

Elementi Essenziali Della  
**Pratica Di Meditazione Di  
Visione Profonda**

*Un approccio pragmatico alla Vipassana*

SUJIVA

Traduzione a cura di Silvana Ziviani

© 2004 Sujiva

edizione italiana a cura dell'Associazione culturale "Pian dei Ciliegi"

Loc. Bulla di Monte Santo 29028,

Ponte dell'Olio Piacenza Italia

Tel e Fax—0039(0)523878948

Email—[info@piandeciliegi.it](mailto:info@piandeciliegi.it)

Internet—[www.piandeciliegi.it](http://www.piandeciliegi.it)

❦

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa*

## **I Quattro Fondamenti della Consapevolezza**

Così ho udito.

Un tempo l'Illuminato si trovava nel paese dei Kuru, a Kammassadhamma, una città di mercato del popolo dei Kuru.

Là il Beato si rivolse ai monaci in questo modo:

“O monaci” ed essi a lui replicarono: “Sì, Venerabile Signore”.

L'Illuminato così parlò:

*Questa è l'unica via, o monaci, per la purificazione degli esseri, per superare pena ed afflizione, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per la realizzazione del Nibbana, ovvero i Quattro Fondamenti della Consapevolezza.*

E quali sono questi quattro?

Qui (in questo insegnamento) un monaco si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza; si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza; egli si dedica alla contemplazione della coscienza nella coscienza, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza; egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza.





*Esiste la sofferenza, ma nessuno che soffre  
Esiste il fare, sebbene non vi sia chi fa  
Vi è l'estinzione, ma non la persona estinta  
Sebbene vi sia un sentiero non vi è chi lo percorre*

VISUDDHIMAGGA

## *Prefazione Edizione Italiana*

Questo libro deriva da una collezione di discorsi che ho dato al ritiro di inaugurazione che ho condotto al “Centro di meditazione di Visione profonda Blue Mountains” in Australia nel marzo 1996. Poiché l’edizione precedente, *“Un approccio pragmatico alla pratica della meditazione Vipassana”* non è più disponibile, questa edizione si pone nella stessa ottica, di guidare i principianti nello sviluppo della loro pratica di Vipassana, fornendo loro tutte informazioni necessarie. Dal momento che è passato molto tempo dalla edizione precedente, anche i miei insegnamenti si sono sviluppati per cui è stato necessario aggiungere nuove parti.

Comunque, non si può spiegare tutto in un corso di dieci giorni. Ci sono argomenti nella precedente edizione che non sono stati approfonditi, come i dettagli nel bilanciamento delle facoltà di controllo.

Questo soggetto è stato affrontato nella presente edizione in modo che risulti più comprensibile.

Molti ringraziamenti vanno a coloro che hanno fatto in modo che questo libro sia disponibile, come Tuck Loon e Lai Fun, David Llewelyn, Quek Jin Keat, Tan Joo Lan e i molti donatori.

SUJIVA

BUDDHIST WISDOM CENTRE

*Petaling Jaya, Malaysia*

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

Hor Tuck Loon dalla Malesia, Silvana Ziviani, Giancarlo Giovannini e Barbara, Sandra Craighead, Paolo Testa, **Walter G. Cai**, Tonino Rattotti e tutti i donatori che hanno contribuito con una offerta nella cassetta del Dana di Pian dei Ciliegi. Ci auguriamo che queste opere meritorie possano dare i migliori frutti, nello sviluppo della pratica personale degli individui e nello sviluppo della pace nel mondo attraverso lo sviluppo della saggezza della Vipassana.

Pian dei Ciliegi maggio 2004.

**SABBADANAM DHAMMADANAM JINATI**

*Il dono del Dhamma è superiore a tutti gli altri doni.*

# Indice

<b>CAPITOLO I Meditazione Satipatthana Vipassana</b>	<b>1</b>
Contemplazione del corpo come base di consapevolezza	2
Contemplazione delle sensazioni come base di consapevolezza	2
Contemplazione della coscienza come base di consapevolezza	2
Contemplazione degli oggetti mentali come base di consapevolezza	3
<b>CAPITOLO II Istruzioni Preliminari</b>	<b>5</b>
Meditazione di tranquillità e di intuizione profonda	5
Vera felicità e falsa felicità	6
Natura della consapevolezza	7
Ritiri di meditazione	9
Processo del camminare	9
<i>Camminata rapida</i>	10
<i>Camminata moderata</i>	10
<i>I pensieri durante la meditazione camminata</i>	12
<i>Osservazioni sulla meditazione camminata</i>	13
Meditazione seduta	14
<i>Distrazioni durante la meditazione seduta</i>	17
<i>Il metodo di contatto e postura</i>	18
Altre attività quotidiane	19
<b>CAPITOLO III Aspetti pratici della pratica Satipatthana</b>	<b>20</b>
Consapevolezza	21
Consapevolezza del corpo	23
<i>Postura seduta</i>	23
<i>Contatto</i>	24
<i>Salire-scendere</i>	24
<i>Camminata</i>	26
<i>Posizione in piedi</i>	29
<i>Postura sdraiata</i>	29
<i>Attività quotidiane</i>	30
Consapevolezza delle sensazioni	30
Consapevolezza della coscienza	32
Consapevolezza degli oggetti mentali	34
<i>Ostacoli o impedimenti</i>	35
<i>Basi</i>	36
<i>Aggregati</i>	37
<i>Contemplazione dei sette fattori di saggezza</i>	38
<i>Verità</i>	38
<b>CAPITOLO IV Consapevolezza del corpo</b>	<b>40</b>
<i>Percepire la realtà</i>	40
<i>Ricorrere al contatto e postura</i>	42
<i>Meditazione camminata</i>	43
<i>Serietà nella meditazione camminata e nelle attività quotidiane</i>	44

<b>CAPITOLO V Consapevolezza delle sensazioni</b>	46
Sensazioni Spiacevoli	46
<i>Imparare ad osservare le sensazioni spiacevoli</i>	47
<i>Punti importanti nell'osservazione del dolore</i>	48
<i>Sensazioni piacevoli e neutre</i>	50
<b>CAPITOLO VI Consapevolezza della coscienza e degli oggetti mentali</b>	52
Gli impedimenti	53
<i>Che differenza c'è tra mente chiara e non chiara?</i>	55
I sensi	56
L'importanza di notare l'intenzione	57
<i>Due tipi di intenzioni</i>	58
Viaggio di consapevolezza	60
Non-sé e la discontinuità della coscienza	61
Priorità della consapevolezza	63
<b>CAPITOLO VII I cinque impedimenti</b>	65
Indolenza e torpore	66
Agitazione e ansia	68
Meditazioni di concentrazione preliminare	69
<b>CAPITOLO VIII Priorità degli oggetti</b>	72
Notare sistematico e consapevolezza senza scelta	72
Le quattro basi di consapevolezza	77
<b>CAPITOLO IX Le cinque facoltà di controllo</b>	78
Le cinque facoltà di controllo	78
Concentrazione ed energia	80
<i>Quanto sforzo?</i>	81
Come equilibrare le cinque facoltà di controllo?	82
1 <i>Usare il tipo di consapevolezza più adatto</i>	82
2 <i>Consapevolezza diretta e consapevolezza senza scelta</i>	84
3 <i>Altri modi di equilibrare</i>	86
L'equilibrio delle facoltà è dinamico	87
Progresso nella meditazione	88
<b>CAPITOLO X L'equilibrio delle cinque facoltà di controllo</b>	90
L'equilibrio tra energia e concentrazione	90
<i>Livello P1</i>	91
<i>Livello P2</i>	92
<i>Livello P3</i>	93
Equilibrio tra fede e saggezza	94
Modi per equilibrare le facoltà di energia e concentrazione	97
1 <i>Che tipo di consapevolezza usare</i>	97
2 <i>Che sistema di consapevolezza usare</i>	97

3	<i>Metodo per tentativi</i>	98
4	<i>Scegliere una postura adatta e oggetti che facciano aumentare o diminuire le facoltà</i>	99
<b>CAPITOLO XI Acuire le facoltà</b>		105
Nove modi di acuire le facoltà		105
1	<i>Tenere a mente che si può vedere che tutte le formazioni sono impermanenti</i>	105
2	<i>Sforzarsi con attenzione</i>	106
3	<i>Sforzarsi continuamente</i>	106
4	<i>Ricordare il modo con cui si è arrivati alla concentrazione</i>	106
5	<i>Considerare le sette idoneità</i>	107
6	<i>Coltivare i sette fattori di illuminazione</i>	110
7	<i>Non preoccuparsi del proprio corpo e della propria salute durante la meditazione</i>	114
8	<i>Superare il dolore con energia</i>	114
9	<i>Non fermarsi prima di aver raggiunto lo scopo finale</i>	115
Altri modi che aiutano ad acuire o a maturare le facoltà		115
1	<i>Una più vasta gamma di oggetti</i>	115
2	<i>Meditazione samatha</i>	115
3	<i>L'uso di determinazioni o aspirazioni</i>	117
Meghiya Sutta		119
I sette punti		119
<b>CAPITOLO XII Tipi di concentrazione</b>		121
Retta o errata concentrazione		122
Aspetti importanti della concentrazione		122
1	<i>Tranquillità</i>	122
2	<i>Abbandono dei fattori mentali grossolani</i>	123
3	<i>Unificazione</i>	123
Due vie diverse		123
Tipi particolari e natura della concentrazione in Samatha e Vipassana		125
Vipassana		127
I diversi stadi di esperienza Vipassana		128
1	<i>Lotta</i>	128
2	<i>Stadio di avanzamento</i>	129
3	<i>Stadio della sensazione di decollo</i>	129
Notare ad ogni istante per poter sperimentare la realtà		130
L'unicità della concentrazione Vipassana		131
Livelli di jhana nella meditazione Samatha		132
Livelli di intuizione nella meditazione Vipassana		132
Vari aspetti e capacità da sviluppare nella meditazione di concentrazione		133
1	<i>Entrare in concentrazione</i>	133
2	<i>Rimanere in concentrazione</i>	135
3	<i>Abilità ad emergere dalla concentrazione</i>	136

<b>CAPITOLO XIII Le differenze più salienti tra la meditazione di tranquillità e Vipassana</b>	137
La consapevolezza per distinguere tra retta e errata concentrazione	137
<i>Samatha e Vipassana</i>	138
Samatha Bhavana e Vipassana Bhavana	139
Il procedimento in Samatha Bhavana	140
Anapanasati	142
Come si evolve l'oggetto di Anapana	143
La progressione dell'oggetto Vipassana	145
Sommario	149
<b>CAPITOLO XIV Capire l'intuizione profonda</b>	151
Intuizione profonda e comprensione	151
Meditazione vipassana	153
Sviluppo dell'intuizione profonda	153
Cos'è un concetto?	154
Consapevolezza	157
Conoscenze intuitive	159
<b>CAPITOLO XV Conoscenze intuitive in breve</b>	162
Intuizioni profonde nelle tre caratteristiche universali	163
La vera natura della realtà	165
Sofferenza	166
I diversi livelli di conoscenza intuitiva	169
Lo scopo principale è la purificazione	170
Cose da cui guardarsi	171
Le dieci imperfezioni dell'intuizione profonda	172
Potreste imbattervi in situazioni difficili	172
Tre modelli nello sviluppo della meditazione	173
Una parola sul Nibbana	175
Un'ultima parola	177
<b>CAPITOLO XVI Aridità della mente</b>	178
Le cinque aridità	179
1 <i>Dubbio, incertezza e mancanza di fede nel Maestro</i>	179
2 <i>Dubbio riguardo al Dhamma o all'insegnamento</i>	180
3 <i>Dubbio riguardo al Sangha</i>	181
4 <i>Dubbio sulla pratica</i>	181
5 <i>Collera</i>	182
Le cinque catene	183
1 <i>Piaceri sensuali</i>	183
2 <i>Attaccamento al corpo</i>	185
3 <i>Attaccamento alle cose esteriori</i>	186
4 <i>Attaccamento all'inattività</i>	187
5 <i>Attaccamento alla gloria</i>	188

Gli altri passi per progredire nel Dhamma e nel Vinaya	189
Le quattro basi del successo nella realizzazione spirituale	189
1 <i>Concentrazione proveniente da ardore ed energica determinazione</i>	189
2 <i>Concentrazione proveniente da energia e forte determinazione</i>	189
3 <i>Concentrazione dovuta alla purezza mentale e alla forte determinazione</i>	190
4 <i>Concentrazione dovuta all'investigazione e alla forte determinazione o entusiasmo</i>	190
<b>CAPITOLO XVII Punti importanti per progredire nella meditazione Vipassana</b>	192
Moralità	192
La metafisica buddista	193
Modi per migliorare la pratica	194
Concentrazione	195
Altri fattori importanti	197
<b>CAPITOLO XVIII Vivere in equilibrio: la consapevolezza nella vita quotidiana</b>	200
Riadattamento	200
Fiumi di impurità	201
Mantenersi a galla	201
<i>Relazioni</i>	202
<i>Attività salutari</i>	203
<i>Rallentare</i>	205
<i>Un minuto al giorno</i>	205
<i>Aspirazione</i>	207
Vivere sul margine	207
<i>Chiara comprensione</i>	208
<i>Sperimentare la concentrazione</i>	210
Riassunto	211
<b>APPENDICE A I cinque impedimenti (Nivarana)</b>	213
Desiderio sensuale	214
Ostilità	217
Ostilità verso gli esseri viventi	218
Tristezza, angoscia e cordoglio	219
Paura	219
Indolenza e torpore	219
1 <i>Percezione chiara delle loro caratteristiche</i>	220
2 <i>Notare energicamente</i>	220
Inquietudine e rimorso	221
Dubbio scettico	224
Riassunto	225

<b>APPENDICE B Concetto e realtà</b>	228
Quattro tipi di solidità apparente	234
<b>APPENDICE C Dubbi durante il viaggio</b>	239
Perché sorgono complicazioni	239
Conflitti	240
Paure	243
Difetti o inadeguatezze	247
Le quattro meditazioni di protezione	250
Pratiche di sostegno	251
<b>APPENDICE D Esercizi pratici di meditazione Vipassana</b>	252
<b>APPENDICE E I fondamenti della consapevolezza</b>	265
La contemplazione del corpo	266
1 <i>La contemplazione del respiro</i>	266
2 <i>Le posture del corpo</i>	267
3 <i>Consapevolezza con chiara comprensione</i>	267
4 <i>Contemplazione delle impurità del corpo</i>	268
5 <i>Contemplazione degli elementi della materia</i>	269
6 <i>Contemplazione dei nove cimiteri</i>	269
La contemplazione delle sensazioni	272
La contemplazione della coscienza	273
La contemplazione delle formazioni mentali	274
1 <i>I cinque impedimenti</i>	274
2 <i>I cinque aggregati dell'attaccamento</i>	275
3 <i>Le sei basi sensoriali interne ed esterne</i>	276
4 <i>I sette fattori di illuminazione</i>	277
5 <i>Le Quattro Nobili Verità</i>	280

## *Meditazione Satipatthana Vipassana*

**I**n molte tradizioni buddiste, la meditazione di intuizione profonda si basa sui quattro fondamenti di consapevolezza, esposti nel Satipatthana Sutta.

La particolarità del metodo birmano di Mahasi Sayadaw sta nell'usare i movimenti di *salita* e *discesa* dell'addome (mentre si respira) come oggetto principale di osservazione per i principianti. Più tardi si usano anche altri oggetti; comunque c'è molta varietà e flessibilità nelle istruzioni date dai vari insegnanti, ma generalmente la decisione sui vari passi da intraprendere dipende dall'esperienza e dall'abilità personali.

Il Satipatthana o i quattro fondamenti della consapevolezza viene definito come l'unica e sola via per la purificazione degli esseri. Il discorso descrive vari oggetti di meditazione, classificandoli in quattro gruppi. Vanno usati per sviluppare la consapevolezza delle cose come realmente sono. Essi sono:

- Kayanupassana Satipatthana
- Vedananupassana Satipatthana
- Cittanupassana Satipatthana
- Dhammanupassana Satipatthana

---

Nota: il termine inglese *insight* è stato reso dalla traduttrice con *intuizione profonda* equivalente a *visione profonda*.

### **Contemplazione del corpo come base di consapevolezza (Kayanupassana Satipatthana)**

All'interno di questa base ci sono varie voci:

1. respiro;
2. postura;
3. chiara comprensione;
4. impurità delle parti del corpo;
5. quattro elementi (terra, fuoco, acqua e aria);
6. da 6 a 14 contemplazione al cimitero dei cadaveri nei vari stadi di decomposizione.

È chiaro che alcuni di questi soggetti sono esercizi di pura meditazione di tranquillità, ma negli ultimi versi del Satipatthana Sutta si trasformano in meditazione di intuizione profonda: *vive contemplando le cose che hanno origine nel corpo o vive contemplando le cose che si dissolvono nel corpo o vive contemplando le cose che hanno origine e si dissolvono nel corpo.*

### **Contemplazione delle sensazioni come base di consapevolezza (Vedanupassana Satipatthana)**

Ci sono nove tipi di sensazioni che sono oggetto di consapevolezza. I primi tre sono: piacevoli, spiacevoli, né piacevoli né spiacevoli. Questi tre sono poi notati sotto l'aspetto carnale (da 4 a 6) o spirituale (da 7 a 9).

### **Contemplazione della coscienza come base di consapevolezza (Cittanupassana Satipatthana)**

Le coscienze che possono essere oggetto di consapevolezza sono:

1. Coscienza con bramosia
2. Coscienza libera da bramosia
3. Coscienza con collera
4. Coscienza libera da collera
5. Coscienza con illusione

6. Coscienza libera da illusione
7. Coscienza controllata
8. Coscienza distratta
9. Coscienza ingrandita/espansa
10. Coscienza non ingrandita/espansa
11. Coscienza che ha altri stati mentali superiori ad essa
12. Coscienza che non ha altri stati mentali superiori ad essa
13. Coscienza calma/tranquilla
14. Coscienza non calma/tranquilla
15. Coscienza liberata
16. Coscienza non liberata.

### **Contemplazione degli oggetti mentali come base di consapevolezza (Dhammanupassana Satipatthana)**

1. I cinque impedimenti
2. I cinque aggregati di attaccamento
3. Le sei basi sensoriali
4. I sette fattori di illuminazione
5. Le Quattro Nobili Verità.

Le contemplazioni del corpo (*kayanupassana satipatthana*) sono, all'inizio della pratica, gli oggetti principali su cui costruire la consapevolezza perché sono:

1. grossolani e quindi facili da notare
2. presenti quasi sempre o per la maggior parte del tempo e sono pratici
3. non così dolorosi come le sensazioni, per cui possono essere osservati abbastanza a lungo senza creare troppa tensione.

Mentre uno osserva con consapevolezza i processi materiali non può evitare di notare anche i fenomeni mentali che vanno di pari passo con essi. Per esempio, durante le sedute più lunghe possono sorgere forti dolori accompagnati da impurità e pensieri abituali che assalgono la mente. Quando la consapevolezza e la concentrazione migliorano si possono poi notare facilmente oggetti più sottili.

All'inizio però gli oggetti di osservazione durante la meditazione seduta sono:

- *salire e scendere dell'addome,*
- *le sensazioni di postura e contatto,*
- *pensieri o agitazione,*
- *sonnolenza,*
- *suoni,*
- *sensazioni dolorose o piacevoli.*

Prima si usa il *salire e scendere dell'addome* come oggetto principale, ma quando questo diventa sottile e difficile da osservare si passa alle sensazioni di *postura e contatto*. Durante lunghe sedute i dolori e le sensazioni possono essere dominanti. Si prende nota anche di oggetti meno frequenti e dopo che sono scomparsi si torna ad osservare l'oggetto principale.

Nella meditazione camminata ugualmente si prende come oggetto principale il processo del camminare e come oggetti secondari dolori, pensieri, vedere, udire, ecc.

In questo modo si possono osservare con consapevolezza tutti i fenomeni materiali e mentali come processi che sorgono e passano.

## *Istruzioni Preliminari*

Lo scopo principale della Meditazione Buddista è quello di purificare la mente dalle tendenze negative, come avidità, ira, illusione, per mezzo del controllo della mente. Quando tutte le negatività sono eliminate, la mente sarà libera dalla sofferenza.

È uno scopo sublime, poiché punta alla totale eliminazione della sofferenza. È un processo che non avviene nell'arco di una sola esistenza ma si estende attraverso un numero incalcolabile di esistenze.

### **Meditazione di tranquillità e di intuizione profonda**

Generalmente si parla di due tipi di meditazione: la meditazione di tranquillità e quella di intuizione profonda. Qualunque delle due uno pratici, il fattore più importante per lo sviluppo mentale, è la consapevolezza.

**La meditazione di tranquillità** è la concentrazione della mente pacifica e calma. Comporta un'azione molto controllata e consapevole per tenere la mente su un oggetto, senza mai permetterle di distrarsi. La mente rimane completamente ferma come una candela che non tremola né ondeggia. È questa la caratteristica della meditazione di tranquillità. Quando ciò avviene, la mente diventa molto calma e potente, perché è concentrazione di stati mentali puri.

**La meditazione di intuizione profonda** è diversa; non comporta solo tenere la mente ferma, ma anche osservare profondamente. Questo genere di osservazione penetrativa, in cui non vi sono pensieri né concettualizzazioni, permette alla mente di comprendere la vera natura delle cose così come sono, come ad esempio la natura del processo di mente/corpo, la natura della persona e del mondo. Con la comprensione della natura dell'esistenza, la mente non è più in conflitto con la natura stessa, ma procede insieme ad essa e comprende così la vera natura di tutte le cose. Il risultato è la purificazione della mente. Man mano gradualmente, la mente trascende tutto: la realtà concettuale e la realtà condizionata e infine entra nella realtà assoluta, che è lo stato in cui non ci sono cambiamenti. Dopo una lunga pratica, è questo che la mente sperimenta.

All'inizio della pratica dobbiamo riconoscere la natura della consapevolezza, che dovremo sviluppare poi per tutta la vita. La presenza della consapevolezza è ciò che fa la differenza tra la vera felicità e quella falsa. Può significare anche la differenza tra vita e morte.

### **Vera felicità e falsa felicità**

La vera felicità esiste quando c'è la pace della mente. La falsa felicità c'è quando la bramosia e l'eccitamento dominano la mente, rendendola agitata. Può essere anche una questione di vita e di morte perché, se non siamo consapevoli, possiamo avere qualche incidente. La consapevolezza fa anche la differenza tra paradiso e inferno perché, secondo gli insegnamenti del Buddha, i risultati kammici dipendono dalle azioni buone o cattive. Sono essi che ci porteranno rispettivamente in cielo, in terra o all'inferno. Infine la consapevolezza fa la differenza tra Nibbana e Samsara, la felicità eterna o l'eterno dolore. Quindi, a prescindere da dove e come viviamo o chi siamo, la pratica della consapevolezza può fare una grande differenza.

Dato che vogliamo sviluppare la consapevolezza, è bene avere una chiara idea della natura della consapevolezza.

## Natura della consapevolezza

Nella consapevolezza vi sono molti fattori. Il primo è **chiarezza di mente**. La mente è chiara e pura, sgombra da bramosia, ira, torpore, illusioni e allucinazioni. Quando ci sono bramosia o attaccamento, ira o odio, illusione o torpore, la mente non è chiara, libera. Per esempio, quando uno è ubriaco potremmo dire che ha la mente chiara? No, la sua mente non è chiara, è confusa. Tutto ciò che vuole è bere altro alcool e annegare i suoi dispiaceri. Un altro esempio è quando uno è in collera, perde il controllo di sé, è triste o depresso. Direste che ha una mente chiara? No, non ha la mente chiara; ha una mente pesante, buia, agitata, offuscata e ottusa. La consapevolezza invece è uno stato mentale in cui vi è vigilanza, per cui la mente è chiara, non disturbata – e questa è chiamata chiarezza mentale; è come acqua limpida, come un cielo sgombro da nuvole.

Il secondo fattore della natura della consapevolezza è **stabilità, calma e pace**. Esaminiamo lo stato opposto: quando uno è in collera, la mente è agitata, non calma e stabile. La mente è disturbata come acqua che bolle. Quando la mente sperimenta bramosia, è eccitata e disturbata; non vi è calma né stabilità; quando la mente non è calma, in pace e salda, è in uno stato confuso, è offuscata, mentre invece la mente calma, pacifica e ferma è come quando usciamo da una buona meditazione o da un buon sonno: non ha alcuna preoccupazione. È come quando passeggiamo lungo la spiaggia o stiamo seduti comodamente a casa con un buon libro. Allora la mente è calma e ferma, anche se non a quei livelli a cui può arrivare in meditazione. Quando siamo in questo stato di pace, calma e stabilità, anche se qualcuno ci rimprovera, rimaniamo calmi e tranquilli. Quando ciò accade, la consapevolezza è in uno stato di pace, felicità e imperturbabilità. Quando chiarezza, stabilità, calma e pace sono state raggiunte, è nella natura della consapevolezza sviluppare un terzo fattore.

Il terzo fattore è quello della **vigilanza**. La mente diventa sensibile, non in senso negativo, ma in senso positivo. Essere sensibili in modo negativo significa che se qualcuno ci dice qualcosa di

spiacevole ne veniamo disturbati. Essere sensibili in modo positivo significa essere calmi, vigili e stabili, ma nello stesso tempo molto attenti a ciò che succede. Uno sa dettagliatamente, con chiarezza ed esattezza ciò che sta accadendo. Questa è una qualità della consapevolezza, da tener sempre presente. Cercate di vedere com'è lo stato della mente quando c'è questa qualità. Quando riconosciamo che è presente in noi, significa che siamo consapevoli.

C'è un altro tipo simile di consapevolezza che si trova nella meditazione di intuizione profonda: è come una luce, una presenza mentale all'interno di noi, nei processi del corpo e della mente. Lo scopo principale della meditazione di intuizione profonda è di guardare all'interno di noi stessi per scoprire la nostra vera natura. Proprio perché ignoriamo la nostra vera natura sorgono impurità quali bramosia, ira, ignoranza e ogni genere di sofferenza.

Vi sono alcune particolari qualità collegate alla **consapevolezza nella meditazione di intuizione profonda**. Primo, è il **non pensare**. Non pensiamo, osserviamo soltanto. Non vuol dire però che non pensiamo mai, durante un ritiro. Continuiamo a pensare, ma siamo consapevoli che stiamo pensando. Nella pratica effettiva comunque si mette da parte il pensare e la mente osserva con consapevolezza concentrata, senza pensare, appunto. Secondo: quando non ci sono pensieri, **la mente rimane nel presente e in ciò che accade nel presente**. Non andiamo nel passato o nel futuro. La mente è mantenuta nel cosiddetto presente e sa cosa accade all'oggetto di meditazione. Quando ci riusciamo allora la consapevolezza è concentrata esattamente su ciò che sta avvenendo del nostro oggetto di meditazione.

Per riassumere, le qualità della consapevolezza sono:

- La mente è chiara senza bramosia, ira o illusione. La mente dovrebbe essere sgombra da ogni confusione o agitazione.
- La mente è stabile, calma, imperturbata e pacifica.
- Dopo aver reso la mente chiara e calma, stabile e imperturbata, rendiamo sensibile e acuta la consapevolezza. Quando la consapevolezza è sensibile e acuta, la dirigiamo esattamente sull'oggetto di meditazione. Quando possiamo

continuamente dirigere la consapevolezza verso l'oggetto di meditazione e contemporaneamente sapere ciò che accade nel presente, allora inizia il processo di sviluppo dell'intuizione profonda.

Che effetto avrà essere consapevoli nella vita quotidiana? Saremo felici, calmi ed efficienti. Ma qui non sviluppiamo solo la consapevolezza che si usa nel mondo esterno, ma anche qualcosa di più, sebbene alla fine anche questa avrà un benefico effetto sul nostro comportamento esteriore.

### **Ritiri di meditazione**

I maggiori benefici si ottengono durante la vera e propria meditazione, quando tutta la nostra energia è indirizzata alla comprensione di ciò che accade all'interno di noi, dei nostri processi fisici e mentali. In un ritiro la vita è semplificata fino a svolgere un minimo di attività che possono essere divise in tre gruppi: meditazione camminata, meditazione seduta e attività quotidiane di routine. Che si faccia meditazione camminata o seduta o si svolgano attività di routine, lo scopo è:

- tenere la mente nel momento presente,
- mantenere la consapevolezza chiara, calma e nel momento presente,
- vedere cosa capita all'oggetto di meditazione.

Nella meditazione camminata l'oggetto di consapevolezza è il processo del camminare; in quella seduta, l'oggetto è il processo di *alzarsi e abbassarsi* dell'addome; e nelle attività quotidiane l'oggetto è sapere cosa stiamo facendo ad ogni momento.

### **Processo del camminare**

Ci sono tre tipi di modo di camminare:

- camminata rapida,
- moderata,
- e lenta.

### **Camminata rapida**

La camminata rapida è un modo di camminare più veloce del consueto. Può arrivare ad essere quasi un passo di corsa. Quando camminiamo rapidamente teniamo l'attenzione solo sui passi. Per meglio mantenere la mente sui passi possiamo mentalmente ripetere *destro, sinistro, destro, sinistro...* o *avanzare, avanzare...* Di solito si cammina su un percorso diritto e non troppo lungo. Alla fine del percorso ci si gira.

Nei ritiri lunghi si usa la camminata veloce come esercizio fisico dopo le prolungate ore di meditazione seduta. La si usa anche quando si sente sonnolenza. Dopo aver camminato velocemente per 5 o 10 minuti, si passa alla camminata moderata.

### **Camminata moderata**

Durante i ritiri brevi generalmente si usa la camminata moderata. Prima di tutto dobbiamo essere consapevoli della posizione in piedi. La posizione in piedi è un buon punto di partenza per portare l'attenzione in basso fino ai piedi. Mentre state in piedi, fate un profondo respiro e rilassatevi. Il rilassamento è uno dei primi requisiti per far sorgere la consapevolezza. Quando siamo tesi, non possiamo rilassarci ed essere quindi consapevoli. Quando vediamo che il corpo è rilassato, sgombriamo la mente da ogni pensiero. Mantenete la mente calma, chiara e rilassata.

Durante la meditazione camminata, gli occhi sono abbassati ma non guardano in basso. Quando siamo rilassati le palpebre sono semi-chiuse. Solo quando vogliamo guardare qualcosa, alziamo lo sguardo, altrimenti stiamo con gli occhi abbassati e rilassati.

Gli occhi sono abbassati ma non guardano per terra, non sono fissati su niente, perché la consapevolezza è tenuta sulla pianta del piede. Quando portiamo la consapevolezza dalla testa alla pianta dei piedi, prendiamo atto che il corpo è in piedi, eretto e fermo. Possiamo ripetere mentalmente *in piedi, in piedi* e contemporaneamente essere consci dell'intero corpo. Dobbiamo essere sicuri di avere la corretta consapevolezza di cui abbiamo parlato

precedentemente; che sia quindi chiara, stabile, calma, molto vigile e sensibile alle sensazioni del corpo in piedi. Poi portiamo la consapevolezza alla pianta del piede. La consapevolezza è come una luce che illumina esattamente un certo punto. Manteniamo la mente calma e sensibile, chiara e vigile e poi dirigiamo la consapevolezza in modo preciso. Sentiremo le sensazioni che ci sono nelle piante dei piedi che toccano terra, e possono essere pesantezza, durezza, caldo, freschezza o pura consapevolezza.

Quando scopriamo che possiamo sentire molte sensazioni, diamo un po' per scontata questa capacità; invece dobbiamo continuare a fissare l'attenzione sulle sensazioni, perché tutte queste sensazioni sono esperienze basilari, prima che le altre forme di pensiero - l'idea di chi siamo, cosa siamo, cosa accade intorno a noi, ecc. - cominci a funzionare. Quando conosciamo queste sensazioni, cominciamo a pensarle e la mente costruisce i concetti basandosi su di esse. Quindi possiamo dire che le sensazioni sono la forma più basilare di esperienza ed esistenza, prima che inizino tutte le altre complicazioni e costruzioni mentali.

Dopo essere divenuti consapevoli delle sensazioni, cominciamo a camminare – passo destro, passo sinistro, passo destro, passo sinistro – ripetendo mentalmente *destro, sinistro, destro, sinistro*. Questa ripetizione mentale ci aiuta a mantenere la mente sull'oggetto, sennò la mente comincerebbe subito a pensare.

Le mani generalmente si tengono unite davanti o dietro la schiena. Non bisogna sollevare troppo i piedi per non perdere l'equilibrio. E per la stessa ragione non ci deve essere troppo spazio tra i due piedi e i passi devono essere moderatamente lenti, e lunghi la metà di quelli normali. Quando camminate lentamente avete l'impressione che i piedi scivolino paralleli al pavimento; non cercate di tenerli più sollevati. Quando il corpo si spinge in avanti, il tallone automaticamente si solleva e non dovete sforzarvi di alzarlo molto, solo un poco basta.

Poi spingete avanti il piede e poggiatelo a terra. Questo movimento deve essere piano come in una camminata lenta. Accertatevi di essere consapevoli, chiari, stabili, tranquilli, vigili, ben

puntati su ciò che avviene nel passo. Sembra un processo molto semplice, ma la mente è veramente indisciplinata, e probabilmente non rimarrà a lungo focalizzata sul passo e si distrarrà cominciando a pensare o a intorpidirsi. A questo punto vuol dire che non c'è più consapevolezza.

### ***I pensieri durante la meditazione camminata***

Ci sono due tipi di pensiero:

1. sappiamo che stiamo pensando e appena ne siamo consapevoli il pensiero sparisce. In questo caso non dobbiamo fermarci.
2. Sappiamo che stiamo pensando, ma non riusciamo a smettere di pensare. In questo caso bisogna fermarsi e ripetere mentalmente *pensare, pensare*. Se siamo consapevoli del pensiero questo se ne va, e quando è sparito siamo nuovamente consapevoli. Possiamo perciò riportare la mente alla pianta del piede e ricominciare.

Talvolta, lungo un solo percorso, i pensieri sorgono varie volte e dovete quindi fermarvi varie volte. Un'altra cosa che può intervenire è la noia. Mentre camminate vi capita di guardarvi intorno; quando ve ne rendete conto ripetete mentalmente *guardare, guardare*. Quando scopriamo che non stiamo facendo ciò che dovremmo, ci fermiamo e riportiamo la mente sull'oggetto *in piedi, in piedi*; poi ricominciamo tutto daccapo. Quando la mente non è più consapevole è come se ci si fosse rovesciata la moto o, se stiamo facendo surf, come se la tavola da surf si fosse rovesciata in acqua e dobbiamo rimetterci di nuovo in equilibrio. È una *camminata surf* e le onde sono i fenomeni intorno a noi. Appena ci accorgiamo che abbiamo perso consapevolezza, dobbiamo fermarci e riprendere l'equilibrio per mezzo della consapevolezza, per poi ricominciare di nuovo.

Certe volte la mente tende ad essere molto disturbata. Anche quando ci fermiamo e ripetiamo mentalmente *pensare, pensare*, la mente va avanti a pensare. In questo caso dobbiamo ricorrere alla camminata veloce *destra, sinistra, destra, sinistra*, mantenendo un ritmo costante.

### **Osservazioni sulla meditazione camminata**

Una volta presa l'abitudine e quando non ci sono più pensieri, la mente comincia a prendere un certo suo ritmo. Quando la mente segue un suo ritmo e un suo passo, è più facile seguire il processo della camminata. È come quando si balla, entrando nel ritmo della danza.

Scopriremo che la mente segue la camminata con un suo ritmo, facilmente, a suo agio, e se ci atteniamo ad esso, la consapevolezza e la concentrazione si rafforzeranno. Quindi possiamo dire che ci sono tre processi:

1. **far sorgere la consapevolezza:** ci rilassiamo e sgombriamo la mente; essere consapevoli di ciò che accade ogni volta che pensiamo, cioè se la mente è fiacca o distratta; se pensiamo, se la mente è pigra e distratta, significa che non siamo consapevoli, per cui dobbiamo riportare la consapevolezza e ristabilirci in essa;
2. Una volta che la consapevolezza è sorta, **seguiamo l'oggetto** con essa, cioè i passi *destra, sinistra, destra, sinistra*. Piuttosto che mirare a un oggetto fisso, qui si tratta di seguire un oggetto in movimento, come una videocamera che segue i movimenti.
3. Una volta che si riesce a seguire l'oggetto per un certo tempo, arriviamo alla terza fase della meditazione, all'**osservazione**. Se non riusciamo a seguire bene l'oggetto, non possiamo avere una buona osservazione.

Durante questa terza fase di meditazione, l'osservazione della camminata va fatta più lentamente. Dobbiamo osservare le sensazioni come per esempio la forza che fa sollevare il piede posteriore. Sperimenterete questa sensazione più o meno bene e chiaramente a seconda di quanto penetrate nel processo. Quando il piede comincia a sollevarsi, com'è la sensazione? Per esempio, se sollevate la borsa, cosa sentite? Quando i muscoli si tendono, sentite la tensione del sollevare, ma se la borsa non è molto pesante non sentite la tensione, sentite solo il movimento di sollevamento. Non

siamo noi a scegliere cosa provare; noi dirigiamo solo la mente all'oggetto e lasciamo che la mente lo sperimenti. Quando solleviamo la gamba, mentalmente ripetiamo *sollevare, sollevare* e osserviamo le sensazioni che sorgono.

Quando avanziamo, ripetiamo mentalmente *avanzare, avanzare* e notiamo la sensazione di spinta in avanti. Questa sensazione assomiglia a quella che si ha quando si spinge il carrello al supermercato. Com'è questa sensazione di spinta? Naturalmente, dopo il pasto si sentirà più pesantezza, ma se la mente si sente leggera, il movimento è più veloce e si sentono solo sensazioni di spinta.

Quando si appoggia il piede, mentalmente ripetiamo *abbassare, abbassare* e ne sentiamo le sensazioni. È come posare la borsa. Cosa proviamo? C'è una certa sensazione di rilassamento forse. Rimettendo giù il piede e toccando il pavimento, sentiamo nuovamente la sensazione della pianta del piede. Seguiamo così ogni gradino, tutta la sequenza o la serie di sensazioni che si presentano dal polpaccio alla pianta del piede. È a questo punto che cominciamo a scoprire ciò che succede prima che avvenga la concettualizzazione. È una realtà che si presenta a tutti.

## **Meditazione seduta**

Dopo la meditazione camminata passiamo ora a quella seduta. Come nella meditazione camminata, anche in quella seduta, la prima cosa da fare è rilassarsi e lo facciamo prendendo un profondo respiro. Il rilassamento è un prerequisito essenziale per il sorgere della consapevolezza. Dopo esserci rilassati e aver sgombrato la mente, dirigiamo **l'attenzione all'addome**. Quando si inspira ed espira c'è un movimento addominale che accompagna il respiro. Chiamiamo *alzarsi* il movimento in fuori o verso l'alto e *abbassarsi* il movimento in basso o in dentro. I principianti non sono molto consapevoli di queste sensazioni, per cui vien loro consigliato di portare le mani sull'addome. Per sentire meglio il movimento prendete alcuni respiri profondi. Quando l'addome si alza ripetete mentalmente *alzarsi, alzarsi* e quando si abbassa *abbassarsi, abbassarsi*. Se la mente pensa, è

## VARIE POSIZIONI SEDUTE



Entrambe le gambe poggiano per terra una davanti all'altra.



Una gamba è poggiata davanti mentre l'altra è piegata dietro.



Un piede poggia sul polpaccio (parte inferiore della gamba) mentre l'altro è ripiegato sotto.



Entrambi i piedi poggiano sulle cosce.



Entrambe le gambe sono piegate all'indietro.

sonnolenta o debole non potete sentire l'alzarsi e l'abbassarsi. Quando non ci sono sensazioni di alzarsi e abbassarsi significa che non c'è abbastanza consapevolezza. È lo stesso che nella meditazione camminata; prima bisogna essere consapevoli e poi seguire l'oggetto con precisione. Una volta che riuscite a seguire *alzarsi-abbassarsi* dell'addome con consapevolezza, la concentrazione si rafforza e quando la concentrazione è presente e potete seguire l'alzarsi-abbassarsi attentamente dall'inizio alla fine, potete anche osservare le sensazioni che lo accompagnano. È come osservare le onde che rifluiscono. Vanno e vengono a seconda delle condizioni. Poi le osserviamo più da vicino, come se la mente si avvicinasse sempre di più alle onde – l'alzarsi-abbassarsi – che vanno su e giù. Poi osserviamo come va su a gradini finché si arresta e come scende sempre a gradini di momento in momento. State attenti, seguite e osservate tutti i processi.

Naturalmente non sempre riusciamo a seguire l'oggetto così facilmente. Ciò che capita è che dopo un po', siccome la consapevolezza non è stabile – la base non è stabile – salta per aria, cioè le onde o i pensieri ci inondano e ci perdiamo di nuovo nelle divagazioni. Quando riprendiamo i sensi, *Oh, stavo pensando! La mia mente si è persa!* dobbiamo notare *pensare, pensare, consapevole, consapevole*. Quando siamo consapevoli i pensieri se ne vanno. Se ci lasciamo trascinare dai pensieri, non finiranno mai e passeremo probabilmente tutta l'ora di meditazione pensando.. Quando i pensieri spariscono ristabiliamo la consapevolezza e torniamo al nostro oggetto al *salire-scendere*.

L'altra possibilità, è che invece di pensare cadiamo in acqua e vi anneghiamo, cioè ci addormentiamo e non sappiamo più cosa sta accadendo. Il momento che riprendiamo i sensi sappiamo *Ah! ora ho sonno, sonno... stai sveglio, stai sveglio*; apriamo gli occhi, ci svegliamo e ricominciamo daccapo. All'inizio capiterà spessissimo di pensare o addormentarsi. Ogni volta, però, appena ce ne accorgiamo, dobbiamo riprendere la consapevolezza e farla tornare al *salire-scendere*. Con la pratica, saremo in grado di essere consapevoli, di seguire e osservare le onde più da vicino e con maggiore precisione.

### **Distrazioni durante la meditazione seduta**

Durante la meditazione seduta accadono varie cose e ci possono anche essere complicazioni. Mentre sediamo dobbiamo aspettarci molte distrazioni e una di esse è il dolore. Cerchiamo di ignorare i dolorette che si presentano qui e là, continuando a notare *salire-scendere*. Certe volte il dolore può diventare molto intenso specialmente se non siamo abituati a stare a gambe incrociate sul pavimento per lungo tempo, o se ci punge una zanzara. Quando il dolore è forte, lasciamo l'oggetto principale, il *salire-scendere*, e passiamo al dolore o al prurito come oggetto principale di consapevolezza. Il principio è sempre lo stesso: accertatevi che la mente sia chiara, vigile, stabile, consapevole e poi osservate il dolore. Ora la consapevolezza è diretta verso il dolore e lo osserva. Guardiamo e sentiamo come il dolore si comporta: che tipo di dolore è, come va e viene, e tutto ciò senza farsi coinvolgere da esso. Se lo osserviamo abbastanza a lungo, potrebbe anche scomparire e allora torniamo al *salire-scendere*. Se invece il dolore non se ne va e non riusciamo più a sopportarlo, cambiamo posizione con consapevolezza. Stendiamo le gambe attentamente prima di incrociarle nuovamente. La mente è ora calma e la dirigiamo di nuovo verso il *salire-scendere*.

Ricapitolando: accertatevi che la mente non stia pensando o sonnecchiando. Se la mente sta pensando o sonnecchiando, ripristinate la consapevolezza e riportate la mente sull'oggetto di meditazione. Se sentite il *salire-scendere* rimanete con esso. Se invece il dolore è più chiaro e intenso, osservate il dolore finché se ne va o finché non ce la fate più a sopportarlo. Poi ritornate alla consapevolezza del *salire-scendere*. La cosa importante è mantenere una chiara attenzione e consapevolezza sulle impressioni e sulle sensazioni del momento. Certe volte non si riesce a discernere il *salire-scendere*. Il *salire-scendere* infatti non c'è sempre e non è sempre lo stesso. Cambia, alcune volte velocemente altre volte lentamente; certe volte è lungo, altre corto; talvolta a onde, talvolta è teso. È come un'onda che non è mai la stessa. Certe volte è alta, altre bassa; certe

volte è burrascosa, altre calma. Comunque sia la sensazione, cerchiamo di seguirla e conoscerla così com'è: questo è l'esercizio della consapevolezza.

### **Il metodo di contatto e postura**

Quando non si riesce a discernere il *salire-scendere* torniamo a notare *postura* e *contatto*. Siamo consapevoli del sedere in contatto col cuscino o col pavimento e ne proviamo la sensazione tattile. Mentre osserviamo ripetiamo mentalmente *contatto, contatto*. All'inizio può darsi che non si senta nulla, ma se ci concentriamo bene e teniamo la mente abbastanza a lungo sul punto di contatto, arriva una serie o un'ondata di sensazioni, una dopo l'altra e queste diventano il nuovo oggetto di meditazione. All'inizio può darsi che non ci sia bisogno di ricorrere spesso a *contatto* e *postura*, perché il *salire-scendere* è quasi sempre presente. Se invece il *salire-scendere* non c'è, ricorriamo a *contatto* alternandolo con *postura*, che significa osservare la tensione nella colonna vertebrale. Mentre si osserva si continua a ripetere mentalmente *contatto, contatto, postura, postura*. Di solito non c'è bisogno di ricorrere a *contatto* e *postura* a lungo. Solo quando il *salire-scendere* sparisce si passa a *contatto* per poi tornare dopo un po' a *salire-scendere*. Quando *salire-scendere* sparisce più a lungo, osserviamo un maggior numero di sensazioni nelle natiche e nelle gambe: *contatto, contatto* seguito da tensione alla spina dorsale *postura, postura*. Poi torniamo al *salire-scendere*.

Perché facciamo tutto ciò? Per mantenere la continuità della consapevolezza, della calma e della chiara presenza mentale, tanto benefiche per noi. Generalmente uno è consapevole per poco tempo, gli manca continuità e la consapevolezza non è profonda. Non è perciò in grado di provare dentro di sé una pace duratura e una profonda comprensione. Se però ci alleniamo a mantenere la continuità di questo tipo di chiara presenza mentale, allora la comprensione sarà più duratura e profonda. Se uno poi continua nella pratica la comprensione profonda diventa intuizione profonda, e questa purifica la mente e vi dà una completa felicità.

## Altre attività quotidiane

Avendo capito come si fa la meditazione seduta e camminata, possiamo applicare lo stesso metodo alle altre attività quotidiane, che rappresentano la gran parte della nostra vita, come ad esempio andare in bagno. Dobbiamo essere consapevoli per seguire ed osservare tutte le azioni che si compiono dal momento che entriamo nella toilette fino alla fine di quello che dobbiamo fare. La consapevolezza va usata anche quando mangiamo e beviamo. Per esempio, bevendo, siamo consapevoli che guardiamo l'acqua, la tazza, che muoviamo le mani, che portiamo la tazza alla bocca, come beviamo l'acqua e come questa passa in gola, l'esperienza della freschezza dell'acqua, delle sensazioni e come queste sorgono e spariscono.

Oltre a queste attività quotidiane cercate di **afferrare l'intenzione** o **impulso** che c'è tra due azioni, tra sedere e camminare, tra camminare e stare in piedi, ecc. Per esempio dopo essere stati seduti a lungo, diciamo una mezz'ora, ci viene voglia di alzarci, non ci va di stare ancora seduti. La mente ci dice: *Non ho più voglia di stare seduta. Voglio alzarmi.* È come una spinta, un'intenzione. Certe volte ci aggiungiamo anche un ragionamento e quando capita dobbiamo prenderne nota. Altri esempi sono: intenzione di alzarsi, di stare in piedi, di camminare, di sedersi. Dobbiamo notare tutte queste intenzioni, perché fanno parte dei processi fisici e mentali e se vogliamo una consapevolezza ininterrotta, dobbiamo prenderne nota.

Se siamo ben consapevoli di tutte queste attività, la mente diventa molto calma, pacifica e felice. Man mano che progrediamo ci rendiamo conto che tutto ciò non è altro che una serie di fenomeni naturali. Quando la pratica arriva a livelli più profondi e la consapevolezza è continua, la mente concentrata in modo corretto e puro, penetra e si fonde con ogni oggetto che viene e va. Allora comprendiamo la vera natura dell'oggetto, la realtà della sua impermanenza, insoddisfazione e impersonalità.

*Aspetti pratici della pratica Satipatthana*

L'interesse verso la meditazione Vipassana sta crescendo rapidamente, ma sono pochi quelli che hanno la possibilità di ottenere le giuste istruzioni da un maestro di meditazione. Era prevedibile, considerando che l'interesse per la meditazione (e perfino per il buddismo attivo) è assai recente. Inoltre la preparazione di un maestro di Vipassana richiede tempo, perché l'esperienza personale è della massima importanza.

Tuttavia anche i libri possono essere d'aiuto, sebbene anche di questi ce ne siano pochi. Oltretutto quei pochi disponibili possono essere molto costosi, difficili da trovare o non tradotti. Per es. il *Visuddhimagga* (La via della purificazione) è un commento autorevole e un manuale usato dai maestri di meditazione, ma non si trova facilmente nelle librerie e pochi comunque se lo possono permettere.

I libri, inoltre, danno istruzioni generiche, ma ognuno ha le proprie caratteristiche e tendenze individuali. Ognuno poi reagisce in modo diverso all'ambiente e alle circostanze. È per questo che un insegnante è importante. Solo un maestro che segue da vicino il meditante, può dargli le istruzioni adatte. Un insegnante, poi, può aiutare in molti altri modi, ispirando fiducia, incoraggiando e correggendo gli eventuali errori prima che questi prendano il sopravvento.

Un altro aspetto da considerare sono le *variazioni* delle istruzioni di meditazione, che possono presentarsi perché ci sono vari modi di affrontare un problema. Qual'è però il migliore? Naturalmente solo un maestro presente può essere nella migliore posizione per giudicare e decidere. Il maestro deve conoscere tutti i vari modi per risolvere un certo problema prima di selezionare il migliore. Dovrà usare la saggezza acquisita e anche un po' di buon senso. In questo capitolo tento di dare qualche suggerimento, discutere i problemi più comuni incontrati dai meditanti, chiarire alcuni malintesi e porre la Vipassana in una giusta prospettiva, senza usare troppi termini tecnici

## Consapevolezza

Uno può aver letto molto sulla consapevolezza eppure chiedersi talvolta se è consapevole o no. La consapevolezza è uno stato mentale, talvolta descritto come *completa attenzione, vigilanza o presenza mentale*.

In effetti la consapevolezza è un tipo particolare di conoscenza e va differenziata dalla semplice conoscenza. Un matto, a modo suo, conosce le cose, ma non è certo consapevole. Non ci può essere consapevolezza quando c'è bramosia, ira o illusione. Quando si è consapevoli non ci sono bramosia, ira e illusione nel momento preciso della consapevolezza. Una persona consapevole ha il pieno controllo della propria mente ed è in grado di affrontare nel modo giusto qualsiasi situazione in cui si trovi. In meditazione non si deve solo conoscere l'oggetto, ma lo si deve conoscere con consapevolezza. È come la differenza che passa tra tollerare un dolore e guardarlo con consapevolezza. Durante un ritiro, è necessario richiamare spesso l'attenzione del meditante su questo punto.

Un altro errore è quello di sforzarsi troppo di essere consapevoli. Può diventare un'ossessione il continuo controllare se, meditando, si è consapevoli o no. Quando vi è questo genere di confusione e tensione, significa che c'è qualcosa che non va. La risposta è: rilassamento, o meglio, consapevolezza rilassata. Certe volte può

essere d'aiuto, per rilassare la tensione, assumere quell'atteggiamento tipico di chi non vuole essere disturbato. In altre parole, lasciate che la consapevolezza si sviluppi gradualmente e naturalmente.

Un altro errore è quello di far prevalere la concentrazione sulla consapevolezza. Se uno riesce ad essere consapevole per un certo periodo di tempo continuamente, diventa concentrato nella consapevolezza. Al contrario, se si è concentrati senza consapevolezza, si parla di concentrazione sbagliata, che può portare a manifestazioni *anormali*. La cosa importante da tener presente è che si deve conoscere bene il metodo giusto prima di spingersi a fondo nella meditazione. Sforzarsi correttamente senza una corretta comprensione del metodo rivela la mancanza di consapevolezza di un temperamento compulsivo.

Si consiglia al principiante di fare più meditazione camminata che seduta e comunque quella seduta non deve essere troppo prolungata. La ragione è che è più facile essere consapevoli mentre si cammina, perché gli oggetti sono più grossolani e più facili da osservare. Invece durante le sessioni sedute è più facile avere la tendenza a perdersi nei pensieri o a cercare ossessivamente di concentrarsi. Il meditante deve tenere sempre presente che la consapevolezza ha la priorità assoluta su tutto il resto.

In meditazione uno deve cercare di non pensare. Per sperimentare la verità direttamente non si deve speculare o farsi delle idee su di essa. La si può realizzare solo con la pura e semplice attenzione. Se sorgono dei pensieri vanno affrontati nel modo giusto (vedi più avanti quando tratto Cittanupassana).

Quando si è consapevoli senza pensare, vuol dire anche che non si pensa al passato e al futuro. La consapevolezza si applica solo ai fenomeni che avvengono nel presente e che vengono visti nelle loro specifiche caratteristiche, quali durezza, colore, ecc. Per semplificare, basta *essere consapevole, con pura e semplice attenzione, al fenomeno che avviene nel presente e che appare alla mente nella sua caratteristica specifica*.

In un'ora di meditazione ci saranno molte caratteristiche da notare (caldo, freddo, durezza, morbidezza, vibrazioni, ecc.). Man mano che la consapevolezza progredisce si arriverà a vedere in che

rapporto stanno tra di loro. E questo porterà all'esperienza diretta delle tre generali caratteristiche dell'esistenza: *Dukkha, Anicca, Anatta* (sofferenza, impermanenza e non sé). Il risultato finale è l'eliminazione di ogni impurità e quindi della sofferenza.

### **Consapevolezza del corpo (Kayanupassana Satipatthana)**

Generalmente si pratica la consapevolezza del corpo prima delle altre tre basi di Satipatthana (sensazioni, coscienza e oggetti mentali). E questo perché gli oggetti della consapevolezza del corpo sono relativamente più evidenti. È più facile costruire la consapevolezza su oggetti grossolani che sottili. Alcuni degli oggetti che si contemplan (parti del corpo, respiro e cadaveri) riguardano più specificamente la meditazione di tranquillità. Da questa base poi uno prosegue verso la meditazione vipassana. Nell'Abhidhamma questo gruppo di oggetti fisici è classificato come *rupakhandā* (aggregato della materia). Al principiante viene anche insegnato ad essere consapevole delle quattro posture del corpo: seduta, in cammino, in piedi e sdraiata.

#### ***Postura seduta***

In pratica uno ripete mentalmente *seduta* e *contatto*, ma che cosa nota veramente? Alcuni visualizzano il corpo seduto, ma non è il metodo corretto, in quanto le immagini visive non sono reali. Il modo giusto è osservare soltanto e sperimentare il fenomeno. E che cosa si osserva? Si guarda direttamente l'elemento aria (vento) che si manifesta come tensione, saldezza, sostegno, spinta o vibrazione. Mentre uno osserva con nuda attenzione, apparirà chiaro che non c'è un *io* o un *essere* nel corpo, ma solo processi fisici o energie, che agiscono. Con una consapevolezza più profonda si arriva a vedere che questi processi cambiano in vari modi. Mentre si osserva la postura seduta (tensione, rigidità, ecc.) ci si accorge di altre sensazioni come caldo e freddo e

fenomeni mentali come dolore o fenomeni esterni come un suono. In altre parole, il notare mentalmente *postura* è solo un'etichetta che ci aiuta a dirigere la mente ad osservare le varie realtà riguardanti la *postura*, come se dirigessimo la consapevolezza verso una finestra aperta. Ci aiuta a mantenere la mente sull'oggetto di meditazione e quindi a sviluppare la concentrazione che *vede*, grazie alla consapevolezza e alla nuda attenzione, ciò che avviene realmente lì in quel momento. Non possiamo scegliere cosa vedere; possiamo solo dirigere la consapevolezza alla *finestra* e osservare ciò che avviene.

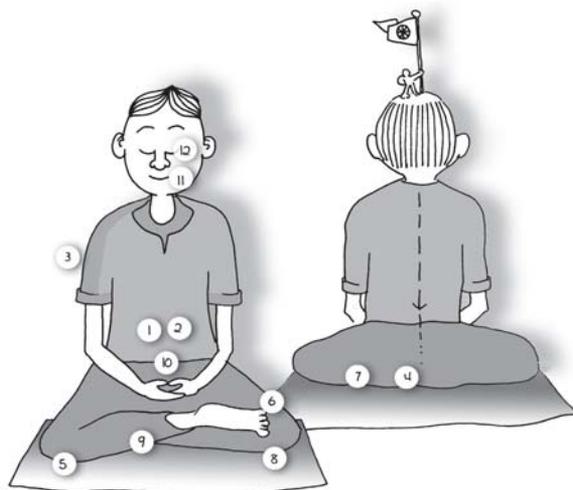
### **Contatto**

All'inizio si osserva l'area in cui le **natiche** e le gambe toccano il cuscino. Si possono notare vari punti di contatto e se uno li nota sistematicamente la concentrazione aumenta. Il tempo che ci vuole ad osservare i vari punti dipende dal nostro stato mentale e dalla chiarezza dell'oggetto. Più l'oggetto è chiaro più a lungo lo si può osservare. Invece, se l'oggetto è vago e la mente sonnolenta, si deve passare rapidamente da un oggetto all'altro. *Contatto* lo si usa in alternanza a *postura*. Anche in questo caso, come per gli altri oggetti, ciò che in effetti si osserva sono le caratteristiche degli elementi che sorgono e scompaiono quando notiamo *contatto*.

### **Salire-scendere**

Nella meditazione seduta al principiante si insegna a guardare il *salire-scendere* dell'addome. Anche il *salire-scendere* può essere considerato come una finestra da cui si vedono un sempre maggior numero di cose. Quando si osserva il *salire-scendere* in effetti si sta osservando l'elemento aria espresso dal movimento o moto. Ma si guardano anche molte altre cose. Si insegna al meditante a cominciare con il *salire-scendere* dell'addome, perché questo aiuta a stabilire la concentrazione. Non bisogna però essere ossessionati dal *salire-scendere* fino al punto da cercare di trattenerlo o controllarlo, respirando in modo non

## VARI PUNTI DI CONTATTO E OGGETTI



- 1.L'alzarsi dell'addome; 2.L'abbassarsi dell'addome; 3.La posizione seduta;
- 4.-12 La posizione seduta con l'indicazione dei vari punti di contatto



La posizione seduta con alcuni dei molti oggetti che possono essere osservati con presenza mentale

naturale. Inoltre, il *salire-scendere* non è costante e può anche sparire mentre lo si osserva, nel qual caso uno deve passare ad un'altra *finestra*. Spesso viene posta la domanda: *Perché non osservare il respiro sulla punta del naso o al labbro superiore invece che all'addome?* Guardare il respiro alla narice è un ben noto metodo di concentrazione. Un maestro di meditazione ha notato che *nama-rupa* (mente e materia) si discernono meglio quando uno osserva il *salire-scendere* dell'addome. Il respiro che si nota all'addome è molto più evidente che sulla punta del naso. E lì si vedono anche meglio la manifestazione delle tre caratteristiche universali di sofferenza, cambiamento e impersonalità. In questo modo si sviluppa la Retta Concentrazione (in Vipassana momentanea) focalizzata sulle varie realtà in cui la consapevolezza che l'accompagna è predominante. Siccome pratichiamo Vipassana che vuol dire fondamentalmente l'osservazione della realtà, non si usano visualizzazioni, non si conta o si controlla il respiro.

### **Camminata**

Ai principianti si consiglia di fare più meditazione camminata che seduta. Ogni seduta di meditazione andrebbe preceduta dalla meditazione camminata, e anzi con la sola camminata si può perfino raggiungere lo stato di Arahant. Anche i meditanti hanno confermato che dopo una buona sessione di meditazione camminata, quella seduta è migliore. Non si dovrebbe sottovalutare o prendere alla leggera l'importanza della camminata. Sedersi soltanto senza camminare è come uno zoppo che cammina su una gamba sola. In Vipassana, la camminata svolge vari ruoli. Primo, siccome non si può stare sempre seduti, la meditazione camminata copre quegli ampi spazi e periodi di non consapevolezza. È molto importante avere una continuità di consapevolezza, altrimenti non può sorgere la concentrazione necessaria per sviluppare l'intuizione profonda.

Già di per sé la camminata è *Vipassana bhavana* (coltivazione dell'intuizione profonda). Si osserva dettagliatamente ogni passo, tenendo presente che è la mente che dirige i passi; non c'è *uno che*

*cammina*. Questa conoscenza verrà da sé man mano che il meditante nota coscienziosamente il continuo scomparire dei fenomeni fisici e mentali. La camminata ha caratteristiche diverse dalla meditazione seduta. Ha oggetti più evidenti e differenziati e perciò si può costruire più facilmente la consapevolezza. Inoltre agisce da potente fattore equilibrante, portando la mente verso Vipassana invece che verso Samatha (meditazione di tranquillità). Infine, siccome nella camminata notiamo anche *girarsi, vedere, sentire, intenzioni* estendiamo, così facendo, la pratica anche alle attività quotidiane.

Nella meditazione camminata si notano varie fasi, aumentandone il numero gradualmente per sviluppare una maggiore consapevolezza e concentrazione. Si adotta un ritmo agevole, ma bisogna stare attenti a non mettere il carro davanti ai buoi. La consapevolezza è più importante delle fasi che si notano. Una volta che questa è stabilita, si rallenta e si notano un maggior numero di fasi o, piuttosto, un maggior numero di fenomeni. Il principiante che vuol fare una camminata molto lenta, finisce con l'essere estremamente teso, perché cerca di osservare qualcosa che può a malapena percepire.

Un meditante (sia principiante che veterano) deve cominciare la sessione con una camminata veloce, che aiuta la mente ad *abituarsi* all'oggetto. Inoltre è un esercizio fisico, che fa superare l'eventuale pigrizia. Però anche qui ci sono quelli che esagerano e camminano più velocemente e più a lungo del necessario. Finiscono con l'essere completamente esausti e distratti. Il giusto ritmo è *abbastanza veloce da far sorgere la consapevolezza*. Quando la pratica è avanzata si vede il processo del camminare come un flusso di mente e materia che sparisce in rapida successione. Allora il passo sarà naturalmente molto lento.

La camminata al contrario, può essere eccessivamente rilassata o tesa, a seconda che l'energia sia debole o eccessiva. È qui che interviene l'equilibrio delle facoltà.

Durante la camminata si osservano anche altri fenomeni come per esempio: suoni, dolori, intenzioni, vedere, udire. Se questi sono forti e predominanti ci si ferma per notarli meglio (vedi diagramma a pag. 76).

## FASI DEI PASSI NELLA MEDITAZIONE CAMMINATA

Destra/ sinistra



### Una fase



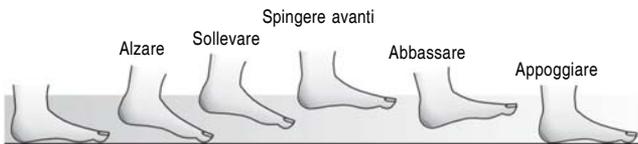
### Due fasi



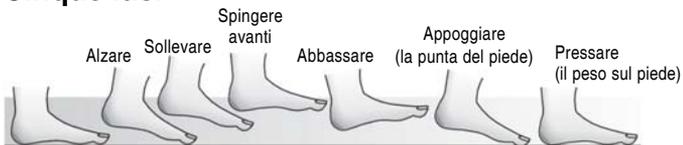
### Tre fasi



### Quattro fasi



### Cinque fasi



### Sei fasi

### **Posizione in piedi**

Si nota mentalmente *in piedi*, *in piedi* quando si inizia la camminata e alla fine del percorso. Si può alternare *in piedi* (postura eretta) con *contatto* alla pianta dei piedi che toccano terra. Ci sono alcuni maestri che sconsigliano di stare in piedi per lunghi periodi, perché questa postura richiede molta energia o perché lo stato di samadhi (concentrazione) che interviene, può far perdere l'equilibrio col rischio di cadere, quando uno è immerso in una specie di dormiveglia e le gambe diventano *molli*. Può anche avvenire che il corpo cominci a oscillare e si ha paura di cadere. Stare in piedi, comunque, è adatto a chi soffre di sonnolenza, e io personalmente non ho mai incontrato nessuno che sia caduto. Tenete i piedi leggermente scostati per una maggiore stabilità e, stando così possiamo passare la consapevolezza dalla testa ai piedi o fare attenzione alle sensazioni prevalenti. Certe volte torna il *salire-scendere* e allora lo si nota.

### **Postura sdraiata**

Generalmente non si usa questa postura perché si finisce con l'addormentarsi. Ma se si ha molta consapevolezza si può rimanere lo stesso svegli e vigili anche sdraiati, senza addormentarsi. Quando ci si mette a letto per dormire si fa la meditazione sdraiata con una consapevolezza piuttosto vaga e leggera. In questo caso si consiglia la *postura del leone* con il corpo girato sul lato destro. La si preferisce alla posizione supina o sul lato sinistro, anche se nessuno proibisce di usarle.

Ci si sdraia con consapevolezza e si nota *sdraiarsi*, *contatto* e quando il *salire-scendere* è chiaro si nota *salire-scendere*. Quando c'è piacere, si nota *piacere*, e lo stesso con *pensare*, *suono*, *dolore*, *ecc.* Se uno è molto attento può veramente riuscire a vedere la mente che cade nel sonno e poi si risveglia. La posizione rilassata suscita piacere e quindi sonno. Di solito l'energia è a un livello molto basso.

### **Attività quotidiane**

Il Satipatthana Sutta ne nomina alcune importanti, come mangiare, masticare, andare in bagno, vestirsi, parlare o stare in silenzio, guardare avanti a sé o intorno.

La mente va esercitata ad essere consapevole, sempre e in ogni occasione; solo allora sarà potente, penetrante e utile. *Sempre* indica continuità; *in ogni occasione* indica flessibilità. Non esiste un momento in cui non si possa sviluppare la consapevolezza; e l'intuizione penetrante può avvenire ad ogni momento.

Se non si applica la consapevolezza alle attività quotidiane, se ne limita molto l'efficacia e non si ottiene un giusto equilibrio e una libera integrazione tra l'attività spirituale e materiale. Nella nostra vita quotidiana ci sono molte cose da scoprire e se non le vediamo è perché spesso siamo poco sensibili e ciechi verso le cose che ci accadono e che hanno un continuo impatto su di noi. Non c'è da meravigliarsi perciò che dopo una giornata di lavoro, la gente trovi difficile concentrarsi e meditare, perché spesso si tralascia questa parte della pratica tanto importante.

I dettagli delle attività quotidiane sono troppo numerosi e perciò non li enumero qui, rimandando ad un altro studio in preparazione sull'argomento.

Per quanto riguarda la consapevolezza del corpo, il Sutta dice che è una cosa da imparare e ci assicura che, una volta perfezionata, porterà alla massima libertà.

### **Consapevolezza delle sensazioni (Vedananupassana Satipatthana)**

La consapevolezza delle sensazioni, quando ben praticata, ci porta a superare l'allucinazione riguardo alla felicità (cioè prendere per felicità ciò che non lo è). Per superare questa allucinazione dobbiamo vedere la verità della sofferenza. Una manifestazione molto chiara di sofferenza è il dolore. Il dolore è il fenomeno più chiaro (anche se non certo piacevole) che appare al principiante. Offre un oggetto di

consapevolezza molto interessante. Il pericolo sta nel reagire con rabbia o irritazione al dolore, nel qual caso vuol dire che si è persa la consapevolezza. Se sorge rabbia, il meditante la nota finché sparisce prima di tornare a notare il dolore. Per avere successo bisogna essere il più possibile rilassati e fermi mentre lo si osserva. Se ci si riesce, si vedrà che il dolore assume varie forme: dolore opprimente, dolore acuto, caldo, ecc. Senza consapevolezza non si è in grado di affrontare il dolore. La concentrazione intensifica il dolore e non serve a niente sopportarlo con rabbia. C'è il rischio di diventare isterici. Se non riuscite ad osservare il dolore, ignoratelo. Se non potete ignorarlo, cambiate posizione; alzatevi con consapevolezza e fate meditazione camminata, perché questa vi aiuterà ad aumentare la consapevolezza.

Se siete in grado di osservare il dolore che cambia e prende varie forme, la percezione del cambiamento e dell'impermanenza (*anicca*) diventerà più penetrante e il dolore più tollerabile. Una buona raccomandazione è *non osservate il dolore per farlo scomparire, ma per sviluppare la consapevolezza e vederne la vera natura*. In questo modo saremo più distaccati, sia dal corpo che dalle sensazioni. Alcuni sospendono l'osservazione per paura di rimanere paralizzati o di mettere in pericolo la salute. Eppure moltissimi meditanti sono rimasti seduti a lungo e nessuno è rimasto zoppo o paralizzato. È una paura completamente infondata. Anche quando guardiamo le sensazioni piacevoli, lo facciamo per vederne la vera natura, che, ci è stato detto, è sofferenza e insoddisfazione. Le sensazioni piacevoli di solito nascono quando il dolore cessa o quando incontriamo un oggetto piacevole. Dobbiamo essere molto consapevoli del sorgere delle sensazioni piacevoli, perché altrimenti ne godiamo finendo per attaccarci ad esse. Come l'avversione è inerente all'oggetto doloroso, così l'attaccamento è inerente all'oggetto piacevole. C'è gente che ha paura del piacere nel timore di sviluppare attaccamento. Tuttavia, la sensazione piacevole di per sé non è dannosa, fino a che ci limitiamo a notarla e non ci attacchiamo ad essa. Anzi con la consapevolezza, aumenta la concentrazione. Ciò da cui dobbiamo guardarci è il compiacimento che ci porta alla concentrazione sbagliata, o se non altro, ci fa addormentare. Non è facile osservare

le sensazioni piacevoli che cambiano, perché generalmente cambiano in meno piacevoli o neutre. Anche il piacere passa e perciò è insoddisfacente.

Generalmente le sensazioni neutre possono essere percepite solo dai meditanti più esperti o anzi, secondo quanto dice un maestro, solo al quinto stadio di intuizione profonda, alla conoscenza intuitiva della dissoluzione di tutte le cose. A questo livello, cominciamo ad abbandonare i concetti e diventa chiaro il vero significato di *dukkha* (sofferenza). Talvolta nel Buddhismo leggiamo *sofferenza delle formazioni (sankhara dukkha)* cioè l'insoddisfazione che nasce dal continuo cambiamento. Le parole non possono descrivere la natura di questa sofferenza, proprio perché le parole non sono che concetti. Ognuno personalmente deve sperimentare e capire da solo la natura di *sankhara dukkha*. Quando possiamo fare la reale esperienza del cambiamento continuo e incessante di tutte le cose, capiremo e valuteremo la pace che si ottiene con questo cessare.

### **Consapevolezza della coscienza (Cittanupassana Satipatthana)**

Come per le altre basi di consapevolezza, anche per la consapevolezza della base della coscienza c'è una vasta gamma di oggetti, che vanno da quelli più grossolani ai più sottili. Naturalmente all'inizio si sviluppa la consapevolezza degli oggetti più grossolani. Anzi, generalmente, prima di cominciare con questi, si notano gli oggetti corporei.

Sviluppando la consapevolezza della coscienza, il primo oggetto con cui dobbiamo fare conoscenza è il pensiero. Il pensiero si manifesta in vari aspetti, come pianificare, immaginare, riflettere, ecc. Quando notiamo *pensare* notiamo solo la presenza del pensiero e non entriamo nel contenuto di essi, cosa che porterebbe a una interminabile proliferazione mentale. Il pensare è in genere collegato a concetti e a cose del passato o del futuro. Dobbiamo notare solo che c'è *pensare, pianificare, riflettere, ecc.* E non rimanere invischiati nei concetti o nel passato e futuro. Se il pensare continua vuol dire

che non c'è abbastanza consapevolezza. Se invece c'è piena consapevolezza e pura attenzione i pensieri spariranno appena li si nota.

In Vipassana osserviamo sempre i cambiamenti, le cose che nascono e svaniscono. Una persona normale tende però ad attaccarsi anche agli oggetti di meditazione. Talvolta si sentono attratti dalla concentrazione, dal tipo di concentrazione samatha o di tranquillità in cui la concentrazione è fissa su di un solo oggetto. Per questo molti vogliono imparare samatha per prima cosa. Ma se vogliamo l'intuizione profonda dobbiamo tornare a Vipassana e sviluppare la consapevolezza della natura mutevole dei fenomeni. In Vipassana è sufficiente la concentrazione momentanea, che è un tipo di concentrazione non fissata su un solo oggetto, ma che si muove da un oggetto all'altro. Può essere però continua e ininterrotta: per questo porta allo sviluppo dell'intuizione.

Quando notiamo *pensare* dobbiamo farlo con calma, come con gli altri oggetti, quali il dolore. Lo guardiamo per conoscerne la vera natura, non per eliminarlo. Se manteniamo questo atteggiamento, il pensare scomparirà da sé, ma se siamo troppo desiderosi di farlo scomparire, è probabile che rimanga per un bel po'. Se lo notiamo con consapevolezza e distacco ne vedremo meglio le tre caratteristiche di sofferenza, impermanenza e non sé. Comunque se il pensare continua a sussistere, dobbiamo ignorarlo e passare ad un altro oggetto di meditazione. Secondo un noto insegnante, nell'osservare gli stati mentali, il *trucco* sta nel farlo con molta energia e continuità. La mente si muove molto velocemente e noi dobbiamo muoverci altrettanto rapidamente per starle dietro. Anche la corrente delle impurità è molto forte e la consapevolezza deve essere ancora più forte per superarla. Il pensare, l'agitazione e il resto di solito nascono a causa delle impurità di bramosia, ira e illusione. Anche se sembra che i pensieri si siano fermati è probabile che le impurità sussistano. Dobbiamo essere consapevoli delle impurità (pensare al cibo per esempio) fino a che spariscono. Quando siamo veramente consapevoli di esse, non solo ne notiamo la presenza, ma ne comprendiamo anche la vera natura di impermanenza, insoddisfazione e non sé.

Quindi, per essere pienamente consapevoli, dobbiamo sapere se siamo sonnolenti o svegli. Se le impurità non scompaiono, come potremmo notare la coscienza senza desiderio, senza ira, senza ignoranza?

*La mente è difficile da percepire, è estremamente sottile, va dove vuole. Che il saggio la sorvegli, poiché una mente controllata porta alla felicità. È difficile osservare la mente. Spesso chi tenta di farlo finisce in una specie di vacuo torpore o con una mente che vaga qua e là. Più impegno ci mettono, peggio è fino al punto che finiscono sulle nuvole. Cercare di rendere la mente vuota, è ancora peggio. La sola cosa da fare è essere solo completamente consapevoli. Se siete consapevoli vi accorgete se la mente è consapevole o se è consapevole di altri oggetti; un qualcosa che vi si presenta più chiaro è apparso nella coscienza e richiede attenzione. In questo caso, siete sempre sulla strada giusta, perché siete consapevoli di un oggetto di meditazione.*

Quando osserviamo la mente, dobbiamo sempre farlo con consapevolezza, altrimenti perdiamo l'attenzione senza rendercene conto. Con la pratica arriveremo ad essere consapevoli degli stati positivi della mente e a vederli cambiare e diventare ancora più sottili. Nella parabola della zattera si dice che bisogna abbandonare anche gli stati mentali positivi, e tanto più quelli negativi. Ci sono degli stati mentali così sottili e beati che uno sembra inconscio. Alcuni pensano di aver raggiunto l'illuminazione o la vera cessazione della sofferenza. Quando la mente è buona ci sono stati mentali molto sottili, dovuti a gioia, tranquillità, concentrazione ed equanimità. Nel Satipatthana Sutta è detto: *uno è consapevole della coscienza che è tranquilla, libera, in uno stato sublime, immensa, ecc.*

### **Consapevolezza degli oggetti mentali (Dhammanupassana Satipatthana)**

Questa quarta base di consapevolezza chiamata Dhammanupassana Satipatthana copre un vasto campo di oggetti mentali. La parola *Dhamma* è stata tradotta con *oggetti mentali*, e praticamente include tutto, compreso il Nibbana. Anche gli oggetti delle altre basi di

consapevolezza possono essere inclusi in questa base e in tal caso li chiamiamo fattori mentali (*cetasika*).

Questa contemplazione di consapevolezza aiuta a sradicare le allucinazioni riguardanti l'opinione di un sé, mettendoci in grado di vedere che i dhamma sono tutti condizionati, sorgono e spariscono.

La contemplazione di questa consapevolezza è divisa in cinque categorie: Ostacoli, Basi, Aggregati, Fattori di illuminazioni e Verità.

### ***Ostacoli o impedimenti***

I cinque impedimenti sono:

1. desiderio sensuale,
2. ira,
3. pigrizia e torpore,
4. agitazione e rimorso,
5. dubbio.

In questa contemplazione, quando si parla di desiderio sensuale ci si riferisce in particolare alla mente che si attacca ad un oggetto dei sensi o al desiderio di esso. Ira si riferisce allo stato di coscienza irato, violento, feroce, in relazione all'oggetto. Pigrizia e torpore si riferiscono alla coscienza pigra che evita l'oggetto. Agitazione e rimorso riguardano la coscienza che è agitata e in fermento. Dubbio si riferisce allo stato di coscienza scettico o perplesso circa le Quattro Nobili Verità o la Triplice Gemma.

In questa contemplazione, non solo si nota e si conosce il sorgere e cessare dei fattori mentali negativi, ma anche le condizioni che hanno portato al loro apparire e dissolversi. È qui che ci rendiamo conto se la nostra attenzione verso un oggetto è *saggia* e come e quando dobbiamo usare la saggia attenzione.

Questa contemplazione della coscienza è più difficile e sottile delle altre tre. Per esempio non è facile separare la coscienza accompagnata dal desiderio sensuale dal desiderio stesso. In generale il principiante non comincia con questa contemplazione e non vi si sofferma troppo. Solo quando è pratico delle altre contemplazioni può notare gli oggetti mentali e gli stati di coscienza più sottili.

Secondo i commentatori, questa è una contemplazione adatta ai tipi molto intellettuali.

### **Basi**

Uno osserva le sei basi dei sensi (vedere, udire, odorare, ecc.) e i loro oggetti (visivi, uditivi, ecc.). Ne osserva il sorgere e svanire e le condizioni del loro apparire e dissolversi.

Quando notiamo *vedere* usiamo l'etichetta *vedere* solo per aiutarci ad osservarne il processo. Ciò che veramente vediamo è il colore dell'oggetto, i contorni, le forme e le altre idee che seguono, sono solo concetti formulati dalla mente. Col semplice notare *vedere*, le forme e le idee connesse all'oggetto si offuscano e possiamo osservare solo un gioco di colori e luci. In questo processo diveniamo consapevoli anche della coscienza, cioè si è consapevoli che è solo la coscienza che vede i colori, non un'entità o un sé. Lo stesso si può dire per i suoni e l'udito, per gli odori e l'odorato, per il cibo e il gusto, per gli oggetti conoscibili e il conoscere.

Perché di solito notiamo *udire* invece di *suono*? Perché il suono, di solito, è intermittente e diffuso e quindi difficile da seguire. Cercare di *afferrarlo* causa distrazione e non aiuta ad approfondire la concentrazione. Notando *udire*, cioè rimanendo puramente consapevoli solo dell'udire il suono nell'orecchio, invece che esternamente, portiamo la mente all'interno e ciò l'aiuta a essere più calma. Ma in alcuni casi si può notare *suono*, per esempio quando il suono è forte, persistente e inevitabile. In questo caso non abbiamo altra scelta che notare il suono e osservare come cambia.

Notando le basi sensoriali e i loro oggetti, ci manteniamo alla pura e semplice attenzione, evitando ogni concetto. Il Buddha lo dice chiaramente nelle sue istruzioni a Bahiya: *così, Bahiya, devi esercitarti: in ciò che si vede ci deve essere solo il vedere; in ciò che si ode solo l'udire; in ciò che si sente (come odore, gusto e contatto) ci deve essere solo ciò che è sentito; in ciò che si pensa solo ciò che è pensato.*

La consapevolezza di queste basi interne ed esterne distrugge l'idea di un sé. Vediamo che non c'è un'entità, un sé o qualcuno

dietro ad esse, ma solo processi. Questa contemplazione è particolarmente importante per lo sviluppo dell'intuizione profonda di *anatta* (non sé) nella vita quotidiana.

Generalmente le impurità e gli ostacoli sorgono dalle porte dei sensi, quando la consapevolezza nel notare *vedere, udire, ecc.* Vien meno, come spesso capita nella vita quotidiana. Ecco perché dobbiamo notare anche le impurità che nascono dai sensi.

### **Aggregati**

Ci sono cinque gruppi di aggregati:

1. **Rupa khandha** (materialità). Si riferisce ai fenomeni condizionati non consci, come gli elementi di rigidità, coesione, caldo, movimento, ecc. Costituiscono l'aspetto fisico o materiale del mondo, in cui sono compresi anche gli esseri umani.
2. **Vedana khandha** (sensazioni): sensazioni o impressioni piacevoli, dolorose o neutre. Costituiscono l'aspetto emotivo.
3. **Sanna khandha** (percezioni) che riconoscono e registrano gli stimoli sensoriali. In essi è inclusa la memoria.
4. **Sankhara khandha** (formazioni mentali o volizioni). Includono diversi stati mentali e il pensiero.
5. **Viññana khandha** (coscienza) è il conoscere o coscienza.

*Come si pronuncia la parola carro quando tutte le parti sono montate insieme, così quando ci sono gli aggregati (khandha) è convenzione dire essere.*

BUDDHA

I cinque aggregati sono: quelli del passato, presente e futuro, quelli interni, esterni, grossolani, sottili, superiori, inferiori, vicini e lontani. Quando, contemplando questi aggregati, si vede un *uomo* o un *io*, ne è sottintesa l'esistenza solo in senso convenzionale. Quando si abbandona l'allucinazione della visuale errata, si eliminano tutte le impurità, insieme alla massa di sofferenze.

### **Contemplazione dei sette fattori di saggezza**

Questi sette fattori – consapevolezza, indagine penetrativa della verità, energia, estasi, pace, concentrazione ed equanimità – sono stati mentali positivi che conducono al Nibbana. Non sono oggetti di meditazione per i principianti, poiché sono chiari solo a coloro che hanno raggiunto il quarto stadio di conoscenza intuitiva. Quando questi fattori cominciano a svilupparsi, c'è il rischio di attaccamento, perché producono pace ed entusiasmo. La consapevolezza della loro presenza o assenza ci protegge da tale attaccamento, che non solo ritarda, ma distrugge la pratica. Per esempio l'estasi, la calma, la concentrazione e l'equanimità ci possono soddisfare e compiacere fino al punto da trascurare la pratica di satipatthana, mentre la non consapevolezza del fattore di indagine penetrativa o saggezza può renderci presuntuosi. Oltre che a stabilizzare la pratica, la consapevolezza di questi fattori aiuta ad equilibrare le facoltà di controllo, specialmente l'energia con la concentrazione. Nei Sutta si consiglia, in caso di pigrizia o letargia di sviluppare energia, estasi e indagine penetrativa. Invece quando uno è agitato, dovrebbe sviluppare la calma, la concentrazione e l'equanimità. La consapevolezza, invece, è sempre necessaria.

Essere consapevoli del sorgere e svanire di questi fattori è di per sé una pratica completa per lo sviluppo dell'intuizione profonda. Con un esercizio continuo, i fattori di illuminazione possono maturare fino alla perfezione, mettendoci così in grado di raggiungere intuizioni profonde.

### **Verità (sacca)**

Qui ci si riferisce alle Quattro Nobili Verità, che sono: la Verità della sofferenza, della sua causa, della sua cessazione e della Via che porta alla cessazione. La sofferenza va capita (nella sua natura); la causa (bramosia) va abbandonata e la cessazione va realizzata sviluppando la Via.

*Sofferenza* è la traduzione della parola pali *dukkha*. Alcuni preferiscono rendere *dukkha* con insoddisfazione o imperfezione. Secondo l'*Anattalakkhana Sutta*, ciò che è impermanente è sofferenza e ciò che è sofferenza è non sé. Quindi se uno è consapevole dell'impermanenza lo è automaticamente anche della sofferenza. Cos'è impermanente? Sono impermanenti la mente e la materia, che in sé racchiudono tutti i fenomeni fisici e mentali, escluso il Nibbana. Per questo dobbiamo notare tutti i processi fisici mentali, e come sorgono e svaniscono.

Quando sorgono bramosia o impurità – che sono la causa della sofferenza – le notiamo con consapevolezza e così facendo, le vedremo scomparire.

Man mano che vediamo le tre caratteristiche di impermanenza, sofferenza e non sé, si sviluppano contemporaneamente i fattori dell'Ottuplice Nobile Sentiero fino a che sperimenteremo personalmente la cessazione della sofferenza. I fattori del Nobile Sentiero sono:

1. **Retta Opinione:** la comprensione dell'origine e dissoluzione dei fenomeni, mentre li si nota;
2. **Retto Pensiero:** l'applicazione della mente all'oggetto di Vipassana;
3. **Retta Parola:** astensione dalla parola errata (nel corso della propria pratica);
4. **Retta Azione:** astensione dall'azione errata (nel corso della pratica);
5. **Retto Sostentamento:** astensione da un sostentamento sbagliato (durante la pratica);
6. **Retto Sforzo:** lo sforzo esercitato nel notare;
7. **Retta Consapevolezza:** la consapevolezza mentre si nota;
8. **Retta Concentrazione:** la concentrazione che si ha mentre si nota.

#### CAPITOLO IV

### *Consapevolezza del corpo (Kayanupassana)*

**N**ella meditazione seduta osserviamo il *salire-scendere* dell'addome. I principianti potrebbero avere qualche difficoltà nel fissare la mente sul *salire-scendere* dell'addome, perché è qualcosa che non sono abituati ad osservare. Può essere d'aiuto mettere la mano sull'addome e sentirlo mentre va su e giù o sale e scende. Quando poi i cinque impedimenti saranno indeboliti vi sarà più facile seguirlo. È importante non aspettarsi che il *salire-scendere* sia continuo. Non è un oggetto costante nè facile da seguire. Può essere molto sfuggente: va e viene, alcune volte velocemente, altre lentamente; talvolta c'è, altre volte sparisce. Lo scopo non è quello di controllare il *salire-scendere*, ma di osservare e seguire i fenomeni e i processi connessi col *salire-scendere*. Di solito si dice che il *salire-scendere* è l'elemento aria o vento, *vayo-dathu*. Nell'addome è il più preminente dei quattro elementi (terra, acqua, fuoco e aria). Ha le caratteristiche di tensione, vibrazione e movimento.

#### ***Percepire la realtà***

La cosa più importante è avere la consapevolezza per percepire queste cose. Vi può essere d'aiuto stringere forte le mani in modo da produrre tensione. Accantonando l'idea di *mani* notate com'è la

tensione. Poi sciogliete le mani e provate com'è la sensazione di rilassamento. Allo stesso modo, lasciando perdere l'idea di *mani*, muovetele su e giù velocemente e notate com'è la sensazione di movimento.

L'elemento aria è l'elemento del movimento. Non ha né colore né forma, è solo una sensazione. La sensazione di ciò deve essere molto chiara. E mentre ne seguiamo uno, anche gli altri elementi si manifestano. Certe volte si manifesta il caldo, certe volte il freddo, entrambi parte dell'elemento fuoco. Poi sentirete durezza e morbidezza, l'elemento terra, connesse tra loro per mezzo di coesione e viscosità, l'elemento acqua. Dopo questo, osservate l'addome, dall'inizio del salire fino alla sua fine: scoprirete che gli elementi non sono che processi: scorrono e la consapevolezza dovrebbe scorrere con essi. Più c'è consapevolezza più li vedrete come processi. Arrivano uno dopo l'altro, ma non sono sperimentati insieme. All'inizio siamo consapevoli delle forme concettuali e questo perché la mente è abituata a trattare sempre con concetti. In altre parole, siamo abituati alla forma del corpo, alla forma dello stomaco, a chi siamo, cosa siamo, ecc.

Per permettere alla consapevolezza di percepire la realtà, dovete lasciar perdere i concetti, inclusa l'idea di *io-mio*, del corpo, della forma del corpo e di tutto il resto. Seguite soltanto il flusso dei processi delle sensazioni. Questa è l'essenza della pratica Vipassana, esercitare la mente fino a che riesce a fare solo questo.

All'inizio sentirete ancora la forma del corpo, come anche quella del *salire-scendere*. È inevitabile, perché sorge insieme ai pensieri. Tuttavia, se riuscite a individuare la caratteristica del movimento, potrete entrare più profondamente, con la consapevolezza, nella realtà o fenomeni naturali e nelle loro tre caratteristiche. Si fa la stessa cosa con gli altri oggetti, nel camminare e nelle varie attività quotidiane. Un'altra cosa che dovete considerare è che il *salire-scendere* dell'addome non c'è sempre, mentre gli elementi ci sono sempre. Sorgono e scompaiono un momento dopo l'altro. Quando invece osservare il *salire-scendere* dell'addome, questo a un certo punto può fermarsi.

### **Ricorrere al *contatto* e *postura***

Mentre osservate le sensazioni dell'addome, queste possono divenire così sottili che vi sembra che non ci sia più niente da osservare. Per mantenere la continuità della consapevolezza, dovete allora ricorrere alla *postura* e *contatto*. Sono due oggetti di cui non si parla molto, per cui vorrei ora spiegarli un po' esaurientemente.

Generalmente quando diciamo *postura* ci riferiamo alle energie interne dei muscoli e delle ossa, mentre il *contatto* riguarda più la superficie del corpo. Naturalmente i principianti non vedono tutto d'un sol colpo. Prima osservate le cose più evidenti o semplicemente alternate tra *postura* e *contatto*. In questo modo diventerete consapevoli della *postura* come una massa la cui sensazione più saliente è la rigidità intorno alla spina dorsale e alla vita. Nel *contatto* il punto più saliente è le natiche che toccano il cuscino.

La cosa importante non è solo quella di notare *postura* e *contatto*, ma anche essere in grado di sentire le sensazioni o i fenomeni che avvengono con la postura e il contatto e questo va fatto a un ritmo regolare, né troppo rapido né troppo lento. Dopo un po' il *salire-scendere* può fermarsi per qualche minuto e quando ciò accade dovete aumentare i punti di contatto, notando sistematicamente *contatto* alle gambe, *contatto* alle mani, ecc.

Facendo ciò, di solito il *salire-scendere* ritorna. Lo scopo è di mantenere la continuità della consapevolezza e dell'osservazione. Il *contatto* e *postura* sono di per sé un tipo di meditazione, che ha però lo svantaggio di portare ad una certa dispersione, cosa che rallenta lo sviluppo della concentrazione. Ha però il vantaggio di essere più continuativo e stabile, formando così un buon sostegno alternativo al *salire-scendere*. Naturalmente quando la concentrazione diventa buona osserverete solo *postura* e *contatto*, come la manifestazione e il passare dei quattro elementi. Quindi se lo fate bene, non vi mancherà mai un oggetto da contemplare.

### ***Meditazione camminata***

Ora parliamo della meditazione camminata. Abbiamo già parlato di quella veloce e moderata, adatta a costruire la consapevolezza dei passi. Ora esamineremo la meditazione camminata lenta più approfonditamente. Ho notato che la meditazione camminata viene spesso trascurata o ritenuta poco importante. I meditanti la considerano una pratica preliminare e preparatoria per la meditazione seduta. Ma non è così. Va data la stessa importanza sia alla meditazione camminata che a quella seduta.

Nelle Scritture ci sono esempi di monaci che hanno ottenuto l'illuminazione mentre stavano facendo la meditazione camminata. Dobbiamo quindi praticarla con energia, in modo che porti ad una concentrazione profonda, cosa che non è per niente facile da ottenere.

Come si pratica la meditazione camminata lenta? Per cominciare, ci sono alcuni punti essenziali. Primo, il corpo deve essere rilassato, non teso. Quando il corpo è teso uno non può essere completamente consapevole e quindi non può seguire bene l'oggetto.

Secondo, per poter camminare in modo lento e consapevole, la camminata deve essere ferma. Quando uno barcolla non può concentrarsi bene, perché la mente non è calma. È d'aiuto fare passi rasenti al suolo e corti; quando i passi sono rasenti e corti, non c'è pericolo di inciampare o cadere.

Terzo, la mente deve essere molto rilassata ma anche concentrata e per arrivare a ciò uno deve imparare a costruire la concentrazione. Un modo è quello di portare la mente a un ritmo che siete in grado di seguire, cioè dovete camminare il più lentamente possibile per stabilire la concentrazione, ma non così piano da non sentire alcuna sensazione di movimento. Il ritmo deve essere tale da poter sentire le sensazioni. Assicuratevi anche che le sensazioni ci siano per davvero e che non siano solo immaginazione o cose che ora ci sono e ora non ci sono più. Se non siete sicuri delle sensazioni, la continuità dell'oggetto e del flusso viene interrotta, e perciò la concentrazione non può sorgere. Ma se potete *afferrare* l'oggetto e bloccarlo, allora la consapevolezza continuerà a fluire

con esso e con le sensazioni e potete tenere la mente a questo livello di concentrazione.

In questo modo è come se il piede si muovesse da solo e non potete accelerare il passo anche se lo vorreste. A questo punto non è difficile seguire i passi, e allora bisogna dirigere lo sforzo a cogliere il flusso delle sensazioni.

Quando la concentrazione è ferma, si possono cogliere le sensazioni solo in un certo punto. Dopo un certo tempo perciò, diminuite ancora di più la velocità. Dovete essere anche più rilassati e calmi in modo che la mente possa essere abbastanza sensibile per osservare anche le sensazioni più sottili. Quando siete immersi in questo tipo di concentrazione, non avrete alcun problema con la camminata, perché siete in samadhi; siete calmi e tranquilli e il tempo sembra volare. Dopo la meditazione camminata potete fare quella seduta, mantenendo la continuità della consapevolezza. Di solito si fa un'ora di meditazione seduta, alternandola con un'ora di quella camminata.

Ho notato che è preferibile per gli studenti avanzati fare sia la meditazione seduta che quella camminata più lunghe, se il corpo è sano e forte e se si è in grado di raggiungere una buona concentrazione. Se il corpo è gracile naturalmente non si può fare. Ma se ci sono le condizioni per farlo, questo aiuterà a rafforzare le facoltà e quando ci si siede, queste facoltà penetreranno nella serie di oggetti, osservandoli senza interruzione.

### ***Serietà nella meditazione camminata e nelle attività quotidiane***

Vorrei di nuovo sottolineare l'importanza di prendere sul serio la meditazione camminata. Se la fate veramente in modo serio, potete entrare in samadhi, o concentrazione, facilmente ogni volta che camminate o sedete in meditazione.

La stessa cosa vale per tutte le altre attività. Quando ero in Birmania sono stato costretto, in un certo senso, a fare una buona meditazione sul cibo, perché mi ero lamentato col Sayadaw che la

gente mangiava troppo velocemente. C'erano molti monaci e noi, più giovani e più piccoli di statura, eravamo alla fine della coda. Quando arrivavamo in sala da pranzo, i monaci anziani ne stavano già uscendo. Siccome mi ero lamentato, mi fu assegnato un tavolo che stava davanti, di fronte a tutti. Non avevo altra scelta che mangiare con molta consapevolezza, e fu una buona lezione. Infatti in precedenza, dopo il pranzo, provavo torpore e sonnolenza, ma , dopo aver mangiato con molta consapevolezza, trovai che la meditazione seduta dopo il pasto era diventata la migliore. Anche se lo stomaco era pieno, riuscivo ad osservarlo e divenne un ottimo oggetto di meditazione. Non sentivo più alcuna sonnolenza.

È possibile quindi, dopo essere stati ben consapevoli nella meditazione camminata e seduta, entrare in samadhi o profonda concentrazione. Questo vale anche per la continuità della consapevolezza e della pratica.

## *Consapevolezza delle sensazioni (Vedananupassana)*

### **Sensazioni Spiacevoli**

C'è ancora un oggetto che vorrei approfondire a beneficio dei principianti: il dolore. Fino ad ora abbiamo parlato di *kayanupassana satipatthana*, cioè della consapevolezza del corpo o delle attività e processi fisici come *salire-scendere*, *postura* e *contatto*, *mangiare*, *camminare*, ecc. Tutto questo va sotto *kaya* e *kaya* va sotto *rupa*, che a sua volta va sotto le qualità materiali. Alla fine quasi tutto si riduce ai quattro elementi (terra, fuoco, acqua, aria o vento) e troverete che è soprattutto l'elemento aria che prevale, cioè l'elemento del movimento, tensione, vibrazione, ecc.

Quando riuscite a distinguere questa caratteristica e a vederla come un processo, la consapevolezza sarà abbastanza forte da farvi comprendere le tre caratteristiche universali di impermanenza, sofferenza e non sé; la chiara esperienza e comprensione di ciò, è un'intuizione profonda.

Parliamo ora della sensazione di dolore. È una sensazione che non possiamo evitare. Fa parte integrante del corpo. Invece di cercare di evitarla, come facciamo di solito, ora la usiamo per sviluppare la consapevolezza, la concentrazione e l'intuizione profonda.

Nella pura meditazione di intuizione profonda il dolore è una ricorrenza frequente e questo perché si diventa particolarmente

consapevoli dei processi fisici. Perciò quando sorge dobbiamo notarlo attentamente con consapevolezza. Cosa significa notarlo con consapevolezza? Per poterlo notare attentamente la cosa più importante è che la mente sia calma e tranquilla. Generalmente quando c'è un dolore diventiamo tesi e ci spaventiamo. Vogliamo evitarlo, sfuggirlo. Tuttavia ora, invece di far ciò, dobbiamo accoglierlo come un amico o un maestro severo, un maestro bravo, pieno di compassione, ma severo.

Molti hanno bisogno di un maestro severo. Perciò, quando il maestro vi parla o tiene un sermone, dovrete ascoltare ogni sua parola, perché vi sarà molto utile e benefico. La mente, inoltre, deve essere morbida e ricettiva.

Il dolore è qualcosa di simile. Quando sorge, continuate a rimanere tranquilli e rilassati, siate come il cotone che assorbe tutto, ma rimane indisturbato. È facile con i doloretto, ma quando il dolore si fa intenso avete bisogno di una ferma consapevolezza, cioè di uno stato mentale tranquillo e indisturbato.

Quasi certamente ci sarà un momento in cui la mente comincerà ad agitarsi e sarà allora accompagnata da avversione o rabbia. Dovrete notare *rabbia, impazienza*. Poi fate un profondo respiro, cercate di rilassarvi, stabilizzate la consapevolezza e continuate ad osservare.

### ***Imparare ad osservare le sensazioni spiacevoli***

Osservare con consapevolezza il dolore non significa solo tenere la mente fissa su di esso. Tenere soltanto la mente fissa sul dolore vuol dire concentrarsi su di esso e questo lo amplifica e aumenta. Vedrete allora un doloretto diventare un gran dolore, un gigante, una montagna di dolore, e se la consapevolezza non è abbastanza forte, a questo punto smetterete di meditare. Il trucco qui sta nell'osservare il dolore, non nel tenerci sopra la mente. L'osservazione comincia identificando i vari tipi di dolore presente (dolore acuto, bruciante, ecc.). Chiedetevi quanti tipi di dolore siete riusciti a identificare e

come li descrivereste. Quando riuscite a vedere chiaramente i vari tipi di dolore, li vedrete non solo sorgere ma anche sparire, muoversi da un posto all'altro, ecc.

Quando all'inizio percepite il cambiamento, probabilmente lo vedrete come una specie di pulsazione, ma in seguito sarete in grado di vedere il cambiamento sempre più chiaramente. Lo stesso principio vale nell'osservare il dolore durante una malattia. Quando siete costretti ad osservare il dolore in una malattia, non concentratevi su di esso soltanto, poiché diventerebbe più forte. La cosa da fare è vedere il cambiamento nelle sensazioni dolorose.

Generalmente la gente non ama prendere il dolore come oggetto principale d'osservazione, perché è piuttosto stressante e non molti riescono a farlo. Tuttavia, facendo Vipassana, vi imbatteverete sicuramente in esso: osservatelo fino a che riuscite a mantenervi consapevoli. Quando raggiunge il punto in cui non ce la fate più a tenere l'attenzione su di esso o quando rimanete seduti stringendo i denti e pensando soltanto: *Ma quando se ne va?*, allora vuol dire che non c'è più consapevolezza e diventa quindi inutile andare avanti. È tempo di cambiare la postura, sia stendendo le gambe e ripiegandole in modo diverso, sia alzandosi per una camminata. Prima di muoversi, ci sono però delle fasi da attraversare.

Primo, guardate il dolore direttamente e quando non ci riuscite più, guardatelo indirettamente. Quando non riuscite a fare neanche più questo ignoratelo e osservate qualcos'altro. Solo quando non riuscite più a fare niente di tutto ciò, potete spostarvi e cambiare posizione. La cosa importante è non volere che il dolore se ne vada a tutti i costi. Bisogna sviluppare invece la consapevolezza del dolore; in tal modo svilupperete anche la concentrazione e l'intuizione profonda.

### ***Punti importanti nell'osservazione del dolore***

C'è un certo numero di cose che ho notato sui meditanti, quando si tratta di osservare il dolore. Prima di tutto accertatevi di essere consapevoli. Secondo, distaccatevi dal corpo. Certe volte il dolore

non è così forte, ma ciò che ci impedisce di osservarlo è la paura di menomazioni fisiche o della morte.

Nella maggior parte dei casi il dolore non arriva fino al punto da rendervi inabili; è più una questione di paura. Nessuno vi dice di stare seduti per dieci ore, ma solo per un'ora alla volta. Generalmente se state seduti per un'ora, non succede nulla al corpo o alle gambe.

Ho notato anche che ci sono vari modi di osservare il dolore. Quello preferito è la focalizzazione, cioè prendete il punto più doloroso e tenetevi puntata la consapevolezza. Questo si chiama incontro diretto. La consapevolezza è come il bisturi di un chirurgo, che penetra il punto doloroso e lo osserva. Generalmente, quando la consapevolezza è ben focalizzata e fissa, è molto potente e sarete in grado di vedere vari gradi di cambiamenti. Se siete poi in grado di starci abbastanza a lungo, il dolore sparisce.

In mancanza di questo approccio, si può adottare un'ampia prospettiva o visuale. Si fa questo quando tutta la gamba è dolorante. Non sembra che ci siano parti meno dolorose di altre. Sembra che ci sia dolore dappertutto e della stessa intensità. In questo caso dovete focalizzare la consapevolezza in modo da *coprire* tutta la gamba, altrimenti, mentre guardate una parte, un'altra si farà sentire. La mente allora va da una parte all'altra e si distrae. Quando il dolore ha una causa fisica, per esempio, siete ammalati, le sensazioni dolorose tendono ad essere più persistenti e ostinate. Non va via facilmente perchè? Non è un dolore provocato dalla meditazione, né dalla postura. C'è qualcosa di fisico che non va e in questo caso si consiglia di non prestarvi troppa attenzione all'inizio, poiché probabilmente non andrà via e vi stancherà soltanto. Per questo si consiglia di ignorarlo, di rafforzare la consapevolezza e la concentrazione su oggetti più facili, come il *salire-scendere* dell'addome. Se veramente cercate di tenere la mente sul *salire-scendere*, potrete senz'altro ignorare il dolore e non lo sentirete più.

Quando la consapevolezza e la concentrazione sono ben sviluppate, potrete avere un'intuizione profonda e sperimentare le tre caratteristiche universali concernenti il dolore. Quando potete

applicare la stessa intuizione alla malattia, potrete controllarla e persino superarla e curarla.

Si può notare perciò che la meditazione sulle sensazioni dolorose ha molti vantaggi. Prima di tutto, potremo affrontare il dolore con calma e dignità, quando non possiamo evitarlo. Per esempio, anche se ci ammaliamo gravemente, possiamo lo stesso mantenere una mente serena e tranquilla, qualsiasi cosa accada.

In secondo luogo, siccome questo oggetto peculiare a Vipassana è molto forte, sopportandolo, potete ottenere velocemente una potente concentrazione. Il guaio è che è piuttosto opprimente e richiede molta energia, ma se riuscite a resistere avrete un'ottima e veloce concentrazione Vipassana, e può sorgere un'intuizione profonda che vi farà avvicinare sempre più al diletto scopo: il Nibbana.

### ***Sensazioni piacevoli e neutre***

Naturalmente non incontriamo solo sensazioni dolorose: abbiamo anche sensazioni piacevoli e di felicità. Le sensazioni fisiche di felicità si hanno quando si sta comodi e a proprio agio. I principianti non ne sperimentano molte, eccetto forse quando vanno a dormire. Quando vi sdraiate vi sentite comodi ed è perciò che vi addormentate presto. Anche in questo caso dovete continuare a notare con consapevolezza finché non cadete addormentati.

È più importante la sensazione piacevole che sorge nella mente e questo avviene quando la concentrazione è forte e procura molta gioia. Quando sorge la coscienza di stati di gioia e pace, e vi sentite perciò felici, dovete notarlo con consapevolezza. Cercate di accrescere l'energia e la vigilanza, altrimenti vi addormenterete o vi attaccherete alla sensazione piacevole, cosa che fermerà il progresso. Peggio ancora, potreste cadere in una concentrazione sbagliata o allucinazione, a causa dell'avidità che si è sviluppata a vostra insaputa. Perciò è importante notare tutto. Accertatevi di farlo con molta energia, quando ci sono sensazioni piacevoli. Se riuscite a notare con consapevolezza le sensazioni di felicità man mano che sorgono e passano, potete passare poi a notare le sensazioni stesse e ottenere la

conoscenza delle tre caratteristiche universali. La conoscenza intuitiva profonda o conoscenza intuitiva Vipassana riguarda il sorgere e passare delle sensazioni piacevoli. Ma se notate solo le sensazioni piacevoli e non ne vedete i cambiamenti, vi sentirete felici e contenti, e basta. Allora è meglio non soffermarsi su questo stato mentale, per quanto piacevole sia. È *pericoloso* perché la consapevolezza scivola via e vi troverete in un tipo di concentrazione sbagliata. Perciò è meglio allontanare la mente da questo stato di felicità e farla ritornare ad osservare il *salire-scendere*, la *postura*, il *contatto* e il dolore.

Infine, con il progredire della meditazione, sarete in grado di notare non solo le sensazioni piacevoli ma anche quelle neutre. Troverete che le sensazioni neutre sono le sensazioni più sottili. La mente diventa veramente tranquilla e concentrata solo quando c'è l'equanimità derivante dalle sensazioni neutre. In questo stato la mente è anche molto consapevole. È come uno specchio d'acqua calma, immobile e chiara. Non ci sono increspature. Quando queste ci sono, significa che le sensazioni hanno preso una connotazione più precisa, piacevole o spiacevole.

La meditazione sulle sensazioni si chiama *vedananupassana* ed è la seconda base della consapevolezza. Quando siete consapevoli delle sensazioni, le potete padroneggiare: potete usarle per ogni nobile scopo, a volontà. La base di consapevolezza del corpo e quella delle sensazioni sono due oggetti basilari e noterete che, in entrambi i casi, non è altro che portare la mente ad osservare il naturale processo mentale e fisico. Nel caso delle attività del corpo è il processo fisico: nel caso delle sensazioni è un processo mentale. Se osservate attentamente i processi fisici e mentali, li vedrete infine come una serie di fenomeni e quando li vedete come una serie di fenomeni, vi scorgerete la caratteristica dell'impermanenza. Quando questa caratteristica diventa chiara, anche la caratteristica della sofferenza diventa chiara. Quando entrambe queste caratteristiche sono chiare, diventa chiara anche quella del non-sé. In tal modo potete avanzare e progredire nella meditazione per ottenere i vari livelli di conoscenza intuitiva profonda.

CAPITOLO VI

*Consapevolezza della coscienza  
e degli oggetti mentali  
(Cittanupassana e Dhammanupassana)*

La terza base di consapevolezza è la consapevolezza della coscienza o mente. A questo punto non facciamo più differenza tra ciò che chiamiamo mente e gli stati mentali.

Una breve digressione: c'è una quarta base di consapevolezza che riguarda il Dhamma, tradotto con *oggetti mentali*. Questa quarta base di consapevolezza è più generale e ci sono varie interpretazioni sul suo significato, tra cui due principali: una afferma che *Dhamma* significa alcuni aspetti dell'insegnamento, per cui quando lo si contempla può sorgere l'intuizione profonda o vipassana. L'altro significato è *oggetti mentali*. Quindi possiamo interpretare dhamma nel senso di fenomeno perché ogni fenomeno può essere un oggetto mentale. Come si vede il campo è molto vasto; si estende oltre la portata degli altri tre oggetti di consapevolezza. Per i principianti non lo tratteremo molto; tratteremo solo la mente, in cui includiamo gli stati mentali, sebbene talvolta siano stati classificati come Dhamma o oggetti mentali.

Cosa intendiamo per *mente (citta)*? *Citta* è spesso tradotta coscienza, quella che conosce o che conosce un oggetto. Quando conosciamo qualcosa di solito diciamo *noi conosciamo*. Ma qui non si tratta di *noi* conosciamo: è la mente che conosce perché, per

definizione, è la mente che ha la qualità del conoscere. Sembra tutto così astratto e metafisico! Per dirla in parole semplici e comprensibili, quando si dice *mente* significa *coscienza*.

All'inizio della pratica non siamo ben consapevoli degli stati mentali. Siamo occupati a trattenere la mente sul *salire-scendere, postura, contatto, sulla camminata, ecc.* E nel fare questo diventiamo consapevoli della mente, perché cerchiamo di controllarla. Nel passato eravamo abituati a darla per scontata. Sapevamo che c'era una mente ma non vi guardavamo dentro. Ora che dovete controllare la mente, dovete finalmente occuparvene.

### **Gli impedimenti**

Il primo livello della pratica di Cittanupassana Satipatthana è la consapevolezza della coscienza, cioè degli impedimenti, della sonnolenza e agitazione. Il fatto è che, quando parliamo di *cittanupassana* (consapevolezza della coscienza), dobbiamo essere chiaramente consapevoli di questa coscienza come oggetto mentale. Non basta sapere che c'è, ci vuole anche la capacità di osservarla da vicino, come se guardaste da vicino un viso e perciò la potete descrivere bene con parole vostre. Per un principiante è più facile osservare i fenomeni grossolani, come rabbia o odio. La rabbia anzi è la più grossolana forma di negatività. Quando siete arrabbiati, com'è lo stato mentale, com'è la coscienza? Quando vi fermate per cercare di osservare la mente che è in collera, sentite che è in uno stato molto agitato, è bruciante. L'Abhidhamma lo descrive come uno stato mentale violento, distruttivo. È come una tromba d'aria, un'esplosione. È feroce, pericoloso e molto aggressivo. Questi sono tutti modi per descrivere la collera e la coscienza in collera.

Per esempio, quando state meditando e qualcosa vi disturba, vi agitate, perdete la concentrazione e forse provate rabbia. Quando la rabbia appare non fermatevi semplicemente a notare *rabbia, rabbia*, ma guardate anche lo stato della mente, agitata e disturbata; uno stato feroce. Quando lo guardate vi accorgete di quanto è

terribile. Certe volte la cattiva radice della bramosia è più difficile da scovare. Quando il desiderio sorge dobbiamo notarlo e notare anche lo stato mentale, lo stato della coscienza. Per esempio, vedete che vi stanno servendo del buon cibo e pensate *Che bello sarà gustare questo cibo così buono!* E in ciò c'è gioia. Ciò che capita è che la gioia può mascherare qualcos'altro. Da una parte la gioia e dall'altra il desiderio: sono due cose separate. Una è la coscienza e l'altra è il sorgere della mente con desiderio. Quando mangiamo, generalmente, il gusto procura gioia. Siamo così presi dalla gioia che non vediamo il vero stato della mente. Se uno guarda nella coscienza della mente vi trova bramosia e allora vi accorgete che una mente così non è poi tanto bella. Un buon esempio di bramosia è la tossicodipendenza. Se siete un tossicodipendente o un fumatore accanito e vi vengono a mancare la droga o le sigarette, osservate in che stato tremendo è la mente. Quando il desiderio nasce, guardatene anche la natura: è uno stato in cui si afferra, ci si attacca, ecc. La rabbia e il desiderio sorgono continuamente: se riuscite a sorprenderli e a troncarli ogni volta sul nascere, non vi disturberanno più.

L'indolenza e il torpore sono più difficili da scoprire perché sono più sottili. Cosa interessante, nell'Abhidhamma la prima è definita lentezza della coscienza *citta* e l'altro la lentezza dello stato mentale *chetasika*. Entrambi si presentano insieme. Qual'è allora la differenza tra loro? Osservate la coscienza: quando diciamo che la coscienza è lenta significa che il conoscere stesso è offuscato, che è difficile conoscere qualcosa, come se ci fosse un ritrarsi della coscienza dall'oggetto. È come al mattino presto, quando siete ancora sonnolenti e cercate di osservare il *salire-scendere*, ma vi sembra di non vedere niente perché tutto è offuscato e indistinto. Per quanto vi sforziate non ci riuscite. Poi sembra che l'oscurità vi ricopra e vi addormentate. Nel caso dello stato mentale, lo stesso notare diventa difficile. Lo stato mentale è un'attività e l'attività è rallentata, è debole, difficile, rigida. Mentre notate, il notare diventa sempre più lento e difficile fino a che vedete la mente e gli stati mentali come nuvole

scure in cui sprofondate. Alcuni lo descrivono come il trovarsi di fronte a qualcosa che blocca la vista o come se qualcuno li coprisse con un lenzuolo fino a che cadono addormentati.

Naturalmente, nella pratica attiva non facciamo una differenza intellettuale tra mente e stati mentali. Se ci troviamo assonnati, notiamo *assonnato*. Talvolta osserviamo la coscienza della mente e talvolta gli stati mentali. La cosa importante è avere una chiara percezione degli impedimenti e impurità, nel momento che sorgono. Se ci riuscite, potrete allora troncarli sul nascere. Al primo cenno di indolenza, potete prenderla al volo, al primo cenno di desiderio o di rabbia, siete pronti a prenderli al volo. È una cosa che si impara; non la potete vedere con gli occhi. La conoscete sperimentandola con la mente. E la conoscerete sempre meglio se riuscite a mantenere un chiaro stato di consapevolezza, calmo e neutro, e lo paragonate ad altri stati accompagnati da impurità.

### ***Che differenza c'è tra mente chiara e non chiara?***

Quando siete consapevoli la mente è molto calma, tranquilla e chiara, ferma e presente, per cui appena sorge un po' di agitazione, ve ne accorgete. E com'è la mente disturbata? Probabilmente vibra; certamente non è più calma e ferma. Quando sorge l'ira la riconoscete: la mente comincia a diventare violenta. Se sorge indolenza e torpore, la mente chiara diventa scura, nebbiosa, pesante. Quando sorge il desiderio lo riconoscete: è una specie di attaccamento, è un chiedere, un elemosinare qualcosa. Quando la mente è fiacca può essere per pura ignoranza o illusione: diventa una mente scura e lenta.

Quando vi esercitate a osservare la coscienza, imparate a guardare all'interno della mente. È un mondo a parte. Lo si può chiamare *menterama* invece che panorama. Ci sono valli profonde e alte montagne, nuvole scure e cieli luminosi. Alla fine in meditazione, andrete sempre più in profondità in questi stati ed essi vi diventeranno familiari. Ma all'inizio ci sono stati mentali confusi come torpore e indolenza.

## I sensi

Un altro importante aspetto della coscienza, con cui hanno a che fare i principianti sono i sei sensi, cioè vedere, udire, odorare, gustare, toccare e conoscere. Generalmente, quando si vede qualcosa si dice: *Io vedo*, ma secondo il Dhamma, non è lui a vedere (la persona è un concetto), ma la coscienza visiva, una particolare coscienza della mente che vede. È un tipo di conoscenza che consiste nel vedere l'oggetto in contatto con l'occhio e il colore e la luce. La stessa cosa con l'udire. L'udire conosce il suono. La coscienza olfattiva conosce l'odore. La coscienza gustativa conosce il gusto e la coscienza conoscitiva conosce l'oggetto mentale. A seconda dei momenti, notiamo *vedere, udire, odorare, gustare o toccare*. Per esempio nella meditazione camminata, l'aspetto importante da notare è il vedere, poi può capitare che cominciate a pensare a ciò che vedete e quando pensate a cosa state vedendo, avete perso l'oggetto di meditazione. Se non siete consapevoli, sorgono le impurità di avidità, bramosia o ira. Anche questa è una capacità che va imparata. All'inizio, cominciamo con il controllare, cioè prevenire il sorgere delle impurità. Se non notate *vedere* cominciate a pensare a ciò che vedete. Più avanti noterete solo il processo. C'è solo il vedere che nota l'oggetto visibile. Questo avviene quando non vi aggrappate più all'idea che c'è un *io* che sta vedendo. Vi sarà chiaro quando sarete in grado di vedere i fenomeni naturali come realmente sono (ne parleremo più dettagliatamente in seguito).

La stessa cosa col sentire. Ci sono molte parole e suoni che tendono a distrarvi, perciò dovete notare *sentire, sentire* in modo da essere consci che sentire è un processo e non pensate più al suono stesso. Udire e vedere hanno il ruolo principale tra i cinque sensi. Odorare ha un ruolo inferiore e il gusto entra in gioco solo quando si mangia. Spesso anche il tatto è il nostro oggetto di meditazione. Eppure il vedere ha una parte così importante che se riuscite a notarlo correttamente, eliminerete molti pensieri e agitazioni, specialmente durante la meditazione camminata. In uno stadio più avanzato, uno può ottenere addirittura l'intuizione profonda solo notando i sei sensi.

## L'importanza di notare l'intenzione

Riguardo alla consapevolezza della coscienza e degli stati mentali, un terzo aspetto che non dovete tralasciare è quello delle intenzioni. Prima di ogni azione c'è sempre un'intenzione. Per esempio, dopo essere stati seduti per un po' vi viene voglia di alzarvi e camminare. La mente avrà l'intenzione di camminare. Vi dirà *alzati e cammina! Sei stata seduta abbastanza*. Dopo la camminata, sapete che vi dovete sedere e quindi la mente dirà *vai a sederti*. A causa della spinta dell'intenzione a sedersi, vi andate a sedere. La stessa cosa accade con le altre azioni: le intenzioni di mangiare, di bere, di fare i bisogni corporali, di dormire, di parlare, ecc. Sorgono prima dell'azione. Molte di queste intenzioni passano inosservate durante la giornata. Se potete notare con consapevolezza tutte le intenzioni che nascono, sarete per forza consapevoli anche dell'azione che segue. Cominciamo col prendere nota delle intenzioni più evidenti connesse alle quattro posture principali: in piedi, seduta, in movimento, sdraiata. Le intenzioni si manifestano tra una e l'altra di queste posture. Quando vi siete impraticati nelle posture principali, passate a notare le intenzioni che ci sono prima delle posture secondarie, come chinarsi, stendere le braccia o le gambe, girare la testa, ecc. Potete dire a voi stessi: *non mi alzerò fino a quando non riuscirò ad osservare l'intenzione di alzarmi*, oppure *Non mi siederò finché non riuscirò a vedere l'intenzione di sedermi*. Se fate ciò, alla fine l'intenzione diventa così forte che sarete in grado di osservarla bene. Diventa come un bisogno, un desiderio impellente, una voglia imperiosa. Un buon esempio è quando c'è molto dolore e desiderate muovervi, ma decidete di non farlo. La mente allora vi dirà *muoviti, muoviti, muoviti! Che bisogno c'è di stare ancora seduto? Chi credi di essere? Vuoi fare l'eroe? Sarai più consapevole se ti muovi e cambi posizione*. Allora dite a voi stessi: *questa è l'intenzione di muoversi, l'intenzione di alzarsi*. Osservatela bene e, se necessario, muovetevi. Fate lo stesso con l'intenzione di dormire, quando vi svegliate presto al mattino e desiderate rimanere a letto.

Una volta che riuscite a impadronirvi dell'intenzione, troverete che la mente ha una vita sua propria. Credete di controllare la mente,

ma è la mente che controlla voi più di quanto voi la controlliate. Se perciò non si è consapevoli si agisce soprattutto per impulso. Non si è consapevoli delle proprie azioni ed è per questo che sorgono assuefazioni e dipendenze.

Qualche tempo fa un fumatore mi disse che, sebbene avesse cercato di smettere, la voglia impellente continuava a ripresentarsi. Mi disse: *non so come mi sia trovato la sigaretta tra le dita*. La sigaretta gli aveva detto *Dai, fatti una fumatina!* E lui non si ricorda quando le mani si sono mosse. E questo perché c'era un grande desiderio nella mente che si era manifestato perché lasciato senza consapevolezza. In un ritiro perciò si raccomanda di rimanere nella postura che avete preso; anzi le istruzioni per la meditazione, dicono di prendere una postura (per esempio seduta) e di rimanervi senza muovere neanche un muscolo. Alcuni riescono a non muovere neanche gli occhi. Spesso ci muoviamo senza accorgercene, spinti da agitazione o fastidio. Se volete o dovete muovervi, notate l'intenzione. Per esempio, sentite prurito al naso. Notate *prurito, prurito* ma se diventa eccessivo e non riuscite a sopportarlo e volete grattarvi, allora notate l'intenzione di grattarvi. Notate l'intenzione di muovere la mano e poi lentamente muovetela. Notate poi con attenzione il grattarvi *grattare, grattare* e poi, sempre notando, riabbassate la mano. Poi vi rendete conto di aver fatto una cosa sciocca e questo suscita una sensazione che sostituisce il grattare.

L'intenzione è una cosa essenziale per mantenere la continuità della consapevolezza. Se non siete consapevoli delle intenzioni, di solito non siete neanche consapevoli delle azioni. È come un collegamento tra un'azione e un'altra. All'inizio comunque non cercate di osservare tutte le intenzioni.

### ***Due tipi di intenzioni***

Uno è più forte e attivo, l'altro più simile a un impulso. Cominciate con l'osservare le intenzioni principali, quelle cioè forti e attive. Quando riuscite a farlo, non solo ci sarà continuità, ma anche la chiara

comprensione del proposito e dell'adeguatezza o opportunità dell'intenzione. Riprendiamo l'esempio di quando state camminando e avete l'intenzione di sedervi. È opportuno sedersi? Perché volete sedervi? Sono domande che descrivono la natura dell'intenzione e fanno parte dell'intenzione. Forse avete camminato troppo e siete stanchi, o siete semplicemente pigri e non avete più voglia di camminare. Notate dunque l'intenzione di sedervi e chiedetevi *Perché voglio sedermi?* E la risposta può essere *perché non mi va più di camminare*. Cosa ci guadagno a camminare? È solo una perdita di tempo. Questo non è un proposito giusto perché l'intenzione nasce dalla pigrizia. Certe altre volte non si tratta di pigrizia, ma non è opportuno fermarsi perché non è finito il tempo della camminata. Vediamo quindi che ogni intenzione ha la sua opportunità e il suo proposito. Bisogna sapere che un altro importante risultato di questa notazione dell'intenzione, è che aiuta a sradicare il senso dell'ego e a guardare la natura del condizionamento e del non sé.

Generalmente la gente che non conosce gli insegnamenti del Dhamma, tende ad avere un forte senso del sé, dell'io, del mio. Tutti i loro pensieri sono centrati su di esso. Nel Dhamma è diverso. La realtà e la retta comprensione sostituiscono l'ego. Perciò se si riesce a notare le intenzioni, ci si rende conto che non c'è un io che vuole sedersi o camminare. Ci si siede perché sorge l'intenzione che ci si vuole sedere. E perché sorge questa intenzione? Per via della presenza di altre condizioni. Perché vogliamo stare in piedi, ad esempio? Perché il dolore è eccessivo! Perché il dolore è così forte? Perché siete vecchi o perché avete le giunture rigide. Inoltre vi manca la consapevolezza e non ce la fate più a sopportarlo, per cui è opportuno alzarsi e camminare, magari per un'ora. In tal modo vedete i condizionamenti presenti, e quando vedete i condizionamenti, vedete anche che non c'è nessuna persona dietro ad essi. C'è solo l'intenzione seguita dall'azione e questo aumenta la percezione che non vi è un sé.

## Viaggio di consapevolezza

Ci sono perciò tre cose basilari: la consapevolezza della coscienza concernente gli impedimenti, la consapevolezza della coscienza dei sensi e la consapevolezza delle intenzioni. C'è anche la consapevolezza delle sensazioni e la consapevolezza delle attività del corpo. È su questi oggetti che il principiante deve mantenere la continuità della consapevolezza.

Quando si siede a lungo, per parecchi giorni, alla fine ci si trova sempre a notare uno di questi oggetti, per mantenere la continuità della consapevolezza. Infatti non ci può essere continuità se non si è consci che si deve notare questi oggetti: quando sorgono, come vanno notati e cosa rappresentano in termini di esperienza. È come fare un viaggio. Talvolta seguiamo la strada principale, ma quando ciò non è possibile, ci spostiamo su una strada secondaria. Quando di nuovo la strada principale è libera, la riprendiamo. Certe volte, mentre viaggiamo sulla strada principale o su una strada laterale, queste vengono sommerse dall'acqua e allora proseguiamo il viaggio via fiume. Certe volte l'acqua è così agitata che dobbiamo prendere un aereo o un elicottero. Perché tutto ciò? Perché ci rimane poco tempo, la notte sta scendendo e con essa vari pericoli. La consapevolezza è qualcosa di simile. Incontriamo vari oggetti, che costituiscono la nostra via, la strada. Più avanti andiamo più ci avviciniamo al porto sicuro e alla felicità. La strada principale è come l'oggetto primario del corpo: è solido come la strada maestra, più solido delle altre basi di consapevolezza delle sensazioni e della mente. È un oggetto principale che accresce la concentrazione e la consapevolezza sul *salire-scendere*. Poi ci sono gli oggetti secondari, come la *postura* e il *contatto* che sono le strade secondarie. Quando, pur provandoci con energia, non trovate il *salire-scendere*, allora osservate la *postura* e il *contatto*. Ci saranno momenti in cui il dolore diventa preponderante o la gioia travolgente o gli altri oggetti fisici scompaiono. Allora passate a notare le sensazioni; è come attraversare un fiume. Le sensazioni come l'acqua, profonde e turbolente. Altre volte, quando non potete osservare le sensazioni o quando il dolore è troppo forte,

passate ad osservare la mente. Talvolta, perfino le sensazioni e gli oggetti fisici sono irrilevanti e perciò osservate la mente. Quando osservate la mente è come stare nello spazio, perché la mente è molto elusiva.

### **Non-sé e la discontinuità della coscienza**

Riguardo al non-sé e alla discontinuità della coscienza, possiamo dire che il corpo è più solido, ma la chiave per penetrarlo è andare oltre la sua apparente solidità. Il corpo assomiglia più a dei granelli di sabbia. Quando non lo osservate bene il corpo sembra come una roccia dura, ma quando guardate bene vedrete che è fatto da infiniti granelli di sabbia. Poi quando osservate bene i granelli di sabbia, vedrete che non sono fermi ma in continuo movimento. Perciò, se riuscite a superare l'apparente solidità del corpo e della forma, osservandoli soltanto come pura esperienza di sensazioni, potrete trascendere il concetto di forma, ecc. Penetrerete le tre caratteristiche di impermanenza, sofferenza e non sé.

Ma nell'osservare le sensazioni il pericolo è di attaccarsi a quelle piacevoli. Se riuscite a non attaccarvi alle sensazioni piacevoli, vedrete che sono impermanenti, insoddisfacenti e senza un sé.

Per quanto riguarda la coscienza, c'è sottintesa l'idea di una continuità della mente e degli stati mentali, l'idea che vi sia un sé, un'anima eterna, un io durevole. Per questo non possiamo vederne l'impermanenza e la discontinuità. C'è gente che non sa capire la differenza tra vedere e *udire*, perché crede che la mente che vede e la mente che ode siano la stessa cosa. Ma nella meditazione si diventa ben consapevoli della natura del vedere e del sentire. *Vedere* è un certo tipo di fenomeno, un tipo di conoscenza e anche *udire* è un tipo di conoscenza: sono due diversi tipi di conoscenza.

Ancora più importante però è vedere la discontinuità della coscienza. All'inizio non riuscite a vederla. Sperimentate solo la discontinuità degli stati mentali. Per esempio sappiamo che il notare va e viene. Sappiamo che la consapevolezza va e viene. Sappiamo

che il pensare va e viene, eppure malgrado uno veda che tutto ciò va e viene, può continuare a credere che ci sia una mente e che sia permanente. Ma se continuate a notare e ad essere molto consapevoli della discontinuità e del cambiamento degli stati mentali, continuando a notare *vedere, udire, odorare, gustare, toccare*, arriverete a vedere la discontinuità della coscienza stessa. Un buon esempio è quando state notando gli impedimenti come indolenza e torpore e notate *assonnato*; la mente è pesante e buia ma voi persistete con pazienza ed energia, per cui arriva il momento in cui la sonnolenza se ne va e tutto si schiarisce come se le nuvole scure fossero sparite. A questo punto c'è un nuovo tipo di mente. Per usare un termine mondano direste *Sono una persona completamente diversa*. E infatti è così quando riuscite a vedere i cambiamenti della coscienza.

Prendiamo un altro esempio: siete arrabbiati con qualcuno che vi ha fatto qualcosa di molto brutto, per esempio vi ha ingannato o truffato. Siete molto rattristati, poi scoprite che quella persona è innocente; era solo una percezione sbagliata da parte vostra. Lei non vi ha ingannato, è stato qualcun altro. Non siete più arrabbiato con lei. E che ne è allora della rabbia? Semplicemente se ne è andata. Non è strano? Sono solo due menti diverse. Questo è solo un esempio, ma in meditazione questo processo vi diventa chiaro. Man mano che diventa sempre più chiaro vedrete la differenza non solo tra le impurità e la mente pura, ma anche tra due menti pure. La consapevolezza stessa cambia ad ogni istante. È come se ad ogni istante, ad ogni secondo, ci fosse una mente, una coscienza completamente diversa dalla precedente. La coscienza riguarda la mente che conosce, mentre la mente che nota si avvicina più ad uno stato mentale. La coscienza, la mente che conosce, in generale, è sullo sfondo ed è più difficile percepirne i cambiamenti, ma se ci riuscite, la percezione dell'impermanenza diventerà molto forte e porterà gradualmente ad abbandonare l'attaccamento al sé connesso con la mente e la coscienza. A meno che ciò non accada, non potranno sorgere le intuizioni profonde più importanti. Molte intuizioni profonde non maturano a causa di questo attaccamento latente al sé o all'io connesso con la coscienza, cioè con la mente. Anche tra i

buddisti c'è questo attaccamento all'idea che, dietro alla mente, ci sia qualcosa di permanente.

Quando nella meditazione si sviluppa la concentrazione, la mente scivola spesso in stati molto tranquilli. Talvolta può essere piena di gioia, di pace, e addirittura di beatitudine quando la mente entra negli assorbimenti, che sono stati molto tranquilli. Quando sorgono questi stati e ve ne rendete conto, dovete subito notare *pace, pace, ecc.* Può capitare che, se la concentrazione è molto profonda, entrate in uno stato di vuoto in cui non c'è niente e quando ne uscite, pensate *Ah che stato meraviglioso, pieno di pace!*. Alcuni credono addirittura che sia il Nibbana. Se non siete consapevoli vi ci attaccate e nasce così il desiderio. Qualunque stato sottile sorga, dovete notarlo mentre sorge e poi svanisce. Questo tipo di coscienza è molto sottile e può facilmente ingannare; è anche molto profondo ed è però a questo livello che potete comprendere la natura della realtà ed entrare sulla via della liberazione.

### **Priorità della consapevolezza**

Quando uno pratica la meditazione ad un livello più profondo, avrà a che fare soprattutto con la mente e quindi gli stati mentali gli diventeranno familiari. Per un principiante ci sono stati mentali abbastanza allarmanti, altri piacevoli. Molti mi chiedono *Sto facendo la cosa giusta? Sto sperimentando quello che va sperimentato?* Io rispondo che non è importante ciò che osservano, ma è importante se sono consapevoli o no. Quando siete consapevoli non ci può essere nulla di sbagliato. Quando continuate a notare questi stati con consapevolezza, man mano che appaiono, tutto vi diverrà più chiaro. Per esempio, talvolta uno entra in uno stato in cui sembra ci sia solo vuoto, niente oggetti. Notatelo e sperimentatelo di nuovo con consapevolezza. Verrà il momento in cui capirete dove siete e spesso è uno stato molto sottile di presenza mentale e c'è qualche oggetto. Talvolta l'oggetto è solo un pensiero molto astratto e sottile, ma dovete essere consapevoli anche di questi. Quando riuscite a notarli, la consapevolezza aumenta e il progresso sarà veloce. Se potete essere

presenti ad ogni stato mentale, alla coscienza e alle sensazioni, vedrete che la consapevolezza diventa continua e mantenendo la continuità della consapevolezza, la concentrazione diventa molto forte. La mente sarà allora malleabile, flessibile, obbediente e, grazie alla concentrazione, anche molto potente. A questo punto uno può entrare in concentrazione e osservare in profondità e a lungo la natura dei processi fisici e mentali così come realmente sono. La cosa importante è che quando sorgeranno le intuizioni, queste devono essere molto chiare e precise. Non ci deve essere alcun dubbio. Ogni livello di intuizione deve essere molto chiaro perché le conoscenze intuitive ultime sono basate sulle prime. Per esempio la prima conoscenza intuitiva è quella della discriminazione tra corpo e mente, che vede chiaramente la natura del corpo e della mente secondo le loro caratteristiche. Non c'è un essere, un'anima. È senza un sé. Esistono solo esperienze ed eventi fenomenici. Tutto ciò deve essere molto chiaro in modo che si possa applicare questa conoscenza a tutti gli oggetti che si va ad osservare. E solo allora diventa chiaro il condizionamento tra i due fenomeni. Quando anche questo è chiaro, l'attaccamento al sé viene indebolito in modo consistente.

## *I cinque impedimenti*

I primi giorni di un ritiro sono un po' come le pulizie pasquali. Dovrete confrontarvi con tutto lo stress e la fatica accumulati e anche con le tendenze abituali e i pensieri. Molti che non hanno mai fatto un ritiro prima o che non sanno bene cosa sia la meditazione, possono sentirsi scoraggiati perché in effetti i primi giorni sono proprio duri.

Appena si siedono, la mente comincia a dare i numeri o si svuota quando cercate di concentrarvi o di essere consapevoli. Questo ci fa capire in che stato è la mente e che poco controllo abbiamo su di essa.

Ciò avviene a causa della forza delle impurità, della forza degli stati negativi e poco salutari della mente e quindi per la mancanza di una mente pura e sana. Devono essere ben potenti queste impurità per tenerci nel *samsara*, il ciclo di nascita e morte, da tempo immemorabile.

Quindi, per nessuna ragione va sottovalutato il loro potere. Queste impurità nascono da quelle che vengono generalmente classificate come le tre radici maligne: bramosia, ira e illusione. Quando si presentano in meditazione le chiamiamo i cinque impedimenti:

1. desideri sensuali,
2. malevolenza o collera,

3. indolenza e torpore,
4. agitazione e ansia,
5. dubbio o scetticismo.

Essi agiscono in vario modo per impedire od ostacolare il progresso della retta concentrazione e il rafforzarsi della mente pura. In breve:

- Desideri sensuali vuol dire indulgere nei cinque sensi e trarre piacere dai cinque sensi.
- Malevolenza è ira e odio.
- Indolenza e torpore significano pigrizia, inerzia e collosità della mente.
- Agitazione e ansia è l'inquietudine e il turbinio della mente.
- Dubbio e scetticismo riguardano la pratica e la Triplice Gemma.

Per semplificare gli impedimenti si possono suddividere in due gruppi principali: indolenza e torpore, agitazione e ansia.

### **Indolenza e torpore**

Nei primi giorni di ritiro sono impedimenti che si fanno molto sentire. Ne tratteremo perciò estesamente in modo da aiutarvi a fronteggiarli. Dei due gruppi di impedimenti, l'indolenza e il torpore sono i meno pericolosi perché, mal che vada, vi fanno dormire e dormire non è poi così male. È solo una perdita di tempo. Invece lo stato di agitazione della mente è una forza attiva e vi fa diventare matti se lasciate che prenda la mano. La mente *salta* per eccesso di energia negativa.

Nondimeno, quando venite a meditare, dovete liberarvi di entrambi. Fino a che sono presenti in una certa misura, la consapevolezza non può svilupparsi liberamente. La visuale non sarà chiara. Ci si deve liberare di essi completamente affinché la visuale sia libera e il lavoro dell'intuizione profonda possa procedere.

Come si affrontano l'indolenza e il torpore? Vediamo insieme. In generale, nei primi giorni, l'indolenza e il torpore sono stati mentali

molto pronunciati. Spesso non potete far altro che stare seduti e guidare attraverso il maltempo. È così opprimente! Appena seduti la mente si svuota. Ed è ancor peggio se siete venuti al ritiro da lontano se avete dovuto lavorare molto e siete quindi stanchi. Ma comunque anche questo stato non è permanente. Se rimanete seduti e continuate a provare per un tempo sufficiente, in genere passa. Per mal che vada, se non riuscite più a stare seduti, fatevi una camminata. Comunque, dopo alcuni giorni di tentativi, diventa meno pesante e gli attacchi di indolenza e torpore non saranno più così virulenti. Saranno più mitigati. È come la mattina presto quando osservate il *salire-scendere*. All'inizio è tutto così tranquillo e chiaro, ma in qualche punto del circuito all'improvviso si fa buio e vuoto. Perché? Perché l'indolenza e il torpore si sono insinuati senza che ve ne siate accorti. Dite *Ero ben consapevole e all'improvviso tutta la consapevolezza se ne è andata*. Questo è il tipo dolce di indolenza e torpore: arriva velocemente e attacca all'improvviso. Perciò dovete imparare che quando la mente è molto calma, dovete metterci più energia e lo dovete fare anche quando vedete che la mente è lenta, offuscata, confusa. Il fattore, infatti, che neutralizza l'indolenza e il torpore è lo sforzo. Non si pone la questione se avete abbastanza energia, perché l'energia è sempre disponibile. Un esempio: se una mattina vi siete svegliati tardi e siete in ritardo per andare al lavoro ma ancora non lo sapete, è probabile che non abbiate voglia di alzarvi. Appena però realizzate che siete in ritardo per andare al lavoro o ad un esame, all'improvviso in cinque minuti sarete pronti per uscire. Da dove è venuta tutta quell'energia? L'energia era già lì, presente. Quindi il punto sta nel ricollegarsi ad essa e sviluppare abbastanza forza di volontà da suscitare e rinforzare la consapevolezza. È proprio questo che dobbiamo imparare a fare: collegarsi con la forza di volontà per far nascere l'energia, ogni volta che lo vogliamo. Naturalmente ci sono altri modi per suscitare questa energia. Per esempio, attraverso la cosiddetta applicazione iniziale, *vitakka*, che in fondo non è che un notare più intenso.

Perciò quando non trovate il *salire-scendere* perché siete troppo assonnati, sarebbe bene usare il metodo *postura* e *contatto*, ma

naturalmente, a causa del torpore anche questi oggetti non saranno chiari. Prendete allora un oggetto grande, come l'intera massa del corpo, quando notate *postura* e il suo punto di contatto come *contatto*. Continuate a notare a intervalli regolari *postura, contatto, postura, contatto*.

Un'altra alternativa è usare più punti di contatto, cioè *postura, contatto, contatto, contatto*. I punti di contatto possono essere quelli delle natiche, gambe, mani. Potete anche farlo con un certo ritmo e ordine. Generalmente se il torpore è molto pesante, tutto ciò funziona solo se perseverate a notare per un po' di tempo. Con costanza e una grande forza di volontà può addirittura sparire. Talvolta ci vogliono ben più di 10-15 minuti; per superarlo ci possono volere anche 20-30 minuti. Però, una volta superato, la mente diventa molto chiara. Se quanto sopra non funziona, ricorrete alla meditazione camminata. Nella camminata, uno in genere non è assonnato, a meno che non cammini molto lentamente; in tal caso l'oggetto è così sottile che non riesce a vederlo e il torpore continua. Perciò è bene fare passi lunghi, camminare velocemente e con il corpo rilassato. Se siete tesi, la rigidità della mente influenza l'indolenza generale. Perciò, passi lunghi, andatura sostenuta e corpo sciolto. Dopo un po' la mente, costretta a seguire un oggetto in movimento, si riattiva. Quando la mente è ravvivata, la sonnolenza se ne va e ritorna l'energia.

Questo è un metodo molto semplice, ma tutto dipende comunque dalla forza di volontà. Dopo qualche giorno, diciamo tre o quattro, di solito l'indolenza e il torpore spariscono. In rari casi persistono per un'intera settimana. Comunque se siete diligenti e costanti durano pochi giorni.

### **Agitazione e ansia**

Parliamo ora dell'altro impedimento: agitazione e ansia. Il consiglio è di notare *pensare, pensare* con consapevolezza e questo dovrebbe avere successo e il pensiero dovrebbe andarsene. Ma spesso invece, pur notando *pensare, pensare*, quello non se ne va affatto. Forse

dicendo *pensare, pensare* non ci mettiamo consapevolmente. Se foste consapevoli quando notate, non ci sarebbe alcun pensiero. Se siete precisi e consapevoli il pensiero se ne va.

Certe volte il pensiero se ne va mentre lo notiamo, ma poi ritorna subito. Va via e ritorna di nuovo. Ci si chiede: *Perché se ne va e poi ritorna?* Una risposta potrebbe essere che il pensiero, sì, se ne va, ma rimane un certo livello di impurità. Quando tornate al *salire-scendere* non siete più molto consapevoli. Forse c'è ancora un po' di desiderio, malevolenza o illusione. Perciò, quando il pensiero è ostinato e continua a ripresentarsi, dovete notarne la radice (desiderio, malevolenza o illusione). Vedrete una di queste radici quando, notando *pensare, pensare*, osservate contemporaneamente il sorgere del pensiero. Quando notate il pensiero e come sorge, forse riuscirete a risalire alla sua radice, cioè a vedere se nasce da desiderio, malevolenza, ansia o altre impurità.

Allora potete anche risalire alla causa del turbamento, che può essere un oggetto specifico o generale. Generale vuol dire che non state pensando a niente in particolare e quindi potrebbe essere qualsiasi cosa. Gli oggetti specifici sono quelli che irritano la mente. Comunque sia, il problema va risolto. Una volta trovata la causa, è più facile risolverlo. Se è uno stato di bramosia o collera, lo notate come *bramosia* o *collera*, ecc. Quando si nota in modo più mirato, il risultato è migliore che se si nota in modo generalizzato. Questo notare va sotto la terza base di consapevolezza, *cittanupassana*, che significa consapevolezza della coscienza, argomento che tratteremo fra poco. Esso riguarda l'abilità a percepire lo stato mentale di desiderio o ira, di illusione o pigrizia o altro con chiaro discernimento, in rapporto all'atteggiamento, alla natura e allo stato della mente. Quando è percepito chiaramente di solito scompare subito.

### **Meditazioni di concentrazione preliminare**

Ci sono casi però in cui le impurità sono molto ostinate. Quando gli strati di impurità sono spessi, dovete affrontarli più energicamente.

Prendiamo, ad esempio, una persona che è turbata da gravi preoccupazioni. Se non le affronta possono diventare problemi psicologici. Di solito non succede, ma se capitasse dovete fare molta attenzione. Per questo si raccomanda che all'inizio di un periodo di meditazione seduta, si facciano una o più meditazioni di concentrazione preliminari. Le prime quattro di queste meditazioni sono: prima *Buddhanusati*, la contemplazione delle virtù del Buddha, che aiuta a superare la paura, il dubbio e a dare fiducia. Poi viene la meditazione sull'amore universale, che aiuta a superare l'ira e la malevolenza e a stabilire un'atmosfera tranquilla e armoniosa nell'ambiente di meditazione. In terzo luogo, quelli che hanno tendenza alla lussuria e bramosia, dovrebbero praticare la meditazione sulle impurità. Quarta viene la meditazione sulla morte per superare l'ansietà, la pigrizia e la compiacenza verso se stessi. In questa ultima categoria è inclusa la meditazione sul *kamma* per superare agitazione, paura, l'angoscia per la perdita dei propri cari, la tristezza e così via.

Non bisogna sottovalutare il potere di queste meditazioni preliminari, anche se si raccomanda di farle solo per i primi cinque o dieci minuti di meditazione seduta. Se fatte bene, possono concentrare la mente. La mente agitata, in effetti, si sviluppa solo ad un certo livello di attività, ma se riuscite a mantenere la mente ferma su ciò che deve fare per un tempo sufficiente, allora tutto quel pensare, tutta quell'agitazione e impedimenti cessano.

L'agitazione si presenta solo nello stadio iniziale, i primi giorni o al primo ritiro. Se non si sa come trattarla, sembra una cosa fuori controllo, un caso disperato. Ma in pratica non è così. Comunque, finché non saremo Arahants avremo sempre a che fare con questi impedimenti in una certa misura. Quando sorgono usiamoli come una buona occasione per imparare a trattarli. Se siete un principiante e non siete riusciti a imparare a trattarli prima della fine del ritiro, vi si ripresenteranno in altre occasioni. Imparare a fronteggiarli richiede tempo e l'abilità viene poco alla volta. D'altronde non potete sperimentare lo stato mentale di purezza fino a che non avrete eliminato questi impedimenti.

Prendiamo ad esempio la sonnolenza. Quando è presente notate *sonnolenza, sonnolenza* ma quella non va via completamente. Rimane la tendenza. Non avete ancora raggiunto la concentrazione d'accesso e perciò questo stato si protrae, andando avanti e indietro. È come il cielo in cui il sole c'è, ma c'è anche un sottile strato di nuvole che vi impedisce di vederne l'azzurro. Solo quando, a forza di notarla la sonnolenza sparisce, potrete vedere il cielo blu. Allora il sole apparirà splendente con grande chiarore e potrete vedere bene tutto ciò che vi circonda.

I cinque impedimenti sono indolenza e torpore, il pensare, ecc. E il notarli è come ripulire la mente dalla spazzatura. Quando spazzate un pavimento, all'inizio raccogliete la spazzatura più grossa, ma vi rimane quella più sottile. Il lavoro non è finito. Perfino anche quando raccogliete la spazzatura più sottile, rimane tuttavia del pulviscolo. Quindi anche dopo la prima spazzata, ci saranno sottilissime particelle di polvere. Perciò lo sforzo deve andare avanti fino a quando sono temporaneamente soppressi gli impedimenti e le impurità. Solo allora la consapevolezza diventerà chiara, luminosa e splendente; ma si deve essere ben determinati a raggiungere lo scopo che è quello di superare tutti gli impedimenti. Questo è il primo dovere del praticante, quando inizia la meditazione di consapevolezza. E solo dopo ciò, gli oggetti principali diventano chiari.

## *Priorità degli oggetti*

### **Notare sistematico e consapevolezza senza scelta**

**D**omanda: Che oggetti dobbiamo osservare?

Risposta: Osserviamo gli oggetti alla portata della nostra consapevolezza, in modo da vederne la vera natura.

Essi cambieranno a seconda delle varie persone e condizioni. Nella tradizione di Mahasi Sayadaw si osserva il *salire-scendere* dell'addome. Quando lo si osserva con consapevolezza, non solo se ne vede l'elemento del moto, ma anche molti altri fenomeni condizionati ad esso connessi. È un buon punto di partenza, perché:

- Siccome il *salire-scendere* è un fenomeno fisico e quindi grossolano, è facile da osservare. I fenomeni mentali sono più elusivi e sottili.
- Non è doloroso, per cui uno può osservarlo a lungo senza stress e senza stancarsi.
- Si muove e cambia, per cui non è noioso come un oggetto immobile. Inoltre la caratteristica del cambiamento è molto chiara.

Con un po' di sforzo e di tempo, ci si abitua ad esso. Diventa dominante e serve da oggetto primario su cui basarsi per sviluppare sia la concentrazione che la consapevolezza. Ma la Natura segue il suo corso e mostrerà presto la sua discontinuità e irregolarità. Talvolta

sarà assente o offuscato e in tal caso altri oggetti saranno preponderanti (suoni, dolori) e andranno notati attentamente. Un'altra occasione in cui bisogna notare un oggetto diverso è quando si tratta di impurità (attaccamento, torpore, ira, agitazione) che vanno subito affrontate e rimosse. Questi oggetti che, a differenza dell'oggetto primario, non richiedono una notazione protratta, si chiamano oggetti secondari. Quando questi permangono a lungo e richiedono perciò più tempo, vengono considerati oggetti primari, su cui si rinforza la consapevolezza e la concentrazione.

Per esempio, quando *salire-scendere* è assente, si può usare *postura* e *contatto* (sensazioni) come oggetti primari. Quando poi il dolore diventa predominante e persistente diventa l'oggetto di meditazione principale.

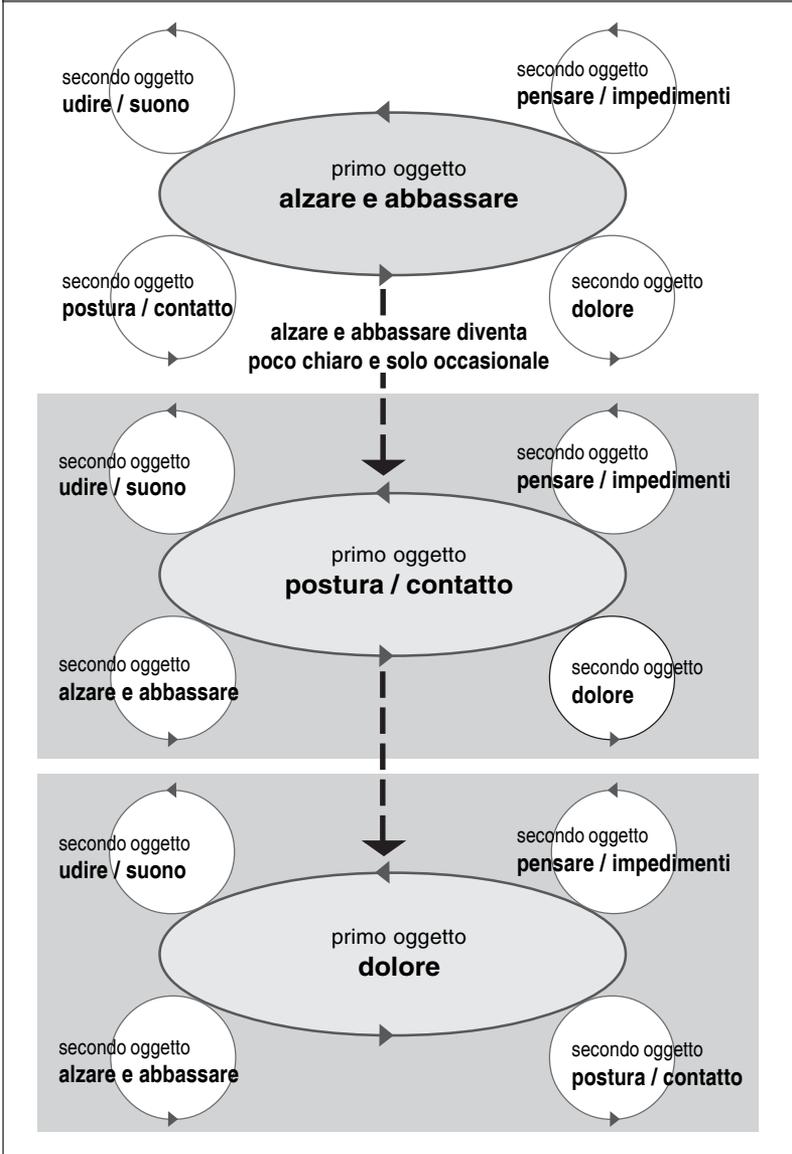
Nella meditazione camminata l'oggetto primario è il processo di camminare e il *vedere* un importante oggetto secondario.

Il diagramma seguente mostra il passaggio dall'oggetto primario a quello secondario in ordine sistematico, durante la meditazione seduta. Per riassumere:

1. La priorità va data all'oggetto predominante, cioè quello che è facile da osservare a lungo con consapevolezza.
2. L'oggetto dominante va sostituito, in un primo caso, da un oggetto che è necessario osservare ed eliminare (per esempio, un impedimento o impurità).
3. L'oggetto dominante è sostituito, in un secondo caso, da un altro oggetto dominante, come un forte dolore.
4. Dovendo scegliere tra vari oggetti secondari, cioè di uguale forza, uno sceglie oggetti interni (postura-contatto) piuttosto che esterni (suoni); infatti questi ultimi non portano al rafforzamento della concentrazione.
5. Quando la consapevolezza è continua, la mente diventa flessibile e può scegliere di osservare di preferenza un oggetto che porta a rafforzare l'intuizione profonda, cioè che, per esempio, esibisce le tre caratteristiche universali di impermanenza, insoddisfazione e non sé.

## DIAGRAMMA DI FLUSSO RIGUARDO LA PRIORITÀ DEGLI OGGETTI NELLA MEDITAZIONE SEDUTA

Sostituire l'oggetto primario con il secondario secondo una modalità sistematica di notare



primo e secondo si riferiscono rispettivamente a oggetto primario e secondario.

*Impermanenza*: si preferisce un oggetto mutevole a uno statico. *Insoddisfazione*: meglio un oggetto doloroso che piacevole, perché quest'ultimo può portare all'attaccamento. *Non-sé*: un oggetto che non appartiene a qualcuno, cioè uno in cui non vi è un controllo attivo e personale.

Tutto ciò va fatto solo fino a che si riesce a gestirlo. Per esempio:

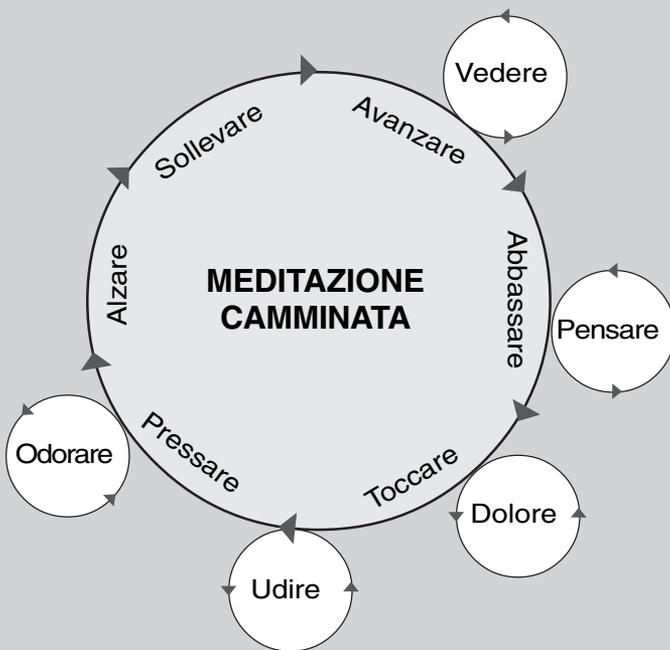
- I cambiamenti possono essere così imprevedibili e veloci da causare distrazione o confusione;
  - Il dolore o l'insoddisfazione possono essere così forti e stressanti da causare avversione;
  - Le cose possono avvenire in modo così strano e incontrollabile da causare terrore o paura.
6. Quando la consapevolezza e la concentrazione sono ben sviluppate diventeranno chiari anche i più sottili fenomeni mentali e gli aspetti più sottili dei fenomeni fisici. In questa fase si osservano di preferenza i fenomeni mentali e lo sforzo è teso a mantenere una consapevolezza continua. Si lascia che la mente scelga gli oggetti e non c'è posto per i pensieri. Con la pratica, la consapevolezza va avanti da sola, e allora è il momento di lasciar perdere anche il notare. Questo tipo di consapevolezza indiretta è chiamata anche consapevolezza senza scelta ed è più stabile dell'altra, ma ci si arriva solo dopo molta pratica.

Il principiante deve usare sistematicamente il notare (N. 1-5) per stabilire una buona consapevolezza e concentrazione.

Quando la mente è super attiva o agitata si può usare questa consapevolezza senza scelta. Va bene per coloro che sono molto indaffarati e diventano sempre più tesi durante il giorno. Provare troppo decisamente a portare la mente sull'oggetto può rendere la cosa ancora più difficile. In questo caso uno sceglie di essere consapevole di tutto ciò che capita nel campo "visivo" mentale. Quando consapevolezza e calma si ristabiliscono, uno può usare il notare sistematico per dirigere la mente sul suo oggetto.

## DIAGRAMMA DI FLUSSO RIGUARDO LA PRIORITÀ DEGLI OGGETTI NELLA MEDITAZIONE CAMMINATA.

Sostituire l'oggetto primario con il secondario secondo una modalità  
sistematica di notare.



## Le quattro basi di consapevolezza

Nel discorso sulle quattro basi della consapevolezza, gli oggetti di Vipassana vengono menzionati divisi in quattro gruppi:

1. Base di consapevolezza del corpo: fenomeni materiali (*rupa*)
2. Base di consapevolezza delle sensazioni: sensazioni (*vedana*)
3. Base di consapevolezza della mente: coscienza (*citta*)
4. Base di consapevolezza del Dhamma: stati mentali (*sankhara*).

Questi oggetti diventano gradualmente più sottili e quindi il meditante comincia col vedere meglio la prima base e man mano che avanza vedrà sempre meglio la seconda e poi la terza e la quarta.

All'interno di ogni base c'è tutta una gamma di fenomeni. Le sensazioni, per esempio, vanno dal dolore acuto a sensazioni neutre molto sottili, non percepibili dal principiante. La coscienza va da una coscienza piena di rabbia a una coscienza in profondi stati di assorbimento.

Alcuni meditanti praticano più una base che un'altra, a seconda del proprio temperamento. Anche i Commentari consigliano di tenere presente l'idoneità dell'oggetto. Per loro esperienza personale, molti meditanti hanno trovato che, sebbene sia interessante esplorare una base diversa da quella solitamente usata che è la consapevolezza del corpo, è tuttavia importante stabilizzarsi bene in questa prima di procedere oltre. E ciò perché il corpo è una base su cui è facile mantenere la consapevolezza, specialmente quando si è in condizioni difficili, come nella vita quotidiana o quando le condizioni sono fuori dalla normalità, come in profondi stati di pratica intensiva. Senza di questo, ci si può sentire confusi e indecisi su ciò che è meglio fare.

## *Le cinque facoltà di controllo*

L'abilità di equilibrare le cinque facoltà è molto importante nella pratica della meditazione Vipassana. E questo vale soprattutto nei ritiri lunghi. Più la mente diventa potente più migliorano le facoltà mentali. È come una macchina potente che può andare a maggior velocità, ma proprio per questo c'è bisogno di controllarla meglio, altrimenti si possono avere serie complicazioni.

### **Le cinque facoltà di controllo**

Per prima cosa cerchiamo di definirle. Quando parliamo di facoltà di controllo ci riferiamo alle facoltà di:

1. fede e fiducia
2. energia
3. consapevolezza
4. concentrazione e
5. saggezza.

*Facoltà di controllo* vuol dire potere di esercitare un controllo sulla mente e sui poteri mentali. Come nell'analogia dell'automobile, ci sono diversi controlli per funzioni diverse: il volante controlla la direzione, l'acceleratore controlla la velocità e così via. Tra le cinque facoltà di controllo la più importante è la consapevolezza. Per darvi un'idea di come operano, cominciamo a vedere in che rapporto

progressivo o lineare sono tra di loro. Per iniziare la pratica dovete avere fede o fiducia in essa. Se non aveste avuto fiducia, non avreste neanche cominciato. La fede si basa sulla purezza mentale e sui benefici della pratica. Quando avete abbastanza fiducia per praticare, ci mettete sforzo e questo sforzo è la facoltà di controllo dell'energia. A causa di ciò e dopo un periodo sufficientemente lungo di pratica, sorge la consapevolezza. Poi la consapevolezza diventa continua e concentrata e allora sorge la concentrazione, che potremmo quindi chiamare consapevolezza concentrata sull'oggetto. E questa è la facoltà di concentrazione. Quando la consapevolezza concentrata è focalizzata sulla realtà, cioè su un oggetto reale, quando lo sperimenta nella sua realtà, è come una forte luce puntata sull'oggetto e allora potete vederlo come realmente è. Afferrare l'idea o il significato di ciò che è reale è l'attività della facoltà di saggezza o intuizione profonda. Più c'è intuizione e comprensione più cresce la fiducia e quindi possiamo mettere più energia nella pratica. Con più energia c'è una maggiore consapevolezza e con questa una maggiore concentrazione si fissa sull'oggetto e così via fino a che avrete più intuizioni. È come una ruota che gira acquistando una sempre maggiore velocità.

All'inizio si tratta più di fede ed energia e non tanto per equilibrarle, ma per farle sorgere. Solo dopo un bel po' di pratica, la meditazione diventa una questione di equilibrio tra le facoltà di energia e concentrazione. Quando parliamo di *equilibrio delle facoltà* intendiamo equilibrio tra fede e saggezza (intuizione profonda) e tra concentrazione ed energia. All'inizio si tratta più di equilibrio tra fede e intuizione o saggezza, ma la vera intuizione profonda non è ancora sorta. A questo livello è più superficiale ed elementare. È una saggezza più teorica e mondana che reale. Anche la fede non è quella che viene con la saggezza e l'esperienza. Viene in gran parte dalla riflessione o dalla devozione. Nei paesi buddisti la fede risente dell'ambiente culturale e familiare. C'è gente che segue ciecamente il consiglio dei monaci, ma talvolta può essere pericoloso e non è affatto consigliabile. Il metodo insegnato può essere sbagliato e vi è la tendenza ad essere troppo creduloni. Meglio pensare bene prima

di agire. D'altra parte, nei paesi non buddhisti, in cui non c'è devozione e fede e la gente è più intellettuale, può esserci troppo scetticismo dovuto alla mancanza di fede. Molte cose spirituali non possono essere capite a fondo con il solo pensiero. Si deve usare un metodo abbastanza a lungo da poter sperimentare e comprendere da sé ciò che è vero. Se poi il metodo si rivela adatto, progredirete. Se uno cerca e vuole sicurezza e garanzia al cento per cento, non comincerà mai a praticare seriamente e quindi non avrà alcun risultato.

### **Concentrazione ed energia**

Quando si è ben avviati nella pratica, le facoltà di controllo diventano più forti, e quando ciò avviene la cosa più importante per chi sta in ritiro, è quella di equilibrare le facoltà di energia e concentrazione.

Che significa *equilibrare*? Quando si dice *la mente è equilibrata* significa che la mente ha una consapevolezza perfetta, cioè è al punto ottimale di consapevolezza. Quando la mente non è equilibrata una delle facoltà è in eccesso mentre un'altra è in difetto. Questo descrive le facoltà in termini di proporzione. Quando si dice che la facoltà di concentrazione è in eccesso, significa anche che l'energia è in difetto e viceversa. Nell'esperienza diretta però non è tanto una questione di calcolo quanto di esperienza di un certo stato di coscienza.

Mi spiego meglio: quando si parla della facoltà di controllo dell'energia, ci si riferisce all'aspetto attivo della consapevolezza, mentre invece la facoltà di concentrazione è l'aspetto fermo e tranquillo della consapevolezza. Quando la mente è nello stato ottimale di consapevolezza, significa che si segue il proprio oggetto di meditazione, come per esempio il *salire-scendere*, molto facilmente e allo stesso tempo la mente nota attivamente ciò che accade.

Tuttavia se l'energia è eccessiva e la concentrazione difettosa, la mente potrebbe diventare troppo attiva. È come quando siete agitati e cercate di seguire il *salire-scendere* dell'addome, ma non ci riuscite proprio perché la mente salta di qua e di là, pensando, distraendosi. Non riesce a stare sull'oggetto perché manca la concentrazione.

D'altronde se la concentrazione è in eccesso, si può stare a lungo con l'oggetto e la mente è calma e ferma, ma non potete osservare un granché. La mente sta lì, ma non osserva attivamente e non segue le cose. Infine diventa immobile, calma, poi vuota e vi addormentate.

Non è consigliabile perciò né un eccesso di energia, ma neppure un eccesso di concentrazione. Quando una delle due è in eccesso, la mente non è stabile. Se non si riporta l'equilibrio, l'eccesso di concentrazione porta all'indolenza e torpore e l'eccesso di energia finisce in agitazione. È quindi saggio, non appena ci si accorge che la consapevolezza non funziona bene, fare uno sforzo per riequilibrarla.

All'inizio di un ritiro, questo problema non si pone, perché non c'è troppa concentrazione né troppa saggezza, c'è solo energia. La cosa da fare è applicare lo sforzo con consapevolezza. Lo sforzo è come una spinta a mettercela tutta per essere consapevole al massimo. Il problema è *fino a che punto dobbiamo spingere?*

### **Quanto sforzo?**

Tutto sta a controllare la quantità di energia. Quando spingete troppo, perdete la consapevolezza e diventate troppo tesi. Mentre se non ci mettete abbastanza sforzo cadete nell'indolenza e torpore. C'è perciò un punto in cui lo sforzo è abbastanza energico da raggiungere uno stato ottimale di consapevolezza. E questo si impara con l'esperienza. Alcuni spingono troppo e diventano stressati e confusi. I pigri invece si aspettano che le cose si facciano da sole. In entrambi i casi non si progredisce. Seguendo un metodo di pratica corretto ed esercitandosi abbastanza a lungo, le facoltà mentali (anzi, i poteri mentali) alla fine diventano potenti. Sorgerà finalmente una buona concentrazione ed è a questo punto che è essenziale avere consapevolezza ed equilibrio. In altre parole, la mente diventa più potente e la concentrazione insieme alle altre facoltà, diventa più profonda.

E allora che accade? Possono accadere varie cose. Quando c'è troppa energia e i poteri mentali sono forti, anche l'energia mentale è potente e carica. Se non c'è consapevolezza diventa squilibrata e

non riuscirete a dormire. La mente è lucida, può seguire bene l'oggetto come il *salire-scendere*, ma non riesce a penetrarlo. Ciò capita, ad esempio, quando uno osserva il dolore. Quando si sta con il dolore per un certo tempo, la mente si carica, si riempie di energia, perché si ha bisogno di molta energia per osservare il dolore. Dopo un po' il corpo può essere esausto, ma la mente continua ad essere lucida e non vi è traccia di indolenza e torpore.

Tuttavia, se tornate al *salire-scendere*, potete notarlo, ma non potete penetrarlo, perché la mente si mantiene in superficie. Non vuole immergersi ed è lucidissima. Inoltre, se andate a letto non riuscirete a dormire e vi girerete in continuazione. La concentrazione eccessiva capita più spesso con coloro che hanno praticato la meditazione samatha (di tranquillità) o che mettono troppo l'accento sulla concentrazione durante la meditazione. Capita allora che la mente continui ad entrare in stati di calma e tranquillità, e ci rimane indulgendo alla piacevolezza di questi stati. Potete anche rimanere seduti a lungo, ma non riuscite ad andare a fondo nell'osservazione, perché la mente non è in grado di seguire tutti i particolari dei processi fisici e mentali. Non c'è alcun dolore e talvolta sorgono immagini che rimangono a lungo. È una situazione di ristagno e a questo punto la mente va riequilibrata. Ma non è una cosa facile e ci vuole un po' di tempo prima che la mente ci riesca, proprio perché a questo stadio di consapevolezza e concentrazione, la mente si muove sotto l'influenza dello slancio acquisito in molti giorni di meditazione e va quindi in una sua direzione. Nel momento che ciò avviene, potreste non essere in grado di controllare la forza che si è sprigionata. Per questo avete bisogno di un certo tempo per rimetterla in equilibrio e farle cambiare direzione.

## **Come equilibrare le cinque facoltà di controllo?**

### **1 Usare il tipo di consapevolezza più adatto**

Ci sono due modi per equilibrare le facoltà. Uno è aumentandole, l'altro è diminuendole. Per sicurezza, è meglio diminuirle, andando

a tentativi perché ancora non si sa come andrà a finire. Prima di tutto dovete individuare quale qualità è in eccesso e quale in difetto. E già questo non è facile, se non si ha una certa esperienza. Capite solo che la mente è di fronte ad un ostacolo e che la situazione sta diventando sempre più difficile. Quando capita ciò e non siete sicuri di ciò che avviene, semplicemente rilassatevi, rilassate le facoltà, lasciate andare il controllo. Naturalmente invece se riuscite a capire ciò che sta accadendo, aumentate la facoltà in difetto e vedrete che le altre facoltà si rafforzano.

Consideriamo ora qualche metodo per riequilibrare le facoltà. Primo, vediamo che tipo di consapevolezza usare e come usarla. Aumentare l'energia è una forma più intensa di notare. Rendete la mente chiara, vigile, sveglia con il notare. Per esempio se vi sentite sonnolenti, vuol dire che manca energia e dovete quindi aumentarla. Quando notate sonnolento, *sonnolento* vedete che non funziona e se notate *sonno...lento* è ancora peggio. Dovete ripeterlo velocemente come una mitragliatrice. Un altro esempio: quando sorge un dolore avete bisogno di molta energia, perché senza di essa non potete affrontare il dolore. Cosa fate allora? Se dite *dolore, dolore* può darsi che non basti; dovete dirlo a gran velocità come una mitragliatrice. Allora sorgerà un'energia attiva che equilibra la consapevolezza e vi farà decollare.

Al contrario, se l'energia è eccessiva, dovete propendere più verso la concentrazione e in tal caso non usate il modo energetico di notare, ma quello dolce e lento. Per esempio, la mente è iper attiva. Avete molta energia ma non riuscite ad andare in profondità. È come se la mente fosse eccitata per qualcosa. Quando notate *salire-scendere* è come se la mente galleggiasse. Ciò che dovete fare è non metterci tanto sforzo.

Rilassatevi, lasciate che le cose avvengano da sole e osservare senza fissare. Non dovete pensare ad aumentare la concentrazione o a ottenere dei risultati.

Quelli che sono molto orientati verso i risultati tendono a sforzarsi troppo. Usano troppa energia. Dovrebbero perciò lasciar perdere, rilassarsi e vedere cosa succede. Se non capita niente, potete

comunque godervi un po' di calma e pace nella mente. Rimanete seduti e rilassati, solo questo. Poi, quando sentite che è il momento giusto, seguite la mente. Vedrete che, in presenza di un ambiente mentale confortevole, pacifico, calmo e senza aspettative, la mente segue e penetra nell'oggetto. Bisogna ricordare che ci sono dei momenti in cui dovete solo mantenere l'equilibrio che avete raggiunto.

Per esempio, se avete molta indolenza e torpore immettete energia per superarli, ma non dovete continuare a metterci sforzo. Lo fate fino a raggiungere uno stato ottimale. Se esagerate cadete nell'estremo opposto, di avere cioè troppa energia. Ugualmente, quando vi accorgete di aver troppa energia, rilassatevi in modo da poter mantenere la mente fissa sull'oggetto. Una volta raggiunto l'equilibrio, cercate di mantenerlo. Non rilassatevi ulteriormente, perché se lo fate correte il rischio di addormentarvi.

Quindi, non è solo una questione di rilassarsi o di aumentare lo sforzo, ma anche di sapere quanto rilassarsi e quanto aumentare. Quando avete raggiunto il livello ottimale, dovete solo mantenerlo con equanimità.

## **2 Consapevolezza diretta e consapevolezza senza scelta**

C'è un altro modo per equilibrare le facoltà. Abbiamo detto che vi sono due tipi di consapevolezza, quella diretta e quella senza scelta. La consapevolezza diretta consiste nel cercare un oggetto, arrivarci, mantenerlo e notarlo attivamente. È il tipo di consapevolezza che ci vuole all'inizio della pratica, quando le facoltà di concentrazione e consapevolezza sono ancora deboli. Quando le spingete verso un oggetto, si rafforzano velocemente.

Quando sedete, seguite il **salire-scendere** con consapevolezza, ma se non c'è, spingetevi ad osservare le sensazioni nella *postura* e nel *contatto*. Questa è la consapevolezza diretta.

L'altra è la consapevolezza senza scelta: ciò significa che non scegliete alcun oggetto particolare da osservare. State seduti fermi, tranquilli e osservate tutto ciò che sorge e svanisce. Questo metodo

va bene per coloro che hanno la tendenza ad afferrare, a sforzarsi troppo, ad ottenere buoni risultati in breve tempo e si accorgono che la mente si aggrappa ossessivamente. Quando succede, semplicemente dite alla mente di lasciare andare tutto, perché quando c'è troppa energia, l'intensità si sviluppa in attaccamento. Quello che dovete fare è rilassarvi e non occuparvi più di niente. Non preoccupatevi neanche di perdere la consapevolezza, perché ciò di cui avete veramente bisogno è di rilassare l'energia. Quando lo fate, vedrete che la consapevolezza si ristabilisce da sé, anche se ci vuole forse un po' di tempo. La ragione per cui ci vuole un po' di tempo per ristabilire la consapevolezza è dovuta, in primo luogo, alla paura che se vi rilassate e usate la consapevolezza senza scelta non progredirete abbastanza, che la meditazione diventa impossibile e che non ci sarà più **consapevolezza..** A causa di ciò, continuate a notare, vi attaccate allo sforzo di essere consapevoli e quindi non fate altro che mantenere la tensione. Se invece lasciate andare, con l'atteggiamento di *chi non se ne importa niente*, se vi rilassate, controllando poi ogni tanto che ci sia sempre consapevolezza e attenzione anche se le avete lasciate andare, la consapevolezza si stabilizzerà con calma e facilità. Dopo un po' la mente sarà più aperta e rilassata. Quando la consapevolezza è stabile, potete di nuovo spingere e non si creerà più tensione. È questa che chiamiamo consapevolezza senza scelta.

Questo tipo di consapevolezza senza scelta viene usata soprattutto negli stadi più avanzati della pratica e questo perché, a quei livelli, gli oggetti di meditazioni si presentano un po' a caso. Il *salire-scendere* diventa molto sottile e mentre cercate di osservarlo, possono sorgere molti altri oggetti, come dolore, sensazioni, ecc. Ed è molto difficile individuarne uno specifico. Oppure può capitare che molti oggetti nascono e passano velocemente e non ne potete seguire neanche uno singolarmente. Potete provarci, ma il notare intenzionale è troppo lento. Perciò vi conviene una consapevolezza concentrata su tutto ciò che sorge e passa. Generalmente, a questo stadio, vi è solo pura consapevolezza della coscienza. Se riuscite a

mantenere questo livello la consapevolezza diventa stabile. Anche questo è un tipo di consapevolezza senza scelta. Nella consapevolezza senza scelta, la concentrazione è più lenta, ma più stabile.

### **3 Altri modi di equilibrare**

Ci sono altri modi per equilibrare le facoltà. Uno di questi è l'uso di posture associate a certi oggetti e certe facoltà. Per esempio, la meditazione camminata è connessa con l'aumento di energia, perché camminando si è attivi e inoltre, per poter osservare i passi, la mente deve essere molto energica. Perciò con la meditazione camminata è facile superare l'indolenza e il torpore. La meditazione seduta invece è più adatta per concentrarsi perché l'intero corpo è fermo e il *salire-scendere* dell'addome è un processo naturale. Non dobbiamo avere l'intenzione di respirare, mentre invece dobbiamo avere quella di camminare. È quindi più facile mantenere la mente ferma e seguire il *salire-scendere*. Alternando perciò la meditazione seduta e camminata in giusta proporzione, possiamo equilibrare le facoltà. Per questo vi si raccomanda di fare tanta meditazione camminata quanta seduta. Se sedete troppo a lungo ci sarà la tendenza ad aumentare la facoltà della concentrazione, mentre camminando troppo c'è il rischio di sviluppare eccessivamente la facoltà di energia. Comunque è più importante stare attenti all'equilibrio mentale che al tempo fisico. Se pensate di aumentare l'energia e vi mettete a camminare per più di un'ora o anche due, certamente l'energia aumenterà, ma il corpo ne risentirà e vi sentirete stanchi. La cosa principale è considerare le facoltà come parte della mente. Uno, per esempio, non dovrebbe aumentare le facoltà cambiando postura. Come ho già detto, l'energia può essere aumentata con la consapevolezza diretta e in altri modi, per cui il farlo cambiando o alternando la postura, è una maniera piuttosto rozza di agire.

Altri oggetti sono più adatti a produrre energia e altri concentrazione. Per esempio, esaminiamo il *salire-scendere* paragonandolo a *postura* e *contatto*. Tra i due, *postura-contatto* tende

ad aumentare l'energia ma non la concentrazione. E questo perché *postura-contatto* non sono attività in movimento e quindi la mente deve essere smossa per poter notare i punti di contatto e le sensazioni.

Al contrario, il *salire-scendere* tende a creare una sua velocità di marcia in un flusso continuo, per cui anche la mente dopo un po' entra in questo flusso. E quindi non c'è bisogno di fare alcuno sforzo. Perciò se sentite molto torpore è meglio ricorrere a *postura-contatto* con molti punti di contatto in modo da risvegliare l'energia piuttosto che la concentrazione. E la ragione per cui usiamo il *salire-scendere* come oggetto principale nella meditazione seduta, è perché esso tende a stabilire la concentrazione più di *postura-contatto*. Col *salire-scendere* però si hanno molte altre sensazioni e la mente tende perciò a diventare discorsiva. Comunque, siccome il *salire-scendere* è lo stesso che seguire un punto in movimento, se rimanete fissi su questo punto in movimento abbastanza a lungo, la concentrazione si stabilisce.

Il dolore, a sua volta, aumenta l'energia; se riuscite a seguirlo con la sola coscienza, otterrete molta concentrazione, perché la mera coscienza si ritrae dagli altri oggetti dei sensi e si raccoglie nella mente.

Se uno non riesce ad equilibrare le facoltà con gli oggetti di Vipassana, può ricorrere ad altro, come ad esempio alle tecniche di samatha. Per esempio, se siete presi da torpore, potete usare la percezione della luce e la recitazione per smuovere la mente. Ci sono poi altre forme di Samatha come i *kasina*, le visualizzazioni o anche il respiro. Queste ultime però sono più adatte a calmare la mente.

### **L'equilibrio delle facoltà è dinamico**

L'equilibrio delle facoltà non è statico, anzi, è molto dinamico. È come fare una salita in bicicletta. Dovete equilibrare e aumentare lo sforzo. Dovete tenervi stretti e fermi al manubrio per non cadere. La stessa cosa si fa per equilibrare le facoltà in meditazione. Perché? Perché man mano che progrediamo, anche i poteri mentali devono essere aumentati in proporzione. Il progresso in meditazione non è

altro che il rafforzamento di tutte le facoltà mentali. Perciò, man mano che andate avanti, dovete metterci più energia. Più in alto andate, più sforzo ci deve essere. Non è così difficile come sembra perché, nel frattempo, ci sarà anche un livello molto alto di consapevolezza.

Inoltre, può darsi che l'energia sorga automaticamente; nondimeno va aumentata lo stesso man mano che progredite, perché i diversi oggetti di meditazione tendono a diventare sempre più sottili e quindi più difficili da notare. Possono essere anche più spaventosi nel senso di sofferenza. Per questo dovete aumentare l'energia, per poter notare questi oggetti. Altre volte possono essere così sottili e piacevoli che ci si attacca. Dovete perciò metterci molta energia per affrontarli, fino a quando arriverete al punto in cui l'energia è così forte che può superare i pensieri e gli oggetti. Tuttavia, se aumentate solo l'energia, cioè l'aspetto attivo dei poteri mentali, senza che vi sia abbastanza concentrazione da tenerli calmi, la mente può squilibrarsi diventando troppo attiva o troppo carica. Quindi è importante aumentare allo stesso tempo la concentrazione.

Negli stadi più avanzati della pratica, la mente deve stare ancora più ferma e tranquilla. Questo è ciò che intendiamo per *progresso nella coscienza Vipassana*.

### **Progresso nella meditazione**

La coscienza Vipassana è vedere le cose come realmente sono, essere in grado di accettarle ma contemporaneamente rimanerne distaccati. Vuol dire vedere, capire, trascendere il nostro attaccamento ad esse e quindi andare oltre ad esse. Man mano che progrediamo gli oggetti si fanno sempre più sottili, sempre più profondi. Dovete perciò essere in grado di mantenerli e notarli. Se in quel momento la mente non è presente, non avrete l'intuizione profonda che vi porta alla liberazione finale. Tuttavia, una volta che si inizia, la mente acquista una sua velocità di marcia e allora possiamo guidarla sempre più avanti fino a che diventa molto calma ed equanime; allo stesso tempo però è in grado di notare tutti gli oggetti senza difficoltà e di vederli

sorgere e passare. La mente è allora equanime e accompagnata da una profonda concentrazione e comprensione della natura dell'impermanenza, ecc. Questo dà un'idea di come si sviluppa la meditazione Vipassana. Lo stato della coscienza Vipassana mostra le cinque facoltà altamente sviluppate e perfettamente equilibrate. A questo punto l'energia è tale che potete rimanere seduti varie ore senza difficoltà. Le facoltà dell'energia e della consapevolezza sono pienamente sviluppate. La mente è in grado di osservare tutto in ogni suo minimo dettaglio e la concentrazione è presente per tenere la consapevolezza in uno stato perfettamente concentrato. Allo stesso tempo la concentrazione permette alla mente di penetrare profondamente e a lungo nell'oggetto di meditazione. È come se l'osservazione continuasse senza sosta e sempre più in profondità, per conto suo, fino a raggiungere un punto in cui la mente penetra attraverso tutti i processi fisici e mentali verso la realizzazione.

Ho accennato a questo perché possiate avere una certa comprensione dell'importanza dell'equilibrio delle facoltà. L'equilibrio delle facoltà rientra in *cittanupassana* o consapevolezza della coscienza, per mezzo della quale potete cogliere il sorgere e svanire di tutti i più sottili stati di coscienza.

## *L'equilibrio delle cinque facoltà di controllo*

### **L'equilibrio tra energia e concentrazione**

**P**er prima cosa ci occuperemo dell'equilibrio tra le facoltà di energia (E) e concentrazione (C).

L'equilibrio tra E/C riguarda il modo in cui questi due fattori, quando sono presenti contemporaneamente, fanno sorgere un certo stato di coscienza. Quando sono ben equilibrati (+C+E) o (-C-E) la mente è stabile e propensa alla consapevolezza. Se sbilanciati, la mente propende verso un solo fattore, cioè verso l'energia eccessiva (+E-C) o verso l'indolenza (-E+C).

Questo rapporto d'equilibrio non deve essere confuso con altri fattori mentali presenti contemporaneamente. Per esempio, in una persona normale (non meditante), uno stato mentale equilibrato è E/C, ma ciò non vuol dire che la consapevolezza sia forte. Quindi è necessario includere un'altra variabile (P) per chiarire la situazione. (P) rappresenta il potere o impulso mentale che aumenta con l'esercizio mentale intensivo e continuo. Lo chiamerei *chanda* o *desiderio di fare* o, come lo definisce l'Abhidhamma, *quel fenomeno che desidera un oggetto*.

Qui lo chiameremo:

P1 presente come un impulso e basta,

P2 come un forte impulso,

P3 come un impulso molto forte.

L'importante ruolo di queste tre varianti è rappresentato dal seguente schema in cui si dà anche la descrizione dei vari tipi di coscienza che sorgono con quella determinata combinazione.

### **Livello P1**

È all'inizio della meditazione quando non si è ancora avviato il nuovo condizionamento mentale. Avviene nei primi giorni di ritiro.

**-S Senza consapevolezza per cui la mente è negativa**

-E-C : stato d'equilibrio tra E e C, ma siccome la consapevolezza è assente, è negativo. Rappresenta uno stato di coscienza debole in cui prevale il torpore. Anche se l'avidità e l'ira sono presenti, non sono molto pronunciate.

+E-C: energia > concentrazione, per cui anche se la mente non è potente, tende tuttavia ad essere agitata e divaga su cose insignificanti.

-E+C: concentrazione > energia; è una mente intorpidita, sognante, letargica. È presente spesso nella meditazione del mattino.

+E+C: c'è tensione e nervosismo interno.

**+S Consapevolezza presente, perciò la mente è positiva**

-E-C: una consapevolezza leggera. Siccome le facoltà sono deboli, anche la consapevolezza è debole. È lo stato mentale di una persona ordinaria sana di mente, comparabile a qualcuno che si riprende da un colpo.

+E-C: energia > concentrazione. Consapevole ma incapace di rimanere a lungo su un oggetto. Tende a notare molti oggetti, anche suo malgrado.

-E+C: concentrazione > energia. La mente si calma con la meditazione ma tende a essere facilmente disturbata. Non è particolarmente consapevole della natura dell'oggetto.

+E+C: l'energia migliora e la concentrazione diventa più profonda. La consapevolezza è più o meno costante.

## **Livello P2**

Dopo la prima settimana, si comincia a prendere velocità. La mente diventa più potente, cosa che però può essere sia un bene che un male! Naturalmente sarà giusta col metodo giusto.

-S **Senza consapevolezza per cui la mente è negativa**

-E-C: come sopra a P1 (+E+C).

+E-C: la mente diventa molto agitata, salta qua e là e non riesce a fermarsi. La tensione diventa molto forte, come quando uno è stato a pensare a lungo a molti problemi senza poterli risolvere.

-E+C: la mente diventa rigida e pesante. Gli oggetti sono come ingranditi e la mente è molto sensibile. Possono apparire nimitta e molti oggetti visivi che rimangono a lungo. La testa diventa pesante.

+E+C: la mente è quasi isterica, viene voglia di urlare o si è depressi. Può durare ore ed è un punto pericoloso.

+S **Con consapevolezza e quindi la mente è positiva**

-E-C: come sopra in P1 (+E+C)

+E-C: la mente è molto lucida, vigile e consapevole, ma non riesce ad avere una concentrazione profonda. È come sospesa e corre verso oggetti esterni. Può avvenire dopo una buona meditazione camminata, quando la mente è carica, avendo notato molto attivamente.

-E+C: la concentrazione si approfondisce e la consapevolezza è ancora presente, per cui non c'è tensione, ma ci può essere pesantezza. Durante la meditazione non sente i suoni e si alza rinfrescato, ma non può notare in modo preciso e dettagliato.

+E+C: la consapevolezza è acuta e la concentrazione profonda per cui ci sarà una buona meditazione. Uno riesce ad osservare i processi fisici e mentali come realmente sono, con le loro caratteristiche generali e specifiche.

### **Livello P3**

Dopo molte settimane (o anche mesi) di pratica intensiva, la mente probabilmente andrà a tutta velocità, ma questo dipende dalla potenza (P) del veicolo (mente).

-S: **Senza consapevolezza e quindi la mente è negativa**

-E-C: come in P2 (+E+C)

+E-C: la mente è completamente impazzita e fuori controllo

+C-E: mente ossessionata e compulsiva su un soggetto. Uno è bloccato, completamente chiuso. La mente può avere allucinazioni.

+C+E: è la mente di un pazzo furioso.

+S: **Consapevolezza presente per cui la mente è positiva**

-E-C: come in P2 (+E+C)

+E-C: la mente è estremamente vigile e lucida. Non può dormire, continua a meditare anche di notte, ma la concentrazione profonda non dura a lungo.

+C-E: la concentrazione è molto profonda ed entra in lunghi e beati periodi di assorbimento, ma la consapevolezza e l'intuizione profonda non si sviluppano velocemente e con chiarezza.

+C+E: è la mente di un santo, inattaccabile dalle condizioni esterne, perché comprende la vera natura del mondo e perciò ne è distaccato.

Da quanto detto sopra, è importante avere consapevolezza (S), quando uno comincia un ritiro intensivo. Questo fattore sorveglia la mente affinché non cada in una concentrazione errata. È importante avere un certo grado di consapevolezza, anche se uno si dedica solo alla meditazione samatha (di tranquillità), cosa che spesso si trascura. Quando (S) è presente uno è sempre al sicuro. Se non si è certi di averla, accertarsene o smettere subito.

L'altro gradino è equilibrare l'energia (E) e la concentrazione (C). Lo si può fare aumentando (+) una o diminuendo (-) l'altra. All'inizio della meditazione è meglio aumentare (+) la facoltà debole.

Comunque non ci sarà un gran danno perché la potenza (P) della mente è ancora debole.

Es. in caso di P1  $(-E+C)++E=P1 (E+C)$

Quando le facoltà sono più sviluppate, allora uno può diminuire (-) la facoltà forte per essere più al sicuro (cioè rilassarsi) specialmente quando non c'è abbastanza attenzione o tempo a disposizione per tenerla sotto controllo; oppure quando non si ha sufficiente esperienza.

Es. In caso di P2  $(-E+C)-C=P2 (-E-C)$

Tuttavia se uno ha grande esperienza e attenzione, può tentare di aumentare (+) la facoltà in difetto, cosa che porterà a un progresso più spedito.

Es. In caso di P1  $(-E+C)++E= P1 (+E+C)$

Es. In caso di P2  $(-E+C)-C= P2 (-E-C)$

Es. In caso di P2  $(-E+C)++E= P2 (+E+C)$

La cosa importante non è semplicemente aumentare o diminuire le varie facoltà, ma sapere quanto aumentare e diminuire e quale. Arriva con l'esperienza ma come criterio generale, il punto è dove la consapevolezza è più stabile e progredisce approfondendo la concentrazione. Significa cioè che con l'aumento della consapevolezza, l'energia e la concentrazione si rafforzano anch'esse.

### **Equilibrio tra fede e saggezza**

L'equilibrio tra le facoltà di fede e saggezza si presenta solo all'inizio e alla fine della pratica, a differenza dell'equilibrio tra energia e concentrazione che spesso è come il tiro alla fune o come due piatti instabili di una bilancia. La saggezza di cui parliamo è quella che

sorge dalla meditazione stessa (bhavana maya panna) e non si presenta all'inizio, ma si sviluppa col procedere della pratica. Per cui l'eventuale squilibrio che può esserci, riguarda la saggezza che sorge col pensiero (citta maya panna) e quindi non nel momento in cui si nota o si osserva. Comunque non si pratica la pura osservazione durante tutta la giornata, per cui l'equilibrio tra fede e saggezza dà una base stabile, che se non ci fosse permetterebbe al dubbio scettico di insinuarsi (sostenuto dal pensiero speculativo e confuso), cosa che potrebbe addirittura paralizzare la pratica. D'altronde se prevalesse la fede c'è il rischio di una eccessiva credulità che trascinerebbe verso una pratica sbagliata. Questo equilibrio può essere mantenuto con l'aiuto di colloqui con un buon maestro, il quale può ispirare e incoraggiare quando la fede vien meno o che può dare chiarimenti basati sull'esperienza, quando manca la saggezza.

Quindi, in fatto di pratica, è più appropriato chiedere: *Che ruolo gioca la fede/fiducia nel rinforzare le facoltà che portano alla liberazione?*

La fede/fiducia è come un motorino d'avviamento o una candela d'accensione; è l'inizio della vita spirituale. Nel Buddhismo si manifesta come fede nella Triplice Gemma (Buddha, Dhamma e Sangha). Per questo compiamo azioni meritevoli (dana, sila, bhavana) che ci portano felicità. È come la chiave di un o scrigno prezioso. Perciò è stato detto: *La fede è la più grande ricchezza.*

Ma se la fede si manifesta solo facendo opere di carità o mantenendo i precetti, può offrirci solo la felicità della sfera umana o celeste. Se ci porta a praticare la meditazione di tranquillità fino agli assorbimenti mondani (*lokiya jhana*) potremo ottenere la felicità dei Brahma. Ma sono comunque tutti stati impermanenti, anche se naturalmente preferibili agli stati di dolore. La cosa migliore sarebbe invece che ci portasse fuori dal ciclo di nascita e morte (samsara) per essere completamente liberi dalla sofferenza e godere la pace eterna del Nibbana.

Per ottenere questo, la fede, non solo ci deve portare a praticare Vipassana, ma praticarla anche fino alla fine. È come attraversare

un oceano, perciò è detto che con la fede l'uomo attraversa l'oceano. Quindi la facoltà di fede non solo deve fornirci l'energia per praticare, ma bisogna anche avere abbastanza fiducia da praticare tanto a lungo fino a sviluppare le altre facoltà di consapevolezza, concentrazione e saggezza. Quelli che pensano *Non abbiamo tempo sufficiente per praticare*, non si può dire che abbiano abbastanza fede, perché chi ce **l'ha** trova il tempo per praticare. E anche se uno dice *Oggi nessuno può realizzare la Via santa*, si può dire che, non solo non ci prova, ma non ne ammette neanche la possibilità per gli altri. Anche di lui si può dire che non ha abbastanza fede.

Si deve essere più positivi se si vuole raggiungere qualcosa di importante. Naturalmente, è anche necessario essere realistici ed è perciò che il Buddhismo non incoraggia la fede cieca. È necessario conoscere la teoria (ma attenzione a quello che leggete!) e il maestro (dobbiamo anche stare attenti nella scelta) e non dimenticare di metterci *buon senso comune* (che così *comune* non è). Attraverso l'esperienza la fede si rafforza insieme alla saggezza.

Come abbiamo già detto, la saggezza che viene da un eccessivo pensare può essere più appropriatamente descritta come speculativa o addirittura male indirizzata (cioè un tipo sbagliato di saggezza). In pratica più cresce la saggezza che deriva dal notare e dall'osservazione, più vicini siamo al traguardo. La pratica ci dà un quadro sempre più chiaro della via, dei nostri errori, di come correggerli, dei nostri punti forti e di come rafforzarli. Infine ci porta a conoscere la verità.

La saggezza perciò è un mezzo per uno scopo, e non lo scopo stesso. Questo vale anche per la saggezza nata dalla pratica, cioè per le cosiddette intuizioni profonde o conoscenze intuitive. Sarebbe perciò sbagliato attaccarsi ad esse.

Per quanto concerne le facoltà, la saggezza le rinforza tutte, come un cemento che le tiene insieme nel modo desiderato, perché getta luce sul vero significato di tutte le cose. Perciò questo tipo di saggezza non è mai eccessivo. Anzi, troppo spesso manca affatto (eccetto che negli illuminati).

## Modi per equilibrare le facoltà di energia e concentrazione

Ora descriveremo alcuni modi per equilibrare le facoltà di energia e concentrazione:

### 1 Che tipo di consapevolezza usare

Oltre alla coscienza (*citta*) a cui è associata la consapevolezza, ci sono altri fattori mentali (*cetasika*) che fanno sorgere questo tipo di consapevolezza. Quelli che qui ci interessano sono l'energia (*virīya*) e l'unificazione (*ekagatta*) che corrispondono alle due facoltà da armonizzare. Per cui, se sappiamo che tipo di consapevolezza ci vuole, cercheremo di averla.

- Se siamo intorpiditi e letargici abbiamo bisogno della forma più rinvigorente di consapevolezza. È leggera ma effervescente e veloce da ottenere, come quando uno è pieno di ardore. C'è da ricordare che l'energia mentale non va confusa con quella fisica. Per far sorgere l'energia mentale è bene che il corpo sia rilassato, non pieno di tensione. Allora conoscerete quello stato di vigilanza sempre pronto ad agire, che è l'aspetto attivo della consapevolezza.
- Quando però abbiamo un eccesso di energia che tende all'agitazione, dobbiamo controbilanciarla con un tipo di consapevolezza più rilassato e accomodante. Si dovrebbe calmare il cuore, riportando alla memoria la beatitudine che il distacco produce. È l'aspetto fermo, tranquillo e concentrato della consapevolezza.

### 2 Che sistema di consapevolezza usare

La parola *sistema* ha uno dei due seguenti significati:

- **Consapevolezza sistematica o diretta** significa coltivare la consapevolezza, dirigendola sugli oggetti in modo sistematico. Si è parlato prima di questo metodo, a proposito della priorità degli oggetti. Per esempio, il meditante

comincia a notare l'oggetto primario, poi gli oggetti secondari che nel frattempo sono diventati dominanti.

- **Consapevolezza senza scelta** è la consapevolezza di qualsiasi cosa si manifesti o colpisca l'occhio mentale. In questo caso non ci si sforza di notare alcun oggetto in particolare.

Di solito si comincia con la consapevolezza diretta, perché è più energetica e sviluppa velocemente una buona consapevolezza, e quindi concentrazione. In rapporto ai quattro tipi di retto sforzo, questa consapevolezza corrisponde allo sforzo di superare gli stati mentali negativi e al far sorgere quelli puri non ancora sorti. Perciò è usata quando le facoltà sono deboli o quando ci vuole uno sforzo supplementare per superare le impurità o procedere verso nuove intuizioni profonde.

Si usa invece la consapevolezza indiretta o senza scelta, quando la consapevolezza è più o meno continua, o quando riesce ad osservare gli oggetti più sottili allo stesso modo di quelli grossolani. Ci saranno poi tanti oggetti a cui non si sa che nome dare. Con l'attenzione senza scelta, la consapevolezza diventa molto stabile. Nei quattro retti sforzi, corrisponde ad evitare stati negativi e a mantenere quelli puri già presenti. Siccome con questo metodo, l'applicazione della mente sull'oggetto è ridotta, anche il fattore sforzo si riduce. La concentrazione può stabilirsi bene solo se la consapevolezza è continua. Perciò, se la mente è agitata, la consapevolezza senza scelta può mantenere la mente tranquilla e rilassata.

### **3 Metodo per tentativi**

In pratica non è tanto facile individuare che tipo di squilibrio c'è. Ma si può sempre andare per tentativi. Per esempio, quando il meditante si trova con una *mente bloccata*, una mente che sembra ostruita e non riesce più a notare, la cosa può essere dovuta o a un eccesso di concentrazione o di energia, o anche può essere dovuta al dubbio. Allora, per rendere la mente più chiara, bisogna cominciare

col notare un certo numero di punti di contatto, aumentando via via l'energia della consapevolezza. Se questo metodo fallisce, uno allora può rilassarsi, distendersi e praticare la consapevolezza senza scelta e rimanere così per un po' anche se non accade niente. Se anche questo metodo non funziona, uno ritorna al primo approccio. O prima o dopo uno dei due dovrà funzionare. Certe volte mettiamo troppo sforzo e ci troviamo con la mente bloccata o con altre difficoltà, altre volte ci rilassiamo troppo e si presenta un altro tipo di problema.

Con la pratica riusciremo a ridurre gli eccessi e le insufficienze fino al punto di giusto equilibrio. Questo stato di consapevolezza equilibrato diventerà più profondo man mano che aumentano proporzionalmente le facoltà di energia e concentrazione. Si svilupperanno allora livelli ancora più profondi di consapevolezza. Saremo sempre più rilassati e calmi man mano che la vigilanza aumenta. Se uno riesce a far ciò, ad aumentare cioè in modo equilibrato e continuato le facoltà per un lungo periodo di tempo, ci sarà un gran progresso. La *mente bloccata* può essere una mente pigra, letargica, o con troppa energia o concentrazione, forse una mente inflessibile, dura.

#### **4 Scegliere una postura adatta e oggetti che facciano aumentare o diminuire le facoltà**

- a Le posture sono di natura fisica ma possono influenzare l'equilibrio delle facoltà o esercitando uno sforzo fisico che influenza la mente o per mezzo della natura degli oggetti.

Sebbene lo sforzo fisico sia diverso da quello mentale, tuttavia può influenzare quest'ultimo fino ad un certo punto. Generalmente vediamo che, se stiamo facendo molta attività fisica, anche la mente ne viene attivata. Nello schema seguente consideriamo la quantità di sforzo fisico e il corrispondente sforzo mentale richiesto.

- +++E In piedi (molta energia)
- ++E Camminare (abbastanza energia)
- +E Seduti (meno energia)
- 0E Sdraiati (nessuna energia fisica).

Perciò se siamo addormentati o letargici, ci è d'aiuto camminare o stare in piedi. Se invece siamo agitati, tesi o distratti, ci può aiutare stare seduti o sdraiati. L'ultimo (sdraiati) di solito è sconsigliato perché è facile addormentarsi, ma va bene se si è malati o si intende dormire.

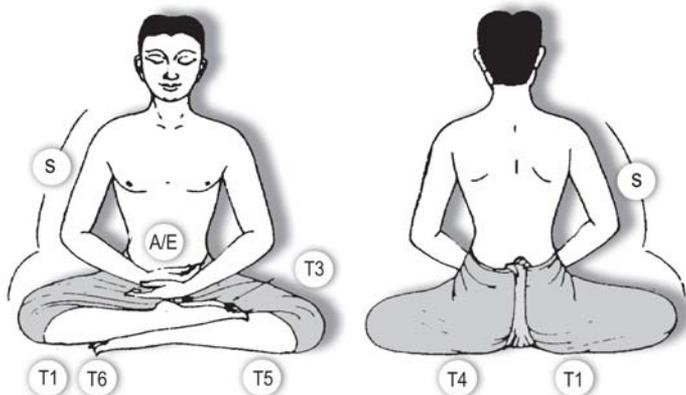
In generale si consiglia di alternare camminare e sedere per uno stesso periodo di tempo (cioè un'ora ciascuno). Non è benefico camminare o sedere più di un'ora, specialmente per i principianti, perché spesso dopo non riescono a mantenere la consapevolezza. Tuttavia bisogna tener presente che l'equilibrio delle facoltà è mentale non fisico, per cui se uno dopo un'ora continua ad essere perfettamente consapevole e concentrato, non c'è ragione di cambiare postura.

b Anche gli oggetti abbinati alla postura possono influenzare l'equilibrio delle facoltà.

#### 1. **Postura e contatto**

*Contatto* si riferisce alle sensazioni fisiche nel punto di contatto, mentre *postura* si riferisce a quelle sensazioni fisiche che non sono nei punti di contatto, e consistono di molte forze fisiche: spinta, stiramento, torsione, ecc. Che mantengono la postura seduta. Comprendono soprattutto l'elemento aria ma si può sentire anche calore, durezza, ecc. Quanto tempo uno deve stare su ogni punto di Seduta o Contatto (S o T) dipende da varie condizioni. Quando uno è sonnolento e gli oggetti sono poco chiari è meglio non starci a lungo (cinque secondi su ogni punto), ma se uno è abbastanza sveglio può starci anche uno o due minuti o anche più, per osservare le varie sensazioni. Se uno va avanti a lungo notando S,S,S... T,T,T... sorge molta energia che in parecchi casi può vincere la sonnolenza; allora si possono scoprire altre sensazioni, come S1, S2, S3, S4... o T1, T2, T3, T4... (vedi diagramma a pag. 101). Un altro metodo è quello di osservare solo i vari punti di contatto T1, T2, T3... aumentando l'energia se gli oggetti sono confusi o se uno è sonnolento. Invece se ne sceglie uno e lo si osserva più a lungo (fino a

## IL METODO DELLA POSIZIONE SEDUTA E DEL CONTATTO



### LEGENDA

- S** *Sedere*: (o postura) si riferisce alla sensazione generale di solidità della posizione seduta nella sua globalità.
- T** *Toccare*: per esempio il contatto alla base del corpo con il cuscino o il pavimento.
- E** *Espandere*: il movimento dell'addome che si espande.
- A** *Abbassare*: il movimento dell'addome che si abbassa.

Ci sono molti modi di osservare *postura* (S) / *contatto* (T).  
Per cominciare possiamo osservare  
generalmente S,T,S,T, ecc.

due minuti o più) se si ha una buona consapevolezza. Questo metodo va bene per i principianti, che ancora non comprendono bene cosa significa osservare le sensazioni nella *postura*. Man mano che la concentrazione cresce, si diventa consapevoli delle sensazioni in tutto il corpo e si può tornare, volendo, alla consapevolezza senza scelta. Generalmente *postura* e *contatto* aumentano la facoltà di energia perché ci vuole molto sforzo per mantenere la consapevolezza e dirigerla verso i punti e le sensazioni che sorgono.

2. **Salire e scendere**

*Salire-scendere* si riferisce al movimento verso l'esterno e verso l'interno dell'addome mentre respiriamo. Seguendo i movimenti, che possono essere molto irregolari, cerchiamo di dimenticare l'ambiente circostante: il movimento diventerà molto più sottile e più adatto di *postura* e *contatto* a far sorgere la concentrazione; infatti questi ultimi dopo un po' risvegliano il dolore. Tuttavia, a causa della sua irregolarità e grossolanità, non è paragonabile a seguire il respiro sulla punta del naso, in termini di capacità di calmare rapidamente la mente. Ma è poi per la stessa ragione per cui è più facile osservare gli oggetti Vipassana della meditazione di intuizione profonda.

3. **Sensazioni dolorose**

Sono oggetti che provocano molta energia, ma anche rabbia! Ciò è dovuto alla loro natura forte e intensa. Perciò dobbiamo mantenere la mente nel dolore con chiara e ferma consapevolezza, essere cioè ben svegli. Naturalmente può essere una cosa molto stancante.

4. **Sensazioni piacevoli**

Siccome la "felicità" è la causa prossima della concentrazione, è chiaro che nel caso di sensazioni piacevoli ci sarà maggiore concentrazione. Ma bisogna mantenersi ben vigili, altrimenti ci si addormenta.

5. **Suono/udire**

Di solito non si usa il suono come oggetto Vipassana perché porta alla dispersione. È anche un oggetto esterno che non alimenta la concentrazione e contemporaneamente non aiuta neanche a stimolare il retto sforzo. Può però procurare un senso di apertura verso il momento presente, quando tutti gli altri oggetti sono poco chiari.

6. **Camminare**

La meditazione camminata tende a dare molta energia e consapevolezza, grazie alla sua natura attiva. Ci sono da notare molti movimenti e intenzioni, però è proprio per questo che è difficile avere una concentrazione profonda. Perciò si deve imparare ad essere molto rilassati quando si cammina molto piano o, fermandosi, entrambi i piedi sono sul terreno.

7. **Luce/vedere**

Come per i suoni, anche le luci vanno lasciate perdere quando si entra in concentrazione profonda. Ma siccome nella meditazione camminata gli occhi sono di solito aperti, è inevitabile vedere, e questo può essere molto dispersivo per i principianti. Perciò devono controllare la vista continuando a notare *vedere, vedere*. D'altronde, a causa della sua natura luminosa e pervadente, la luce può aiutare a superare il torpore. Nella meditazione seduta ci sono altri tipi di luce che si vedono con gli occhi della mente; vengono classificate come immagini mentali. In Vipassana vengono notate e spariscono; in Samatha possono essere usate per sviluppare la concentrazione.

Da ciò si può desumere che, se possiamo scegliere un oggetto. Ne possiamo anche scegliere uno che equilibri le facoltà, come *dolore*, *postura*, *contatto* quando abbiamo sonno, invece che *salire-scendere*.

Possiamo anche fare il contrario nel senso che quando un oggetto scelto non appare, possiamo aumentare o diminuire la facoltà non armonizzata con le altre. Per esempio il dolore aumenta l'energia e la si equilibra perciò notando in modo rilassato. Se c'è

invece una sensazione piacevole, uno deve notare con più energia e attenzione.

Un'altra cosa da tener presente nell'equilibrare le facoltà è il temperamento di ogni individuo. Il tipo energico ha bisogno di tranquillità, mentre quello apatico ha bisogno di energia.

## *Acuire le facoltà*

### **Nove modi di acuire le facoltà**

**P**er comprendere meglio come potenziare le facoltà, è bene dare un'occhiata ai nove modi menzionati nel *Sentiero della Purificazione*, che si possono riassumere così:

*Uno pieno di fede, tenendo a mente le condizioni esterne più adatte e i fattori interni, si sforza continuamente e con serietà, malgrado possa incontrare dolore, malattia e scoraggiamento, fino a raggiungere il traguardo.*

#### **1 Tenere a mente che si può vedere che tutte le formazioni sono impermanenti**

Per vedere la via d'uscita da un luogo pericoloso, sarebbe molto utile disporre di una buona mappa. Questa base teorica ha la sua importanza per sviluppare la fiducia, oltre ad essere una guida per evitare insidie e progredire sulla via. Bisogna mettere da parte tutte le idee sbagliate prima di ricevere quelle giuste. Bisogna mettere da parte anche la filosofia e la speculazione, altrimenti non vi può essere esperienza diretta.

L'accettazione iniziale della verità delle tre caratteristiche universali sulla natura dell'esistenza, è il primo fattore in quanto sospinge nella giusta direzione verso lo sviluppo dell'intuizione profonda.

## **2 Sforzarsi con attenzione**

Sforzarsi con attenzione e serietà è in linea con la caratteristica di *completezza* della consapevolezza. Questo atteggiamento ci viene dalla corretta comprensione dell'importanza della pratica. Una pratica che rappresenta la sola via d'uscita da tutte le sofferenze, che ci dà pace, sicurezza e uno scopo dovrebbe essere considerata la cosa più importante della propria vita. Malgrado ciò, c'è gente che non trova abbastanza tempo per la pratica, a causa di altri impegni. Perciò, quando abbiamo a disposizione del tempo prezioso da dedicare a questa nobile pratica, facciamo il più seriamente possibile. Solo quando c'è una vera serietà, non tralascieremo di notare alcuna parte del processo che avviene, condizione questa essenziale per il sorgere di una comprensione chiara e profonda.

## **3 Sforzarsi continuamente**

Oltre allo sforzo serio e attento che dà qualità a ogni momento di notazione, ci vuole anche continuità. Per poterci mettere uno sforzo continuo si deve avere forza di volontà e pazienza, abilità, versatilità e flessibilità di consapevolezza. Questo vale ancor più per la meditazione Vipassana, in cui la concentrazione e l'oggetto osservato sono momentanei. La continuità porta ad un veloce incremento della consapevolezza e produce una forza propulsiva considerevole. Ecco perché molti sperimentano evidenti e chiari progressi nell'arco di poco tempo (una o più settimane) solo durante un ritiro intensivo.

## **4 Ricordare il modo con cui si è arrivati alla concentrazione**

Non possiamo pensare di imparare tutto dal maestro. Molto dipende da noi e dal nostro buon senso. Per esempio, l'esperienza del modo in cui sorge la concentrazione, è assolutamente individuale, sebbene si possano tracciare linee generali di sviluppo.

Molto dipende dal proprio temperamento e dalle proprie resistenze. Quando l'esperienza avviene, solo noi ne possiamo fare

una chiara descrizione. Lo stesso può dirsi per le esperienze di intuizione profonda. Ricordarsi le fasi del processo è come ricordarsi i punti di riferimento di un viaggio che abbiamo compiuto. La prossima volta sarà più facile e veloce.

Prendere nota dopo ogni seduta, non solo fornisce una base all'insegnante per aiutarvi durante i colloqui, ma permette anche a voi di dare, più tardi, una valutazione. La consapevolezza è stata paragonata al buon consigliere che consiglia il re, dopo aver fatto una completa e accurata valutazione della situazione.

### **5 Considerare le sette idoneità**

L'ambiente esterno può influenzare enormemente le menti di coloro che sono meno che veterani. E anche con essi, la scelta di condizioni appropriate può dare risultati migliori. In breve, le sette idoneità sono:

#### **Cibo adatto**

La scelta più sensata è una dieta equilibrata adatta alla salute. Bisogna considerarla anche dal punto di vista delle impurità, cioè di quel cibo che non suscita cupidigia. C'è poi da considerare la moralità: è importante riflettere sul motivo per cui mangiamo. La consapevolezza mentre lo consumiamo e un'altra riflessione alla fine del pasto saranno d'aiuto alla meditazione, per quanto riguarda il cibo. Ricordarsi, prima di mangiare, che il cibo va solo considerato come un nutrimento per sostenere il corpo, per tenerlo sano e aiutarlo nello sforzo. Ricordare anche a se stessi che non si mangia per intossicarsi, per rendersi bello, per passatempo o noia, o per ingrassare.

#### **Alloggio adatto**

Nei Nikaya sono riportati alcuni requisiti per considerare adatto un alloggio:

- né troppo lontano né troppo vicino al paese,
- facilmente accessibile,

- con poca gente di giorno, calmo e silenzioso la notte,
- possibilità di rifornirsi delle cose essenziali e sicurezza da malattie, da insetti nocivi e da creature aggressive,
- presenza di un buon amico, cioè un maestro o una guida spirituale.

Il Visuddhimagga parla anche di 18 tipi di alloggio non adatti, elencandoli sotto la voce ostacoli. Inoltre dice che il tipo adatto dipende anche dal temperamento del meditante.

I 18 tipi di monasteri inadatti sono quei luoghi:

- che sono troppo rumorosi,
- in cui c'è troppo lavoro e troppa gente a cui badare,
- dove è difficile ottenere i quattro requisiti dei monaci,
- che sono pericolosi,
- in cui non c'è un insegnante.

I luoghi adatti includono:

- abitazioni nelle foreste,
- ai piedi di un albero,
- in un campo aperto,
- in una casa vuota.

Riguardo al temperamento individuale:

- a quello lussurioso si raccomanda un luogo brutto e spiacevole,
- a quello pieno d'odio si raccomanda un luogo pulito, puro, piacevole,
- il temperamento illuso dovrebbe avere un alloggio con vista e non appartato,
- al temperamento speculativo si raccomanda un luogo protetto e isolato,
- il temperamento fiducioso è assimilato a quello pieno d'odio,
- mentre per quello intelligente non ci sono luoghi inadatti.

### **Clima adatto**

Naturalmente è meglio non troppo caldo e non troppo freddo. Ai Tropici uno si sente meglio in un posto fresco e può quindi concentrarsi meglio. Questo è comprensibile perché il caldo può essere molto spossante e perciò ci sono quelli che ricorrono ai condizionatori. Il loro uso è discutibile perché potrebbe essere una scusa per la debolezza di carattere. Dobbiamo ricordarci che il Bodhisatta ottenne l'illuminazione nel periodo più caldo dell'anno. Comunemente i meditanti sopportano il caldo meglio di quanto si pensi. Inoltre c'è la stagione delle piogge che può essere problematica per chi ha piccoli alloggi. Comunque il fresco che l'accompagna è sempre benvenuto.

### **Postura adatta**

Di solito il tempo per la meditazione camminata e quella seduta è proporzionato e ciò aiuta ad equilibrare le facoltà spirituali ed è di beneficio alla salute fisica. Nel Visuddhi Magga tuttavia è detto che alcune posture sono più adatte di altre per certi temperamenti:

- temperamento lussurioso: postura camminata e in piedi
- temperamento aggressivo: postura seduta e sdraiata
- temperamento illuso: postura camminata
- temperamento fiducioso: postura come il temperamento lussurioso
- temperamento intelligente: tutte le posture
- temperamento speculativo: come quello illuso.

### **Persone adatte come guida o compagni nella pratica**

Ci sono persone esperte nella pratica, dotate di una vasta e profonda cultura e pieni di compassione che possono insegnare la Nobile Via con tatto e maturità. Servono anche di ispirazione ai più incerti o depressi, di esempio ai volonterosi e di incitamento ai pigri. Il Visuddhimagga parla delle qualità che deve avere un buon amico spirituale:

- rispettato e amato,

- parla e accetta i discorsi (cioè buon consigliere e paziente ascoltatore),
- ciò che dice è profondo (cioè parla di cose profonde),
- incoraggia dando buone motivazioni.

Inoltre il Visuddhimagga dice di trovare un Arahant e se un Arahant non è possibile uno con realizzazioni inferiori. Se non si trova neanche chi ha realizzato il Dhamma, si cerchi chi abbia ottenuto i jhana (assorbimenti) e infine, in mancanza anche di questo, uno che conosce i testi sacri.

### **Parlare idoneo**

Durante i periodi di meditazione intensiva di solito è permesso parlare solo di ciò che è benefico alla pratica o, per restringere ancora più il campo, solo di ciò che concerne strettamente la meditazione. Tutto il parlare che non è benefico viene eliminato, e naturalmente anche tutti i discorsi mondani che non siano assolutamente necessari. Anche nella vita quotidiana si raccomanda di evitare il più possibile il parlare non benefico, sebbene chi lavora deve comunicare a un certo livello. In ogni caso dobbiamo cercare di fare del nostro meglio per non trasgredire il quarto precetto riguardante il non dire bugie e usare un linguaggio negativo.

### **Luogo idoneo**

Questo riguarda i luoghi dove un monaco va per elemosinare il cibo. Per i laici può voler dire il posto di lavoro. È importante, sul lavoro, avere una situazione in cui si sviluppino meno negatività possibile, dato che vi dobbiamo passare molta parte della giornata.

## **6 *Coltivare i sette fattori di illuminazione***

Questi sette fattori sono condizioni mentali che si manifestano tutte insieme al momento dell'illuminazione. Qui li trattiamo separatamente in modo da poterli studiare in dettaglio e usarli a seconda dei casi. Si è già parlato di ciò altrove, per cui qui riportiamo solo le condizioni menzionate nel commentario al Satipatthana:

### **Fattore di illuminazione della consapevolezza (Sati Sambojjhanga)**

È la retta consapevolezza dell'Ottuplice Nobile Sentiero, delle quattro basi della consapevolezza. È anche la consapevolezza delle cose come realmente sono nella meditazione di intuizione profonda (Vipassana). Essendo il fattore più importante, non c'è da meravigliarsi che venga per primo. Le quattro condizioni che portano al manifestarsi di questo fattore sono:

- Intraprendere la pratica della consapevolezza con chiaro discernimento, come indicato nel Satipatthana Sutta;
- Evitare le persone che hanno la mente confusa (persone inconsapevoli);
- Accompagnarsi a persone sempre consapevoli
- Tendere allo sviluppo del fattore di illuminazione della consapevolezza (per mezzo della comprensione e della forza di volontà).

### **Fattore di illuminazione dell'Indagine della Verità**

(Dhamma Vicaya Sambojjhanga)

È l'aspetto penetrativo della saggezza che cerca di comprendere la natura dei fenomeni. Le condizioni perché sorga sono:

- Indagare sugli aggregati e le altre realtà
- Purificazione della base fisica (cioè pulizia);
- Armonizzare le facoltà spirituali (per ottenere l'intuizione profonda);
- Evitare gli ignoranti;
- Frequentare i saggi;
- Riflettere sulla natura ultima della percezione dei processi fisici e mentali;
- Tendere verso lo sviluppo del fattore di illuminazione dell'Indagine della realtà.

### **Fattore di illuminazione dell'energia (Viriya Sambojjhanga)**

È il Retto Sforzo dell'Ottuplice Nobile Sentiero. È anche l'energia che si usa per progredire nella meditazione di intuizione profonda. Le undici condizioni che portano al suo sorgere sono:

1. Riflettere sull'orrore degli stati di dolore (o sulla **rinascita**);
2. Riflettere sui benefici dell'energia
3. Riflettere che la Via percorsa dagli illuminati non è fatta per i pigri
4. Praticare l'elemosina (e gli altri requisiti)
5. Riflettere che la grande eredità (dei sette tesori) non è per l'indolente
6. Riflettere sulla grandezza del Maestro (pensando *Sono all'altezza di essere suo discepolo?*)
7. Riflettere sulla grandezza della progenie (del Buddha e di se stessi come suoi figli)
8. Riflettere sulla grandezza dei compagni nella vita santa (per es. Sariputta e Mogallana)
9. Evitare i pigri
10. Frequentare le persone diligenti
11. Tendere verso lo sviluppo del fattore di illuminazione dell'energia.

### **Fattore di illuminazione della gioia** (Piti Sambojjhanga)

È la gioia che sorge nella meditazione di intuizione profonda. Unita alla fede, serve a suscitare l'energia per praticare, mentre considerata come fattore di assorbimento (jhana) aiuta lo sviluppo della concentrazione. Questo fattore sorge con il:

- Rammentare e contemplare le qualità del Buddha
- Contemplare le qualità del Dhamma
- Contemplare le qualità del Sangha
- Contemplare la propria (buona) moralità
- Contemplare la propria generosità altruistica
- Contemplare gli dei e vedere che le loro buone qualità sono presenti anche in noi
- Contemplare la pace (del Nibbana)
- Evitare gente grossolana (senza fede)
- Frequentare gente raffinata (piena di fede)
- Riflettere sui discorsi che ispirano fiducia
- Tendere verso il fattore di illuminazione della gioia.

### **Fattore di illuminazione della calma** (Passadhi Sambojjhanga)

Si riferisce alla calma e pace della mente e dei fattori mentali. Sette condizioni lo fanno sorgere:

1. Mangiare cibo buono (sano e adatto)
2. Stare in un buon clima (sano e adatto)
3. Stare in posizione comoda (sana e adatta)
4. Giudicare secondo la Via di Mezzo, cioè riflettere sul Kamma e i suoi effetti
5. Evitare le persone agitate
6. Frequentare gente tranquilla
7. Tendere verso lo sviluppo del fattore d'illuminazione della calma.

### **Fattore di illuminazione della concentrazione**

(Samadhi Sambojjhanga)

La concentrazione è l'unificazione della mente con l'oggetto. Nel caso della meditazione di intuizione profonda, in cui la concentrazione è momentanea (a livello mondano) significa che l'oggetto esibisce le tre universali caratteristiche dell'esistenza. Ci sono undici condizioni per il suo sorgere:

1. Purificazione delle basi (materiali)
2. Armonizzare le facoltà spirituali
3. Abilità nel rimanere col segno (oggetto) di meditazione
4. Spingere la mente in caso di rilassatezza
5. Controllare la mente in caso di eccessiva energia
6. Rallegrare la mente insoddisfatta
7. Osservare la mente senza interferire
8. Evitare la gente senza controllo
9. Frequentare la gente controllata
10. Riflettere sui benefici degli assorbimenti e della liberazione
11. Tendere verso lo sviluppo del fattore di illuminazione della concentrazione.

### **Fattore di illuminazione dell'equanimità (Upekkha Sambojjhanga)**

L'equanimità è quello stato mentale che matura attraverso la continua consapevolezza delle cose così come sono. Le condizioni per il suo sorgere sono:

- Atteggiamento distaccato verso gli esseri.
- Atteggiamento distaccato verso le cose.
- Evitare la gente egoista attaccata agli esseri e alle cose.
- Frequentare gente che è distaccata dagli esseri e dalle cose.
- Tendere verso lo sviluppo del fattore di illuminazione dell'Equanimità.

### **7 Non preoccuparsi del proprio corpo e della propria salute durante la meditazione**

Quando uno comincia una lunga pratica intensiva di meditazione è probabile che o prima o dopo si ammali. Spesso usiamo questa scusa per smettere. Se consideriamo che malattia e morte sono inevitabili, non avremo alcuna ragione per smettere. Dovremmo praticare fino all'ultimo respiro. Ci sono casi di chi ha osservato il dolore fino all'ultimo e al momento della morte ha avuto eccelse realizzazioni. Ci sono anche casi di guarigione facendo ciò. Questo non significa ovviamente che non dobbiamo ricorrere ad un medico. Significa solo che non dobbiamo smettere di praticare.

### **8 Superare il dolore con energia**

Dolore e malattia spesso arrivano insieme, ma ci sono anche altre cause del dolore, come stare a lungo in una posizione. L'aumento della concentrazione, poi, può far sembrare il dolore ancora più forte di quello che è realmente. Persino la fame è considerata una forma di malattia. Non possiamo sottrarci completamente al dolore fisico e prima o poi dovremo affrontarlo. Per farlo abbiamo bisogno di molta energia che sostenga la consapevolezza. Quando la mente è abbastanza potente può superare il dolore. Si dice che *la mente supera la materia*, ma prima che ciò accada ci vuole molta energia.

## **9 Non fermarsi prima di aver raggiunto lo scopo finale**

Lo scopo finale è l'annullamento completo delle impurità che si ottiene con lo stato di Arahant. E fino a quando non lo si raggiunge, la sofferenza può essere ancora molto opprimente. Per la maggioranza delle persone raggiungere un tale traguardo richiede un tempo molto lungo. L'atteggiamento perciò di *non fermarsi a metà strada* dà al meditante la forza di continuare a praticare e di tener duro.

## **Altri modi che aiutano ad acuire o a maturare le facoltà**

### **1 Una più vasta gamma di oggetti**

Ogni oggetto ha le sue peculiarità. Può essere più adatto a quel certo temperamento, oppure uno può essere abituato ad usarne uno specifico come base o metodo di esercizio. Se rimaniamo con lo stesso oggetto che abbiamo usato da sempre, la pratica può diventare meschina e senza flessibilità. Inoltre non sapremmo mai se un altro oggetto è altrettanto valido. Perciò, dopo aver ben sviluppato una delle basi, per esempio la base della consapevolezza del corpo, sarebbe bene osservare a lungo altri oggetti come le sensazioni, gli stati mentali e la mente. Ciò vi permetterà di raggiungere livelli più profondi di pratica, indipendentemente dall'oggetto che ci capita. Questo aumento di flessibilità e di scelta di oggetti idonei, sarà sicuramente molto significativo per la maturità della pratica.

### **2 Meditazione samatha**

Anche se la meditazione di tranquillità è diversa dalla meditazione di intuizione profonda, può tuttavia essere di grande aiuto. Chi ha forte concentrazione (samatha) può stare seduto a lungo raggiungendo livelli molto profondi di concentrazione, che a sua volta portano al sorgere di intuizioni profonde. Sebbene ciò sia possibile con il solo veicolo di intuizione profonda (Vipassana), tuttavia una forte concentrazione rende tutto più facile. Inoltre, i diversi oggetti

della meditazione samatha hanno diversi effetti a seconda delle persone. Per esempio alcuni sono adatti per certi tipi di impurità molto forti. Uno che ha molta rabbia troverà più facile progredire dopo aver praticato *metta* o amore universale.

La concentrazione può anche rafforzare uno stato morale debole. Per esempio, uno con poca fede può diventare più interessato e fiducioso, praticando la contemplazione della Triplice Gemma.

Un'altra cosa da tener presente è che molte di queste meditazioni buddiste samatha sono affini alla meditazione di intuizione profonda vipassana. Si può passare facilmente dagli oggetti di Samatha a quelli di Vipassana. È solo uno spostamento d'attenzione. Un esempio può essere il *kasina*\* dell'elemento aria, il cui oggetto mentale iniziale (uggaha nimitta) non si distingue dall'elemento aria degli stadi iniziali di Vipassana, se uno non è esperto in entrambi.

In altri casi, l'estrema chiarezza mentale che si sviluppa col *kasina* della luce può essere di grande aiuto nell'osservazione Vipassana. Inoltre alcuni oggetti di meditazione Samatha possono produrre stati mentali che servono da catalizzatori per il sorgere delle conoscenze intuitive profonde. Si sa dai testi che, dopo aver considerato alcuni oggetti di per sé puramente concettuali, possono sorgere intuizioni profonde. Per esempio vedere cadaveri, può far sorgere un forte senso di distacco molto simile alla conoscenza di disillusione, e così via. Il problema con la meditazione Samatha riguarda:

- il tempo necessario a raggiungere un grado di concentrazione soddisfacente e l'abilità a mantenerlo,
- l'abilità a passare alla meditazione di intuizione profonda.

Comunque la considerazione principale è il fattore tempo. Siccome tutto è incerto e il tempo passa velocemente, dobbiamo agire in fretta. L'altro fattore è la disponibilità di un esperto e qualificato insegnante del metodo prescelto.

---

\* Il kasina è un mezzo puramente esterno per produrre e sviluppare la concentrazione mentale e conseguire i quattro assorbimenti o jhana

### 3 *L'uso di determinazioni o aspirazioni*

Il potere della determinazione è ben noto. Quando si prende una determinazione, la mente, le formazioni mentali e le energie propendono verso quel fine.

In un certo modo è anche l'affermazione della volontà, il condizionatore mentale più potente. È come programmare il computer affinché vada in una certa direzione. Prendere delle determinazioni ci permette di controllare delle cose che altrimenti sarebbero fuori della nostra portata. La mente è molto potente e può fare miracoli, che vanno al di là della nostra normale consapevolezza cosciente. La concentrazione è la sorgente di energia e la determinazione è la linea elettrica.

Molti metodi commerciali usano il pensiero positivo e la programmazione per ottenere obiettivi mondani. Anche i poteri super normali si ottengono seguendo le stesse linee. Qui ci occupiamo esclusivamente dei soli obiettivi della meditazione Vipassana. Quando uno fa determinazioni a lunga portata deve aver bene in mente:

- La purezza della motivazione che non deve mai essere influenzata da avidità, rabbia o illusione; altrimenti ne conseguiranno spiacevoli effetti.
- Che deve essere esposta in modo preciso e chiaro. Se non lo si fa i risultati saranno incerti o anche sorprendenti. È come porre al computer richieste vaghe. So di una sfortunata evenienza in cui un meditante aveva perso il controllo della mente per un bel po' a causa di ciò.

Una volta chiesi al mio maestro quale fosse l'atteggiamento migliore per un meditante. La risposta fu che la meditazione si fa per purificare la mente. Sarebbe bene che, facendo una determinazione, ci si rammentasse di questo.

Per cominciare, riporto le aspirazioni spesso recitate dopo aver compiuto un'azione meritoria, come fare l'elemosina.

*Idam me danam*

Con questo dono

*Asavakkhayavaham hotu*

Possa io distruggere I veleni

*Idam me silam*

Che l'osservanza dei precetti morali

*Nibbanassa paccayo hotu*

Possa portare alla realizzazione del Nibbana

*Idam me bhavanam*

Che questa meditazione

*Magga phala nanassa paccayo hotu*

Possa portare alla conoscenza della Via e del suo Frutto.

Queste aspirazioni riflettono la volontà di indirizzare tutte le nostre azioni meritorie verso l'ottenimento della liberazione dalla sofferenza. Ho osservato talvolta che, se un meditante incerto sulla direzione da seguire, prende la seguente risoluzione, la meditazione diventa più chiara e in generale migliora.

*Che io sia diligente nel praticare la meditazione vipassana. Grazie alla mia pratica diligente, possa l'intuizione che porta alla completa cessazione della sofferenza sorgere in me presto e chiaramente.*

C'è poi la pratica in cui uno prende la risoluzione di vedere e sviluppare ognuna delle conoscenze intuitive più chiaramente:

*Che possa nascere la conoscenza del sorgere e svanire.*

Naturalmente questo lo si può fare se si è già passati attraverso questo livello. Lo si fa per maturare e stabilizzarsi in quella certa conoscenza intuitiva. Finché i livelli inferiori non si sono stabilizzati, quelli superiori non potranno maturare. È una pratica che va fatta sotto una guida esperta.

## Meghiya Sutta

Nel *Meghiya Sutta* il Buddha parla a Meghiya delle condizioni propizie alla maturazione della mente non ancora matura per la liberazione. Per prima cosa il Buddha dà cinque condizioni:

1. Un monaco ha un buon amico, un buon compagno, un buon camerata.
2. Un monaco è virtuoso e si attiene ai precetti. Si comporta e ha abitudini perfette, vedendo il pericolo anche nella più piccola mancanza.
3. Parla di cose serie e che aiutano ad aprire il cuore: parla di voler poco, di accontentarsi, di solitudine, di isolarsi, di strenuo sforzo, di virtù, di concentrazione, di saggezza, di liberazione, di conoscenza e visione della liberazione.
4. Un monaco è strenuamente deciso nel suo scopo, abbandonando le condizioni sbagliate, mantenendosi nel giusto, perseverante ed energico, non si sottrae alla fatica della rettitudine.
5. Un monaco ha saggezza e con ciò possiede l'intuizione dei Nobili riguardante la via per la suprema distruzione della sofferenza.

Quando queste cinque condizioni sono stabilizzate, ce ne sono altre quattro da sviluppare:

1. Riflettere sul disgusto, per abbandonare le passioni.
2. Riflettere sull'amicizia, per abbandonare la malevolenza.
3. Praticare la consapevolezza dell'inalazione ed esalazione del respiro, per eliminare le distrazioni.
4. Percezione dell'impermanenza per sradicare la vanità di "io sono".

## I sette punti

Nel precedente Sutta il Buddha dice che un monaco abile nei sette punti e che indaga nei tre modi è un realizzato. È bene che anche noi

li teniamo presenti se vogliamo sviluppare l'intuizione profonda. I sette punti sono la completa conoscenza di:

1. la natura dei cinque aggregati (corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza),
2. il loro sorgere (sempre dovuto a cause),
3. il loro cessare (dovuto alla cessazione delle cause),
4. il modo della loro cessazione (il Nobile Ottuplice Sentiero),
5. la soddisfazione (il piacere che ne deriva),
6. l'infelicità (la sofferenza che ne deriva),
7. la fuga da essi (abbandonando il desiderio di essi).

L'*indagine in tre modi* si riferisce all'indagine sulla natura di:

1. Elementi (*dathu*),
2. Basi (*ayatana*),
3. Origine interdipendente (*paticcasamuppada*).

## *Tipi di concentrazione*

Quando vi siete esercitati a sufficienza nella pratica meditativa basilare e sapete come equilibrare le cinque facoltà mentali, potrete cominciare a sviluppare la concentrazione. La concentrazione in pratica copre una vasta gamma di esperienze. In Pali concentrazione si dice talvolta *ekaggata* o unificazione (della mente), *samadhi* o concentrazione e *jhana* o assorbimento. Per poter sviluppare la concentrazione dobbiamo sapere cosa vuol dire.

Cominciamo col considerare la consapevolezza. All'inizio di un ritiro dobbiamo imparare il significato di consapevolezza e anche di non-consapevolezza. Non consapevolezza è la mancanza di chiaro discernimento. Consapevolezza non è solo *conoscere*, ma *conoscere nel modo giusto con una mente chiara*. Dopo un po' di giorni di pratica sarete in grado di vederne la differenza. Quando la mente non è consapevole è distratta, piena di pensieri e in uno stato mentale terribile. Quando la mente è consapevole è chiara e può seguire bene l'oggetto.

Poi bisogna sapere *quanto* siete consapevoli. Non è difficile vedere la differenza tra una forte consapevolezza e la mancanza di consapevolezza. Però si deve imparare anche a vedere la differenza tra una consapevolezza molto sottile e la mancanza di consapevolezza. Questo avviene nei più sottili e profondi stati di concentrazione. Una volta imparato a distinguere tra presenza e

assenza di consapevolezza, il passo seguente è distinguere la consapevolezza dalla concentrazione.

Concentrazione di solito significa unificazione e, in senso più generale, indica la mente che sta su un solo oggetto. Alcune volte concentrazione e consapevolezza sorgono insieme, altre volte no.

Concentrazione si ha quando la mente sta su un oggetto. Per esempio, quando la mente cerca di seguire il *salire-scendere* dell'addome, questa è concentrazione o unificazione. Oppure, quando cercate di osservare e stare col dolore, questa è concentrazione sul dolore. La consapevolezza riguarda *il modo* di stare sull'oggetto.

### **Retta o errata concentrazione**

Potete stare su un oggetto con mente calma e ferma o potete afferrarlo e tenervi aggrappati ad esso in modo ossessivo, tenendolo stretto come se non voleste mollare la presa. Questo è un tipo sbagliato di concentrazione. È una concentrazione che sorge accompagnata dall'impurità dell'attaccamento. Ma quando state su un oggetto con una mente chiara e calma, tenendolo in modo saldo, questa è retta concentrazione, una concentrazione che nasce con la consapevolezza. È una differenza molto importante e dovete accertarvi di praticare sempre la retta concentrazione, non quella sbagliata.

È importante che fin dall'inizio, la concentrazione, sia del tipo giusto, cioè una concentrazione con chiaro discernimento e mente pura. Quando una mente pura è concentrata diventa stabile, forte e potente. Quando una forte luce è concentrata diventa potente, forte e ci permette di vedere molte cose.

### **Aspetti importanti della concentrazione**

#### **1 Tranquillità**

Invece di tranquillità sarebbe meglio usare la parola serenità. La mente è serena e tranquilla perché priva di impurità. Dobbiamo fare attenzione che mentre stiamo concentrandoci, ci sia consapevolezza

prima di notare. La cosa che viene per prima è chiaro discernimento. Non cercate di avere subito una forte concentrazione, ma cercate di avere una consapevolezza continua. Una consapevolezza ininterrotta mette la mente in uno stato positivo e puro. Diventa malleabile, flessibile e obbediente. Solo allora potete spingerla verso una meditazione più profonda.

## **2** *Abbandono dei fattori mentali grossolani*

Questo riguarda coloro che praticano la meditazione di assorbimento. Man mano che si progredisce nella concentrazione, si abbandonano le attività più grossolane come l'applicazione iniziale (*vitakka*) e l'applicazione sostenuta (*vicara*). La mente così diventa più sottile e serena.

## **3** *Unificazione*

Dopo aver calmato le impurità si ha l'unificazione. Ciò significa unire la mente a un oggetto, non lasciandola vagare altrove. Quando ci riuscite ci sarà meno fluttuazione ed è allora che la mente diventa calma e serena.

## **Due vie diverse**

La via che scegliete dipende se volete mettere l'accento più sulla concentrazione o più sulla consapevolezza. La concentrazione tiene la mente sull'oggetto. La consapevolezza osserva con attenzione la natura dell'oggetto. La differenza è tutta qui.

Prendiamo l'esempio di uno specchio tenuto davanti al viso. Quando tenete uno specchio davanti al viso e vi ci specchiate dentro a lungo, usate la concentrazione che è tenere la mente su un oggetto. Se, continuando a tenere la mente sull'oggetto, ponete l'accento più sulla **concentrazione**, la meditazione si svilupperà come **meditazione di tranquillità**, arrivando a profondi stati di concentrazione.

Se, invece, tenendo la mente sull'oggetto, osservate accuratamente i tratti riflessi nello specchio – per esempio un lungo naso, baffi, denti sporgenti, testa calva – vedete che è la faccia di un demonio. Se vi chiedete: *Ma di chi è questa faccia? Di un essere umano?* significa che avete guardato attentamente, che avete notato la natura delle caratteristiche del viso riflesso nello specchio. Questa è consapevolezza. Quando avete osservato tutti i dettagli e capito il loro significato, la loro essenza, allora **la consapevolezza si trasforma in saggezza**. Quando ponete l'accento sulla consapevolezza e osservate attentamente con discernimento la natura dell'oggetto, tutto ciò che avviene, i vari processi, allora la mente prenderà la direzione dell'**intuizione o Vipassana**.

In *anapanasati* si vede bene come le due vie ad un certo punto si dividono. Alcuni fanno *anapanasati* contando i respiri che entrano ed escono, notandoli alla punta del naso e lì si concentrano. La mente si calma. Man mano che la concentrazione si approfondisce, potete vedere o sentire il punto di contatto sulla punta del naso solo come un leggerissimo tocco d'ovatta. Continuate ad osservare con consapevolezza, ma accentuando più la concentrazione.

Riuscirete a starci a lungo perché la mente è calma e in pace. Così la mente va in profonda concentrazione e prende la via della meditazione di tranquillità. Man mano che la mente va più a fondo, l'oggetto diventa più sottile e fermo.

Ma se volete invece prendere la via di Vipassana, non è solo questione di tenere la mente ferma, dovete anche spingerla a notare con molta chiarezza tutte le sensazioni che si sentono sulla punta del naso. In questo caso vedrete vari processi e cambiamenti, in gran parte connessi con l'elemento del calore al naso, che sorgono e svaniscono.

Così facendo non entrate negli stati di pura tranquillità degli assorbimenti, ma prendete la via dell'intuizione profonda. Alcuni tendono verso la meditazione di tranquillità anche mentre praticano il *salire-scendere*. Questo accade quando uno non mette l'accento sull'osservazione consapevole, ma piuttosto fissano la mente e la seguono nel *salire-scendere*. Il *salire-scendere* dell'addome come oggetto

meditativo, è piuttosto grossolano e i cambiamenti sono evidenti. Per questo è più adatto allo sviluppo dell'intuizione profonda. Malgrado ciò, ci sono quelli che non riescono a notare i cambiamenti, perché lo sviluppo dell'osservazione vipassana è una cosa molto particolare e richiede molta energia. Perciò alcuni si accontentano della concentrazione e si godono la calma che essa produce. E anche se notano qualche cambiamento, lo fanno in maniera troppo rilassata. La consapevolezza non è forte, perché si pone l'accento più sulla concentrazione e quindi cadono in una forma di meditazione di tranquillità.

### **Tipi particolari e natura della concentrazione in Samatha e Vipassana**

Sia la meditazione di tranquillità (*samatha*) che quella di intuizione profonda (*Vipassana*) sviluppano concentrazione. Entrambi sviluppano l'unificazione mentale e l'assorbimento nei loro rispettivi oggetti, perché entrambi devono tenere a lungo la mente sull'oggetto per rafforzarla, affinché serva allo scopo. Ma non sono esattamente la stessa cosa.

La concentrazione è come prendere una strada. Quando prendete la strada in direzione nord, vedrete un certo tipo di paesaggio e se andate a sud ne vedrete un altro. Ma rimanete comunque sulla strada.

Scopi diversi vi portano in direzioni diverse e ad ottenere risultati e obiettivi diversi. Ricapitoliamo ancora una volta la differenza tra i due tipi di meditazione. Lo scopo principale della meditazione di concentrazione è quello di sviluppare la retta concentrazione, la concentrazione della mente purificata. Ne risultano stati profondi di concentrazione o assorbimenti (*jhana*). Quando questi sono ulteriormente sviluppati, portano ad avere i poteri sovranaturali, come levitazione, lettura della mente, memoria di vite passate, ecc. Alla fine della vita, grazie al potere della concentrazione, rinaserete nei regni di Brahma. Sono regni che stanno al di là dei paradisi sensuali, in cui ci sono forme di esistenza eccelse e nobili.

Nella meditazione Vipassana, invece, si usa la concentrazione per sviluppare la comprensione della natura del mondo, la natura

dei processi mentali e fisici. Tutto nel mondo è una serie di processi mentali e fisici e vengono compresi secondo la loro vera natura, come impermanenti, insoddisfacenti e privi di un sé. Quando infine uno trascende tutto ciò, la mente si unisce all'assoluto, all'incondizionato o, come diciamo noi, alla pace eterna. Trascendiamo e abbandoniamo, così, per sempre ogni sofferenza.

Si vede qui che, innanzi tutto, lo scopo è diverso e in secondo luogo anche l'oggetto è diverso. L'oggetto della meditazione samatha è un concetto concepito dalla mente. Non è reale, è qualcosa creata dalla mente. Nella meditazione di intuizione profonda, invece, l'oggetto è reale nel senso che è un processo psico-fisico. Non è la mente che pensa o concepisce la realtà. È così solo in virtù della sua esistenza. Quindi ci sono due diversi oggetti e quando vi concentrate o seguite e vi mantenete sull'oggetto, le facoltà sono diverse. Per esempio, nella meditazione di tranquillità, la facoltà principale è l'unificazione della concentrazione, con il sostegno della consapevolezza. Mentre invece nella meditazione vipassana il fattore principale è la consapevolezza e il grado di energia impegnata è molto maggiore se paragonato alla meditazione samatha. Per illustrare meglio questo punto, facciamo qualche esempio.

La meditazione di tranquillità è di vari tipi, a seconda di ciò su cui vi concentrate. Prendiamo l'esempio della meditazione sull'amore universale (metta); quando vi concentrate sull'amore universale, pensate alla persona a cui è indirizzato. La persona o essere è un concetto. La persona in mente è un pensiero. Vi concentrate su una persona che è un concetto e le mandate metta.

Un altro oggetto di pura meditazione samatha è la visualizzazione, per esempio dei *kasina*. I *kasina* sono cerchi visualizzati come ad esempio il *kasina* di luce in cui visualizzate un cerchio di luce. Sapete benissimo che è la mente che lo ha creato e lo mantiene lì. Vuol quindi dire che il cerchio visualizzato è concepito, inventato o creato dalla mente. È come se immaginaste di vedere un quadro con la mente. Quando uno è in grado di creare un oggetto con la mente, visualizzarlo e mantenerlo con attenzione, sorge una calma e serena

consapevolezza che lo mantiene semplicemente lì fermo. La mente è serena, calma e sempre più sottile.

Man mano che la concentrazione diventa sempre più potente e sottile, anche l'oggetto diventa più chiaro e più sottile. Ad un certo punto ci sarà l'unificazione della mente e del cerchio di luce. Diventano una cosa sola, non c'è più differenza tra i due; e questo è ciò che chiamiamo samadhi. È una specie di assorbimento. Fino a quando uno è consapevole del conoscere e della differenza, in quel certo preciso istante, è ancora nella concentrazione d'accesso. Solo quando sembra che penetri, che la mente si assorba nell'attimo, vi è assorbimento totale. È come se uno "cadesse" in uno stato molto profondo, fermo e tranquillo, un diverso tipo di coscienza.

Nel momento di samadhi non c'è differenza tra soggetto e oggetto. Lo si può paragonare ad un sonno profondo, anzi più che a un sonno profondo. Eppure quando uno ne esce o emerge, conosce la natura della visualizzazione avuta nel periodo in cui sembrava *incosciente*.

## Vipassana

L'oggetto di Vipassana è una realtà come il *salire-scendere* dell'addome o una vera sensazione di dolore o altro. Non dovete inventarlo o crearlo. È già lì, anche se va un po' cercato. E man mano che siete sempre più consapevoli della sua natura, noterete che non è un oggetto fermo o statico. È vibrante, dinamico, mutevole, sorge e sparisce.

Più ne siete consapevoli, più chiara ne sarà la natura mutevole. È diverso dall'oggetto di samatha, in cui più andate in profondità, più l'oggetto diventa calmo, immobile e fermo. L'oggetto Vipassana ondeggia a causa della natura dell'impermanenza e quando cambia, diventano molto evidenti anche gli aspetti di sofferenza e non sé. Continuando a mantenere la concentrazione vipassana sull'oggetto fluttuante, porterà al sorgere dell'intuizione profonda. Questa intuizione è la realizzazione delle tre caratteristiche universali di impermanenza, sofferenza e non sé. In assenza di questa concentrazione vipassana, l'intuizione profonda non può sorgere. Il punto

di partenza, di solito, è la percezione dell'impermanenza. Bisogna prima notare l'impermanenza per vedere che la sofferenza non è una normale sofferenza, ma è di per sé impermanenza stessa. Il non sé è non sé perché è impermanente e doloroso. La percezione dell'impermanenza è come se voleste capire la natura di un oggetto in movimento o cangiante. Quale è il punto di cambiamento? Dovete essere in grado di tenere la mente sul cambiamento, che non è una cosa statica. È mobile, perciò la mente deve muoversi con il cambiamento e assorbirsi momento per momento in esso. E siccome la consapevolezza è chiara e penetrante può comprendere la natura del cambiamento, essendosi unificata ad esso. Se non riuscite a seguirlo e a diventare uno con esso, come potreste conoscerlo? Se non potete seguire l'oggetto in movimento, come potreste vederlo per quello che è?

## I diversi stadi di esperienza Vipassana

La natura della concentrazione vipassana ha caratteristiche sue precise. Un altro modo per descrivere questa concentrazione è in termini di esperienza. La concentrazione può essere divisa in tre stadi:

### 1 Lotta

Lotta nel senso che dovete lottare per sviluppare l'attenzione che deve seguire l'oggetto. Mettiamo che state osservando il *salire-scendere*. Siete consapevoli del "salire-scendere", poi il *salire-scendere* si ferma. Vi fermate anche voi. Poi proseguite e vi fermate di nuovo. Certe volte capita che nel *salire-scendere* non ci sia consapevolezza, solo tensione. Dovete perciò rilassarvi e ricominciare. Per questo è una lotta. La lotta è il primo stadio, uno stadio difficile perché la concentrazione è debole. La lotta è predominante. E la concentrazione che si sviluppa col *salire-scendere* è solo concentrazione preliminare. Dopo qualche tempo di questa pratica preliminare, di lotta, uno passa a un altro stadio, in cui la concentrazione ha abbastanza forza propulsiva da muoversi da sola.

## 2 **Stadio di avanzamento**

Il secondo stadio, quello di avanzamento, è più facile. È più facile perché è come stare su una barca trasportata dalla corrente. A questo punto la concentrazione è così sviluppata che sembra avere una vita a sé: si muove da sola. È come quando praticate l'amore universale (*metta*) verso una persona amata: l'amore continua a fluire, a fluire, a fluire, un'onda dopo l'altra.

Nel caso del *salire-scendere*, quando la consapevolezza è ininterrotta, continua semplicemente a fluire col *salire-scendere*. Se il *salire-scendere* è lungo, la consapevolezza fluisce con esso in onde lunghe dall'inizio alla fine. Se è corto, la consapevolezza fluisce con esso in onde brevi dall'inizio alla fine. Se il *salire-scendere* si interrompe, la consapevolezza si interrompe. Non dovete lottare o fare alcuno sforzo, perché tutto va avanti da solo.

## 3 **Stadio della sensazione di decollo**

Il terzo stadio è la sensazione di decollare, di *volare e sparire* o di *sprofondare e sparire*. Di solito questa esperienza si presenta prima come un decollo seguito poi dalla sensazione di sprofondare. Questo perché la forza propulsiva è diventata così dolce, veloce, facile, che sorge una profonda gioia, una gran pace, per cui tutto diventa leggerissimo.

La mente a questo punto decolla verso un oggetto più sottile. Man mano che l'oggetto si fa più sottile, la mente tocca un punto molto profondo. Quando la concentrazione passa ad un altro livello è come se prendesse il volo e diventa così sottile che sembra incosciente. In effetti è uno stato di concentrazione in cui l'oggetto è molto sottile e sviluppato.

Talvolta, soprattutto quando l'oggetto è più pesante, sembra di sprofondarvi dentro. Quando vi sprofondate così è come cadere in un sonno profondo. Ma in effetti la consapevolezza e la coscienza sono presenti, anche se di un tipo diverso, più profondo. Lo stadio del fluire è come la concentrazione d'accesso, mentre lo stadio di

*volare e sparire* o *spiondare e sparire* (non dico che lo è) è più simile agli assorbimenti.

In meditazione bisogna mettere in moto la forza propulsiva che spinge la concentrazione a muoversi e ad avvicinarsi sempre più all'oggetto. Che direzione seguirete poi, dipende dalla pratica che state facendo. Per esempio, quando fate metta, è la forza propulsiva e la corrente d'amore che continuano a fluire ininterrottamente, raffinandosi sempre di più, fino a che la mente diventa una con l'oggetto, unificata all'oggetto.

Se però vi sono pensieri mischiati ad altri stati mentali, la forza propulsiva e l'oggetto non saranno così uniti. È difficile infatti sviluppare un tale grado di concentrazione. Comunque potete sviluppare la concentrazione profonda solo se vi è anche consapevolezza.

Quando fate la meditazione sull'amore universale, non si sviluppano intuizioni profonde, perché l'energia è energia di metta, non energia di consapevolezza della realtà. Inoltre l'energia di metta si muove continuamente verso la persona a cui l'indirizzate, come nelle visualizzazioni l'energia si muove verso l'oggetto visualizzato.

### **Notare ad ogni istante per poter sperimentare la realtà**

Per sperimentare la realtà, cioè la realizzazione delle tre caratteristiche universali (impermanenza, sofferenza e non sé) e Nibbana, fin dall'inizio il notare deve essere il notare la natura della realtà. È una forza che va sviluppata ed è perciò che dobbiamo continuamente notare ogni processo mentale e fisico, da quando ci alziamo al mattino fino a quando andiamo a letto e ci addormentiamo la sera. E non solo durante la meditazione camminata o seduta, ma in ogni attività che facciamo, come mangiare e bere.

Sono infatti processi mentali e fisici. Notateli, osservateli e concentratevi su di essi, nel senso di notare attimo per attimo come sorgono e svaniscono. Anche mentre sedete, sebbene possano sorgere molti oggetti (tutti comunque sono processi mentali e fisici) osservateli soltanto sorgere e sparire.

Quando li avrete osservati per un tempo sufficiente, quando riuscite a vederli, grazie a questa osservazione continua, la mente si concentra sempre più sulla natura del cambiamento. Infine portate la mente sul cambiamento stesso, il sorgere e sparire della mente e del corpo. Se non dirigete la mente verso il cambiamento, non scorrerà insieme ad esso e non si unificherà ad esso. Se non si concentra sulla natura del cambiamento, non ci sarà alcuna realizzazione.

### **L'unicità della concentrazione Vipassana**

Molti tipi di meditazione sono solo esercizi di tranquillità; sono però stati di pace molto potenti e anche utili, ma non portano alla realizzazione, perché quel tipo di concentrazione non porta ad essa.

La concentrazione vipassana è unica, non è comune, è difficile da sviluppare perché ha come oggetto una cosa mutevole. È più facile concentrarsi su un oggetto immobile piuttosto che su uno in movimento.

Quando osservate i cambiamenti nei processi mentali e fisici, è inevitabile che sentiate disagio e oppressione. Il cambiamento infatti è spesso connesso con un senso di ineluttabile. Quando una cosa è calma e ferma ci sembra bello che rimanga così e non se ne vede il cambiamento. Quando i cambiamenti sono invece molto chiari, ci sembrano allarmanti, cioè ci danno sofferenza. Un buon esempio di ciò è la vibrazione. Se la vibrazione è molto intensa, la trovate preoccupante, ma se è sottile, sembra accettabile. Perciò, quando osservate i cambiamenti, non può sfuggirvi il senso di insoddisfazione e oppressione connesso. Ed è per questo che la concentrazione vipassana non è una cosa piacevole con cui cominciare e non è neanche stabile, a causa della natura del cambiamento. Eppure può e deve essere praticata, altrimenti non vi sarà alcuna realizzazione. Dovete capirlo ed essere pazienti, altrimenti finirete come molti che dicono: *Oh, non riesco a ricavarne nulla. Solo sofferenza, e sofferenza e ancora sofferenza. Meglio andare a letto a dormire.* Quelli che hanno perseverato e sperimentato queste sensazioni, conoscono il significato e lo scopo della meditazione

vipassana. Naturalmente ci sono vari livelli di esperienza e sono tutti diversi.

### **Livelli di jhana nella meditazione Samatha**

Nella Meditazione samatha la differenza di esperienza si esprime in livelli di jhana. Si comincia con la concentrazione d'accesso e poi si passa dal primo fino all'ottavo jhana: gli assorbimenti sono stati mentali, per così dire, congelati. La mente è congelata e unificata con l'oggetto, arrivando a stati sempre più profondi. In generale la gente descrive questa esperienza come entrare nel vuoto perché, essendo l'oggetto estremamente sottile, è come essere in un sonno profondo.

All'inizio degli assorbimenti, non vi rendete neanche conto dello stato mentale in cui siete, ma con il ripetersi dell'esperienza, ve ne rendete conto quando ne riemergete. Conoscerete allora anche la natura dell'oggetto, l'assorbimento in cui è assorbito. È uno stadio diverso dalla riflessione: uno conosce gli stati, la natura della coscienza, i fattori mentali e i fattori di concentrazione che si manifestano. È a questo punto che i livelli si differenziano a seconda dei cinque fattori jhanici. Il primo fattore è l'applicazione iniziale, la forza che porta la mente sull'oggetto; il secondo è l'applicazione sostenuta, una forza che sostiene l'attenzione della mente sull'oggetto; gli altri tre fattori sono la gioia che ricavate dall'oggetto, la profonda pace e felicità che c'è nell'oggetto e l'unificazione della mente con l'oggetto. Siccome tutto ciò non riguarda l'argomento di questo libro, mi fermo qui.

### **Livelli di intuizione nella meditazione Vipassana**

Nella Vipassana generalmente la concentrazione è accompagnata da vari livelli di conoscenze intuitive. Una maggiore concentrazione vipassana porterà a una consapevolezza della realtà più concentrata. Più è la concentrazione sul chiaro discernimento, più chiara sarà la comprensione delle tre universali caratteristiche. È così che si

sperimentano progressivamente i vari livelli di conoscenze intuitive. Infine ciò culminerà nell'esperienza del Nibbana o stato incondizionato. Avendo spiegato la natura della concentrazione e i diversi tipi di concentrazione, possiamo ora a considerare la capacità di concentrazione.

## **Vari aspetti e capacità da sviluppare nella meditazione di concentrazione**

### **1 Entrare in concentrazione**

La prima capacità da sviluppare è chiamata *volgere*, cioè portare o volgere la mente verso la concentrazione che la fa entrare in *samadhi*. Volge la mente verso quello stato in cui essa si assorbe nell'oggetto e vi rimane fissa.

Cominciamo tenendo la mente sull'oggetto e lasciando perdere ogni altra cosa. State semplicemente sull'oggetto, tenendovi sopra la mente. Sembra piuttosto semplice, ma può non essere altrettanto facile perché la nostra mente è piuttosto complicata. Ma ci sono dei mezzi che ci vengono in aiuto. La prima cosa è la comodità fisica, perché se uno sta comodo si concentra meglio; naturalmente comodo fino a un certo punto, non sdraiati o a letto, perché invece di meditare è facile che vi addormentiate. Mettetevi quindi comodi ma mantenete uno stato mentale vigile.

Un dolore, una malattia, o troppo rumore possono distrarre e rendere più difficile la meditazione. Se all'aperto fa freddo può essere difficile fare la meditazione camminata. Perciò cercate di stare comodi fisicamente ed avere un ambiente tranquillo intorno.

In secondo luogo ci deve essere pace nella mente. Non dovrebbe esserci ansietà; dite a voi stessi di rimanere distaccati e di lasciar andare. Non è poi molto difficile: pensate alle sofferenze delle persone nei paesi in guerra, a quelli che muoiono di fame e vi renderete conto che i vostri problemi personali sono inesistenti. Smettete di preoccuparvi di piccole cose inutili. Regalatevi la pace della mente.

Se provate rabbia, odio, risentimento buttateli via come gettereste una patata bollente. Non trattenete tutte quelle negatività che non fanno che rendervi infelici.

Dopo aver ottenuto la pace della mente, opponete alle impurità, alle tendenze abituali, alle idiosincrasie nascoste nella mente, un flusso continuo di consapevolezza. Notando momento per momento gli stati mentali, rafforzate la consapevolezza.

In tal modo la mente si abitua a notare e ad essere consapevole, invece di star sempre a rincorrere cose esteriori. Quando la mente si è abituata a notare ed è consapevole, si sviluppa un'energia propulsiva che porta avanti la pratica di consapevolezza. Quando questa forza propulsiva di consapevolezza è ben sviluppata e la mente è in pace, anche il corpo è tranquillo.

Riassumendo, tutto ciò che dovete fare è guidare la mente verso un oggetto. Quando l'avete guidata ripetutamente su un oggetto, cercate di tenervela abbastanza a lungo. Non pensate al passato, non pensate al futuro; semplicemente non pensate, dimenticate tutto. È come se andaste a dormire, ma naturalmente non siete addormentati davvero. Osservate soltanto l'oggetto di momento in momento e vi posso assicurare, che così facendo, entrerete in stato di concentrazione dopo un minuto al massimo. Certe volte penetrate l'oggetto in meno di un minuto. Questo accade dirigendo la mente sull'oggetto. Quando dite mentalmente *salire-scendere* tenetevi sull'oggetto (l'addome) anche se il *salire-scendere* non è molto chiaro. Qui parliamo di concentrazione non di intuizione profonda.

Invece di *salire-scendere* potete dire *su-giù*, ma è essenziale che ci sia solo questo e che cacciate via tutto il resto. Se siete attaccati al corpo penserete: *Divento matto se dimentico il corpo* e se pensate ciò non riuscirete a penetrare il *salire-scendere*. Fingete di addormentarvi e di dimenticarvi completamente del corpo.

Cacciate via tutto, non preoccupatevi del tempo e del luogo in cui state. Non domandatevi chi siete; tenete solo la mente sull'oggetto, tenete la mente come se fosse la fiamma di una candela, ferma e immobile in una notte senza vento. Tenete la consapevolezza sul *salire-scendere*, non cercate di vedere se è forte o sottile, siate solo consapevoli di esso.

Se fate questo abbastanza a lungo entrerete in concentrazione. È molto semplice. La cosa importante è stabilire una concentrazione

ferma, che sia come un flusso continuo, un'energia propulsiva di consapevolezza. Una volta che ci siete riusciti, cercate poi di ricordare come ci siete arrivati per ritornare a quel livello ogni volta che lo desiderate.

Dopo aver acquisito questa capacità, dovete acquisire quella di rimanere in concentrazione.

## **2 Rimanere in concentrazione**

Per rimanere in concentrazione ci vuole pratica, poi preparazione e infine il giusto atteggiamento mentale. È necessaria la preparazione affinché la concentrazione duri per un po'. Infatti gli esercizi preliminari ed una certa esperienza costruiscono una forte energia propulsiva.

Per un lungo periodo di meditazione avete bisogno di molta energia, per cui dovete mettere molto sforzo iniziale in modo che l'energia accumulata sia abbastanza potente.

Dopo essere entrati in concentrazione, si presenta la questione dell'atteggiamento mentale e atteggiamento in questo contesto significa pazienza. Deve essere una pazienza durevole. È come trattenerne il respiro. È come entrare in concentrazione, prendere un respiro profondo e trattenerlo. È come tenere la mente in equilibrio, perché se la mente è tesa, la concentrazione non può durare a lungo, mentre se la mente è calma può durare molto. Dovete avere l'atteggiamento di chi non si preoccupa di controllare per quanto tempo sta seduto; non curatevi affatto del tempo.

La preparazione è importante. Se volete entrare in concentrazione profonda e rimanerci per tre o quattro ore dovete farlo dopo pranzo, in modo da non dovervi preoccupare dell'ora di pranzo. Altrimenti la mente comincerà a preoccuparsi: *Non posso stare a lungo, perché sennò mi perdo il pasto.*

Dovete dimenticarvi completamente del tempo. Dovete accantonare tutte le preoccupazioni e le ansie che si annidano profonde nella mente, ed essere ben decisi a rimanere lì e a rimanervi a lungo.

Se siete impazienti e cominciate a dire: *Se ci sto troppo non avrò tempo di sviluppare l'intuizione profonda*, naturalmente non ci starete a lungo e ne uscirete continuamente. Per questo la mente va sintonizzata sul giusto atteggiamento mentale. Man mano che diventate più abili nel conoscere la natura della concentrazione e l'atteggiamento per mantenere a lungo la mente concentrata, sarete in grado di ripercorrere all'inverso i vari stadi del processo: come tenere a lungo la mente concentrata, che stato mentale la mantiene concentrata e quale invece ne impedisce la concentrazione.

Quando conoscete bene queste condizioni, non avrete alcun problema a stare a lungo in concentrazione.

### **3 Abilità ad emergere dalla concentrazione**

Poi c'è anche la capacità di emergere dalla concentrazione al momento voluto. Non è difficile come mantenere la concentrazione; infatti se uno riesce a mantenerla, riuscirà a controllarne l'uscita. Dovete farlo con consapevolezza e ne emergerete al tempo stabilito. Per esempio, entrando in profonda concentrazione, dite a voi stessi: *Ci starò per un'ora o un'ora e mezza, o un'ora e quarantacinque minuti e mezzo*. Quando con la pratica acquisite esperienza, ne uscirete esattamente al minuto secondo che volete.

Potete esercitarvi anche ad emergere a seconda delle situazioni, come per esempio prima di pranzo o se qualcuno vi chiama. È come programmare la mente a rispondere a situazioni particolari. Avere questa capacità è molto utile.

Per avere l'intuizione profonda uno deve disporre di abbastanza tempo e spazio affinché l'intuizione si sviluppi. Inoltre sono necessarie purezza di mente e concentrazione. Quindi è importante sviluppare l'abilità ad entrare e a stare in concentrazione a lungo e ci si arriva solo con una pratica assidua.

*Le differenze più salienti tra  
la meditazione di tranquillità e Vipassana*

**È** importante che il meditante abbia le idee chiare su ciò che è la meditazione di tranquillità (samatha) e quella di intuizione profonda (vipassana).

Nel *Dasuttara* suttanta (l'ultimo discorso del *Digha Nikaya*) Sariputta dice che ci sono due stati che sono veri dhamma, cioè fenomeni reali, che vanno sviluppati. In pali si dice *due dhamma bhavetabba* tradotti in *i due dhamma che vanno sviluppati*. Essi sono *samatha ca vipassana ca*, calma e intuizione profonda. Questo sviluppo è chiamato coltivazione, educazione (*bhavana*), ma noi di solito usiamo il termine meditazione.

Quando si insegna meditazione ai principianti, la prima cosa che va sottolineata è la consapevolezza. Solo dopo si passa a spiegare la differenza tra la pratica di tranquillità e quella di intuizione profonda.

**La consapevolezza per distinguere tra retta e errata concentrazione**

Ci sono ragioni precise per cui i maestri di meditazione spingono i meditanti a praticare vipassana. Sia che uno sviluppi la meditazione samatha (calma) o vipassana (intuizione profonda), c'è sempre bisogno di una forte base di consapevolezza. Senza questa base uno

può cadere nella concentrazione sbagliata, cioè nella concentrazione senza consapevolezza. Questo capita più spesso a coloro che praticano pura meditazione samatha, in cui il fattore consapevolezza non viene molto accentuato. Per esempio se uno fa visualizzazioni può capitare che si accanisca nel cercare di concentrarsi sulla visione dell'oggetto. Il risultato è un gran mal di testa, simile all'emicrania. Anche in vipassana può venir mal di testa. Nei lunghi ritiri di settimane o addirittura mesi si sviluppa una concentrazione considerevole, e se non c'è consapevolezza si possono creare forti tensioni simili ad emicranie che col tempo possono diventare persistenti. È una forma di stress, talvolta molto **accentuata..** Per questo, prima di cominciare un ritiro di samatha o vipassana è bene sapere cos'è la consapevolezza, per controllare che la pratica stia andando nella direzione giusta. Può capitare infatti che si sviluppi solo la concentrazione, per cui la mente diventa più potente, ma anche più stressata, e che infine si possano avere anche allucinazioni. Se si lascia che la situazione degeneri, può essere difficile persino correggerla.

La consapevolezza è uno stato di attenzione chiara, senza confusione, senza dubbi, in cui si ha perfettamente il controllo della situazione. Perciò, anche quando c'è dolore la mente non si agita, rimane tranquilla. Quando vi si chiede di descrivere la natura dell'oggetto che state osservando, lo potete fare in modo chiaro e preciso. Si vede quindi come la consapevolezza sia importante per distinguere tra retta ed errata concentrazione.

### ***Samatha e Vipassana***

Ora che sapete che la retta concentrazione è quella con consapevolezza e che quella errata è senza consapevolezza, passiamo a spiegare la differenza tra samatha e vipassana.

La parola samatha di per sé significa tranquillità e vipassana significa intuizione profonda o conoscenza diretta, ma quando diciamo soltanto samatha o vipassana intendiamo riferirci alla retta

concentrazione. Ciò significa che l'unificazione della mente deve essere accompagnata dalla consapevolezza; non con sforzo ossessivo o rabbia o bramosia, ma solo con chiaro discernimento. Unificazione, chiaro discernimento. Ogni attimo di esperienza è visto con chiaro discernimento concentrato e questo chiamiamo samatha, calma. Nell'intuizione la consapevolezza è più acuta, più completa, è una consapevolezza che può sperimentare la realtà e trarne conoscenza, perché si sa perfettamente ciò che si sta sperimentando e si può spiegare chiaramente a parole la natura dell'esperienza.

### **Samatha Bhavana e Vipassana Bhavana**

Le parole Samatha bhavana (coltivazione o meditazione di tranquillità) e Vipassana bhavana (coltivazione o meditazione di intuizione profonda) non si riferiscono a singoli momenti ma ad una serie di esperienze nell'arco di tempo, e significano anche una serie di risultati. A causa della continuità sorgono stati mentali molto sviluppati. Quindi se sviluppate samatha bhavana sorgono stati di profonda concentrazione, chiamati assorbimenti o jhana. Se invece si sviluppa vipassana bhavana sorgono stati di conoscenza o comprensione profonda, che chiamiamo conoscenza (*nana*) di intuizione profonda.

Ci sono varie somiglianze tra le due esperienze di samatha e vipassana, ma la cosa importante da considerare non sono le somiglianze, ma la direzione che prendete o verso quale tipo di meditazione vi indirizzate. Quando questi due tipi di meditazione si sviluppano ulteriormente, sorgeranno con più frequenza e chiarezza esperienze peculiari a uno dei due tipi di meditazione. Con l'aiuto di un po' di esperienza in samatha e vipassana possiamo capire la natura di questi due tipi di meditazione e sapere anche a che punto siamo. È importante, quando sviluppiamo concentrazione o intuizione, avere un quadro chiaro della direzione che abbiamo preso, altrimenti possono esserci malintesi, idee sbagliate, errori grossolani e inutili

ritardi che causano solo sofferenza. Non è facile, soprattutto per i principianti, sapere quale direzione si sta seguendo, ma questo vale anche per i meditanti esperti. Il principiante deve capire la tecnica di base e solo quando l'ha afferrata bene capirà le istruzioni e i principi che sottendono la pratica. Allora acquisterà fiducia per andare avanti e avere esperienze più profonde.

### **Il procedimento in Samatha Bhavana**

Vorrei ora descrivere più dettagliatamente le differenze tra samatha e vipassana bhavana. **L'oggetto della meditazione samatha è un concetto, un'idea.** E il tipo di concentrazione è d'accesso o fissa. Ci sono alcuni tipi di meditazione samatha in cui gli oggetti sono ben definiti. Prendiamo ad esempio le tecniche di visualizzazione come i *kasina* dei colori, in cui si visualizzano colori, luci e talvolta anche immagini del Buddha, dei bodhisattas, di divinità, ecc.

Sono oggetti samatha molto chiari perché sono concetti. Si cerca di creare con la mente un cerchio di luce a occhi chiusi. Quando la concentrazione è forte riuscite per davvero a vedere ad occhi chiusi la vostra stessa creazione mentale, come se fosse una luce vera. Anche ad occhi aperti poi, potete creare la luce e vederla davanti a voi. Sapete benissimo che è una creazione della mente. Questo è un esempio, semplice ma chiaro, di oggetto concettuale.

Altri tipi ben definiti di concentrazione sono quelli che usano parole, come mantra o recitazioni. È chiaro che queste parole sono concetti; potete pensare al loro significato, ma è un'idea, non un'esperienza. Sono oggetti creati, pensati da voi, un po' come se fossero immaginati. La creazione degli oggetti samatha comincia con la pratica preliminare.

Prendiamo ad esempio il *kasina* della luce. Prima vedete con gli occhi la vera luce del disco materiale che vi mettete davanti. Questa è chiamata l'immagine preliminare. Poi chiudete gli occhi e cercate di visualizzare la luce. Questa è l'immagine visualizzata che si chiama riflesso interno. Più è frequentemente ripetuta questa visualizzazione

accompagnata dalla consapevolezza, più la mente si *isola* dagli altri oggetti. Dopo un po' non sentite più i suoni e più tardi dimenticate anche la forma del corpo. C'è solo il cerchio di luce e basta.

Quando ancora la concentrazione non è abbastanza forte il cerchio di luce può oscillare e mischiarsi ad alcune immagini. Questo significa che, anche se credete di non pensare, la mente sta lo stesso fluttuando o vagando. Verrà un momento in cui il cerchio sarà perfettamente puro e la luce molto intensa. Tutto è dimenticato: il corpo, i suoni, il luogo in cui siete, perfino voi stessi. Sapete solo che la mente è concentrata sulla luce, assorbita, senza pensare a nient'altro. Ci può essere molta gioia, leggerezza, ma nient'altro. Questo stadio è *upacara samadhi*, **concentrazione d'accesso**. Quando siete vicini all'assorbimento, la mente è molto pura, la luce è vivida e trasparente come un cristallo, come se la mente fosse luce e la luce fosse mente. In effetti è proprio così perché la luce è creazione della mente. Viene infatti chiamata l'immagine riflessa (*patibhaga nimitta*). Tutto ciò avviene anche quando uno visualizza divinità, bodhisatta o altre immagini. L'immagine diventa cristallina. Anche il Buddha diventa trasparente. A causa della forte concentrazione è come se la mente fosse il Buddha e il Buddha fosse la mente. È uno stato mentale completamente puro, fino al punto da sentire che il corpo è assorbito nell'immagine del Buddha, poi anche la mente si assorbe in essa, penetra dentro alla *nimitta*. Se conoscete l'Abhidhamma saprete che a questo punto avete raggiunto la **concentrazione fissa** o *appana samadhi*. Significa che la mente è unificata con l'oggetto e in questo tempo non c'è alcun pensiero. È come se foste addormentati. Entrate in uno stato in cui è come se *non conosceste nulla*. Ma quando emergete dalla concentrazione sapete che durante l'assorbimento la mente era molto chiara e sempre unita all'oggetto di meditazione, cioè in questo caso al cerchio di luce.

Con la meditazione *samatha* la mente diventa sempre più calma, sempre più serena, sempre più pacifica e le impurità sempre più lontane. Questi stati di *samatha* altamente sviluppati assomigliano al dormiveglia o anche al sonno profondo. Però sapete bene che non state dormendo.

Per esempio, nella seduta del mattino la mente è molto calma e tranquilla. Certe volte potete osservare il *salire-scendere* senza problemi per una o due ore. Ma, durante il colloquio con il maestro, non riuscite a descriverlo chiaramente momento per momento. Tutto ciò che dite è: *Ho avuto una meditazione molto calma e tranquilla, l'addome andava su e giù, molto dolcemente e lentamente. Una seduta magnifica. E vi compiaccete di questa esperienza, vi attaccate ad essa, volete riaverla e se la prossima volta non ci riuscite, vi lamentate, la meditazione ora è difficile, terribile, c'è molto dolore.* E io rispondo: *bene, benissimo.* E voi: **Come?** Quando pensate che la meditazione non va bene, io dico *bene* per incoraggiarvi. Se uno comincia a fare vipassana e si sente calmo e sereno, non è un buon segno, c'è il pericolo di attaccamento. Alcuni addirittura credono di essere arrivati a *sankharaupekkha nana*, la conoscenza di equanimità verso tutte le formazioni, la conoscenza che viene proprio prima di *magga phala*, dell'illuminazione. Ma non sanno farne una descrizione chiara come per le altre conoscenze intuitive. Questo significa che uno è rimasto bloccato nella concentrazione. Dobbiamo perciò fare molta attenzione a come procede la pratica.

## Anapanasati

Alcuni oggetti servono sia per la meditazione samatha che per quella vipassana, come ad esempio, anapana, l'osservazione a un punto delle narici, del respiro che entra ed esce. Molti chiedono: *la concentrazione sulle narici (anapana) è un oggetto samatha o vipassana?* Può essere entrambe e dipende dalla qualità dell'attenzione che ci mettete. All'inizio, come oggetto preliminare, può essere sia samatha che vipassana, perché a questo livello non c'è una distinzione tra le due. Se cominciate a contare i respiri, tende a diventare più un oggetto samatha, ma c'è ancora la sensazione del respiro che è un oggetto vipassana. Gli oggetti vipassana, a differenza di quelli samatha, sono realtà, non sono creati dalla mente, cioè non vengono immaginati. Capitano naturalmente, come processi materiali e mentali. Più vedete

questi processi chiaramente, più diventano chiare anche le tre caratteristiche dell'esistenza: anicca, dukkha, anatta. Sono gli aspetti più profondi dei processi mentali e fisici. Quindi, quando fate anapanasati (concentrazione sul respiro alle narici) e vedete che i processi mentali e fisici – spesso sperimentati come sensazioni – non sono chiari, vuol dire che l'oggetto vipassana non si è stabilizzato.

Ho osservato che molti meditanti tendono a praticare samatha. Perché? Perché spesso non capiscono cos'è esattamente vipassana e anche perché vipassana è più difficile, più dolorosa, e l'oggetto più in movimento. La mente perciò si volge naturalmente verso ciò che è più calmo e tranquillo, cioè verso la concentrazione che la gente chiama meditazione. Pensano che sia una cosa ottima riuscire a tenere la mente concentrata a lungo su un oggetto. L'oggetto del respiro è dolce, piacevole da mantenere e perciò la mente si volge facilmente verso samatha. Non dico che sia un male, anzi samatha va benissimo se riuscite a praticarla, ma se volete avere la conoscenza intuitiva profonda dovete fare una scelta.

### **Come si evolve l'oggetto di Anapana**

Man mano che la meditazione anapana procede, una delle due pratiche diventa più chiara e predominante. Certe volte uno oscilla tra le due e questo dipende dalla tendenza mentale di ogni individuo. Ma di solito, come abbiamo già detto, la gente tende verso samatha ed è qui che anapana diventa un oggetto samatha. Si comincia con il contare le inalazioni e le esalazioni *uno uno, due due, tre tre* o in altro modo. Quando la mente è focalizzata dimenticate la forma del corpo e dove siete, e solo la sensazione del contatto del respiro alle narici diventa sempre più chiara. Dato che la mente è più incline alla pace e alla unificazione svilupperà l'oggetto samatha, cioè un oggetto concettualizzato. Diventa così l'esperienza mentale di un oggetto mentale, la nimitta. Alcuni la sperimentano come un fiocco di cotone o una leggerissima piuma o un soffio di vento o una tenue luce chiara e brillante. Sono tutte immagini concettualizzate del respiro.

All'inizio l'oggetto si muove o pulsa e viene erroneamente scambiato per un oggetto vipassana a causa del movimento. Ma in questo caso non lo è. L'oggetto samatha infatti, all'inizio, si muove, cambia, ma non nel senso dell'oggetto vipassana che cambia di attimo in attimo. Se uno va avanti nella concentrazione, l'oggetto diventa sempre più stabile e più sottile fino a che si ferma immobile. A questo punto l'immagine mentale è estremamente purificata e ci può essere assorbimento, cioè la mente penetra nell'oggetto, diventa una con l'oggetto.

Nei primi assorbimenti, in cui il fattore concentrazione è più pronunciato e predominante, il meditante non si rende ben conto di quello che accade, e questo riguarda soprattutto quelli che procedono velocemente. Ma appena si acquista una certa padronanza, il modo di procedere dell'oggetto samatha diventa molto chiaro. Uno che è entrato spesso nei jhana dovrebbe saper descrivere bene lo svolgimento dell'oggetto: come il respiro forma la nimitta, il segno di concentrazione, e come questo diventa sempre più sottile sino alle soglie dell'assorbimento. Dalla descrizione, il maestro può giudicare se uno ha raggiunto la vera concentrazione profonda. Se non riesce a descriverlo, può darsi che sia entrato in uno stato di pace, in una specie di samadhi, o semplicemente si sia addormentato. Per esempio, uno sta meditando sul respiro, *dentro-fuori, dentro-fuori, dentro-fuori* e all'improvviso non sa più dove si trova, si sveglia e pensa *Che cosa meravigliosa!* Probabilmente era solo profondamente addormentato o può darsi che sia stato sopraffatto dalla gioia che lo ha 'inghiottito'. Per questo l'oggetto e lo svolgimento della concentrazione non erano chiari. Lo si riscontra anche tra i meditanti vipassana, perché molti di loro hanno la tendenza verso i jhana o concentrazione. C'era un meditante che stava praticando vipassana molto bene e aveva la percezione di una forte luminosità. Siccome stava praticando vipassana gli consigliamo di non indugiare nella luce e di notare solo *vedere vedere, luce luce* e quando la luce diventava troppo forte di aprire gli occhi. Ma la luce continuava a svilupparsi insieme agli oggetti vipassana e anzi appariva anche da sola. Una

volta fece questa descrizione: *C'era molta luce che divenne sempre più sottile come una rete o una ragnatela circolare; tutto era luce e chiarezza. Poi la mente mi sembrò come una mosca che volava a velocità pazzesca verso la sottile ragnatela di luce. E quando ero nella ragnatela si avvolse intorno alla mia mente ed entrai in uno stato di completa incoscienza. Quando ne uscì si sentiva molto calmo.*

Questa descrizione riporta chiaramente la progressione dell'oggetto nello sviluppo della concentrazione. Quando uno semplicemente dice che la mente diventa chiara e calma nella concentrazione profonda, è solo una descrizione generale di ciò che è successo. Ma quando lo sperimentate personalmente potete descrivere esattamente questa calma e chiarezza. E da ciò il maestro può capire se è vera concentrazione profonda o solo immaginazione. Sia che l'oggetto samatha sia anapana, visualizzazione o metta (una delle pratiche delle dimore celesti), hanno tutte uno svolgimento caratteristico di *samatha bhavana*.

### **La progressione dell'oggetto Vipassana**

La progressione dell'oggetto vipassana è diversa e all'inizio molto lenta. A causa di ciò prevalgono esperienze di concentrazione e anzi all'inizio samatha e vipassana bhavana si assomigliano molto, ma il meditante viene indirizzato verso vipassana, in modo che non si concentri su un solo oggetto, ma su un processo, senza visualizzazioni. Eppure c'è gente che è portata a visualizzare. Per esempio, se nota *postura-contatto*, *postura-contatto* visualizza la forma del corpo; vede se stesso seduto. Ma questo non ha niente a che fare con vipassana, è solo una visualizzazione. Alcuni osservano l'addome andare su e giù e dopo un po' ne vedono la forma: per esempio una linea che va su e giù o un pallone. Dopo un po' il pallone è anche colorato. È così che uno si attacca ai concetti e finisce col praticare una specie di meditazione (samatha..)

Nella meditazione camminata, alcuni sono così attenti alle dita, ai talloni, alle ginocchia che tendono a visualizzarne la forma. Ma

questo non è vipassana. Vipassana è la pura esperienza dei processi della mente e del corpo. Per esempio, quando notate *postura-contatto* non vedete la forma del corpo, delle mani, delle gambe o della testa, ma sentite solo le sensazioni che sorgono stando seduti. Sperimentate soltanto sensazioni. *Contatto* riguarda le sensazioni alla superficie del corpo; le più intense sono nelle natiche o dove le gambe poggiano sul pavimento. *Postura* riguarda di più le tensioni interne, alla spina dorsale, alla vita, alle spalle, che mantengono la postura diritta. È come una rigidità. Alcuni la sperimentano come una forza che spinge da dietro. Quando uno va più in profondità di *postura-contatto* non distingue più la superficie esterna da quelle tensioni o forze interne, perché sente solo sensazioni, mentre *esterno*, *interno* sono concetti. Rimangono solo pure sensazioni senza forma. In questo modo sperimentiamo gli oggetti come paramattha dhamma o realtà ultime. Sono oggetti che sorgono di attimo in attimo e sono diversi dagli oggetti fissi samatha.

Un momento sono in un modo e in un altro momento tutto è cambiato e di nuovo il momento seguente è ancora diverso. In altre parole è un processo, un flusso, qualcosa che appare e sparisce. A questo punto le tre caratteristiche sono chiare e il dolore può diventare molto intenso. È per questo che in vipassana bhavana (meditazione di intuizione profonda) la concentrazione non si sviluppa così presto. L'oggetto cambia in continuazione e spesso vi è dolore. Tuttavia dobbiamo sviluppare questo tipo di concentrazione caratteristico della meditazione vipassana. È un tipo di meditazione che non esiste nella meditazione samatha. Bisogna capire che le conoscenze intuitive profonde che sorgono sono parte integrante del tipo di coscienza e concentrazione che sorge con esse. Questa è la ragione per cui i maestri di meditazione chiedono a quelli che hanno praticato samatha di accantonare completamente tale pratica durante i ritiri di meditazione vipassana. Bisogna imparare l'unicità della concentrazione vipassana. Se si chiede a uno che ha fatto anapana di osservare il *salire-scendere* dell'addome in generale non si mostra contento e questo perché il seguire il *salire-scendere* talvolta

è facile, ma altre volte si finisce con l'osservare solo una sensazione di blocco allo stomaco. E poi c'è tanto dolore dappertutto e la mente, non potendo concentrarsi, comincia a pensare. È naturale che i meditanti non amino tutto ciò e dicono: *Sto regredendo, la meditazione peggiora. Forse non sono adatta a fare vipassana.* Tornano allora a samatha bhavana dicendo: *è tutto così bello, calmo, tranquillo.* Ma in questo modo l'intuizione profonda non sorge e non vi è progresso. La mente deve essere forzata a guardare nei processi della mente e del corpo.

Quando sorge un dolore dovete stare col dolore. Non c'è vipassana senza dolore. Ai tempi del Buddha molti praticavano samatha bhavana e dopo realizzavano in brevissimo tempo magga phala. Ci sono molti esempi di ciò nelle scritture. Ma non è per tutti così facile. In generale uno deve prima sviluppare questa particolare concentrazione vipassana. Dovete osservare il dolore che sorge, perché così imparate a conoscere la natura dei processi fisici e mentali.

La mente deve essere chiara e aperta, senza concetti, deve essere veloce e limpida per afferrare ogni fenomeno che sorge. Tale abilità non viene dal niente o solo desiderandola. Deve essere sviluppata. È come giocare a squash. Squash è un gioco che richiede velocità. Colpite la palla e prima che ve ne accorgiate vi rimbalza indietro. Potreste perfino farvi male. Quando i principianti colpiscono la palla, non sanno dove andrà a finire. Bisogna allenarsi bene. Allo stesso modo l'oggetto vipassana cambia molto velocemente. La consapevolezza deve essere sviluppata fino al punto da divenire fulminea, flessibile e chiara, per potere tener dietro agli oggetti che sorgono e spariscono. Dovete osservare e notare talmente tanti oggetti! Il salire-scendere dell'addome, il dolore, i pensieri e poi questo e quello. I dolori sono continui e alcuni chiamano vipassana la *meditazione del dolore* e sanno quanto è difficile da praticare. Ma dopo essere passati attraverso queste esperienze, la mente diventa molto calma ed è in grado di seguire gli oggetti di momento in momento. Sperimentate la mente che va verso l'oggetto, al salire-scendere, al dolore, e a tutto il resto e potrete osservare le varie sensazioni. Anche se le sensazioni possono diventare molto intense la mente si mantiene chiara e calma.

Più guardate in profondità più le tre caratteristiche dell'esistenza diventano evidenti. I vari livelli di conoscenza intuitiva non sono altro che esperienze sempre più chiare sulla natura della realtà, sulla natura dei processi mentali e fisici, sulla natura di anicca dukkha e anatta. Man mano che si progredisce nelle conoscenze intuitive, anche la concentrazione vipassana progredisce. Quando si raggiunge questo stadio, la mente non si rivolge più alla meditazione samatha, ad eccezione di quelli che vi hanno una forte tendenza. E perfino con loro, quando sorge una luce e viene notata, questa sparisce subito. Quando le conoscenze intuitive si fanno chiare sapete che la mente ha preso la direzione di vipassana. Quando invece non sono chiare il progresso è lento in vipassana e la mente si distrae divagando qua e là.

Oggi si pratica più samatha, mentre le esperienze vipassana sono meno comuni. Un esempio è la prima conoscenza intuitiva, cioè la discriminazione tra mente e corpo. Questa conoscenza può sorgere più facilmente durante la meditazione camminata, dove è più evidente che in quella seduta. A questo primo stadio, la consapevolezza del principiante non è molto acuta e di solito il meditante preferisce la calma e, quando è seduto può facilmente scivolare nella meditazione di concentrazione. Nella meditazione camminata invece si vede chiaramente il processo di mente e oggetto, di momento in momento, notando il *vedere* e le sensazioni che sorgono nel processo del camminare. Si notano anche le intenzioni e in questo modo si differenziano con netta consapevolezza i processi di corpo e mente.

Quindi uno sa per esperienza diretta che c'è questa conoscenza intuitiva, questa esperienza. Ed è sulla base di questa prima conoscenza che possono nascere tutte le altre conoscenze intuitive. Qualcuno dice *oh, sono passato velocemente attraverso tutte le conoscenze intuitive e mi rimangono solo le ultime*. Io rispondo *è tutta immaginazione*. Quando sento parlare così, chiedo di descrivermi che tipo di consapevolezza avevano e spesso non lo fanno. Allora capisco che la loro concentrazione e consapevolezza non sono molto profonde e senza di esse uno non può andare molto lontano nella pratica di vipassana.

È come uno che, pur non riuscendo neanche a parlare correttamente, dice di essere un professore d'inglese. Non può aspettarsi che io gli creda. La consapevolezza che sorge con le conoscenze intuitive deve essere molto acuta, molto chiara e profonda. Solo allora si è sicuri di andare nella direzione di vipassana.

La cosa importante da fare è quella di non dare troppo peso a qualche sporadica esperienza insolita. È essenziale invece avere una solida base di consapevolezza o concentrazione, a seconda di quale delle due volete sviluppare.

## **Sommario**

Riassumo brevemente quello che abbiamo detto in questo capitolo. Sia che praticiate vipassana per le intuizioni o samatha per la calma, accertatevi di procedere correttamente e gradualmente. E di solito sono necessari alcuni periodi di ritiro intensivo. Nel caso di samatha ricordatevi che va sviluppata fino al punto da formare una solida base per l'intuizione profonda. Cioè la concentrazione deve essere profonda, stabile e ottenibile con facilità, prima di poter passare a vipassana. Altrimenti non serve allo scopo e svilupparla fino a questo punto può richiedere un tempo piuttosto lungo.

Quando si passa a vipassana, alla meditazione di intuizione profonda, dobbiamo accantonare completamente la pratica di samatha e dedicarci interamente a vipassana. Altrimenti la mente continuerà a tornare verso gli stati di tranquillità. Nella concentrazione vipassana dobbiamo affrontare molto dolore e disagio. C'è gente con impurità così profonde che devono fare un po' di meditazione samatha prima di passare a vipassana.

Inoltre, nella pratica preliminare, non dobbiamo sottovalutare le quattro meditazioni di protezione: due minuti ricordando le virtù del Buddha, due minuti di metta o amore universale, due minuti contemplando la repulsione del corpo e due minuti sulla morte. Se prendiamo l'abitudine di fare queste meditazioni per i primi 10 o 20 minuti prima della seduta quotidiana, ci saranno di grande aiuto.

Nella pratica intensiva di pura intuizione profonda non sono rilevanti, perché la concentrazione durante un ritiro intensivo è già molto forte. Se fate queste pratiche preliminari c'è anzi il rischio di indebolire la concentrazione. Ma nella vita quotidiana, quando la mente è agitata, queste quattro meditazioni protettive aiutano a mantenere un certo livello di pratica.

## *Capire l'intuizione profonda*

Visto che siamo qui per praticare la meditazione di intuizione profonda, è bene sapere cos'è l'intuizione profonda. Per parlarne esaurientemente dovrò trattare alcuni aspetti dell'esperienza a cui molti di voi non sono ancora arrivati; prendeteli perciò come conoscenza generale. Ciò che dirò potrà toccare *punti delicati*, perché in generale non si parla delle conoscenze intuitive per paura di essere fraintesi. Comunque penso che sia necessario averne una certa conoscenza, per lo meno teorica, in modo da essere in grado di affrontare ciò che capita man mano che andate avanti, soprattutto nel caso che non sia disponibile un buon insegnante.

### **Intuizione profonda e comprensione**

Prima parliamo di intuizione o comprensione. Cosa vuol dire saggezza o intuizione? Si può definire la comprensione o saggezza come ciò che fa conoscere, che rivela. È come accendere la luce: quando la luce è accesa si rivelano le cose presenti e quindi la realtà. Per maggiore chiarezza il *Visuddhi Magga* (La via della purificazione) dà tre similitudini per i tre livelli di conoscenza, che sono *percezione*, *coscienza* e *comprensione*. Definisce percezione quel conoscere che segna o prende nota. È paragonata a un bambino che conosce poco. Il secondo livello del conoscere è coscienza, che non raggiunge il

livello della comprensione o saggezza. Il terzo tipo è la conoscenza di saggezza. A questo punto il dhamma distingue due tipi di comprensione: la comprensione mondana o saggezza mondana e la saggezza spirituale. La differenza riguarda il controllo della mente e delle impurità. Sebbene con la saggezza mondana possiamo pensare benissimo, dare le giuste risposte e fare tante altre cose, questa non può fare un granché riguardo al controllo delle impurità.

Può succedere perciò che gente molto intelligente finisce col fare cose terribili, come costruire bombe atomiche. Questa è la saggezza mondana del pensiero. Ma dietro ad essa, il potere che controlla il pensiero può essere costituito da impurità quali bramosia, ira o illusione. Perciò questo tipo di comprensione, se usato male, può essere pericoloso.

La comprensione spirituale è diversa perché comporta la purificazione della mente, il superamento della bramosia, ira e illusione, e l'indebolimento delle impurità. Questo tipo di comprensione può, a sua volta, essere diviso in tre livelli di dhamma: il primo è quello che si riferisce a informazioni o conoscenze teoriche. Per esempio, se leggete qualcosa sul dhamma, sapete distinguere tra kamma buono o cattivo, sapete cos'è la bramosia e perché è negativa e così via. Ma è solo teoria. Poi c'è la conoscenza che viene col pensiero. Per esempio, se uno studia l'Abhidhamma e sa quanti fattori mentali ci sono, quanti tipi di coscienze può continuare a rigirarseli in mente e ad analizzarli da ogni punto di vista ricavandone un altro genere di comprensione. Oppure potete usare questa conoscenza nella vita quotidiana, pensarci sopra e ricavarne una nuova conoscenza. Questo è il secondo livello che di solito non si ottiene con i libri, ma attraverso la contemplazione e la riflessione. Il più importante però è il terzo livello, la conoscenza che viene con la meditazione, perché in meditazione la mente può svilupparsi a livelli più profondi di quanto non faccia col pensiero.

Ci sono due tipi di meditazione: di tranquillità (*samatha*) e d'intuizione profonda (*vipassana* di cui stiamo ora parlando). Nella meditazione di tranquillità, sebbene il fattore principale sia la

concentrazione, c'è tuttavia bisogno di comprensione e saggezza per sviluppare una profonda concentrazione. Quando la si ottiene, la mente diventa molto potente e si possono sviluppare abilità quali telepatia, chiaroveggenza e si possono conoscere molte cose che altrimenti non si potrebbe. Anche questa è comprensione che nasce dallo sviluppo mentale, è perciò una saggezza che nasce dalla meditazione di tranquillità.

### **Meditazione vipassana**

La comprensione che si ha con vipassana riguarda la vera natura del mondo, cioè dei processi fisici e mentali. L'intero mondo, in cui anche noi siamo compresi, può essere suddiviso in due tipi di processi: i processi mentali e i processi materiali. Quando uno sviluppa una profonda conoscenza di essi, per mezzo di un'attenta osservazione, la mente li vede come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Quando la mente vede ripetutamente ciò, la comprensione diventa molto più profonda. Questo tipo di conoscenza intuitiva dei processi mentali e fisici e delle tre caratteristiche universali di impermanenza, insoddisfazione e non-sé, ci aiuta a sviluppare distacco e disincanto da tutto ciò che è impermanente, insoddisfacente e senza un sé. È così che si va oltre la sfera mondana in quella ultramondana. Questa è la natura speciale della meditazione vipassana o di intuizione profonda. Solo per mezzo di questa meditazione siamo in grado di vedere chiaramente come si sviluppa la conoscenza e come si abbandona il mondo per sperimentare l'incondizionato.

### **Sviluppo dell'intuizione profonda**

Come ho già detto, la conoscenza intuitiva non proviene dal pensiero e neanche da ciò che si legge. Viene dalla pratica. È una conoscenza che possiamo chiamare empirica o esperienziale. Viene da un livello della mente che in quel momento è più chiaro e più concentrato del

solito. È per questo che, fin dall'inizio della pratica di meditazione d'intuizione profonda, diamo la predominanza allo sviluppo della consapevolezza e del chiaro discernimento, che sorgono entrambi senza pensiero. Riguardano l'esperienza presente, non il passato o il futuro. Se andate al passato, cominciate a pensare al passato. Se andate verso il futuro non fate che proiettare i vostri pensieri. La meditazione d'intuizione profonda riguarda il presente, quando non pensate, quando sperimentate effettivamente la natura di ciò che avviene alla mente e al corpo.

È una consapevolezza che si sviluppa col tempo, in modo da diventare continua, sia nella meditazione camminata che seduta, sia mentre mangiate o bevete. È il chiaro discernimento di ciò che accade momento per momento e col tempo la consapevolezza e il notare diventano sempre più potenti e concentrati. Alla fine è come una poderosa corrente che continua ad aumentare, sperimentando tutto ciò che accade sul momento. Se riuscite a mantenere una consapevolezza abbastanza continua, la concentrazione sull'oggetto diventerà sempre più forte. Tuttavia bisogna tener sempre ben presente che l'oggetto vipassana deve essere un oggetto reale, non un concetto. Quindi a questo punto è bene che comprendiate chiaramente cosa è un concetto.

### **Cos'è un concetto?**

Come ho già detto, un concetto è ciò che è pensato, immaginato o creato dalla mente. Una forma evidente è quando pensiamo o pianifichiamo ciò che non è ancora avvenuto o quando immaginiamo e facciamo *castellic in aria*. Sono concetti, non sono reali e sono creati dalla mente. Ci sono anche altri tipi di concetti molto più sottili e dobbiamo essere in grado di riconoscerli. Sorgono passivamente, non attivamente. Sorgono con i processi mentali. Uno di questi è il concetto del suono, come per esempio parole e musica. Non sono reali perché sono creati dalla mente. Per esempio la parola 'egoista' non esiste in senso ultimo, è fatta di consonanti e vocali, che sono

solo suoni. È divisibile in due sillabe *ego ista*; non si può udire la parola intera contemporaneamente. Ciò che si sente sono diversi suoni che svaniscono. È una sequenza di suoni che dà alla mente l'idea; anzi, sono solo vibrazioni sonore, una dopo l'altra. Anche la musica è un concetto *do-re-mi...do*. La melodia non esiste sono solo note musicali che sorgono una dopo l'altra. La mente riceve l'impressione e sorge la melodia. Questi sono concetti sonori.

Un altro genere di concetti è quello riguardante la forma. Una forma comprende distanza, direzione e dimensione, che non hanno una realtà ultima. Per esempio, se dico che questa è la mia destra e quest'altra è la mia sinistra, dal vostro punto di osservazione quale è veramente la mia destra o la mia sinistra? Destra e sinistra sono concetti che dipendono dal rapporto di un oggetto con un altro, da che parte lo guardate, ecc. Anche *distanza* e *tempo* sono concetti; anche l'idea di forma è un concetto. Ci sembra di vedere una cosa intera, ma il processo del pensiero non avviene così. Un buon esempio sono le immagini alla televisione. Sono proiettate rapidamente una dopo l'altra, ma noi le vediamo come se fossero simultanee e perciò ne vediamo la forma. Ma anche la forma è un concetto; ciò che veramente sperimentiamo è solo il colore e la luce che vanno e vengono molto rapidamente. Anche il tempo è un concetto che sorge e passa, in dipendenza di vari fattori. Cose che vanno e vengono: questo è tutto ciò che c'è in realtà. Sorgono e si dissolvono e poi è solo passato. Se non sorgono diciamo che è il futuro. Quando avvengono diciamo che è il presente, ma sono tutti solo concetti; in essi non troviamo la realtà e la verità ultima.

C'è un altro concetto molto importante che va ricordato: il concetto di *io*, di persona. È un concetto fondamentale. Fino a che la mente si tiene aggrappata al concetto di persona ed è annebbiata dall'attaccamento ad esso, non si può andare oltre al livello del pensiero logico o esperienza personale. Quando diciamo *io, tu, sig. Rossi o signora Rossi* chi sono queste persone? Guardate dentro di voi. Cosa c'è quando notate *postura-contatto*? Vi ritrovate nel corpo? Trovate solo un corpo che cammina o si siede, movimento, tensione,

calore, ecc. Non sono voi, non riuscirete mai a trovare un *voi* lì. Poi, quando osservate le sensazioni, vedete che vanno e vengono e non sono voi. Osservate la mente. La mente non ascolta quello che desiderate voi. Quando non volete pensare lei pensa e viceversa. Quando non volete dormire lei si addormenta e viceversa. È come se avesse una vita a sé. Quello che chiamiamo *io* è una funzione di tutti questi processi, ma se vi aggrappate all'idea della realtà di una persona, non andrete oltre a un semplice punto di vista. Quando diciamo *chi è questo me?* e vi guardate dentro, troverete solo complessi processi mentali e fisici.

Ci sono altri concetti in cui ci imbattiamo, come per esempio quelli che sorgono con le visualizzazioni, ma questi riguardano più la meditazione di tranquillità (*samatha*). Si possono visualizzare molte cose, come divinità o il Buddha. Sono tutte creazioni mentali, e se capite che le avete create voi, non le prendete per reali. Eppure vi è chi ha creato un Buddha nella mente e ha pensato che fosse il vero Buddha.

Se riuscite a riconoscere che le visualizzazioni sono concetti, quando sorgono durante la meditazione, non vi fissate o concentrate su di essi. Vi concentrate solo sulla realtà, sui processi mentali e fisici, sulla contemplazione del corpo, come i quattro grandi elementi (terra, fuoco, acqua, aria). Per esempio, nella meditazione seduta osservate il *salire-scendere* dell'addome, prestate attenzione a quella realtà piuttosto che alla forma dello stomaco, che è un concetto. Anche le parole *salire-scendere* sono concetti, ma all'inizio è necessario avere qualche strumento convenzionale che serva a concentrare la mente sulla realtà. Anche quando camminate, notando *sinistro-destro*, *sinistro-destro*, le parole sinistro-destro sono concetti. Mentre osservate *alzare, abbassare* avrete forse un'idea della forma della gamba, che è un concetto. Ma all'inizio della pratica è inevitabile. Dopo un po' di pratica, quando vi concentrate sui passi, non penserete più alla forma della gamba, alla posizione dei piedi o dei talloni; sarete consapevoli solo del movimento e delle sensazioni che formano il processo del camminare. E ancora, dopo un po', osservando il *salire-scendere* non penserete più alla forma dello

stomaco, ma sentirete solo espansione e contrazione o movimento. La cosa importante è che la percezione di tutto ciò sia molto chiara. E qui entra in gioco la consapevolezza.

## Consapevolezza

La consapevolezza è come una luce molto chiara che illumina (nel senso di conoscere) queste sensazioni, questi processi, in modo molto profondo. Se chiedete a una persona di mettersi la mano sull'addome e di osservare il *salire-scendere* saprà che lo stomaco sale e scende. Però se le chiedete di descrivere dettagliatamente questo processo, non lo sa fare e dirà solo *Be', va su e giù*. Questo è un livello molto superficiale di consapevolezza che non penetra a fondo. Al limite è una normale conoscenza con un po' di consapevolezza, non certo sufficiente da portare all'intuizione. Ma se potete seguire il *salire-scendere* per un certo tempo, diventerà più chiaro perché lo padroneggiate meglio. Questo tipo di consapevolezza è migliore della precedente, nel senso che è sufficiente a costruire una certa concentrazione, ma non è però abbastanza raffinata da portare all'intuizione profonda. Infatti l'intuizione va oltre alla concentrazione. Perché l'intuizione sorga dovete osservare il *salire-scendere* nei termini delle tre caratteristiche universali (impermanenza, insoddisfazione e non-sé).

Prendiamo ad esempio una persona che guarda il *salire-scendere* in modo da poterlo seguire con consapevolezza. Quando la consapevolezza migliora, dovrà osservare i diversi modi di *salire-scendere*: certe volte sono lunghi, altre volte corti, talvolta veloci oppure lenti, in modo da capire la sequenza degli eventi. Poi vedrete che il *salire-scendere* diventa come una serie di onde che vanno in vari modi. Questa descrizione dimostra che la forma e la maniera diventano più chiare. All'inizio prevale la forma: l'intero addome si solleva e si espande come un pallone, poi si abbassa, si contrae, si sgonfia, proprio come un pallone: queste sono forme. Va veloce di qua o di là: questa è la maniera. Tuttavia sono ancora concetti, che

chiariscono però gli aspetti di movimento, le caratteristiche di tensione, vibrazione, ecc. Quando tutto il processo diventa chiaro rimane solo la tensione, senza una direzione. C'è solo un attimo in cui la caratteristica appare e scompare. Prendiamo di nuovo l'esempio del *salire-scendere*: ha un inizio, prosegue lentamente o velocemente verso la fine, poi si ferma. Se procede lentamente il *salire-scendere* sembra lungo. Quando invece va più velocemente sembra breve. Sono entrambi correlati. Se parliamo in termini di lungo o corto, di veloce o lento, vuol dire che siamo consapevoli del movimento, ma ci mischiamo ancora dei concetti. Non c'è un inizio, un mezzo e una fine del *salire-scendere*. Se è all'inizio non è alla fine. Fine e inizio sono due momenti diversi, nel mezzo però ci sono molti punti, molti movimenti. Perciò come potete sperimentare, in un dato momento, un *salire-scendere* corto o lungo? Come potete sperimentarlo veloce o lento? All'inizio questi termini, lungo o corto, veloce o lento sono utili, altrimenti non sarebbe possibile vedere nulla, non ci si potrebbe concentrare e quindi la concentrazione non si svilupperebbe. Quando avete imparato a concentrarvi vi viene detto di sentire il movimento (la natura, le sensazioni o le impressioni) di attimo in attimo. Ciò significa osservare il movimento come se fosse un punto invece che una linea. Quando ci riuscite sarete in grado di sentire sorgere solo sensazioni e nient'altro.

Infine arrivate a ciò che si chiama paramattha dhamma o realtà ultima, come ad esempio è il puro elemento di moto o elemento aria. Quando riuscite ad osservarlo chiaramente vedrete anche bene le tre caratteristiche universali.

A questo punto è necessario sottolineare che la capacità di osservare e concentrarsi sulla realtà ultima non porta necessariamente all'intuizione profonda.

Un'altra realtà ultima con cui vi imbatteste spesso è il dolore. Il dolore è una sensazione. Non importa chi sente il dolore, è dolore e basta, non è soggettivo, né passato né futuro. Inoltre anche il dolore sorge e passa. Ma osservare il dolore non è un'intuizione profonda, anzi può procurare molta irritazione. Tuttavia se siete in grado di

mantenere la mente calma e concentrata sul momento presente, su ciò che realmente accade nel presente, sulla sensazione che chiamiamo dolore e lo osservate attentamente, potrete capirne la natura.

### Conoscenze intuitive

La prima conoscenza intuitiva profonda è la conoscenza della discriminazione tra corpo e mente. Quando osservate il *salire-scendere*, potrete notare la natura della mente che sta osservando. La mente che nota è una cosa diversa dal movimento. La conoscenza intuitiva è la capacità di riconoscere i fenomeni secondo il loro verificarsi naturale. Sono le pure realtà ultime chiamate in pali paramattha dhamma. Un evento naturale si presenta quando liberate la mente dai concetti. Quando lo sperimentate senza pensieri o concetti (sia attivi che passivi) esiste solo nel presente, perché è un evento naturale.

Inoltre, quando osservate chiaramente questa natura, vi sarà chiaro che non ha nulla a che fare con voi. Anche la mente che osserva non è altro che un evento naturale e anch'essa non è voi. Non c'è alcuna persona. Sia l'osservatore che la cosa osservata sono eventi naturali. È un'esperienza molto chiara e quando l'avete fatta una volta, potete ripeterla e applicarla ad ogni oggetto. Così la mente ha come oggetto la pura realtà ultima. Quando uno osserva il dolore, spesso gli avviene di pensare *mi fa male la gamba*. In questa frase è contenuto un duplice concetto, quello di gamba e di me. Se si mette da parte l'idea di *gamba*, rimane solo *io sento dolore*. Quando infine mettete da parte anche l'io, non rimangono che la mente e il dolore. Ma se la mente non è attenta, non osserva attentamente quando c'è dolore, allora si agita e non riesce a conoscere la realtà in modo corretto. Se invece c'è consapevolezza, uno sopporta il dolore perché c'è solo la conoscenza della presenza del dolore. Se osservate il dolore con piena consapevolezza, questo diventerà così chiaro e la sua natura così vivida che il dolore stesso non vi toccherà, perché non ha nulla a che fare con *voi* è solo un evento naturale e basta. Anche

la mente che conosce è un evento naturale e basta, perciò non ci sarà alcuna agitazione. In questo modo ciò che conoscete corrisponde al vostro livello di intuizione profonda. Lo conoscete come una verità, non perché è scritto nei libri, non perché lo dice qualcuno, non perché lo pensate voi, ma perché lo conoscete con piena consapevolezza, senza immaginarlo. La consapevolezza è estremamente limpida e acuta, più acuta che la consapevolezza normale.

Negli stadi inferiori di conoscenza, spesso dopo l'esperienza, segue la concettualizzazione. Specialmente l'intuizione profonda molto chiara dà il via a una serie di teorie, che complicano tutto. L'esperienza è una cosa, i pensieri che seguono sono un'altra cosa. Cominciate a creare una teoria su come capitano le cose e rapportate l'esperienza a diverse situazioni che potrebbero essere totalmente estranee.

Ricapitolando, ci sono due cose una è l'esperienza effettiva e l'altra è l'impatto del pensiero sulla vita normale. L'impatto dell'esperienza intuitiva iniziale può essere molto forte e alcune persone non ne sono pronte, per cui possono presentarsi molti pensieri negativi. Può anche sorgere paura, perché in genere nella vita normale uno ha molti attaccamenti, per esempio.

A questo stadio, se uno non ha una guida qualificata o un gruppo di sostegno, può scoraggiarsi completamente. L'intuizione può essere profonda, ma non abbastanza profonda da recidere tutte le impurità e se le relative impurità sono molto forti possono creare seri problemi o possono portare a vedere le cose in modo tale che diventano angoscianti, spaventose. L'esperienza originale era un'esperienza vera, ma se la mente non è pronta, i pensieri che seguono, possono avere un impatto negativo. Naturalmente ciò varia a seconda delle persone. Alcuni ce la fanno, altri no. Durante un lungo ritiro, se effettivamente si ha un'intuizione profonda sulla natura del corpo e della mente, senza concetti, senza pensieri, questa può approfondirsi e stabilizzarsi fino a raggiungere il livello di magga phala, il livello di illuminazione, di totale realizzazione.

Naturalmente non è una cosa che avviene in un momento, anzi di solito, è un lungo processo che attraversa vari stadi che, nei

commentari e un po' anche nei sutta, vengono divisi in sette stadi di purificazione o 16 conoscenze intuitive.

La prima conoscenza intuitiva riguarda la purificazione delle opinioni, l'abbandono del concetto dell'io. In uno dei sutta il Buddha ci ha dato un'idea della giusta attenzione, che va posta nel normale processo e sistema di pensiero. Di solito quando una persona pensa, il processo di pensiero si svolge intorno ad un *io*, *me*, mio, un *ego*; ogni azione e l'intero mondo ruotano intorno all'ego, a se stessi. Il Buddha l'ha chiamato *errata attenzione*, specialmente quando c'è attaccamento ad un *io*. Con questa visuale sorgono bramosia, ira, ecc. E quindi non è Retta Visione. Quando però uno riesce a vedere che nei dhamma non c'è un *io* ma solo fenomeni mentali e fisici, tutto quel mondo che sembrava girare intorno a sé, non è più visto in rapporto a una persona, ma lo si vede dipendente solo da una pura consapevolezza, senza pregiudizi: è la pura attenzione che osserva la natura dei fenomeni e le sue caratteristiche.

Niente è *io* o *mio*. Esistono solo eventi che si presentano in dipendenza uno dall'altro. A questo stadio c'è la purificazione dalle opinioni e da tutte le idee erronee che si basano sull'attaccamento a un sé, a una persona, a un io.

Tutte le 62 opinioni errate elencate nel Brahmajala Sutta derivano dall'errata idea di un sé. Quando uno è in grado di osservare i fenomeni secondo le loro specifiche caratteristiche, quando li si vede chiaramente uno dopo l'altro, diventa perfettamente comprensibile il rapporto di esistenza dipendente, cioè l'aspetto condizionato della vita. L'origine dipendente o condizionamento riguarda la seconda purificazione dalle opinioni e la seconda conoscenza intuitiva e si manifesta superando il concetto profondamente radicato di tempo, passato, futuro, ecc. Quando il concetto di tempo è eliminato, le tre caratteristiche universali diventano più evidenti.

Tutte le sedici conoscenze intuitive (talvolta si parla di 18 di esse) possono essere classificate in tre gruppi: intuizione su o riguardo all'impermanenza, intuizione su o riguardante la sofferenza e intuizione su o riguardante il non sé.

*Conoscenze intuitive in breve*

L'intuizione viene dall'esperienza diretta della realtà. La realtà si manifesta quando accantoniamo ogni concetto e teniamo la mente attenta solo sull'evento presente. La mente scopre che quello che succede non sono che processi mentali e fisici. Quando siete con il momento presente, cosa conoscete? Se, stando seduti, osservate le sensazioni nell'area delle natiche, in pratica non conoscete le natiche, non ne vedete la forma; siete consci solo della pressione e questa è la realtà ultima. La realtà ultima è ciò che si può sperimentare nel momento presente senza pensare o concettualizzare. In generale questa è la caratteristica dei processi mentali e fisici. Solo quando si fissa sulla realtà (cioè sui processi mentali e fisici) una profonda e chiara consapevolezza, la possiamo sperimentare e comprendere profondamente. Solo quando la consapevolezza è veramente penetrante si può avere questa esperienza della realtà, vedendolo come un evento naturale: non c'è una persona, un io, un tu, solo un fenomeno naturale. Quando il fenomeno che osservate è molto chiaro scoprirete che non ci sono entità a se stanti ma tutto dipende da altri fenomeni. Siamo così consci della natura condizionata della realtà e ciò che è maggiormente evidente è il flusso continuo di mente e corpo, il flusso di tutti i processi e il sorgere, dipendente da questo flusso, di ciò che chiamiamo tempo (passato, presente e futuro). Man mano che uno

avanza si accorgerà che alla fine tutto va fatto risalire alle tre caratteristiche universali: impermanenza, sofferenza e non sé. Le sedici intuizioni profonde possono essere considerate intuizioni di queste tre caratteristiche.

### **Intuizioni profonde nelle tre caratteristiche universali**

A questo punto è necessario comprendere cos'è l'intuizione di queste tre caratteristiche universali. Per comprenderle meglio, il dhamma ne dà alcune definizioni. Riguardo ad *anicca* definisce: *anicca* (impermanenza), *aniccalakkhana* (segno di impermanenza) e *aniccanupassana* (contemplazione dell'impermanenza). Il dhamma anche definisce cosa si intende per impermanenza: è l'impermanenza riferita ai cinque aggregati o processi fisici e mentali, che sono: materia, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza. Questi cinque aggregati sono impermanenti. Ciò significa che la vera natura di questi cinque aggregati, di questi processi fisici e mentali, si possono tutti riassumere come impermanenti.

Cos'è questa impermanenza allora? Parliamo prima delle sue caratteristiche: la caratteristica è il segno. Non è impermanenza di per sé, ne è solo il segno. È come se ci fosse un segno (su un cartello stradale) che indica Milano. Il segno di per sé non è Milano. Milano è il luogo a cui arriverete seguendo il segno. Un altro esempio è quello del dito che indica la luna: il dito non è la luna. Allo stesso modo, il segno di impermanenza indica solo impermanenza. Dunque quali sono i segni di impermanenza? Il segno di impermanenza è ciò che dura un solo attimo, che sorge e passa. Ciò che di solito chiamiamo cambiamento è il segno dell'impermanenza. Ha un inizio e una fine. E allora cos'è l'impermanenza? Impermanenza è l'attimo che sorge e sparisce. Quando potete sperimentare il sorgere come svanire, cioè senza dividere il sorgere dallo svanire, è a questo punto che sperimentate l'impermanenza. È anche ciò che chiamiamo cambiamento, di attimo in attimo. Per esempio, osservando il salire-scendere, notate *salire-scendere*. Come ho già detto le parole sono

concetti, ma questo è un concetto che vi porta a sperimentare il movimento, il flusso delle sensazioni nell'addome. Potete vedere l'addome che si gonfia come un pallone e poi si sgonfia. L'idea del pallone è un concetto e sorge con l'osservazione. Ma procedendo, la cosa che risalta di più sarà il cambiamento, che talvolta sarà veloce, altre lento, in una direzione o in un'altra. Il modo è un concetto e in questo caso è presente, ma non se ne può fare a meno. Però aiuta a spingere la mente verso la sensazione vera, reale. Quando potrete notare la sensazione, vedrete che c'è un solo punto in cui avviene la sensazione. È come se il *salire* fosse fatto di molti punti che non si evidenziano tutti insieme; in quel dato momento vi è solo un punto che sorge e sparisce. Se vi fissate ancora di più solo sulla pura sensazione in modo molto chiaro, probabilmente vedrete il *salire* composto da una serie di movimenti e sensazioni. Lì si può vedere come se fossero lungo una linea, anche se naturalmente non è così, perché la linea è solo un concetto. Man mano che osservate il tutto diventa sempre più una serie di sensazioni e arriverete al punto in cui è solo un flusso.

Un altro esempio: cercate di vedere il *salire* come diviso in due parti, che a metà sembrano fermarsi un attimo. Se osservate ulteriormente, vi sembrerà che il *salire* si fermi tre o quattro volte come se si scindesse in tre o quattro parti. Osservando ancora più da vicino, vi sembrerà che si separi in dieci, poi in cento parti, anche se naturalmente non potete contare fino a cento. Infine in uno spazio minimo di tempo, ci sarà solo il sorgere e questo sorgere è anche sparire. A questo punto non ci sono più pensieri e anche le sensazioni, tensioni, lo stesso movimento sono appena evidenti nel sottofondo; ciò che invece è evidente è il cambiamento di attimo in attimo che è come un fluire. È come quando uno guarda uno schermo cinematografico. Un fotogramma della pellicola viene e va e poi un altro e un altro ancora. Quando ciò avviene sempre più velocemente che cosa avviene? I fotogrammi vanno e vengono, si spostano e cambiano fino al punto che, pur non vedendo più i singoli fotogrammi, sapete che scorrono molto veloci. Non c'è tempo di vedere il singolo fotogramma perché dura troppo poco.

In altre parole, prima la mente si concentra sulle sensazioni e quando uno è conscio della natura di quella sensazione con pura consapevolezza, mera attenzione verso il momento presente, ne vedrete solo il flusso. Quando vedete solo il flusso, vedete l'impermanenza. Quindi, quando tutto è ridotto a un flusso, non c'è alcuna differenziazione, sia che si tratti delle qualità basilari dei quattro elementi, o della coscienza stessa o delle forme mentali. Quando arrivate a percepire questo flusso o cambiamento di momento in momento, vedete l'impermanenza. Potrete a ragione dire allora che, non solo la materia è impermanente, ma che lo sono anche i cinque aggregati dei processi mentali e fisici.

### **La vera natura della realtà**

Questa impermanenza può considerarsi la vera natura della realtà stessa, la vera natura dei fenomeni. Impermanenza è una parola che descrive la realtà, ma prima dobbiamo essere in grado di osservare i fenomeni, non stare solo col segno. Li penetrate e andate alla realtà stessa delle cose. Osservate il cambiamento continuo nella mente e nel corpo, gli oggetti vipassana, e non vi attaccate più ad essi. Dirigete la mente verso queste cose, ma in modo chiaro, senza pregiudizi, per cui non avete preconcetti sulle cose quando spingete la mente, la guidate e la lasciate immergersi nel flusso, nel processo stesso. Non dovete avere preconcetti e pensare che le cose osservate siano come bolle che vanno e vengono o particelle in movimento, e così via. Non dovete avere alcuna idea su come sono o dovrebbero essere. Dovete soltanto tenere la mente libera e in sintonia con quel particolare stato di coscienza, poiché la conoscenza intuitiva profonda sorge a seconda dell'ambiente e del temperamento individuale. L'unica cosa generale è che sorge e passa molto velocemente, pur nell'unicità di ogni esperienza individuale. Se avete aspettative, limitate la possibilità della mente ad avere intuizioni profonde. Alcuni, i più esperti, cercano di riportarsi a esperienze passate, ma anche questo non va fatto. Se vi attenete a un giusto

metodo, questi livelli di intuizione ed esperienza sorgeranno da soli, ma se cercate di conformarvi a un certo modo, a come dovrebbe essere l'esperienza, non farete che ritardare o limitare il vostro progresso. Ciò che avverrà potrà essere diverso, potrà avvenire presto o tardi, ma comunque certo più facilmente senza queste auto-limitazioni. Questo vogliamo dire quando vi suggeriamo di limitarvi a guidare la mente sul segno di impermanenza per osservarlo, senza preconcetti su come sarà l'esperienza stessa. Dovete avere veramente una mente chiara e aperta, affinché ciò succeda. E niente aspettative. La contemplazione dell'impermanenza avviene attraverso la costante osservazione dei segni di impermanenza e questo alla fine porta alla comprensione della sua natura.

## Sofferenza

In pali sofferenza si dice *dukkha*. La sofferenza, in questo contesto, riguarda i cinque aggregati, come anche l'impermanenza riguarda i cinque aggregati dei processi fisici e mentali. I segni della sofferenza si manifestano come oppressione, e il più evidente è *dukkha-dukkha*, la sofferenza della sofferenza o il dolore del soffrire. Riguarda il corpo e la mente. Per esempio, quando vi sentite tristi, avete mal di denti o mal di testa, manifestate i segni della sofferenza, che sono chiaramente opprimenti. Comunque quando parliamo della sofferenza dei cinque aggregati, si intende che i cinque aggregati sono sofferenza perché sono impermanenti. La sofferenza si identifica con la sofferenza. Quindi sono due parole con lo stesso significato, ma quelli che non l'hanno ancora sperimentata, vedono solo i segni e non la realtà. Se uno vuole penetrare il vero significato della sofferenza, nei termini delle tre caratteristiche universali, deve cercarlo nell'impermanenza. Deve vederne ripetutamente i segni di cambiamento. Quando uno è in grado di vedere continuamente questi segni di cambiamento, allora sarà in grado di vedere chiaramente anche i segni della sofferenza. Vedendo chiaramente l'impermanenza, vedete chiaramente anche la sofferenza. In altre

parole, bisogna portare la mente a vedere, il più chiaramente possibile, il cambiamento momentaneo, il flusso dei processi fisici e mentali. Allora capirete che il cambiamento continuo della stessa mente è sofferenza e che sperimentare ciò è come un dolore intenso, più mentale che fisico. Allora, secondo I *Sutta*, la mente realizza che tutto ciò che è impermanente è doloroso. Non si tratta della sofferenza che viene dall'attaccamento al proprio corpo, ai propri beni, o che deriva dall'invecchiamento e dalla malattia. Questa è una forma convenzionale di ragionamento o razionalizzazione. In pratica invece, siccome vedete chiaramente il cambiamento continuo, la vera impermanenza, ne vedete anche la sofferenza. Questa sofferenza è un'esperienza che si presenta sotto forma di un'esperienza di instabilità e agitazione. È una vera esperienza, qualcosa come il dolore o l'angoscia mentale. È la base stessa su cui si fonda tutta la sofferenza dell'esistenza. Tenete ben presente, però, che lo scopo è il distacco da tutto ciò che è impermanente, da tutto ciò che sorge e svanisce.

A meno che non ci sia l'esperienza diretta, la mente non può sviluppare il distacco dalla sua natura condizionata. Quando non riuscite a disidentificarvi completamente, la mente continua ad aggrapparsi a ciò che è condizionato, che è sempre connesso alla nascita e alla morte. Potrete cercare rifugio in qualcosa di molto calmo e sottile, ma quando vedete che tutto ciò che è condizionato è insoddisfacente e doloroso, che è sofferenza, allora la mente lascerà la presa. Inoltre quando la mente si distacca da ciò, si distacca contemporaneamente da tutte le cose condizionate. E quando ciò accade, la mente si volge verso l'incondizionato, verso il Nibbana, perché il Nibbana è qualcosa che non cambia. In confronto al doloroso stato condizionato, questo è uno stato di pace assolutamente duratura. Capirete allora perché si dice che Vipassana sia la sola via verso l'incondizionato.

A molta gente non piace sentir dire che Vipassana è la sola via che conduce all'incondizionato. Tuttavia, considerando la natura dell'impermanenza e della sofferenza come spiegato sopra, vedrete

che solo la meditazione di intuizione profonda può portare la mente a vedere l'impermanenza e la natura condizionata della sofferenza. E solo quando vedete ciò, lasciate andare le cose condizionate. A meno che la mente non sviluppi questa comprensione in modo forte e profondo, l'inveterato attaccamento ai piaceri del mondo e dell'esistenza, vi terrà quaggiù e non potrete liberarvi, semplicemente perché la mente non lo vuole, non ne vede la necessità, non vede la sofferenza e l'intensità della sofferenza insita nella natura condizionata, in tutto ciò che sorge e scompare. Ciò significa che dobbiamo percepire l'impermanenza in modo molto netto; è facile vedere sorgere e sparire continuamente qualcosa di materiale (calore, vibrazioni, tensione) ed è facile vedere sorgere e sparire le sensazioni dolorose, ma è molto difficile invece vedere la coscienza, le sensazioni piacevoli o neutre, che generalmente uno non sperimenta in modo chiaro. Soltanto quando le vedete come impermanenti, vedrete il vero significato della sofferenza dietro all'impermanenza e gli oggetti diventeranno sempre più sottili, man mano che la meditazione e la concentrazione si approfondiscono.

Le sensazioni diventano più sottili e anche gli oggetti mentali. Se non riuscite a vederli cambiare continuamente, non vedrete in essi la sofferenza; non vedendoli cambiare, potete credere che siano meravigliosi. Perciò il distacco non può avvenire, fino a quando non vedete il cambiamento continuo (impermanenza) e la sofferenza che ne risulta.

All'inizio, anche se non riuscite a vedere il cambiamento continuo, vedete però i cambiamenti più evidenti e quando la manifestazione del cambiamento sarà più chiara, avverrà il distacco.

All'inizio non potete avere la percezione del non sé, perché la mente è ancora aggrappata all'idea di un ego o sé. Però, man mano che uno vede i cambiamenti nella mente e nel corpo, questo attaccamento all'ego viene lentamente abbandonato e la mancanza di un sé, sia nei processi mentali che fisici, diventa chiara. Vedrete, con sempre maggiore evidenza che le sensazioni del corpo non sono voi; che la mente che osserva è solo la mente che osserva, come anche

le sensazioni e l'intera massa di sofferenza non appartengono a un *me*. Io non sono il dolore e non lo è neanche la mente che lo sta osservando con tanta chiarezza; è solo la mente che guarda. Potete avere questo genere di esperienze solo quando vedrete i cambiamenti e la sofferenza che nasce da essi. Quando i segni di impermanenza diventano più chiari, anche i segni del non sé saranno più evidenti, e solo quando i segni del non-sé sono evidenti, sarà evidente il non sé stesso. Questo non-sé equivale ai cinque aggregati, che è un'altra parola per descrivere la realtà, come anche impermanenza e sofferenza.

Per riassumere: i segni sono solo indicazioni della direzione in cui la mente va guidata ad osservare; non vanno però presi per segni che indichino come sarà veramente l'esperienza reale, il flusso. La vera impermanenza, sofferenza e non-sé sono la realtà, ma i segni sono solo quelle cose che osservate (come cambiamento e oppressione) e che vi conducono a vedere la realtà.

### **I diversi livelli di conoscenza intuitiva**

L'impermanenza, la sofferenza e il non-sé, che sono la vera realtà e la natura condizionata stessa, possono essere sperimentate a vari livelli, a seconda del potere e della forza delle varie facoltà di controllo. Le cinque facoltà di controllo sono: fede, energia, consapevolezza, concentrazione e intuizione profonda. Man mano che la consapevolezza, la concentrazione e l'intuizione profonda acquistano forza, sperimenterete le tre caratteristiche universali a un livello sempre più profondo. Più è profondo il livello, più è profonda la conoscenza intuitiva.

All'inizio uno osserva solo i cambiamenti più evidenti e l'oppressione che ne deriva. Quando poi gli eventi naturali sono visti chiaramente come non-sé, anche l'impermanenza e i segni dell'impermanenza diventano più chiari, seguiti dai segni della sofferenza e del non-sé. Quando questi tre segni sono chiari, anche l'esperienza dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé (non

solo i segni) diventa più chiara. In altre parole è l'**esperienza della realtà** a divenire più chiara. Tenete presente che quando si dice che *l'esperienza della realtà diventa più chiara* si intende solo l'esperienza, poiché la realtà è sempre la stessa. È il grado di esperienza che la fa sembrare più o meno chiara. Perciò questi diversi livelli di esperienza possiamo considerarli, in termini di realtà, diversi livelli di conoscenza intuitiva.

Prendiamo per esempio le sedici conoscenze intuitive. La prima, riguardante la discriminazione di corpo e mente, è chiaramente la conoscenza intuitiva del non-sé. Tuttavia la seconda sul condizionamento e la terza sul chiaro discernimento possono riguardare una qualsiasi delle tre caratteristiche universali, perché la terza conoscenza intuitiva copre tutte e tre le caratteristiche universali. Perciò potete sperimentare uno qualsiasi dei tre segni. Quando arrivate alla quarta conoscenza intuitiva, del sorgere e dissolversi, la caratteristica di impermanenza diventa più chiara. Quando entrate nelle altre quattro conoscenze intuitive di paura, pericolo, disincanto e voglia di liberazione, è la caratteristica della sofferenza che diventa predominante, mentre invece nella conoscenza intuitiva di equanimità, l'aspetto del non-sé diventa più evidente. Quindi, potete notare che anche se le tre caratteristiche universali riguardano tutti gli aspetti della realtà, ci sono momenti in cui una prevale sulle altre.

Quando vedete più impermanenza sperimentate più sofferenza e, sperimentando più sofferenza, sorge il distacco e sperimenterete più non-sé. E il ciclo va avanti e si ripete.

### **Lo scopo principale è la purificazione**

La cosa importante da tenere presente è che lo scopo di tutte queste esperienze è la purificazione. La purificazione avviene vedendo il non-sé in tutte le cose. E ciò significa abbandonare l'attaccamento a tutti i processi mentali e materiali, e non solo gli attaccamenti più evidenti, ma anche quelli più sottili e profondi. Quando vengono abbandonati tutti questi profondi attaccamenti, nascosti in noi, ciò

che rimane è Natura. Inoltre, siccome uno vede la sofferenza in tutto, si distacca completamente da quelle cose impermanenti; allora finalmente la mente può liberarsi e trovare rifugio nel Nibbana, lo stato incondizionato.

Questa è stata una breve esposizione dei meccanismi della meditazione di intuizione profonda.

### **Cose da cui guardarsi**

Ci sono varie cose da cui guardarsi. I manuali di meditazione elencano vari trabocchetti; una parte di essi sono descritti nella parte riguardante gli *upakilesa*, le imperfezioni dell'intuizione profonda. A un certo livello di pratica questi possono manifestarsi molto netti e precisi e sono tranelli spesso riguardanti lo stadio di *udayabhaya nana* o conoscenza inferiore del sorgere e dissolversi. Sorgono anche in altri momenti della pratica, ma a questo stadio sono molto vividi. Si affrontano considerando che, di qualsiasi genere sia l'esperienza, per quanto piacevole, meravigliosa, profonda essa sia, va semplicemente notata, come tutto il resto, perché è solo una cosa che sorge e svanisce. Se non ne vedete l'impermanenza diventa un trabocchetto, perché fa sorgere bramosia, presunzione e idee errate. C'è bramosia quando trovate l'esperienza così meravigliosa che ne volete di più e perciò sorge l'attaccamento. Sentite di avere qualcosa di fantastico, che siete grandi e ne siete orgogliosi. Anche questa è una forma di attaccamento da cui nascono impurità. Oppure pensate di trovarvi a un livello eccelso, addirittura nel Nibbana, perché sperimentate stati mentali calmi e stupendi. Vi attaccate all'idea che questo stato sia quello più eccelso: è un'idea sbagliata. Se vi soffermate su ciò, non solo vi fermate nella pratica, ma vi create anche molti problemi. Nei casi estremi possono presentarsi disturbi mentali, uno può diventare psicotico o nevrotico. Quindi bisogna veramente stare in guardia, perché anche se uno ne ha sentito parlare, il momento che succede a lui ne è talmente sopraffatto che cade facilmente nella trappola.

## Le dieci imperfezioni dell'intuizione profonda

Le dieci imperfezioni dell'intuizione profonda, o dieci impurità, in effetti sono il risultato delle buone esperienze di una mente pura, ad eccezione dell'ultima che è una vera impurità. Ma, a causa dell'attaccamento, possono trasformarsi in un trabocchetto. Per cui la morale della storia è che bisogna notare qualsiasi esperienza piacevole sorga.

Ci sono dieci imperfezioni o impurità dell'intuizione profonda:

1. *Obhasa* - illuminazione, vedere luci;
2. *Nana* – conoscenza;
3. *Piti* - interesse, gioia;
4. *Passaddhi* – tranquillità mentale;
5. *Sukha* – profonda beatitudine;
6. *Adhimokkha* – determinazione o fede profonda;
7. *Paggaha* – sforzo, energia resistente;
8. *Upatthana* – forte consapevolezza;
9. *Upekkha* – equanimità (comunque non ancora la conoscenza sopramondana);
10. *Nikanti* – contentezza, gratificazione, attaccamento.

## Potreste imbattervi in situazioni difficili

L'altra cosa da tenere in mente è che, durante la pratica, ci si può trovare in situazioni difficili. In parte hanno a che fare con la meditazione e in parte con le impurità mentali. Si dice che se si hanno delle impurità molto radicate, il progresso nella meditazione è più difficile perché questo è il risultato della purificazione mentale; per esempio, se ci sono vari strati impuri da bonificare, il lavoro sarà più lungo e difficile. Altro esempio: se uno incontra molto dolore ed è un tipo collerico, sarà più difficile mantenersi calmo mentre osserva il dolore. D'altronde in Vipassana è inevitabile dover osservare il dolore e la sofferenza. Per esempio, se certi aspetti della collera sono forti, continueranno ad emergere. La collera è connessa con l'attaccamento: viene perché non si può avere ciò che si vuole.

L'attaccamento è poi connesso con l'ignoranza e illusione: non potete accettare o vedere la vera natura dell'impermanenza, per cui permanete nell'illusione che vi porta ad attaccarvi. Quando avete attaccamento e le cose non avvengono secondo i vostri desideri, vi arrabbiate. Vedete bene che tutte e tre queste radici del male sono interconnesse, formano un gruppo a sé. È per questo che, se le impurità sono forti, possono creare difficoltà in certe fasi della meditazione. Se non riuscite a risolverle rimanete impantanati in esse e, addirittura, invece di purificarvi, aggiungete altre negatività. In quei momenti è importante avere qualcuno che vi consigli. Se la mente diventa sempre più agitata e non c'è consapevolezza, è meglio tornare alle pratiche elementari e rilassarsi.

Alcuni, avendo letto che vi sono conoscenze intuitive quali la paura, terrore, disgusto, hanno paura di sperimentarle. Ma non è il caso di spaventarsi, poiché si tratta solo di vedere il terrore nella natura dei processi mentali e fisici, a livello di intuizione. Perciò se vedete qualcosa di terribile, non è detto che ne abbiate paura. Avrete paura solo se non è un'intuizione profonda, ma diventa una semplice forma di paura. Se la mente non è abbastanza forte e fate questa esperienza, l'impatto può non essere buono. Invece di una benedizione diventa una cosa negativa. Perciò è necessaria una consapevolezza forte e stabile. Se fosse solo una questione di concentrazione, anche le più piccole esperienze sembrerebbero grandi e quando ci sembrano grandi e la consapevolezza non è abbastanza forte per osservarle e accettarle, invece della conoscenza intuitiva sorgeranno negatività. Perciò è importante avere una forte consapevolezza.

### **Tre modelli nello sviluppo della meditazione**

Lo sviluppo della meditazione intuitiva, cioè lo sviluppo delle tre caratteristiche universali, può essere paragonato a tre modelli distinti di osservazione. Il primo è quello del microscopio. Lo sviluppo dell'intuizione è come un microscopio, che può aumentare

continuamente la sua capacità di ingrandimento. Più ingrandimento c'è, più dettagli si possono vedere nel vetrino sulla natura della materia. Lo stesso accade osservando la natura delle tre caratteristiche universali. Più aumenta la conoscenza intuitiva, più la realtà si fa chiara. Naturalmente non avviene tutto d'un colpo, ci vuole tempo. Questo paragone ci fa capire che non ha a che fare col pensiero, ma deriva da una consapevolezza concentrata e purificata. Ci deve essere l'intenzione di vedere e sperimentare sempre più in profondità. Se uno si accontenta di sperimentare ciò che c'è, non va oltre, non si spinge più avanti.

Il secondo paragone è con la crescita di un albero di forma conica, come un cipresso o un abete. L'albero, per crescere, deve avere delle radici profonde e forti. Se non sono abbastanza forti non possono sostenere l'albero nella sua crescita. Le radici rappresentano tutto il kamma positivo, la moralità, ecc. Questo tipo di albero cresce a livelli: spuntano i primi rami e quando altri rami spuntano a livello superiore, i primi si allungano orizzontalmente e anche le radici si espandono. Quando i primi due livelli sono stabilizzati, cresce un terzo livello e contemporaneamente i primi due si espandono ulteriormente. Questo significa che ci vuole una base stabile per le esperienze inferiori, affinché si possano sviluppare quelle superiori. Per esempio, la concentrazione deve essere più profonda e durare più a lungo per poter osservare un maggior numero di fenomeni. Cioè, quando osservate una nuova esperienza, dovete osservarla a lungo e chiaramente prima di passare ad un'altra più profonda. Affinché il terzo livello sia forte, i primi due devono esserlo altrettanto. Non dimenticate mai l'importanza dei livelli inferiori. E questo vuol dire che per un po' di tempo ci dovrà essere una continua ripetizione delle esperienze precedenti, prima di passare a nuove esperienze. La morale della favola è che dovete avere molta pazienza.

Il terzo modello è quello dell'elisir di immortalità. I cinesi fanno molto uso del ginseng, che forse non si trova facilmente in Occidente. La leggenda dice che quando il ginseng diventa elisir d'immortalità le sue radici crescono a forma di essere umano. Poi diventano un

essere senziente che se ne va in giro. Bisogna riuscire a prenderlo. Quando lo afferrate ritorna ad essere una radice di ginseng che, mangiata, guarisce da tutti i mali. Fate bollire a lungo la radice in acqua per estrarne l'essenza, ma dovete bollirla lentamente e molto a lungo. Ugualmente, per avere le conoscenze intuitive, dovete sedervi e *bollire, lasciarvi bollire*: cioè guardare il dolore, guardare il *salire-scendere, la postura* e il "contatto", i pensieri e sempre le stesse cose di nuovo e di nuovo, ancora e ancora. Lentamente sorgerà la comprensione e questa porterà al distacco da tutto ciò che sorge e svanisce.

### Una parola sul Nibbana

Infine una parola sul Nibbana, più che altro a livello teorico. Man mano che si va più in profondità e si raggiunge il distacco dalla mente e dal corpo, maturano anche la consapevolezza e l'intuizione profonda. Quando tutte le condizioni di sostegno e le *paramis* (le dieci perfezioni) sono mature, la mente si volge verso lo stato incondizionato, ultramondano. In altre parole, raggiunge un punto in cui è tagliata fuori da tutti i processi fisici e mentali ed entra in uno stato in cui non c'è cambiamento. È la Verità assoluta.

Però ci sono molte dicerie e malintesi su ciò, a volte completamente fuorvianti. Per esempio, c'è stato il caso di uno che è andato a fare meditazione in cima a un palazzo da cui poteva vedere il fiume. Vide splendere il sole, il fiume scorrere, le nuvole fluttuare nel cielo e ne fu talmente esaltato che pensò di aver raggiunto l'illuminazione. Credette di aver veramente capito l'impermanenza e si considerò un *sotapanna* (l'entrata nella corrente che è il primo stadio di santità). Certo che è un'idea molto strana quella che egli ebbe, perché la natura del Nibbana non ha niente a che vedere con ciò che uno vede o sente o che percepisce comunque con i sensi. Se avesse avuto un po' di conoscenza teorica avrebbe capito che una tale esperienza non poteva essere l'illuminazione. Può essere stata un'esperienza molto ispiratrice, ma comunque non l'esperienza dello stato incondizionato.

Un altro meditante arrivò persino al punto che, quando cominciò a vedere bollicine sul corpo e le sensazioni che nascevano e sparivano con esse, qualcuno lo indusse a credere che aveva raggiunto lo stato di *chi non ritorna* (*anagami*, terzo stadio di santità). E arrivò a questa conclusione, non tanto considerando l'estinzione delle impurità connessa a questo stadio, quanto basandosi sull'esperienza delle sensazioni che apparivano e sparivano su tutto il corpo. Un altro yogi intervenne *ah, è così!*, ma non era convinto: *io sperimento sempre quelle sensazioni e allora dovrei essere anch'io un anagami!* Il primo si girò e disse: *infatti, in un certo senso, lo sei!* Questo dimostra che quando uno si attacca a un'idea, non la lascia più andare, anche se chiaramente non è Retto pensiero.

Le esperienze possono arrivare a stadi molto sottili. La meditazione può diventare così profonda da arrivare ad uno stato mentale, momentaneo, di semi-incoscienza. Quando ne uscite pensate a quanto è stato sensazionale. Talvolta questo stato può durare a lungo, per cui quando ne uscite non vi è più nulla! Uno può pensare addirittura che sia il Nibbana, ma non è che un altro tranello! Ci si chiede allora qual'è la differenza tra quello stato e il sonno. Alcuni rispondono che è diverso, ma in che modo? C'è gente che si aggrappa alle proprie esperienze. Comunque ricordatevi che l'esperienza del Nibbana non vuol dire avere la mente vuota o essere incoscienti.

Se studiate l'Abhidhamma questo processo vi sarà chiaro. Dopo la quattordicesima e quindicesima conoscenza intuitiva, che sono la conoscenza del Sentiero e della sua Fruizione, la mente entra nella sedicesima conoscenza che è quella di revisione o retrospettiva. Nell'Abhidhamma la conoscenza retrospettiva avviene con una coscienza morale appartenente alla sfera dei sensi, unita alla conoscenza. In altre parole, è come la mente che medita e che osserva il *salire-scendere*, ma ad un livello molto più profondo di concentrazione e ben conscia di ciò che sta avvenendo. In questo stato mentale, l'oggetto è il Nibbana. Ciò significa che tutte le caratteristiche della verità assoluta diventano chiare e limpide.

Sperimenterete la verità assoluta mentre state meditando e saprete ciò che sta avvenendo. Questo è ciò che rivela l'analisi del processo dei pensieri e della coscienza nell'Abhidhamma. Quindi è un'esperienza molto chiara, sicura al cento per cento! Uno dei monaci che conoscevo in Birmania pose questa domanda a un maestro di meditazione molto esperto e questi rispose: *oh, te ne rendi subito conto! È come un fulmine che ti colpisce in testa!* Non è perciò un diventare incoscienti, vuoti e poi riprendere conoscenza. È un'esperienza dello stato ultramondano, incondizionato e la persona deve poterla descrivere con parole sue. La prova più convincente è ciò che accade dopo, il livello delle impurità che rimane. La cosa importante da tenere sempre presente è che dobbiamo continuare a lavorare. La sofferenza appartiene a tutti noi e per vincerla dobbiamo avere la maggior consapevolezza possibile. Poi se il kamma e il tempo lo permettono, un giorno raggiungeremo l'agognata meta. Le Scritture e i maestri ci dicono che è possibile, ma che bisogna metterci molta energia.

### Un'ultima parola

Comunque, come finale, ho per voi un *koan* zen, nel caso pensiate di aver raggiunto l'illuminazione. Pongo questo *koan* a quelli che si credono illuminati. Chiedo loro: *perché, se una persona è completamente illuminata, tutte le impurità vengono sradicate e non sorgono mai più? Prima dell'illuminazione sorgono collera e avidità, anche se non le avete sempre. Perché allora, quando uno è completamente illuminato e sperimenta lo stato ultramondano, tutto ciò non sorge più? Perché?* Io pongo la domanda ma loro si grattano la testa perplessi. È importante capire che il maestro non è lì per confermare, ma per accertarsi che continuate a praticare fino all'ultimo giorno di vita.

*Aridità della mente*

I Sutta sono i discorsi che il Buddha tenne a gente di ogni ceto e provenienza. All'inizio vennero trasmessi oralmente e poi messi per iscritto. Ci sono molti sutta e quello che voglio trattare fa parte della raccolta dei Discorsi di Media Lunghezza: è il *Cetokhila Sutta*. *Ceto* o *ceta* o talvolta *citta* significa *mente*, *Khila* significa insensibilità, durezza o rigidità. La durezza è come quella di un terreno fertile, ma che ha in superficie una crosta molto dura e secca, per cui non vi cresce sopra nulla. Una natura così può essere descritta come *coriacea*, *spessa*, *arida*. Una traduzione piuttosto poetica di *cetokhila* può quindi essere *aridità della mente*, ma il suo significato generale è *insensibilità* e *durezza* mentale, che si manifesta come ostinazione, non accettazione.

Il Buddha tenne questo discorso ai monaci mentre risiedevano a Savathi. In esso egli definisce chiaramente il perché uno non matura e non progredisce nella meditazione. Il suo ragionamento e i suoi consigli sono estremamente chiari. Il Buddha disse ai monaci: *Bikkhu*, *il monaco che non ha abbandonato i cinque tipi di insensibilità (tradotte come le cinque aridità del cuore) e non ha tagliato i cinque vincoli del cuore, è impossibile che maturi, che cresca e realizzi il Dhamma e il Vinaya*. Il Dhamma è l'insegnamento e il Vinaya è la disciplina. Vuol dire che il successo e l'adempimento della pratica consistono nella realizzazione, che è purificazione e santificazione al più alto livello. Se

non si abbandonano le cinque aridità e i cinque vincoli, non è possibile progredire verso la realizzazione.

## Le cinque aridità

Le prime quattro concernono il dubbio e la quinta l'ira. La prima aridità del cuore, secondo quanto detto nel Sutta, si presenta quando uno è dubbioso, incerto, indeciso e non ha fede nel Maestro. Perciò la mente non è portata verso la devozione, la perseveranza e lo sforzo.

La seconda aridità del cuore è il dubbio sul Dhamma. La terza è il dubbio verso il Sangha. La quarta è il dubbio sulla pratica. Quindi si può dire che le prime quattro aridità o durezza della mente nascono da mancanza di fiducia. Quando il dubbio sorge, non c'è fiducia e quindi neanche fede per affrontarlo. Se non c'è fede non ci saranno sforzo e impegno. È comprensibile che se uno non crede a ciò che sta facendo, non lo faccia con tutto il cuore. Ma per progredire in questo sforzo, uno deve metterci moltissima energia.

All'inizio della pratica, il progresso dipende dallo sforzo che ci si mette. Quando mi chiedono: *Reverendo, perché non progredisco?* io mi informo: *Quante ore pratici? Quante volte?* e in generale la risposta è *Ehm... un'ora alla settimana*. E io di rimando: *quanto tempo ci impiega a bollire una teiera d'acqua? venti minuti circa*. E io continuo: *Quanto tempo ci impiega l'acqua a raffreddarsi? Un giorno. Da quanto tempo le tue impurità non fanno che sorgere? E quanto tempo pensi che ci voglia per ridurle?*

Questo è solo un esempio. Quelli che lo capiscono sanno che devono fare un bel po' di sforzo prima di vedere qualche risultato. Se ogni giorno notate un po' di progresso, dovete esserne molto contenti.

Passiamo ora ad analizzare i cinque fattori separatamente.

### 1 **Dubbio, incertezza e mancanza di fede nel Maestro**

Il Maestro qui è il Buddha – il *Sammāsambuddha* – Gautama Buddha, colui che ha ottenuto la piena illuminazione sotto l'albero della Bodhi a Buddhagaya. Naturalmente vi chiederete come ha fatto a sapere di

aver ottenuto la piena illuminazione. Come avere fiducia in lui? Non sappiamo nemmeno se è veramente il Buddha. Perfino ai suoi tempi, c'era gente che, pur conoscendolo personalmente, non ebbe fiducia in lui fino a quando non cominciò a predicare e poté ascoltarlo e ottenere la liberazione. Solo allora la fiducia crebbe e divenne forte.

Prendiamo per esempio i suoi primi cinque discepoli, i cinque asceti.

Quando divenne un Buddha andò al Parco delle Gazzelle per insegnare a loro. All'inizio erano riluttanti a riconoscerlo come maestro, perché credevano che avesse abbandonato la vita austera per una di godimenti. Perciò non avevano fiducia in lui. Dicevano tra di loro: *se non può sopportare queste austerità e sofferenze umane, come può arrivare ad uno stato ultramondano?* Perciò non gli credevano. Ma Egli, ci dice la narrazione, riuscì a convincerli e quando lo ascoltarono e raggiunsero l'illuminazione, ebbero piena fiducia in lui. Perciò, perfino gente di quel calibro, che conosceva personalmente il Buddha e lo aveva ascoltato, non si convinceva facilmente. E questo perché non è affatto facile capire, approfondire e avere un'idea della mente del Buddha. La mente del Buddha è speciale. È saggezza. Anche noi possiamo averne un'idea o una breve intuizione se abbiamo una consapevolezza chiara e profonda e se studiamo il Dhamma.

## **2 Dubbio riguardo al Dhamma o all'insegnamento**

È molto importante avere fiducia nel Dhamma, che è il Suo insegnamento. Gli insegnamenti a cui qui ci si riferisce riguardano soprattutto la parte teorica, la conoscenza delle Scritture, che si ottiene ascoltando. Il Dhamma non è facile da capire perché è molto profondo. Per sviluppare una piena fiducia, bisogna studiare il Dhamma in profondità e metterlo in pratica. Quando vediamo che veramente funziona e dà risultati benefici, allora la fiducia aumenterà. A un livello più generale e superficiale, fiducia significa credere in ciò che è buono e puro e che vi è una Via che conduce a questo. Se studiamo e ascoltiamo il Dhamma troveremo che esso è in sintonia

con questa Via. È necessario quindi avere quel tanto di fede e fiducia iniziali che ci spronano a praticare. Solo allora progrediremo.

### **3 Dubbio riguardo al Sangha**

*Sangha* vuol dire comunità e qui si riferisce più specificamente all'*Ariya Sangha*, la comunità dei Nobili, cioè di coloro che hanno praticato gli insegnamenti del Buddha e hanno raggiunto i vari stadi di illuminazione e realizzazione. Solo chi ha raggiunto questi stadi può guidare gli altri lungo la Via, in modo giusto e sicuro. Ma il problema è che non sappiamo chi è illuminato. Possiamo però giudicarlo dal suo comportamento, dal modo in cui parla e insegna. Più generalmente, fiducia nel Sangha significa fiducia nella possibilità di illuminazione di ognuno, nella capacità che ognuno ha di ottenere lo stato incondizionato, la felicità suprema e duratura. Anche voi potete arrivarci attraverso la pratica.

Quando, grazie alla pratica, otterrete dei risultati, la fiducia iniziale aumenterà sempre di più.

### **4 Dubbio sulla pratica**

Quando uno pensa alla pratica, senza praticare veramente, sorgono infinite domande. Gli insegnamenti e le esperienze che qui descrivo possono essere capiti solo quando uno comincia veramente a praticare. Avrete fiducia negli esercizi e nella pratica solo quando li sperimenterete e li proverete personalmente e quando, con l'aiuto di un insegnante, continuerete a progredire. Tutto ciò conduce al vero Insegnamento. Ma prima dovete avere fiducia in voi. Dovete aver fiducia in ciò che c'è di buono e vero. Dovete seguire gli Insegnamenti e praticare abbastanza a lungo da vederne i risultati. Una volta che ne vedete i risultati, sparirà ogni dubbio e potrete metterci tutta l'energia che avete.

Il dubbio o scetticismo è un grande ostacolo ed è forte soprattutto nei paesi non tradizionalmente buddisti. Al contrario, nei paesi

buddisti, la devozione può diventare *cieca*. Comunque, se il metodo è giusto e praticato con cuore puro, la pratica porterà senz'altro alla concentrazione e alla conoscenza. Ma, come ho già detto, può essere pericoloso se vi imbattete nel maestro sbagliato. Potreste rimanere a lungo bloccati, senza poter progredire. Non vi si chiede di aver completa fiducia nel Buddha, nel Dhamma, nel Sangha e nella pratica. Non dovete credere ciecamente a tutto ciò che li concerne. Vi si raccomanda di accettare le cose con prudenza e di provarle attentamente.

Se uno ha una mente chiara e pura e se veramente ha il coraggio di andare avanti e di crescere spiritualmente senza preconcetti e pregiudizi, non è possibile che non ottenga risultati, praticando il vero Dhamma. Dobbiamo naturalmente tener conto dei vari temperamenti. Alcuni sono più portati al Dhamma, altri a diverse fedi.

Comunque sia, la cosa importante è avere abbastanza fede e fiducia da impegnarsi strenuamente per ottenere dei risultati profondi. Man mano, col tempo, i risultati diventeranno sempre più evidenti e solo quando vi impegnerete anima e corpo otterrete dei grandi risultati. Perché più sforzo significa anche più tempo dedicato alla pratica e naturalmente più è il tempo che dedicate, maggiori saranno i risultati.

## 5 Collera

Quando un monaco è arrabbiato con i suoi compagni e scontento, e pieno di risentimento, è insensibile verso di loro e quindi non ha la mente ben disposta verso nessuno. Nelle prime quattro *aridità del cuore* in cui la mente è dura come una roccia che non può assorbire nulla, c'è troppo scetticismo e non abbastanza fede. Tutto viene messo in discussione: *è veramente così? Ma c'è veramente il Nibbana? Perché devo osservare il dolore così a lungo?* e così via. Non si vuole ascoltare le istruzioni perché non si vuole accettarle.

La quinta aridità non ha a che fare con la mancanza di fede nel Dhamma, ma piuttosto con la collera, per cui la mente non riesce a

calmarsi. Quando i compagni nella vita religiosa o i praticanti danno consigli a uno che è arrabbiato, è difficile che questi li accetti. La collera è strettamente connessa all'orgoglio. Quando uno è arrabbiato non accetta alcun consiglio, alcun aiuto. Inoltre l'ira crea molto karma negativo che può bloccare la pratica.

Per esempio, la collera spesso produce disturbi fisici, come stress, dolore, tensione. Conseguenze particolarmente spiacevoli si hanno quando ci si arrabbia con un altro praticante, soprattutto se quest'ultimo è un sincero e bravo meditante, o addirittura un illuminato. Una cosa così può bloccare la pratica. Secondo i commentari quello che è arrabbiato corre il rischio di fermarsi, di non riuscire più a progredire. E può ricominciare solo se abbandona ogni risentimento e chiede perdono. È questo un punto importante da tenere ben presente. Quando la mente ha molta rabbia tende a respingere ogni cosa e quindi anche i consigli riguardanti il Dhamma, non riesce a calmarsi, diventa una persona intrattabile, una persona insopportabile.

## **Le cinque catene**

Anche se alla fine riusciamo ad avere abbastanza fede e fiducia, anche se riusciamo ad accettare gli insegnamenti e non abbiamo più rabbia, ci sono però ancora cinque ostacoli al progresso. Sono le cinque catene del cuore. Le cinque catene sono come un pugno che tiene stretto il cuore, in modo che non possa liberarsi. Avete fiducia, ammettete che una cosa è buona, ma non riuscite a muovervi. Siete legati, incatenati.

### **1 *Piaceri sensuali***

Quando uno è molto attaccato ai piaceri sensuali, è difficile per lui progredire, perché non fa che cercare piaceri sensuali o comodità fisiche. Ricordo che la prima volta che andai al centro di Mahasi notai che vi erano molte cimici. Tutti davano la caccia alle cimici e durante

la meditazione il corpo prudeva tutto a causa delle punture delle cimici. Così invece di meditare, davamo la caccia alle cimici.

Se non state attenti, è facile perdersi così dietro ai sensi. Il più evidente attaccamento è il cibo. Il cibo offerto nei *piccoli* centri non è molto buono, anzi talvolta è proprio cattivo. Perciò, se non siete abituati a quel cibo, comincerete a pensare a tutte le buone cose che avevate a casa. Gli occidentali sentono la mancanza del loro cibo, dei formaggi, dei gelati, delle torte e dei latticini in genere. Un Natale, al centro di Mahasi, gli occidentali avevano così nostalgia delle loro tradizioni natalizie che decisero di festeggiarle nel centro. Comprarono una gran quantità di gelato, dividendosi tra loro la spesa ed ebbero così la loro festa. Il giorno dopo, però, il maestro di meditazione li chiamò e li rimproverò, perché invece della meditazione seduta-camminata, invece di notare il *salire-scendere*, stavano facendo festa. **i piaceri** dei sensi impediscono la meditazione. Anche se riuscite, dopo molta fatica, ad andare in un centro di meditazione e ad osservare il *salire-scendere, contatto, postura* o qualsiasi altro oggetto, vi accorgete che il piacere sensuale è un grande ostacolo.

I primi giorni, tra i cinque impedimenti, (piacere sensuale, malevolenza, pigrizia e torpore, agitazione e ansia, dubbio e scetticismo) prevalgono pigrizia e torpore e quando questi diminuiscono comincia l'agitazione, accompagnata da molti pensieri. Se i pensieri sono molto ossessivi, dobbiamo trovarne le radici nell'ira o nei piaceri sensuali. Per mia esperienza, la collera non è molto radicata tra i meditanti, mentre sono i piaceri sensuali. Già dal mattino cominciano a pensare al cibo: sentono la mancanza del loro caffè. Quando si annoiano pensano agli spettacoli televisivi che vedevano a casa e a tutti gli intrattenimenti che avevano. Ma la mente si stanca presto anche di questi e immagina storie interessanti e cose da fare. Tutto ciò va sotto la denominazione di piaceri sensuali. Quando uno è veramente distaccato dai sensi, non si lascia trascinare in ciò che vede, odora, gusta, sente o tocca; solo allora la mente può concentrarsi, ammesso che vi sia anche un po' di consapevolezza. Chiedetevi come mai pensate tanto durante un ritiro. A che cosa

pensate? Spesso pensate solo perché siete annoiati. Alla mente non piace annoiarsi: vuole cose interessanti e perciò si perde in sogni e inventa storie, attività che generalmente si basano sempre su piaceri dei sensi. Perciò è consigliabile fare una meditazione preliminare per calmare la mente, in modo che non pensi così tanto.

## **2 Attaccamento al corpo**

Se uno è attaccato al corpo, non può andare oltre ad esso e non potrà sopportare il dolore. Vi accorgete che spesso non potete osservare il dolore a causa dell'attaccamento al corpo.

Prendiamo ad esempio il dolore a una gamba. Quando questo diventa più forte, spesso smettete di notare, non perché il dolore sia insopportabile, ma per l'attaccamento a quella parte del corpo, o perché la gamba vi *appartiene* e se continuate a stare seduti può danneggiarsi e non potrete più camminare. Questa paura o ansia è dovuta all'attaccamento al corpo. Se la gamba non fosse vostra, ve ne preoccupereste mentre ne osservate il dolore? Per lo meno, non troppo. Una volta stavo meditando in un posto pieno di zanzare. Quando vi punge una zanzara, un sacco di idee vi vengono in testa. Cominciate a pensare al prurito; è solo un leggero prurito, ma quando c'è molto attaccamento al corpo, il prurito sembra fortissimo. Poi cominciate a pensare che forse la zanzara è malarica, o che ha la *dengue* o che comunque è più prudente cacciarla, anche per riuscire finalmente a concentrarsi. L'attaccamento aumenta e non riuscite più a meditare, ma a voi sembra di non poter meditare a causa del prurito. Invece di notare *prurito, prurito*, notate *mano, gamba* o *naso*. Se notaste invece *prurito* la mente comincerebbe a prendere le distanze e potreste osservare la mano o la gamba in modo impersonale, come se fosse fuori di voi. A questo punto il prurito è solo nella mano e nella gamba e non vi disturba più. Può prudere quanto vuole senza che ve ne importi, perché la mano non è più *vostra*. Quando invece pensate alla *vostra* mano e ne siete attaccati, non potete meditare bene e non potete neanche osservare bene la mano. Dovreste perciò chiedervi: *perché tante storie per un po' di*

**prurito?** Non morirete certo per un po' di prurito. È come il solletico, è come se qualcuno vi facesse il solletico con una piuma. È soltanto una sensazione e basta.

Quando uno ha attaccamento per il corpo non può andare oltre al corpo, cioè uno rimane legato al concetto di corpo. Nella meditazione più avanzata e profonda, uno deve dimenticare tutto ciò che riguarda il corpo, e anche le sue parti. Se uno riesce a dimenticarlo, allora può andare direttamente alla porta della mente ed è solo qui che la concentrazione può diventare molto profonda. Per esempio quando osservate il *salire-scendere, postura, contatto* o altro, non fate che sperimentare l'elemento aria, la caratteristica del movimento. Solo quando potete concentrarvi su questa caratteristica, potrete sperimentare le tre caratteristiche universali e sviluppare l'intuizione profonda. Ma finché rimanete con il concetto di corpo, di mani, di gambe, ecc. Non potete sperimentare le tre caratteristiche universali e sviluppare l'intuizione profonda, perché la realtà non può coesistere con questi oggetti concettuali. Se uno è molto attaccato al corpo, se non riesce a lasciarlo andare, quando vede che sta perdendo la forma del corpo, si spaventa e non va oltre. Chi prende il corpo fisico come una realtà e si identifica con esso, prova molto attaccamento ad esso.

### **3 Attaccamento alle cose esteriori**

Quando siete attaccati alle cose esteriori, come alle proprietà o a certe persone, in effetti l'attaccamento è nella mente. Se non potete lasciarlo andare, non potete meditare e inoltre esso vi impedisce di lasciar andare tutte le cose condizionate in modo che la mente sia libera di sperimentare l'Incondizionato. Quando per esempio, diciamo che ora non siamo in collera con nessuno o non proviamo alcun attaccamento, può essere vero superficialmente. Ma a livelli profondi della mente e del cuore, è presente e se è molto forte, si farà sentire e ci ostacolerà quando cerchiamo di sviluppare la concentrazione o l'intuizione profonda. Questo spiega il riaffiorare di profonde nevrosi durante la meditazione. Di solito non si manifestano che durante la meditazione,

disturbando e creando parecchia confusione nella mente. Ed è per questo che a uno che voglia impegnarsi completamente nel Dhamma e nel Vinaya viene consigliato di farsi monaco. I monaci non posseggono nulla, non devono preoccuparsi di nulla; meditano soltanto e vivono alla giornata. Addirittura, diventare monaco significa che siete pronti a meditare fino alla morte, senza preoccuparvi del passato o del futuro. Continuate solo a notare, di momento in momento. Questo è il significato di essere monaco. Non dovete preoccuparvi degli altri né di proprietà, ma solo di praticare il distacco da tutto. In questo modo il cuore sarà libero da ogni vincolo.

#### **4 Attaccamento all'inattività**

A proposito di ciò nel Cetokhila Sutta del Majjhima Nikaya, viene descritto un uomo che mangia a suo piacimento fino a rimpinzarsi, che indulge nei piaceri del sonno, dell'ozio e sonnacchiare, così che la mente non è più propensa a fare alcun tipo di sforzo. Mangia troppo, poi si sdraia a riposarsi o a dormire. In un tipo così non c'è energia.

Naturalmente non vuol dire che non dobbiamo riposarci, lo possiamo fare, ma secondo i Sutta, riposo vuol dire dormire quattro ore per notte. Le altre ore dobbiamo impiegarle tutte per praticare. Ci sarà però il tempo di fare la doccia, di lavare, di mangiare, ma sempre mantenendo la consapevolezza sull'oggetto di meditazione anche durante queste attività. Per portare la mente a un livello molto alto, ci vuole un grande sforzo. In Asia ci sono alcuni prestigiosi centri di meditazione diretti da maestri esperti, in cui la gente si impegna strenuamente, in cui i meditanti sono molto seri e ce la mettono veramente tutta, non oziano o si riposano dopo mangiato, non prendono la scusa di ogni minimo malessere per andarsi a riposare. Anzi, sono addirittura riluttanti ad andare a dormire, perché pensano che dormire sia una perdita di tempo. Il tempo è così prezioso, un dono così meraviglioso che bisogna utilizzarlo bene. E infatti è così che dovrebbe essere per tutti.

In tempi passati, c'era gente che metteva più energia che concentrazione. Ananda, per esempio, si sforzò strenuamente tutta la notte fino a che dovette sdraiarsi per riposare (non per dormire) e proprio allora ottenne l'illuminazione.

E Sona si costrinse a fare la meditazione camminata fino a che i piedi non gli si scorticarono, ma non desistette, continuò e il sentiero su cui camminava era così coperto di sangue che sembrava vi avessero sgozzato una mucca, Questo era il tipo di energia che si impiegava ai tempi del Buddha!

C'è anche la storia di un monaco che fece la meditazione camminata per tutta la notte fino a che non poté più reggersi in piedi; allora si mise carponi e continuò la meditazione, Ma mentre stava così, un cacciatore lo scambiò per un daino e gli sparò, Il monaco, colpito, si limitò a notare *dolore, dolore*.

Sono storie queste che ci fanno pensare e ci spingono ad essere altrettanto diligenti.

## **5 Attaccamento alla gloria**

Questo tipo di attaccamento si ha quando uno aspira a diventare una divinità. Praticando la virtù, osservando l'ascetismo e conducendo una vita santa, uno cerca di diventare un dio importante, una divinità o uno spirito, ma così facendo perde di vista il traguardo supremo che è l'illuminazione. Con questa quinta catena la mente si lega a qualcosa di inferiore e manca lo scopo finale, il Nibbana, la via e la fruizione, la vera coscienza illuminata che ha realizzato il Nibbana. Questo significa che la mente si attacca a tutto il resto, al corpo, alle sensazioni, alla moralità, alla concentrazione, alla conoscenza intuitiva, ma manca il traguardo più eccelso, l'illuminazione. La mente è molto abile ad attaccarsi alle cose, ma quando si attacca a qualcosa di inferiore, non progredisce verso lo scopo supremo, che è la vera esperienza del Nibbana. Così facendo, invece di liberarsi si vincola, poiché ogni attaccamento imprigiona la mente, la incatena.

## **Gli altri passi per progredire nel Dhamma e nel Vinaya**

Per progredire nella pratica del Dhamma, bisogna innanzi tutto liberarsi da ogni attaccamento. È un ritorno alla realtà delle cose e con questo riconoscimento della vera natura della realtà, si mette da parte ogni attaccamento, per lo meno in quel momento. Anzi, non si pensa affatto al tempo. Per questo un ritiro può essere molto utile, perché crea le condizioni ideali per praticare. Nel *Cetokhila Sutta* è detto che, abbandonando le cinque aridità del cuore e rompendo le cinque catene, si può ottenere la realizzazione. Nel Dhamma-Vinaya “può” non significa “di sicuro”, ma indica che sono stati rimossi gli impedimenti alla realizzazione.

## **Le quattro basi del successo nella realizzazione spirituale**

L'altra cosa che il praticante deve fare è sviluppare le *iddhipada*, le basi del successo nella realizzazione o nel potere spirituale. Ci sono quattro basi.

### **1 Concentrazione proveniente da ardore ed energica determinazione**

Diamo un'occhiata alla prima base, che è il perfezionamento dell'ardore o desiderio di fare. È un po' come la fede, come una spinta, un'intenzione, *chanda-samadhi*, come un desiderio molto concentrato di fare, di ottenere la realizzazione spirituale. La fede e questo tipo di desiderio portano alla concentrazione vipassana cioè alla profonda consapevolezza della realtà delle cose.

### **2 Concentrazione proveniente da energia e forte determinazione**

La seconda base del successo è *padhana-sankhara* in cui ci sono sforzo mentale, energia e determinazione. *Sankhara* sono le formazioni mentali, le attività o fattori mentali, *padhana* è sforzo accompagnato da tutte quelle energie, formazioni e forze mentali che sostengono questo impegno. È così che si costruisce la consapevolezza, che la si

rende continua, che si sviluppa un potente flusso di attenzione consapevole momento per momento dei processi fisici e mentali, della realtà e delle tre caratteristiche universali. Questo tipo di attenzione, potente e concentrato, conduce verso la realizzazione. La forte concentrazione nasce dalla fede, dal desiderio e dall'intenzione di spingerci sempre di più in quella direzione. Senza quell'intenzione – che non è bramosia ma buona volontà – la mente potrebbe fermarsi a un certo punto o accontentarsi di un livello più basso di realizzazione. Talvolta è l'energia che crea la potente spinta necessaria ad arrivare al traguardo, un'energia che presuppone già fede e comprensione. Comunque la cosa più importante per arrivare al compimento è che siate sempre molto energici, praticando uno sforzo continuo.

### ***3 Concentrazione dovuta alla purezza mentale e alla forte determinazione***

La terza base per sviluppare il potere spirituale fino alla meta è la mente, cioè l'attività mentale nel suo insieme. Qui ci si riferisce più a quell'aspetto che si manifesta come forza di volontà o volizione.

### ***4 Concentrazione dovuta all'investigazione e alla forte determinazione o entusiasmo***

La quarta è intuizione profonda. Ottiene la realizzazione chi ha una profonda conoscenza e maturità mentale. È uno che conosce e sa vedere la vera natura delle cose.

Ma per raggiungere lo scopo dovete prima liberarvi dalle catene e dalle aridità del cuore, poi costruire le quattro basi del successo, e rendere i poteri mentali sempre più forti, attraverso una pratica energica e una concentrazione continua e sempre più profonda, giorno dopo giorno senza sosta.

Per far meglio comprendere che tipo di sforzo uno deve impiegare per ottenere la realizzazione, il sutta lo paragona ad una chiocchia che cova le uova. Infatti i pulcini possono uscire solo quando

essa è rimasta abbastanza a lungo accovacciata sulle uova, girandole e scaldandole a sufficienza. Solo se la chioccia ha coperto, covato e curato bene le 8 o 12 uova, i pulcini sono in grado di rompere il guscio con le zampe e il becco e uscir fuori sani e salvi, da soli senza che la madre se ne debba più preoccupare. Allo stesso modo, il monaco che possiede entusiasmo ed energia è in grado di liberarsi, di raggiungere l'illuminazione, di realizzare la massima libertà dalla schiavitù.

*Punti importanti per progredire nella  
meditazione Vipassana*

Vorrei ricordare qui alcuni punti importanti da tener presenti per sviluppare al massimo la pratica meditativa.

**Moralità**

La moralità è sempre stato un fattore molto importante nel progresso della mia pratica. Non che prima fossi immorale. Mi ero fatto monaco più per curiosità che per fede. Però dopo l'ordinazione le cose cambiarono, come se la mente, con quel gesto, fosse cambiata. Per un monaco la moralità non consiste solo nel seguire le regole, anche se è chiaro che seguendo i precetti ci asteniamo da parecchie azioni negative, ma è anche un modo di vivere, che sviluppa un atteggiamento mentale completamente diverso. Per esempio, prima di diventare monaco studiavo ed ero molto ambizioso. Facevo un esame dopo l'altro, sempre con ottimi risultati. Ma quando uno esce da questo ambiente competitivo per vivere una vita spirituale, la meta è la realizzazione spirituale e non i benefici materiali. Il modo di vivere, come implicano le regole stesse, è un abbandonare tutto e l'unico obiettivo della mente è la purificazione che porta alla realizzazione della pace assoluta.

Quando praticavo lo Zen, non quello giapponese, ma il *ch'an* cinese, cominciarono a dissolversi molte cose che erano nella mente ed ebbi varie esperienze che più tardi scoprii essere esperienze *vipassana*. Un monaco non intende la moralità solo come obbedienza alle regole. È piuttosto uno stile di vita convergente (che si attiene) con gli scopi e gli obiettivi impliciti nelle regole e con le condizioni che ci vengono offerte. Per fare un esempio comune: se una persona viene in un centro di meditazione o un monastero, ci rimane per un po' di tempo, fa del suo meglio per praticare la meditazione e conduce una vita spirituale, allora la mente si calmerà e si volgerà verso una meta spirituale. D'altra parte, se la sua moralità comincia a incrinarsi, non riuscirà più a controllarsi e a tenere la giusta direzione. Un buon criterio è quello di cercare nella pratica la moralità stessa.

### **La metafisica buddista**

Un'altra cosa importante e che mi è stata di grande aiuto è quando ho cominciato a studiare l'Abhidhamma, la metafisica buddista. L'Abhidhamma studia i *paramattha dhamma*, le verità ultime, i diversi processi mentali e fisici, le loro caratteristiche, le varie coscienze e i vari stati mentali.

La prima volta che arrivai a Penang ero molto interessato allo studio dell'Abhidhamma, ma non ne sapevo niente. I libri sull'argomento che mi era capitato di leggere contenevano paroloni che non avevano alcun significato per me, data anche la mia scarsa conoscenza dell'inglese. Per esempio, *cetasika* veniva tradotto con *concomitanti mentali* e io non riuscivo a capire cosa fossero queste *concomitanti mentali*. Usavano la parola *percezione* e io mi chiedevo cosa intendessero per percezione. Il dizionario dice che *percepire* è percezione. E allora cosa vuol dire percepire? Percepire è conoscere, ma allora che differenza c'è tra coscienza e conoscere? Non mi era affatto chiaro. Quando però uno acquista una certa esperienza nello studio, si accorge che non è una questione di memoria, bensì di rapportare quanto studiato alla propria esperienza, alla propria pratica.

Per fortuna, a quel tempo, c'era un maestro che insegnava l'Abhidhamma, rapportandolo alla vita quotidiana. È di grande aiuto rapportarlo alla pratica che uno sta facendo. Quando non stavo praticando intensamente e avevo un certo numero di domande, prima le analizzavo, le studiavo bene e poi gli ponevo le domande. Questo mi ha aiutato molto ad essere consapevole dei vari stati e condizioni mentali, e anche a vedere più chiaramente l'oggetto di meditazione.

Per esempio, a proposito di bramosia e attaccamento, l'Abhidhamma ne dà definizioni molto precise, che uno può usare per capire come agiscono le varie coscienze che sorgono. Certe volte uscivo e guardando gli altri monaci riconoscevo, dal loro modo di mangiare, se avevano in quel momento bramosia o altro. Cominciai a vedere quanto l'Abhidhamma fosse importante. Non molti monaci hanno l'occasione di studiarlo, per cui io mi ritengo fortunato di aver potuto capire, attraverso quello studio, cosa succede nel corpo e nella mente. È una cosa che aiuta moltissimo nella pratica, elimina un'infinità di impurità e aumenta la consapevolezza. Naturalmente, in questi insegnamenti, ci sono molte cose che riguardano la pratica.

### **Modi per migliorare la pratica**

Il terzo punto importante e utile è il cosiddetto buonsenso, accompagnato dalla buona volontà di capire la pratica e di trovare vari modi per migliorarla. Quando studiavo l'Abhidhamma spesso mi chiedevo: *in che modo tutto questo può aiutarmi nella pratica?*. Cercavo di analizzarlo bene fino a che trovavo il modo di utilizzarlo. Comunque non solo nell'Abhidhamma, ma anche in tutto il Dhamma esposto nei sutta e nel Tipitaka, trovate un tesoro di saggezza e conoscenza. Mi sono spesso meravigliato di come, pur avendo analizzato varie volte certi discorsi e sutta, non ne avessi afferrato il senso pratico; fino a che un giorno, rileggendolo, mi si rivelava improvvisamente. La prima volta non lo avevo capito, ma ripassandolo ne scoprivo l'importanza pratica. Inizialmente pensavo

che non fosse altro che una ripetizione di quanto già detto in altri sutta, ma all'improvviso vi scopro qualcosa di nuovo. Perciò nell'analisi e nella contemplazione troverete una miniera di saggezza e conoscenza utile per la pratica.

Come monaco, recitavo molti brani e memorizzavo quelli che mi sembravano più interessanti. Nella tradizione monastica, il primo gradino di apprendimento era la memorizzazione per mezzo della recitazione; dopo un po' di questa recitazione la mente si concentra. La recitazione fatta in stato di concentrazione porta ad un ulteriore approfondimento nella mente. Quando tutto ciò continua a girare in testa per un po' di tempo, uno comincia a capire quante cose ci sono nei sutta che si possono applicare alla pratica. Quindi, all'inizio i sutta mi sembravano solo una pura recitazione, ma man mano che li approfondivo scopro la grande ricchezza di conoscenze utili che ne emergevano.

I primi anni esaminavo con cura il Tipitaka, ma ancora adesso continuo a scoprire degli spunti utili alla pratica. La pratica è come una ricerca, in cui uno passa dagli stadi preliminari andando sempre più in profondità e scopriamo che ad ogni livello si scopre sempre qualcosa di nuovo e utile.

## **Concentrazione**

Il quarto fattore di progresso è la concentrazione. Le conoscenze intuitive nascono solo ad un certo livello di concentrazione. Perché solo allora la mente è abbastanza potente da poter penetrare nella realtà.

Il mio primo ritiro fu di tre mesi al Penang Meditation Centre. Non avevo mai fatto meditazione né ritiri di Vipassana prima, eppure cominciai con un ritiro di tre mesi. E trovai che quando la mente ha raggiunto un certo livello di concentrazione, può succedere di tutto. Nel primo mese, anche se la concentrazione era buona, le esperienze non erano molto chiare, ma poi quando i pensieri e l'agitazione sparirono, le esperienze divennero chiarissime. Soprattutto notai che

c'era una quantità incredibile di pensieri. Pensavo così tanto! Non credevo di poter pensare tanto! Quando uno comincia a meditare e tenta di controllare l'agitazione, si accorge che la mente fa di tutto per scappar via. Durante quel ritiro arrivai a un punto tale che decisi di scoprire da dove veniva tutto quel pensare. Per esempio, durante la meditazione camminata, notavo che la mente scivolava via tra il momento che cominciavo a fare un passo e il momento che poggiavo il piede a terra. Siccome però avevo già un certo grado di consapevolezza, potei ripercorrere il processo avvenuto e scoprire che si poteva far risalire il processo del pensare al momento in cui la mente scivolava via. In quei due secondi, o meno, avevo dai venti ai trenta pensieri, ma sempre grazie alla consapevolezza, sapevo che tipo di pensieri erano quelli che arrivavano uno dopo l'altro, o almeno una gran parte di essi. *È fantastico!* mi dissi. *Non c'è da meravigliarsi che la mente non possa concentrarsi completamente!* Quando finalmente i pensieri si fermarono per un po', le esperienze che sorsero, una dopo l'altra, erano chiarissime. La morale è che si deve avere la forte determinazione di notare continuamente e di notare chiaramente dove va la mente, quando divaga. Per far ciò la mente va portata ad un livello più profondo di concentrazione.

A questo proposito, per progredire meglio, la seconda volta che andai in Birmania, cominciai a praticare *samatha*, la meditazione di tranquillità. La trovai molto utile come pratica complementare, non prioritaria. Infatti, la prima volta che ero andato in Birmania, volevo praticare sia *samatha* che *vipassana* perché volevo imparare il più possibile, ma i maestri si rifiutarono di insegnarmela e mi dissero *Vipassana è più importante e ha la priorità*. Perciò dovetti praticare *vipassana* finché furono soddisfatti della mia pratica. Ora lo posso capire, perché in genere la gente ha poco tempo, anche quando rinuncia al mondo e si fa monaco. Chi può dire quanto potrà restare monaco? Perciò data l'incertezza di ogni situazione e condizione, bisogna fare una scelta e io scelsi di continuare con *vipassana*, la meditazione di intuizione profonda.

Sebbene c'è chi sostiene che la meditazione *samatha* (di tranquillità) e i *jhana* siano necessari allo sviluppo delle conoscenze

intuitive profonde di *vipassana*, per mia esperienza personale posso dire che, ai primi livelli di conoscenze intuitive, non sono poi così essenziali. A questi stadi, basta la semplice *vipassana*. Naturalmente è un vantaggio conoscere *samatha*, ma vi è un problema di tempo: per raggiungere quei livelli di profonda concentrazione che possano formare la base di *vipassana*, può volerci parecchio tempo; e il tempo non c'è. Inoltre quando passate da *samatha* a *vipassana*, può darsi che non vi sarà affatto facile passare da un oggetto all'altro. Il vantaggio consiste solo in una mente più calma. Sono invece dell'idea che ci sono delle persone che hanno proprio bisogno di *samatha* prima di cominciare *vipassana*. Sono quelli che hanno negatività talmente forti da essere costretti a tenerle energicamente a bada. Per la maggioranza della gente, però, non ritengo che sia una necessità. Ma, man mano che si va ai livelli superiori, si dimostra molto utile. Per esempio, se si può osservare la dissoluzione del "salire-scendere" in particelle sottilissime e vedere il rapido sorgere e sparire di ogni particella attimo dopo attimo, raggiunge uno stato profondo di *samatha*: le particelle possono espandersi in grandi palloni e all'interno di ogni pallone sembra che ci siano particelle ancora più sottili. La velocità di cambiamento è estremamente accelerata.

I sutta ci dicono che si può raggiungere il massimo livello, lo stato di *arahat* solo praticando la meditazione di intuizione profonda.

### **Altri fattori importanti**

Un fattore molto importante è la presenza di un maestro e questo perché la fiducia o confidenza è molto incostante: finché va tutto bene si è pieni di fiducia, ma appena cominciano dolori e problemi, si perde fiducia facilmente. Quando poi le cose ricominciano ad andare bene, la fiducia risale, ma diminuisce nuovamente col sorgere di altri problemi. Ma se c'è un maestro, la fiducia è più stabile e vi permetterà di andare avanti. Un'altra ragione per avere un maestro è che, sebbene alcuni insegnamenti siano messi per iscritto, molti maestri non mettono per iscritto la loro conoscenza; spesso non hanno

il tempo di scrivere tutto quello che sanno oppure, se lo fanno, scrivono in birmano per cui molti non li possono leggere. Oltretutto, molte esperienze non possono essere descritte. I monaci non possono accennare di aver raggiunto stadi speciali di santificazione e per questo ci sono molti argomenti che non possono essere messi per iscritto. Lo si fa per proteggere sia gli studenti che i monaci stessi. Perciò molte esperienze e tecniche vengono conservate oralmente e in tal caso le potete apprendere solo da un maestro; anzi, spesso da vari maestri, ognuno dei quali vi aiuterà a mettere a punto una vostra tecnica.

Comunque la cosa più importante è la pratica stessa e spesso si protrae per molti anni. Se volete raggiungere i più alti livelli, cioè l'illuminazione o la realizzazione sono d'obbligo periodi di ritiri intensivi, che col tempo devono diventare sempre più frequenti, stando molto attenti a non accumulare negatività nei periodi di pausa tra uno e l'altro, soprattutto se avete una vita molto attiva e stressante.

Prima di cominciare un ritiro intensivo è bene prepararsi con sedute di meditazione regolari per una settimana, altrimenti si corre il rischio di passare i primi giorni di ritiro cercando solo di calmare la mente. Una persona che ha fatto regolari sedute di meditazioni quotidiane impiegherà due o tre giorni a raggiungere il livello a cui era alla fine dell'ultimo ritiro, ma uno che non si è preparato, può impiegare anche quattro o cinque giorni, o addirittura di più se è stato particolarmente indaffarato o stressato. Tuttavia, se tra un ritiro e l'altro uno ha subito un trauma o esperienze molto brutte gli ci vuole l'intero ritiro per recuperare e ritornare al livello del ritiro precedente. Comunque è meglio questo che tenersi dentro tutto quel marciume, che decomponendosi, può inquinare la mente e rovinarla.

Dall'esperienza che ho fatto seguendo moltissimi meditanti, vi posso assicurare che se siete determinati, se fate ritiri periodici e meditate regolarmente a casa, dopo un certo tempo, realizzerete senz'altro qualcosa, anche se forse non sarà *magga phala* (illuminazione) o il Nibbana, certamente vi andrete vicino e questo è già di per sé qualcosa di eccelso.

Si parla molto poco dei fattori che portano all'altra *riva*, per cui rimangono molte domande in sospeso su quali siano in pratica questi fattori. Io personalmente credo che abbiano molto a che fare con le *perfezioni* accumulate nel passato e con il *kamma* precedente. Se siete pazienti, vedrete i risultati dopo un certo tempo e otterrete senz'altro qualcosa. Certamente sarete più felici, anzi sarete tra le persone più felici della terra.

*Vivere in equilibrio:  
la consapevolezza nella vita quotidiana*

**Riadattamento**

**R**itornando, dopo un ritiro, alla vita quotidiana, ci sarà un periodo in cui la mente dovrà riadattarsi a funzionare in una situazione più *mondana*. Alcuni invece diventano agitati o irritabili: questo ha a che fare spesso con i desideri e le tendenze sopresse durante il ritiro. Non c'è da preoccuparsi perché spariranno in breve tempo.

Alcuni cercheranno di mantenere lo stesso impegno nella pratica che avevano durante il ritiro, ma non è una cosa consigliabile perché potrebbero sorgere delle complicazioni, come per esempio essere giudicati strani, arroganti o presuntuosi. Chi li conosce può ritenerli così diversi da prima: non parlano e non scherzano più e, oltre tutto, si muovono così lentamente! È ovvio che non è possibile cercare di mantenere la consapevolezza muovendosi a passo di lumaca, in un mondo che procede correndo. Però possiamo astenerci dal partecipare a conversazioni vane, prive di significato. Se la pratica ha effetti negativi sull'efficienza lavorativa, sullo studio o sui rapporti con la famiglia, è bene lasciarla perdere per un po'. Cerchiamo di essere pratici: non siete monaci o monache e potete benissimo praticare la consapevolezza, ma va fatto in modo meno intensivo. Non è una questione di scelta, ma è la situazione che ve lo impone.

## Fiumi di impurità

E allora, uscendo da un ritiro, qual è il modo migliore di praticare? Lo si può fare a due livelli: uno è quello di tenersi a galla, l'altro di vivere al margine. Mantenersi a galla vuol dire semplicemente cercare di non essere sommersi.

Nel Dhamma si parla di essere sommersi dalle inondazioni, da vari tipi di inondazioni e in questo caso vuol dire dalle inondazioni delle impurità in cui è sommerso il mondo esterno. In *pali*, inondazioni si dice *ogha* che suona un po' come 'orco'. Ci sono i *kama ogha*, *bhava ogha*, *ditthi ogha* e *avijja ogha*.

*Kama ogha* è l'inondazione di piaceri sensuali. Ne arriva uno dietro l'altro e vi sommergono completamente, se non vi sforzate di mantenervi a galla. *Bhava ogha* è la piena del *divenire*, diventare qualcuno, continuare ad esistere. Volete essere persone diverse, volete essere un eroe, volete essere tutto. *Ditthi ogha* è l'insieme di opinioni e idee sbagliate. *Avijja ogha* è la piena di ignoranza e illusione in cui annegate. In altre parole, quando non siete consapevoli e le impurità sono potenti venite sommersi da esse e vi annegate dentro. Vi trascinano sott'acqua, non potete più muovervi. Non c'è più alcuna libertà di movimento.

## Mantenersi a galla

Quindi la prima cosa è mantenersi a galla – mantenersi vivi – e questo lo si ottiene con la consapevolezza, con la pura e semplice consapevolezza. Ma non è facile essere sempre consapevoli; spesso è proprio la natura umana che rende difficile la consapevolezza. Per esempio se uno è quasi sempre malato, pieno di dolori, come può mantenersi consapevole? Perciò, per poterlo fare, abbiamo bisogno di condizioni di sostegno. La prima è l'ambiente fisico. Più è tranquillo più è propizio alla consapevolezza, e lo è ancora più se ci sono immagini sacre e templi nei dintorni. In tal modo potete pian piano progredire.

È importante anche la scelta del modo di guadagnarsi da vivere, del Retto Sostentamento. Se uno si guadagna da vivere con mezzi sbagliati, in cui la moralità è piuttosto discutibile, sarà più difficile mantenere la mente pura e la coscienza limpida. Perciò si deve fare qualcosa: o cambiare lavoro o migliorarlo. Dovete sempre rifiutarvi di compiere brutte azioni. C'è anche un altro fattore da considerare a proposito del lavoro ed è la questione tempo. Il tipo di lavoro che fate vi lascia tempo per praticare? Ci sono dei lavori che pur rientrando nel Retto Sostentamento, che cioè non implicano uccidere, rubare, mentire, comportarsi male sessualmente o prendere sostanze intossicanti, assorbono però moltissimo tempo. Se lavorate da mattina a sera e avete solo due settimane di vacanze all'anno, non avrete certo il tempo per praticare o fare ritiri intensivi. Anche se avete la buona volontà di ritagliare un po' di tempo alla fine della giornata per praticare a casa, sarete talmente stanchi che vi sarà difficile praticare bene. Un tipo di lavoro così è considerato inadatto perché non è di aiuto e non induce a praticare.

I laici devono trovare il modo di guadagnarsi da vivere, ma anche di avere il tempo per praticare. E questo è più difficile in Occidente dove i ritiri sono spesso molto costosi perché bisogna affittare i locali di ritiro, l'onorario all'insegnante, le sue spese di viaggio vitto e alloggio. In Asia i ritiri sono generalmente pagati da offerte di sponsors. Con il costo di uno o due ritiri in Australia, ci si può pagare un biglietto per l'Asia e starci anche parecchi mesi. Molti praticanti scelgono questa alternativa che permette loro anche di vedere posti e ambienti nuovi e magari di fare anche un tour turistico alla fine del ritiro.

### **Relazioni**

Il terzo fattore riguarda i rapporti sentimentali. Ai giovani che chiedono il mio parere, io consiglio sempre di non sposarsi, perché il matrimonio porta invariabilmente delle complicazioni. C'è un detto thai che dice: *se dai il tuo cuore a una fanciulla non puoi diventare monaco. Se dai il tuo cuore a un ragazzo, certamente piangerai!*

Ma se non potete proprio evitarlo (e il destino gioca un ruolo importante in questo) dovete scegliere con oculatezza. Come minimo scegliete un partner che sia interessato alla pratica. Una volta sposati, anche se decidete di non avere figli, quando questi poi vengono, non potete mica abbandonarli o cacciarli. Avete la responsabilità di allevarli bene e questo vi prenderà anni, anche se i bambini non hanno problemi particolari. Se poi il partner si rivela incompatibile si aggiunge il problema della separazione o del divorzio.

È bene quindi non contare solo sulla moglie o marito per praticare, ma circondarsi anche di amici meditanti, anche se questa è una cosa abbastanza difficile perché sono pochi quelli che meditano regolarmente. Potreste però convincere alcuni amici, con il buon esempio e mostrando il miglioramento e gli effetti positivi che la pratica ha avuto su di voi e sicuramente alla fine otterrete qualche risultato. Naturalmente la cosa migliore è avere un gruppo stabile, avere un gruppo di praticanti esperti che si impegnano a riunirsi, a incontrarsi e discutere o praticare insieme almeno una volta alla settimana. Se non trovate che persone indifferenti, dovrete praticare da soli e con equanimità. In questo caso sarà un viaggio solitario, ma è meglio essere soli che accompagnarsi con gente incosciente. Sicuramente ne ricavereste solo sofferenza e la paghereste cara più tardi.

### **Attività salutari**

La quarta condizione non riguarda la meditazione ma la vita quotidiana: è qui che dobbiamo cercare di compiere solo azioni salutari in modo da sviluppare un buon *kamma*.

Le attività salutari, oltre a procurare un buon *kamma*, rendono la mente pura e accrescono altre buone qualità della mente, quali pazienza, amorevolezza, compassione, equanimità, integrità e sincerità. Per esempio, aiutare i poveri, aiutare la preservazione dell'ambiente sono attività salutari; però state attenti che non vi impegnino fino al punto che non avete più il tempo o la voglia di

meditare. Allora alla fine della giornata, quando non avete più niente da fare, annoiati, vi sedete di fronte alla TV e lasciate che quello stupido apparecchio riversi nella vostra mente oggetti sensuali inutili fino ad intontirvi.

L'attività salutare gioca un ruolo importante nella vita di un laico, sviluppando, da una parte, alcune utili capacità e dall'altra, tenendo la mente occupata in cose salutari e fungendo anche da rilassamento emotivo. Se uno tiene le proprie emozioni sempre represses, corre il rischio di esplodere da un momento all'altro. Anche la musica può essere una buona forma di rilassamento emotivo. La carica emotiva e il surplus di energia vanno usate in attività benefiche per la mente. Anche la lettura può fornire una buona base teorica alla pratica.

Una volta preparata la base, dovete cercare di essere consapevoli di tutte le attività quotidiane e a questo proposito ci sono alcune cose da puntualizzare. Primo, la meditazione nella vita normale non può essere mai così profonda come quella in un ritiro. Dopo un ritiro non perdetevi il cento per cento della concentrazione, ma solo il 90 o il 95 o il 99%, ma speriamo anche meno. Però siccome ormai conoscete il metodo di base, appena siete liberi o nelle condizioni adatte, la mente ritornerà molto vicina al punto di partenza. Proprio come una pianta; quando la innaffiate questa cresce bella e frondosa, ma se non ha acqua o solo qualche goccia saltuariamente, le foglie cadranno fino a che non rimarrà che un'unica foglia, il fusto e le radici. Ma non tutto è perduto. Quando siete liberi la innaffiate e vedrete ricrescere tre o quattro foglie che sono comunque meglio di niente, perché vuol dire che la pianta non è morta. Se lo fosse la mente sarebbe in uno stato orribile. Il demonio l'avrebbe completamente in suo potere. Per questo dovete sempre mantenere un po' di consapevolezza. Il guaio è che molti, quando cominciano a meditare o vanno a fare un ritiro, non sanno neanche cosa sia la consapevolezza, ma quando ne capite meglio la natura, potete sempre mantenerne un po' e continuare a svilupparla e a farla crescere anche nella vita quotidiana.

## **Rallentare**

Ci sono alcune cose che facilitano la consapevolezza e la più importante di esse è quella di non correre. Vi sembra che non ci sia niente di male a correre, ma è proprio così che perdete la consapevolezza. Dovete far questo, quello, dovete affrettarvi, e così perdete la consapevolezza. E quando l'avete persa, subito al suo posto, sorgono rabbia, impazienza e tutto il resto. Andando piano, invece, avrete tutto il tempo di pensare, riflettere, osservare, approfondire e mantenervi calmi. Quando correte qua e là non ci può essere una buona concentrazione. Se non c'è attenzione e concentrazione, non vi è possibile andare in profondità.

Se siete già pratici di meditazione e avete già raggiunto stadi profondi di concentrazione, dovete ricavare del tempo libero per meditare, il mattino o la sera e vedrete che, grazie alle esperienze precedenti, otterrete comunque un certo grado di concentrazione. Ma ciò può accadere solo se mantenete un certo grado di consapevolezza durante la giornata. Non correte di qua e di là e non dite cose senza consapevolezza, altrimenti quando vi sedete a meditare tutta quell'agitazione continuerà a tormentarvi e non vi darà pace. Se mantenete invece sempre una certa attenzione, invece di agitazione, ci sarà consapevolezza. Quando dimenticate di stare attenti, tornate al presente, rilassatevi, lasciate andare, non fate nulla; siate solo consapevoli e continuate sempre a tornare a questo stato di consapevolezza, dieci, venti volte al giorno: rilassatevi, lasciate andare, calmatevi, e se ci riuscite anche se solo per qualche secondo, vedrete il cambiamento che questo porterà nella vostra vita.

## **Un minuto al giorno**

Poche persone possono meditare senza mai mancare una seduta, perché è una cosa che richiede molta determinazione. E allora che fare? C'è una semplice regola da seguire: prendete la risoluzione di meditare ogni giorno almeno per un minuto. Se osservate il *salire-scendere* 60 volte fa già più di un minuto. Se riuscite a meditare un

minuto al giorno (prima cosa al mattino e ultima alla sera prima di addormentarvi) riuscirete certamente a prolungarlo un po'. Quando vi sentite abbastanza calmi, osservando il *salire-scendere* per 60 volte, allora continuate per un altro minuto e se potete meditare per due minuti lo potrete anche per tre minuti consecutivi. Anche se dopo cinque minuti ne avete abbastanza e vi fermate, la giornata sarà diversa dal solito, perché l'avete iniziata con più gioia, con più consapevolezza. Il segreto sta nel cominciare, nell'avviare il motore. Quando è freddo, forse non vi va di meditare, ma basta avviare il motore e quello andrà avanti da solo per un po'. La pratica giornaliera ha un benefico effetto su tutta l'attività quotidiana e, così facendo, si mantiene anche una continuità di pratica. Anche se non è molto profonda, per lo meno allarga il campo di esperienza e costruisce una solida base, in modo che, quando ci saranno le condizioni adatte, come in un ritiro, la meditazione può riprendere speditamente.

Addirittura c'è gente che riesce a fare grandi progressi solo con la pratica quotidiana; sono quelli che meditano regolarmente ogni giorno, senza mai mancare un giorno. È di grande aiuto in questa pratica di un'ora al giorno, il riuscire a concentrarsi in modo da calmare velocemente la mente. Non ci vuole poi un grande sforzo per portare la mente dall'agitazione alla calma. Basta praticare *metta*, l'amore universale, recitandola per 10 o anche solo 5 minuti per allontanare i pensieri e quando la mente è calma potete passare a *vipassana*, senza sprecare troppo tempo. Chi non conosce la recitazione cantata può seguirla su una cassetta registrata con piena consapevolezza in modo da eliminare ogni pensiero. Perciò nel momento in cui si siederanno la mente sarà già calma e potranno osservare con consapevolezza. Altrimenti si inseriranno nella mente pensieri e sensazioni di rabbia in modo che, su un'ora, vi rimarranno sì e no cinque minuti per osservare il *salire-scendere* e anche questo lo farete quando ormai siete stanchi.

Se meditate alla fine di una giornata molto attiva, non avete bisogno di molta meditazione camminata. Anzi, se avete impegnato molto energia fisica durante il giorno e vi sentite molto stanchi, è bene che facciate un riposino prima di cominciare a meditare. Il momento migliore per la gente molto indaffarata è al mattino, perché vi siete

riposati bene e la mente è calma. Dovreste prendere l'abitudine di alzarvi presto e di prendervi abbastanza tempo per meditare. Se avete solo mezz'ora a disposizione, probabilmente non farete altro che pensare al lavoro che vi aspetta per tutto il tempo della seduta.

Un'altra strategia che vi può aiutare a rimanere consapevoli durante tutta la giornata è quella di pianificare bene le cose. Se il lavoro è ben organizzato, non dovete pensarci su molto e quindi la mente non sarà tanto agitata. Una buona pianificazione vi permetterà di avere il tempo di compiere molte cose salutari.

### **Aspirazione**

Anche nella vita normale avere un'aspirazione può portare molto avanti. Nella pratica spirituale, vi porta a sentirvi completamente coinvolti: non è come un hobby che praticate solo quando vi va. C'è una continuità. Ma state attenti a non *spingere troppo* perché altrimenti diventa come una punizione, una tortura. Se fate meditazione solo perché *dovete*, sedervi diventerà un momento temibile. Alla fine lasciate perdere del tutto. Porsi una meta dà continuità alla pratica. Si deve fare del proprio meglio senza però aspettarsi troppo da se stessi. Ci deve essere regolarità e la mente viene condizionata a raggiungere livelli sempre più alti di esperienza. Dopo un po', quando con la pratica la mente acquista potenza, si spingerà sempre più in profondità, proprio perché c'è questo desiderio, questa aspirazione ad andare oltre. Senza di essa non c'è la spinta a progredire e la mente non accumula abbastanza energia *condizionante*. La mente non decolla, non riesce a concentrarsi.

### **Vivere sul margine**

Vi è poi un modo di praticare più profondo, che è qualcosa di più che tenersi a galla. È vivere sul margine: cerchiamo di vivere ai confini tra questo e l'altro mondo, tra convenzione e realtà, tra persona e non persona, tra un livello pieno di impurità e uno senza.

Come ho già detto, la differenza tra la pratica quotidiana e quella di un ritiro, è che in quest'ultimo c'è più tempo per approfondire la concentrazione. Quando camminate tenete gli occhi bassi senza guardare a destra o a sinistra. Quando osservate il *salire-scendere* non c'è nessuno che vi dice *c'è qualcuno che ti chiama* o non ci sono bambini che vi tirano per le braccia. Durante un ritiro, potete permettervi il lusso di mettere tutte le vostre energie nella pratica e per questo la concentrazione si fa ben presto molto profonda. Fuori dal ritiro naturalmente non è così facile, ma se siete un praticante veramente serio cercherete lo stesso di ottenere un buon livello di concentrazione e una vasta gamma di esperienza. Ciò vi porterà a vivere ai confini.

Il bello della *vipassana* sta nella concentrazione momentanea, che non avete in *samatha*. Per poter mantenere gli alti livelli di concentrazione *samatha* dovete tagliar fuori ogni attività mondana e una volta abbandonata la pratica intensiva la mente può diventare molto *sensibile*, facilmente vulnerabile. Quando uno esce dal *samadhi* viene talmente bombardato dagli oggetti dei sensi che non vede l'ora di tornare nelle grotte o nei boschi. Durante un profondo *samadhi* si sperimenta una grande pace, più piacevole di qualsiasi *karaoke* o altri intrattenimenti mondani.

Se volete pace e tranquillità dovete vivere una vita molto ritirata. La pratica di tranquillità non è compatibile con la vita normale e le attività quotidiane, in cui si perde facilmente la concentrazione. L'unica possibilità è vivere come un eremita, anche se non come un monaco.

### **Chiara comprensione**

La concentrazione *vipassana*, invece, può raggiungere una certa intensità anche nella vita quotidiana. E qui entra in gioco una componente importante della pratica, la chiara comprensione: chiara comprensione dello scopo, chiara comprensione della situazione giusta. Lo scopo è ciò che volete fare: sorge l'intenzione di fare e voi la notate. Distinguite le intenzioni salutari da quelle non salutari. Se

non sono salutari le evitate, se sono salutari le fate. Poi c'è la chiara comprensione della situazione giusta, se il momento è adatto alla pratica o a qualche altra azione. Quando uno vive ai margini, deve valutare quale situazione è adatta per andare a livelli più profondi di esperienza, oltre il mondo apparente, al non-sé, alla realtà ultima. Perciò, se volete essere consapevoli, lo siete. Quando è il momento adatto, passate alla piena consapevolezza, riconoscendo la natura dei processi fisici e mentali così come sono. Per esempio, se siete seduti in autobus senza niente da fare, potete osservare il *salire-scendere* o suono, suono o *dolore, dolore* in qualche parte del corpo. Certo, non potete concentrarvi molto altrimenti vi perdetevi la fermata. Per questo dovete imparare a controllare quando entrare ed uscire dalla concentrazione: una volta imparata l'arte potrete *entrare* in concentrazione facilmente. È una linea molto sottile, ma la potete varcare agilmente se mantenete consapevolezza e chiarezza. Per esempio, se camminate su una strada diritta e senza traffico, potete camminare e basta. Se poi vi abituate a camminare così, senza notare nient'altro, al momento giusto potete uscirne. Non potete fare la stessa cosa se la strada è piena di macchine.

Uno deve anche valutare se è il momento giusto di praticare o no. Ci sono alcuni che riescono a mettere da parte tutto, anche per un tempo brevissimo, concentrarsi e poi uscirne. In generale però ci vuole molto tempo per *entrare*; uno deve lottare coi pensieri, osservare il *salire-scendere*, cercare il respiro, trovarlo e andare avanti. Ma una volta abituati a entrare in concentrazione osservando il *salire-scendere*, vi sentirete spinti a lasciar perdere tutto il resto. Rimanete *dentro*. Se la mente aspira ardentemente a concentrarsi e se riuscite ad osservare l'oggetto lasciando perdere tutto il resto, potete essere consapevoli del momento giusto per farlo. Quando uno cammina, per esempio è più difficile, perché uno tende a guardarsi intorno, e allora non *entrate* se il momento non è opportuno. È una questione di pratica e di abitudine: la linea di confine è molto sottile.

### **Sperimentare la concentrazione**

Se riuscite, anche solo per un secondo, ad entrare in stato di profonda concentrazione e ad uscirne, questo è già sufficiente. Quel secondo può darvi un'esperienza molto profonda. L'illuminazione è la questione di un attimo, ma un attimo molto profondo. Perciò esercitatevi in modo da poter assorbirvi completamente in un oggetto, al momento opportuno, e poi uscirne. Questo è vivere sul margine. È frequente in quelle tradizioni che danno più rilievo alla pratica quotidiana invece che alla meditazione intensiva e che spingono ad essere consapevoli nelle attività quotidiane per lunghi periodi di tempo. In un secondo poi, mentre magari stanno lavorando anche manualmente, possono entrare in concentrazione e altrettanto velocemente uscirne dopo aver sperimentato un completo assorbimento. E questo può avvenire solo grazie alla consapevolezza continua nelle attività quotidiane. È per questo che anch'io la sottolineo. Troppa persone vengono a fare ritiri, lavorano sodo, ma quando tornano a casa perdono ogni controllo. Se potete assorbirvi in un oggetto anche per un secondo e uscirne, avrete la possibilità di sviluppare gli aspetti più profondi della meditazione anche nelle attività quotidiane. Eccovi alcuni consigli: quando avete raggiunto una consapevolezza abbastanza stabile, osservate un oggetto tagliando completamente fuori il concetto di un *io*. È il concetto che porta pensieri e agitazione. Eliminando l'*io* eliminate anche il concetto di spazio ed eliminando il concetto di spazio sparisce automaticamente anche quello di tempo. Prendiamo ad esempio una cosa semplice come il camminare. Se avete sempre presente il senso di *io sono qui, questo è il mio corpo*, non potrete avere un'esperienza molto profonda. Non pensate all'*io*; è la mente che sperimenta. Non pensate neanche allo spazio. Non pensate che *voi* vi state muovendo. L'oggetto è il movimento, quindi c'è solo il movimento, come se *voi* rimaneste fermi allo stesso posto, senza cambiare, mentre il movimento stesso è l'oggetto. Quando pensate al tempo, non pensate a ciò che sta accadendo a *voi*, come se doveste camminare per sempre, o qualcosa di simile. Avete tutto il tempo

del mondo per camminare e non pensate più al tempo. La mente allora andrà in profondità. È una questione di atteggiamento mentale. Se riuscite a farlo mentre aspettate l'autobus o fate una passeggiatina, la mente si concentrerà profondamente e, pur camminando, non sentirete e non vedrete nulla. Solo mente e oggetto per qualche secondo.

Naturalmente la cosa migliore sarebbe combinare ritiri intensivi e consapevolezza quotidiana. Preparatevi, prima di cominciare un ritiro intensivo, facendo sedute regolari di meditazione, scaldando il motore e sistemando tutte le cose in sospeso. Molte persone, desiderose di fare un ritiro, si affannano a finire il lavoro, ma quando arrivano al ritiro sono stanchissime e gli ci vuole un po' per superare la stanchezza. Se invece vi preparate prima di venire, vedrete la differenza. Invece di sprecare tre o quattro giorni solo per *scaldarvi*, sarete in carreggiata dopo un paio di giorni.

## Riassunto

Cos'è questa meditazione? È lo sviluppo sistematico della consapevolezza in modo che essa diventi così potente e acuta da portare a quell'intuizione profonda che vi purificherà e vi libererà dalla sofferenza.

All'inizio dobbiamo avere abbastanza consapevolezza da evitare cattive azioni fisiche e verbali. Questa è la moralità.

Poi, quando la consapevolezza è diventata continua e potente, la mente può essere mantenuta pura e libera dalle impurità a lungo. Questa è la concentrazione.

Infine, può diventare così acuta da penetrare nella vera natura dei processi mentali e fisici. Questa è intuizione profonda.

La moralità, concentrazione e conoscenza dell'Ottuplice Nobile Sentiero sono interdipendenti; infatti, la moralità è la base su cui si sviluppa la concentrazione, mentre la concentrazione è a sua volta la base per lo sviluppo dell'intuizione profonda; e più l'intuizione si approfondisce, più la moralità diventa forte.

Tutto ciò sembra molto semplice, ma chi ha praticato sa che è più facile a dirsi che a farsi. Ci vuole tempo, fatica e molti sacrifici. Ma ne vale la pena. Ci vuole una bella dose di *vipassana* per uscire dal *samsara*. Se abbiamo veramente un'idea di quanta sofferenza ci sia nel *samsara*, praticheremo con la massima diligenza.

## *I cinque impedimenti (Nivarana)*

All'inizio della pratica o nei primi giorni di un ritiro intensivo avremo a che fare con i cinque impedimenti nel pieno del loro vigore. Gli impedimenti sono impurità mentali, e vengono divisi in quattro gruppi principali.

1. *kamachanda* – desiderio sensuale
2. *vyapada* – malevolenza/ira
3. *thina-middha* - indolenza e torpore
4. *uddhacca kukkuccha* - agitazione e rimorso o ansia
5. *vicikiccha* - dubbio scettico

Affinché la concentrazione sia abbastanza forte da servire di base all'intuizione, bisogna tenere a bada questi impedimenti per un certo tempo continuativamente. Sono difficoltà facilmente prevedibili all'inizio della pratica, in cui la consapevolezza è piuttosto debole, o all'inizio di un ritiro in cui ci si deve acclimatare alla severa routine quotidiana. L'inizio è sempre un periodo critico perché bisogna stare attenti a non lasciare a lungo il campo libero agli impedimenti, soprattutto quando si sta sviluppando la concentrazione. Infatti potrebbe svilupparsi una concentrazione sbagliata. È quindi essenziale che i meditanti, non ancora esperti del metodo, siano pazienti e non si sforzino eccessivamente, se vogliono liberarsi degli impedimenti. La cosa migliore è lasciare che si sviluppi la

consapevolezza con il minimo di tensione possibile. Quando sorgono gli impedimenti, ci sono due modi per affrontarli e superarli:

- 1 Metodi vipassana
  - a. si porta la consapevolezza sull'impedimento che è sorto
  - b. si porta la consapevolezza su un altro oggetto, evitando l'impedimento
- 2 Metodi non *vipassana*
  - a. sviluppare uno stato mentale opposto
  - b. altri metodi, come per esempio creare le condizioni affinché sorgano stati mentali puri

### **Desiderio sensuale (Kamachanda)**

I desideri sensuali sono la bramosia, l'attaccamento e l'indulgenza che sviluppiamo verso gli oggetti dei cinque sensi e verso i pensieri ad essi connessi, giudicandoli belli, piacevoli e così via.

Siamo nati in un mondo che si diletta e gode dei sensi e degli oggetti dei sensi: pitture multicolori, musica incantevole, profumi irresistibili, cibi deliziosi, morbidi contatti e fantasie sensuali. È vero che in questo c'è un certo grado di piacere e gioia, ma sono sensazioni passeggera e dobbiamo poi pagarle a caro prezzo. Questo impedimento è paragonato a un debito, perché quel breve momento di piacere che si ha col desiderio, lo si deve ripagare, sia prima che dopo, con molta sofferenza. E anche quel breve momento di piacere non ci dà calma. Forse è eccitante ma non tranquillo.

I desideri sensuali si vedono chiaramente quando uno li nota al loro sorgere. Durante un ritiro, pur se si mantengono i precetti e si riducono al minimo le distrazioni e le attrazioni, tuttavia si scopre il desiderio dei sensi quando vi è l'impulso di guardarsi attorno, di ascoltare e parlare. Siatene consapevoli al loro sorgere, notando accuratamente *desiderio* o *bramosia*. Nel far ciò, state attenti a porre la consapevolezza sullo stato mentale e non sull'oggetto del desiderio. Inoltre cercate di rendere la consapevolezza forte e continua, perché la presenza stessa del desiderio sensuale indica che la mente è ancora

debole. Dovete anche accertarvi di notare il desiderio con distacco altrimenti vi troverete senza accorgervi invischiati in esso. Scoprirete così che la bramosia o desiderio sensuale è una cosa e il piacere che lo accompagna un'altra. Il piacere, che dura solo un attimo e poi svanisce, maschera, attraverso l'eccitamento e l'interesse, la sofferenza procurata dallo stato mentale dell'attaccamento. Se siete consapevoli del desiderio sensuale, la cui caratteristica specifica è l'attaccamento all'oggetto, vedrete che non solo è insoddisfacente, ma anche molto doloroso. È uno stato da affamati e perciò è stato paragonato a quello di uno spirito affamato. È uno stato bruciante, per cui è detto: *Non c'è fuoco più bruciante della bramosia*. Se siamo consapevoli, il desiderio sensuale svanirà ben presto e la ragione è che non ci può essere consapevolezza e desiderio allo stesso tempo. Un'altra ragione è che ne vediamo la vera natura. Malgrado ciò spesso continuiamo a desiderare, ma se abbiamo la giusta comprensione e la forte determinazione a superarli senza indulgerci neanche un secondo, alla fine ce ne libereremo. Questo metodo di osservare direttamente l'impedimento mentale, porta a due risultati:

1. Purifica la mente dalle contaminazioni
2. Porta a comprendere che la vera natura di tale impedimento ha le tre caratteristiche universali di impermanenza, insoddisfazione e non-sé.

Inoltre, guardare in faccia il desiderio sensuale ci rivela altre cose che ci aiutano a vincerlo. Per esempio, potremo vedere le condizioni che hanno fatto sorgere quel desiderio, le condizioni che lo sostengono e le condizioni che portano alla sua dissoluzione. Naturalmente, una condizione importante per il nascere del desiderio è la presenza di un oggetto attraente. Perciò, la consapevolezza dei sei sensi contribuisce molto alla prevenzione e al superamento del desiderio stesso. La brama sorge solo quando la mente non vigila alle sei porte dei sensi. Quando sorge un desiderio è perciò di grande aiuto notare *vedere, sentire*, ecc. Allora vedremo che il desiderio e il piacere che esso porta con sé, sono impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Quando però l'oggetto piacevole ha una grande attrazione, è meglio ignorarlo volutamente e portare l'attenzione su un altro

oggetto che non susciti desiderio ma consapevolezza. Quindi un praticante, prima noterà l'oggetto come oggetto *vipassana*, cioè con lo scopo di purificare la mente comprendendone la vera natura. Ma se, ad esempio, sta osservando uno stato mentale piacevole, può darsi che vi rimanga invischiato e quindi se dopo un po' il desiderio non svanisce o diminuisce, ma anzi tende ad aumentare, si consiglia di passare ad un oggetto con meno forza attraente, come il *salire-scendere* dell'addome o le sensazioni di *postura* e *contatto*.

Questo metodo di ignorare è delineato anche dal Buddha in un consiglio piuttosto umoristico che dette ad Ananda, circa il comportamento che un monaco deve tenere nei riguardi delle donne:

"Come dobbiamo comportarci, Signore, con le donne?"

"Come se non le vedessi, Ananda"

"Ma se ci capita di vederle, cosa dobbiamo fare?"

"Non parlare con loro, Ananda"

"Ma se loro ci rivolgono la parola, Signore, cosa dobbiamo fare?"

"Rimanere in guardia, Ananda".

(MAHAPARINIBBANA SUTTA)

Altri metodi non *vipassana* per vincere il desiderio sensuale sono le meditazioni su oggetti concettuali, come ad esempio la contemplazione della repulsione del corpo, *asubha bhavana*. Se il desiderio è basato sulla lussuria uno può contemplare le 32 parti del corpo o il cimitero o altro dello stesso genere. Se è desiderio di cibo, si può meditare sulla repulsione del cibo. Per altri oggetti si può, allo stesso modo, contemplarne la repulsione e il pericolo di attaccamento. Comunque questo è un metodo che esula dagli scopi di questo libro.

Altri metodi non *vipassana* di combattere i desideri sensuali, comprendono le tredici pratiche ascetiche dei monaci, che per esempio permettono ai monaci di non avere più di tre vesti, cioè di accontentarsi del minimo possibile. Anche i laici possono praticare un certo livello di austerità, poi possono aiutarsi frequentando chi si accontenta ed evitando le persone avidi. Infatti la mente altrui può avere una certa influenza su di noi.

Questi ultimi metodi che si basano sulla concentrazione su un solo oggetto, riguardano la meditazione *samatha*. Quando e fino a che punto ne facciamo uso dipende dai singoli temperamenti. In generale, per superare gli impedimenti, non vanno praticati a lungo, prima di tornare a *vipassana*. Se invece uno li pratica a lungo, approfondisce la concentrazione, ma questo richiede una certa abilità per trattare con la mente. È a questo punto che si tira una linea di demarcazione tra *samatha* o meditazione di tranquillità e la *vipassana* pura. Concentrando gli sforzi iniziali sulla prima si sviluppa una solida base di calma, ma essendo una pratica che richiede molto tempo, è comprensibile che un laico scelga piuttosto la pura *vipassana*.

### **Ostilità (*vyapada*)**

Il secondo impedimento riguarda l'ostilità della mente. È uno stato mentale violento, distruttivo per la felicità e il benessere nostro e altrui. Può manifestarsi in vari modi ed è più facilmente riconoscibile del desiderio sensuale, a causa della sua natura grossolana e perché in genere accompagnato da sensazioni spiacevoli. Come per le altre impurità, è più facile disfarsene se lo si nota sul nascere o nella sua fase iniziale. Mentre si nota con consapevolezza *rabbia* o *paura* o *gelosia*, a seconda della forma in cui si manifesta, dobbiamo rimanere il più possibile calmi e sereni. Essere consapevoli della collera è come guidare su una strada tutta buche e pietre. Bisogna stare molto attenti essere calmi e decisi. Oppure è come se un meditante si trovasse a fare da paciere tra due gruppi contendenti. Bisogna essere calmi, ma non troppo cedevoli per evitare di essere aggrediti da entrambe le fazioni.

Se uno è consapevole delle caratteristiche della collera, che sono ferocia e bisogno di danneggiare l'oggetto preso di mira, si accorgerà che è uno stato mentale che non dà alcuna soddisfazione. Eppure, quando si prova rancore o rabbia ci si aggrappa a questi brutti stati mentali, incapaci di lasciarli andare. La rabbia non è mai giustificata e quando uno ne vede la vera natura, la lascia andare come una patata bollente.

Inoltre, l'osservazione deve essere fatta con un atteggiamento distaccato dal concetto di *io, mio* fino a che l'ira scompare. Se invece persiste, bisogna usare altre tattiche, come quella di portare la mente su altri oggetti *vipassana*. Una delle principali cause di collera è la presenza di oggetti repulsivi, come il dolore. Per questo spesso le sensazioni fisiche dolorose sono buoni oggetti *vipassana*. Il dolore, o *dukkha* è uno delle tre caratteristiche universali dell'esistenza che va realizzata. Il mio maestro birmano ci spingeva a fare sforzi veramente eroici per osservare il dolore. E un altro maestro sosteneva che il dolore è il miglior amico del meditante. Comunque lo si veda, la cosa importante è essere molto pazienti nell'osservarlo. Possiamo arrivare a patti con moltissime situazioni spiacevoli che si presentano durante la giornata, se solo sappiamo osservarle proprio sul nascere. Tuttavia, quando la consapevolezza e l'intuizione non sono ancora abbastanza mature, bisogna usare altri espedienti e sviluppare gli stati opposti a quel particolare tipo di ostilità. Per chiarire meglio, possiamo dividere *vyapada* in tre gruppi:

1. ostilità verso gli esseri viventi,
2. tristezza, angoscia e cordoglio,
3. paura.

### **Ostilità verso gli esseri viventi**

Ci possono essere varie ragioni per cui uno sente ostilità verso un altro essere, ma nessuna di esse è giustificabile. L'ostilità può essere così profonda da suscitare persino la voglia di uccidere l'altro. Per superarla può essere d'aiuto praticare i quattro *brahmavihara*, le dimore divine, che sono: la meditazione di *metta* (amore universale) attenua la rabbia e l'odio, quella di compassione verso chi soffre fa superare la crudeltà; c'è poi la meditazione per condividere la gioia e quella di equanimità. Oltre a superare gli impedimenti e a facilitare la concentrazione, queste meditazioni portano anche molti altri benefici.

### **Tristezza, angoscia e cordoglio**

Sono stati mentali di profonda infelicità che si hanno generalmente quando c'è separazione o perdita di ciò che ci è caro o familiare. Possono essere proprietà o persone amate. Più è profondo e forte l'attaccamento, più è doloroso il momento del distacco.

La meditazione di equanimità serve a calmare l'angoscia. Si riflette sul *kamma* e sugli effetti che ha su di noi e sugli altri. Si riflette anche sulla nascita, vecchiaia, malattia e morte, e queste contemplanzi vanno fatte con un atteggiamento di grande distacco.

### **Paura**

Molti temono l'ignoto, i fantasmi, i pazzi, l'altezza, la malattia e tante altre cose. Si soffre di una vasta gamma di fobie e paranoie. La paura è caratterizzata da uno stato di panico, da brividi e confusione. La consapevolezza che la contempla deve essere decisa in modo da tenere ferma la mente tremante. Ci vogliono fiducia e coraggio e a questo scopo è d'aiuto la contemplazione della Triplice Gemma: del Buddha, del Dhamma e del Sangha. È una contemplazione, che quando fatta regolarmente apporta molta gioia. Il manuale di meditazione *Il Sentiero della Purificazione* suggerisce altre condizioni utili a vincere l'ostilità e la malevolenza: buon clima, buona sistemazione, facilità nel procurarsi il cibo, gente gentile, posture comode e altre cose ancora.

### **Indolenza e torpore (Thina-Middha)**

*Thina* si riferisce ad una mente indisponibile, che non si adatta, che si rifiuta di muoversi, di notare con consapevolezza. *Middha* si riferisce ai fattori mentali che sono in quelle stesse condizioni. In questo stato, la mente pesante e annebbiata avviluppa completamente il meditante che si assopisce e infine si addormenta. Sorgono insieme e rendono una persona così *debole* che pare un malato incapace di stare a lungo seduto o camminare diritto. La *stanchezza*

*mentale* è diversa dalla fatica fisica. Durante un ritiro intensivo, a una persona normale, bastano quattro ore di sonno per riposarsi dalla fatica fisica di una giornata di meditazione. Alcuni non sono d'accordo, perché ci viene detto spesso che è necessario dormire almeno 7 o 8 ore per notte, ma io non credo che questo sia il caso per i meditanti. Naturalmente tutti però sono d'accordo che il corpo deve avere il suo periodo di riposo (anche se qualche meditante entusiasta ne vorrebbe fare a meno), specialmente all'inizio della pratica, quando uno non sa raggiungere livelli profondi di calma.

Appena la sonnolenza si presenta, dobbiamo essere svelti a notarla. Invece spesso ce ne accorgiamo solo quando ci siamo completamente invischiati. Indolenza e torpore contribuiscono a rendere la mente debole, confusa, fiacca e lenta. Per poterli affrontare adeguatamente, dobbiamo tenere presente alcuni punti importanti:

### **1 *Percezione chiara delle loro caratteristiche***

Qui non basta la sola consapevolezza, ma è necessario notare in modo acuto e preciso la natura della sonnolenza, che è quella di uno stato mentale incontrollabile, pesante e lento. Solo dopo aver notato le sue specifiche caratteristiche, si può vederne la caratteristica universale, quella di svanire.

### **2 *Notare energicamente***

Energia e sforzo sono opposti a inerzia e torpore. Si può sviluppare energia:

1. contemplando le virtù della Triplice Gemma e traendo ispirazione dagli sforzi sovrumani del Buddha e dei suoi discepoli; e anche riflettendo sui pericoli dell'indolenza (rinascere nei mondi di dolore) e sui benefici dell'energia.
2. prendendo la ferma risoluzione di superare l'impedimento applicando una buona energia, che però non dovrà essere pesante, ma scorrevole e leggera.

3. Incrementando l'applicazione iniziale della mente sull'oggetto e lo si fa aumentando il numero delle notazioni, facendolo in modo continuativo, senza soste e velocemente. Questo metodo è più efficace quando si prendono oggetti chiari ed evidenti come dolori o punti di contatto. Per esempio, uno può notare tre o più punti di contatto in modo sistematico e ritmico per aumentare la forza propulsiva della consapevolezza. Se la sonnolenza persiste ci si può alzare e fare la meditazione camminata a passo sostenuto ma chiaro.

Per chi soffre di frequenti ed ostinati colpi di sonnolenza si raccomanda la meditazione in piedi. Si è dimostrata abbastanza efficace, poiché il rimanere in piedi richiede una grande quantità di energia.

I metodi non *vipassana* per superare l'indolenza e il torpore comprendono la percezione della luce, poiché la natura della luce è chiarezza e espansione, esattamente il contrario di quella di indolenza e torpore. La si può praticare sia utilizzando i *kasina*, sia meditando in una stanza chiara e spaziosa.

Anche contemplare, recitare o tenere conversazioni sul Dhamma stimolano la riattivazione della mente. Altri espedienti sono lavarsi la faccia, strofinarsi le mani, tirarsi i lobi delle orecchie: potrebbero risultare utili. Se tutti questi mezzi falliscono, alcuni meditanti ricorrono ad una postura molto scomoda in modo da procurarsi dolore. Può sembrare masochistico, ma lo è sempre meno di quelli che si mettono a meditare sul bordo di precipizi o pozzi profondi. Il rischio di cadere non può essere sottovalutato del tutto!

### **Inquietudine e rimorso (*uddhacca-kukkucca*)**

*Uddhacca* vuol dire inquietudine e *kukkucca* rimorso. È quello stato mentale turbolento e agitato che fa correre la mente in ogni direzione e dietro a qualsiasi cosa. Il meditante è distratto e non riesce a calmarsi e a mettere in atto la consapevolezza. È uno stato mentale che si incontra sovente tra i principianti, anche se manca la consapevolezza

di questo stato. Appena se ne accorgono, devono subito notarlo. Siccome la consapevolezza non è ben sviluppata ancora il principiante dovrà continuare a notare *pensare, pensare o divagare, divagare* fino a che la mente non si ferma. La distrazione non deve durare troppo, non più di uno o due minuti e se persiste, uno deve ricondurre la mente all'oggetto primario, tramite la forza di volontà. Osservando bene questo impedimento, si accorgerà che ci sono vari tipi di agitazione, come nasce in seguito a determinate condizioni, come si sviluppa e come infine cessa.

Al primo sguardo sull'agitazione mentale e i pensieri, sembra che questi non abbiano alcuna coerenza, ma osservando più attentamente, si scopre che l'agitazione spesso ha a che fare con punti non risolti o penosi. È come una pietra gettata in uno stagno, che provoca molte increspature e qualche turbolenza. Dobbiamo cercare di scoprire le cause di questo impedimento.

Spesso si manifesta come un rimorso persistente o una preoccupazione su quello che si è fatto o non si è fatto. Spesso sono cose di poco conto, di cui possiamo facilmente sbarazzarci; in fondo, a questo mondo, ci saranno sempre problemi da risolvere o cose da fare. Dopo aver fatto quanto necessario, non rimane che aspettare. Non saranno certo i rimorsi o le preoccupazioni ad aiutarci. Solo la consapevolezza può esserci di vero aiuto.

Se l'agitazione è causata da un problema o motivo particolare, è bene stare all'erta. È come dichiarare lo stato d'allarme per riuscire a prendere un delinquente pericoloso. Se riusciamo a sorprenderlo e arrestarlo, il problema è risolto. L'agitazione di questo tipo può presentarsi varie volte in un minuto, ma ogni volta che viene notato, si indebolisce sempre più finché scompare. Questo sistema d'allarme si può applicare anche a un'abitudine persistente o a un motivo ricorrente.

Un'agitazione prolungata sorge di solito da un disturbo prolungato dei sensi, come un dolore o un suono continuo, che impediscono di notare chiaramente l'oggetto primario, quale il *salire-scendere*. È un problema che si presenta soprattutto a coloro che sono *tutti d'un pezzo* piuttosto che a quelli più adattabili. Ci sono meditanti

rigidi e inflessibili e anche quelli che vogliono a tutti i costi mantenere la presa sull'oggetto molto a lungo. Può esserci agitazione anche quando l'oggetto diventa sottile e difficile da notare, o quando è *attraversato* da un altro oggetto che interferisce. La mente allora si confonde e si perde, e il risultato è agitazione. È importante perciò che la consapevolezza sia accurata e continua, che la mente, cioè, sia così flessibile da poter cambiare oggetto e passare a uno più idoneo, quando è il caso. Parleremo di questo in seguito.

L'oggetto *vipassana* è mutevole, mostra la caratteristica dell'insoddisfazione e non si comporta come noi vorremmo. Siate preparati a questo!

Un'altra causa di agitazione può essere uno scompensamento tra le cinque facoltà di controllo. Per esempio, quando uno *spinge* troppo e la mente diventa iperattiva, vuol dire che c'è un eccesso di energia. Perfino un eccesso di fede può sbilanciarci. In tal caso è importante rilassare lo sforzo.

Ultima ma non meno importante è la capacità di rintracciare la radice da cui sorge l'agitazione. Ci sono tre radici cattive: bramosia, ira e illusione e se uno la nota, scompare. Le difficoltà nascono se non si riesce a riconoscerle nel momento che si manifestano. Può darsi che il desiderio che ha causato l'agitazione sia ancora presente, anche se è scomparso il vero e proprio pensare. Quindi uno deve continuare ad osservare consapevolmente finché sparisce del tutto. Solo allora la mente sarà completamente libera dall'impedimento. Quando la mente si trova improvvisamente libera dall'agitazione e dall'ansia, sperimenta un profondo silenzio. Allo stesso modo, liberarsi dall'indolenza e dal torpore è come disperdere i nuvoloni neri, rivelando così lo splendore del sole. Ma se ci lasciamo dietro troppe impronte, non facciamo che invitarli a tornare. Quando le erbacce rispuntano su un terreno appena ripulito da esse, sono ancora più vitali di prima.

Come potete vedere, la questione dell'agitazione è piuttosto complicata perché vi sono coinvolti un po' tutte le impurità. Solo una continua consapevolezza può soggiogarla.

Riassumendo: affrontiamo questo impedimento:

1. Notando *pensare, pensare* finché sparisce.
2. Se rimane per più di un minuto o due, ignoratelo e tornate all'oggetto primario.
3. Se persiste, identificate la natura di quella agitazione, indagando quale delle tre radici l'ha causata, e poi trattarla nel modo giusto, per esempio aumentando il notare.

Certe volte i meditanti vengono a dirmi: *credo che la mente sia proprio pazza: talvolta pensa cose orribili, anche sul maestro e perfino sul Buddha. È un kamma mentale tremendo. Perché sorge e cosa devo fare?* Sorge a causa delle impurità e perciò, per affrontarlo si deve prima di tutto riconoscerne la natura e poi prendere le misure appropriate.

Ci sono anche altri metodi per affrontare le distrazioni mentali, come quelli esposti nel Discorso sulle Forme del Pensiero, nel Commento al Satipatthana e in altri. Alcuni dei metodi suggeriti sono: frequentare e parlare con persone premurose e comprensive, acquisire la retta conoscenza, considerare i pericoli dell'agitazione e i benefici della concentrazione, e così via. Come ultima alternativa, il Discorso sulle Forme del Pensiero suggerisce di combattere la mente con la mente. *Se uno, a denti stretti e la lingua premuta contro il palato, doma, controlla e padroneggia la mente con la mente, si libera dai malsani pensieri nati dal desiderio, dall'avversione e dalla confusione, che scompaiono.* Quando la mente ne è libera, diventa stabile, calma, unificata e concentrata.

### **Dubbio scettico (*vicikiccha*)**

*Vicikiccha*, il quinto impedimento, designa quello stato mentale confuso, perplesso che rende scettici per cui uno non crede a ciò che è vero (in questo caso la Triplice Gemma). Si deve però distinguere questo impedimento dai dubbi salutari esposti nel *Kalama Sutta*, che consiglia di mettere in dubbio ciò che va prima provato. Non è che il modo della saggezza per cercare la via giusta.

Il dubbio scettico nasce in chi pensa al di là delle proprie capacità. Il Dhamma è al di là del ragionamento logico che funziona a livello

concettuale, per cui queste persone si trovano piene di indecisione e confusione che paralizzano ogni progresso sulla giusta via. In molti casi il problema può essere risolto semplicemente notando attentamente il dubbio che sorge. I dubbi più persistenti possono essere chiariti parlando con il maestro.

Sono più esposti quelli che cominciano a meditare senza o con poca fede nella Triplice Gemma e senza conoscere a sufficienza lo scopo, la pratica e la natura del Dhamma. Una buona comprensione teorica può rimuovere gran parte dei dubbi e fornire quella fede necessaria ad avviarsi nella pratica, in attesa di acquistare quella fiducia completa che viene solo attraverso la meditazione *vipassana*.

## Riassunto

- 1 I desideri sensuali (*kamachanda*) possono essere temporaneamente eliminati con:
  - meditare su un oggetto repulsivo
  - sviluppare i *jhana* sull'oggetto repulsivo
  - vigilare ed equilibrare le facoltà di controllo
  - moderazione nel cibo
  - circondarsi di persone comprensive e utili alla pratica
  - conversazioni che stimolino il raggiungimento del proprio scopo.
- 2 Malevolenza (*vyapada*) può essere temporaneamente eliminata con:
  - meditare sull'amore universale
  - sviluppare i *jhana* sul pensiero di amore universale
  - riflettere che siamo responsabili (proprietari) delle nostre azioni
  - sagge considerazioni su vari argomenti
  - frequentare persone comprensive e positive
  - conversazioni che aiutino a sviluppare l'amore universale e ad eliminare la malevolenza.

- 3 Indolenza e torpore (*thina middha*) possono essere accantonate con:
- moderarsi nel mangiare, consapevoli che indolenza e torpore sono spesso causati da un eccesso di cibo e dalla golosità
  - cambiare postura
  - riflettere sulla percezione della luce
  - stare all'aperto
  - frequentare persone buone e utili alla pratica
  - conversazioni stimolanti che aiutino ad eliminare indolenza e torpore.

Gli otto metodi consigliati da Maha Moggallana:

- Non pensare alla sonnolenza
- Riflettere sul Dhamma
- Recitare e ripetere il Dhamma
- Tirarsi i lobi delle orecchie e strofinarsi mani e gambe
- Alzarsi, lavarsi la faccia, strofinarsi gli occhi con l'acqua, guardare lontano verso il cielo e le stelle
- Avere pensieri luminosi
- Tenere il pensiero fisso sul corpo, consapevole delle facoltà di controllo e la mente rivolta all'interno
- Andare a dormire quando tutti i metodi falliscono. Siate consapevoli del momento in cui vi svegliate e alzatevi subito decisi a non indulgere alla pigrizia, alla comodità e all'indolenza.

- 4 Agitazione e ansia (*uddhacca kukuccha*) può essere eliminata con:
- Conoscenza delle Scritture
  - Ponendo domande sulla pratica
  - Comprendere le regole di disciplina
  - Frequentare quelli più anziani ed esperti nella pratica della moralità e della virtù
  - Frequentare amici che condividono e aiutano
  - Fare conversazioni che aiutano ad eliminare l'agitazione e l'ansia.

5 **Dubbio scettico** (*vicikiccha*) può essere eliminato con:

- Conoscere gli insegnamenti del Buddha
- Informarsi sul Buddha, sui suoi insegnamenti (il Dhamma) e sulla congregazione dei nobili praticanti (il Sangha)
- Comprendere bene la natura delle regole disciplinari
- Avere fede nella verità della Triplice Gemma
- Conversazioni e amici che siano d'aiuto e sostegno
- Conversazioni che aiutino ad eliminare i dubbi

Inoltre il Discorso sulle Forme del Pensiero (*Vitakka Santhena Sutta*) menziona vari modi per vincere i pensieri impuri e immorali

- Sostituire un pensiero morale a uno immorale. È un metodo di sostituzione. È particolarmente efficace quando il pensiero puro è della natura esattamente opposta a quello impuro
- Riflettere e meditare sui pericoli dei pensieri immorali e negativi
- Lasciar dissolvere i cattivi pensieri, ignorandoli o non prestando loro attenzione
- Prestare attenzione alla forma e alla funzione del pensiero
- Domandoli e costringendoli a sparire con la pura forza di volontà.

## Concetto e realtà

È importante che il meditante capisca la differenza tra concetti e realtà ultima, perché è proprio dai concetti alla realtà che dovrà guidare la mente. I concetti sono cose pensate e costruite dalla mente, ma sono costruiti sulla realtà ultima. I concetti sono veri solo soggettivamente e per convenzione. Le realtà ultime, invece, sono quei fenomeni che possono essere percepiti direttamente (perciò *ultime*) senza dover passare attraverso il processo del pensiero, del ragionamento o dell'immaginazione. Sono verità che non dipendono da definizioni convenzionali. Verità ultime, tuttavia, non sono solo la Realtà Assoluta, cioè lo stato immutabile e incondizionato del Nibbana. Sebbene le realtà convenzionali e concettuali siano comunque delle realtà e non possiamo farne a meno, dobbiamo metterle da parte durante i periodi di meditazione, per poter vedere e capire le cose come realmente sono. La concettualizzazione avviene in due modi:

- Pensiero attivo, ragionamenti, progetti, pianificazioni o fantasie. È ovvio che quando uno lo fa con idee preconcepite, conclusioni o allucinazioni, non può nel contempo anche sperimentarne la vera natura. Quindi bisogna accantonare i pensieri per permettere all'intuizione di sorgere
- Pensiero inconscio, di tipo molto più sottile in quanto uno non pensa attivamente o per lo meno non ne è cosciente. Sono concettualizzazioni basate sull'abitudine e profonda-

mente radicate nella mente. Possono essere anche parte integrante dei processi mentali influenzati o risultanti dal kamma stesso. Anche se non si possono abbandonare del tutto, per permettere all'intuizione di sorgere, bisogna che uno li trascenda temporaneamente per mezzo della pura consapevolezza altamente concentrata.

Qui di seguito diamo una lista di concetti rilevanti per il meditante:

1 *Le parole-concetti* (Sadda Paññatti)

Le parole sono formate da varie sillabe o suoni che sorgono e svaniscono uno dietro l'altro. Considerando la sequenza degli attimi e prendendone uno singolarmente vediamo che la parola non esiste, ma esiste solo il nascere e svanire del suono che è una vibrazione di natura materiale.

Anche un brano di musica è formato da molte *note* di suoni, che sono come parole basate sul suono, o visive quando sono messe per iscritto. I concetti-suono (parole) sono reali quando si riferiscono a fenomeni reali, che possono cioè essere sperimentati direttamente. Concetti irreali sono quelli che non si rapportano direttamente alla realtà. Si riferiscono ad altri concetti e idee che non esistono di per sé. Le varie combinazioni di parole costruiscono i concetti che, a loro volta, possono essere formati da concetti reali o irreali. Esempio: la parola *mente* è un concetto reale e si riferisce a un fenomeno mentale che può essere sperimentato direttamente senza concettualizzazione.

La parola *uomo*, invece, è un concetto irreali perché si riferisce a qualcosa che non può essere sperimentato direttamente senza concettualizzare. Alcune parole possono contenere entrambi i concetti, come per esempio la parola *paziente* che può riferirsi a una persona malata (irreale) o a uno stato mentale di tolleranza (reale). In meditazione usiamo i concetti reali come etichette per riconoscere la realtà, ma comunque, in meditazione, non ci si deve attaccare

né alle parole né alle etichette. Cercare invece di capire l'esperienza che si sta facendo.

2 ***Forma, apparenza e distanza***

Questi concetti formano il mondo a due e a tre dimensioni. Nello schermo televisivo l'immagine è formata da luci elettroniche proiettate a fortissima velocità dal tubo catodico. Passano ad una tale velocità che uno non si può rendere conto di ciò che realmente succede. Ciò che la mente afferra (troppo lentamente) è un movimento di colori che compongono figure, dandoci così modo di averne un'idea. Avvengono a una tale velocità che ci sembrano tutte insieme contemporaneamente.

3 ***Concetti di direzione*** (Disa Paññatti)

Sono concetti che corrispondono alla direzione che una cosa prende in relazione ad un'altra, come est, ovest, destra, sinistra, sopra, sotto, all'interno, all'esterno, ai lati, sopra, sotto.

4 ***Concetti di tempo*** (Kala Paññatti)

Il concetto di tempo si forma basandosi sull'idea che i fenomeni materiali e mentali siano ricorrenti e consecutivi. A livello materiale, si esprime con luce e buio (come giorno e notte), o stati fisici del corpo (vecchiaia o giovinezza) e così via.

A livello mentale, si manifesta in quelle attività e funzioni mentali quali il tempo di dormire, di lavorare, ecc.

Nella pratica c'è una certa routine da rispettare, ma non va seguita ciecamente; se si rivela inadatta si può sempre cambiare, fermo restando che quando si fa parte di un gruppo spesso bisogna sacrificare il proprio benessere a favore di quello degli altri.

5 ***Concetti collettivi*** (Samuha Paññatti)

Corrispondono a raggruppamenti o suddivisioni di cose come: classe, razza, macchina, città, colloqui di gruppo, meditazione comune, ecc.

6 **Concetti di spazio** (Akasa Paññatti)

Sono quelli che si riferiscono allo spazio vuoto come pozzo, grotta, buco, finestra, ecc.

7 **Concetti visivi** (Nimitta Paññatti)

Sono immagini visive come il segno d'apprendimento o l'immagine riflessa nella meditazione di tranquillità. Sotto questa categoria vanno anche le allucinazioni e le immaginazioni.

8 **Esseri, Ego** (Satta Paññatti)

Ciò che generalmente la gente considera *io, tu, lui, lei, persona, cane, divinità*, non sono in realtà che gruppi di processi mentali e fisici in continuo cambiamento. Sono concetti che servono a comunicare a livello convenzionale, ma se li si considera reali, ultimi e assoluti, si creano conflitti che a lungo andare portano alla rovina.

Abbandonare questo concetto è della massima importanza per la meditazione vipassana, ma una volta capito che *tutti i dhamma sono non-sé* non bisogna continuare a pensare *io sto camminando* ma essere solo semplicemente consapevoli del processo del camminare. Alcuni, mentre osservano, cominciano a pensare e anche questo fa parte di un altro gruppo di concetti.

Ci sono molti altri concetti come felicità, sofferenza, vita, ecc. ma non è il caso qui di enumerarli tutti. Invece, per avere un'idea chiara di come avviene la concettualizzazione è bene spiegare il processo stesso del pensiero.

Un processo di pensiero può essere definito come una serie di coscienze che sorgono in un dato ordine, a seconda di cosa *vediamo, udiamo o pensiamo*. Questi processi sorgono dal *continuum* vitale (un flusso continuo di coscienza in stato di profondo sonno), in seguito a stimolazioni provenienti da oggetti interni o esterni.

Ci sono sei tipi di coscienza a seconda della *porta* a cui si presenta l'oggetto.

1. 1 processi di pensiero che sorgono alla porta dell'occhio
2. 2 processi di pensiero che sorgono alla porta dell'orecchio
3. 3 processi di pensiero che sorgono alla porta del naso
4. 4 processi di pensiero che sorgono alla porta della lingua
5. 5 processi di pensiero che sorgono alla porta del corpo
6. 6 processi di pensiero che sorgono alla porta della mente.

I primi cinque vengono chiamati *processi di pensiero rivolti alle porte dei sensi*, mentre l'ultimo comprende i processi di pensiero che nascono dalla porta della mente.

In ogni processo c'è una fase passiva formata da una coscienza risultante (prodotta dal *kamma*) che riceve il suo specifico oggetto (alla porta dell'occhio, l'oggetto dell'occhio, cioè il colore), seguita da una coscienza determinante funzionale che determina una fase attiva positiva (buon *kamma*) o negativa (cattivo *kamma*).

A questo seguono i diversi tipi di processi alla porta della mente, che formano idee e concetti sull'oggetto. Quest'ultima parte costituisce la concettualizzazione. Per esempio nel caso di un processo alla porta dell'occhio, ci sarà il seguente ordine:

- Processo di pensiero alle 5 porte dei sensi:  
b At bc bu pc v sp st vo J J J J J J J t t b
- Processo alla porta della mente:  
b At bc bu M J J J J J J t t b

### Abbreviazioni

*At* bhavanga precedente

*bc* bhavanga che vibra

*bu* arresto del bhavanga, quando il continuum vitale si arresta

*pc* riconoscimento delle 5 porte dei sensi, quando la mente si volge a ricevere l'oggetto dei sensi

Ricezione dell'oggetto dei sensi:

*v* coscienza dei sei sensi (per esempio, coscienza del vedere)

*sp* coscienza ricevente (si muove a ricevere la natura dell'oggetto)

*st* coscienza indagante (si muove a riconoscere la natura dell'oggetto)

*vo* coscienza determinante (determina l'azione che seguirà)

*J* javana (impulso)

- t* coscienza che ritiene quanto ricevuto
- M* apprendimento alla porta della mente
- b* bhavanga

**Nota:** Bhavanga o continuum vitale è un flusso di coscienza in sonno profondo. È il risultato del kamma precedente ed è responsabile della continuità dell'esistenza individuale. È anche la condizione per il sorgere di impurità latenti e per la manifestazione dei risultati kammici. Inoltre è considerata la porta della mente.

Dopo ciò, cominciano i seguenti processi alla porta della mente:

1. il primo è generalmente il consolidamento del processo dell'oggetto precedente che porta con sé l'oggetto della porta dei sensi (*atitaghannavithi*)
2. poi c'è il processo di compattazione in cui i vari oggetti visibili vengono raggruppati in modo da diventare formazioni, per esempio in concetti di forma (*samuhaghanavithi*).
3. Si sviluppano i concetti di cosa sono attraverso i processi di riconoscimento o ideazione (*atthagghanavithi*)
4. Infine, il processo del nominare (*namaghanavithi*) assegna loro mentalmente dei nomi.

È questo un processo che si può sviluppare ulteriormente verso idee sempre più astratte, soprattutto quando accompagnato da altre porte dei sensi e da altre idee. Partendo da questo punto però, se ci limitiamo a notare *vedere*, senza aggiungere pensieri, si eliminerebbe la proliferazione di concetti. Aiuterebbe anche a lasciar da parte le immagini e le forme.

Con il processo uditivo:

1. processo precedente,
2. raggruppamento delle forme uditive,
3. denominazione,
4. significato o idee.

Allo stesso modo, semplicemente notando *udire* eliminiamo i concetti e serve anche a mettere da parte le *parole* se vogliamo raggiungere più rapidamente l'oggetto vipassana.

Anche con i processi di odorare, gustare e toccare avremo

1. precedente,
2. raggruppamento,
3. denominazione,
4. significato.

Semplicemente notando l'odorare come odorare eliminiamo i concetti; contemporaneamente dobbiamo lasciar perdere anche le idee su ciò che si odora, gusta, ecc. I processi avvengono così velocemente che una cosa sembra solida e compatta invece che un insieme di aggregati.

### Quattro tipi di solidità apparente

1 *Compattezza di continuità* (Santati Ghana)

I processi mentali e materiali sorgono e cessano così rapidamente uno dopo l'altro che sembrano far parte di un continuo e ininterrotto processo

2 *Compattezza di massa* (Samuha Ghana)

I processi mentali e materiali sono composti di così tante caratteristiche o fenomeni finemente intessuti tra loro da complessi di condizioni che sembrano costituire un'unica cosa

3 *Compattezza di funzione* (Kicca Ghana)

Ci sono "differenti tipi di coscienze" ognuna con le sue specifiche funzioni es. vedere, sentire, ecc. le quali sono molto sottili e difficili da osservare. Quindi possono essere scambiate per una cosa unica.

4 *Compattezza di oggetto* (Arammana Ghana)

Così come le coscienze e i processi si succedono molto velocemente, anche i differenti oggetti che sembrano apparire tutti in una volta, sorgono come figure, forme, ecc.

Tutto ciò provoca percezioni sbagliate ed allucinazioni. Queste allucinazioni si manifestano a differenti livelli:

1 Allucinazione nella **percezione**

Percezione sbagliata di un oggetto, es. pensare che la propria ombra appartenga a qualcun altro.

2 Allucinazione di **pensiero**

Basandosi su una allucinazione percettiva si sviluppano pensieri e ragionamenti sbagliati, es. se non si sente bene ciò che viene detto si possono fraintendere le intenzioni o le idee altrui.

3 Allucinazione di **opinioni**

Quando le allucinazioni di pensiero sono numerose ci si fanno opinioni errate riguardanti l'esistenza come credere fermamente nell'idea che il mondo sia permanente, perfettamente felice e appartenente ad un Sé eterno.

In ragione di tutto ciò possiamo capire chiaramente che per spezzare tutti questi concetti anche solo per un istante per penetrare la natura della realtà, la nostra consapevolezza deve essere:

- Agile e veloce quanto è necessario
- Penetrante e continua in modo che nemmeno un sasso non venga rivoltato
- Molto chiara e concentrata così da penetrare la complessità e percepire chiaramente la natura dell'oggetto.

Per quanto concerne la Realtà Ultima (*Paramattha Dhamma*) l'Abhidhamma la classifica in quattro grandi categorie :

1. Coscienza (*Citta*) es. coscienze sane o malsane.
2. Stati mentali (*Cetasika*) es. avidità, orgoglio.
3. Materia (*Rupa*) es. l'elemento della solidità, rigidità.
4. *Nibbana* l'Incondizionato.

In sostanza queste categorie (eccetto l'ultima) sono processi mentali e materiali che devono essere realizzati dal meditante come impermanenti, insoddisfacenti e non esistenti di per sé.

Comunque, tutto ciò difficilmente può essere notato da un principiante, per esempio non è possibile, notare le coscienze relative agli stati Jhanici (assorbimenti) e Lokuttara (sopramondane) perché esse non sorgono nel meditante. Anche le sensazioni neutrali sono

notate di solito solo dai meditanti più esperti poiché queste sensazioni sono più sottili e richiedono una consapevolezza forte e acuta.

Di fatto, i principianti non riescono a notare senza concettualizzare perché per troppo tempo sono stati abituati ai concetti. Così, per facilitare il loro lavoro i principianti notano usando concetti reali così da aiutare le loro menti a dirigersi verso queste realtà. Queste sono etichette che dovranno essere incrementate man mano che saranno in grado di notare consapevolmente più fenomeni.

Ma Vipassana non è solamente etichettare o recitare e non ci si deve aggrappare ciecamente a queste tecniche. A volte potrebbe essere meglio farne a meno, progredendo ci saranno così tanti fenomeni che sorgono e passano a grande velocità, quindi l'etichettatura potrà essere abbandonata quando sarà di ostacolo.

Nel momento in cui stiamo per sperimentare un qualsiasi Vipassana Insight ogni concetto riguardo a ciò che siamo deve essere abbandonato. È ovvio che nel momento in cui saremo consapevoli di mente e materia non sarà possibile trovare alcun essere, non ci sarà, per quanto ci si provi. Avanzando nella pratica, progredendo, quando la realtà giunge ad essere notata in modo giusto e completo ci saranno da abbandonare altri concetti, come quelli di forma, direzione, figura, spazio e tempo. Ci sono anche concetti più sottili di felicità e realtà che decadranno a un certo punto.

Facciamo alcuni esempi:

a in meditazione camminata

all'inizio i praticanti avranno la forma delle loro gambe ancora in mente. Con l'uso costante dell'etichettatura delle fasi del passo come *sollevare avanzare* i meditanti dirigono la loro attenzione verso le varie esperienze, quando essi possono sperimentare chiaramente il movimento, la tensione, lo spingere, caldo e freddo e così via la forma della gamba sarà abbandonata. Con il crescere della consapevolezza delle realtà e dei loro comportamenti anche le etichette potranno essere abbandonate e quando la concentrazione diventa profonda i meditanti potranno anche

dimenticare il tempo, la direzione o dove sono in quei momenti.

- b In meditazione seduta  
all'inizio si pone l'attenzione al movimento dell'addome etichettandolo con *salire, scendere*.

Quando poi, si cominciano a riconoscere anche i movimenti come *tirare, spingere* e altre esperienze come pressione, rigidità, ecc., si potrebbe perdere il senso della direzione di queste esperienze e quindi, a quel punto si può cominciare a notarle come meglio si crede piuttosto che, semplicemente come *salire* e *scendere*. Si potrebbero usare etichette più adatte o metterle completamente da parte.

A un certo punto, quando il *salire* e lo *scendere* è molto chiaro e lento più note mentali come *salire, salire, salire, salire...* aiuterà la mente a notare momento dopo momento, ma quando si arriverà a percepire il cambiamento in modo molto veloce allora mettere etichette al movimento sarà molto difficile.

I meditanti dovranno acuminare la loro consapevolezza provando a sperimentare momento dopo momento il numero maggiore possibile di queste realtà nel momento stesso in cui sorgono e cessano. Per aiutare i praticanti a vedere in modo chiaro si chiede spesso loro di descrivere, con parole loro, le esperienze fatte e di farne dettagliati rapporti.

In questo senso termini tecnici come *Dukkha* devono essere completamente abbandonati, il loro frequente uso potrebbe indicare che la mente è ancora coinvolta in pensieri e concettualizzazioni teoriche.

A questo punto, tuttavia, è utile fare una annotazione precauzionale: L'abbandono dei concetti potrebbe portare un certo disorientamento nel modo convenzionale della *persona* nel percepire il *mondo* fuori di essa. Se non si sta attenti la mente, in qualche caso, può cadere in un ulteriore disorientamento e disorganizzazione, è essenziale comprendere cosa significa la presenza della consa-

pevolezza e capire che il mondo convenzionale e concettuale, sebbene non reale dal punto di vista della realtà ultima, è comunque costruito sopra di essa e deve essere accettato e vissuto.

Per fare un esempio: ci sono persone che rifiutano l'uso di parole come *Io* e *Tu* perché pensano che ciò faccia nascere l'idea del Sé. Questo è poco pratico!

## *Dubbi durante il viaggio*

**N**egli anni passati un discreto numero di Malesi hanno cominciato a seguire la meditazione di Insight (*Vipassana bhavana*) e grazie ai rapporti ricevuti possiamo fare un elenco dei problemi più comuni che essi incontrano.

### **Perché sorgono complicazioni**

La Consapevolezza è la presenza mentale sulle cose così come sono realmente. Se siamo consapevoli la nostra mente sarà completamente allertata verso tutte le condizioni che vi sono dentro e fuori di noi, siano esse profittevoli o no e quindi agirà di conseguenza.

La pratica della Vipassana Bhavana prevede la coltivazione di una intensa ed ininterrotta consapevolezza di ogni processo fisico e mentale proprio nel momento in cui avviene. Questa presenza mentale concentrata, quando è sufficientemente potente e direzionata correttamente è in grado di penetrare lo spesso velo di ignoranza che ci avvolge e di liberarci dai nostri difetti mentali e dalla sofferenza.

Se così stanno le cose qualche meditante potrebbe chiedere, possono sorgere complicazioni? La risposta è molto semplice :se sorgono complicazioni significa che essi non sono stati consapevoli, sebbene abbiano cercato di esserlo.

*La Consapevolezza è sempre utile e vantaggiosa in tutti i casi.*

È solo in mancanza di consapevolezza che ci si devono aspettare i guai.

Classificherò i dubbi più comuni con cui si confrontano i meditanti:

1. Conflitti con desideri e valori.
2. Paure.
3. Carenze.

## **Conflitti**

Il conflitto più comune è quello tra aspirazioni materiali e aspirazioni spirituali.

Come dice il Dhammapada:

*In verità c'è una via verso i guadagni mondani*

*In verità c'è una via verso il Nibbana*

Io penso che la maggior parte dei Buddisti sa che la felicità spirituale è migliore e superiore della felicità mondana. Dopo tutto, la felicità spirituale è la cosa che, alla fine, veramente conta. Ma è anche facile essere d'accordo sul fatto che la felicità spirituale è molto più difficile e lontana da ottenere che non i possedimenti materiali.

Se l'onda delle nostre brame è ancora molto forte e la nostra saggezza è solo superficiale, la maggior parte di noi, se non tutti, rimarrà laica e attraverserà in questo modo questo ciclo di vita mortale. Alcuni si sforzeranno di ottenere le loro aspirazioni mondane e spirituali assieme per poi ritrovarsi separati. Altri cercheranno di ignorare del tutto una di esse, ma ciò non aiuterà a risolvere il problema.

Correttamente, un Buddista dovrebbe, durante tutta la sua vita, tenere presente il suo scopo spirituale in modo che la sua vita risulti spiritualmente armonizzata così da sollevare lui e gli altri sopra i problemi mondani verso la liberazione, oltre le cose del mondo.

Ignorando la coltivazione della propria intima libertà si finirà per ritrovarsi in una patetica situazione.

Nell'Abhidhamma è riportato che: quando si emerge dal processo di pensiero del Sentiero e della Fruizione (Illuminazione), l'oggetto del Nibbana è portato alle porte della mente con una coscienza appartenente alle sfere sensoriali, accompagnata dalla saggezza che attraversa la sua fase attiva (javana). Questo significa che uno comprende chiaramente l'Elemento Incondizionato, la Verità Assoluta, quella pacifica felicità e lo comprende con la propria mente.

Con quella visione la persona abbandona completamente per sempre:

- L'errata visione del Sé (*sakkaya ditti*).
- Dubbi concernenti la triplice gemma (*vicikiccha*).
- L'utilizzo di qualsiasi pratica diversa dal *Nobile Ottuplice sentiero* come una possibilità per uscire dal Samsara (*silabhata paramasa*).
- Desideri sensoriali che possono portare in disgrazia (*apayagamaniya kamaraga*).
- Cattiva volontà che può portare in disgrazia (*apayagamaniya pathiga*).

Nei Commentari viene riportato che anche avarizia (*macchhariya*) e gelosia (*issa*) sono abbandonate. La persona, a quel punto, possiede una fede incrollabile nella Triplice Gemma e, da quel momento in poi, non romperà mai più i Cinque Precetti

Come nelle Scritture, molti hanno detto:

*Magnifico, Venerabile Gotama; Magnifico, Venerabile Gotama! Proprio come si dovrebbe rigirare ciò che è capovolto o rivelare ciò che è nascosto, o indicare la strada a chi la ha perduta o accendere una lampada nella notte così che coloro che hanno gli occhi possano vedere le cose; il Dhamma è stato rivelato a me non in un solo modo, ma in molti dal Venerabile Gotama. Noi prendiamo rifugio nel Buddha, Dhamma e Sangha., Possa il Venerabile Gotama accettarci come discepoli da oggi fino a quando dureranno le nostre vite.*

Se è effettivamente accaduto, il dhamma vivrà per sempre, fino alla cessazione finale degli aggregati.

Potrebbe essere il caso di chiedere:

Esiste la verità assoluta?

La domanda può essere ulteriormente perfezionata in :

*Vi è qualcosa che non cambia?*

Davanti a molte domande forse è meglio mantenere il nobile silenzio.

E poi per quanto riguarda le motivazioni?

*La sofferenza non è una motivazione? si potrebbe controbattere.*

Ancora, perché non altri modi o metodi?

Una risposta la si troverà nel Kalama Sutta, nel quale si viene incitati a non credere solo per sentito dire, dicerie, per tradizione o perché così dicono le scritture.

Se si pratica, la fede giungerà da sé. Così la migliore risposta potrebbe essere:

*Se pratici abbastanza, le cose ti diverranno chiare.*

Ho ricevuto molto spesso questa risposta, dai miei insegnanti, a molte di queste domande e, adesso, trovo che spesso è il modo più conveniente per rispondere agli altri.

Ciò non significa, comunque, che l'aver un obiettivo elevato come l'ottenimento del Nibbana implichi la inevitabile rinuncia a tutti i piaceri e possessi mondani. Il raggiungimento del Nibbana è, ovviamente, l'obiettivo finale di tutti i Buddisti, ma dobbiamo saper riconoscere le nostre debolezze. Si potranno perciò avere degli obiettivi secondari e questo significa che uno dovrà chiedersi quanto desidera impegnarsi nel cammino spirituale abbandonando gli aspetti materiali, almeno per dei periodi di tempo delimitati. Per esempio dobbiamo considerare che tipo di occupazione o lavoro vogliamo scegliere. Qualunque sia la decisione, fate in modo che sia ferma, nobile (tenendo ben presente l'importanza dell'aspetto spirituale), realistica (prendendo in considerazione la situazione reale-ambientale e le proprie doti-buone o cattive), e flessibile (adattabile a questo mondo che cambia velocemente). Quando la decisione sarà stata presa molti conflitti cesseranno o, almeno, si ridurranno molto.

Possa il movimento dei vostri obiettivi secondari avanzare fermamente verso quello finale.

Un altro tipo di conflitto che non dobbiamo mancare di menzionare riguarda la scelta tra compassione e saggezza. Alcuni hanno timore a praticare la Vipassana bhavana a causa del fatto che, una volta raggiunto l'ottenimento del Sentiero ciò significherà che essi non potranno più intraprendere la via del Bodhisatta aderendo all'aspirazione di diventare un Samma Sambuddha.

In realtà non c'è nulla da temere perché se una persona coltiva una forte aspirazione di diventare un Bodhisatta è assai improbabile che ottenga gli stati sopramondani durante la meditazione. In ogni caso si può sempre porre fine all'aspirazione di diventare un Buddha e optare per la via dell'Arahant una volta raggiunta la soglia del Sentiero. Sia l'uno che l'altro sono scopi assai nobili; uno è pragmatico, l'altro idealistico.

## Paure

### a **Paura dell'ignoto**

Riguarda la paura di impazzire. Risultato di questa paura è che alcune persone smettono di meditare, interrompendo così i loro progressi. Ma ciò non è dovuto ad un infondato timore. Le persone possono *andare fuori* per molte ragioni, possiamo generalizzarle in due categorie:

#### i **Tendenze di comportamento anormali**

Nel profondo della nostra mente giacciono celate delle tendenze latenti, sia positive che negative, esse sono frutto non solo di questa vita, ma anche di esistenze passate. Nel corso della pratica meditativa non è inusuale che qualcuna di esse, mostrandosi in tutta la sua forza giunga in superficie. Se non siamo in grado di maneggiarle esse *maneggeranno* noi. In molti di noi (fortunatamente non molti), la tendenza a crollare è più forte che in altri, di solito accade con persone profondamente disturbate da problemi neurologici, mentre in altri casi la causa è dovuta a fattori genetici. Se vi accade

di essere tra queste categorie dovrete essere estremamente cauti nella pratica meditativa. I ritiri intensivi specialmente senza una guida adeguata non sono raccomandabili e, in ogni caso è consigliabile sistemare ogni problematica riguardante la vita mondana nel miglior modo possibile prima di meditare.

Non si tratta di interdire qualcuno alla vipassana, solo che, in questi casi la pratica deve essere portata avanti sotto la stretta supervisione di un insegnante esperto, informandolo circa i propri fastidi e circa le proprie precedenti crisi se ve ne sono state, si dovrebbe poi cercare una consulenza psicologica.

## ii **Pratiche errate**

Ciò di cui parliamo qui è essenzialmente *concentrazione errata* da porre in riferimento alla *corretta concentrazione*. La differenza sta nell'assenza di consapevolezza. Quando vi è mancanza di consapevolezza la mente sarà negativa e ciò che accadrà sarà che si finirà per incrementare la concentrazione della vostra brama, rabbia e ignoranza. Questo significa che quando siete arrabbiati la vostra rabbia sarà amplificata per dieci volte e lo stesso accadrà nel caso siate avidi o illusi.

La natura di una mente del genere non è molto differente da quella di un pazzo e più si esercita la concentrazione errata e più le cose peggiorano. Cosa è andato storto ?

- Può essere che il meditante sia partito con il piede sbagliato. La gente medita per differenti ragioni. Se le vostre motivazioni sono egoistiche molto facilmente si finirà con l'essere ancora più egoisti e illusi. Lo scopo della Vipassana è quello di sradicare i difetti mentali (brama, collera e ignoranza) grazie ad una costante ed ininterrotta consapevolezza dei processi di mente e corpo. Se meditate per diventare un milionario, per

comunicare con esseri invisibili o per legger la mente di altre persone io vi suggerisco di smettere di meditare.

- L'attitudine è un altro fattore importante da tenere in considerazione. Molte persone, in questo mondo in cui si deve sempre ottenere qualcosa, sono così abituate a raggiungere obiettivi che diventano terribilmente frustrate quando le cose non girano secondo le loro aspettative, vanno in crisi e cominciano a piangere, o cercano di convincere se stessi e gli altri che hanno ciò che non hanno. C'è un domanda frequentemente fatta dai meditanti: Come sappiamo che non stiamo diventando matti? Risposta: Quando pensate di essere un Arahant (o qualcosa del genere), capaci di leggere nella mente degli altri, ricordare le vostre vite precedenti, vedere o udire esseri che altri non possono vedere o udire, allora c'è una buona probabilità che stiate diventando matti. La natura si muove con i suoi tempi e non è in alcun modo utile essere impazienti. Dovremmo in particolar modo essere consapevoli di quando diventiamo ossessionati dall'ansia di fare progressi.
- Trattare gli oggetti nella maniera sbagliata. Durante la pratica il meditante può avere esperienze inusuali che potrebbero risultare tanto spaventose quanto estasianti (ad esempio; immagini visive, voci o sensazioni). In Vipassana bisogna prenderne nota con consapevolezza ed esse cesseranno; se questo tipo di esperienze dovessero persistere, il passo successivo sarà quello di ignorarle passando ad osservare un altro oggetto di Vipassana (es. il salire e lo scendere dell'addome). Se l'oggetto (spaventoso o estatico) continua ad essere dominante, si consiglia di alzarsi e passare alla meditazione camminata.

Il problema è che i meditanti possono diventare terrorizzati o attaccati a questo tipo di fenomeni; questo fa sì che essi si presentino in continuazione, intensificando così quello stato mentale negativo.

Quando sorgono paura o attaccamento essi devono ignorare l'oggetto e notare lo stato mentale fino a quando svanisce, altrimenti il risultato sarà un tipo di concentrazione errata. Se questi oggetti indesiderati sono molto forti o persistenti, potrebbe essere saggio interrompere la meditazione fino a che non si ottengano le adeguate istruzioni.

#### **b Paura del dolore e dell'inabilità fisica**

Il dolore è un evento inevitabile in meditazione così come nella vita. Ma in meditazione noi siamo abituati ad addestrare la nostra mente a diventare forte, non influenzata da esso e a penetrare entro la sua (del dolore) vera natura (di impermanenza, sofferenza e non sè). Il meditante principiante dovrà necessariamente confrontarsi con i comuni dolori che affliggono coloro che iniziano e che poi se ne andranno sviluppando un po' di pazienza. Più tardi il dolore potrebbe intensificarsi a causa dell'approfondirsi della concentrazione. Dopo questo passaggio può giungere l'esperienza della sua cessazione. Nel caso di meditanti di vecchia data, il dolore può in realtà essere il benvenuto in quanto oggetto preciso su cui mantenere la propria attenzione per costruirci sopra concentrazione e consapevolezza.

La paura sorge anche quando si vede troppo dolore. Questo caso è paragonabile ad un bambino che non riesce a prendere la medicina (sebbene sia benefica per lui) perché è amara. Una più approfondita conoscenza del Dramma può aiutare a superare questo problema. Bisogna anche ricordare che in meditazione vi sono molti benefici e molte gioie. In ogni caso, si può provare ad ignorare il dolore ed osservare un altro oggetto; è consigliabile notare la paura nel momento in cui essa sorge. Se non dovesse funzionare frequenti contemplazioni sulle qualità del Bhudda aiuteranno a superare il problema. Alcune persone, osservando il dolore, temono di poter rimanere offesi in modo permanente o morire. Qui i casi sono due: senza reali disturbi e con reali disturbi ad es. problemi cardiaci, asma e ipertensione, ecc.

- **Senza reali disturbi**  
In tali casi il dolore scompare velocemente quando si termina la meditazione, nel caso ci si arrenda bisognerebbe prima notare l'intenzione di farlo. In ogni caso si dovrebbe provare a notare la paura fino a quando essa se ne va., la paura è in realtà senza ragione, ci sono persone che sono rimaste sedute per più di sei ore senza rimanere zoppi.
- **Con reali disturbi**  
Un intervento medico in questi casi potrebbe essere consigliato prima di cominciare la meditazione. In Vipassana il dolore e la paura sono dapprima notate direttamente, ma quando ciò non è possibile (in quanto troppo forti e persistenti) dovranno essere ignorati (osservando un altro oggetto) fino a quando la consapevolezza e la concentrazione saranno forti abbastanza per incontrarli di nuovo. Molte malattie considerate croniche ed incurabili sono state superate grazie alla Vipassana, ma questo richiede molto sforzo e forza di volontà. Viene considerata una grande fortuna riuscire a morire durante la meditazione.

### **Difetti o inadeguatezze**

- a **Posto poco adatto**  
Questa di solito è una delle peggiori scuse. Se il posto è rumoroso *sentire* o *suono* possono essere il vostro oggetto di Vipassana. Se è il caso si può notare anche *caldo*, *freddo*. D'altro canto non è molto difficile trovare un posto più fresco o quieto.
- b **Tempo insufficiente**  
Apparentemente la ragione più comune per cui la gente non riesce a trovare il tempo per meditare è attribuita agli impegni mondani che riguardano il lavoro e la famiglia. Questa mancanza di tempo per meditare non sembra logica perché si può sicuramente trovare un po' di tempo

(probabilmente non abbastanza, su questo sono d'accordo) se noi veramente vogliamo – per lo meno al mattino presto o prima di dormire. In ogni caso noi possiamo praticare la consapevolezza al riguardo delle nostre attività giornaliere, cercando di rimanere completamente in all'erta e tutt'uno con qualsiasi cosa stiamo facendo in quel momento, sia che stiamo guidando, parlando, camminando, pensando, ecc. Si possono anche coltivare altre virtù oltre alla pura consapevolezza, come le dieci perfezioni di: generosità, riservatezza, rinuncia, saggezza, energia, pazienza, sincerità, determinazione e amorevole gentilezza.

**c Mancanza di insegnanti**

C'è una mancanza di insegnanti di meditazione in questo paese o forse è più corretto dire che c'è una mancanza di insegnanti di meditazione qualificati. Che tipo di qualifiche? È innegabile che l'ideale sarebbe avere un insegnante di meditazione che sappia realmente come meditare e che sia competente nel trasmettere il metodo ad altre persone. Saper meditare può essere definito come l'aver svolto una pratica coscienziosa e grazie a ciò avere una chiara comprensione, attraverso la propria personale esperienza, dell'arte dello sviluppo della mente, in più la riservatezza di un insegnante può essere notata dall'osservanza dei precetti morali. La calma, in tale tipo di insegnante, dovrebbe essere evidente grazie alla mancanza di agitazione e all'imperturbabile stato della mente che lo caratterizza; inoltre la forza dei difetti mentali, quali brama, avversione e ignoranza, dovrebbe essere debole in lui. Per quanto riguarda l'essere competente nel mostrare i metodi, si può dire che ciò sia dovuto ad un cuore veramente compassionevole e dotato di sufficiente conoscenza degli insegnamenti buddhisti così come sono incorporati nel canone Pali e nei suoi commentari (es. il Satipatthana Sutta). L'insegnante di meditazione è anche capace di dare precise istruzioni e incoraggiamenti al momento opportuno

in modo che il meditante possa progredire rapidamente e sicuramente lungo il sentiero della purificazione. È inutile dire che un'efficace comunicazione è importante tra l'insegnante e il discepolo e per questo è necessaria sincerità e apertura da parte di quest'ultimo. È anche consigliabile scegliere un insegnante il cui temperamento si adatti bene al vostro, nel caso abbiate possibilità di scelta. A causa della mancanza di insegnanti potrebbe essere saggio ricercare dei ritiri di più giorni in cui poter passare molte ore in meditazione intensiva e in cui potersi fare una buona idea di che cosa sia la meditazione e di come vada fatta. Dopo di che si può ricorrere ad una corrispondenza regolare con l'insegnante per continuare la propria pratica. In ogni caso le istruzioni iniziali devono essere preferibilmente date di persona.

**d Difficoltà di concentrazione**

Un'altra delle ragioni più comuni per cui le persone smettono di praticare la Vipassana è la natura estremamente agitata delle loro menti. Invece di trovare pace sembrerebbe che essi stiano, non solo perdendo tempo, ma anche accrescendo la loro sofferenza senza alcuna necessità. Tali persone potrebbero chiedersi:

- Osservo diligentemente i miei precetti? Quanto riservato sono stato durante le mie attività quotidiane? Se ci siamo lasciati andare ad azioni meschine non c'è da meravigliarsi se poi le nostre menti sono così distratte. Astenersi dal male è il fondamento della concentrazione, in questo senso è chiaro che poi non ha senso incolpare la meditazione. Applicando totale consapevolezza alle attività quotidiane non ci dovrebbe essere poi alcun problema a concentrarsi.
- Quante ore al giorno dedico alla meditazione? Medito ogni giorno-seriamente? Non ci si può aspettare poi molto se non ci si prova seriamente. Se praticate regolarmente, sinceramente e con entusiasmo non ci saranno problemi a concentrare la mente.

- Avete avuto istruzioni complete ed adeguate? Avete avuto colloqui regolari con il vostro insegnante? Se non avete avuto le corrette istruzioni non c'è da meravigliarsi se le cose vanno peggio. Solo dopo molti colloqui con l'insegnante, discutendo e confrontandosi si acquisisce dimestichezza con ciò che realmente la pratica è (questo perché normalmente noi non ascoltiamo in modo appropriato e tendiamo a dimenticare)

### **Le quattro meditazioni di protezione**

Dobbiamo tenere conto però che ci sono persone che hanno difetti mentali così forti da essere costrette ad abbandonare la pratica della pura Vipassana senza riuscire ad averne una significativa esperienza. Le quattro meditazioni di protezione, perciò, sono di aiuto nel dare fede a persone che hanno un gran bisogno di un po' di pace e di gioia prima di potersi avviare verso il più arduo compito che si deve affrontare nella meditazione Vipassana. In più non dobbiamo sottovalutare il fatto che la meditazione di Samatha (tranquillità) è di grande aiuto nell'ottenere forti stati di concentrazione ed è di grande aiuto nelle nostre imprese mondane, se fatta in modo appropriato.

Per questo le Quattro meditazioni di protezione sono spesso raccomandate come pratica introduttiva alla Vipassana. Esse sono:

1. **Buddhanussati**  
Contemplazione di una o più virtù del Buddha  
(genera fede ed energia)
2. **Mettabhavana**  
Irradiazione di gentilezza amorevole ad uno o più esseri  
(vince l'indolenza e il malcontento, instilla l'amicizia)
3. **Asubha**  
Contemplazione della repulsività del corpo, es. le trentadue parti separatamente (vince lussuria e desiderio sessuale)
4. **Maranasati**  
Contemplazione della morte (vince la paura della morte ed instilla un senso di urgenza).

A Burma si raccomanda di dedicare due minuti ad ognuna di queste pratiche (otto minuti in tutto) prima di iniziare la vipassana

### Pratiche di sostegno

Un altro problema che i praticanti Vipassana devono affrontare è l'incapacità di mantenere una pratica zelante o almeno con sessioni regolari, cosa questa che è cruciale per progredire. La pratica, quando la analizziamo, consiste nello sforzo fatto. Questa facoltà (sforzo) dipende in modo rilevante dalla fede e dalla fiducia, la causa prossima della fede è stata definita come l'oggetto che ispira fede (*saddhiya vatthu*)

La triplice gemma è quella che io ho in mente adesso:

- Il Buddha – o simboli che rappresentano il Maestro, immagini, le impronte dei piedi, albero della Bodhi e reliquie.
- Il Dhamma – che può essere rappresentato dalla Ruota della Legge, da libri, o possono essere gli attuali insegnamenti o la pratica che uno ha intrapreso.
- Il Sangha – la comunità dei discepoli illuminati.

Perciò, è necessario per noi rimanere in costante comunicazione con oggetti spirituali, attività e persone, in particolare, quelle direttamente connesse con la Vipassana. Tutto ciò ci aiuterà a tirarci su nei momenti difficili. Se d'altro canto consideriamo il fattore dell'energia, noi scopriamo che questa può essere stimolata dalla contemplazione delle otto basi di urgenza (*Samveg, Vatthu*). Queste sono: nascita, vecchiaia, malattia, morte, sofferenza nei reami inferiori, il cerchio di sofferenza che si è radicato nel passato, il cerchio di sofferenza che si radicherà nel futuro e il cerchio di sofferenza in cerca del cibo nel presente. Lo svolgimento di queste contemplazioni stimolerà certamente l'energia utile allo sforzo verso la fine della sofferenza.

Possiate voi sforzarvi in modo zelante e non bloccarvi nel vostro sforzo fino al raggiungimento dell'emancipazione finale, il Nibbana.

APPENDICE D

*Esercizi pratici di meditazione Vipassana*  
Mahasi Sayadaw

*Ciò che segue è un discorso pronunciato dal Venerabile Mahasi Sayadaw Agga Maha Pandita U Sobhana ai suoi discepoli in occasione della loro iniziazione alla pratica di meditazione vipassana presso il Centro di Meditazione Sasana Yeiktha, Yangon, Myanmar.*

*È stato tradotto dal birmano da U Nyi Nyi.*

La pratica della vipassana, o della meditazione di visione profonda, è lo sforzo fatto dai meditanti per comprendere correttamente la natura dei fenomeni psico-fisici che avvengono nei loro corpi. I fenomeni fisici sono le cose o gli oggetti che una persona percepisce chiaramente intorno a sé. Il corpo nella sua globalità, chiaramente percepito, costituisce un gruppo di qualità materiali (*rupa*). I fenomeni fisici o mentali sono atti di coscienza o consapevolezza (*nama*). Percepriamo l'accadere di questi fenomeni (*nama-rupa*) ogni volta che essi vengono visti, uditi, odorati, gustati, toccati o pensati. Dobbiamo esserne consapevoli, osservandoli e notandoli come *vedere, vedere; udire, udire; odorare, odorare; gustare, gustare; toccare, toccare e pensare, pensare*.

Ogni volta che vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo, tocchiamo o pensiamo dobbiamo prendere nota di questo fatto. Tuttavia all'inizio della pratica non si riesce a registrare ogni cosa che accade. Si dovrebbe, quindi, cominciare con i fenomeni più chiari e facilmente percepibili.

Con ogni atto respiratorio, l'addome si alza e si abbassa – ed è un movimento sempre chiaro. Questa è una qualità materiale conosciuta come *vayodhatu* (l'elemento del movimento). Si dovrebbe iniziare registrando questo movimento, e ciò si verifica quando la mente osserva intensamente l'addome. Si noterà che l'addome si alza nell'inspirazione e si abbassa nell'espirazione. L'alzarsi dell'addome andrebbe registrato mentalmente come *alzarsi* e l'abbassarsi come *abbassarsi*. Se il movimento non è chiaro con la semplice annotazione mentale, è utile toccare l'addome con il palmo della mano. Non alterate la vostra modalità di respiro; non rallentate né accelerate. Non respirate troppo energicamente. Vi stancherete in fretta se cambiate il vostro modo di respirare. Respirate regolarmente, come vi è usuale, e notate l'*alzarsi* e l'*abbassarsi* dell'addome quando ciò accade. Registratelo mentalmente, non verbalmente.

Nella meditazione vipassana, ciò che viene nominato o pronunciato non ha importanza. Ciò che importa realmente è il conoscere, o percepire. Mentre osservate l'*alzarsi* dell'addome, fatelo dall'inizio alla fine del movimento, proprio come se lo vedeste con i vostri occhi. Fate lo stesso con l'*abbassarsi*. Registrate il movimento *alzarsi* in modo tale che la vostra consapevolezza e il movimento stesso siano simultanei. Il movimento e la consapevolezza mentale che se ne ha dovrebbero coincidere, così come una pietra lanciata colpisce il suo bersaglio. Ciò vale anche per il movimento *abbassarsi*.

La vostra mente potrebbe vagare altrove mentre state osservando il movimento dell'addome. Questo va registrato mentalmente ripetendo *vagare, vagare*. Quando ciò viene fatto una o due volte, la mente smette di vagare, e potete tornare ad osservare l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome. Se immaginate di incontrare qualcuno registratelo come *incontrare, incontrare*. Poi tornate all'*alzarsi* e *abbassarsi* dell'addome. Se immaginate di incontrare qualcuno e di rivolgergli la parola, registratelo come *parlare, parlare*.

In breve, qualsiasi pensiero o riflessione appaia, dovrebbe essere osservato. Se immaginate, registratelo come *immaginare*. Se pensate, registrate *pensare*. Se percepite, *percepire*. Se riflettete, *riflettere*. Se vi

sentite felici, *felice*. Se vi sentite annoiati, *annoiato*. Se vi sentite contenti *contento*. Se vi sentite demoralizzati *demoralizzato*. L'osservare con attenzione tutti questi atti della coscienza va sotto il nome di *cittanupassana*.

Se non riusciamo a osservare con attenzione questi atti di coscienza, tendiamo a identificarli con una persona o individuo. Tendiamo a pensare che sono *Io* che immagino, penso, programmo, conosco (o percepisco). Pensiamo che ci sia una persona che, a partire dall'infanzia, vive e pensa. In realtà, non esiste tale persona. Invece esistono solo questi continui e successivi atti di coscienza. È per questo motivo che dobbiamo osservare attentamente questi atti di coscienza e conoscerli per quello che sono. Per questo dobbiamo registrare ogni singolo atto di coscienza nell'istante in cui sorge. Quando viene osservato in questo modo, tende a sparire. Allora torniamo a osservare *l'alzarsi* e *l'abbassarsi* dell'addome.

Quando sedete per un certo tempo, sorgeranno nel corpo sensazioni di rigidità e calore. Anche queste vanno osservate attentamente. Così per le sensazioni di dolore e stanchezza. Tutte queste sensazioni sono *dukkhavedana* (sensazioni di insoddisfazione) e l'osservarle attentamente è *vedananupassana*. Non riuscire a osservare queste sensazioni vi indurrà a pensare *sono rigido, sento caldo, provo dolore, stavo bene un attimo fa. Adesso, sono a disagio con queste sensazioni spiacevoli*. L'identificare queste sensazioni con l'ego è un errore. In realtà non esiste alcun *Io*, solo una sensazione spiacevole dopo l'altra in successione.

È proprio come una successione continua di nuovi impulsi elettrici che fanno accendere le luci. Ogni volta che si incontrano nel corpo contatti spiacevoli, sorgono una dopo l'altra sensazioni spiacevoli. Queste sensazioni dovrebbero essere osservate attentamente e intensamente, che siano sensazioni di rigidità, calore o dolore. All'inizio della pratica, queste sensazioni potrebbero avere la tendenza ad aumentare e potrebbero portare al desiderio di cambiare posizione. Il desiderio va registrato, per poi tornare all'osservazione delle sensazioni di rigidità, calore, ecc.

*La Pazienza conduce al Nibbana* recita il detto. Questo detto è di notevole importanza soprattutto in riferimento allo sforzo di meditare. Occorre essere pazienti nella meditazione. Se una persona si muove o cambia posizione troppo spesso – perché non riesce ad essere paziente con le sensazioni di rigidità o di calore che sorgono – *samadhi* (retta concentrazione) non può svilupparsi.

Se non si sviluppa *samadhi*, non si conseguirà la visione profonda (*insight*) e non si potrà raggiungere *Magga* (il sentiero che porta al Nibbana), *Phala* (il frutto del sentiero) e Nibbana. È per questo che è necessario avere pazienza nella meditazione. È soprattutto importante essere pazienti con le sensazioni spiacevoli nel corpo come la rigidità, le sensazioni di calore e dolore, e altre sensazioni che sono difficili da sopportare. Non si dovrebbe immediatamente rinunciare a meditare appena compaiono queste sensazioni cambiando la propria posizione. Occorre continuare con pazienza, osservando *rigidità, rigidità o caldo, caldo*. Sensazioni lievi di questo tipo spariranno se si continua ad osservarle con pazienza. Quando la concentrazione è buona e forte, anche le sensazioni intense tendono a sparire. Allora uno passa a osservare *l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome*.

Naturalmente, si dovrà cambiare la posizione se le sensazioni non spariscono neanche dopo averle osservate per lungo tempo, e se diventano insopportabili. Allora occorre cominciare a registrare mentalmente *desiderio di cambiare, desiderio di cambiare*. Se il braccio si alza, registrate *alzare, alzare*. Se si muove, registrate *muovere, muovere*. Questo cambiamento dovrebbe essere eseguito delicatamente e registrato come *alzare, alzare poi muovere, muovere e toccare, toccare*.

Se il corpo vacilla, *vacillare, vacillare*. Se il piede si solleva *sollevare, sollevare*. Se si muove *muovere, muovere*. Se si abbassa *abbassare, abbassare*. Se non vi è alcun cambiamento, ma solo riposo statico, tornate a osservare *l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome*. Non ci deve essere interruzione tra un momento e l'altro, solo continuità tra l'atto precedente dell'osservare e quello successivo, tra un *samadhi* (stato di concentrazione) precedente e quello successivo, tra un atto di intelligenza precedente e quello successivo. Solo allora si

verificheranno, nello stato di intelligenza del meditante, fasi di maturazione successive e crescenti. *Magga* e *Phala nana* (la conoscenza del sentiero e del suo frutto) sono realizzati solo quando c'è questo stato di crescente energia. Il processo meditativo è come quello seguito per produrre un fuoco sfregando insieme energicamente e ininterrottamente due bastoncini di legno, per raggiungere l'intensità di calore necessaria perché nasca la fiamma.

Allo stesso modo, l'osservazione nella meditazione vipassana dovrebbe essere continua e ininterrotta, senza intervalli tra gli atti osservativi di qualsiasi fenomeno che potrebbe sorgere. Per esempio, se sorge una sensazione di prurito e il meditante desidera grattarsi perché è troppo duro da sopportare, sia la sensazione che il desiderio di eliminarla vanno osservate, senza eliminare immediatamente la sensazione grattandosi.

Se si continua a osservare in questo modo con perseveranza, di solito la sensazione di prurito sparisce, nel qual caso si ritorna ad osservare l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome. Se la sensazione di prurito però non sparisce, si deve, naturalmente, eliminarla grattandosi. Ma prima, dovrebbe essere osservato il desiderio di farlo. Tutti i movimenti implicati nel processo di eliminazione di questa sensazione dovrebbero essere osservati, soprattutto i movimenti di toccare, tirare, spingere e grattare, con un eventuale ritorno all'osservazione dell'alzarsi e abbassarsi dell'addome.

Ogni volta che cambiate posizione, cominciate osservando la vostra intenzione o il vostro desiderio di cambiare, e continuate a osservare ogni movimento attentamente. Per esempio, l'alzarvi dalla posizione seduta, il sollevare il braccio, il muoverlo e l'allungarlo. Dovreste fare i cambiamenti nello stesso momento in cui osservate i movimenti implicati nell'azione stessa. Quando il vostro corpo si protende in avanti, osservatelo. Mente vi alzate, il vostro corpo diventa leggero e si solleva. Concentrando la vostra mente su ciò, dovreste osservare con delicatezza *alzarsi, alzarsi*.

I meditanti dovrebbero comportarsi come se fossero degli invalidi molto deboli. Le persone in buona salute si alzano facilmente e

velocemente, o in modo brusco. Non è così con gli invalidi gracili, che lo fanno lentamente e delicatamente. La stessa cosa accade con le persone che soffrono di mal di schiena, che si alzano dolcemente affinché la schiena non faccia male e non provochi dolore.

Così dev'essere per i meditanti. Devono cambiare la loro posizione gradualmente e con delicatezza; solo così si svilupperanno la presenza mentale, la concentrazione e la comprensione profonda. Cominciate, dunque, con movimenti dolci e gradualmente. Quando si alza, il meditante lo deve fare dolcemente, come se fosse un invalido e allo stesso tempo deve osservare *alzarsi, alzarsi*. Non c'è solo questo; sebbene gli occhi vedano, il meditante deve comportarsi come se non vedessero. Allo stesso modo quando le orecchie sentono un suono. In meditazione, l'unico interesse per i meditanti è l'osservazione. Ciò che vedono o sentono non li riguarda. Quindi, qualsiasi cosa strana o impressionante possano vedere o sentire, devono comportarsi come se non la vedessero o sentissero, semplicemente osservando con attenzione.

Quando fanno movimenti con il corpo, i meditanti dovrebbero farlo gradualmente, come se fossero deboli invalidi, muovendo delicatamente le braccia e le gambe, piegandole o stirandole, piegando in giù il capo e riportandolo su. Tutti questi movimenti andrebbero fatti delicatamente. Nell'alzarsi dalla posizione seduta, bisogna farlo gradualmente, registrando mentalmente *alzarsi, alzarsi*. Nel raddrizzarsi e prendere la posizione eretta, registrate *stare in piedi, stare in piedi*. Nel guardare di qua e di là registrate *guardare, vedere*. Nel camminare registrate i passi, se sono fatti con il piede destro o sinistro. Dovete essere consapevoli di tutti i movimenti in successione implicati nella camminata, da quando si solleva il piede a quando lo si poggia. Registrare ogni passo fatto, sia col piede sinistro che col destro. Questa è la modalità di osservazione quando si cammina veloci.

Quando camminate velocemente e percorrete una certa distanza, sarà sufficiente osservare in questo modo. Quando invece camminate lentamente o fate la camminata *cankama* (camminare su e giù), in

ogni passo vanno notate tre fasi: quando si solleva il piede, quando lo si spinge in avanti e quando lo si abbassa. Cominciate osservando i movimenti del sollevare e dell'abbassare. Occorre essere molto consapevoli del sollevarsi del piede: allo stesso modo, occorre essere molto consapevoli del cadere *pesante* del piede.

Occorre camminare, registrando *sollevare, abbassare* ad ogni passo. Questa osservazione sarà più facile dopo circa due giorni. Poi continuate registrando i tre movimenti descritti sopra, *sollevare, spingere, abbassare*. All'inizio, sarà sufficiente osservare solo uno o due movimenti, cioè *passo destro, passo sinistro*, quando si cammina velocemente, e *sollevare, abbassare* quando si cammina lentamente. Se durante la camminata volete sedervi, registratelo mentalmente come *desiderio di sedermi, desiderio di sedermi*. Quando vi sedete, osservate in modo concentrato il cadere *pesante* del corpo.

Quando siete seduti, osservate i movimenti necessari per sistemare le gambe e le braccia. Quando non ci sono movimenti, ma solo una sorta di immobilità del corpo (riposo statico), notate l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome. Se, mentre lo state osservando, sorgono sensazioni di calore o di rigidità negli arti, osservatele. Poi tornate all'*alzarsi, abbassarsi*. Se, durante l'osservazione di ciò, sorge il desiderio di sdraiarsi, registratelo, come pure i movimenti delle gambe e delle braccia mentre vi sdraiate. L'alzarsi del braccio, il suo spostamento, l'appoggiare del gomito sul pavimento, l'ondeggiare del corpo, l'allungarsi delle gambe, lo stirarsi del corpo mentre ci si prepara a sdraiarsi - tutti questi movimenti dovrebbero essere osservati attentamente.

Osservare in questo modo quando vi sdraiate è molto importante. Nel corso di questo movimento dello sdraiarsi potrete ottenere una conoscenza particolare (cioè *Magga nana e Phala nana* - la conoscenza del sentiero e del suo frutto). Quando *samadhi* (concentrazione) e *nana* (insight- comprensione profonda) sono forti, la conoscenza particolare può arrivare in qualsiasi momento. Può arrivare con un solo *piegamento* del braccio, o un solo *stiramento* del braccio. Fu così che il Venerabile Ananda diventò un Arahant.

Il Venerabile Ananda stava cercando energicamente di raggiungere lo stato di Arahant in una notte, la vigilia del primo consiglio Buddista. Tutta la notte praticò il tipo di meditazione vipassana che prende il nome di *kayagatasati*, osservando i suoi passi, il destro e il sinistro, il sollevare, l'avanzare e l'abbassare dei piedi, osservando momento dopo momento il desiderio mentale di camminare e il movimento fisico necessario per camminare. Sebbene fosse andato avanti fino quasi all'alba, non era ancora riuscito a raggiungere lo stato di Arahant. Essendosi reso conto che aveva ecceduto nel praticare la meditazione camminata e che, per equilibrare *samadhi* (concentrazione) e *viriyā* (sforzo), avrebbe dovuto praticare la meditazione nella posizione sdraiata per un po', entrò nella sua camera. Si sedette sul letto e si sdraiò. Nel fare ciò e osservando *sdraiare, sdraiare*, raggiunse lo stato di Arahant all'istante.

Precedentemente, il Venerabile Ananda era solo un Sotapanna (cioè colui che è entrato nella corrente, che ha raggiunto il primo stadio sul sentiero per il Nibbana), prima di sdraiarsi in quel modo. Dallo stato di Sotapanna, raggiunse quello di Sakadagami (cioè colui che ritorna una volta, che ha raggiunto il secondo stadio sul sentiero), poi di Anagami (cioè colui che non ritorna, che ha raggiunto il terzo stadio sul sentiero) e infine di Arahant (cioè la condizione dell'Essere pienamente illuminato che ha raggiunto l'ultimo stadio sul sentiero). Raggiungere questi tre stadi successivi del sentiero più alto ha richiesto poco tempo. Pensate a questo esempio del Venerabile Ananda e del suo conseguimento dello stato di Arahant. Un tale conseguimento può avvenire in qualsiasi momento e non prenderà necessariamente molto tempo.

È per questo motivo che i meditanti dovrebbero diligentemente osservare in ogni momento. Non dovrebbero rilassarsi nella loro osservazione, pensando *questa piccola pausa non avrà molta importanza*. Tutti i movimenti implicati nello sdraiarsi e nel sistemare le braccia e le gambe dovrebbero essere attentamente e ininterrottamente osservati. Se non c'è alcun movimento ma solo immobilità (del corpo) tornate ad osservare *l'alzarsi e l'abbassarsi* dell'addome. Anche quando si fa tardi e si avvicina l'ora per andare a letto, i meditanti

non dovrebbero ancora andare a dormire, interrompendo la loro osservazione. Un meditante veramente serio ed energico dovrebbe praticare la presenza mentale come se rinunciassse al proprio sonno. Dovrebbe continuare a meditare finchè non si addormenta. Se la meditazione è buona e ha il sopravvento, non si addormenterà. Se, invece, la sonnolenza ha la meglio, si addormenterà. Quando ci si sente assonnati, si dovrebbe osservare *assonnato, assonnato*, se le palpebre tendono a chiudersi, registrate *chiudersi*; se diventano pesanti registrate *pesanti*; se gli occhi cominciano a bruciare, registrate *bruciore*. Registrando mentalmente in questo modo, la sonnolenza potrebbe passare e gli occhi avere nuovamente *chiarezza*.

Il meditante dovrebbe allora registrare *chiarezza, chiarezza* e proseguire osservando *l'alzarsi* e *l'abbassarsi* dell'addome. Il meditante potrebbe comunque continuare a meditare con perseveranza. Se interviene una vera sonnolenza, non si addormenterà. Non è difficile addormentarsi, anzi è facile. Se meditate nella posizione sdraiata, poco per volta sopravverrà la sonnolenza e prima o poi vi addormenterete. È per questo motivo che i meditanti principianti non dovrebbero meditare troppo nella posizione sdraiata. Dovrebbero meditare molto di più nella posizione seduta e nella camminata. Ma, quando diventa tardi e si avvicina l'ora del sonno, dovrebbero meditare nella posizione sdraiata, osservando *l'alzarsi* e *l'abbassarsi* dell'addome. Si addormenteranno in maniera naturale.

Il tempo del sonno è il tempo del riposo per il meditante. Ma per il meditante veramente serio, il tempo del sonno dovrebbe essere limitato a circa quattro ore. Questo è il *tempo di mezzanotte* concesso dal Buddha. Quattro ore di sonno sono sufficienti. Se i meditanti principianti ritengono che quattro ore di sonno non siano sufficienti per motivi di salute, possono estendere il tempo a cinque o sei ore. Sei ore di sonno sono sicuramente sufficienti per la salute.

Quando i meditanti si svegliano, dovrebbero immediatamente riprendere l'osservazione. I meditanti realmente motivati a raggiungere *Magga* e *Phala nana* dovrebbero riposare dallo sforzo di osservare solo quando dormono. In tutti gli altri momenti della loro vita da svegli, dovrebbero osservare continuamente e senza riposo.

È per questo motivo che, appena si svegliano, dovrebbero osservare lo stato della mente che si risveglia, registrando *risveglio, risveglio*. Se non riescono ancora ad esserne consapevoli, dovrebbero cominciare osservando *l'alzarsi e l'abbassarsi* dell'addome.

Se intendono alzarsi dal letto, dovrebbero registrare *alzarsi dal letto, alzarsi dal letto*. Dovrebbero poi procedere ad osservare i cambiamenti eseguiti nel muovere le braccia e le gambe. Quando sollevano il capo e si alzano i meditanti dovrebbero registrare *alzarsi, alzarsi*. Quando si siedono, registrare *sedersi, sedersi*. Se eseguono movimenti nel sistemare le braccia e le gambe, tutti questi cambiamenti dovrebbero essere osservati. Se non ci sono cambiamenti, ma ci si siede tranquillamente, i meditanti dovrebbero tornare ad osservare *l'alzarsi e l'abbassarsi* dell'addome.

Si dovrebbe osservare quando ci si lava il viso e si fa il bagno. Poiché i movimenti di queste azioni sono piuttosto rapidi, occorre osservarne il maggior numero possibile. Ci sono poi le azioni relative al vestirsi, fare il letto, aprire e chiudere la porta; tutte dovrebbero essere osservate il più attentamente possibile.

Quando i meditanti consumano il loro pasto e guardano il tavolo, dovrebbero registrare *guardare, vedere, guardare, vedere*. Dovrebbero osservare con precisione tutti i movimenti: quando allungano il braccio verso il cibo, lo toccano, lo prendono e lo sistemano, lo maneggiano e lo portano alla bocca, piegano la testa e mettono il boccone in bocca, abbassano il braccio e sollevano nuovamente il capo. (Questo modo di osservare corrisponde al modo birmano di consumare un pasto. Coloro che usano forchetta e cucchiaio o bastoncini dovrebbero osservare i movimenti nel modo **più** appropriato).

Quando masticano il cibo, dovrebbero registrare *masticare, masticare*. Quando vengono a conoscere il sapore del cibo, dovrebbero registrare *conoscere, conoscere*. Nel gustare e ingoiare il cibo, mentre il cibo scende nella gola, i meditanti dovrebbero registrare tutto ciò che accade. I meditanti dovrebbero osservare in questo modo, quando prendono il cibo, un boccone dopo l'altro. Mentre si mangia la minestra, tutti i movimenti necessari come estendere il braccio,

maneggiare il cucchiaio, alzarlo e così via, tutto ciò va osservato. Osservare in questo modo durante i pasti è piuttosto difficile poiché ci sono tante cose da osservare e registrare. I meditanti principianti potrebbero perdersi diverse cose da osservare, ma dovrebbero essere determinati nel cercare di osservare tutto. Non possono, naturalmente, fare a meno di farsi sfuggire qualcosa, ma via via che il loro samadhi (concentrazione) diventa più forte, saranno in grado di osservare da vicino tutto ciò che accade.

Bene, ho parlato di tante cose che i meditanti devono osservare. Per riassumere, ci sono solo poche cose da osservare. Quando si cammina velocemente registrate *passo destro, passo sinistro*, e quando si cammina lentamente *sollevare, abbassare*. Quando ci si siede tranquillamente, osservate semplicemente *l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome*. Osservate la stessa cosa quando siete sdraiati, se non c'è nulla di particolare da osservare. Mentre osservate in questo modo e se la mente divaga, osservate gli atti di coscienza che sorgono. Poi tornate all'*alzarsi* e all'*abbassarsi* dell'addome. Osservate anche le sensazioni di rigidità, dolore e prurito quando sorgono. Poi tornate all'*alzarsi* e all'*abbassarsi* dell'addome. Osservate anche, via via che sorgono, il piegarsi, l'allungarsi e il muoversi degli arti, il piegarsi e il sollevarsi della testa, l'oscillare e il raddrizzarsi del corpo. Poi tornate all'*alzarsi* e all'*abbassarsi* dell'addome.

Man mano che i meditanti continuano a osservare in questo modo, saranno in grado di notare un numero sempre maggiore di cose che succedono. All'inizio, mentre le loro menti vagano di qui e di là i meditanti potrebbero non riuscire a osservare molte cose. Ma non devono scoraggiarsi. Ogni meditante principiante incontra le stesse difficoltà, ma, via via che si diventa più esperti, si diventa consapevoli di ogni atto della mente che divaga, finché prima o poi la mente non divaga più. La mente allora viene direzionata sull'oggetto della sua attenzione, e l'atto di presenza mentale diventa quasi simultaneo all'oggetto della sua attenzione, quale per esempio *l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome*. (In altre parole, *l'alzarsi dell'addome* diventa coincidente con l'atto dell'osservarlo, e lo stesso vale per *l'abbassarsi dell'addome*).

L'oggetto fisico di attenzione e l'atto mentale dell'osservare accadono in coppia. In questo evento, non c'è coinvolgimento di una persona o un individuo, solo questo oggetto fisico e l'atto mentale dell'osservazione, e ciò accade in coppia. I meditanti, prima o poi, sperimenteranno questi accadimenti realmente e personalmente. Mentre osservano l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome arriveranno a distinguere l'alzarsi dell'addome come fenomeno fisico e gli atti mentali dell'osservarlo come fenomeni mentali; analogamente accade con l'abbassarsi dell'addome. Così i meditanti si renderanno conto distintamente dell'accadere simultaneo di questi fenomeni psico-fisici in coppia.

Quindi, con ogni atto osservativo, i meditanti conosceranno loro stessi in modo chiaro che esiste solo questa qualità materiale, che è l'oggetto di consapevolezza o attenzione, e la qualità mentale che ne prende nota. Questa conoscenza penetrante è chiamata *namarupa-pariccheda-nana*, l'inizio della *vipassana-nana*. È importante raggiungere questa conoscenza in modo corretto. Questa sarà seguita, se il meditante continua, dalla conoscenza che permette di distinguere tra la causa e il suo effetto, la conoscenza che è chiamata *paccaya-pariggaha-nana*.

Man mano che i meditanti continuano ad osservare, vedranno loro stessi che ciò che sorge passa dopo poco tempo. Le persone ordinarie suppongono che, sia i fenomeni fisici sia quelli mentali, continuino per tutta la durata della vita, cioè dalla giovinezza all'età adulta. In realtà, non è così. Non esiste un fenomeno che duri per sempre. Tutti i fenomeni sorgono e passano così rapidamente che non durano neanche un batter d'occhio. I meditanti giungeranno a conoscere questo fatto loro stessi via via che continuano ad osservare. Allora si convinceranno della transitorietà di tutti i fenomeni. Questa convinzione si chiama *aniccanupassana-nana*.

Questa conoscenza sarà seguita da *dukkhanupassana-nana*, che permette di capire che tutta questa impermanenza è sofferenza. I meditanti potranno anche incontrare ogni tipo di dolore nei loro corpi, che è solo un aggregato della sofferenza. Anche questo è *dukkhanupassana-nana*. Successivamente, i meditanti si convinceranno

che questi fenomeni psico-fisici accadono spontaneamente, non seguono la volontà di nessuno e non sono soggetti ad alcun controllo. Non costituiscono alcun individuo o entità egoica. Questa realizzazione è *anattanupassana-nana*.

Quando, continuando a meditare, i meditanti arriveranno a capire fermamente che tutti questi fenomeni sono *anicca, dukkha e anatta*, essi raggiungeranno il Nibbana. Tutti i Buddha del passato, gli Arahant e gli Ariya hanno raggiunto il Nibbana seguendo proprio questo sentiero. Tutti i meditanti dovrebbero riconoscere che essi stessi sono sul sentiero del Satipatthana, per rispondere al desiderio di conseguire *Magga nana* (la conoscenza del sentiero), *Phala nana* (conoscenza del frutto del sentiero) e Nibbana-dhamma, seguendo la maturazione delle loro parami (perfezioni di virtù). Essi dovrebbero sentirsi contenti di questo e della prospettiva di sperimentare quel tipo di nobile samadhi (tranquillità della mente sviluppata dalla concentrazione) e *nana* (conoscenza ultraterrena o saggezza) sperimentata dai Buddha, dagli Arahant e dagli Ariya e che essi stessi non hanno mai sperimentato prima.

Non ci vorrà molto prima che potranno provare essi stessi il *Magga nana, Phala nana* e Nibbana-dhamma sperimentati dai Buddha, dagli Arahant e dagli Ariya. In effetti, questi potrebbero essere provati nell'arco di un mese o venti o quindici giorni di pratica meditativa. Coloro che possiedono parami eccezionali potrebbero provare questi dhamma entro soli sette giorni.

I meditanti devono quindi confidare nella possibilità di ottenere questi dhamma nei tempi su indicati, di essere liberi da *sakkaya-ditthi* (credenza nell'ego) e da *vici kiccha* (dubbio o incertezza) e di essere salvati dal pericolo di rinascere in mondi inferiori. Dovrebbero proseguire nella loro pratica meditativa con questa fede.

Che voi possiate praticare bene la meditazione e raggiungere rapidamente quel Nibbana che i Buddha, gli Arahant e gli Ariya hanno sperimentato.

*Sadhu! Sadhu! Sadhu!*

*I fondamenti della consapevolezza*  
Tradotto da Nyanasatta Thera

Così ho udito: un tempo l'Illuminato si trovava nel paese dei Kuru, a Kammassadhamma, una città di mercato del popolo dei Kuru. Là il Beato si rivolse ai monaci in questo modo: *O monaci* ed essi a lui replicarono: *si, Venerabile Signore*. L'Illuminato così parlò:

Questa è l'unica via, o monaci, per la purificazione degli esseri, per superare pena ed afflizione, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per la realizzazione del Nibbana, ovvero i quattro Fondamenti della Consapevolezza. E quali sono questi quattro?

Qui (in questo insegnamento) un monaco si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo,<sup>1</sup> con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza; si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza; egli si dedica alla contemplazione della coscienza nella coscienza,<sup>2</sup> con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza; egli si dedica alla contemplazione

delle formazioni mentali nelle formazioni mentali, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza.

## La contemplazione del corpo

### 1 La contemplazione del respiro

Ed in che modo un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo?

Il monaco, ritiratosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo isolato, siede con le gambe incrociate, mantiene il suo corpo eretto e la sua consapevolezza vigile.<sup>3</sup>

Pienamente consapevole egli inspira, e con piena consapevolezza espira. Inspirando con un lungo respiro egli è consapevole: *sto inspirando con un lungo respiro*. Espirando con un lungo respiro egli è consapevole: *sto espirando con un lungo respiro*; inspirando con un respiro corto egli è consapevole: *sto inspirando con un respiro corto*; espirando con un respiro corto egli è consapevole: *sto espirando con un respiro corto*.

*Sperimentando l'intero corpo (respiro), inspirerò, così egli si applica. Sperimentando l'intero corpo (respiro), espirerò, così egli si applica. Calmando le attività del corpo (respiro) inspirerò così egli si applica. Calmando le attività del corpo (respiro) espirerò così egli si applica.*

Proprio come un abile tornitore o un apprendista tornitore mentre fa una passata lunga sa: *sto facendo una passata lunga* oppure mentre fa una passata corta sa: *sto facendo una passata corta*, così, il monaco, inspirando un lungo respiro è consapevole: *sto inspirando un lungo respiro*; espirando un lungo respiro è consapevole: *sto espirando un lungo respiro*; inspirando un respiro corto è consapevole: *sto inspirando un respiro corto*; espirando un respiro corto è consapevole: *sto espirando un respiro corto*. *Sperimentando l'intero corpo (respiro), inspirerò, così egli si applica. Sperimentando l'intero corpo (respiro), espirerò, così egli si applica. Calmando le attività del corpo (respiro) inspirerò così egli si applica. Calmando le attività del corpo (respiro) espirerò così egli si applica.*

Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo interiormente ed esteriormente.<sup>4</sup> Egli contempla il sorgere dei fenomeni<sup>5</sup> nel corpo, oppure contemplando il dissolversi dei fenomeni nel corpo,<sup>6</sup> oppure contemplando il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni<sup>7</sup> nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esiste un corpo*,<sup>8</sup> nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato,<sup>9</sup> senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

## **2 Le posture del corpo**

Inoltre, o monaci, un monaco quando sta camminando è consapevole: *sto camminando*; quando è in piedi è consapevole: *sono in piedi*; quando si siede è consapevole: *sto sedendo*; quando si distende è consapevole: *mi sto distendendo*; così in qualsiasi posizione è il corpo egli ne è consapevole.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contemplando il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contemplando il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo<sup>10</sup>. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esiste un corpo*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo. §

## **3 Consapevolezza con chiara comprensione**

Inoltre, o monaci, un monaco nell'andare in avanti e all'indietro esercita la chiara comprensione; nel guardare innanzi e altrove,

esercita la chiara comprensione; nel piegarsi ed allungarsi esercita la chiara comprensione; nell'indossare i vestiti e nel portare la ciotola esercita la chiara comprensione; nel mangiare, bere, masticare e gustare esercita la chiara comprensione; nell'espletare le esigenze fisiologiche esercita la chiara comprensione; nel camminare, stare in piedi, sedersi, addormentarsi, svegliarsi, parlando o stando in silenzio esercita la chiara comprensione.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

#### **4 Contemplazione delle impurità del corpo**

Inoltre, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo insaccato nella pelle e pieno di una moltitudine di impurità, dalla pianta dei piedi fino alla cima del capo e poi dalla cima del capo fino in basso, pensando: *in questo corpo ci sono i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle, la carne, i nervi, le ossa, il midollo, i reni, il cuore, il diaframma, la milza, i polmoni, gli intestini, le membrane, la gola, la bile, gli escrementi, il flemma, il pus, il sangue, il sudore, il grasso solido, le lacrime, il grasso liquido, la saliva, il muco, il liquido rachideo, l'urina.*

Proprio come se ci fosse un sacco delle provviste pieno di vari tipi di granaglie come riso, ceci, piselli, sesamo, e un uomo dalla vista acuta che, aprendo il sacco, considerasse così: questo è riso, questi sono ceci, questi sono piselli, questo è sesamo; allo stesso modo, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo insaccato nella pelle e pieno di una moltitudine di impurità, dalla pianta dei piedi fino alla cima del capo e poi dalla cima del capo fino in basso, pensando: *in questo corpo ci sono i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle, la carne, i nervi, le ossa, il midollo, i reni, il cuore, il diaframma, la milza, i polmoni, gli intestini, le membrane, la gola, la bile, gli escrementi, il flemma, il pus, il sangue, il sudore, il grasso solido, le lacrime, il grasso liquido, la saliva, il muco, il liquido rachideo, l'urina.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

## 5 Contemplazione degli elementi della materia

Inoltre, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo, in qualsiasi modo sia disposto o posizionato, con l'intento di osservare gli elementi della materia: *In questo corpo è presente l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria.*<sup>11</sup>

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

## 6 Le nove contemplazioni del cimitero

- 1 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo morto da uno, due, tre giorni, gonfiato, scolorito, in via di decomposizione, gettato nel terreno del cimitero, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura; diventerà così e a questo non c'è scampo.*

Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esiste un corpo*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

- 2 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, mentre viene divorato dagli avvoltoi, dai corvi, dai rapaci, dai cani, dagli sciacalli oppure da diverse specie di vermi egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

- 3 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto ad uno scheletro con solo qualche brandello di carne e cosperso di sangue, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

- 4 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, scheletrico, imbrattato di sangue e senza carne, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

- 5 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto ad uno scheletro senza carne e senza sangue, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

- 6 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto a ossa sparse e disperse in diverse direzioni, qui un osso della mano, là un osso del piede, un osso della tibia, del femore, dell'anca, della colonna vertebrale, un teschio, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente*

*anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

- 7 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, ridotto ossa sbiancate come conchiglie, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

- 8 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, ridotto a un mucchio di ossa seccate da anni egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

- 9 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero ridotto a ossa frammentate e polverizzate egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: *sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo.*

Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esiste un corpo*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

## La contemplazione delle sensazioni

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco nel provare una sensazione piacevole è consapevole: *sto provando una sensazione piacevole*; nel provare una sensazione neutra, né piacevole né spiacevole, è consapevole: *sto provando una sensazione neutra*. Quando prova una sensazione piacevole riguardante cose materiali è consapevole: *sto provando una sensazione piacevole riguardante cose materiali*; quando sta provando una sensazione piacevole riguardante cose spirituali è consapevole: *sto provando una sensazione piacevole riguardante cose spirituali*. Quando sperimenta una sensazione dolorosa riguardante cose materiali è consapevole: *sto sperimentando una sensazione dolorosa riguardante cose materiali*; quando sperimenta una sensazione dolorosa riguardante cose spirituali è consapevole: *sto sperimentando una sensazione dolorosa riguardante cose spirituali*; quando sperimenta una sensazione neutra riguardante cose materiali è consapevole: *sto sperimentando una sensazione neutra riguardante cose materiali*; quando sperimenta una sensazione neutra riguardante cose spirituali è consapevole: *sto sperimentando una sensazione neutra riguardante cose spirituali*.

Così egli si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni interiormente, o alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni esternamente, o alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle sensazioni, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle sensazioni, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle sensazioni.<sup>12</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esistono le sensazioni*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

## La contemplazione della coscienza

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione della coscienza?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco è consapevole della coscienza posseduta da attaccamento come coscienza posseduta da attaccamento; della coscienza non posseduta da attaccamento come coscienza non posseduta da attaccamento; è consapevole della coscienza offuscata dall'avversione come coscienza offuscata dall'avversione; della coscienza non offuscata dall'avversione come coscienza non offuscata dall'avversione; della coscienza posseduta dall'illusione come coscienza posseduta dall'illusione; della coscienza non posseduta dall'illusione come coscienza non posseduta dall'illusione; è consapevole dello stato contratto della coscienza come stato contratto della coscienza<sup>13</sup> dello stato distratto della coscienza come stato distratto;<sup>14</sup> dello stato evoluto della coscienza come stato evoluto;<sup>15</sup> dello stato ordinario della coscienza come stato ordinario;<sup>16</sup> dello stato di coscienza che ha altri stati superiori ad esso come stato di coscienza che ha altri stati superiori ad esso;<sup>17</sup> dello stato di coscienza che non ha altri stati ad esso superiori come lo stato di coscienza che non ha altri stati ad esso superiori<sup>18</sup> dello stato concentrato della mente come stato concentrato; dello stato non concentrato della mente come stato non concentrato; dello stato libero della mente come stato libero;<sup>19</sup> dello stato non libero della mente come stato non libero.

Così egli si dedica alla contemplazione della coscienza nella coscienza interiormente, o alla contemplazione della coscienza nella coscienza esternamente, o alla contemplazione della coscienza nella coscienza interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nella coscienza, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nella coscienza, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nella coscienza.<sup>20</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esistono la coscienza*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

## La contemplazione delle formazioni mentali

### 1 I cinque impedimenti

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali?

In questo insegnamento, o monaci, si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque impedimenti.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque impedimenti?

In questo insegnamento, o monaci, quando il desiderio per un piacere sensoriale è presente un monaco è consapevole: *è presente il desiderio per il piacere dei sensi* o quando il desiderio per il piacere dei sensi è assente egli è consapevole: *il desiderio per il piacere dei sensi è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere di un desiderio sensoriale che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco da un desiderio sensoriale; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro di un desiderio da cui si è distaccato.

Quando è presente l'avversione un monaco è consapevole: *è presente l'avversione* o quando l'avversione è assente egli è consapevole: *l'avversione è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere dell'avversione che non è ancora sorta; è consapevole di come avviene il distacco dall'avversione; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro dell'avversione da cui si è distaccato.

Quando sono presenti la pigrizia ed il torpore un monaco è consapevole: *sono presenti pigrizia e torpore* o quando la pigrizia ed il torpore sono assenti egli è consapevole: *la pigrizia ed il torpore sono assenti*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere della pigrizia ed del torpore che non sono ancora sorti; è consapevole di come avviene il distacco dalla pigrizia e dal torpore; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro della pigrizia e del torpore da cui si è distaccato.

Quando sono presenti l'agitazione e l'ansia un monaco è consapevole: *sono presenti agitazione ed ansia* o quando l'agitazione e l'ansia sono assenti egli è consapevole: *l'agitazione e l'ansia sono assenti*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere dell'agitazione e dell'ansia che non sono ancora sorte; è consapevole di come avviene il distacco dall'agitazione e dall'ansia; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro dell'agitazione e dell'ansia da cui si è distaccato.

Quando è presente il dubbio un monaco è consapevole: *è presente il dubbio* o quando il dubbio è assente egli è consapevole: *il dubbio è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del dubbio che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal dubbio; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del dubbio e da cui si è distaccato.

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali.<sup>21</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esistono le formazioni mentali*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

## **2 I cinque aggregati dell'attaccamento**

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque aggregati dell'attaccamento.<sup>22</sup>

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque aggregati dell'attaccamento?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco riflette: *Tale è la forma materiale, tale è il sorgere della forma materiale e tale è il dissolversi della forma materiale. Tale è la sensazione, tale è il sorgere della sensazione e tale è il dissolversi della sensazione. Tale è la percezione, tale è il sorgere della percezione e tale è il dissolversi della percezione. Tali sono le formazioni; tale è il sorgere delle formazioni e tale è il dissolversi delle formazioni. Tale è la coscienza, tale è il sorgere della coscienza e tale è il dissolversi della coscienza.*

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali.<sup>23</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esistono le formazioni mentali*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

### **3 Le sei basi sensoriali interne ed esterne**

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle sei basi sensoriali interne ed esterne.<sup>24</sup>

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle sei basi sensoriali interne ed esterne?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco è consapevole dell'occhio e delle forme visibili e del legame che sorge in dipendenza di entrambi<sup>24</sup>; egli è consapevole di come avviene il sorgere del legame che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il

distacco dal legame che è sorto; è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del legame che è stato abbandonato.

Egli è consapevole dell'orecchio e dei suoni... del naso e gli odori... della lingua ed i sapori... del corpo e degli oggetti tattili... della mente e delle formazioni mentali, e del legame che sorge in dipendenza da entrambi; egli è consapevole di come avviene il sorgere del legame che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal legame che è sorto; è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del legame che è stato abbandonato.

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali.<sup>25</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esistono le formazioni mentali*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

#### **4 I sette fattori di illuminazione**

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei sette fattori di illuminazione.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei sette fattori di illuminazione?

In questo insegnamento, o monaci, quando il fattore di illuminazione della consapevolezza è presente, un monaco è consapevole: *è presente il fattore di illuminazione della consapevolezza o*

quando il fattore di illuminazione della consapevolezza è assente egli è consapevole: *il fattore di illuminazione della consapevolezza è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della consapevolezza che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della consapevolezza.

Quando il fattore di illuminazione dell'indagine è presente, un monaco è consapevole: *è presente il fattore di illuminazione dell'indagine* o quando il fattore di illuminazione dell'indagine è assente egli è consapevole: *il fattore di illuminazione dell'indagine è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'indagine che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'indagine.

Quando il fattore di illuminazione dell'energia è presente, un monaco è consapevole: *è presente il fattore di illuminazione dell'energia* o quando il fattore di illuminazione dell'indagine è assente egli è consapevole: *il fattore di illuminazione dell'energia è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'energia che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'energia.

Quando il fattore di illuminazione dell'estasi è presente, un monaco è consapevole: *è presente il fattore di illuminazione dell'estasi* o quando il fattore di illuminazione dell'estasi è assente egli è consapevole: *il fattore di illuminazione dell'estasi è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'estasi che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'estasi.

Quando il fattore di illuminazione della tranquillità è presente, un monaco è consapevole: *è presente il fattore di illuminazione della tranquillità* o quando il fattore di illuminazione della tranquillità è assente egli è consapevole: *il fattore di illuminazione della tranquillità è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della tranquillità che non è ancora sorto; e di come

avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della tranquillità.

Quando il fattore di illuminazione della concentrazione è presente, un monaco è consapevole: *è presente il fattore di illuminazione della concentrazione* o quando il fattore di illuminazione della concentrazione è assente egli è consapevole: *il fattore di illuminazione della concentrazione è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della concentrazione che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della concentrazione.

Quando il fattore di illuminazione dell'equanimità è presente, un monaco è consapevole: *è presente il fattore di illuminazione dell'equanimità* o quando il fattore di illuminazione dell'equanimità è assente egli è consapevole: *il fattore di illuminazione dell'equanimità è assente*. Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'equanimità che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'equanimità.

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali.<sup>26</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esistono le formazioni mentali*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

## 5 Le Quattro Nobili Verità

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle quattro nobili verità.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle quattro nobili verità?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco, in conformità con la realtà è consapevole: *Questa è la sofferenza*; egli è consapevole, in conformità con la realtà: *Questa è l'origine della sofferenza*; egli è consapevole, in conformità con la realtà: *Questa è la cessazione della sofferenza*; egli è consapevole, in conformità con la realtà: *Questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza*.

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali.<sup>27</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: *esistono le formazioni mentali*, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

In verità, o monaci, chi si dedicasse all'pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza in questo modo per sette anni, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di *non ritorno*.<sup>28</sup>

O monaci, non occorrono neppure sette anni. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per sei anni... cinque anni... quattro anni... tre anni... due

anni...un anno, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di *non ritorno*.

O monaci, non occorre neppure un anno. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per sette mesi... sei mesi... cinque mesi... quattro mesi... tre mesi... due mesi... un mese... per metà mese, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di *non ritorno*.

O monaci, non occorre neppure metà mese. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per una settimana potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di *non ritorno*.

Per questo è stato detto: *Questa è l'unica via, o monaci, per la purificazione degli esseri, per superare pena ed afflizione, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per la realizzazione del Nibbana, ovvero i quattro Fondamenti della Consapevolezza.*

Così parlò l'Illuminato. I monaci, soddisfatti, approvarono le sue parole.

SATIPATTHANA SUTTA,  
*Majjhima Nikaya, Sutta N° 10*

#### NOTA

<sup>1</sup> La ripetizione della frase "contemplando il corpo nel corpo", "le sensazioni nelle sensazioni", ecc. ha lo scopo di imprimere nel meditante l'importanza di essere consapevole del fatto che l'attenzione sostenuta diretta verso un singolo oggetto prescelto sia mantenuta e che non si devii l'attenzione verso un altro ambito di contemplazione. Per esempio, nel contemplare qualsiasi processo corporeo, il meditante potrebbe involontariamente passare alla contemplazione delle sensazioni connesse a quel

processo corporeo. Egli dovrebbe in tal caso essere chiaramente consapevole di aver abbandonato il suo oggetto originario, e di aver iniziato la contemplazione delle sensazioni.

<sup>2</sup> Mente (in Pali *Citta*, anche definita coscienza o *vinnana*) in questo caso sono gli stati mentali o unità momentanee del flusso mentale. Gli oggetti mentali o *dhamma* sono i contenuti o fattori della coscienza che determinano i singoli stati della mente

<sup>3</sup> letteralmente “stabilisce la consapevolezza di fronte”

<sup>4</sup> “Internamente”: contemplando il suo proprio respiro; “esternamente”: contemplando il respiro di un altro; “internamente ed esternamente”: contemplando sia il proprio respiro che il respiro di un altro alternativamente con attenzione ininterrotta. All’inizio si presta attenzione solo al proprio respiro, mentre in stadi avanzati e per il beneficio della pratica dell’insight, si presta attenzione, per deduzione, anche al processo respiratorio di un’altra persona.

<sup>5</sup> Il sorgere dei fenomeni (fattori di originazione – *samudaya-dhamma*), si riferisce alle condizioni che originano il corpo/respiro; esse sono il corpo nella sua interezza, l’apertura nasale e la mente.

<sup>6</sup> Le condizioni della dissoluzione del corpo/respiro sono: la distruzione del corpo e dell’apertura nasale e la cessazione dell’attività della mente.

<sup>7</sup> La contemplazione di entrambi, alternativamente.

<sup>8</sup> Significa che esistono solo i processi corporei impersonali senza un sé, un’anima, uno spirito o un’essenza o sostanza che dimora nel corpo. Le frasi corrispondenti nelle seguenti contemplazioni vanno intese in tal senso.

<sup>9</sup> Distaccato dalla bramosia e dalla falsa visione.

<sup>10</sup> Tutte le Contemplazioni del Corpo, eccetto la precedente, hanno come fattori di originazione: l’illusione, la bramosia, il *kamma*, il nutrimento, e le caratteristiche generali dell’originazione; i fattori di dissoluzione sono: scomparsa dell’illusione, della bramosia, del *kamma*, del nutrimento, e delle caratteristiche generali di dissoluzione.

<sup>11</sup> Gli “elementi” sono le qualità primarie della materia, descritte nella tradizione buddista come la solidità (terra), la coesione (acqua), il calore (fuoco) e il movimento (aria o vento).

<sup>12</sup> I fattori di originazione qui sono: illusione, bramosia, *kamma* e

impressione sensoriale, e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la dissoluzione di questi e le caratteristiche generali della dissoluzione.

<sup>13</sup> Si riferisce a uno stato mentale rigido e indolente.

<sup>14</sup> Si riferisce ad uno stato mentale di irrequietezza.

<sup>15</sup> La coscienza degli assorbimenti meditativi delle sfere formali (materiali – *rupa jhana*) e senza forma (immateriali - *arupa jhana*).

<sup>16</sup> La coscienza ordinaria dello stato sensoriale dell'esistenza (*kamavacar*).

<sup>17</sup> La coscienza dello stato sensoriale dell'esistenza, che ha altri stati mentali superiori ad esso.

<sup>18</sup> La coscienza delle sfere materiali e non materiali, che non ha stati mentali mondani superiori ad essa.

<sup>19</sup> Temporaneamente libero dalle contaminazioni sia attraverso la pratica intensiva dell' insight (vipassana) che libera dagli stati mentali malsani per mezzo della forza dei loro opposti, sia attraverso gli assorbimenti meditativi (*jhana*).

<sup>20</sup> I fattori di originazione consistono in questo caso in: illusione, bramosia, kamma, corpo e mente (*nama-rupa*) e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la scomparsa dell'illusione, ecc., e le caratteristiche generale della dissoluzione.

<sup>21</sup> I fattori di originazione sono qui le condizioni che producono gli impedimenti, come la falsa visione, ecc.; i fattori di dissoluzione sono le condizione che rimuovono gli ostacoli, ad esempio la retta riflessione.

<sup>22</sup> Questi cinque gruppi o aggregati costituiscono ciò che viene definita la personalità. Rendendoli oggetto di attaccamento, l'esistenza, nella forma di ripetute nascite e morti, viene perpetuata.

<sup>23</sup> I fattori di originazione e dissoluzione dei cinque aggregati sono: per la forma materiale, gli stessi che per le posizioni del corpo (nota 10); per le sensazioni, gli stessi che per la contemplazione delle sensazioni (nota 12); per la percezione e le formazioni, gli stessi che per la contemplazione delle sensazioni (nota 12); per la coscienza, gli stessi che per la contemplazione della coscienza (nota 20).

<sup>24</sup> L'usuale enumerazione dei dieci principali legami (*samyojana*) è data nei Discorsi (*Sutta Pitaka*) come segue: 1 l'illusione del sé; 2 lo scetticismo; 3

l'attaccamento alle regole e ai rituali; 4 il desiderio per i piaceri sensoriali; 5 la malevolenza; 6 la bramosia per l'esistenza a livello di materia sottile (pura forma); 7 la bramosia per l'esistenza a livello non materiale (senza forma); 8 la vanità; 9 l'irrequietezza; 10 l'ignoranza.

<sup>25</sup> I fattori di originazione delle basi sensoriali fisiche sono: l'ignoranza, la bramosia, il nutrimento e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la scomparsa dell'ignoranza, ecc., e le caratteristiche generali della dissoluzione: I fattori di originazione e dissoluzione della base mentale sono gli stessi di quelli della sensazione (nota 12).

<sup>26</sup> Le condizioni che portano all'originazione e dissoluzione dei Fattori di Illuminazione, compresi i fattori di originazione e dissoluzione qui presenti.

<sup>27</sup> I fattori di originazione e dissoluzione delle Verità vanno compresi come il sorgere e lo svanire della Sofferenza, del Desiderio, e del Sentiero; la Verità della Cessazione non va inclusa in questa contemplazione dal momento che non ha né origine né dissoluzione.

<sup>28</sup> Si riferisce al non ritornare nel mondo sensoriale. È questo l'ultimo livello prima della realizzazione della meta finale della Santità o stato dell'Arahant.