere. Ruolo e atteggiamento derivano da questa funzione e dal carattere non coercitivo dell'insegnamento del Buddha: il maestro insegna e guida, non cerca di dominare; dà, senza chiedere nulla in cambio. Chiede il minimo indispensabile perché l'insegnamento sortisca il suo effetto: che l'allievo regoli la sua condotta e il suo stile di vita (l'esperienza insegna che il tentativo serio di coltivare e sviluppare la propria mente, va fondato su moderazione e condotta morale, in pali *sīla*); che per il periodo dell'apprendimento e per tutti gli aspetti della pratica, l'allievo segua scrupolosamente gli insegnamenti.

Ciò è necessario ogni volta si voglia imparare qualcosa, che si tratti di cucinare, di guidare o di acquisire

qualsiasi altra abilità; ma è essenziale quando s'intende apprendere una maggiore capacità nell'usare le risorse mentali e spirituali, in altre parole, apprendere un modo migliore di vivere.

La giusta devozione

Alcuni possono avere l'impressione che la relazione maestro-allievo improntata a questa concretezza, sia fredda, distaccata e non sufficientemente ispiratrice, e quindi chiedersi: "Che ne è del rapporto umano?" Il rapporto umano c'è ed è fecondo; e l'allievo prova sentimenti profondi d'affetto e gratitudine verso l'insegnante che fa di tutto per aiutarlo.

Se l'intellettuale è spinto alla meditazione dal razio cinio, il tipo emotivo è spinto da fervore religioso, amore, entusiasmo; e questi sentimenti possono manifestarsi con la devozione a una divinità o a quella che si ritiene una sua manifestazione: il maestro.

Non si può negare, pertanto, che la devozione possa fornire una potente motivazione per perseverare lungo un cammino impegnativo.

Su questo cammino si procede unicamente con l'impegno personale, ed è ovvio che una motivazione più forte produca un impegno maggiore. Non intendo quindi sminuire il valore della devozione, ma è di vitale importanza (e non soltanto nella meditazione, ma per ogni tipo di sforzo) che la devozione non degeneri in una sorta di idolatria, nell'adorazione cieca verso una persona o un'idea, tale da abdicare verso la propria responsabilità.

La responsabilità individuale

Il Buddha non smise mai di evidenziare la responsabilità personale. La famosa esortazione ai Kalama, è considerata come la più antica dichiarazione sulla libertà d'indagine:

Kālāma, non accettate (o respingete) nulla basandovi su quanto vi è stato riferito, sulla tradizione, o per sentito dire, né fondandovi sull'autorità di testi religiosi, su ragionamenti o deduzioni, e neppure in ossequio alle idee di altri. E neppure dopo averci riflettuto a lungo, o perché vi appare plausibile, o perché pensate: "È il mio maestro che me lo dice!" Kālāma, soltanto quando la vostra esperienza diretta vi fa capire: "Questo è male e produce danno e sofferenza", soltanto allora, dovete respingere quella cosa. E quando vi rendete conto, perché lo sperimentate, che: "Questo è buona cosa ... e porta al bene e alla felicità", solo allora, dovete accettarla e conformarvi a essa. (A. 3.65)

L'attitudine equanime

Non si creda che un rapporto maestro-allievo, misurato e oggettivo, implichi freddezza o indifferenza. Più il maestro è avanzato sul cammino, come il calore è connesso alla luce del sole, più in lui si svilupperanno le qualità che accompagnano lo stato d'Illuminazione: compassione verso tutti gli esseri che soffrono, partecipazione disinteressata alla gioia altrui, amore puro - privo di egoismo e desiderio - nei confronti di tutti gli esseri, e la suprema virtù dell'equanimità, che

non è indifferenza. Equanimità significa serenità e, come indica la parola stessa, equilibrio dell'intelletto e dei sentimenti. Solo su questa base, infatti, è possibile provare una genuina sollecitudine per gli altri. Il vero altruismo si concentra sul prossimo, senza cercare per nulla il proprio vantaggio o la propria soddisfazione. E questo è ciò che contraddistingue il vero maestro: egli dà insegnamento e guida con un'affettuosa sollecitudine, che trae forza e limpidezza dalla radicata equanimità.

L'incontro con Goenka

Non dimenticherò mai quando vidi questo atteggiamento per la prima volta: fu incontrando Goenka, in occasione del mio primo corso. Non avevo mai visto quell'incomparabile mescolanza di calore umano e sereno distacco. All'inizio fu quasi sconcertante. Nel subbuglio emotivo della vita quotidiana, ero abituato all'intimità psicologica di ciò che normalmente chiamiamo amore e simpatia, e alla freddezza e al rifiuto che associamo a indifferenza e avversione. Incontrare qualcuno completamente disponibile, che comprende e partecipa nel senso più pieno della parola, che non risparmia nessuno sforzo per essere utile, conservando nello stesso tempo perfetta stabilità, senza la minima concessione emotiva, è un'esperienza unica.

E quando ho percepito gli effetti benefici di quest'attitudine di saldo sostegno senza invadenza, mi sono reso conto che è propria del maestro autentico: l'altruismo equanime.

I corsi intensivi di 10 giorni

di meditazione Vipassana, come insegnata
da S.N. Goenka, nella tradizione di U Ba Khin

Introduzione, regolamento e programma

Presentata la domanda d'iscrizione, l'interessato riceve due opuscoli: il *Codice di comportamento* e l'*Introduzione alla tecnica*. In quest'ultima leggiamo cos'è e a cosa serve Vipassana:

(...) è un rimedio universale per problemi universali, (...) è un'arte di vivere che libera da tutte le negatività, come irritabilità, odio (...), è una pratica che sviluppa l'energia positiva e creativa per il miglioramento del singolo e della società. (...) Vipassana persegue la suprema finalità spirituale dell'Illuminazione. Il suo fine non è la cura del male fisico, benché accada che, come effetto secondario, produca l'affievolirsi di malattie psicosomatiche. Vipassana elimina le tre cause dell'infelicità: desiderio, avversione e ignoranza. Praticata con assiduità, libera dalle tensioni accumulate e scioglie i nodi creati dalla radicata abitudine a reagire.

Nel *Codice di comportamento* vi sono le regole da rispettare durante il corso: otto precetti tradizionali,*

* Per i laici, coinvolti nella vita sociale, il metodo migliore per vivere conformemente ad una giusta condotta

pensati per facilitare l'esperienza meditativa. Per favorire, quindi, la continuità della presenza mentale, evitando le distrazioni, si chiede d'osservare il silenzio tra i partecipanti, dall'inizio fino al mattino dell'ultimo giorno di corso; ognuno può parlare con

morale è quello di osservare i seguenti cinque precetti:

- 1) astenersi dall'uccidere qualsiasi essere;
- 2) astenersi dal rubare;
- 3) astenersi da una condotta sessuale che danneggi gli altri;
- 4) astenersi dal mentire;
- 5) astenersi dall'assumere sostanze intossicanti.

La condotta morale è condizione indispensabile per meditare. E quando, nel corso della vita, si potrà avere l'opportunità di accantonare temporaneamente - anche per pochi giorni o anche per uno soltanto - i problemi quotidiani, per dedicarsi alla purificazione della mente e alla propria liberazione, la condotta dovrà essere più rigorosa che nella vita quotidiana. Nel tempo dedicato a questo serio impegno, sarà importante evitare azioni che possano distrarre o interferire con la pratica. Perciò, si osserveranno, oltre ai cinque già menzionati, altri tre precetti:

- 6) non mangiare dopo mezzogiorno;
- 7) astenersi da ogni piacere sensoriale e ornamento fisico;
- 8) non usare letti troppo confortevoli.

Sarà richiesta, come aggiunta al terzo precetto, la completa astinenza da attività sessuali. L'osservanza delle regole aggiuntive e la castità, favoriscono la calma e l'attenzione necessarie per il lavoro interiore, e aiutano a liberare la mente da tutte le interferenze esterne. Gli otto precetti vanno osservati tutti solo nel periodo dedicato alla meditazione intensiva. Concluso tale periodo, i laici potranno fare di nuovo riferimento ai primi cinque.

Estratto da: W. Hart - La meditazione Vipassana - Un'arte di vivere, 2011 Artestampa editore.

i responsabili organizzativi per le necessità pratiche e con l'insegnante per l'esercizio meditativo. È definito 'nobile silenzio' e 'silenzio del corpo, della parola e della mente': vale a dire di ogni forma di comunicazione - parola, gesto, scrittura e lettura. Per la durata del corso, non è permesso avere contatti con l'esterno (telefonate, e-mail, lettere e visite) eccetto in caso d'emergenza, né lasciare il luogo del corso. Tutto ciò per facilitare la concentrazione sulla meditazione.

La giornata inizia il mattino alle 4 e finisce tra le 9.30 e le 10 la sera, ed è dedicata alla meditazione, con intervalli per pasti e riposo. Comprende circa undici ore di esercizio meditativo: pratica individuale e di gruppo con la presenza e la guida di un insegnante. Ogni sera c'è l'ascolto di un discorso registrato di Goenka, in inglese (e anche della sua traduzione nella lingua della nazione ospitante, n.d.r.) della durata di circa un'ora; esso concerne la teoria e le istruzioni sulla pratica, cui segue un tempo dedicato alle eventuali domande all'insegnante; con il quale ci sono anche colloqui individuali, su richiesta.

Giorni 1-2: la consapevolezza del respiro

Sono dedicati alla consapevolezza del respiro. Gli allievi siedono in una posizione comoda, (a gambe incrociate, ma non necessariamente; ciò che importa è essere in grado di mantenere la posizione); ma se diventa scomoda, può essere cambiata. Durante gli esercizi, gli occhi e la bocca vanno tenuti chiusi. Lo studente respira col naso e osserva la sensazione

dell'aria, quando entra ed esce. L'area d'osservazione comprende l'interno del naso, le narici, l'area sopra il labbro superiore sotto le narici (l'area dei baffi). È necessario che osservi solo quest'area, trascurando quant'altro è in rapporto con l'atto respiratorio, come gola, torace e diaframma.

Sta seduto, vigile ma senza tensione, e osserva con continuità ogni inspirazione ed espirazione dal suo inizio alla fine. Osserva la profondità e la durata d'ogni respiro e le sensazioni del tocco dell'aria. S'impegna a osservare le caratteristiche della sensazione, senza immaginare una sensazione, tentare di produrla o di controllarla. Quando non percepisce nessuna sensazione, non si deve preoccupare, ma osservare che non percepisce nulla: l'assenza di sensazione è anch'essa un'esperienza da osservare. Quando percepisce la sensazione, l'allievo osserva dove: nelle narici o nella loro apertura, a destra o a sinistra o in entrambe, in un punto solo, in diversi o tutt'intorno. Osserva ogni variazione: il flusso d'aria più forte o più debole, regolare o irregolare, breve o lungo. Non interferisce in alcun modo nel respiro spontaneo.

Le distrazioni sorgono nel corpo a causa di stimoli sensoriali (oltre a quelli prodotti dall'atto respiratorio), di fonti mentali ed emotive. Lo studente deve accorgersi prima possibile d'essersi distratto, annotare mentalmente la distrazione, e tornare rapidamente a osservare il respiro.

Giorno 3: rafforzare la consapevolezza

L'allievo continua la pratica della consapevolezza del respiro, ma restringe l'area d'osservazione sopra il labbro superiore, sotto le narici (l'area dei baffi). Lo scopo è rafforzare e affinare la concentrazione, esercitandosi con intensità su un'area più ristretta.

Giorno 4: la pratica di Vipassana

Inizia con la consapevolezza del respiro, ma poi passa alla pratica della Vipassana con la contemplazione del corpo. Il primo passo è osservare nell'area dei baffi le sensazioni (quelle prodotte da tatto, temperatura, movimento del flusso d'aria e non causate dal processo respiratorio). È il momento di transizione dalla contemplazione del respiro alla contemplazione del corpo e delle sensazioni fisiche. Se in qualche parte del corpo non si sente nessuna sensazione, lo si nota mentalmente e si prosegue l'osservazione di altre parti. Se la concentrazione è adeguata, si sentono e osservano sensazioni in tutto il corpo. Gli scienziati hanno osservato che nell'organismo c'è una costante effervescenza d'innumerabili processi biologici, chimici ed elettrici (circolazione sanguigna, metabolismo dei tessuti, impulsi nervosi e così via), e che molti altri processi avvengono a livello molecolare, atomico e subatomico. Comunemente, ne abbiamo una conoscenza intellettuale, perché di solito sono al di là della percezione conscia; lo studente, invece, s'impegna per diventarne gradualmente consapevole.

Inizia allenando la percezione di processi come prurito, cambiamento di temperatura ecc., nella zona dei baffi. Di qualsiasi tipo siano, si limita a osservarli senza reagire, con la più chiarezza e precisione possibili, e senza speculare o vagare col pensiero.

In seguito, apprende come osservare con continuità e percepire sensazioni fisiche nell'area ristretta.

L'osservazione dell'intero corpo avviene sempre, la prima volta, in una sessione seduta, con la stretta guida dell'insegnante. L'allievo concentra l'attenzione alla sommità del capo, per qualche tempo finché vi sente sensazioni. Poi esamina il corpo da capo a piedi, seguendo un ordine, senza tralasciare nessuna parte, osservando qualsiasi sensazione, momento dopo momento. Senza immaginare o indurre sensazioni, ma solo osservando ciò che c'è. Quando non percepisce nessuna sensazione, se ne rende conto e prosegue con attenzione e senza fretta. Ripetendo la sequenza molte volte fa esperienza che la consapevolezza cresce e comincia a percepire sensazioni nelle parti prima insensibili.

Finché l'allievo non acquisisce familiarità con la tecnica, la sequenza d'osservazione è guidata, passo passo, da istruzioni dettagliate. La prima volta, la sessione dura circa due ore ininterrotte, per accrescerne l'attitudine d'attenzione ed equanimità. È intrapresa con 'forte determinazione' (*adhiṭṭhāna*), ciò significa che, qualsiasi posizione si assuma, si cercherà d'essere determinati nel mantenerla per la durata della sessione, nonostante le difficoltà. È un'eccellente opportunità di contemplare, con attenzione ed equanimità, le sensazioni fisiche, che, dopo qualche tempo d'immobilità, diventano intense (dolore, in-

torpidimento, ecc.). Senza muoversi per alleviarlo, l'allievo apprende a osservare il dolore con giusto distacco/equanimità. Per esperienza diretta, sperimenta che il dolore, anche intenso, non è né permanente né immutabile. Come tutte le sensazioni fisiche già osservate, anch'esso fluttua, cambia e svanisce.

La sessione di due ore è impegnativa e non tutti riescono a mantenere la posizione per tutto il tempo. L'effetto psicologico, quando ci si riesce, è però notevole; è l'apertura di un varco nelle barriere mentali. Osservando e accettando ciò che emerge, (senza attaccarsi a sensazioni e pensieri piacevoli e senza resistere o cercare d'evitare dolore e pensieri spiacevoli) si ha il primo barlume d'equanimità, che è l'essenza di Vipassana.

Da quel momento, in tutte le tre sedute programmate di un'ora, si cercherà di praticare con 'forte determinazione', cioè senza muoversi.

Anche il resto del tempo è dedicato a Vipassana, con sessioni alternate, di gruppo e individuali.

Giorni 5-9: l'esplorazione del corpo

Lo studente prosegue, affinando la percezione dei fenomeni, perseverando nella contemplazione del corpo e praticando l'osservazione degli stati e dei contenuti mentali. Il metodo di base consiste nell'esplorazione del corpo, ma, in successivi livelli, ci sono variazioni di sequenza e concentrazione: esplorazione corporea all'esterno o all'interno, dalla testa ai piedi e dai piedi alla testa; consapevolezza simultanea di parti, (per esempio entrambe le brac-

cia, entrambe le gambe, il torace, la schiena). Talora l'esplorazione è lenta, talora rapida. Di volta in volta, velocità e sequenza (in cui si considerano le parti corporee), possono essere modificate (facendo sempre attenzione a non omettere nessuna parte). L'introduzione di varianti serve a rendere l'esercizio il più possibile completo, e a facilitare la vigilanza contrastando la stanchezza dovuta alla monotonia.

L'allievo s'impegna di continuare, (ma senza tensione, perché la troppa forza è controproducente) d'affinare e aumentare la percezione delle sensazioni fisiche, verso la completa consapevolezza di tutti i processi di corpo e mente.

È sollecitato a coltivare l'attenzione deliberata, in tutte le attività quotidiane, fuori dai periodi di meditazione formale; cioè mentre mangia, si alza, si corica, cammina, si lava, si veste, ecc. Insieme alla consapevolezza delle posizioni, va praticata la consapevolezza dell'impermanenza delle sensazioni, nelle parti del corpo in azione.

L'efficacia del metodo

L'esperienza di Vipassana dipende dallo sviluppo di presenza mentale e di equanimità.

La presenza mentale è la consapevolezza costante delle sensazioni fisiche, per poter sperimentare l'organismo come un insieme di processi/fenomeni in continuo mutamento, di durata infinitesimale e interagenti tra di loro a velocità e frequenze vertiginosamente elevate. Questa conoscenza sperimentale di impermanenza (*anicca*), mancanza d'identità

(*anattā*) dei fenomeni e, di conseguenza, del loro carattere essenzialmente insoddisfacente (*dukkha*) costituisce l'essenza di Vipassana, attuata grazie alla presa di coscienza globale dei processi sensoriali e mentali.

L'equanimità è l'accettazione senza giudicare e senza reagire con desiderio o avversione, di tutte le sensazioni piacevoli o spiacevoli, che sorgono nel corpo. Osservare con equanimità è considerare ogni sensazione, secondo l'espressione tradizionale: 'una sensazione tra le sensazioni'. Implica cioè, un cambiamento nell'abituale comportamento della mente che consiste nel reagire automaticamente/inconsciamente, con desiderio o rifiuto. È un processo d'apprendimento e richiede esercizio continuo. Il meditatore reagisce (valuta 'mi piace/non mi piace' e sente desiderio o avversione), perché si identifica con quanto percepisce. La strategia corretta è d'osservare la reazione alle sensazioni fisiche collegate: la reazione diviene l'oggetto d'osservazione. Reprimere la reazione, invece, implica ed esprime desiderio, desiderio 'di non reagire'.

Lo studente, quando non reagisce, interrompe il flusso e la proliferazione di desiderio, rifiuto, giudizio, valutazione, tensione e ansia. Inizia la purificazione mentale. Ogni volta che si è equanimi (non si reagisce) alle sensazioni, si rompe un circolo vizioso; ogni singolo momento d'equanimità è un momento di purificazione. Quando la mente non genera nuove reazioni, possono emergere quelle accumulate: da subconscio e inconscio arrivano alla coscienza, e lo studente le percepisce come sensazioni fisiche e non come stati o contenuti mentali.

Il processo di purificazione

Un trauma psichico del passato può arrivare alla coscienza e manifestarsi come accelerazione dei battiti, senso di soffocamento, dolore in un'area del corpo, mentre non c'è ricordo razionale dell'evento traumatico.

L'effetto dell'ira sulla pressione sanguigna o della paura sul battito cardiaco sono esempi della relazione tra stato mentale e stato fisico, tra mente e corpo. Anche nella cultura occidentale, è sempre più riconosciuta l'origine psicosomatica di molti disturbi e l'effetto sul corpo dei contenuti mentali profondi (per esempio, la paralisi isterica). Nel presente contesto, constatiamo che tutti gli stati e processi psicologici hanno correlati fisici, pur a volte impercettibili, che si manifestano come sensazioni. La loro percezione conscia e la loro osservazione equanime scaricano l'energia psicologica, alla sua radice.

Si può fare un ovvio parallelo con le moderne tecniche psicoterapeutiche che trattano i disordini nervosi e mentali, facendo affiorare contenuti mentali inconsci. Una differenza importante, tuttavia, è che nella Vipassana non è necessario conoscere il contenuto mentale, e non c'è una specificità nei correlati fisici: avviene che l'accumulazione d'energia psichica emersa, manifestatasi come sensazione fisica, svanisca, se non si reagisce ad essa.

Vi sono spiegazioni dettagliate di questo processo nei testi canonici buddhisti, nella ricerca della moderna psicologia e nell'ambito delle neuro-scienze.

Giorno 10: la pratica della benevolenza

A coronamento dell'intero processo, l'allievo apprende la pratica della meditazione di benevolenza (*mettā*). Con la mente purificata e calmata dagli esercizi di Vipassana, rivolge a tutti gli altri esseri l'effusione della benevolenza; la condivisione di serenità ed equilibrio, raggiunti per mezzo dell'esercizio di presenza mentale ed equanimità. Si suggerisce all'allievo di praticare la meditazione di *mettā*, dopo ogni meditazione di Vipassana.

Come un tizzone ardente irradia calore, fate fluire la sensazione di pace e di benevolenza dal vostro corpo in tutte le direzioni. Pensate a tutti gli esseri: quelli vicini e cari; quelli che vi sono indifferenti e quelli che possono non esservi amici; quelli che conoscete e quelli che non conoscete; vicini e lontani; umani e non umani, grandi e piccoli; senza distinzioni. I vostri sentimenti di amicizia, la vostra benevolenza, vadano a tutti costoro.

È anche il giorno della ricapitolazione e della preparazione per il ritorno alla vita quotidiana: termina il silenzio tra partecipanti; essi ricevono le ultime raccomandazioni, e la più importante è di perseverare nella pratica giornaliera, per mantenere e sviluppare la comprensione acquisita.

Intervista a Goenka*

Solé-Leris: *Pensa che la consapevolezza della respirazione (ānāpānasati) sia la base migliore per la pratica di Vipassana? Qual è la sua opinione sull'uso di altri oggetti di meditazione come le kasīṇas (oggetti visivi, n.d.r.), i fattori dell'Illuminazione (sette qualità positive, n.d.r.); o di altri tipi di consapevolezza corporea, come per esempio la contemplazione delle impurità corporee?*

Goenka: Per la pratica di Vipassana, la base migliore è la meditazione *ānāpāna*, poiché con essa, da subito, l'attenzione del meditatore è diretta al suo interno e Vipassana diventa la sua conseguenza naturale. Altri oggetti di meditazione possono non essere altrettanto idonei. Per esempio, nella pratica delle *kasīṇas*, l'oggetto dell'attenzione è esterno. Le *kasīṇas* sono quindi utili per lo sviluppo dei vari gradi di concentrazione, ma non per Vipassana. I fattori d'Illuminazione sorgono come effetti secondari della pratica sia di *ānāpāna* e sia di Vipassana, e il meditatore non deve prenderli come oggetti primari d'attenzione. La mera contemplazione delle impurità corporee è solo un esercizio intellettuale e non si

* In AA.VV, *Vipassana Journal*, V.R.I. , Bombay, 1985; seconda edizione del numero speciale nel dodicesimo anniversario della morte di U Ba Khin; in *Paramita*, op. cit., 1985, col titolo *La mia intervista a Goenka*. L'intervista è del 1981. Riveduta e corretta dalla Redazione.

traduce in purificazione mentale, senza l'esperienza della natura impermanente dei fenomeni fisici, che si ottiene con la pratica di Vipassana.

Durante la meditazione, consiglia di 'nominare' i fenomeni osservati, o solamente di notare che avvengono?

Mentre pratica Vipassana, il meditatore non deve nemmeno provare a nominare o identificare i fenomeni fisici e mentali che sta osservando, perché potrebbe incorrere nel pericolo di sviluppare preferenza o avversione per uno o per l'altro. In tal caso, non praticherebbe Vipassana, che è osservazione equanime di tutto ciò che accade. È per evitare questo pericolo che il meditatore non deve nominare o etichettare i fenomeni che sta sperimentando: gli è sufficiente essere consapevole che qualcosa si sta manifestando a livello fisico o mentale, e sperimentare la sua natura transitoria, effimera.

La pratica continuativa di Vipassana è sufficiente per fare progressi o c'è anche necessità di regolare la propria condotta e il proprio modo di vita?

Se praticata correttamente e con continuità, Vipassana produce inevitabilmente dei cambiamenti nella vita: è questo il suo scopo. La purificazione mentale dà origine naturalmente alla purificazione a livello vocale e fisico. Per facilitare il processo, però, sono necessari sforzi consapevoli per regolare la propria condotta, per astenersi da azioni nocive agli altri; e per compiere azioni che aiutino il prossimo. Una tale condotta favorirà il progresso in Vipassana, e man mano si progredisce la condotta non sarà più

una disciplina auto-imposta, ma un atteggiamento spontaneo.

Nell'agevolare o impedire il progresso spirituale, qual'è l'importanza di cibo, vita sessuale e attività lavorativa?

Durante il corso di meditazione, è essenziale si mangi cibo vegetariano. Altrove è sufficiente che il meditatore osservi moderazione. Durante il corso, è richiesta l'astensione da ogni attività sessuale, mentre nella vita quotidiana si possono avere rapporti con il proprio partner. La pratica di Vipassana gradatamente elimina il desiderio sessuale. La passione è sostituita da compassione, amore per tutti gli esseri, senza aspettarsi niente in ritorno. L'attività sessuale sarà inadeguata per esprimere tale sentimento. Senza repressione, si vivrà il celibato con naturalezza.

Qualsiasi lavoro o professione va bene, a condizione non danneggi altri esseri, ma piuttosto contribuisca al loro benessere. In questo senso, la motivazione è cruciale: lo svolgere il proprio lavoro con la coscienza di servire la società, in cambio di quanto da essa si riceve.

Le pratiche devozionali agevolano o impediscono lo sviluppo della 'chiara visione'?

La fede o devozione (*saddhā*), è essenziale per lo sviluppo della 'chiara visione', ma deve essere giusta devozione, cioè scaturita dal discernimento: devozione nelle qualità rappresentate da una persona o da un cammino; e non nei loro aspetti esteriori. Questa giusta devozione ispira ed è un potente incitamento allo sviluppo in se stessi delle medesime qualità.

Che rapporto c'è tra Vipassana e Samādhī?

Esse sono naturali compagni. All'inizio il meditatore pratica la concentrazione per calmare e affinare la mente, con la tecnica di *ānāpāna*, la consapevolezza della respirazione. Raggiunto il livello di concentrazione 'momentanea' o *khanika samādhī*, il meditatore può procedere a praticare Vipassana, con la quale può sradicare i condizionamenti mentali.

È possibile raggiungere l'Illuminazione solo con la pratica della concentrazione? Oltre a favorire uno stato mentale di pace ed equanimità, la concentrazione può portare a una duratura visione profonda della realtà?

Fino a un certo grado, i vari livelli di concentrazione aiutano a purificare la mente, ma non possono eliminare quei condizionamenti che giacciono nelle profondità della mente, e permettere di raggiungere lo stadio del Nibbāna, della purezza assoluta. Solo Vipassana può riuscirci.

Durante la pratica, a volte sorgono paura e spavento. Come mai? E che può fare il meditatore quando accade?

Nella pratica di Vipassana qualsiasi condizionamento inconscio può riemergere alla superficie della mente, come ad esempio un complesso di paura. A volte si manifesta in maniera leggera, graduale, e si può eliminare facilmente. In altri casi, sorge all'improvviso con emozioni intense che potrebbero sopraffare il meditatore. Quando sorgono questi tipi di emozioni, occorre accettare il fatto che in quel momento la mente ne è piena, contemporaneamente osservare le sensazioni fisiche e apprezzarne la loro

natura impermanente. Così facendo si riesce a superare il momento difficile e osservare che il complesso di paura sorto si è manifestato ed è passato. Può capitare di non essere capaci di osservare le sensazioni fisiche, e allora il consiglio è di ritornare alla consapevolezza della respirazione e attendere pazientemente che la tempesta si plachi.

Fino a che punto l'esperienza di Vipassana può modificare le convinzioni, le idee e la mente stessa?

Gli scopi di Vipassana sono il cambiamento delle idee errate sulla realtà e la trasformazione della mente in una mente pura, priva di negatività. Se il meditatore si accorge di non cambiare, probabilmente non sta praticando nella maniera giusta.

Con la meditazione Vipassana a quale livello di conoscenza della mente si può arrivare?

La pratica di Vipassana è un processo di penetrazione dal conosciuto all'inconscio, fino ai livelli più profondi della mente, sino alla verità ultima.

Qual'è l'impatto di Vipassana sulla mente sub-conscia e inconscia, e cioè fino a quale punto la pratica riesce a risolvere problemi psichici e purificare quei fattori, tendenze, impulsi non salutari presenti nel subconscio?

Vipassana sradica le tendenze inconsce chiamate *āsava*, influssi psicofisici depositati nell'inconscio che alimentano ossessioni e abitudini non salutari. La pratica permette al meditatore di confrontarsi con la parte conscia e il subconscio.

Esistono vibrazioni mentali o onde di pensiero? Può la nostra mente generare e trasmettere vibrazioni che possano essere ricevute da altri? Ad esempio, quando pratichiamo mettā, la meditazione di amore compassionevole, le vibrazioni che emaniamo raggiungono le menti degli altri?

Ogni mente genera vibrazioni che influenzano l'ambiente circostante e quindi anche le menti degli altri. Praticando *mettā* - l'amorevolezza - si generano vibrazioni di purezza e di amore che non solo influiscono sull'ambiente circostante, ma raggiungono la persona verso cui è diretta.

Si può dire che la pratica di mettā sia il risultato della pratica di Vipassana?

Se si rimuovono tutte le impurità, ciò che rimane è solo purezza. Man mano si progredisce nella pratica di Vipassana, purificando la mente, naturalmente si svilupperanno quattro sublimi qualità: *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā*, e cioè un sentimento di amore verso tutti, la compassione per chi soffre, la gioia per i successi e la felicità degli altri, un'equanimità generalizzata verso tutto e tutti. Queste qualità giacciono latenti nel profondo della mente, oscurate dalle impurità mentali. Man mano queste diminuiscono, le qualità emergono. Per aiutare questo processo consigliamo dopo ogni seduta di meditazione di praticare qualche minuto di *mettā*.

Come ci può aiutare la meditazione ad affrontare malattia e morte?

Vipassana aiuta a sviluppare equanimità mentale, ed essa permette al meditatore di affrontare (con maggiore serenità, n.d.r.) qualsiasi malattia e sofferenza, inclusa la morte.

Purificando la mente e sradicando la confusione e la nebbia generata dai propri passati condizionamenti, cresce la possibilità di risolvere conflitti interiori e alleviare disturbi psicosomatici.

Vipassana aiuta a incrementare le nostre potenzialità creative?

Sì, perché più la mente diventa pura, forte, libera da complessi inibitori, più la nostra creatività trova spazio per svilupparsi.

Come e in quale misura la meditazione Vipassana aiuta a trascendere il desiderio? È possibile vivere senza desiderio?

Lo stimolo naturale di soddisfare bisogni fisici è inevitabile. Non va però sviluppato, tale da renderlo ossessione e brama, che rendono la mente sbilanciata, agitata e quindi infelice. Con la consapevolezza delle sensazioni, il meditatore sperimenta l'agitazione e la sofferenza che nascono in lui, quando brama e attaccamento sorgono nella mente. Dopo quest'esperienza, egli pratica con assiduità per sradicarle e raggiungere la vera felicità della liberazione.

L'assenza di desiderio significa che non avremo più la capacità di gioire?

La condizione del desiderio è uno stato d'insoddisfazione con la realtà esistente, perciò si desidera

qualcosa; in questa situazione non si può realmente gioire della vita. Quando la mente si libera mano a mano da bramosie e attaccamenti, sviluppando perfetta equanimità, allora sì, è possibile gioire nella vita con il giusto distacco.

Il distacco può diventare indifferenza?

Il distacco di una mente pura non ha niente in comune con indifferenza e insensibilità. Una mente pura è naturalmente colma di amore per tutti, di compassione per le sofferenze e i difetti altrui, di gioia per gli altrui successi. Questo giusto distacco - l'equanimità - è la più alta qualità della mente.

Per osservare le cose così come sono, è necessaria qualche particolare conoscenza intuitiva o di supercoscienza?

È necessario praticare Vipassana, e cioè sviluppare le facoltà di consapevolezza e di comprensione profonda della realtà.

Quando si raggiunge lo stadio di osservare la realtà così com'è, chi, in effetti, la osserva? Chi è l'osservatore?

Non vi è alcun osservatore. Ciò che in realtà succede è che la mente adopera la sua funzione di osservazione, dell'avere coscienza che qualcosa sta succedendo, così come la funzione di percepire e giudicare ciò che sta accadendo, e la funzione di sentire sensazioni provocate dal giudizio, e infine la facoltà di reagire a esse. Tutte queste funzioni avvengono continuamente per conto loro, in un'impermanente continuità, senza un osservatore che le adopera.

L'Illuminazione avviene gradualmente o all'improvviso?

Avviene in un momento, all'improvviso; ma può accadere perché si è progrediti gradualmente verso tale meta, eliminando le impurità mentali.

Le tecniche di meditazione buddhista erano già conosciute nello yoga. Che cosa c'è di veramente nuovo nella meditazione insegnata da Buddha?

Quello chiamato yoga, oggi, è uno sviluppo successivo. Lo Yoga Sutra di Patanjali, vissuto 500 anni dopo il Buddha, ne mostra l'influenza. Ma le pratiche yogiche erano conosciute in India prima di Buddha, ed egli stesso le ha sperimentate prima di raggiungere l'Illuminazione. Queste pratiche erano limitate a condotta morale (*sīla*) e concentrazione mentale (*samādhi*). Il contributo del Buddha è stato lo sviluppo della saggezza, tramite la pratica di Vipassana, che porta il meditatore al traguardo ultimo, al di là del campo sensoriale.

Vi sono analogie tra la pratica di Vipassana e lo Zen?

Sì, hanno alcuni punti in comune. La mia opinione è che lo Zen ebbe origine da un modo alterato di praticare Vipassana, presente in India in quel periodo; poi si è diffuso in altre nazioni al nord. In quel periodo la purezza della tecnica era ormai persa, e si diffuse in maniera alterata.

Come introdurre Vipassana nella propria vita quotidiana?

L'intero insegnamento del Buddha, di cui Vipassana è l'essenza, esiste per essere applicato nella vita. Se non è applicato nella vita, significa che non è il vero insegnamento.

Con Vipassana impariamo a osservare il corpo e le sensazioni che sorgono in esso; impariamo a osservare la mente e tutto ciò che in essa appare. Facendo ciò, impariamo a osservare la realtà nel profondo di noi stessi nella sua vera natura, senza illusioni e delusioni.

Quest'abilità di osservare la realtà interiore ci aiuta nell'osservare la realtà esterna con più chiarezza, senza illusioni e delusioni. Allora, con questa chiara visione della realtà possiamo agire in un modo che è di beneficio a noi e agli altri.

Se riusciamo a mantenere un alto livello di consapevolezza di tutti i nostri processi mentali e fisici durante la vita quotidiana, non sarebbe ciò sufficiente per raggiungere una chiara visione, senza sedersi in meditazione, come alcuni maestri Zen, contrari alle sedute formali di meditazione, suggeriscono?

Nella vita quotidiana è senz'altro utile mantenere consapevolezza dei fenomeni mentali e fisici, ma per raggiungere questa consapevolezza occorre allenarsi con periodi fissi di meditazione. Certamente se si è raggiunto lo stadio in cui si è continuamente consapevoli nella vita quotidiana, non è più necessario ricorrere a periodi stabiliti di meditazione. I periodi di un'ora il mattino e la sera di Vipassana servono a questo scopo: acquisire forza ed equanimità, per affrontare una vita di azione positiva e creativa.

Invece di essere imprigionati in un ciclo di reazioni cieche, che sono sempre negative, con la pratica di Vipassana potremo vivere una vita di vera e genuina azione, a nostro vantaggio e per il bene degli altri.

La meta *

Il raggiungimento della verità ultima - Dal grossolano al sottile - L'esperienza della dissoluzione - L'esperienza della liberazione - La vera felicità - Accordare il piano

*Qualsiasi cosa abbia la natura del nascere,
ha anche la natura del finire.*

Fare esperienza di questa realtà è l'essenza dell'insegnamento del Buddha. Mente e corpo sono un insieme di processi che si formano e si dissolvono costantemente. La sofferenza nasce, quando sviluppiamo attaccamento verso questi processi effimeri e senza sostanza. Se comprendiamo, a livello di esperienza, la loro natura impermanente, il nostro attaccamento ad essi svanirà.

Ecco lo scopo per il quale i meditatori s'impegnano: comprendere la transitorietà della propria realtà fisica e mentale, attraverso l'osservazione del continuo mutamento delle sensazioni fisiche nel corpo. Ogni volta che si manifesta una sensazione, non si reagisce ad essa, ma si osserva il suo nascere e svanire. In questo modo, si permette alle reazioni del passato di emergere alla superficie della mente e di andar-

* (n.d.c) . Ho inserito questo pezzo tratto dal libro di W. Hart - *La meditazione Vipassana - Un'arte di vivere* ed. Artestampa (op.cit.) perchè mirabilmente riassume e spiega lo scopo e il percorso di chi si accinge a conoscere se stesso attraverso la meditazione.

sene. Quando non ci saranno più condizionamenti, reazioni e attaccamenti, la sofferenza finirà e si sperimenterà la liberazione. È un compito arduo, che richiede molto tempo e un'applicazione costante, ma i benefici compaiono ad ogni passo. Solamente esercitandosi con pazienza, perseveranza e continuità il meditatore può avanzare verso la meta.

Il raggiungimento della verità ultima

Ci sono tre livelli di progresso sul sentiero. Il primo è la conoscenza teorica della tecnica (*pariyatti*), il secondo è l'esperienza pratica (*paṭipatti*), il terzo è la realizzazione della verità, che si raggiunge con la meditazione, penetrando nelle profondità della propria natura (*paṭivedha*). Il Buddha non negò l'esistenza di un mondo apparente di esseri, strutture, forme, colori, sapori, odori, dolori e piaceri, pensieri ed emozioni, ma affermò che questo non è la realtà ultima.

Dietro l'apparente solidità delle cose, dei corpi, di tutte le forme esteriori che percepiamo composte, vi è una realtà molto più sottile, che non possiamo vedere con la vista ordinaria. Abituati a cogliere differenze, fare distinzioni, solo in base a ciò che percepiamo con i sensi, continuiamo a distinguere, a valutare e giudicare, e quindi a generare antipatia o piacere che, intensificandosi momento dopo momento, innestano il processo che porta all'avversione e alla bramosia. Lo scopo della pratica della meditazione Vipassana è proprio quello di andare oltre le apparenze, per vedere in profondità, imparando a percepire quei fenomeni sottostanti, che compon-

gono la realtà apparente. Con questa visione profonda, ci sarà più facile abbandonare l'abitudine alla bramosia e all'avversione, perché, non soffermandoci più sulle apparenze delle cose - verso le quali producevamo giudizi e distinzioni - prenderemo atto della costante impermanenza della realtà. Dopo aver sperimentato che la realtà ultima della materia e della mente è un flusso continuo di vibrazioni, non sarà più possibile creare distinzioni e fare differenze.

Ogni investigazione della nostra realtà interiore parte dalla considerazione degli aspetti più evidenti di noi stessi: le diverse parti del corpo e i vari organi. Un'ispezione ravvicinata rivelerà come alcune parti del corpo siano solide e altre liquide, alcune in movimento e altre ferme. Potremo anche percepire la temperatura corporea distinguendola da quella esterna. Queste osservazioni, che possono aiutarci a sviluppare una maggiore consapevolezza, costituiscono, tuttavia, un esame della realtà molto superficiale e perciò connotato ancora da preferenze, distinzioni, pregiudizi, bramosie e avversioni.

La meditazione, gradualmente, ci conduce oltre quest'apparenza e, attraverso l'esercizio della consapevolezza delle sensazioni fisiche, ci rivela una realtà più sottile, prima ignorata. Cominciando ad essere consapevoli dei diversi tipi di sensazione nelle diverse parti del corpo, ci accorgeremo che sorgono, sembrano permanere per qualche tempo, e poi si dissolvono. Questo è uno stadio di conoscenza non più superficiale, ma ancora nella sfera della realtà apparente. Per questa ragione, nemmeno a questo livello, saremo liberi da discriminazione, bramosia e avversione. Continuando a praticare con diligenza,

prima o poi, ci accorgeremo della vera natura delle sensazioni: esse sorgono e si dissolvono con grande rapidità in tutto il corpo.

Penetrando al di là dell'apparente solidità del corpo, arriveremo a percepire quei fenomeni sottili che lo costituiscono, e cioè le particelle subatomiche che costituiscono la materia. Sperimenteremo la loro natura effimera, constatando come nascano e scompaiano continuamente. Tutto ciò che sentiamo all'interno del nostro corpo, sia esso solido, liquido o gassoso, sarà percepito come una massa di vibrazioni indistinte. Allora, finalmente, il processo di discriminazione tra bello o brutto, piacevole o spiacevole, finirà. Avremo sperimentato, all'interno della struttura del corpo, la verità ultima della materia: un flusso costante che sorge e si dissolve.

Allo stesso modo, anche la realtà apparente dei processi mentali può essere penetrata sino ai livelli più sottili. Quando una sensazione sorge a causa di un contatto e la mente, condizionata dalle reazioni del passato, la valuta come piacevole o spiacevole, ha luogo una prima, fugace e inconsapevole reazione alla sensazione sorta. Se questa reazione viene, immediatamente, rinforzata dal susseguirsi di reazioni dello stesso tipo, si produce un condizionamento di bramosia o avversione. Questo è il comportamento abituale della mente, ma, a causa della nostra ignoranza, noi ci accorgiamo delle reazioni solo quando sono diventate intense; e, solo allora, incominciamo a discriminare tra piacevole e spiacevole, buono e cattivo.

Quando ci limitiamo ad osservare le sensazioni senza reagire, ci accorgiamo, invece, che anche una forte, consolidata emozione si manifesta come tanti

momenti di piacere e avversione, ossia di momentanee reazioni alle sensazioni. E, una volta che una forte emozione si dissolve nelle sue manifestazioni più sottili, non ha più il potere di sopraffarci.

Dal grossolano al sottile

Dall'osservazione delle sensazioni intense, procederemo verso la consapevolezza delle sensazioni più sottili, di natura uniforme, che nascono e svaniscono costantemente in tutta la struttura fisica. Per la grande rapidità con cui le sensazioni compaiono e scompaiono, potranno essere sperimentate come un flusso di vibrazioni, una corrente che si muove attraverso tutto il corpo. Ovunque fisseremo l'attenzione, all'interno della struttura fisica, saremo consapevoli del nascere e dello svanire. E ogni volta che nella mente sorgerà un pensiero, saremo consapevoli delle sensazioni fisiche che lo accompagnano, del loro sorgere e passare. L'apparente solidità del corpo e della mente si dissolverà, e noi sperimenteremo la realtà ultima della materia, della mente e delle formazioni mentali: null'altro che vibrazioni, oscillazioni, che sorgono e svaniscono con grande rapidità. Colui che sperimentò questa verità disse:

*Tutto il mondo è in fiamme
tutto il mondo va in fumo.
Tutto il mondo sta bruciando,
tutto il mondo è in vibrazione.*

L'esperienza della dissoluzione

Per raggiungere l'esperienza della dissoluzione dell'apparente solidità di corpo e mente, in un flusso costante di sottilissime vibrazioni, dobbiamo sviluppare consapevolezza ed equanimità, fino a diventare capaci di osservare le realtà interiori più sottili, proprio come lo scienziato osserva i più minuti fenomeni, aumentando l'ingrandimento del microscopio.

Una volta che si saranno dissolti i dolori e le tensioni, cominceremo a percepire sensazioni anche in quelle aree del corpo che prima erano insensibili.

*Ogni volta che si sperimenta
il sorgere e lo svanire dei processi fisici e mentali,
si sperimenta beatitudine e gioia.
Si ottiene l'immortalità, come l'ha realizzata il saggio.*

L'esperienza di percepire un flusso di sensazioni in tutto il corpo è certamente molto piacevole; ci si sente in pace, felici, colmi di beatitudine. Compiaciuti per questa condizione, potremmo pensare che si tratti della meta finale, mentre è solo una stazione di transito. Dovremo ancora avanzare sul sentiero, per sperimentare la verità ultima, che è al di là di mente e materia, e raggiungere la completa libertà dalla sofferenza.

Il significato delle parole del Buddha diventerà chiaro attraverso la pratica meditativa. Penetrando dalla realtà apparente sino a quella sottile, inizieremo a godere del flusso delle vibrazioni attraverso il corpo. Poi, a un tratto, il flusso se ne andrà e di nuovo faremo esperienza di sensazioni intense e spiacevoli in alcune parti, mentre altre parti rimarranno

insensibili; potremo inoltre sperimentare un'intensa emozione nella mente.

Se cominceremo a provare avversione per questa situazione, e a desiderare che il flusso ritorni, sarà perché non avremo compreso Vipassana. L'avremo scambiata per un gioco, il cui scopo è quello di ottenere esperienze piacevoli, ed evitare o eliminare quelle sgradevoli; lo stesso gioco che abbiamo fatto per tutta la vita: il circolo senza fine di attrazione e repulsione, che conduce solo all'infelicità.

Dopo aver provato l'esperienza di dissoluzione, potremo sperimentare ancora sensazioni forti; questo non sarà un passo indietro, ma piuttosto un progresso.

Infatti, se manterremo la saggezza e rimarremo equilibrati in quella circostanza, avremo l'opportunità di sbarazzarci di qualche condizionamento.

È in questo modo che la sensazione diviene un mezzo per liberarci dalla sofferenza.

Osservando le sensazioni piacevoli senza reagire, sradicheremo l'avversione. Osservando le sensazioni piacevoli senza reagire, sradicheremo la bramosia.

Osservando le sensazioni neutre senza reagire, sradicheremo l'ignoranza.

Perciò, nessuna sensazione, nessuna esperienza è intrinsecamente buona o cattiva. È buona se, chi la prova, mantiene l'equilibrio; è cattiva se fa perdere l'equanimità.

Con questa conoscenza, potremo utilizzare ogni sensazione come uno strumento per sradicare i condizionamenti. Questo è lo stadio dell'equanimità verso tutti i condizionamenti, che, passo dopo passo, conduce alla verità ultima della liberazione, il Nibbāna.

L'esperienza della liberazione

La liberazione da tutti i condizionamenti e da tutte le sofferenze è possibile. Il Buddha chiamò questa esperienza Nibbāna, e così la descrisse:

C'è una sfera di esperienza, che sta di là dell'intero campo della materia, dell'intero campo della mente, che non è né questo né un altro mondo, né entrambi, né luna, né sole. È ciò che io non definisco né sorgere, né svanire, né durare, né morire, né rinascere. Essa non ha sostegno, non ha sviluppo, non ha fondamento. Essa è la fine della sofferenza.

C'è un non nato, un non divenuto, un non creato, un non condizionato. Se non ci fosse un non nato, un non divenuto, un non creato, un non condizionato, come si potrebbe conoscere un modo per liberarsi dal nato, dal divenuto, dal creato, dal condizionato? Ma dal momento che c'è un non nato, un non divenuto, un non creato, un non condizionato, allora conosciamo una via per liberarci dal nato, dal divenuto, dal creato, dal condizionato.

Il Nibbāna non è uno stato al quale si perviene dopo la morte, ma qualcosa che si può sperimentare dentro di sé, anche in questo stesso momento. È descritto in termini negativi, non perché sia un'esperienza negativa, ma perché non c'è altro modo di descriverlo, se non specificando ciò che non è. Ogni lingua ha parole adeguate per rappresentare l'intera gamma dei fenomeni fisici e mentali, ma non ci sono parole o concetti per descrivere qualcosa che è al di

là di mente e materia, e che sfida tutte le categorie, tutte le distinzioni.

Qualsiasi altra raffigurazione potrebbe solo confondere. Più che discuterne o cercare di analizzarne l'essenza, ciò che importa è sperimentarlo. Il Buddha affermò:

La nobile verità della cessazione della sofferenza deve essere realizzata per conto proprio. Ognuno deve realizzare la nobile verità della cessazione della sofferenza in se stesso.

Per sperimentare la verità ultima della liberazione è necessario, in primo luogo, penetrare oltre la realtà apparente, e sperimentare come la mente e il corpo non siano altro che vibrazioni in continuo mutamento, che sorgono e passano. Più si penetrerà oltre la realtà apparente, più si abbandoneranno bramosia, avversione e attaccamento. È così che, un passo dopo l'altro, si raggiungerà l'esperienza del Nibbāna.

Quando? Nessuno può dirlo: dipenderà in parte dall'accumulo dei propri condizionamenti, in parte dagli sforzi compiuti per sradicarli. Potremo, però, verificare se stiamo progredendo verso di esso: ogni volta che rimarremo perfettamente equanimi di fronte alle differenti situazioni della vita, in quel preciso momento, ci staremo già liberando. Ecco la caratteristica di questo insegnamento: dà subito risultati.

Estinzione della bramosia, estinzione dell'avversione, estinzione dell'ignoranza: questo è ciò che si definisce nibbāna.

Il Nibbāna è uno stadio che raggiungeremo naturalmente dopo aver imparato a non reagire. E questo sarà possibile solo sviluppando la qualità essenziale dell'equanimità, la più alta espressione della mente, che ci permetterà di arrivare alla verità ultima.

La vera felicità

Una volta, al Buddha fu chiesto di spiegare cosa fosse la vera felicità. Egli elencò varie azioni benefiche che possono condurre ad autentici stati di felicità. Esse rientrano in due categorie: le azioni che contribuiscono al benessere degli altri (come l'adempiere a tutte le responsabilità nei confronti della famiglia e della società), e le azioni che purificano la mente. Infatti, il proprio bene non è separabile dal bene degli altri.

Il Buddha concluse:

*Di fronte agli alti e bassi della vita
la mente rimane sempre equilibrata,
non si lamenta, non genera impurità,
si sente sempre sicura;
questa è la felicità più grande.*

Il perfetto equilibrio mentale, la vera liberazione, è essere padroni di noi stessi, forti della certezza che nulla ci potrà più sopraffare, e che potremo accettare con un sorriso qualsiasi cosa la vita ci offra. In ogni situazione, piacevole o spiacevole, voluta o non voluta, non proveremo ansia, ma ci sentiremo totalmente sicuri, perché in possesso di quella saggezza

che proviene dalla comprensione dell'impermanenza. Questa è la felicità più grande.

L'equanimità non è fredda indifferenza, né silenziosa accettazione, né l'apatia di chi cerca di sfuggire ai problemi della vita, nascondendo la testa nella sabbia. L'assenza di bramosia e avversione non implica un'attitudine di distacco, in cui si gode della propria liberazione, senza darsi pensiero per la sofferenza degli altri. Al contrario, questa equanimità è chiamata appropriatamente 'santa indifferenza', perché è espressione di purezza mentale. È una qualità dinamica: la mente, libera dall'abitudine alla reazione, può intraprendere azioni positive, produttive e benefiche per se stessi e per gli altri.

Con l'equanimità sorgeranno le altre doti che caratterizzano una mente pura: la benevolenza, l'amore che cerca il bene degli altri senza aspettarsi nulla in cambio, la compassione per le debolezze e le sofferenze altrui, la gioia e la simpatia per il successo e la fortuna del prossimo. Queste quattro qualità sono l'inevitabile risultato della pratica di Vipassana. Così, se prima cercavamo di conservare tutto il buono per noi e di scaricare sugli altri le esperienze negative, ora comprenderemo che la nostra felicità non può essere conseguita a spese del prossimo, e che donare felicità è fonte di felicità. Avendo trovato la via per uscire dalla sofferenza, desidereremo che anche gli altri la sperimentino.

Questa è la conclusione logica della meditazione Vipassana: la benevolenza verso tutti gli esseri, *mettā-bhāvanā*. Tale disposizione d'animo, senza la meditazione, è solo superficiale perché nelle profondità della mente restano ancora bramosia e avver-

sione; con la pratica della meditazione, invece, in qualche misura, il processo reattivo si ferma, per cui l'abitudine all'egoismo scompare, e la benevolenza fluisce con naturalezza dalle profondità della mente. Sostenuta dalla forza immensa della mente pura, la benevolenza può diventare un potente strumento di pace, e contribuire a creare nel mondo un'atmosfera armoniosa e benefica.

Accordare il piano

Alcuni pensano che essere sempre equanimi, significhi non godere più la vita nelle sue infinite varietà, come se un pittore con una tavolozza variopinta decidesse di usare solo il grigio, o come chi, con un pianoforte a disposizione, suonasse sempre e solo un'unica nota. Questa è una concezione sbagliata di equanimità. Il problema vero è che il piano è scordato e non sappiamo come suonarlo. Premere i tasti in nome dell'auto-espressione creerà soltanto dissonanze, ma se impariamo ad accordare e a suonare lo strumento correttamente, potremo fare musica con tutta la tastiera, dalla nota più bassa alla più alta, e allora ciascun suono creerà armonia e bellezza.

Il Buddha disse che, purificando la mente e conseguendo la 'saggezza fino alla sua massima perfezione', si possono sperimentare:

*gioia, beatitudine, tranquillità, consapevolezza,
piena comprensione, vera felicità.*

Con una mente equilibrata si può godere al meglio la vita. Si può assaporare completamente una situazione piacevole, senza dispiacersi quando finisce, perché si comprende che ogni cosa è destinata a passare. In presenza di una situazione spiacevole non ci si sente turbati, ma si cerca un modo per cambiarla; e, qualora questo non fosse possibile, non ci si preoccupa, ma si resta in pace, comprendendo che anche ogni esperienza spiacevole è destinata a passare.

Così, mantenendo la mente libera dalle tensioni, la vita può essere più piacevole e produttiva. Quando la sofferenza è rimossa, il sorriso affiora spontaneo. Chi ha la mente pura non va in giro col viso arcigno. A volte, gli studenti di Sayagyi U Ba Khin in Myanmar venivano criticati per il loro contegno, giudicato non confacente a dei meditatori di Vipassana. La critica non riguardava il loro comportamento, riconosciuto serio durante i corsi, ma l'atteggiamento dopo i corsi, perché gli studenti sorridevano contenti. Quando queste critiche giunsero all'orecchio di Webu Sayadaw, uno dei monaci più autorevoli del paese, egli replicò: - Sorridono, perché possono sorridere.

Il loro, infatti, era un sorriso pieno di gioia profonda, di Dhamma.

Quando si è imparata la via per la liberazione, ci si sente naturalmente felici. Il sorriso viene dal cuore, perché è espressione di pace, equanimità, benevolenza, e resta luminoso in ogni situazione. Questa è la vera felicità. Questo è il fine dell'insegnamento delle persone illuminate.

Conclusione

La meditazione è esperienza pratica. Leggerne non è abbastanza. La conoscenza intellettuale è certo utile e necessaria, come punto di partenza. E questo è lo scopo del presente testo. Ma non si deve mai dimenticare che il fulcro dell'insegnamento del Buddha è la possibilità di modificare la qualità insoddisfacente della nostra condizione, e che essa, è nelle nostre mani.

Concludo con un verso dal *Dhammapāda*, il più noto e tradotto degli antichi testi in pali e il più popolare e più amato nei paesi buddhisti:

Anche se recita molti testi delle scritture l'uomo che, pigro, non agisce di conseguenza è come il bovaro che conta la mandria degli altri.

Contiamo, dunque, la nostra mandria, lavorando ognuno per proprio conto e aiutandoci l'un l'altro, lungo la via della liberazione dalla sofferenza.

Appendice

Premessa del curatore

Sono qui raccolti nove scritti dell'autore; tutti pubblicati sulla citata rivista Paramita, salvo gli inediti Selezione di discorsi dal Canone pali e L'importanza delle parole pali.

I primi quattro, degli anni '80, sono i primi scritti dedicati a riflessioni e analisi sulla meditazione Vipassana, come insegnata da U Ba Khin e dal suo allievo Goenka. Per la loro chiarezza e sintesi hanno contribuito, e contribuiscono, a fugare equivoci e a sciogliere dubbi.

Concentrazione per la meditazione

L'importanza di un certo livello di concentrazione per poter, con Vipassana, osservare con continuità i fenomeni mentali e fisici.

Vipassana in breve

In poche righe l'essenza della tecnica. L'articolo è un sunto del presente testo, (la cui prima edizione risale al 1983 presso Mondadori, con titolo *La meditazione buddista*).

Il Nibbāna

Approfondimento di alcuni aspetti del capitolo omonimo del presente testo, e sunto delle principali interpretazioni. Utile per cogliere il fulcro della liberazione.

La legge di causa ed effetto o dell'Origine interdipendente

La legge di causa ed effetto sottostà ad ogni nostra azione: questo aspetto è qui analizzato, mentre non è menzionato all'interno del presente testo, per la complessità del tema.

Introduzione al Canone pali

Una presentazione dei discorsi del Buddha. Questo saggio colma una seria lacuna e certo è stato un impegno non facile: i discorsi sono circa 84.000. È arricchito da una corposa nota sulla lingua pali e da un paragrafo dedicato all'importanza dei concili.

Selezione di discorsi dal Canone pali

Naturale complemento al sopraelencato saggio; nasce da una mia richiesta di consiglio a Sole Leris. La sua risposta fu questo quadro completo dell'insegnamento attraverso una selezione di discorsi.

La Visione del Dhamma

La recensione dell'omonimo testo fondamentale di Ñyāṇaponika Thera, che spicca sia per le sue caratteristiche sia di approfondimento sia di divulgazione.

In ricordo di Ñyāṇaponika Thera

Non poteva mancare questo saggio, un omaggio personale di Solè-Leris al suo mentore e consigliere. Fu lui a chiarirgli molti dubbi e ad iniziarlo allo studio del pali e dell'insegnamento del Buddha, oltre ad indicargli il maestro Goenka per l'esperienza pratica della meditazione.

Ci uniamo a questo omaggio per i benefici tratti dalla lettura dei suoi testi.

L'importanza delle parole in pali

In questo saggio ho voluto raccogliere varie spiegazioni di termini pali concernenti importanti aspetti dell'insegnamento del Buddha, inviati dall'Autore per il libro in preparazione "La saggezza che libera".

Concentrazione per la meditazione *

Nella rubrica “Guida alla pratica” di Paramita/9 è pubblicata la trascrizione di una conversazione fra quattro giovani praticanti di Vipassana. Mi sembra un’ottima iniziativa che rispecchia il carattere concreto di questa meditazione. L’ho letta con interesse, e inserendomi post facto, vorrei offrire un contributo che spero utile.

Prendo spunto dalla definizione di Lino di *sukkhā* Vipassana, come di ‘Vipassana nuda, priva della coltivazione preliminare della concentrazione’. Nel contesto della conversazione, è chiaro che non sia una negazione dell’utilità della concentrazione, ma un’espressione tra amici che condividono conoscenze comuni, e si intendono con mezze parole. Tale espressione, fuori contesto, potrebbe indurre in errore.

Ñāṇaponika Thera, il più autorevole diffusore di Vipassana in Occidente, analizza le due grandi suddivisioni della meditazione buddhista (Samādhi e Vipassana), e scrive che *sukkhā* Vipassana è la diretta ed esclusiva pratica meditativa (di Vipassana), senza un precedente conseguimento degli assorbimenti (*jhānas*)^{**}; senza, quindi, i soli assorbimenti, gli stati

* Articolo apparso in *Paramita*, op. cit., 1984/10.

** *Il Cuore della Meditazione Buddhista*, op. cit., p. 97.

di assorbimento di Samādhi, caratterizzati dalla progressiva sospensione delle percezioni sensoriali e dei processi concettuali e discorsivi*. Ñyāṇaponika e altri maestri di Vipassana non negano la necessità della concentrazione, essenziale come primo passo per la pratica di Vipassana. Differiscono nel valutare l'intensità di questa concentrazione iniziale, ed è naturale poiché la valutazione dipende anche da aspetti soggettivi e culturali dell'insegnante e da capacità e situazione personali dell'allievo. Alcuni maestri, specie occidentali, stabiliscono il minimo a un livello esiguo, con l'intenzione (lodevole ma, forse controproducente) di mettere la tecnica a portata anche di chi non sia disposto a dare più di un impegno modesto. Altri, soprattutto fra i tradizionalisti dell'Asia sudorientale, insistono sulla essenzialità di un altissimo grado di concentrazione. Alcuni tra questi, sostengono che non si possa fare a meno dell'antica pratica tradizionale: la pratica approfondita di Samādhi, passando per gli assorbimenti, è considerata la base per una Vipassana efficace. (...)

La via giusta è quella di mezzo: gran parte dei maestri concorda nel ritenere necessario il grado di concentrazione definito con il termine tecnico *upacāra samādhi*, cioè concentrazione di accesso, così chiamata, appunto, perché è tramite essa che si può accedere sia a Samādhi (intensificando la concentrazione per raggiungere il grado successivo di *appanā samādhi*, concentrazione fissa o di rea-

* Nyanaponika, op. cit., p. 96. Vedere anche il mio articolo *Vipassana* in *Paramita* 5, pp. 6-9; (nel presente testo col titolo *Vipassana in breve* n.d.r.).

lizzazione), sia a Vipassana (adoperando la mente concentrata a livello di 'accesso' per esaminare con equanime consapevolezza tutti i fenomeni e processi che sorgono a ogni istante). La 'concentrazione di accesso' è intesa come la focalizzazione stabile e intensa dell'attenzione sull'oggetto di meditazione prescelto (ad es., il respiro), senza inibizione delle parallele percezioni sensoriali, né delle attività concettuali e discorsive. Il meditatore, cioè, si accorge ricevendo i segnali, di tutto quello che accade sia all'interno sia all'esterno dell'organismo, ma senza che questi siano distrazioni. L'attenzione focalizzata si sposta dall'oggetto iniziale a ogni altro stimolo sensoriale e mentale che sorga in qualsiasi momento, sviluppando così la consapevolezza progressivamente più completa e intensa di tutti i fenomeni, che ne rivela la loro instabilità e vacuità. Questa è la chiara visione di Vipassana, che costituisce il fattore decisivo di liberazione secondo l'insegnamento del Buddha.*

* Nyaṇatiloka Thera in *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, 3ª ed. (Frewin + Co., Colombo, 1972).

*Vipassana in breve **

*Concretezza e pragmatismo - Ristrutturazione
duratura e sforzo personale - Le due ramificazioni
La sentinella - La distrazione e il respiro
L'osservazione della realtà corporea*

Concretezza e pragmatismo

(...) Utilizzo i termini meditazione buddhista, non perché questa richieda l'appartenenza o l'adesione formale a una confessione religiosa, oppure la fede in qualcosa, ma solo perché è il metodo meditativo insegnato dal Buddha. In gran parte proveniente da tradizioni e tecniche di auto-realizzazione indù, praticate in India migliaia di anni prima della sua nascita, rappresenta un'evoluzione autonoma, libera da teologia e metafisica, con approccio e metodica puramente pragmatici.

Vipassana è una parola pali, lingua parlata ai tempi del Buddha, con la quale si sono conservati i suoi insegnamenti originali. Il termine Vipassana identifica con precisione questa meditazione. Etimologicamente significa vedere chiaro, vedere bene e integralmen-

* In *Paramita*, op.cit., 1983/5, col titolo *Vipassana*; trascrizione della conferenza omonima, tenuta nel 1981, al centro Sakada di Madrid, tratta da *El Sutra del diamante y la sintesi del budismo* di R.A. Calle e S. Mundy, Altalena, Madrid, 1981. Estratto.

te; indica la visione profonda, penetrante, giusta delle cose. Nel tempo, questo termine diventerà familiare, com'è successo con la parola 'yoga', pressoché sconosciuta in occidente quaranta anni fa (nel 1940, n.d.r.) e ora in uso corrente e presente nei dizionari.

Ristrutturazione duratura della psiche

In termini moderni la meditazione Vipassana è il metodo di lavoro per sperimentare la realtà, mediante una riorganizzazione delle proprie abitudini mentali; col presupposto che la percezione ordinaria della realtà avviene attraverso le lenti deformanti dei propri pregiudizi e preferenze. Ripulendola e liberandola da essi, dai fattori istintivi, emotivi (desideri, avversioni, passioni, ecc.) e intellettuali (opinioni, convinzioni e ecc.), si può giungere al funzionamento efficace e armonioso di quella che chiamo la vera funzionalità della coscienza. Vipassana porta a una ristrutturazione duratura della mente attraverso lo sforzo personale.

La meditazione di quiete

La meditazione buddhista si divide in due ramificazioni principali: la meditazione di assorbimento o di quiete Samādhi (che persegue stati di concentrazione ben definiti) e la meditazione di visione profonda, Vipassana o *satipaṭṭhāna*, che persegue una visione penetrante, completa, onnicomprensiva della realtà. La fase iniziale è comune per entrambe: l'esercizio

per sviluppare calma e concentrazione della mente.

La meditazione di quiete richiede un massimo grado di concentrazione mentale e il pacificamento totale dei processi mentali. Il suo proposito è calmare la mente, mediante una concentrazione progressiva, che sospende la percezione dei fenomeni interni, esterni e degli stimoli sensoriali e mentali che appaiono alla coscienza, fino al raggiungimento di uno stato di vuoto.

Per praticarla va scelto uno tra i temi e oggetti di meditazione tradizionali: colore, forma, processo mentale, stato d'animo, immagine mentale, ecc.; prevede il passaggio sistematico per gli stati di assorbimento (*jhānas*), con progressiva sospensione della percezione sensoriale e della attività mentale discorsiva. È comparabile alle tecniche contemplative di altre tradizioni mistiche, e le esperienze di tipo unitivo alle quali dà accesso hanno considerevole valore intrinseco. È da notare che l'esperienza unitiva è temporanea: si limita al periodo dell'assorbimento.

La meditazione di visione profonda

La meditazione di visione profonda (e qui arriviamo a quanto di nuovo introdusse il Buddha, basandosi sulla propria esperienza), comporta, invece, un cambiamento duraturo nei propri comportamenti mentali. Esso non è raggiungibile mediante i soli stati di assorbimento, ma esige l'esercizio continuato e cosciente di tutte le facoltà mentali. È l'osservazione attenta, continuata e profonda di tutti i fenomeni, allo scopo di sperimentare la reale natura

delle cose: la presa di coscienza della loro impermanenza. Questa comprensione a livello di esperienza conduce alla completa liberazione. (...)

Secondo l'insegnamento del Buddha, l'unica cosa esistente è il fluire di innumerevoli processi, che si condizionano reciprocamente per relazioni di causa ed effetto, formando una catena continua, come una serie di persone in circolo, appoggiate l'una sul grembo dell'altra, che si sostengono tutte, le une con le altre. Questa catena, secondo il Buddha, è la catena delle illusioni, di cui è necessario iniziare a rendersi conto, e sperimentare la loro mancanza di sostanza. Quello che, per convenzione, chiamiamo mondo, anima, esistenza, non sono altro, secondo il Buddha, che fenomeni transitori, continuamente cangianti, privi di essenza e identità intrinseche. Essendo in continuo mutamento, discontinui e fuori dal nostro controllo, portano inevitabilmente frustrazione e sofferenza, perché il comportamento abituale della mente è di desiderare che permangano. (...)

Vipassana non è quindi conoscenza intellettuale, ma esperienza concreta. Con essa, una volta che si è conseguito un grado di concentrazione sufficiente (definita tecnicamente, concentrazione iniziale o di accesso), si passa a esaminare con attenzione gli stimoli sensoriali e processi mentali, compresi quelli inconsci, esclusi invece nella meditazione di quiete.

Vipassana è un'esperienza di vita che produce la ristrutturazione della mente, con la quale si vive in altra maniera: progressivamente senza attaccamento, con equilibrio e accettazione di tutto ciò che succede, nel momento stesso in cui succede. (...)

La sentinella

Tra i numerosi metodi utilizzabili per raggiungere calma e concentrazione (necessari per iniziare con Vipassana), il Buddha raccomandò quello che egli stesso utilizzò nella notte della sua Illuminazione: *ānāpāna-sati*, letteralmente l'attenzione a inspirazione ed espirazione. È necessaria una base di concentrazione per osservare i processi corporei, le sensazioni; poi gli stati d'animo e i contenuti mentali: idee, convinzioni, ecc. Questi processi formano i cosiddetti quattro fondamenti dell'attenzione.

Il meditatore si siede nella posizione del loto o in altra che gli consenta immobilità senza tensione, tenendo gli occhi chiusi. Porta l'attenzione all'apertura delle narici, per sentire la sensazione tattile dell'aria che entra e che esce; e si concentra sulla sensazione fisica che appare in quell'area (dove tocca l'aria, in che punto del naso, se la sensazione è debole o distinta). Non controlla o regola la respirazione, ma osserva quello che succede mentre respira.

In un antico testo il meditatore è paragonato alla sentinella all'entrata delle mura di una città: sta lì, vigila sulla gente che entra e che esce, ma non si preoccupa di sapere chi entri, chi esca e dove si rechi.

Il meditatore osserva la sensazione del tocco dell'aria fuori e dentro le narici, la temperatura (l'aria più fresca nell'inspirazione, più calda nell'espirazione), l'intensità e la durata di ogni respirazione; in tal modo si rende conto il più precisamente e il più pienamente possibile, della realtà del momento, a livello di sensazione. Non deve mai cercare, creare e immaginare sensazioni. Se sente poco e/o non

sente sensazioni, non deve forzare la respirazione per accentuare o sentire la sensazione. Al principiante può accadere di non sentire nessuna sensazione. In questo caso si osserva e si è consapevoli dell'assenza di sensazioni. Si continua l'esercizio con calma, perché anche l'assenza di sensazione è un'esperienza. Quando si sente la sensazione, si osserva dov'è: nella narice destra o sinistra, o in entrambe. Si è consapevoli di ogni variazione.

La distrazione e il respiro

L'attenzione alla sensazione deve essere ininterrotta, evitando le distrazioni. Al principio è normale distrarsi: associazioni d'idee, ricordi, immagini, divagazioni, fantasie. Ed è importante tenere presente che a volte il meditatore crede di stare attento, senza in realtà esserlo. Se per esempio pensa di essere molto attento in quel momento, sta prestando attenzione all'idea, ma non a quello che succede. Sente che lo sta facendo bene e si dice - Come lo sto facendo bene! Così passeranno tre quattro respirazioni senza che le percepisca. Quando osserva la respirazione e si distrae, l'essenziale è che si renda conto rapidamente dell'interruzione e che annoti mentalmente, con tranquillità: - Sto immaginando qualcosa. Oppure - Mi sono ricordato ... - Rendendosene conto, può interrompere la distrazione e tornare alla sensazione fisica.

È tutto un esercizio di presa di coscienza; le distrazioni ne fanno parte: si convertono in oggetto d'attenzione cosciente. È questa una caratteristica essenziale di Vipassana: tutti i fenomeni, i processi

(fisici o mentali), tutto quello che succede, sono da osservare; tale osservazione è l'esercizio per sperimentare la reale natura delle cose.

Si utilizza un metodo di precisione e continuità, per sviluppare la capacità di sentire sempre più sottilmente e acutamente. Quando la mente è distratta, si utilizza l'attenzione al respiro, perché pretendere di captare cose e processi diversi senza essersi prima concentrati sufficientemente, può essere controproducente. Perciò la respirazione è oggetto primario d'attenzione, cercando di rendersi conto delle distrazioni solo per poi velocemente tornare alla respirazione.

L'osservazione della realtà corporea

Conseguita tale concentrazione mentale, il mediatore gode di un fuoco d'attenzione. Tralasciando le narici, dirige l'attenzione sul labbro superiore, sotto le narici, dove si è già esercitato a percepire la sensazione del tocco dell'aria. Adesso si dedica a percepire in quel punto, non la sensazione dell'aria, ma ogni altra sensazione presente (con l'acutezza di percezione derivata dalla concentrazione). Possono essere sensazioni per esempio di caldo, freddo, prurito, formicolio, pulsazione. Fisiologicamente, tante cose accadono continuamente nel nostro organismo, ma solitamente non ci facciamo caso. L'esercizio meditativo richiede la loro osservazione. Il mediatore si allena per percepire le sensazioni del labbro superiore, nel modo più completo possibile. Ottenuta una certa stabilità in questa percezione, sposta l'attenzio-

ne alla parte superiore della testa ed esamina le sensazioni fisiche, con attenzione concentrata. Questo non perché la cima del capo abbia necessariamente importanza mistica, ma perché utile come inizio del percorso d'osservazione di tutto il corpo.

Nelle istruzioni del Buddha, il meditatore inizia a percorrere tutto il corpo dalla cima della testa alla pianta dei piedi, e dalla pianta dei piedi alla cima della testa. Con tale fuoco di attenzione inizia dalla testa e scende per tutto il corpo: si sposta a fronte, a orecchi, guance, davanti, di dietro, scende a petto, schiena, braccia, gambe ecc., gradatamente. Quindi ritorna alla cima della testa e ricomincia; e ripete continuativamente entrambi i percorsi. A volte s'indugia, altre no. Se non sente sensazioni in una zona, rimane lì qualche minuto, sempre senza cercare di immaginarle. Attende con calma e, se non sente nulla, prende coscienza dell'assenza di sensazione che, come accennato, è anch'essa un'esperienza: annota mentalmente tale assenza e passa alla zona successiva. Dopo essersi esercitato nel modo sopra descritto, utilizza un'altra procedura: osserva le due braccia insieme (invece di una alla volta), il petto insieme alla schiena e dall'osservazione in sequenza di un'area corporea dopo l'altra, passa all'osservazione simultanea di tutti i punti del corpo. Questi due modi vanno alternati. Anche se l'osservazione simultanea è molto utile (si possono sentire vibrazioni di tutto il corpo) non bisogna soffermarsi in essa, altrimenti il meditatore dimentica alcune parti del corpo. Dopo una fase di osservazione simultanea, è meglio percorrere il corpo scendendo e salendo, salendo e scendendo, area dopo area.

Come il direttore di orchestra deve essere attento a ogni strumento, a ogni musicista e nel contempo all'opera musicale, così deve essere il meditatore con l'osservazione totale simultanea del corpo. E come il direttore d'orchestra saggia e fa suonare i musicisti uno a uno così è il meditatore nell'osservazione del corpo, area dopo area.

Vipassana è la meditazione finalizzata all'auto trasformazione, per giungere alla visione profonda e liberarsi da ogni condizionamento e sofferenza.

Il Nibbāna *

*Una definizione è impossibile
L'inutilità delle opinioni - È la fine della sofferenza
Al di là del mondo materiale e mentale
Un altro ordine di realtà*

Una definizione è impossibile

Il Nibbāna non può essere capito razionalmente, ma soltanto sperimentato. L'intelletto non abdica facilmente, soprattutto nel mondo occidentale, e così, nel corso dei secoli, sono stati molti i modelli concettuali formulati per tentare di spiegarlo. Il Nibbāna durante la vita, cioè conseguito da un soggetto in vita, è stato interpretato, come esperienza metafisica, esperienza mistica, stato ipnotico, annientamento temporaneo, e come stato di superconsapevolezza. Il Nibbāna dopo la morte, cioè dopo l'estinzione fisica del soggetto, come stato di felicità consapevole, paradiso, sogno eterno, definitivo annientamento, reintegrazione nell'Anima universale, riassorbimento in un Essere Assoluto o in un Non-essere Assoluto, e altro, ancora.

* Articolo di A. Solé-Leris apparso in *Paramita*, op.cit.,1984/12. col titolo *Nirvana*. Estratto.

L'inutilità delle opinioni

È chiarificatore il confronto tra questa diversità esegetica e l'astensione del Buddha da elucubrazioni teoriche e metafisiche. Egli considera l'interrogarsi sui grandi temi di religione e filosofia un modo di perdere tempo, invece di dedicarsi, con assai maggiore profitto, alla pratica del Nobile Ottuplice Sentiero (e, in particolare, all'allenamento mentale che comprenda i fattori settimo e ottavo del Sentiero: la retta attenzione e la retta concentrazione).

Le questioni su eternità, infinito, anima, il sapere se l'*Arahant*, cioè chi ha ottenuto il Nibbāna, continui o no a esistere dopo la morte fisica, questi temi e tanti altri, dice il Buddha, sono soltanto punti di vista, opinioni,

una confusione di opinioni, un imbroglio di opinioni, un deserto, un miscuglio, un disordine di opinioni

(M. 2),

che non ci aiutano a conseguire la definitiva liberazione della mente, che è quello che conta, poiché - come il Buddha non si stanca di ripetere -

questa e solo questa è la finalità della vita di purezza, la sua essenza, il suo compimento. (M. 29)

La fine della sofferenza

Solo in certe occasioni (soprattutto al fine di correggere opinioni espresse da altri), il Buddha dice

qualcosa sul significato del Nibbāna. Quando accade, usa sempre termini semplici e diretti: *‘il Nibbāna è la fine della sofferenza.’* E questo è l’essenziale. È un’affermazione positiva (nel senso che non lo definisce per negazione, n.d.r.); ma è utile chiarire cosa il Nibbāna non sia, per prevenire interpretazioni riduzionistiche, tese a rendere l’inconcepibile con schemi concettuali.

Per questa ragione il Buddha dichiara il carattere unico del Nibbāna:

C’è, monaci, qualcosa senza terra, né acqua, né fuoco, né aria, senza spazio infinito, senza consapevolezza infinita, senza il niente, senza stato di né-percezione-né-non-percezione; qualcosa senza questo mondo né nessun altro mondo, senza luna né sole; questo, monaci, io non lo chiamo né sorgere, né trapassare, né restare, né nascere, né morire; non ha né fondamento, né durata, né condizione. Questa è la fine della sofferenza. (Ud. 8.1)

Al di là del mondo materiale e metafisico

Tutt’altro che retoriche o sentimentali, queste parole contengono precise indicazioni. Esaminiamole più da vicino. Il Buddha comincia col distinguere fra Nibbāna e tutto quello che esiste a livello materiale nell’universo: ci dice che esso non ha niente a che fare con i quattro elementi fondamentali, esso è *‘senza terra, né acqua, né fuoco, né aria’*. Questi quattro elementi compongono la materia e rappresenta-

no i suoi diversi gradi di coesione a livello molecolare secondo tradizioni antiche, anche occidentali. Poi il Buddha distingue il Nibbāna dal livello metafisico: non si può dire niente d'immateriale ('spazio infinito', 'consapevolezza infinita'), né si può dire che sia 'niente' o che si tratti di uno stato che non sia 'né consapevole né inconsapevole'. Quest'ultima affermazione è a un livello che non potrebbe essere più astratto: formulabile da un punto di vista logico, non è possibile concepirla o immaginarla. (...)

Un altro ordine di realtà

È una dimensione diversa da quella dei processi mentali che operano attraverso la dicotomia sì/no, vita/morte, qui/lì, tempo/eternità, ecc. Il Nibbāna, tuttavia, non ha niente a che fare 'né con questo mondo né con nessun altro mondo', 'né col sorgere, né col trapassare, né col restare, né col nascere, né col morire'. Il fatto che non abbia 'né fondamento, né durata, né condizione', non significa che sia 'niente', poiché 'niente' appartiene al dualismo (tutto/niente, qualcosa/niente).

Per arrestare le interpretazioni nichiliste il Buddha dichiara:

C'è, monaci, un non-nato, non-originato, non-creato, non-composto. Se non vi fosse questo non-nato, non-originato, non-creato, non-composto, non vi sarebbe scampo da tutto quello che è nato, originato, creato e composto. Ma poiché vi è un non-nato, non-originato, non-creato e non-composto, vi è scampo da

tutto quello che è nato, originato, creato e composto.

(Ud. 8.3)

Qui il Buddha afferma positivamente che 'c'è' il Nibbāna, cioè che esso non è 'niente', e ribadisce che è 'qualcosa' di diverso dal mondo di processi fisici e mentali nel quale viviamo abitualmente. Formula la distinzione nei termini più vasti possibili: ci dice che non ha niente a che fare con nessun aspetto della concatenazione di relazioni, di cause e di effetti, che configura l'universo fisico e mentale in cui viviamo. Tutto quello che esiste - dalle galassie ai batteri, dai concetti matematici agli istinti più primitivi - è, in un modo o in un altro, originato, nato o creato e composto di elementi, strutture, processi.

In questo senso, il Nibbāna non esiste, ma non per questo si può dire che non sia qualcosa di reale. Appartiene a un altro ordine di realtà. E per arrivarci, possiamo solo partire da dove ci troviamo, ora e qui.

Concludiamo con un famoso passaggio del Buddha:

Questo è pace, questo è sublimità, cioè l'estinzione di tutto quello che è composto, il tralasciare le fondamenta dell'esistenza, l'annientamento del desiderio, lo sfinimento, la cessazione, il Nibbāna. (A. 3.32)

*La legge di causa ed effetto o dell'Origine interdipendente**

(Paṭicca samuṭpāda)

*Tutto è connesso - Gli anelli della Catena - Tre vite -
La continuità dei fenomeni - L'assenza di un 'io'*

Tutto è connesso

La dottrina dell'Origine Interdipendente (chiamata anche Produzione Condizionata, Catena delle cause e Catena delle rinascite, n.d.c.) è, assieme alle quattro Nobili Verità, il fondamento dell'insegnamento del Buddha. Venne formulata in differenti modi, a beneficio di vari tipi di ascoltatori. In breve, dice che tutto ciò che esiste, sia a livello fisico che psichico, è condizionato da fattori fisici e psichici antecedenti, e che ciò che esiste è fattore che condiziona ulteriori fenomeni. L'intera esistenza è un modello complesso di fenomeni continuamente in cambiamento e interazione; e pertanto, in tutto il regno dell'esistente non c'è una cosa che sia un'entità permanente e indipendente e, di conseguenza, nep-

* Articolo di A. Solé-Leris apparso in *Paramita*, op.cit., 1987/21. (*Paṭicca samuṭpāda* significa: 'il sorgere di qualcosa a causa di qualcos'altro', n.d.r.)

pure una cosa quale un *io*.^{*} Questo insegnamento è esposto come serie di dodici fattori o anelli. Nei testi del Canone pali, è così esposto:

*Condizionate dall'ignoranza sorgono le volizioni;
condizionata dalle volizioni sorge la coscienza;
condizionati dalla coscienza
sorgono nome e forma (o mente e materia);
condizionate da nome e forma
sorgono le sei basi sensoriali;
condizionato dalle sei basi sensoriali sorge il contatto;
condizionato dal contatto sorge la sensazione;
condizionata dalla sensazione sorge la bramosia;
condizionata dalla bramosia sorge l'attaccamento;
condizionato dall'attaccamento sorge il divenire;
condizionata dal divenire sorge la nascita;
condizionati dalla nascita
sorgono l'invecchiamento, la morte, la tristezza, il
lamento, il dolore fisico, la sofferenza mentale e l'an-
goscia. (S. Div. II, libro 1, cap. 1, discorso 1)*

Questa sintesi può sembrare oscura, ma ognuno dei termini impiegati ha un significato specifico.

^{*} Ad esempio nel n. 38 del *Majjhima Nikāya*, *La Raccolta dei discorsi di media lunghezza* (Pali Text Society, Londra, vol. I, pp. 261-264); il primo *sutta* del Capitolo 1, Libro 1, Divisione II del *La Raccolta dei discorsi riuniti (Saṃyutta Nikāya)* (Pali Text Society, Londra, vol. II, pp. 1 e seguenti); il, *Il discorso sui Buddha del passato (Mahāpadānasutta)*, n. 14 del, *La Raccolta dei discorsi lunghi (Dīgha Nikāya)* (Pali Text Society, vol. II, pp. 30 e seguenti); il, *Il discorso sulla coproduzione condizionata (Mahānidānasutta)* n. 15 sempre nel *Dīgha Nikāya*. (Pali Text Society, vol. II, pp. 55 e seguenti).

L'incapacità di afferrare i significati è stata, ed è, uno dei principali ostacoli alla corretta comprensione degli insegnamenti del Buddha, per il lettore occidentale; quest'ultimo, oltre a non avere familiarità con il contesto culturale e il retroterra tradizionale del buddhismo, fa riferimento a traduzioni e non ai testi originali. Traduzioni che, eseguite in epoche diverse, hanno terminologie non sempre idonee. Discrepanze nella terminologia possono esserci anche nella ricerca più accurata, ma troppo spesso è accaduto, e accade, che il traduttore indulga in scelte 'impressionistiche', che mettono in evidenza atmosfera e orientamento generale, piuttosto che caratteristiche salienti come la precisione e la coerenza con cui il Buddha sceglieva le parole. Non indulgeva mai in esortazioni vaghe o emotive, ma dava insegnamenti e istruzioni nel modo più chiaro possibile.

La legge di causa ed effetto, codificata in questa spoglia serie di dodici frasi, è profonda e complessa, e la sua comprensione richiede un serio sforzo intellettuale e, cosa più importante, lo sviluppo della visione profonda per mezzo della pratica meditativa. Il Buddha in persona metteva in guardia contro interpretazioni superficiali; qui di seguito un esempio, dove le parole entusiaste di Ananda, suo cugino e fedele compagno, sono smorzate dal Buddha:

È fantastico, è meraviglioso, venerabile Signore, come questa origine interdipendente sia così profonda senza apparire così profonda; anche a me sembra tanto chiara quanto lo possa essere.

Non dire così, Ananda - replicò l'Illuminato - non dire così, Ananda! Quest'origine interdipendente è

una realtà profonda e appare profonda. È proprio a causa della sua non comprensione, che la gente è simile a una matassa aggrovigliata, a un rotolo di filo annodato, a canne e giunchi intrecciati, e non va oltre il saṃsāra (il ciclo delle rinascite) con i suoi stati di sofferenza, destinazioni sfortunate e bassi regni.

(D. 15)

Gli anelli della Catena

1. *Ignoranza.* È definita formalmente come mancanza di comprensione delle Quattro Nobili Verità. L'ignoranza che il desiderio e l'avversione sono la reale radice della nostra sofferenza. A causa di quest'ignoranza, reagiamo alla nostra percezione di ciò che è desiderabile o di ciò che non lo è con pensieri, parole e azioni.

2. *Reazione* (o volizione, motivazione). Ogni reazione lascia tracce nella psiche e nell'organismo psico-fisico. Queste tracce rappresentano la nostra accumulazione di *kamma* (condizionamenti o impressioni mentali, che determinano e influenzano la nostra vita). Il termine *kamma* in pali, *karma* in sanscrito, significa l'azione o la reazione in atto, e non le sue tracce o conseguenze. Più propriamente queste sono chiamate *kamma vipāka*, il frutto del *kamma*. I frutti possono essere salutari (*kusala*) o non salutari (*akusala*). Alcuni di essi, salutari e no, si cancellano a vicenda, oppure sono eliminati con la purificazione della mente raggiunta con le pratiche meditative. Quello che rimane passa a un'esistenza successiva. Nel momento della rinascita le conseguenze karmiche dell'esistenza precedente (insieme

con tutte quelle non esaurite provenienti da esistenze anteriori) condizionano la nuova coscienza.

3. *Coscienza*. Per facilitare la comprensione del processo, direi che la coscienza, che entra in una nuova esistenza, può essere considerata come i resti accumulati della precedente: le sue nevrosi e le tracce delle azioni ispirate da odio, avversione e ignoranza, e anche - dalla tradizionale terminologia buddhista - i suoi meriti (*puñña*) ossia le tracce di azioni e pensieri altruisti, amorevoli e saggi. Questa coscienza fa sentire i suoi effetti sulle condizioni dell'organismo psicofisico determinato dalla nuova nascita.

4. *Nome e forma o mente e materia*. Le caratteristiche ereditate condizionano:

5. *Sei basi sensoriali*, ossia i cinque sensi corporei e la mente (che nella psicologia buddhista è considerata come il sesto senso).

6. *Contatto*. Attraverso i suoi sensi, l'organismo stabilisce il contatto con gli oggetti della percezione: l'occhio vede la forma, l'orecchio sente il suono e così via, e la mente esamina i pensieri.

7. *Sensazione*. Quando avviene il contatto, c'è una sensazione, percepita dalla mente come piacevole, spiacevole o neutra. La risposta mentale agli oggetti mentali è anch'essa una sensazione perché la mente è considerata il sesto senso.

8. *Bramosia*. Quando la sensazione è considerata piacevole, tendiamo a desiderarne ancora. Se è spiacevole, desideriamo liberarcene, che è ugualmente una forma di bramosia, ossia desiderio di liberarsi da un'esperienza spiacevole. La sensazione neutra, cioè priva di connotazioni positive o negative, è rara, e raramente percepita come tale da una mente non

esercitata, e con una forte tendenza a considerare ogni cosa nella dicotomia positivo/negativo.

9. *Attaccamento*. È definito come una forma intensificata di bramosia. Se qualcosa è piacevole, ci si vuole rimanerne aggrappati per tutto il tempo possibile; se qualcosa è spiacevole, ci si aggrappa al desiderio di liberarcene.

10. *Divenire*. Questo è il punto in cui la catena comincia a chiudersi: con l'attaccamento si compiono azioni (mentali, verbali e fisiche) cariche d'interessi e volizioni perché nate da una percezione inadeguata, che genereranno frutti, e porteranno a un'esistenza successiva.

11. *Nascita*. Qualsiasi nascita implica:

12. *Invecchiamento e morte*. A causa dell'ignoranza, (causata da desiderio e attaccamento), il naturale processo d'invecchiare e morire ci porta l'esperienza *della tristezza, del lamento, del dolore fisico, della sofferenza mentale e dell'angoscia*.

Tre vite

Un'interpretazione tradizionale presenta questa catena di causa ed effetto, come suddivisa in tre vite, e i dodici fattori raggruppati in fasi causanti e fasi risultanti, uniti per produrre l'ininterrotta continuità del ciclo. La divisione in tre vite è un modo di semplificare l'esposizione e di aiutare a comprendere l'idea essenziale: l'esistenza è un flusso continuo in cui, a ogni momento, accade che le cose siano causa ed effetto.

1. L'ignoranza e le reazioni nella vita precedente rappresentano la fase causante che provoca l'esisten-

za presente.

2. La fase risultante della vita presente è rappresentata dai fattori: coscienza, nome e forma, sei basi sensoriali, contatto e sensazione.

3. Bramosia, attaccamento e divenire sono la fase causante di questa vita mentre nascita, invecchiamento e morte riassumono la fase risultante della vita futura.

Questo schema permette di cogliere come le tre sezioni si sovrappongano.

Per definizione, l'ignoranza è un'interpretazione sbagliata del processo percettivo (processo che coinvolge l'organismo psicofisico: nome e forma, sei basi sensoriali, contatto e sensazione). Quest'interpretazione discende dalla coscienza, che è ignorante perché condizionata dalle precedenti reazioni, e produce ancora lo stesso tipo di reazioni: bramosia e attaccamento (questi due termini comprendono allo stesso tempo desiderio e avversione). Tutta la matassa intrecciata di questi costituisce il divenire. Un divenire riassunto nel processo di nascita, invecchiamento e morte, inseparabili da ogni esistenza.

La continuità dei fenomeni

Questi aspetti del ciclo operano simultaneamente, ad ogni momento delle nostre vite. Si può dire che moriamo e nasciamo ogni momento, innumerevoli volte ogni giorno. Ciascun momento, infatti, è la conseguenza condizionata di quello che lo precede e, attraverso quello, d'innumerevoli momenti precedenti, ed è il fattore condizionante del successivo, e

d'innumerevoli momenti futuri.

L'assenza di un 'io'

La coscienza, che sperimenta e che etichettiamo orgogliosamente come *io*, non è in alcun modo un soggetto o un'entità, ma solo uno degli aspetti del ciclo dell'esistenza, una parte interdipendente di un processo. Raggiungere la comprensione di questo, è il lavoro di una vita - in verità, di molte vite - e richiede, oltre alla conoscenza teorica, una seria educazione dei processi percettivi e mentali a livello esperienziale. E questo è possibile attraverso la pratica della meditazione.

Introduzione al Canone pali *

La lingua pali - I concili - I testi - I commentari

Gli insegnamenti del Buddha furono tramandati oralmente nei primi secoli e poi trascritti e raccolti. La raccolta completa è stata divisa in tre parti e chiamata *Tipiṭaka* (Tre cesti. *Ti*: tre e *piṭaka*: cesto o canestro). È giunto fino ai nostri giorni un certo numero di raccolte e di traduzioni da pali e sanscrito, anche cinesi e giapponesi. Gli studiosi concordano nel considerare i testi in pali, che costituiscono il canone della tradizione theravāda, come i più antichi e i più completi. Sarà pertanto utile farne una sintetica presentazione per il lettore non specialista, che ne possa facilitare l'approccio.

La lingua pali

La parola pali significa letteralmente 'linea', 'filo'; figuratamente 'linea conduttrice' e 'guida'. Il pali è considerata, da chi li studia e li mette in pratica, la lingua degli insegnamenti che guidano verso la liberazione.

* Articolo di A. Solé-Leris apparso in *Paramita*, op.cit., 1994/51.

Non indica il popolo che la parlava, né l'area geografica pertinente; gli studiosi hanno faticato per arrivare a un'identificazione storica e filologica e tuttora non vi è accordo completo in proposito.

Secondo alcuni, è il dialetto dei tempi del Buddha, nel regno di Kosala (a cavallo tra l'attuale stato indiano di Uttar Pradesh e il Nepal occidentale) o nel regno di Magadha (pressappoco l'attuale stato di Bihar).

Possibilità ambedue attendibili, poiché il Buddha svolse il suo magistero principalmente in quei due regni, e che i dialetti parlati nel bacino indogangetico erano imparentati, più o meno strettamente, per le loro comuni origini nel sanscrito, nonché - più remotamente - nella lingua dei Veda, antecedente al Buddha.

Secondo l'analisi filologica, il pali non è una lingua omogenea, ma un dialetto composto, una specie di lingua franca, con prevalenza di forme e strutture del magadhi, ma con importanti elementi provenienti da altri dialetti della zona.

Non ci si stupisce che sia così, poiché il Buddha, portatore di un messaggio senza esclusivismi, cercava sempre il miglior modo per essere capito da tutti, e consigliava ai suoi discepoli di parlare alla gente nella loro lingua. Non essendo facile acquisire una conoscenza approfondita di tutti i dialetti, era naturale il ricorso a una lingua franca che utilizzasse al massimo le caratteristiche comuni, per garantire la comunicazione migliore possibile.

Secondo la tradizione, il pali dei testi canonici sarebbe proprio questa lingua veicolare, così come la parlava il Buddha. Secondo i filologi, invece, nei testi del canone si distinguono elementi terminolo-

gici e sintattici di epoche posteriori, che riflettono l'evoluzione del linguaggio nel corso dei secoli, soprattutto durante il periodo di trasmissione orale. Comunque e come già detto, vi è accordo tra gli studiosi nel riconoscere l'indubbio primato del pali, sia per l'antichità della lingua e del canone conservato, sia per la completezza dei testi.

I concili

La compilazione e la trasmissione originarie della dottrina conservata nei testi, ebbero luogo con i concili, i raduni di monaci di grande esperienza, riuniti allo scopo di recensire gli insegnamenti del Maestro, così come li avevano memorizzati, e garantirne la trasmissione più accurata.

Il *primo concilio* fu convocato a Rajagaha, capitale del regno di Magadha, poco dopo il trapasso dell'Illuminato (secondo la cronologia più attendibile, nel 483 a.C.), con la partecipazione di circa 500 monaci, tutti *Arahant*, santi che hanno raggiunto la liberazione, condizione considerata essenziale per garantire la comprensione della dottrina con le massime purezza e completezza.

Radunati sotto la presidenza di uno dei più anziani, Maha Kassapa, gli *Arahant* dedicarono sette mesi per ricordare, confrontare e memorizzare dettagliatamente gli insegnamenti, impartiti dal Buddha nelle diverse occasioni, riferendo, per ogni discorso, anche le circostanze e gli interlocutori. Vennero fissate e redatte le due prime parti del canone (che esamineremo di seguito): *Il cesto della disciplina (monastica)*

(*Vinaya Piṭaka*) e *Il cesto dei discorsi* (*Sutta Piṭaka*).

La recensione fu eseguita a cura del massimo esperto per la rispettiva specialità: Upali, ex barbiere divenuto specialista di disciplina, ricordò all'assemblea tutte le regole monastiche, con la relativa motivazione; mentre Ananda (cugino del Buddha, suo assistente fin dai primi tempi dell'insegnamento e suo compagno da sempre), dotato di prodigiosa memoria, recitò, in esteso, i discorsi.

Il secondo concilio ebbe luogo dopo circa 100 anni a Vesali, capitale del territorio dei Videha e dei Vajji, confinante con il regno di Magadha e, come quello, frequentato dal Buddha.

Oltre la rinnovata recitazione in comune del *Cesto della Disciplina* (*Vinaya Piṭaka*) per appurarne l'integra trasmissione e il chiarimento di questioni di disciplina, s'iniziò la procedura di compilazione della terza parte del canone, *Il Cesto della Dottrina sistematica* (*Abhidhamma Piṭaka*): l'elaborazione sistematica, a fini didattici e filosofici, degli insegnamenti.

Questo lavoro di sistemazione fu completato col *terzo concilio* verso l'anno 250 a.C., a Pataliputta, in Magadha, sotto l'egida dell'imperatore Ashoka, e da esso emerse appunto *Il Cesto della Dottrina sistematica*, essenzialmente così com'è arrivato fino a noi.

Nel corso dei secoli, nei paesi dell'Asia sudorientale, vi furono altri concili; alcuni a livello nazionale, specie in Tailandia, altri con rappresentanti di tutti i paesi di tradizione theravāda. Il più recente ebbe luogo a Rangoon in Birmania nel 1956, a celebrazione dei 2500 anni del trapasso del Buddha.

La prima stesura scritta del canone fu eseguita nello Sri Lanka nel 25 a.C. circa; nei secoli che la precedettero, i monaci non si risparmiarono fatiche per assicurare fedeltà e integrità della trasmissione, (tra un concilio e l'altro). Si costituirono vere e proprie corporazioni di specialisti, dedicati a memorizzazione e recitazione delle diverse sezioni del canone: i *dharmadhāras* (portatori della dottrina), i *vinayadhāras* (portatori della disciplina) e i *matikadhāras* (portatori dei riassunti filosofici). Vere biblioteche viventi, trasmettevano gli insegnamenti di generazione in generazione.

I testi

- I. *Il Cesto della Disciplina: Vinaya Piṭaka.*
Le prescrizioni che regolano la vita dell'ordine monastico (*Saṅgha*).
- II. *Il Cesto dei Discorsi: Sutta Piṭaka.*
Discorsi, sermoni e dialoghi del Buddha, e di alcuni dei suoi discepoli principali.
- III. *Il Cesto della dottrina sistematica: Adhidhamma Piṭaka.*
L'elaborazione a fini didattici e filosofici degli insegnamenti contenuti negli altri due cesti.

I. Il Cesto della Disciplina

D'immediata pertinenza per ordinati e ordinandi, è anche di notevolissimo interesse storico e dottrinale: ogni regola disciplinare riguarda un errore o

infrazione ed è preceduta dalla descrizione delle circostanze in cui fu dettata dal Buddha; queste descrizioni sono considerate fra le parti più antiche, raccolte da Upali, in occasione del primo concilio.

È composto di tre libri:

1. *Sutta Vibhaṅga*.

Le 227 regole di condotta personale (*pātimokkha*) per i *bhikkhu* (monaci), e le 311 regole per le *bhikkhuni* (monache).

2. *Khandhaka*.

Suddiviso in *Mahāvagga* (*Il Grande Capitolo*) e *Cūllavagga* (*Il Piccolo Capitolo*).

Tutte le regole e disposizioni per il funzionamento di un ordine monastico: ammissione, ordinazione, diritti e doveri, procedimenti disciplinari, abito, alloggio, alimentazione, cure mediche, ritiri; e inoltre i resoconti dei primi due concili.

3. *Parivāra*.

Supplemento successivo, è il riassunto analitico dei primi due libri.

II. Il cesto dei discorsi

Di grande interesse generale, perché in esso si conserva il Dhamma (l'insegnamento) ricordato dai discepoli così come esposto dal Buddha, nelle varie situazioni della sua missione.

C'è un gran numero di discorsi diretti a monaci, e molto spesso anche a laici di tutte le categorie sociali: da re, ministri e generali ad agricoltori e vaccari,

da facoltosi mercanti a poveri operai, da nobildonne a cortigiane, e rivolti a uomini onesti e a criminali, a vecchi e a giovani, a sani e a malati.

In ogni caso, linguaggio e stile espressivo sono adattati all'occasione, cioè a situazione, livello culturale e capacità di comprensione degli ascoltatori; con abbondanza di risorse didattiche e apologetiche, similitudini, parabole e ripetizioni (queste ultime per dare enfasi e per facilitare la memorizzazione). Tutto questo in uno stile scorrevole, vivace e con gradevoli spunti narrativi e descrittivi. Contiene altresì dialoghi e dibattiti del Buddha con bramini, maestri e seguaci di altre sette o religioni (ad esempio jainisti), caratterizzati da un linguaggio più filosofico, ma improntato sempre a buon senso e semplicità, elementi questi ultimi, caratteristici del Buddha. Vi si trovano anche discorsi di alcuni dei principali discepoli, come Sariputta, Moggallana e Ananda.

Ogni discorso è introdotto dalla frase: 'Così ho udito', (Così come udito dalle labbra del Buddha), che ci rammenta la prima recita dei discorsi nel primo concilio; seguita dall'indicazione delle circostanze: luogo, motivo, argomento, ascoltatori o interlocutori.

Questa sezione è composta di cinque raccolte (*nikāyas*):

1. *La Raccolta dei Discorsi lunghi: Dīgha Nikāya*
2. *La Raccolta dei Discorsi di Media lunghezza: Majjhima Nikāya*
3. *La Raccolta dei Discorsi Raggruppati per Argomenti: Samyutta Nikāya*
4. *La Raccolta dei Discorsi Raggruppati per Numero: Aṅguttara Nikāya*

5. *La Raccolta di Testi Brevi: Khuddaka Nikāya*
(versi, discorsi, storie, trattati e altri testi).

1. La Raccolta dei Discorsi lunghi.

(*Dīgha Nikāya*)

Comprende 34 discorsi di sostanziale estensione, raggruppati in 3 capitoli o raccolte (*vaggas*).

Fra i più importanti citiamo:

N.1 *Il discorso della rete di Brahma. (Brahmajāla Sutta)*

Esposizione e confutazione di 62 teorie di altre scuole, riguardanti due argomenti essenziali: la natura dell'*io* e quella dell'universo.

N.2 *Il discorso sui frutti della vita di rinuncia. (Samaññaphala Sutta)*

N.5 *Il discorso del dibattito con il bramino Kūtadanta. (Kūtadanta Sutta)*

Inutilità e malvagità dei sacrifici brammanici di animali vivi. L'unico sacrificio utile è la pratica di moralità e di meditazione.

N.13 *Il discorso sulla conoscenza dei tre Vedas. (Tevijja Sutta)*

La ricerca dell'unione con Brahma, suprema divinità dell'induismo, non basta: soltanto la disciplina etica e il perfezionamento della consapevolezza conducono alla liberazione.

N.15 *Il grande discorso delle origini. (Mahānidāna Sutta)*

Testo di base per la dottrina dell'Origine interdipendente o Produzione Condizionata

(*Paṭicca samuppāda*).

- N.16 *Il grande discorso del perfetto Nibbāna.*
(*Mahāparinibbāna Sutta*)

Uno dei discorsi più famosi: sono descritti gli ultimi mesi di vita dell'Illuminato, il riassunto dell'insegnamento e i suoi ultimi consigli ai monaci.

- N.21 *Il discorso sulle domande del dio Sakka.*
(*Sakkapañha Sutta*)

Il Buddha spiega al re dei devas che tutto quello che ha un'origine è inevitabilmente destinato alla dissoluzione, anche la vita degli dei.

- N.22 *Il grande discorso dei fondamenti della consapevolezza.* (*Mahāsatipatṭhāna Sutta*)

Come praticare la meditazione di consapevolezza, con un riassunto delle dottrine fondamentali, comprese le Quattro Nobili Verità. D'essenziale importanza per Vipassana, la meditazione di consapevolezza.

- N.31 *Il discorso di d'ammonimento a Sigala.*
(*Sigālovāda Sutta*)

Testo di base per l'etica del laico.

2. La Raccolta dei discorsi di media lunghezza.

(*Majjhima Nikāya*)

Comprende 152 discorsi di media lunghezza in 15 raccolte, raggruppate grosso modo per argomenti. Ne citiamo una ventina, scelti fra molti altri ugualmente importanti.

- N.1 *Il discorso sulle origini degli stati di consapevolezza. (Mūlapariyāya Sutta).* Tratta anche di *Anatta* (non io) e *Nibbāna* (liberazione).
- N.4 *Il discorso sulle paure. (Bhayabherava Sutta)*
Le paure nel dimorare solitario nella giungla domate con la meditazione di quiete (*samādhi*). Il Buddha racconta la propria Illuminazione.
- N.7 *La parabola del panno sporco. (Vatthūpama Sutta)*
Testo importante per i quattro *brahma vihāra* (stati divini), cioè *mettā* (benevolenza), *karuna* (compassione), *muditā* (gioia altruista) e *upekkhā* (equanimità).
- N.8 *Il discorso sull'austerità. (Sallekha Sutta)*
Gli stadi (*jhānas*) della meditazione di quiete. Come capire *anattā* (non io).
- N.10 *Il discorso sui fondamenti della consapevolezza. (Satipaṭṭhāna Sutta)*
Stesso discorso del N.22 del *Dīgha Nikāya*, senza l'esposizione delle Quattro Nobili Verità.
- N.26 *Il discorso sulla nobile ricerca. (Ariyapariyesana Sutta)*
Il Buddha racconta la storia della sua rinuncia, della ricerca e il raggiungimento dell'Illuminazione (V. anche N. 36 e N. 85).
- N.27 *Piccolo discorso della parabola della traccia dell'elefante. (Cūlahatthipadopama Sutta)*
Tutto il processo di sviluppo mentale, dal primo ascolto dell'insegnamento fino all'illuminazione, con molte delle formulazioni classiche.
- N.28 *Il grande discorso della parabola della traccia*

- dell'elefante. (Mahāhatthipadopama Sutta)*
Pronunciato da Sariputta (discepolo del Buddha e famoso sia come maestro, sia per le capacità intellettuali). Analisi degli elementi che costituiscono l'universo materiale. (Curiosamente, questo *grande* discorso è più breve del *piccolo*, precedente).
- N.36 *Il dibattito del Buddha con il Jain Saccaka, (MahāSaccaka Sutta)* seguito dalla descrizione della ricerca e Illuminazione (V. N. 26 e N. 85).
- N.38 *Il grande discorso dell'eliminazione del desiderio. (Mahātañhāsankhaya Sutta)*
Confutazione del credere che la rinascita sia la trasmigrazione dell'individuo, da un corpo a un altro, conservando la propria personalità, più un resoconto del processo di sviluppo mentale (come al N.27).
- N.61 *Il discorso a Rāhula nel boschetto di manghi. (Ambalaṭṭhika Rāhulovāda Sutta)*
Il Buddha va a trovare il figlio e lo consiglia circa l'importanza dell'assoluta veracità, nel pensiero, nelle parole e nelle azioni.
- N.111 *Il discorso dell'ininterrotta continuità. (Anupāda Sutta)*
Il Buddha loda Sariputta per la sua capacità nel mantenere l'ininterrotta consapevolezza della realtà (*anupādadhammavipassana*), al di là delle soddisfazioni passeggiere della meditazione di quiete.
- N.117 *Il grande discorso sulle quaranta qualità. (Mahācattārisaka Sutta)*
Esposizione dell'Ottuplice Sentiero, con

particolare riferimento alle qualità necessarie per la Giusta Comprensione e la Giusta Concentrazione.

- N.118 *Il discorso sulla consapevolezza del respiro. (Ānāpānasati Sutta)*

Testo di base per la pratica meditativa di Vipassana.

- N.122 *Il grande discorso sulla vacuità. (Mahāsuññata Sutta)*

Il Buddha spiega ad Ananda la meditazione relativa.

- N.135 *Il discorso breve di analisi del kamma.*

(Cūlakammavibhaṅga Sutta)

Gli effetti di azioni, discorsi o pensieri passati sulle qualità fisiche e mentali future degli esseri.

- N.148 *Il discorso sestuplo. (Chachakka Sutta)*

L'attaccamento e l'illusione dell'*io*, risultanti dell'erronea interpretazione delle percezioni dei cinque sensi corporei e delle volizioni della mente (il sesto senso nella psicologia buddhista)

- N.149 *Il grande discorso sulle sei basi di percezione. (Mahāsalāyatanika Sutta)*

Le sei basi sono i sei sensi più i loro oggetti esterni. La pratica dell'Ottuplice Sentiero e degli altri elementi dell'Illuminazione (37 in tutto) rende possibile il superamento di delusione e attaccamento e fa comprendere la natura impermanente e impersonale dei cinque aggregati (*khandhas*), costitutivi della cosiddetta personalità.

- N.152 *Il discorso sullo sviluppo delle facoltà.*

(Indriyabhāṇa Sutta)

Lo sviluppo delle facoltà mentali fino a raggiungere piena consapevolezza e totale equanimità, è l'unico metodo sicuro per superare illusioni dei sensi e confusione mentale. Quest'ultimo discorso della raccolta si conclude con la famosa ingiunzione: "Meditate e non siate negligenti, così da non avere più tardi motivo di rimpianto. Ecco il mio avvertimento."

Le due raccolte seguenti sono vaste e si compongono di numerosissimi discorsi brevi, spesso raggruppati per argomenti. In genere, offrono caratteristiche simili a quelle delle due sopra elencate. L'abbondanza e varietà del materiale rende impossibile, nell'ambito di un breve articolo, qualsiasi segnalazione e ci limitiamo dunque alla descrizione generale delle due raccolte (salvo due eccezioni).

3. La Raccolta dei Discorsi Raggruppati per Argomenti.

(Saṃyutta Nikāya)

Contiene 56 gruppi (*saṃyutta*) di discorsi (*sutta*) ordinati in 5 raccolte (*vagga*), per un totale di 2889 discorsi individuali. Ogni gruppo è dedicato a una dottrina o a una persona.

Gruppo delle origini. (Nidāna Saṃyutta)

La Produzione Condizionata, suddiviso in 9 sezioni per un totale di 93 discorsi.

Gruppo degli aggregati. (Khandha Saṃyutta)

Dedicato ai cinque aggregati dell'attaccamento con 15 sezioni e 158 discorsi.

Kosala Samyutta: Contiene i dialoghi del Buddha con Pasenadi, re di Kosala, 3 sezioni, 25 discorsi;

Rāhula Samyutta: il Buddha istruisce suo figlio Rahula, 2 sezioni, 22 discorsi; e così via.

Sono da segnalare i due primi discorsi del Buddha dopo l'Illuminazione, che segnano l'inizio del suo magistero. Pronunciati nel Parco dei Cervi, luogo tradizionale di ritiro di yogini erranti e maestri, alle porte di Varanasi (Benares) a Isipatana (oggi Sarnath); erano indirizzati ai cinque asceti, compagni del Buddha che si erano allontanati da lui, quando abbandonò le pratiche ascetiche eccessive, per cercare la Via di Mezzo nella meditazione, che lo avrebbe condotto al Risveglio.

Nel primo, *Il discorso della messa in moto della Ruota della Legge*, (*Dhammacakkapavattana Sutta*) *Samyutta* LVI, *sutta* 11, l'Illuminato proclama le Quattro nobili Verità da lui sperimentate.

Nel secondo, *Il discorso sulla caratteristica del non "io"*, (*Anattalakkhaṇa Sutta*) *Samyutta* XXII, *sutta* 59, espone l'inconsistenza dell'*io*, cioè la radicale assenza di ogni essenza duratura, o personalità.

Gli asceti compresero rapidamente, raggiunsero la liberazione subito dopo il secondo discorso e da quel momento ci furono sei Illuminati al mondo, cioè il Buddha e cinque *Arahant* (santi).

4. La raccolta in ordine di contenuto numerico.

(*Anguttara Nikāya*)

L'articolazione, piuttosto che l'intreccio degli argomenti, segue un ordine numerico, sicuramente anche per facilitare la memorizzazione. Nel primo capitolo, ogni discorso si riferisce a un unico soggetto; nel secondo, a soggetti che comprendono due elementi, nel terzo a soggetti triplici e così via fino a 11 elementi.

Ad esempio:

1. Il Buddha (di cui ce n'è solo uno in ogni epoca).
2. Azioni buone e azioni cattive.
3. Le conseguenze del triplice *kamma*, cioè atti fisici, vocali e mentali.
4. I quattro stati divini (benevolenza, compassione, gioia altruista, equanimità).

Questa raccolta si compone di 11 parti o sezioni (*nipātas*), ognuna con diversi capitoli, per un totale di 2308 discorsi.

5. La raccolta di testi brevi.

(*Khuddaka Nikāya*)

Delle cinque raccolte, questa è la più eterogenea. Contiene materiale tra il più antico del canone (es: i N.1 e N.5), e anche testi aggiunti al canone, probabilmente dopo le altre quattro raccolte.

Comprende 15 parti principali:

1. *Le piccole lezioni. (Khuddakapāṭha)*

Divisa in 9 capitoli. Qui sono i due famosissimi testi costantemente recitati nei paesi di tradizione theravāda: *Il discorso dei gioielli (Ratana Sutta)*, un inno ai *Tre Gioielli* del buddhismo - il Buddha, il Dhamma (l'insegnamento) e il Saṅgha (la comunità dei monaci); *Il discorso sulla benevolenza (Mettā Sutta)*, spesso utilizzato quale base per la meditazione di benevolenza.

2. *Il cammino della Legge. (Dhammapāda)*

Il più popolare dei testi del canone, continuamente citato e imparato in gran parte a memoria nei paesi buddhisti, è un compendio aforistico della dottrina, in 423 versi. È stato tradotto innumerevoli volte in molte lingue.

3. *Udāna.*

In 8 capitoli, 80 dichiarazioni solenni dell'Illuminato. Ognuna è in versi e accompagnata da una descrizione in prosa delle circostanze in cui fu pronunciata. Nel capitolo *Pataligāma* (cap.8, *udana* 3), c'è il così spesso citato riferimento al Nibbāna come a qualcosa che non è nato, né originato, né fatto, né composto.

4. *Così è stato detto. (Itivuttaka)*

112 discorsi articolati in 4 sezioni (*nipātas*). Diversi aspetti della dottrina e specialmente i particolari della disciplina etica, sono esposti in forma di sentenze enunciate dal Buddha, senza elementi narrativi, prima in prosa e poi riassunte in verso.

5. *La Raccolta di discorsi in sezioni. (Sutta Nipāta)*

Una delle parti più antiche del canone, composta di 71 discorsi in verso di variabile estensione (da 8 a 50 versi), in 5 capitoli (*vaggas*), con introduzioni generalmente in prosa.

Discorsi, dialoghi, dibattiti e narrazioni illustrano aspetti della dottrina e forniscono una serie di vivaci immagini del Buddha, dei suoi discepoli e dei suoi oppositori.

Come ha scritto un grande maestro contemporaneo, il Ven. Ñyāṇaponika Thera, questi discorsi “ci offrono il grande insegnamento soteriologico non in chiave teorico astratta, ma nella figura, ripetutamente disegnata con grande energia, dell’uomo che lo vive in prima persona (...). Potremmo infatti dire che questo libro, nonostante la grande varietà di argomenti, tratta in fondo una sola e unica tematica: l’uomo e la sua libertà.”

6. *Le dimore celesti. (Vimānavatthu)*

85 poemi che descrivono le possibili rinascite nelle varie sfere celesti (cioè a livelli sovraumani di purificata spiritualità) secondo i meriti conseguiti mediante buone azioni in esistenze anteriori.

7. *Gli spiriti sofferenti. (Petavatthu)*

51 poemi. In antitesi con il libro precedente, questo illustra le conseguenze di azioni negative, che conducono alla rinascita fra gli spiriti erranti e sofferenti.

8. *Canti dei monaci. (Theragāthā)*

107 canti con 1279 versi (*gāthā*).

9. Canti delle monache. (Therigātha)

73 canti con 522 versi.

In questi due libri, monaci e monache descrivono le proprie esperienze, esprimono la gioia dell'illuminazione e la loro gratitudine verso il Maestro.

10. Le nascite. (Jātaka)

574 storie delle vite anteriori di Gotama, prima di diventare Buddha. Si tratta di materiale di tradizione popolare (favole, racconti, ecc.) in gran parte pre-buddhistico, adattato in seguito a usi catechistici e devozionali.

11. Esposizione. (Niddesa)

Analisi e commentario di parti del *Sutta Nipāta*, attribuito in parte al discepolo Sariputta.

12. Il sentiero della completa discriminazione.

(Paṭisambhidāmagga)

Analisi sistematica (rispecchiando in forma molto abbreviata quella dell'*Abhidhamma Piṭaka*) della dottrina contenuta nel *Sutta Piṭaka*. Diviso in tre capitoli con dieci argomenti ognuno.

13. Le imprese. (Apadāna)

Narrazione in verso di esistenze anteriori di 550 monaci e 40 monache.

14. La stirpe dei Buddha. (Buddhavaṃsa)

L'Illuminato descrive il suo voto originale, molti millenni prima di diventare egli stesso Buddha, nell'epoca del Buddha Dipankara, e narra la storia dei 24 Buddha che l'hanno preceduto.

15. *Il Cesto della condotta. (Cariyapitaka)*

35 racconti di esistenze anteriori del Buddha come aspirante Bodhisatta, illustrando sette delle dieci perfezioni (*pāramitās*).

III. Il Cesto della Dottrina Sistemata.

(*Abhidhamma Piṭaka*)

Posteriore agli altri due cesti, come accennato, comprende l'insegnamento in essi contenuto, esposto ed elaborato con sistematicità, e particolare attenzione all'analisi psicologica dell'esistenza fenomenica. La sua compilazione inizia col 2° concilio, e si conclude col 3°; a differenza del *Vinaya* e del *Sutta*, essa risale a un periodo fra 100 e 250 anni dopo la scomparsa dell'Illuminato.

Comprende sette libri:

1. *L'Enumerazione dei fenomeni. (Dhammasaṅgani)*

Classificazione dei fenomeni componenti l'esistenza: fenomeni corporei - stati di coscienza - fenomeni mentali concomitanti.

2. *Trattati. (Vibhaṅga)*

Analisi delle diverse categorie dei suddetti fenomeni.

3. *Gli elementi. (Dāthukathā)*

Disamina degli elementi, in particolare gli elementi mentali e la loro interrelazione con altre categorie.

4. *La descrizione degli individui. (Puggalapaññatti)*

Acuta descrizione delle tipologie psicologiche dei caratteri.

5. *Questioni controverse. (Kathāvattu)*

Delucidazione di controversie tra il *Theravāda* e altre scuole del buddhismo primitivo; è attribuita al ven. Moggaliputta Tissa, presidente del 3° concilio.

6. *Le coppie. (Yamaka)*

Così chiamato perché ogni sezione è introdotta da una coppia di domande. Minuziosa analisi dell'esistenza in termini psicologici.

7. *Il libro delle origini. (Paṭṭhāna)*

Origine dipendente e condizionamenti di tutti i fenomeni fisici e mentali che costituiscono l'esistenza.

Qui si conclude l'elenco delle opere del canone buddhista in lingua pali, così come conservato dalla tradizione *theravāda* nei paesi del sud-est asiatico, che furono i primi a ricevere il messaggio del Buddha dall'India, e che lo conservarono nella sua forma primitiva, quando scomparve dal paese d'origine.

I Commentari

Per completezza, ricordiamo i numerosi testi post-canonici, molto utili se non indispensabili, per lo studio approfondito del canone stesso: i *Commentari (Aṭṭhakathā)*, letteralmente dichiarazione del significato, prodotti in periodi diversi, fra la compilazione del canone stesso e l'undicesimo secolo d.C..

L'autore più influente ed erudito fu il prolifico Buddhaghosa, monaco indiano stabilitosi nello Sri Lanka nel 5° secolo d.C., conosciuto come autore del famoso manuale di meditazione *La Via della Purificazione (Visuddhi Magga)*.

Ricordo inoltre i *Sottocommentari* (*Tika*), le numerose delucidazioni dei *Commentari*.

Un periodo importante di produzione di questi ultimi fu il 12° secolo d.C. nello Sri Lanka, epoca di grande attività culturale sotto il regno di Parakrama Bahu I, ma ce ne sono molti, susseguitisi fino ai nostri giorni.

*Selezione di discorsi dal Canone pali **

sulla vita e l'insegnamento del Buddha
di A. Solè-Leris

La vita

*Il discorso sulla nobile ricerca
(Ariyapariyesanasutta)
Raccolta dei discorsi medi, (Majjima Nikāya, 26)*

Il Buddha narra la sua vita, dalla nascita come figlio del re, sino al suo *Discorso sulla messa in moto della ruota del Dhamma*, primo insegnamento, con descrizioni della rinuncia al mondo, delle pratiche ascetiche iniziali e insoddisfacenti, e della scoperta del Nobile Ottuplice Sentiero. Evidenzia due tipi di questua, ignobile e nobile; la prima è la corsa ai piaceri dei sensi, assoggettati a vecchiaia, a malattia e morte; la

* Questa selezione fu preparata e spedita dall'autore nel 1994, mentre mi apprestavo a curare la pubblicazione de *La saggezza che libera* (v. Bibliografia); una preziosa guida a chi si accinge per la prima volta a leggere i discorsi del Buddha. È stata da me aggiornata con riferimenti da web e pubblicazioni successive. Ho anche aggiunto brevi descrizioni, seguendo la traccia di www.canonepali.net (n.d.c.).

seconda, è la ricerca della liberazione da essi.

Vedi : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo Buddho del Majjhimanikāyo*, Bari, Laterza, 1907

http://www.canonepali.net/dn/dn_16.htm

Il discorso degli ultimi giorni del Buddha

(Mahāparinibbānasutta)

Raccolta dei discorsi lunghi, (Dīgha Nikāya, 16)

Questo discorso, il più lungo del Canone pali, descrive gli avvenimenti antecedenti e successivi la morte e la liberazione finale (*parinibbāna*) del Buddha. Narrazione pittoresca, contiene tesori di insegnamento, tra cui le ultime istruzioni del Beato su come vivere e come mettere in pratica il suo insegnamento dopo la sua morte; e la descrizione del dramma umano di molti suoi discepoli al momento della morte dell'amato maestro.

Vedi: P. Filippani-Ronconi (a cura di), *Canone Buddhista*, Utet, Torino, 1968, rist. 1986, Vol. II

<http://www.canonepali.net/mn/mn-26.htm>

L'insegnamento

1) La saggezza basata sull'esperienza o giusta conoscenza (*Paññā*).

*Il discorso sulla messa in moto della ruota del
Dhamma (Dhammacakkapavattanasutta)
Raccolta dei discorsi riuniti, (Samyutta Nikāya, 56 /1)*

È il primo discorso del Buddha, impartito dopo il Risveglio ai cinque compagni, con cui aveva condiviso le iniziali pratiche ascetiche. Esso comprende gli insegnamenti essenziali: le quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero. Ascoltandolo, l'asceta Kondañña raggiunse il primo stadio del Risveglio, dando così inizio all'*Ariya Saṅgha*, la nobile comunità dei praticanti.

Vedi: V.Talamo (a cura di), *Samyutta Nikaya*,
Ubaldini, Roma, 1998

Confalonieri P. (a cura di) *La saggezza che libera - La
meditazione nei discorsi del Buddha*, ArteStampa, Modena,
http://www.canonepali.net/sn/sn_libro56/sn56-11.htm

*Il discorso sugli aggregati (Khandhasutta)
Raccolta dei discorsi riuniti
(Samyutta Nikāya, 22.48-56)*

Un riassunto dei cinque aggregati. Quando si abbandona l'attaccamento per ciascuno di essi, quando il desiderio è completamente annullato, si

raggiunge la liberazione.

V. Talamo V. (a cura di) *Samyutta Nikaya*,
Ubaldini, Roma, 1998

Il discorso delle grandi cause (Mahānidānasutta)
Raccolta dei discorsi lunghi, (Dīgha Nikāya, 15)

Il Buddha corregge Ananda, secondo cui l'insegnamento della produzione condizionata, *paṭicca samuṇhā*, è facilmente comprensibile: esso è profondo in apparenza, nel significato, nel suo aspetto esperienziale; senza una sua esperienza diretta, anche chi avesse sperimentato tutti gli stati di assorbimento mentale (*jhāna*) sarebbe offuscato da idee sulla esistenza di un *io*.

Vedi: P. Filippini-Ronconi (a cura di), *Canone Buddhista*,
Utet, Torino, 1968, rist. 1986, Vol. II
http://www.canonepali.net/dn/dn_15.htm

Il breve discorso a Saccako (Cūlasaccakasutta)
Raccolta dei discorsi medi, (Majjhima Nikāya, 35)

Il dibattito tra Buddha e Saccaka, asceta girovago. Quest'ultimo sostiene che l'*io* individuale è costituito dai cinque aggregati dell'essere umano (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* e *viññāna*). Il Buddha rifiuta questa teoria e sostiene che non ci può essere un *io* in nessuno degli aggregati, perché anch'essi soggetti a impermanenza, sofferenza, non-*io* (*anicca, dukkha, e anattā*), e quindi non riconducibili al proprio controllo.

V.: G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo Buddho del Majjhimanikāyo*, Laterza, Bari, 1907,

rist. 1980, Vol. I

http://www.canonepali.net/mn/mn_35.htm

2) Il giusto comportamento (*sīla*) e la giusta
attitudine (*brahma-vihāra*)

Il discorso ai Kalama (Kālāmasutta)

Raccolta dei discorsi in progressione numerica,
(*Āṅguttara Nikāya*, 3.65)

Manifesto del Buddha sul libero arbitro, in cui
espone a un gruppo di scettici i suoi criteri perché
un insegnamento possa essere accettato.

V.: Confalonieri P. (a cura di) *La saggezza che libera - La
meditazione nei discorsi del Buddha*, ArteStampa, Modena,

http://www.canonepali.net/an/an_3/an3-65.htm

Il discorso al laico Sigala (Siṅgālovādasutta)

Raccolta dei discorsi lunghi, (Dīgha Nikāya, 31)

Un codice di comportamento per il laico, ricco di
preziosi consigli.

V.: P. Filippini-Ronconi (a cura di),

Canone Buddhista, Utet, Torino, 1968, rist. 1986, Vol. II

http://www.canonepali.net/dn/dn_31.htm

Il discorso sulla triplice conoscenza

(*Tevijjasutta*)

Raccolta dei discorsi lunghi, (Dīgha Nikāya, 13)

Due giovani ritengono che il metodo migliore per giungere a Brahma sia quello insegnato dal proprio maestro e chiedono al Buddha di impartire loro il suo. Il Buddha spiega che i maestri privi dell'esperienza ultima, sono come ciechi che si tengono gli uni agli altri; poi insegna la vera via: la coltivazione di condotta morale, concentrazione mentale, saggezza basata sull'esperienza dell'impermanenza, con lo sviluppo di sentimenti di amorevolezza e compassione, per tutti gli esseri senzienti.

V.: P. Filippini-Ronconi (a cura di), *Canone buddhista, discorsi brevi*, Utet, Torino, 1968, rist. 1986, Vol. II

http://www.canonepali.net/dn/dn_13.htm

Il discorso sull'amore universale

(*Karanīyamettasutta*)

Raccolta dei discorsi, (Sutta Nikāya, 25.6)

La parola del Buddha sulla coltivazione dei sentimenti di amorevolezza e benevolenza.

V.: V. Talamo (a cura di), *Canone buddhistico - Testi brevi*, Bollati Boringhieri, Torino, 1961, rist. 2000

Confalonieri P. (a cura di), *La saggezza che libera - La meditazione nei discorsi del Buddha*,

ArteStampa, Modena, 2013

<http://www.canonepali.net/snp/snp1-8.htm>

3) Il giusto sviluppo (o concentrazione) mentale
(*samādhi*)

Il discorso sul paragone della veste

(*Vatthūpamasutta*)

Raccolta dei discorsi medi, (Majjhima Nikāya, 7)

Il Buddha illustra la differenza tra mente impura e pura e dà istruzioni per la purificazione mentale: consapevolezza e coltivazione di giusto distacco e qualità sublimi.

V. : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo
Buddho del Majjhimanikāyo*, Bari,

Laterza, 1907, rist. 1980, Vol. I

http://www.canonepali.net/mn/mn_07.htm

Il discorso sulla modestia (Sallekhasutta)

Raccolta dei discorsi medi, (Majjhima Nikāya, 8)

Come la meditazione può sradicare le qualità mentali nocive: istruzioni per la purificazione, la concentrazione, il comportamento etico, l'abbandono delle idee erranee.

V. : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo
Buddho del Majjhimanikāyo*, Bari, Laterza, 1907, rist. 1980,
Vol. I

http://www.canonepali.net/mn/mn_08.htm

*Il discorso sulla meditazione dell'inspirazione
e espirazione (Anāpānasatisutta)*

Raccolta dei discorsi medi, (Majjhima Nikāya, 189)

Uno dei discorsi più importanti per il principiante e il meditatore, costituisce la tabella di marcia del Buddha per l'intero corso della pratica di meditazione. La pratica della consapevolezza del respiro porta gradualmente, attraverso sedici fasi, sino all'Illuminazione.

V. : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo
Buddho del Majjhimanikāyo*, Bari, Laterza, 1927,
rist. 1980, Vol. III.

http://www.canonepali.net/mn/mn_118.htm

*Il discorso della meditazione sul corpo
(Kāyagatāsatisutta)*

Raccolta dei discorsi medi, (Majjhima Nikāya, 119)

Il Buddha elogia dettagliatamente l'importanza e i dieci vantaggi della meditazione sul corpo.

V. : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo
Buddho del Majjhimanikāyo*, Bari, Laterza, 1927,
rist. 1980, Vol. III

http://www.canonepali.net/mn/mn_119.htm

Il discorso sull'orma dell'elefante

(Cūḷabhatthipadopamasutta)

Raccolta dei discorsi medi, (Majjhima Nikāya, 27)

Un bramino chiede a un asceta se ha visto tutte le virtù e le realizzazioni del Buddha. L'asceta risponde che solo un Buddha può riconoscere tutte le virtù di un altro Buddha e che quindi lui può solo immaginarle, come il cacciatore che, dalle orme, immagina le dimensioni di un elefante. Il Buddha commenta che la dimensione delle orme può ingannare; che se le orme si seguono, fino a vedere l'animale, allora, e solo allora, è possibile giudicarne correttamente le dimensioni. Virtù e insegnamento del Buddha vanno coltivati e messi in pratica, sino alla meta finale dell'Illuminazione.

V. : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo Buddho del Majjhimanikāya*, Bari, Laterza, 1907, rist. 1980, Vol. I.

http://www.canonepali.net/mn/mn_27.htm

Il discorso sui fondamenti della consapevolezza

(Satipaṭṭhānasutta)

Raccolta dei discorsi medi, (Majjhima Nikāya, 10)

Le istruzioni pratiche complete del Buddha sullo sviluppo della consapevolezza. Questo discorso è uguale al *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* (DN 22), salvo per l'esposizione più dettagliata delle quattro Nobili Verità.

V. : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo Buddho del Majjhimanikāya*, Bari, Laterza, 1907,

rist. 1980, Vol. I.

Con ampio commento in Confalonieri P. (a cura di) *La saggezza che libera - La meditazione nei discorsi del Buddha*

ArteStampa, Modena, 2013.

http://www.canonepali.net/mn/mn_10.htm

*Il discorso sullo sviluppo delle facoltà mentali
utili al Risveglio (Indriyabhāvanāsutta)*

Raccolta dei discorsi medi (Majjhima Nikāya, 152)

V. : G. de Lorenzo - K. E. Neumann, *I discorsi di Gotamo
Buddho del Majjhimanikāyo*, Bari, Laterza, 1927,

rist. 1980, Vol. III.

http://www.canonepali.net/mn/mn_152.htm

“La Visione del Dhamma”

di Ñyāṇaponika Thera *

(...) Quando si tratta di buddhismo e di meditazione, è inevitabile nominare il Venerabile Ñyāṇaponika Thera. Nato e cresciuto in Germania agli inizi del '900, è profondamente radicato nell'oriente buddhista (in Sri Lanka, dove ricevette l'ordinazione a monaco nel 1937, e dove risiede da oltre mezzo secolo). Nel corso della vita è riuscito, e riesce ancor oggi ultraottantenne, a gettare un ponte tra due mondi, trasmettendo l'insegnamento del Buddha in una forma totalmente autentica, ma accessibile agli occidentali. Egli, infatti, conosce bene, per averli vissuti, la condizione e le angosce dell'occidentale moderno, e allo stesso tempo, in quanto monaco nell'antichissima tradizione theravāda, vede con chiarezza quanto quella millenaria saggezza possa dare al mondo di d'oggi.

La recente pubblicazione da parte di un così autorevole maestro di un nuovo importante volume, *La Visione del Dhamma*, non può non rappresentare un avvenimento significativo per gli studiosi e i praticanti dell'insegnamento del Buddha. L'avanzata età dell'autore, conferisce a quest'opera il carattere di

* Recensione di A. Solé-Leris in *Paramita*, op.cit, 1988/27, col titolo *Una guida teorico-pratica per i buddhisti occidentali*. Estratto. Articolo risale a quando Ñyāṇaponika T. (1901-1994) era ottantasettenne.

un riassunto degli insegnamenti dispensati nel corso di una vita consacrata al Dhamma, al suo studio e alla sua amorevole diffusione. (...)

Il volume ha la prefazione di Erich Fromm, che illustra l'importanza dell'Autore per il mondo occidentale, l'introduzione del Ven. Bhikkhu Bodhi, con un profilo biografico dell'autore e una breve, luminosa presentazione dell'insegnamento secondo la tradizione theravāda; è completato da un glossario di termini pali, e da una bibliografia delle opere dell'autore, in inglese e in italiano.

Riassunto degli insegnamenti, ho accennato. Ed è precisamente così che l'opera è stata concepita dal curatore Bhikkhu Bodhi. *La Visione del Dhamma* raccoglie tutti gli scritti originali (cioè esclusa la gran parte delle sue traduzioni commentate di testi pali) prodotti dal Ven. Nyanaponika, in inglese, durante il trentennio in cui ha operato nella *Buddhist Publication Society*. La raccolta è articolata in modo da dare al lettore una visione chiara e accessibile, ma non per questo meno profonda e penetrante, degli aspetti essenziali dell'insegnamento del Buddha, sui quali sono d'accordo tutte le scuole e tradizioni del buddhismo, senza eccezioni.

Inizia con *La vecchia pelle consunta*, un saggio sul *Discorso del serpente (Uraga Sutta)*, brano iniziale del *Sutta Nipāta* (uno dei più antichi e autorevoli testi del Canone pali), tradotto e ampiamente commentato. Esso tratta di chi, riuscendo a eliminare le contaminazioni e delusioni che intaccano la mente, si libera dalle dualità dell'esistenza condizionata 'come un serpente lascia la vecchia pelle consunta'.

Segue *Il potere della presenza mentale*, che sviluppa il discorso (iniziato ne *Il Cuore della Meditazione Buddhista*) sulla pratica della retta attenzione (settimo fattore dell'Ottuplice Sentiero), sottolineando la sua grande efficacia nonché la sua indispensabilità per lo sviluppo della consapevolezza meditativa, unico modo per conseguire la purificazione della mente e, con essa, la liberazione.

Le radici del bene e del male illustra con acutezza l'universale influsso di quei tre stati mentali, identificati dal Buddha come radici della sofferenza: desiderio, avversione e illusione; nonché la necessità di coltivare i loro antidoti, cioè l'assenza di desiderio, avversione e illusione.

Il quarto saggio riguarda *I quattro nutrimenti della vita*. La parola 'nutrimento' correntemente è usata per indicare il cibo materiale, ma nell'insegnamento del Buddha ha un'accezione più ampia, che tiene conto di tutti i fattori che sostengono lo svolgimento dei processi vitali, sia fisici sia mentali, e delle conseguenze karmiche. Questi 'nutrimenti' si articolano in quattro livelli: per il corpo, il cibo propriamente detto; per la mente, le impressioni sensorie, gli atti della volontà (che, precisamente, generano la dinamica del karma e i suoi frutti) e l'operato dei processi conoscitivi (coscienza). Questo saggio colma una lacuna: questo è un aspetto dell'insegnamento spesso non trattato in Occidente, forse perché, a torto, considerato come implicito appello a uno spiacevole ascetismo. Tratta, invece, del saggio uso dei diversi 'nutrimenti', cioè funzionalmente e senza attaccamento, senza mai dimenticare che il Buddha insegnò la via di mezzo, l'equilibrio:

L'abbandonarsi alla sensualità è cosa vile, comune, volgare, turpe e niente vantaggiosa; l'abbandonarsi alla propria mortificazione è cosa dolorosa, turpe e niente vantaggiosa. Questi sono i due estremi che evita la Via Media, perfettamente compresa dal Perfetto, la via che fa vedere, conoscere e che conduce alla pace, alla comprensione diretta, all'Illuminazione, al Nibbāna.

Così disse il Buddha nel suo primo sermone, *Il discorso sulla messa in moto della ruota della legge (Dhammacakkapavattanasutta)*, LVI, 11, *La raccolta dei discorsi raggruppati per argomenti (Samyutta Nikāya)*.

(...) Con i tre brani seguenti, come osserva Bhikkhu Bodhi nell'Introduzione, “entriamo nella fase ascendente dell'insegnamento, che corrisponde alle ultime due nobili verità: il sentiero e la meta.” (p. 23)

Il Triplice Rifugio espone la prima mossa verso la salvezza compiuta da chi, ricevuto il messaggio del Buddha, decide di fare qualcosa di concreto per migliorare la sua situazione esistenziale e si rivolge alle *Tre Gemme* per il tradizionale rifugio: il rifugio presso il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha. Qui l'autore molto giustamente richiama l'attenzione sul senso sia trascendentale sia concreto del triplice atto di cercare rifugio, che soddisfa le necessità della psiche ai livelli volitivo, razionale ed emotivo e definito come “un atto consapevole di volontà, volto verso la liberazione, fondato sulla conoscenza e ispirato dalla fede”. (p. 184)

Ne *I quattro stati sublimi*, che ben possono essere definiti le quattro virtù cardinali del buddhismo: benevolenza o amore universale (*mettā*), compassione (*karuṇā*), gioia altruistica (*muditā*) ed equanimità (*upekkhā*), l'autore cita i relativi passi fondamentali dai discorsi del Buddha; spiega il senso profondo dell'attributo eccellenti o sublimi: "rappresentano il modo giusto o ideale di comportarsi nei confronti degli esseri viventi" (p. 192); e fornisce spunti per il loro sviluppo meditativo.

È questo un capitolo sul quale vale la pena di soffermarsi, poiché questi stati hanno una funzione fondamentale nello sviluppo morale e spirituale, importante per la progressiva realizzazione della visione penetrativa. Equanimità e benevolenza (che implicano compassione e gioia altruistica: le loro manifestazioni riguardo a sofferenze e gioie altrui) sono complementari e, nello stesso tempo, sia mezzo per la realizzazione sia risultato della stessa. L'importanza capitale dell'equanimità è evidente: un animo equilibrato, non turbato da attaccamento e avversione, è l'unica base possibile della benevolenza, cioè di un amore disinteressato, di un reale altruismo. La benevolenza, come amore puro e disinteressato verso tutti gli esseri, è l'espressione naturale del livello di realizzazione e comprensione esperienziale del praticante. Suoi sommi esempi sono la decisione del Buddha, dopo l'Illuminazione, di aiutare gli altri a ottenere la stessa realizzazione, e il modo totalmente disinteressato con cui si dedicò all'insegnamento, per più di quaranta anni e per il bene di tutti gli esseri.

Con *Anattā e Nibbāna*, l'ultimo dei saggi estesi, arriviamo alla considerazione di due punti fonda-

mentali: l'inesistenza dell'*io* (*anattā*), e la meta finale della soteriologia buddhista, il Nibbāna. Due cardini dell'insegnamento del Buddha che vanno confrontati nella ricorrente domanda degli occidentali perplessi: "Se non esiste un'entità duratura, che cosa è ciò che raggiunge il Nibbāna?" La risposta non è facile, anzi, a livello discorsivo, è impossibile, poiché si tratta di verità esistenziali e, per definizione, non riducibili a concettualizzazioni. Il non-*io* e il Nibbāna non sono temi atti alla speculazione filosofica, ma sono vissuti mediante la pratica delle discipline etico-mentali riassunte nell'Ottuplice Sentiero.

Ciò nondimeno, le perplessità di quelli che chiedono aiuto devono essere affrontate, in modo che possano accettare, inizialmente come ipotesi di lavoro (che è tutto quello che ci chiede il Buddha), quell'analisi della realtà che diverrà poi ogni volta più convincente alla luce della propria esperienza. A questo livello, dunque, si può e si deve aiutare l'indagante a non cadere negli errori più grossolani, come sono quelli, tanto comuni, di 'interpretare' l'insegnamento come una dottrina nichilistica (il Nibbāna come estinzione), o eternalistica (il Nibbāna come un genere di eternità goduta da un super sé trascendente). Errori ambedue sorti dalla tendenza (profondamente radicata nella mente non allenata a seguire la Via di Mezzo) a considerare tutto in termini dualistici.

Nel trattare tali questioni fondamentali, la concisione e la chiarezza espositive, che hanno sempre distinto l'autore, sono particolarmente impressionanti. La sua acuta analisi, articolata con gli elementi della

tradizione theravāda, ma valida, nell'essenziale, per tutte le tradizioni del buddhismo genuino, riesce a dare, anche al lettore generico, un valido senso della realtà, oltre gli estremi di nichilismo ed eternalismo, di "una via che può essere percorsa, di una meta che può essere raggiunta, di una felicità che può essere sperimentata ora" (p. 224).

La sezione finale, *Saggi brevi*, ne comprende otto che illuminano in modo penetrante aspetti specifici dell'insegnamento:

Vedere le cose così come sono illustra le tre caratteristiche fondamentali dell'esistenza, cioè l'impermanenza (*anicca*), la sofferenza (*dukkha*) e il non-io (*anattā*).

Il Buddhismo e l'idea di Dio chiarisce un tema sul quale tanto di errato e contraddittorio è stato scritto in Occidente, e ribadisce che nell'insegnamento del Buddha non c'è posto per nessuna forma di divinità eterna e onnipotente, sia personale sia impersonale.

La devozione nel Buddhismo sottolinea l'importanza di evitare gli eccessi emotivi (che possono essere un serio ostacolo per lo sviluppo di un carattere equilibrato) pur mantenendo, nel riguardo del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha un atteggiamento di riverenza e di devozione che sia "la naturale effusione di una vera comprensione e l'effetto di una profonda ammirazione di ciò che è grande e nobile" (p. 235), e illustra brevemente i vantaggi delle meditazioni devozionali.

Il coraggio della fede spiega come essendo l'idea di Dio estranea al Dhamma, la fede buddhista non è, né può essere, "semplicemente il credere nell'esistenza di una cosa o nella verità di una formula di confessione", ma consiste "nell'avere fiducia nell'ef-

ficienza purificatrice e liberatrice” del modo di vita configurato dall’Ottuplice Sentiero (p. 240).

Perchè mettere fine alla sofferenza ribadisce energicamente la dimensione altruista del buddhismo anche theravāda, facendo capire che nell’aspirare a porre fine alla sofferenza “non dovremmo pensare solamente alle nostre afflizioni, ma anche al dolore e alle sofferenze che infliggiamo agli altri, finché non abbiamo raggiunto la perfetta innocuità di un cuore libero dalle passioni e la chiara visione di una mente liberata” (p. 242), e mettendo in evidenza che “la nostra responsabilità, che è sempre più grande, per tanta sofferenza e infelicità nel mondo, dovrebbe essere un ulteriore e potente incentivo a diventare santi e perfetti anche per il bene degli altri” (p. 244).

Il kamma e il suo risultato getta luce su un altro argomento spesso mal compreso in Occidente, sottolineando l’importante aspetto della modificabilità del *karma*, il margine di libera scelta in quanto “la legge che governa il *kamma* non opera con inflessibilità meccanica, ma permette una gamma considerevolmente ampia di modificazioni dei suoi risultati” (p. 247).

La contemplazione delle sensazioni e *La protezione della presenza mentale* illustrano l’importanza di sviluppare e perfezionare la consapevolezza per raggiungere lo scopo enunziato nel primo dei saggi brevi, cioè ‘vedere le cose così come sono’, nelle parole del Buddha,

l’unica via per la purificazione degli esseri, per la vittoria sul dolore e sul lamento, per la realizzazione del Nibbāna.

(Mahā-Satipaṭṭhānasutta, Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale, 22, Dīgha Nikāya, La raccolta dei discorsi lunghi).

Il lettore ha così oggi fra le mani un'insostituibile guida per addentrarsi nella conoscenza del Dhamma, e un libro di portata che non esito a definire storica, per l'importanza del suo autore, come legame fra Oriente e Occidente, in tempi di confronto particolarmente fruttuoso fra i due mondi.

In ricordo di Ñyāṇaponika Thera

Il Venerabile Ñyāṇaponika Mahāthera (al secolo Siegmurid Feniger), il più celebre ed autorevole monaco della tradizione theravāda dei nostri giorni si è estinto il 19 ottobre 1994, all'età di 93 anni, nel "Forest Hermitage", la sua residenza nella foresta di Udawattakele, nelle vicinanze della città di Kandy (Sri Lanka). Con lui scompare l'ultimo rappresentante di quella generazione di occidentali precursori (come il suo maestro Ñyāṇatiloka Mahāthera - 1878-1957), anche lui tedesco, e l'inglese Ñāṇamoli 1905-1960) che non soltanto realizzarono importanti lavori di ricerca ed erudizione di capitale significato per la globale diffusione del Dharma, ma fecero la scelta esistenziale di vivere gli insegnamenti del Buddha fino in fondo, prendendo l'ordinazione monastica e diventando i primi membri europei del Sangha theravāda (comunità di monaci che seguono l'insegnamento del Buddha).

Già da qualche anno il Venerabile Ñyāṇaponika era rimasto praticamente immobilizzato dagli acciacchi dell'età, ma è soltanto con la perdita della vista in tempi recenti che aveva dovuto cessare la sua instancabile attività di studioso e propagatore del Dharma. Dal quel momento si dedicò a vivere il graduale, naturale declino delle sue forze vitali con esemplare lucidità, serenità e anche buon umore, of-

frendo così un esempio concreto di consapevolezza ed equanimità.

*“Chi ha placati pensiero, parola e azione,
ottiene il liberante perfetto sapere e la pace”.**

La cremazione si è fatta il 23 ottobre u.s. alla presenza di personalità religiose e civili e numerosi amici e ammiratori. Le ceneri sono sepolte accanto a quelle del suo maestro Ñyāṇatiloka Mahāthera nell’Island Hermitage (Eremo dell’Isola) a Dodanduwa nel sud del Sri Lanka, dove Ñyāṇaponika era stato ordinato oltre mezzo secolo fa.

A lui dedico il seguente articolo scritto nel 1991.

* *Dhammapāda (L’Orma della Disciplina)*, v. 96.
Trad. it. di Eugenio Frola (Boringhieri, 1962, 1968).

Il mio omaggio

Articolo del 1991, celebrativo e biografico per i novant'anni di Ñyāṇaponika Mahāthera (1901-1994), monaco theravāda di origine tedesca, studioso e autore di testi, tra cui i famosi *Il cuore della Meditazione Buddhista* e *La visione del Dhamma*

Prologo - Dalla nascita al 1922 - I primi contatti con il buddhismo - In Sri Lanka - Sette anni di prigionia britannica Il ritorno al Forest Hermitage e l'inizio del suo libro più famoso - Il sesto Concilio Buddhista - Le relazioni con l'Europa I riconoscimenti - Una borsa di studio a lui intitolata

Prologo

Tre anni fa (nel 1988, n.d.r.) la pubblicazione in italiano di una raccolta di saggi del Venerabile Ñyāṇaponika Mahāthera* mi ha dato l'opportunità di sottolineare l'importanza di questo grande maestro per la diffusione e la giusta comprensione del messaggio del Buddha nei nostri tempi. Egli conosce bene, per averli vissuti, la condizione e le angosce dell'occidentale moderno e allo stesso tempo, in quanto monaco buddhista del Saṅgha theravāda, permeato da una antichissima tradizione, vede con chiarezza quanto quella millenaria saggezza possa dare al mondo di oggi. Così è riuscito, nel corso della sua lunga vita, a

* *La Visione del Dhamma*, Ubaldini, Roma, 1988. In questo volume c'è un'ampia bibliografia delle opere del suo Autore.

gettare un ponte tra due mondi, trasmettendo l'insegnamento del Buddha in una forma totalmente autentica e anche accessibile all'occidentale.

Egli è arrivato, il 21 luglio, al traguardo dei novanta anni e non sarebbe giusto lasciar passare quest'anniversario, senza esprimere come possiamo l'ammirazione e la profonda gratitudine a quello che ritengo uno dei grandi uomini di questo secolo (anche se lui, nella sua congenita e buddhista modestia, rifiuterebbe questa definizione).

Ammirazione per la risoluta dedicazione allo studio, alla pratica e alla trasmissione degli insegnamenti del Buddha (come conservati nei più antichi testi in lingua pali e nelle pratiche theravāda del Sud Est asiatico).

Gratitudine per la bontà e l'efficacia con cui ha saputo aiutare e insegnare, non soltanto con i suoi numerosi e autorevoli scritti (in particolare *Il Cuore della Meditazione buddhista**, autentico classico, tradotto in numerose lingue dall'originale inglese e continuamente ristampato), ma anche, con instancabile disponibilità, guidando, consigliando e divulgando, a livello personale - oralmente e con una vastissima corrispondenza - chiunque a lui si rivolgesse.

Ammirazione per la creazione nel 1958, della *Buddhist Publication Society* (di cui tratto più avanti), dedicata alla diffusione degli insegnamenti del Buddha sempre secondo la tradizione theravāda.

Ormai noto anche in Italia, ma non quanto nei paesi di lingua inglese e di lingua tedesca, sua madre

* *Il Cuore della Meditazione Buddhista*, Ubaldini, Roma, 1978.

lingua, sembra pertanto opportuno, fornire i suoi cenni biografici*, anche per dare a questo modesto omaggio un'utilità pratica.

Dalla nascita al 1922

Il 21 luglio 1901 nasce come Siegmund Feniger (nome ormai quasi dimenticato) a Hanau, non lontano da Francoforte, (in una famiglia ebrea, n.d.r.), figlio del commerciante Isaak e di Frankel Scheindel. Per la professione paterna, la famiglia si trasferisce in diverse zone della Germania orientale (Slesia e Prussia orientale). In Prussia Siegmund segue gli studi scolastici fino alla maturità. Fin da giovane, dimostra interesse per i grandi temi intellettuali e spirituali. Costretto a dedicarsi presto al lavoro, concilia il desiderio paterno di avviarlo all'attività commerciale, con le proprie preferenze, scegliendo la professione di libraio e iniziandone il tirocinio a Kattowitz (l'odierna Katowice, in Polonia), proseguendo poi a Lipsia e a Monaco di Baviera.

I primi contatti con il buddhismo

Nel 1922 ritorna in Prussia, a Königsberg, per curare la gestione della piccola azienda familiare; e

* Questi cenni biografici si basano principalmente sullo 'schizzo biografico' di Hellmuth Hecker per il suo 75° anniversario (*Des Geistes Gleichmass - La serenità dello spirito* - Verlag Christiani, Costanza, 1986), da me ampliati.

lì comincia a interessarsi seriamente di buddhismo, collaborando alle attività della locale comunità buddhista. Il trasferimento a Berlino, qualche anno più tardi, apre un periodo d'intensi contatti con gli ambienti buddhisti capitolini, molto attivi in quel periodo. Entra in relazione con studiosi e traduttori di testi pali tra cui Paul Dahlke e Martin Steinke. Come contributo a una pubblicazione diretta da quest'ultimo (*Lettere sulla dottrina del Buddha*, annata 1929-30), Feniger pubblica quello che probabilmente è il suo primo saggio su tema buddhista: un commentario al 74° discorso della *Raccolta dei Discorsi di Media Lunghezza (Majjhima Nikāya)*. Con l'approfondimento del suo studio degli insegnamenti, matura il desiderio di consacrare la vita alla loro realizzazione; ma l'ordinazione a *bhikkhu* (monaco) viene rimandata per la morte del padre nel 1931. Figlio unico, Siegmund non se la sente di lasciare sola l'anziana madre, specie in quell'inizio d'anni trenta in cui comincia ad annunciarsi la minaccia di gravi sviluppi nella vita politica e civile; minaccia confermata, specie per i cittadini ebrei, con la salita di Hitler al potere nel 1933.

In Sri Lanka

Nel '36, riesce a espatriare, a sistemare convenientemente la madre a Vienna e a raggiungere lo Sri Lanka. Inizia il noviziato nel monastero *Island Hermitage* (così chiamato per la sua ubicazione sulla piccola isola di Polgasduwa, in una delle lagune del sud), fondato nel 1911 da altro illustre tedesco,

il Ven. *Ñyānatiloka Mahāthera**. Sotto la sua guida, Siegmund riceve l'ordinazione monastica l'anno dopo, con il nome di *Nyāṇaponika*, il cui significato di "inclinato al sapere" (*nyāna* o *ñāna* = sapere, conoscenza; *poni* = inclinazione, tendenza) prefigura tanti anni di studio e insegnamento. Ma gli sviluppi della situazione in Europa non potevano non turbare la calma anche della vita monastica sulla pacifica isola. Nel 1938 l'invasione hitleriana dell'Austria minaccia l'incolumità della madre, e il figlio, con grandi sforzi, fortunatamente riesce a farla arrivare in Sri Lanka e a trovarle un'ottima sistemazione presso una famiglia di devoti laici buddhisti a Colombo, dove trascorrerà serenamente gli ultimi anni.

Sette anni di prigionia britannica

L'inizio della seconda guerra mondiale viene a turbare ancora più gravemente la vita del neo-monaco. Subito dopo l'inizio delle ostilità, le autorità britanniche promulgano una legge contro gli 'stranieri nemici' di sesso maschile, e la applicano anche a tutti

* *Ñyānatiloka Mahāthera* (Anton Walter Flores Gueth, 1878-1957), primo monaco buddhista europeo, fondatore del monastero Island Hermitage, Dodanduwa (Sri Lanka), grande pioniere di studio e pratica del buddhismo in Occidente, autore di numerose opere e traduzioni, fra le quali *La Parola del Buddha*, antologia di testi del canone pali, tradotta in quindici lingue, e del *Buddhist Dictionary* (BPS, Kandy, 4ª edizione, rivista e ampliata a cura del Ven. *Nyāṇaponika*, 1988), tuttora strumento indispensabile per una conoscenza filologicamente precisa e dottrinalmente corretta del buddhismo theravāda.

i monaci di nazionalità tedesca dell' Island Hermitage. Anche verso Nyānaponika, che era ebreo e aveva più ragioni che nessun altro di non avere niente a che fare col Terzo Reich! Così seguono sette anni di prigionia: i primi due in un campo in Sri Lanka, e gli altri, dal 1941, nel grande campo di concentramento di Dehradun, ai piedi dell'Himalaya. Oltre ai sei monaci tedeschi di Polgasduwa con il loro maestro Ven. Nyānatiloka, c'è Lama Anagarika Govinda, anche lui tedesco, che, dopo una formazione theravāda a Polgasduwa nel 1928, si era spostato in India e consacrato alla tradizione tibetana. Comunque, a Dehradun i monaci sono trattati con il rispetto dovuto al loro ruolo: esentati dai lavori pesanti e con la possibilità di dedicarsi allo studio e alla meditazione. Dopo un certo tempo sono loro concesse delle giornate di 'congedo' per fare passeggiate nelle campagne circondanti. Durante questi anni, Nyānaponika perfeziona le conoscenze della lingua pali e dei testi canonici e inizia la traduzione in tedesco della *Raccolta dei Discorsi Raggruppati* (*Saṃyutta Nikāya*) del Canone pali.

Il ritorno al Forest Hermitage e l'inizio del suo libro più famoso

La fine della guerra nel 1945 non porta la loro liberazione. Anzi, ci vuole l'intervento di Senanayake, primo ministro dell'ormai indipendente Ceylon (il nome cambia in Sri Lanka nel 1972, quando il paese diventa una repubblica), perché i monaci tedeschi, nell'autunno del 1946, tornino al loro monastero.

Ñyāṇaponika comincia allora a lavorare sulla prima versione, in lingua tedesca, del suo libro più famoso, *Il Cuore della Meditazione Buddhista*, pubblicato nel 1950 in Germania, con il semplice titolo di *Saṭṭi-paṭṭhāna* (*Le fondamenta della consapevolezza*). La versione in inglese fu da lui scritta e pubblicata nel 1954 a Colombo. L'edizione riveduta e ampliata di questa, pubblicata nel 1962 a Londra, è quella mondialmente conosciuta. Nel 1951 ottiene la nazionalità dello Sri Lanka, seguendo in questo l'esempio del suo maestro Nyānatiloka, naturalizzato un anno prima. Nel 1952 si trasferiscono ambedue, in compagnia di un terzo monaco di origine tedesca, il Ven. Vappo (giunto in Sri Lanka nel 1911 con Nyānatiloka), a Kandy. Lì, a Udawattakele, un bel sito boscoso, in precedenza parco dei re di Ceylon, fondano il *Forest Hermitage*, l'eremo della foresta, dove abita tuttora Nyāṇaponika.

Il sesto Concilio Buddhista

Seguono anni d'intensa e feconda attività di studio, pratica e diffusione del Dhamma. Negli anni '51-'53, Nyāṇaponika, inizialmente insieme al suo maestro, partecipa alla preparazione del Concilio del Buddhismo a Rangoon e poi alle sedute di lavoro (maggio 1954 - maggio 1956). Questo sesto concilio segna il 2500° anniversario del *Mahāparinibbāna*, la morte del Buddha. Durante questi anni i due monaci compiono frequenti soggiorni in Birmania, ma dopo aver presenziato all'inaugurazione del Concilio, Nyānatiloka è costretto dal peggioramento delle

sue condizioni di salute a rimanere definitivamente a Kandy. (Morirà a Colombo, dopo un intervento chirurgico e un periodo di progressiva invalidità, nel maggio del 1957). Nyānaponika, invece, si trasferisce frequentemente a Rangoon per partecipare a diverse sedute, compresa la cerimonia di chiusura. Durante il Concilio, si è proceduto alla revisione filologica e dottrinale dell'ingente numero di testi in lingua pali che costituiscono il canone dell'insegnamento del Buddha, il *Tipitaka* (le "Tre Ceste", cioè le tre raccolte di testi). Nel 1957 compie i venti anni di vita monacale ininterrotta e, in conformità con le regole del *Saṅgha theravāda*, gli viene riconosciuto il titolo di *Mahāthera* (letteralmente "grande anziano").

Buddhist Publication Society

Nel 1958, inizia un'impresa, che ha avuto l'indelebile impronta della sua energia e della sua lungimiranza: la fondazione della *Buddhist Publication Society*. Auspicata da un gruppo di devoti laici di Kandy, che forniscono i primi modesti aiuti, è ideata da lui, ma non avrebbe mai decollato, né raggiunto portata mondiale, senza la sua instancabile perseveranza. Lo scopo della BPS (com'è chiamata in tutto il mondo) fu di mettere a disposizione sia al buddhista, sia all'interessato, e specialmente in Occidente, gli insegnamenti del Buddha, espressi in un linguaggio moderno e accessibile, ma con cura filologica e dottrinale. La BPS pubblica in lingua inglese (eccetto una collana di pubblicazioni in cingalese) inizialmente due pubblicazioni periodi-

che, (originariamente trimestrali e poi quadrimestrali) *The Wheel (La Ruota)* e *Bodhi Leaves (Foglie dell'Albero dell'Illuminazione)**. I volumi della prima sono sostanziali perché offrono accurate traduzioni dei discorsi del Buddha, annotate e commentate, nonché discussioni su temi fondamentali, curate da esperti autorevoli. Vi sono anche contributi di Ñyāṇaponika in veste di autore e traduttore. I volumi della serie Bodhi Leaves, invece, sono più brevi e informali, diretti anzitutto al lettore generico.

A queste pubblicazioni, che contano abbonati in tutto il mondo, si aggiunge poi l'edizione di libri, che si sviluppa in modo graduale e continuo. Oggi (n.d.r 1991), il catalogo BPS comprende più di una sessantina di titoli sui più diversi aspetti (testi fondamentali, traduzioni, commenti, meditazione, Abhidhamma, filosofia, ecc.), e i suddetti periodici, distribuiti in più di ottanta nazioni.

Per quindici anni il Ven. Ñyāṇaponika manda avanti l'impresa praticamente da solo, con un minimo di aiuto materiale e di personale, finché nel 1972 ha una assistenza editoriale e logistica di una certa consistenza. Continua, comunque, a curare di persona la direzione editoriale fino al 1984 (cioè fino a ottantatre anni), quando il Venerabile Bhikkhu Bodhi** è designato editore responsabile,

* website BPS: www.bps.lk

** Bhikkhu Bodhi (Jeffrey Block, 1944) è un monaco buddhista statunitense. Dopo la laurea in filosofia ottiene un dottorato di ricerca nel '72. Trasferitosi in Sri Lanka è ordinato monaco nel 1973. (È stato presidente di BPS sino al 2002, n.d.r.)

mentre lui rimane presidente. A fine 1988, costretto dagli acciacchi dell'età, anche se il suo stato generale di salute sia buono, rinuncia a questa carica, in favore di Bhikkhu Bodhi, rimanendo come *patron* (protettore). Il primo gennaio 1988 il Governo di Sri Lanka ha emesso un francobollo commemorativo per celebrare il trentennale di tale feconda attività.

Le relazioni con l'Europa

Durante la sua trentennale attività, riallaccia i contatti con l'Europa: dal 1968 trascorre due mesi l'anno in Svizzera, alloggiato da buoni amici buddhisti. Questi soggiorni gli sono benefici come periodi di rilassamento, riposo e, negli ultimi anni, per le cure mediche; ma sono importanti per il buddhismo: producono molteplici occasioni d'incontro con i buddhisti europei e di dare consigli e ispirazione, anche grazie ai viaggi a Londra, Parigi, Vienna, Amburgo. I viaggi si interrompono nel 1981, per motivi di salute, e da allora non lascia quasi più il Forest Hermitage, dove segue le vicende della BPS, sempre disponibile, nei limiti imposti dall'età, a ricevere e consigliare, nell'amorevole spirito del Buddha, i ricercatori del Dhamma.

I riconoscimenti

Per la sua attività e i servizi resi alla causa dell'intesa fra Est e Ovest, ha ricevuto numerosi riconoscimenti ufficiali: nel 1976, in occasione del suo 75° genetli-

co una pubblicazione celebrativa (Festschrift)*, con i contributi di prestigiosi buddhisti, buddhologi, psicologi e scrittori, quali Lama Anagarika Govinda, Erich Fromm e Hellmuth Hecker (Fra di loro l'italiano Carlo Gragnani, conosciuto nei circoli buddhisti internazionali per i suoi scritti sul buddhismo theravāda, composti in inglese o in francese). Nel 1978 l'elezione a Membro Onorario della Deutsche Morgenlandische Gesellschaft (Società Germanica di Studi Orientali), con la motivazione 'dei suoi numerosi scritti sulla spiritualità dei *Theravādin*', le sue molte traduzioni di testi canonici e di commentari, ed in particolare per i suoi studi sull'Abhidhamma, che "costituiscono un contributo essenziale all'estensione e all'approfondimento delle nostre conoscenze dell'Abhidhamma buddhista". "Membro dell'Ordine buddhista da più di quaranta anni, unisce nella sua persona in modo eccezionale l'erudizione filologica e la precisione scientifica con l'esperienza pratica".

Nel 1986 una seconda pubblicazione celebrativa** raccoglie una serie di tributi alla sua personalità e alla sua opera: saggi di sociologi, psicologi, filosofi e tributi ecumenici di fonte cattolica e protestante; nel 1987 la laurea honoris causa dell'Università Buddhista e Pali dello Sri Lanka, per i suoi contributi allo studio del buddhismo. Il 2 aprile 1990, la laurea in letteratura honoris causa dell'Università di Peradeniya, la più antica dello Sri Lanka. Per l'età avanzata,

* *Des Geistes Gleichmass (La serenità dello spirito)*, Verlag Christiani, Costanza, 1976.

** *Zur Erkenntnis geneigt (Inclinato al sapere)*, Verlag Christiani, Costanza, 1986

Ñyāṇaponika non può recarsi a ricevere l'onorificenza. Le autorità accademiche, quindi, decidono di compiere un passo senza precedenti: il corpo accademico si trasferisce all'eremo, e la cerimonia ha luogo solennemente in mezzo al bosco, nella piazzetta antistante alla dimora del venerabile maestro.

La scorsa primavera l'Università di Costanza (Germania) ha promosso la pubblicazione di una pubblicazione celebrativa, a cura del prof. Detlef Kantokwsky, impegnato da anni nella diffusione del buddhismo nella cultura occidentale. Il titolo del volume, *Non lo stesso e non un altro*, riporta una frase del Venerabile.

Una borsa di studio a lui intitolata

Quest'anno (1991, n.d.r.), i suoi novanta anni sono stati celebrati a Kandy, nella sede della BPS, in una cerimonia solenne e calorosa, alla presenza di autorità ecclesiastiche, civili ed accademiche, nel corso della quale è stata comunicata la creazione di un fondo che periodicamente sovvenzioni una borsa di studio post-laurea al ricercatore che desideri specializzarsi in buddhismo theravāda, fondo intitolato "The Venerable Ñyāṇaponika Mahāthera Scholarship for Postgraduate Research into theravāda Buddhism". Creato congiuntamente dall'università di Peradeniya e dalla BPS, è sostenuto dai contributi di entrambe e da quelli di altri enti e privati, con l'auspicio di ulteriori contributi che ne garantiscano la continuità.

Con questi cenni, intendo unire anche l'Italia al coro di congratulazioni e riconoscimenti che conflui-

scono quest'anno dai tanti paesi di tutti i continenti, dove la figura serena e amorevole del maestro è conosciuta e stimata, e dove il suo operato è stato tanto proficuo per ben tre quarti di secolo, esempio vivo e per tutti incoraggiante dell'ingiunzione del Buddha ai suoi primi discepoli di andare a insegnare il Dhamma ovunque "per il benessere e la felicità di molti, per compassione verso il mondo, per il beneficio, il benessere e la felicità degli dei e degli uomini" *.

Pubblicato su Paramita, Maitreya, Roma, 1991, col titolo
Omaggio a Ñyāṇaponika Mahāthera
Revisione a cura di Biblioteca Vipassana, 2013

* *Vinaya Pitaka* (Cesta della Disciplina - Canone pali), sezione Mahavagga capitolo primo.

*L'importanza delle parole pali**

1) La parola ‘*pali*’ significa letteralmente ‘linea’, ‘filo’; figuratamente ‘linea conduttrice’ e ‘guida’. Il *pali* è considerata, da chi li studia e li mette in pratica, la lingua degli insegnamenti che guidano verso la liberazione. La radice ‘*pā*’ vuol dire proteggere, e ne derivano, per esempio, ‘*pala*’ (guardiano), ‘*pāleti*’ (proteggere), ma non sono sicuro che ‘*pāli*’ provenga da questa radice.

2) Parijānāti vedanā

Questa espressione è molto importante, perché indica la conoscenza delle sensazioni a livello di esperienza, in tutti gli aspetti. L’etimologia è:

Jānāti (verbo) dalla radice ‘*jan*’: conoscere, sapere;

Pari (prefisso): completo, totale;

Parijānāti: conoscere totalmente;

Vedanā: sensazione/i.

3) Parīññāya vedanā

Anche questa espressione indica un modo di fare esperienza. È gerundio e la radice è ‘*ñā*’ che significa ‘conoscere’. Invece il presente, i participi, ecc.

* (n.d.c.) Sono qui raccolte le spiegazioni di termini *pali* che riguardano aspetti fondamentali dell’insegnamento del Buddha. A cura dell’autore, mi erano state da lui inviate, quando curavo la prima edizione de *La saggezza che libera*.

derivano da *jān*. Comunque le due radici sono due aspetti dello stesso senso di conoscere. Perciò la traduzione è 'conoscere nella totalità', avere comprensione, conoscenza accurata, esatta di un oggetto, attraverso l'esperienza, in tutte le sue caratteristiche. L'oggetto - in questo contesto - è la sensazione, *vedanā*, e la traduzione è 'l'intero campo delle sensazioni è esplorato a livello di esperienza'.

4) *Anattā Lakkhana sutta*

Letteralmente, Discorso (*sutta*) sulla caratteristica (*lakkhana*) del non-io (*anattā*).

5) Un chiarimento.

“È dunque chiaro, monaci, che occorre guardare le cose, nella loro vera realtà con saggezza. Vedremo allora che qualsiasi forma corporea, che è esistita, che è, che sarà, sia essa interna o esterna, grossolana o sottile, vicina o lontana, se osservata con saggezza e realisticamente, per quella che è veramente, non ha nulla a che fare con l'io, con ciò che è mio, con il mio essere, e diremo allora: “Questo non è mio, io non sono questo, questo non è un mio io.” (Da Il discorso sulla caratteristica del non-io, Anattā Lakkhana Sutta).

Questa importantissima formula che enuncia la peculiarità dell'insegnamento del Buddha - una verità mai proclamata prima - deriva dalla sequenza:

Tam n'etaṃ nama : Questo non è mio,
n'eso 'haṃ asmi: io non sono questo,
na n'eso attā: questo non è un mio io.

6) *Vedagū*

Epiteto, descrive la persona che ha ottenuto la suprema conoscenza. ‘*Veda*’ significa conoscenza, sapienza, saggezza. Viene spesso attribuito al Buddha.

7) *Udumbarika Sihanāda Sutta - Il discorso del ruggito del leone in Udumbarika.* (D.25)

Il discorso fu tenuto nel parco della regina Udumbarika, vicino a Rājagha. ‘Ruggito del leone’ definisce una proclamazione solenne di una verità, pronunciata dal Buddha (e talvolta da qualche discepolo principale). Nel discorso, il Buddha spiega a Nigrodha, asceta errante che segue altra dottrina, quanto siano sbagliate le pratiche ascetiche eccessive, e gli spiega e propone la pratica di Vipassana.

Altri discorsi con ‘ruggito del leone’ sono ad es. M.11 (*Cūlasīhanādasutta – Il piccolo discorso del ruggito del leone*) e M.12 (*Mahāsīhadanāsutta – Il grande discorso del ruggito del leone*).

8) La traduzione ‘sciocco’.

Questa traduzione suona troppo violenta in bocca al Buddha, sempre rispettoso degli altri; che insegnava con serenità e delicatezza, non con rimproveri. Nel *Mahātāṇhasaṅkheyyasutta*, Il grande discorso della distruzione della brama, (MN. 38), il Buddha si rivolge ripetutamente a Sati (il monaco ex-pescatore, che mal interpretava alcune sue affermazioni), sia con l'appellativo, comune tra monaci, ‘*āvuso*’ che significa ‘amico’, ‘fratello’, ‘compagno, e denota rispetto e amicizia; sia lo chiama più volte *moghappurisa*, che vuol dire ‘sciocco’, ‘poco intelligente’, ma che per il Buddha è la definizione della realtà, una

constatazione, e non un insulto.

9) ‘Dovete praticare seriamente con le vostre forze; l’Illuminato si limita a indicare la via.’

Nel *Dhammapada* (*L’orma della disciplina*), 276, leggiamo ‘gli Illuminati (al plurale) spiegano soltanto’ (*akkhātāro Thatāgata*) o ‘sono soltanto dei maestri’.

La similitudine ‘indicare la via’ è nel M.107:” Se io spiego a qualcuno come andare da qui a Rājagha, con tutti i dettagli dei luoghi dove passare, ma lui sbaglia strada, è affar suo. Io posso solo indicare la via”.

‘Illuminati’ al plurale perchè il Buddha afferma che in ogni periodo c’è un Buddha che arriva a essere *Sammāsambuddha* e che può insegnare il Dhamma, e insiste che lui non è l’unico Buddha presente.

10) *Vedanā*

La sensazione comprende input fisico e ricezione mentale (senza mente non c’è sensazione). Nella psicologia buddhista, la mente è considerato un sesto senso, le cui percezioni sono anch’esse sensazioni/*vedanā*.

11) *Kukkucca*.

È uno dei cinque impedimenti mentali, generalmente tradotto con ‘ansia’, ‘angoscia’, e anche ‘rimorso’, ma quest’ultimo ha un contenuto meno ampio. Si tratta di una ‘agitazione penosa’ della mente, che può essere dovuta non solo al rimorso, ma a tante cause. Comunque, nel Pali-English dictionary della Pali Text Society per *kukkucca*, ci sono i tre ‘remorse, scruple, worry’.

12) *Satipaṭṭhānabhāvanānisamsa*.

Effetti positivi derivanti dal perfezionamento dei fondamenti della consapevolezza.

ānisamsa: Effetti positivi

derivanti dallo sviluppo o dal perfezionamento
bhāvanā:

paṭṭhāna: dei fondamenti

sati: della consapevolezza

13) *Vimuttasmiṃ vimuttaṃ nānaṃ hoti*

C'è la conoscenza della liberazione, nella liberazione.

C'è (*hoti*)

la conoscenza (*nānaṃ*)

(della)

liberazione (*vimuttaṃ*)

nella liberazione (*vimuttasmiṃ*).

14) *Vedanā samosaraṃ sabbe dhammā*.

Tutte le cose (che sorgono nella mente) sorgono unite alle sensazioni (del corpo).

Sabbe dhammā: Tutte le cose (che sorgono nelle mente):

samosaraṃ: sorgono unite

vedanā: alle sensazioni (nel corpo)

15) *Nibbindati*.

Significa 'essere disgustato, disingannato'. Il processo di liberazione passa sempre attraverso questa sequenza di tre realizzazioni:

nibbindati: disingannato

virajjati: distaccato

vimuccati: liberato

o con i sostantivi:

nibbidā: disillusione

virāga: distacco

vimutti: liberazione

16) La sequenza di conoscenza e di pratica.

Citata spesso dal Buddha, ad esempio in *Il grande discorso della distruzione della brama* (*Mahātāṇha-saṅkheyyasutta*) (MN,38), è, in sintesi, la seguente:

“(...) Quando appare un Tathagata (un Buddha, n.d.r.) nel mondo, quell’individuo, pieno di attaccamento,

a) sentendo l’insegnamento del Buddha sviluppa fede/fiducia nel Dhamma;

b) abbandona la vita domestica e ‘esce fuori’ (*pabbajā*) alla vita di monaco;

c) osserva un codice di moralità - *sīla* - (dieci precetti per i novizi, e una selezione dai 227 precetti per i monaci);

d) pratica la concentrazione (*samādhi*) e la consapevolezza (*sati*), compresa la consapevolezza delle posizioni e dei movimenti del corpo, apprendendo come non attaccarsi a input sensoriali;

e) medita in un luogo solitario (cioè partecipa a ritiri);

f) elimina i cinque ostacoli mentali (bramosia, avversione, agitazione, torpore, dubbio);

g) dopodiché, pratica i primi quattro assorbimenti mentali (*jhāna*);

h) finalmente, avendo perfezionato il non-attaccamento agli input dei sei sensi, cessa di reagire con desiderio o attaccamento, e spezza la catena dell'Origine Interdipendente nel punto di *vedanā*, punto in cui compare la sensazione e non reagisce ad essa con bramosia o avversione.

17) *Sampajanākārihoti*

Significa 'colui che per tutto il tempo pratica *sampajānā*', cioè è costantemente consapevole dell'impermanenza di tutti i fenomeni mentali e fisici che sperimenta.

È utile seguire la progressione delle parole pali usate dal Buddha nella descrizione del processo di conoscenza ed esperienza.

Per quanto ricca sia una lingua, essa non è sufficiente per esprimere con precisione ciò che intende il Buddha, in relazione a esperienze molto sottili di meditazione. Perciò egli ha sviluppato una terminologia 'tecnica' per Vipassana.

Filologicamente i seguenti termini hanno questi significati e sequenza:

Jānāti. Sapere, conoscere, nel senso comune, per es. 'sapere che ore sono, o la strada di casa'.

Pajānāti. Capire bene, accertare.

Sampajānāti. Accrescitivo di *pajānāti*: capire molto bene, sapere molto bene.

Parijānāti. Sapere con certezza, capire fino in fondo.

Abhijānāti. Sapere per esperienza, perfettamente.

18) *Muditā* - Gioia altruistica.

Secondo il testo, non è che si diffonde gioia agli altri, ma si comparte la gioia degli altri, ovunque essi siano.

I quattro passi sono paralleli:

1) *Mettā* - benevolenza: attitudine di irradiare amore.

2) *Karuṇā* - compassione: attitudine di condividere le sofferenze altrui.

3) *Muditā* - gioia altruistica: attitudine di condividere la gioia degli altri.

4) *Upekkhā* - equanimità: attitudine di irradiare disponibilità non emotiva.

Bibliografia

La bibliografia della prima edizione è stata integrata da titoli tratti da altre bibliografie dell'autore, da alcuni suggeriti dal curatore, da un elenco di siti web; e suddivisa in: La vita e l'insegnamento del Buddha - I discorsi - La meditazione theravāda - La meditazione Vipassana come insegnata da Goenka nella tradizione di U Ba Khin. (n.d.r.)

La vita e l'insegnamento del Buddha

- Bodhi, Bikkhu, *L'Ottuplice Nobile Sentiero*, Promolibri, Torino, 1991.
- Ling T., *The Buddha - The social-Revolutionary Potential of Buddhism - Introduction by Paul Fleischmann*, Pariyatti, Onalaska WA, 2013.
- Oldenburg H., Buddha, TEA.
- Schumann H.W., *Il Buddha storico*, Salerno, Roma, 1986.
- Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddhatta Il Buddha*, Ubaldini, Roma, 1992.
- Walpola R., *L'insegnamento del Buddha*, Paramita, Roma, 1984. (In programma, un'edizione completa, revisionata per Biblioteca Vipassana). *What the Buddha Taught*, Gordon Fraser, 1959, Paperback, 1972. Buddhist Cultural center, Sri lanka 2006.

I discorsi

- Burlingame E.W. (a cura di), *Parabole buddhiste*, Laterza, Bari, 1926, rist. 1995.
- De Lorenzo G., *Gli ultimi giorni di Gotamo Buddho*, Laterza, Bari 1948, rist. 1981, traduzione ita-

- liana basata sulle traduzioni tedesche di K. E. Neumann pubblicate in più edizioni da Piper a Monaco nel 1910, del *Mahāparinibbānāsutta*, "Il grande discorso della totale estinzione", *Dīgha Nikāya*, 15, del *Canone pāli*.
- Filippini-Ronconi P. (a cura di), *Canone buddhista, discorsi brevi*, Utet, 1968, rist. 1986.
- Neumann K. E. - De Lorenzo G., *I discorsi di Gotamo Buddho del Majjhimanikāya*, Laterza, Bari, volume I, 1916-volume II, 1925-volume III, 1926; rist. 1980.
- Gnoli R. - Cicuzza C. - Sferra F. (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, Mondadori, Milano, 2001.
- Piantelli M. (a cura di), *Aforismi e discorsi del Buddha*, TEA, Milano, 1988
- Talamo V. (a cura di), *Canone buddhistico - Testi brevi*, Bollati Boringhieri, Torino 1961, rist. 2000.
- Talamo V. (a cura di), *Il sapore della liberazione - Letture buddhiste*, Promolibri, Torino, 1995.
- Talamo V. (a cura di), *Samyutta Nikaya - Discorsi in gruppi*, Ubaldini, Roma, 1998.
- Talamo V. (a cura di), *Storie e leggende buddhiste*, Promolibri, Torino, 1999.

La meditazione theravāda

- Analayo Bhikkhu, *Dalla brama alla liberazione*, LuLu, Raleigh NC, 2012.
- Analayo Bhikkhu, *Dall'attaccamento al vuoto*, LuLu, Taleigh NC, 2012.
- Breitner P., *Il dhamma della foresta*, Ubaldini.

- Buddhadasa, *Io e mio*, Ubaldini.
- Burns D. M., *Buddhist Meditation and Depth Psychology*, 1966, The Wheel, n. 88-9, Buddhist Publication Society, Kandy, 1994. www.accesstosight.org/lib/authors/burns/wheel088.html.
- Comba A.S. (a cura di), *Visuddhimagga (Il sentiero della purificazione)*, Lulu, Raleigh NC, 2012, 3 voll.
- Falà M.A. (a cura di), *Milindapanha - Le domande al re Milinda*, Ubaldini, Roma, 1983.
- Goleman D., *La forza della meditazione*, Rizzoli, Milano, 1990.
- Goldstein J., *L'esperienza della meditazione*, Laterza, Bari, 1984.
- Johansson Rune E.A., *La psicologia del nirvana*, Ubaldini, Roma, 1983.
- Johansson Rune E.A., *La psicologia dinamica del buddismo antico*, Ubaldini, Roma, 1980.
- Khantipalo Bhikkhu, *Calma e visione profonda*, Ubaldini, Roma, 1982.
- King W.L., *La meditazione theravāda*, Ubaldini, Roma, 1987.
- Ling T., *A Dictionary of Buddhism*, K.P. Bagchi & Co, Calcutta and New Delhi, 1981.
- Mahāsi Sayadaw, *The Progress of Insight*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1965.
- Mahāsi Sayadaw, *Practical Insight Meditation*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1971.
- Ñāṇaponika Thera, *Il cuore della meditazione buddista*, Ubaldini, Roma, 1978.
- Ñāṇaponika Thera, *La visione del Dhamma*, Ubaldini, Roma, 1988.

- Nyāṇatiloka Thera, *Buddhist Dictionary*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1972.
- Ñānamoli Thera, *Mindfulness of Breathing*, Buddhist Publication Society, III ed., Kandy, 1973.
- Soma Thera, *The Way of Mindfulness: The Satipaṭṭhāna Sutta and Commentary*, Buddhist Publication Society, Kandy, IVed., 1975.

*La meditazione Vipassana, come
insegnata da S.N. Goenka nella
tradizione di U Ba Khin*

- Confalonieri P. (a cura di), *La saggezza che libera - La meditazione nei discorsi del Buddha*
ArteStampa, Modena, 2013.
- Fleischman P. R., *Karma e caos*, Ubaldini, Roma, 2001, rist.2011.
- Goenka S.N., *Vipassana è per tutti*, ArteStampa, Modena, 2011.
- Hart W., *La meditazione Vipassana come insegnata da S. N. Goenka - Un'arte di vivere*, ArteStampa, Modena, 2011.
- Ledi Sayadaw, *Manuals of Insight*, V.R.I., Igatpuri, 2001. Originalmente pubblicato nel 1965 dall'Union Buddha Sasana Council of Myanmar come *Manuals of Buddhism*.
- U Ba Khin: *I principi basilari del Dhamma di Buddha nella pratica meditativa* - In *Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato* Ubaldini, Roma, 2011, rist.
- Vipassana Research Institute (a cura di), *Vipassana*.

Edizione speciale del *Vipassana Journal*, nel dodicesimo anniversario della morte di U Ba Khin (Vipassana International Meditation Centre, Hyderabad, 1983); include saggi di U Ba Khin, Goenka e altri insegnanti, racconti di allievi e articoli su alcune applicazioni di Vipassana nella società.

Siti web

<http://alessandro.route-add.net/Testi/Dhammico/biblioteca.html>

Testi in lingua italiana del Canone buddhista della tradizione Theravāda

www.canonepali.net

Ben strutturato e organizzato, si può trovare la traduzione in italiano di moltissimi discorsi del Buddha.

www.dhamma.it

Vi si trovano traduzioni dei discorsi del Buddha

www.pariyatti.org

Pariyatti, a 501(c)(3) nonprofit organization, was founded to bring people into contact with the teachings of the Buddha. It provides resources in the Theravāda tradition, and supports Pali language studies and Vipassana meditation. We serves meditators, scholars, educators and the public by providing ready access to hard-to-find titles.

www.accesstoinsight.org

Readings in Theravāda Buddhism

Beginnings:

What is Theravāda Buddhism? / Befriending the
suttas / Self-guided tour of the Buddha's teachings

Tiṭṭaka:

Modern translations of more than 1,000 important
suttas from the Pali canon, indexed by sutta,
subject, proper name, simile, translator / DN /
MN / SN / AN / KN

Library:

Authors / Thai forest traditions / Study guides /
BPS / Indexes by author, title, and subject /  /
Sources / Old news

Vipassana in Italia e nel mondo

In Italia, il primo corso di meditazione Vipassana, come insegnata da S.N. Goenka, si è svolto nel novembre del 1986. Nel 1991 un gruppo di meditatori ha fondato l'*Associazione Vipassana Italia* (Ente Morale con D.M. 26/11/1999), che organizza corsi continuativamente, operando nel pieno rispetto dei principi che ispirano questo insegnamento. Dal 2008 i corsi sono tenuti presso il

Centro Vipassana Dhamma Atala
Via Prov.le 12, Lutirano - 50034 Marradi (FI)
Tel.(39) 055 804818 Fax:(39) 049 8591249
Sito web: www.atala.dhamma.org
E-mail: info@atala.dhamma.org

Il finanziamento dei corsi

Le associazioni Vipassana sorte in tutto il mondo operano in autonomia, autofinanziandosi grazie a libere offerte. Secondo la tradizione, infatti, l'insegnamento va dato gratuitamente, e l'organizzazione dei corsi deve essere sostenuta esclusivamente da donazioni ispirate da gratitudine e generosità. Questo per far sì che gli aspetti economici non interferiscano nell'insegnamento. Perciò, chi ha tratto giovamento da un corso e desidera che anche altri ne beneficino, può offrire una donazione, che permetterà l'organizzazione di altri corsi. In questo modo, svincolati da costi di partecipazione, i corsi sono accessibili a tutti, indipendentemente dalla situazione finanziaria.

Per mantenere la purezza della meditazione, i corsi

e i centri che operano secondo le indicazioni di S.N. Goenka, sono senza fini di lucro. L'insegnante non riceve alcun compenso per il suo impegno, e neanche gli assistenti - insegnanti autorizzati a tenere corsi -, e i volontari che collaborano per gli aspetti pratici. Vipassana è offerta come un servizio all'umanità.

L'universalità

“Priva di connotazione religiosa, essa è per tutti, poiché, essendo la sofferenza con le sue cause, universale, la via per uscirne deve essere universale.” (Goenka)

Il metodo è accessibile a tutti e da tutti può essere accettato, indipendentemente da nazionalità, religione, razza, filosofia e opinione politica. Possono beneficiarne uomini e donne provenienti da ogni tradizione e condizione, giovani e anziani, credenti e atei, colti e illetterati, persone di successo e diseredati, carcerati e uomini di governo. I corsi di dieci giorni sono aperti a tutti coloro siano sinceramente interessati ad apprendere la tecnica.

Le applicazioni di Vipassana nella società

Vipassana è stata introdotta, attraverso corsi specifici, in ambiti educativi, sociali e lavorativi: scuole e università, aziende (con corsi per dirigenti e quadri), carceri (con corsi sia per i detenuti sia per il personale di sorveglianza), centri di riabilitazione per alcolisti e tossicodipendenti, ed enti socio-sanitari per portatori di handicap, ad esempio non vedenti e malati di lebbra. Vi sono associazioni di volontari, che insegnano gli esercizi di consapevolezza del respiro ai ragazzi di strada di Mumbai. Inoltre, in India, molte istituzioni, pubbliche e private, promuovono la partecipazione ai corsi di Vipassana, per i loro dirigenti e impiegati.

Informazioni sui corsi per bambini:

www.atala.dhamma.org

“Possa la prossima generazione sbocciare sulla base di alti valori umani ed essere messaggera di pace per il futuro. È utile imparare Vipassana in giovane età, in modo da poter vivere una vita adulta salutare e armoniosa. Le nuove generazioni hanno menti molto aperte e flessibili. Se ricevono semi di Dhamma a questa età, sviluppando la capacità di auto-osservarsi, questi giovani si stanno preparando a vivere una vita felice.” (Goenka)

Informazioni sui corsi nelle carceri:

www.prison.dhamma.org

“Le carceri esistono per aiutare le persone a uscire dalla loro sofferenza, dai loro errori. Per loro, Vipassana può diventare uno strumento prezioso. Sono contento che questo strumento ha iniziato a essere disponibile nelle carceri. Certamente sarà un esempio per tutto il mondo vedere come i prigionieri riescano a migliorarsi e tornare parte utile della società. Vipassana li aiuterà in questo. D'altronde, non solo tra queste quattro mura, ma anche nel mondo esterno, ognuno di noi è prigioniero dei propri condizionamenti e dei comportamenti nocivi della mente. E sicuramente, questa prigionia è più penosa di quella di un carcere.” (Goenka)

Documentari sui corsi nelle carceri:

www.pariyatti.org;

www.ayana-book.com per *Doing Time Doing Vipassana* - documentario in lingua italiana sui corsi di dieci giorni nelle carceri indiane.

Ora visibile su www.bibliotecavipassana.org

La meditazione Vipassana per i manager

Dal 2002 sono organizzati corsi specifici, riservati a dirigenti pubblici e privati, in India, Stati Uniti Australia ed Europa. Vi hanno partecipato centinaia di persone con potere decisionale negli ambiti industriale, sociale e politico.

L'investimento di tempo e di sforzo li ha ampiamente ricompensati. Uno dei benefici acquisiti, infatti, è la capacità di affrontare meglio lo stress e l'an-

sietà che accompagnano ogni importante decisione, ma i risultati vanno ben oltre. Il corso trasforma queste persone da ‘maestri negli affari’ a ‘maestri della propria mente’. Con la meditazione essi imparano a essere più controllati, flessibili, disponibili e comprensivi nelle relazioni con i loro colleghi e con i familiari. Diventano anche capaci di integrare principi etici e valori spirituali nell’ambito del loro lavoro.

Goenka ha viaggiato e insegnato molto, e il suo passato d’imprenditore (prima di dedicarsi all’insegnamento di Vipassana), ha attratto molti industriali e dirigenti a partecipare ai suoi corsi.

Informazioni: www.executive.dhamma.org

Siti consigliati

Informazioni sui corsi di meditazione Vipassana, come insegnati da S.N. Goenka, nella tradizione di U Ba Khin.

Corsi:

nel mondo: www.dhamma.org
in Italia: www.atala.dhamma.org
bambini: www.atala.dhamma.org
dirigenti: www.executive.dhamma.org
detenuti: www.prison.dhamma.org

Documentari sui corsi nelle carceri:

www.pariyatti.org

In lingua italiana “Doing Time Doing Vipassana”
(documentario sui corsi nelle carceri indiane)
è distribuito da: www.ayana-book.com

https://store.pariyatti.org/Doing-Time-Doing-Vipassana--Streaming-Video_p_4877.html

Libri, articoli, audio, video in lingua italiana:

redazione@bibliotecavipassana.org

www.bibliotecavipassana.org

Libri, audio e video in lingua inglese:

www.pariyatti.org e www.ayana-book.com

Podcast in:

www.executive.dhamma.org

www.pariyatti.org

www.vri.dhamma.org

Centri di meditazione Vipassana

Corsi di meditazione Vipassana nella tradizione di Sayagyi U Ba Khin come insegnata da SN Goenka si svolgono regolarmente in molti paesi del mondo.

Informazioni, calendari corsi nel mondo e moduli di iscrizione sono disponibili sul sito web Vipassana:

www.dhamma.org

INFORMAZIONI SU PARIYATTI

Paryiatti si dedica a offrire un accesso affidabile agli insegnamenti autentici del Buddha sugli aspetti teorici del Dhamma (*paryatti*) e pratici (*paṭipatti*) della meditazione Vipassana. Organizzazione no profit dal 2002 Paryiatti è sostenuta dal contributo di individui che apprezzano e vogliono condividere l'incalcolabile valore degli insegnamenti del Dhamma. Vi invitiamo a visitare il sito www.paryiatti.org per conoscere i nostri programmi, servizi e modalità di supportare la pubblicazione e altre iniziative.

Pubblicazioni Impronte Paryiatti

Vipassana Research Publications (focus su Vipassana come insegnata da S.N. Goenka nella tradizione di Sayiagyi U Ba Khin)

Edizioni BPS Paryiatti (titoli selezionati dalla Buddhist Publication Society, pubblicato con Paryiatti nel continente americano)

Edizioni Digitali Paryiatti (titoli audio e video, con anche discorsi)

Stampa Paryiatti (ristampa di titoli classici e di scritti d'ispirazione di autori contemporanei)

Paryiatti è un'organizzazione no profit che si dedica all'arricchimento del mondo con:

- la diffusione delle parole del Buddha
- l'offerta di sostegno a chi è in un viaggio di ricerca
- l'illuminazione del sentiero del meditatore