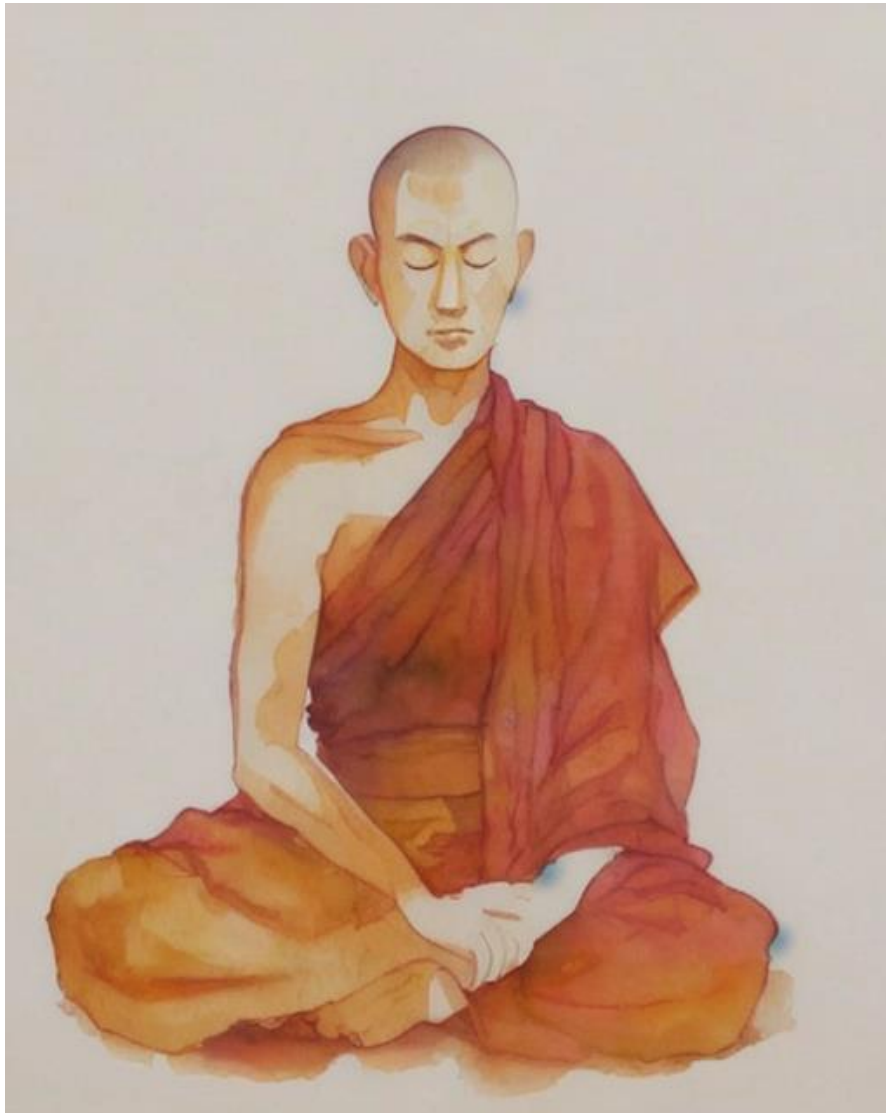


# Risvegliare l'intuizione interiore

*L'arte del discernimento  
per praticanti di Vipassana*



Bhante Sujiva

# **Bhante Sujiva**

Risvegliare l'intuizione interiore

L'arte del discernimento per praticanti di Vipassanā

Titolo originale: *Awakening the insight within – the art of discernment for Vipassanā practitioners*

2003 Auspicious Affinity

46796 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

auspice@tm.net.my

Edizione italiana:

*Risvegliare l'intuizione interiore – l'arte del discernimento per praticanti di Vipassanā*

Di Bhante Sujiva

2023 Associazione Pian dei Ciliegi, Ponte dell'olio, PC

info@piandeciliegi.it

Traduzione dall'inglese: Neva Corazza

## Prefazione all'edizione originale

Questa collezione di articoli scritti dal Ven. Sujiva in origine furono pubblicati sul *Vipassanā Tribune*, un giornale periodico sulla meditazione Vipassanā diretto da Rasika Quek e pubblicati dal Buddhist Wisdom Center, Selangor. Gli articoli coprono un arco temporale di sette anni fino al termine delle pubblicazioni del *Vipassanā Tribune*, nel 2000.

Sebbene il *Vipassanā Tribune* sia fuori circolazione da più di tre anni, in molti ricordano gli interessanti e profondi articoli scritti dai nostri praticanti locali e in particolare dal Ven. Sujiva, che per quindici anni è stato l'istruttore di meditazione capo e l'abate del Santisukharama Hermitage di Kota Tinggi, Johor. Questa collezione di articoli provenienti dal *Vipassanā Tribune* è stata fatta per festeggiare il 52° compleanno del Venerabile e coincide con la sua visita in Malaysia. Attualmente vive e insegna meditazione Vipassanā in Europa.

La prima parte del libro contiene dei suggerimenti utili per meditanti seri alla ricerca di una guida pratica per approfondire la loro pratica e evitare alcune trappole. La seconda parte collega la pratica meditativa con il Dhammapada, una importante raccolta di detti del Buddha, per fare sorgere la fede e un senso di connessione con il sentiero della liberazione predicato dal Buddha stesso.

Possano tutti i lettori beneficiare immensamente da questa lettura e ottenere presto la libertà da tutto il *dukkha*!

*Rasika Quek, 2003*

## Prefazione all'edizione italiana

La traduzione di questi articoli viene resa disponibile decenni dopo la loro stesura. Coloro che hanno conosciuto il Ven. Sujiva qui in Europa noteranno forse delle differenze tra il suo attuale modo di insegnare e un modo di espressione più legato alla tradizione che possiamo trovare in questo libro. Questi articoli infatti erano rivolti a un pubblico asiatico culturalmente diverso dal nostro, un pubblico che spesso ha già interiorizzato l'importanza della pratica e degli insegnamenti, ed è dotato di una forte fiducia nella Triplice Gemma.

Negli anni il Ven. Sujiva ha saputo adattare egregiamente il suo metodo di insegnamento per le menti occidentali, e questi articoli rimangono una fonte originale e interessante di riflessione, di incoraggiamento e di ispirazione per la nostra pratica.

*N. C. 2023*

## Concentrazione d'Accesso e Fissa

*Dhamma Talk del Venerabile Sujiva, Kota Tinggi, Gennaio 1993*

*Vipassanā Tribune Vol.4, 1996*

L'altro giorno stavamo parlando dei quattro fondamenti della consapevolezza, nei quali il Buddha suggerisce ai monaci di praticare la consapevolezza e procedere verso l'ottenimento dei *jhāna*. Parleremo quindi delle pratiche di *samatha* e *vipassanā*, di come ottenere l'insight e infine la liberazione dal *saṃsāra*.

Ci sono due approcci alla pratica meditativa: il primo è chiamato *samatha-yānika*. I meditanti che seguono questo approccio iniziano usando la concentrazione, o tranquillità, come base della pratica. Questo significa che praticano meditazioni di pura tranquillità come i *kasina*/visualizzazioni o gli *asubha*/meditazioni sulle impurità del corpo. Nel *Visuddhimagga* vengono elencati 40 di questi oggetti meditativi. Solitamente questi praticanti continuano fino a raggiungere uno stato stabile; come minimo l'*upacāra-samādhi* (concentrazione di accesso), o uno dei *jhāna*, gli assorbimenti estatici.

Il secondo approccio è *suddha vipassanā yānika*, la pura pratica di insight. Qui il meditante non si addentra in alcuna pratica di tranquillità, non entra né nella concentrazione di accesso (*upacāra jhāna*) né in quella fissa (*appanā jhāna*) ma contempla direttamente la mente e la materia, e da questa contemplazione ottiene la concentrazione momentanea *vipassanā* che equivale alla concentrazione di accesso. Grazie a questa concentrazione è possibile realizzare anche *magga-phala*, l'illuminazione.

C'è un terzo tipo di approccio, una pratica in cui vengono sviluppate entrambe le meditazioni di insight e di concentrazione. Il meditante qui non si stabilisce in nessuna delle due pratiche in particolare, ma le sviluppa a tempi alterni a seconda di quale è più adatta. Solitamente si parla dei primi due tipi di approcci, la pura *samatha-yānika* e la pura *vipassanā yānika*. Entrambi sono stati insegnati dal Buddha e le sue istruzioni si trovano nel *Tipiṭaka*. Ad alcune persone il Buddha insegnò prima i metodi *samatha* per poi passare alla *vipassanā*, ad altri insegnò direttamente i Quattro Fondamenti della Consapevolezza senza passare dai *jhāna*. Nel *Tipiṭaka* si trovano molti casi per entrambi i metodi.

Se chiedete quale dovete praticare, la risposta ideale sarebbe che più ne sapete meglio è. Sarebbe bello avere tutti e otto i *jhāna* e tutti i *magga-phala*, ma questo non è sempre possibile. Primo, dovete trovare un insegnante adatto che può insegnarvi tutte queste cose. Secondo, vi serve il tempo per farlo. Ci sono anche diversi modi per farlo: potreste praticare *vipassanā* per un certo periodo, come stiamo facendo qui, per poi praticare *samatha* in un momento opportuno. Alcuni trovano che la *vipassanā* sia già abbastanza buona, e continuano a praticare e progrediscono senza aver bisogno di passare dalla *samatha*. Invece altri hanno davvero bisogno di praticare un po' di *samatha* prima di entrare in *vipassanā*. Ma alla fine, se vogliono realizzare l'illuminazione, dovranno arrivare alla *vipassanā*. In ogni caso dovete fare moltissima pratica. E vi serve moltissimo tempo.

Certamente nella tradizione Mahasi l'enfasi è messa sulla *vipassanā*, ma questo non significa che gli insegnanti ignorino la natura di *samatha*. Da ciò che ho colto in Birmania, si sa che molti degli insegnanti sono in grado di insegnare tutti e quaranta gli oggetti di *samatha*. Quando mi trovavo lì, molti anni fa, gli chiesi: "Perché non mi insegnate *samatha*? Io voglio imparare anche *samatha*." Loro mi risposero: "*Vipassanā* è più importante. Dopo che ti sei ben stabilito nella *vipassanā* allora potrai fare tutta la *samatha* che vuoi". La ragione è che molte persone non hanno così tanto tempo per praticare, e anche se sei un monaco questo non significa che tu abbia tutto il tempo per meditare. Vieni coinvolto in altre faccende. La cosa importante è che quando è il periodo per il *sāsana*, impariamo quello che possiamo e più che possiamo della *vipassanā*. La concentrazione di un ritiro intensivo *vipassanā* di solito è in grado di spingere avanti una persona per molto tempo, quindi mettiamo l'enfasi sulla

*vipassanā*. Dato che un laico ha ancora meno tempo di un monaco per meditare, dovrebbe praticare ciò che conta di più. Secondo quel che ci è dato capire è piuttosto difficile praticare *samatha* con successo, e se si vuole ottenere i *jhāna* questo richiederà molto tempo. Devi trovare l'oggetto adatto e tu stesso devi averne il potenziale.

Ora parliamo dei *jhāna*: quando si parla di *jhāna* non ci si riferisce per forza a qualcosa che avviene durante la sola *samatha*, questo termine si può applicare anche a esperienze di concentrazione nell'ambito *vipassanā*. Dunque ci sono i *samatha jhāna*, che sono gli assorbimenti che avvengono nella pura meditazione di tranquillità, e i *vipassanā jhāna*, un altro tipo di assorbimento che avviene nella meditazione *vipassanā*.

Qual è l'idea generale che sta dietro alla parola "*jhāna*"? Solitamente il termine significa **forte concentrazione fissata su un oggetto**. Cito un testo estratto dal libro di Mahasi Sayadaw *La ruota del Dhamma*:

*"Jhāna significa osservare da vicino un oggetto con attenzione fissa. L'attenzione concentrata, data a un oggetto di meditazione come il respiro, per la meditazione di concentrazione, dà luogo al samatha jhāna, mentre notando la natura caratteristica del corpo e della mente contemplandoli nella loro impermanenza, natura insoddisfacente e insostanzialità conduce al vipassanā jhāna. Ci sono due tipi di jhāna: samatha jhāna e vipassanā jhāna. L'attenzione fissa che si sviluppa nella tranquillità è chiamata samatha jhāna. Contemplare le tre caratteristiche costituisce il vipassanā jhāna. Ci sono tre tipi di samādhi (concentrazione): momentanea, di accesso e di assorbimento."*

In un altro libro, Sayadaw U Pandita si riferisce ai *jhāna* come alla mente che si attacca, si conficca nell'oggetto. E' come prendere un bastoncino di legno e conficcarlo in una foglia; o appiccicarci sopra qualcosa di molle e avvicinarlo per vedere di cosa si tratta. Quindi, quando la mente si fissa su un oggetto è come se lo penetrasse e andasse verso di esso, appiccicandosi ad esso. Questa è la natura del *jhāna*. E' una concentrazione fissa, profonda.

A seconda da come lo si usa, *jhāna* può riferirsi a cose diverse. Stessa cosa se diciamo "concentrazione"; c'è la concentrazione errata e quella corretta. E' sempre concentrazione, ma ci si riferisce a esperienze diverse.

Ora vediamo il significato generale di *samatha* e come avviene, secondo ciò che è menzionato nei testi. *Samatha jhāna* può essere diviso in due tipologie. Una è *upacāra jhāna* o *upacāra-samādhi*, l'altra è *appanā jhāna* o *appanā samādhi*. Qui *jhāna* e *samādhi* significano la stessa cosa. *Appanā* significa concentrazione fissa, la mente che diventa unita, una cosa sola con l'oggetto. *Upacāra* significa Accesso, cioè vicino alla concentrazione fissa.

Bisogna capire che *upacāra-samādhi* ha un ampio campo di significato. C'è una vasta gamma di concentrazione di accesso, perché copre molte esperienze e cambia a seconda degli oggetti. In generale, si dice che una persona ha raggiunto *upacāra-samādhi* quando i cinque impedimenti vengono inibiti. Questo significa che la concentrazione sale fino al livello in cui la brama, la rabbia, la pigrizia e il torpore, la preoccupazione, l'agitazione e il dubbio non sorgono. Quando la concentrazione ha raggiunto il livello in cui i cinque ostacoli sono messi da parte (sebbene possano tornare una volta usciti dalla meditazione) si può dire che si ha raggiunto la concentrazione iniziale di accesso. Dato che la funzione di mettere da parte gli inquinanti, o ostacoli, è stata adempiuta, se si vuole si può passare alla pratica di *vipassanā* e continuare l'osservazione con mente acuta e calma.

Anche se gli ostacoli sono stati accantonati e inibiti non significa che abbiamo già raggiunto la forma più profonda di concentrazione di accesso. Possiamo ancora sentire, di quando in quando, dei suoni andare e venire. Possiamo ancora avere una certa idea della forma del corpo. Per esempio, stai osservando il respiro che entra e che esce e arrivi ad un punto in cui gli ostacoli non ci sono più e la mente è molto chiara e calma. In questa fase hai ancora

qualche idea riguardo la forma del corpo, e quando arriva un suono lo puoi ancora udire, anche se non è molto forte. A volte lo senti forte e altre volte più ovattato. Questo è uno stadio inferiore di *upacāra-samādhi*.

Ma si può andare oltre. Quando si dice che la concentrazione di accesso è vicina all'assorbimento, non significa che è una concentrazione debole. Può essere molto forte. Prendiamo ad esempio una persona, sia che stia osservando il respiro entrare e uscire o che stia recitando mentalmente "iti pi so...", o che stia facendo *mettā*, emettendo gentilezza amorevole verso qualcuno. Dopo un po' di tempo, sviluppando la pratica con consapevolezza, con *mettā*, la sua mente diventa sempre più calma. Man mano che diventa calma dimenticherà ogni altra cosa, la mente diventa molto morbida, molto quieta e molto concentrata. A tratti diventa molto luminosa. Questa persona si dimentica del corpo, non sente più il corpo del tutto. Non è più in grado di udire nessun suono. Sa solo che la mente è molto ferma e calma, sia che stia sul respiro, o che stia mandando gentilezza amorevole, o che stia facendo una visualizzazione di una luce, per esempio. La mente non si muove. La mente è così ferma, tranquilla, che non può udire nulla, non sa dove si trova. Ma sa ancora che è concentrato su un oggetto. E se vuole pensare può farlo; se non vuole pensare, può fare anche quello. Spesso, in questo stadio, la mente è come se stesse fluttuando, è come essere mezzo-addormentati, anche se non è veramente sonno. Anche questo è *upacāra-samādhi*, concentrazione di accesso.

Quindi, nel processo di sviluppo della concentrazione, dopo aver raggiunto *upacāra-samādhi* in cui gli ostacoli sono messi da parte, bisogna ancora proseguire parecchio prima di ottenere il vero assorbimento, *samatha jhāna* chiamato anche *appanā jhāna*. Si può vedere come alcuni oggetti diventano sempre più sottili e raffinati. Prendiamo ad esempio *upacāra-samādhi*, la concentrazione di accesso, **appena prima** di entrare nel primo *jhāna* e *upacāra-samādhi* **appena prima** di entrare nel secondo *jhāna*. Entrambi sono *upacāra-samādhi*, ma l'esperienza è diversa. E quando si arriva al terzo e quarto *upacāra-samādhi*, appena prima del terzo e quarto *jhāna*, anche questi sono diversi. Il *samādhi* è più raffinato e ancora più tranquillo. Anche l'oggetto diventa più raffinato. Quindi ci sono diversi livelli di *upacāra-samādhi* che possono essere sperimentati.

Facciamo un esempio con gli oggetti meditativi *kasina*, colori, terra, ecc. Diciamo che qualcuno stia facendo un certo *kasina* – il *kasina* acqua. Questo *kasina* implica la visualizzazione dell'acqua. Prima di raggiungere l'assorbimento sorge ciò che chiamiamo *nimitta*, un segno mentale, detto *uggaha nimitta*. *Uggaha nimitta* è il segno acquisito, significa che è la replica diretta di quello che vediamo come acqua. Se riusciamo a fare questo la mente è già davvero molto calma. In questo stato di solito non è possibile pensare, perché se si sta pensando a questo e a quello non si vedrà solo l'acqua ma anche altre cose. Magari vedi dei pesci nell'acqua o degli insetti. Oppure vedi i tuoi amici che nuotano, e se sorge la brama puoi perfino vedere delle fanciulle che fanno il bagno! E le vedi molto chiaramente.

Quando hai raggiunto l'*uggaha nimitta* vedi l'acqua molto chiaramente, ma l'acqua può essere in movimento. Vedi l'acqua che si muove e la mente diventa una con l'acqua. E' come se la mente fosse l'acqua e l'acqua fosse la mente. E può muoversi. In questo momento non si è ancora molto vicini al beatifico assorbimento. C'è ancora un po' di strada da fare. Ma se la mente può per lo più essere uno con l'acqua e stare attaccata alla superficie dell'acqua, non puoi pensare a nient'altro. Non puoi avere nessuna idea del corpo o di nient'altro. Non puoi udire cose esterne e non puoi pensare al luogo dove ti trovi. L'*uggaha nimitta* qui è *upacāra-samādhi*, sebbene non sia ancora prossimo al *jhāna*. Da questo si può capire che la concentrazione di *samatha* deve essere molto profonda persino prima di arrivare vicino al *jhāna*.

Se facciamo il *kasina* di acqua e sorge l'*uggaha nimitta*, la mente è una cosa sola con l'oggetto come se la mente fosse acqua e l'acqua fosse la mente. Dato che la mente in questo momento non è ancora completamente ferma ci sarà del movimento. Questo significa che

l'acqua che è la mente e la mente che è l'acqua si muovono ancora. Si può pensare che questa fase sia simile alla esperienza di *vipassanā*, anche se non è la stessa cosa. Un altro esempio è con il *kasina* di aria, dove questo stadio è raggiunto quando la mente è aria e l'aria è la mente – la mente si può muovere come se fosse vento che soffia. E' un po' come il salire e scendere della *vipassanā*, aria che va su e giù. Ma se sei abbastanza acuto ti accorgerai che non è lo stesso.

Come la meditazione progredisce e la concentrazione si approfondisce, ogni movimento all'interno dell'oggetto si ferma e diventa tutto molto fermo. La mente che è acqua e l'acqua che è mente diventa molto ferma e chiara, completamente trasparente. Molto luminosa. A questo punto la mente si avvicina a uno stadio in cui è estremamente chiara ed estremamente luminosa. Quando questo accade a volte compare l'entusiasmo e la concentrazione si spezza. Se questo non avviene, la mente arriva in quello che si chiama *paṭibhāga nimitta*, la "immagine specchio", che è molto pura. Questo si avvicina molto al beato assorbimento, il primo *jhāna*. Ma ancora non è assorbimento.

Si potrà vedere che il processo di *upacāra-samādhi* appena prima di entrare nel primo *jhāna*, o nel terzo o quarto, differisce nella sua finezza. Per esempio, quando si va verso il primo *jhāna* è come acqua che si muove, e la mente è l'acqua e l'acqua è la mente. Poi appena prima di entrare nel primo *jhāna*, la mente può essere come una vasca rotonda di acqua molto definita. Ma se si arriva ai *jhāna* più elevati si presenterà in stadi più sottili. Non sarà come acqua che si muove ma come sottili goccioline, una fine nebbiolina fluttuante. E appena prima di entrare nell'assorbimento l'oggetto diventa ancora più sottile, come goccioline minuscole, e si saprà che queste goccioline minuscole sono umidità. Diventa quindi molto più raffinato, e anche la mente diventa raffinata e luminosa.

Questo *upacāra-samādhi* può durare a lungo. Si può rimanere seduti per ore. Sembra che alcune persone siedano per giorni interi. Ma è ancora soltanto *upacāra-samādhi*. In *samatha* si raggiungono delle esperienze molto pacifiche e davvero molto belle, non ci sono dubbi a riguardo. Non si potrà mai dire nulla di male riguardo alle meditazioni di *samatha*. Solo, devono essere imparate nella maniera giusta, o alcuni problemi potrebbero presentarsi.

In questo livello di *upacāra-samādhi*, dato che è tanto piacevole e tranquillo, così felice e gioioso, molte cose possono accadere. E dato che non è fisso come nella concentrazione fissa *appanā*, a volte può decadere. Essendo molto pacifico, può scivolare nel sonno. Una volta stavo facendo *samatha*, la mente era molto calma e sapevo che stavo sedendo. Pensavo di essere rimasto seduto solo per cinque minuti e di essere rimasto consapevole tutto il tempo, ma quando ho guardato l'orologio erano passate diverse ore. O la seduta era davvero pacifica o mi devo essere addormentato. A volte è così pacifica e la mente è così sottile che non c'è poi così tanta differenza tra l'essere svegli e no. E' come chiudere gli occhi per un attimo e invece alcune ore passano. In questo tipo di *samādhi* è molto facile scivolare nel sonno, e si entra in un sonno davvero, davvero profondo. E quando si emerge, se non si sta attenti, si può addirittura convincersi che fosse il *Nibbāna*. Questo perché si può pensare fosse la cessazione, come l'essere entrati in un vuoto dove non c'era niente. O si può pensare che fosse il primo assorbimento *jhāna*. Ma in realtà stavi dormendo. Non c'è nulla di sbagliato col sonno. Solo quando nasce l'attaccamento verso di esso arrivano i problemi.

Oltre al sonno altre cose possono accadere. A volte può esserci una gioia così forte che ci sembra di fluttuare. La gioia e la leggerezza possono avvolgere la mente e il corpo e far sì che essi sembrino scomparire. Quando ritornate in voi potreste pensare: "Oh! Ho sperimentato uno stato davvero pacifico e beato". Ma questo non è un *jhāna*. Si tratta ancora di *upacāra*, un modo di essere completamente avvolto da gioia o felicità. E ancora una volta, se non state attenti, potete attaccarvi all'idea che si trattava di un *jhāna* o del *Nibbāna*. Non c'è nulla di sbagliato con quel senso di beatitudine e quella pace, ma se vengono seguiti dall'attaccamento seguiranno dei problemi. Ed è molto facile attaccarsi a stati di questo tipo.



In questa concentrazione di accesso, per alcune persone e per alcuni tipi di meditazione, sorgono molti *nimitta*, o quelle che noi chiamiamo “visioni” o “immagini visualizzate”. Possono essere cose viste in precedenza. Possono essere dei *non-sense*. Possono essere, si dice, cose delle vite passate. Possono essere semplici fantasie, ma di solito questi oggetti sono molto nitidi perché la mente è calma e pacifica. Soprattutto all’inizio sono molto chiari e piacevoli. Alcuni di questi possono essere veri ma le persone con poca esperienza non riescono a distinguerli bene perché la concentrazione non è ancora abbastanza profonda. Piccoli, sottili inquinanti sorgono con le immagini visualizzate. E se iniziate ad attaccarvi a queste con pensieri come: “Ho i poteri psichici”; “Ho l’occhio divino”; “Posso vedere le mie vite passate”; “Nella mia vita passata ero il Re dell’India”; “Nella mia vita passata ero l’imperatore della Cina”, allora sorgono i problemi. Se non vi attaccate sono solo delle immagini che sorgono, non c’è nulla di male con questo, sorgeranno e poi scompariranno. Possono essere delle impressioni sorte da qualunque cosa. Ma una volta che è sorto l’attaccamento o la paura queste immagini non si fermano, continueranno a comparire finché non si diventa completamente allucinati. Quindi se si sta facendo meditazione *samatha* non si è incoraggiati ad approfondire queste immagini **per niente**, almeno finché non si ha una completa padronanza della mente e si è sicuri al cento per cento della realtà o irrealtà delle visioni. Da questo possiamo vedere che *upacāra-samādhī* non è una semplice esperienza ma copre un ampio spettro di esperienze.

Arriverà il punto in cui la concentrazione si è sviluppata abbastanza profondamente da entrare nell’*appanā samādhī*, il beato assorbimento, la concentrazione fissa. Quando questo accade la mente cambia di livello, entra nella sfera della forma, chiamata *rūpāvacara*, che è una sfera *jhānica*. Questo tipo di mente è completamente tagliato fuori da ciò che vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo o tocchiamo e anche da un ordinario modo di pensare o di essere consci. Viene descritto da alcune persone come un tipo di sonno profondo, ma si sa con chiarezza come si è sprofondati dentro a questo stato e come ci si è assorbiti completamente in esso. Mentre la mente è assorbita nell’oggetto si è completamente inconsci, ma quando si emerge si conoscerà la natura dello stato mentale appena trascorso e dell’oggetto di meditazione. Quindi se si entra nel primo assorbimento per un secondo, si saprà che per quel secondo eravamo completamente inconsci. Solo uscendone si diventa consapevoli dello stato beato del *jhāna* durato un secondo. Anche se entri in questo stato per mezzo secondo saprai che per quel mezzo secondo eri completamente tagliato fuori dalla sfera sensoriale, e solo uscendone saprai come era lo stato della mente.

Quando si entra nell’assorbimento la coscienza cambia completamente di livello. Se stai meditando può succedere che dimentichi la forma del corpo, non ci sono pensieri e la mente diventa molto ferma e pacifica – ma questo non è ancora *appanā*, non è ancora un *jhāna*. Non che sia un male, la mente è comunque in uno stato buono e pacifico.

E’ davvero evidente che nell’assorbimento c’è consapevolezza, e presto o tardi, dopo esserne uscito, potrai conoscere la natura dell’oggetto dato che entrare in un assorbimento significa che la mente è assorbita nell’oggetto. E quando la mente è completamente assorbita in un oggetto tu sai che oggetto è! Certo, ci sono alcune meditazioni *samatha* nelle quali gli oggetti sono alquanto astratti. E quando entri per la prima volta nei *jhāna* possono non essere così chiari perché sono oggetti molto astratti che durano solo per un tempo molto breve. Ma una volta che ci si entra in modo costante e si arriva al terzo o quarto *jhāna* dovrebbero essere altrettanto chiari.

In certe meditazioni, come coi *kasina* o la meditazione *ānāpāna* sul respiro, l’oggetto prima dell’assorbimento è molto chiaro e luminoso, e quindi anche l’oggetto in cui la mente si assorbe è molto chiaro. Come nell’esempio col *kasina* di acqua, nella concentrazione di accesso prima del primo assorbimento l’oggetto può essere come una vasca di acqua completamente nitida e ferma. Quando stai entrando nell’assorbimento è come sprofondare

nell'acqua – come se stessi facendo un'immersione nell'acqua. Quando sei immerso nell'acqua non conosci nulla. Ma una volta fuori sai come era la mente, sai come era stare sotto l'acqua, tanto per dire. E' un'esperienza molto chiara e beata, ma sai che è così solo quando ne esci.

Per questi tipi di assorbimenti ci sono quattro *rūpa jhāna*, che significa quattro diversi livelli di carattere differente. Nei *sutta* è detto che si distinguono nei termini dei fattori *jhānici*, chiamati *jhānanga*. Questi sono *cetasika*, fattori mentali presenti che giocano un ruolo importante nei rispettivi assorbimenti. Per esempio nel primo *jhāna* sono coinvolti: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*. *Vitakka* è “applicazione iniziale”, è la forza che porta la mente sull'oggetto, una forza mentale. *Vicāra* è “applicazione sostenuta”, è la forza mentale che tiene la mente ferma sull'oggetto, qualcosa di simile a un'energia. *Pīti* è la gioia, o interesse. *Sukha* è una sensazione molto felice. *Ekaggatā* è l'unificazione mentale, che qui significa che la mente è una con l'oggetto. Questi fattori mentali che sono presenti nel primo *jhāna* hanno un ruolo importante.

Questo però non significa che se ci sono questi cinque fattori si ha sicuramente il primo *jhāna*. Infatti anche se non c'è concentrazione questi cinque fattori sono comunque presenti. Quando pensi al cibo, quando ti manca il tuo cibo preferito, questi cinque fattori sono presenti, perché la mente continua a tornare al cibo, continua a stare col pensiero “oh come sarebbe bello se avessi questa cosa da mangiare”, e quando si pensa a questa pietanza allora sorge la gioia “quando l'ho mangiato era così buono, me l'ero goduto proprio tanto”, e ti senti felice come se lo stessi gustando in quel momento. I cinque fattori sono lì ma si tratta di concentrazione errata guidata dalla brama.

Bisogna sapere cosa sono questi cinque fattori *jhānici* per poter comprendere i *jhāna*. Come minimo bisognerebbe sapere qualcosa dell'*abhidhamma* prima di averne un'idea chiara. Questi fattori in realtà descrivono un tipo di coscienza, un tipo di mente. Quando sai quali fattori erano presenti sai in quale *jhāna* ti trovavi. Nel primo *jhāna* tutti e cinque i fattori sono coinvolti. Nel secondo *jhāna* non ci sono l'applicazione iniziale e sostenuta, ci sono solo gioia, felicità e unificazione. Nel terzo *jhāna* ci sono felicità e unificazione. Nel quarto *jhāna* ci sono solo equanimità e unificazione. Dalla descrizione data degli assorbimenti non si può **assolutamente** sapere quali fattori sono presenti **mentre** la mente è nel *jhāna*. Quando sei in questi assorbimenti è come essere in un sonno profondo, in uno stato **più profondo** del sonno profondo – quindi come puoi sapere qualcosa mentre sei lì? Hai conoscenza solo **prima** di entrare, quando sai chiaramente quali fattori sono i più forti e quali devono scomparire, oppure **dopo** esserne emerso, attraverso la risoluzione di riflettere sui fattori presenti. Non ci addentreremo in questo perché non fa parte del nostro tema.

Quello che voglio è darvi un'idea su cosa siano la concentrazione di accesso e quella fissa nei puri *jhāna samatha*, nel primo, secondo, terzo e quarto *jhāna*. Secondo la nostra esperienza, è importante avere un certo grado di comprensione. E' a causa di una mancanza di questo tipo di comprensione che sorgono le visioni errate. Nel *Brahmajāla Sutta*, discorso sulle visioni errate, viene detto che un gran numero di queste opinioni non derivano dal pensare o dal filosofeggiare, ma sorgono dalle esperienze di meditazione. Le persone si afferrano alle loro esperienze meditative come a qualcosa di vero e buono, ma in realtà possono essere false e dare luogo a molte visioni errate. Una di queste, per esempio, è *dittha dhamma nibbāna dittha dhamma vāda*. E' la visione errata che scambia uno stato presente per il *Nibbāna*. Una persona può attaccarsi all'idea che il *jhāna* sia il *Nibbāna* e sviluppa una visione errata. A questo punto non c'è nessuno che può discutere con lui, perché lui pensa “io l'ho sperimentato e tu no”. Certe volte entrare in un *jhāna* è come entrare in un vuoto, l'oggetto diventa così sottile che è molto facile cadere nelle visioni errate se non si ha un insegnante adatto. Anche prima di entrare negli assorbimenti si possono sperimentare diversi stati sottili che possono venire male interpretati.

Il discorso di questa sera serviva a darvi un'idea dell'argomento in modo che non finiate per attaccarvi a queste esperienze. Se non siete in grado di distinguere *upacāra-samādhi* da *appanā samādhi*, sarà ancora più semplice che ci sia confusione riguardo a cosa è il *Nibbāna*, perché il *Nibbāna* è ancora più sottile e profondo di un *jhāna*. Per esempio, capita che le persone pratichino meditazione e poi inizino a dire: "ho raggiunto il primo *jhāna*, il secondo, il terzo, il quarto *jhāna*, ho raggiunto questo *magga-phala* o quel *magga-phala*". Non possiamo dire per certo che siano in errore perché non sappiamo veramente che esperienze hanno avuto, ma il fatto stesso che stiano affermando queste cose in modo tanto semplice ci mostra che c'è dell'attaccamento. E spesso si può vedere che mentre lo dicono si sentono molto orgogliosi. Se si stanno afferrando a delle idee errate è persino peggio, e spero che questo non accada tra i buddhisti che si trovano qui.

Se una persona ha davvero attraversato tutte queste pratiche saprà che non è facile sapere se qualcuno ha ottenuto un *jhāna* o un *magga-phala*. E quindi sarà molto cauto nel fare affermazioni di qualunque tipo. Invece, se qualcuno dichiara queste cose troppo liberamente, non diciamo direttamente che abbia torto, ma diciamo, state attenti con lui perché potrebbe essere caduto nelle visioni errate.

## I Cinque Impedimenti

*Vipassanā Tribune Vol. 7, 1999*

**N**oterete che i primi giorni del ritiro sono più che altro un momento per le “pulizie di primavera”. Tutto lo stress e la fatica accumulati arriveranno per la resa dei conti, e così faranno le tendenze abituali e i pensieri. Se non avete mai fatto un ritiro e sapete a malapena che cosa sia la meditazione è facile che vi scoraggiate perché sono certamente dei giorni duri.

Nel momento in cui vi sedete e cercate di essere consapevoli e di concentrarvi, la mente inizia a fare follie o diventa apatica. Questo ci mostra il nostro stato mentale abituale e il controllo che siamo in grado di esercitare su di esso.

Tutto ciò è dovuto al potere degli inquinanti mentali, al potere degli stati mentali malsani e alla mancanza di stati mentali puri e benefici. Questi inquinanti devono essere potenti per riuscire a tenerci nel *samsāra*, il ciclo di nascita e morte, fin da tempi immemori.

Il loro potere non dovrebbe mai essere sottovalutato! Nella loro classificazione generale li chiamiamo le tre radici malsane – brama, rabbia e illusione – però quando ci riferiamo alla meditazione e alla loro funzione li chiamiamo i cinque ostacoli: desiderio sensoriale, malevolenza, sonnolenza e torpore, agitazione e preoccupazione e dubbio scettico. Lavorano in modi diversi per ostacolare e impedire il progresso della retta concentrazione e il rafforzamento di una mente pura. In breve:

- Il desiderio sensoriale è l'indulgere nei cinque sensi o i piaceri dei cinque sensi.
- La malevolenza è la rabbia e l'odio.
- La sonnolenza e il torpore sono l'indolenza, la pigrizia, la mente vischiosa.
- L'agitazione e la preoccupazione sono l'irrequietezza e la frenesia nella mente.
- Il dubbio scettico sono dubbi riguardanti la pratica e la Triplice Gemma (il Buddha, il Metodo, la comunità dei praticanti).

Per semplificare ulteriormente possiamo dividerli in due gruppi principali: sonnolenza e torpore, e agitazione e preoccupazione. Nei primi giorni del ritiro questi sono davvero molto potenti quindi li discuteremo un po' più a lungo per aiutarvi a maneggiarli. Di questi due, la sonnolenza/torpore è il meno pericoloso, nel senso che vi porta ad addormentarvi. E quando dormite non è poi così male, ma possiamo dire che è una perdita di tempo. Invece lo stato agitato è attivo e se cresce può farvi diventare matti. La mente si “spezza” per l'eccessiva energia negativa.

In ogni caso, quando venite a meditare dovete liberarvi di entrambi questi stati. Finché sono presenti in un certo livello la consapevolezza non potrà lavorare in modo appropriato. Il quadro non sarà nitido. Bisogna liberarsi completamente dagli ostacoli prima che il quadro diventi chiaro e il lavoro dell'insight possa procedere.

Come si fa a maneggiare la sonnolenza e il torpore? Vediamo alcuni modi. Nel primo e secondo giorno solitamente questi stati mentali sono di un tipo molto pesante e spesso non si può fare nulla tranne che sedersi e “guidare in mezzo alla tempesta”. E' così pesante. Appena vi sedete, la mente diventa vuota. Se siete appena usciti da un periodo di duro lavoro, o avete fatto un lungo viaggio, può essere davvero dura.

Comunque non è una cosa permanente. Se sedete per un tempo sufficiente, e se ci provate abbastanza a lungo, di solito passa. Al peggio, se proprio non potete stare seduti, vi alzate e camminate. In ogni caso dopo qualche giorno di tentativi ci sarà una diminuzione e la sonnolenza e il torpore che si presenteranno saranno di un tipo più mansueto. Magari della tipologia più soffice, come alla mattina presto, quando state osservando il salire e scendere dell'addome e sembra così chiaro e pacifico. Ma a un certo punto tutto diventa scuro. Perché? Perché la sonnolenza e il torpore si sono infiltrati senza che ve ne accorgete. E vi dite: “Ero

così consapevole ma all'improvviso dove sono finito?". Questo è il tipo di sonnolenza più leggera che può arrivare velocemente e attaccare all'improvviso.

Quando la mente è troppo pacifica dovrete richiamare l'energia, o se sentite la mente un po' lenta, indistinta, sfocata, allora è il momento di richiamare energia. Il fattore per controbilanciare la sonnolenza/torpore è l'energia e lo sforzo. La questione non è se abbiamo o no energia. L'energia mentale, infatti, è sempre qui.

Faccio un esempio. Se avete dormito troppo e siete in ritardo per andare al lavoro ma ancora non lo sapete, non avete nessuna intenzione di alzarvi. Però, nel momento in cui realizzate che siete in ritardo per il lavoro, o per un esame, all'improvviso in cinque minuti sarete pronti per uscire.

Da dove viene quell'energia? L'energia è sempre lì. La questione è riuscire a richiamarla e avere la forza di volontà per fare sorgere la consapevolezza. Questo è ciò che dobbiamo imparare a fare; **connetterci con la giusta forza di volontà che può fare sorgere l'energia ogni volta che vogliamo**. Ci sono altri modi per risvegliare l'energia. L'energia viene anche con quel che chiamiamo applicazione iniziale, *vitakka*, cioè aumentando le note mentali.

Quindi, quando non riuscite a trovare il salire e scendere perché siete troppo sonnolenti, si può usare il metodo del "seduto, toccare". Ovviamente a causa della sonnolenza anche gli oggetti del seduto-toccare non saranno chiari. Allora potete allargare il campo all'intera massa del corpo come "seduto" e ai punti di contatto come "toccare". Poi continuate a notare con un passo regolare, seduto-toccare-seduto-toccare-seduto-toccare.

Un altro metodo è usare più punti di contatto: seduto-toccare-toccare-toccare. Esempi di punti di contatto sono i glutei, le gambe e le mani. Potete anche alternare i punti con un certo ritmo o un certo ordine. Di solito, se la sonnolenza e il torpore sono davvero pesanti, tutto questo non funzionerà a meno che non siate persistenti.

Con una forte forza di volontà lo si può superare. Può volerci un po' di tempo, anche più di cinque o dieci minuti, anche venti minuti o mezzora. Alla fine, una volta che si è riusciti ad attraversarlo, la mente diventa estremamente chiara. Se si fallisce, invece, si passa alla meditazione camminata.

Solitamente durante la meditazione camminata non ci si addormenta, a meno che non stiate camminando molto lentamente. Può succedere che l'oggetto sia davvero sottile quando camminiamo lentamente, in quel caso è difficile "catturarlo" e la sonnolenza può continuare. Quindi l'idea è quella di fare dei passi lunghi e camminare un po' più velocemente e in maniera libera. Se c'è della tensione, la rigidità della mente può influenzervi a diventare letargici.

E' meglio tenere un passo libero, non troppo lento ma nemmeno estremamente rapido, e fare grandi passi. Dopo un po' di tempo, dando alla mente un oggetto da osservare dopo l'altro, si riattiverà. Quando la mente diventa attiva la sonnolenza va via e l'energia viene in essere.

Questo è un metodo semplice. Alla fine tutto si riconduce alla forza di volontà e di solito dopo qualche giorno, diciamo tre o quattro giorni, la sonnolenza e il torpore se ne vanno. In casi rari possono persistere per una settimana, ma se siete diligenti di solito scompaiono dopo qualche giorno.

L'altro ostacolo sono i pensieri e l'irrequietezza. Viene suggerito di notare il pensare etichettandolo con "pensare, pensare" in modo consapevole finché va via. Ma spesso quando notiamo "pensare, pensare" non se ne va. Probabilmente stiamo ripetendo "pensare, pensare" ma non siamo davvero consapevoli. Se foste consapevoli mentre fate la nota, il pensiero non ci sarebbe. Dovreste cercare di essere attenti e il pensare potrebbe andarsene.

A volte, notandolo, il pensare va via ma poi ritorna. Poi se ne va di nuovo e poi ritorna. Ci possiamo domandare, perché va via e poi torna? Una spiegazione è che il pensare va via ma un certo grado di inquinante resta attivo e quando torniamo al salire e scendere in realtà non

siamo ancora molto consapevoli. Può esserci un po' di brama, di rabbia o illusione. In questo caso, quando il pensare è davvero testardo e continua a tornare bisognerebbe individuare la sua radice (brama, rabbia o illusione).

Si può individuare la radice osservando il pensiero stesso – e cioè come il pensiero sorge. Quando noti il pensiero e il suo sorgere puoi essere in grado di rintracciarne la radice e vedere se nasce dalla brama, dalla rabbia, dall'illusione o da qualunque altro inquinante.

Potresti anche essere capace di capire cos'è che ti sta angustiando. Può essere qualcosa di specifico o generale. Generale nel senso che non stai pensando a nessun oggetto in particolare e prendi tutto quello che c'è. Specifico significa che c'è qualcosa che sta disturbando la tua mente, e in quel caso dovresti risolvere il problema.

Una volta che hai trovato la causa è più facile risolvere il problema. Se è uno stato di brama o rabbia allora le noti come brama, rabbia, illusione e così via. Usare delle etichette specifiche di solito funziona meglio che usarne di generali.

Questo processo cade sotto *cittānupassanā*, che significa consapevolezza della coscienza. Si tratta di essere capaci di percepire lo stato della mente con brama, rabbia, illusione, pigrizia ecc., con chiara consapevolezza come fosse la "forma" della mente e la natura di questi stati mentali. Quando vengono percepiti con chiarezza di solito scompaiono.

Ci sono casi in cui questi inquinanti sono molto persistenti. Quando gli inquinanti sono molto spessi bisogna maneggiarli con serietà. Per esempio ci sono delle persone che sono tormentate da alcuni problemi e se non se ne prendono cura possono diventare dei problemi psicologici. Di solito non succede, ma se dovesse accadere dovrete prestargli una particolare cura. A volte suggeriamo di iniziare la seduta di meditazione con una o più di quelle che chiamiamo meditazioni di concentrazione preliminare.

Le quattro meditazioni preliminari sono: *buddhānussati*, ricordare le qualità del Buddha aiuta a superare la paura, il dubbio scettico e aumenta la fiducia. La meditazione di gentilezza amorevole, che aiuta a superare la rabbia, la malevolenza e a stabilire un'atmosfera pacifica e armoniosa attorno a noi. La meditazione sulle impurità del corpo per chi ha una forte tendenza alla lussuria e ai desideri. La meditazione sulla morte che aiuta a superare l'ansia, la pigrizia e la compiacenza. Si può includere anche la meditazione sul *kamma* per superare l'ansia, la paura, la perdita delle persone care, la tristezza e così via.

Non si dovrebbe sottovalutare il potere di queste meditazioni preliminari, sebbene si raccomanda di farle solo per i primi cinque o dieci minuti della seduta. Se fatte in modo corretto, sorreggono la mente. La mente agitata, in realtà, è una mente con un certo livello di attività. Se si riesce a tenere la mente ferma per un po' poi tutto questo pensare, l'agitazione e gli inquinanti vengono messi da parte.

L'agitazione avviene nella fase iniziale, i primi due giorni del primo ritiro. Quando non si sa come maneggiarla sembra più selvaggia che mai, un caso senza speranza. Ma in realtà non è poi questa gran cosa.

In ogni caso dovremo sempre confrontarci con questi inquinanti, almeno finché non saremo *arahant*. Quando sorgono si presenta per noi l'opportunità di imparare a maneggiarli. Se sei un principiante, e prima di lasciare il ritiro non hai imparato a confrontarti con essi, il problema continuerà a riaffacciarsi. Capire come si fa a maneggiarli non è una cosa veloce, è una abilità che si sviluppa col tempo. Non si sarà in grado di sperimentare uno stato mentale puro finché tutti questi impedimenti e inquinanti non vengono messi da parte.

Prendiamo ad esempio la sonnolenza. La sonnolenza si presenta alla mente e tu la noti "sonno, sonno, sonno". Va via, ma non completamente, continua a persistere. Non hai ancora raggiunto quella che chiamiamo la concentrazione di accesso, e quindi la sonnolenza rimane. Va e viene. E' proprio come quando c'è una giornata di sole velata da un sottile strato di nuvole, non si riesce a vedere l'azzurro limpido del cielo. Solo quando la si nota

completamente tutta la sonnolenza svanisce, allora saprai com'è il cielo azzurro. Il sole comparirà brillando, e potrai vedere tutto intorno a te con molta chiarezza.

Osservare i cinque ostacoli, (sonnolenza/torpore, i pensieri e così via), è come pulire la mente dalla spazzatura. Quando spazzi il pavimento all'inizio tiri via il grosso della sporcizia, ma i pezzi più piccoli sono ancora lì. E anche quando rimuovi i pezzetti più piccoli, rimangono comunque le particelle di polvere. E dopo la prima spazzata ci sarà comunque ancora la polvere più sottile. Bisogna dunque continuare a sforzarsi finché tutti questi ostacoli e inquinanti non vengono messi da parte.

Soltanto allora la consapevolezza può diventare chiara, luminosa e brillante. Bisogna essere determinati a raggiungere il superamento degli inquinanti. Questo è il dovere primario di un meditante quando pratica la meditazione di consapevolezza. Una volta adempiuto, gli oggetti d'osservazione di base diventano più chiari.

## Presunzione e Meditazione

*Vipassanā Tribune Vol. 1, 1993*

“**L**a presunzione è tollerata col successo”, questo detto è applicabile alle faccende mondane ma non è accettabile in quelle spirituali. E anche nella sfera mondana ha i suoi limiti. A che punto diventa troppa? Aggirare le leggi costituzionali è una cosa, violare i diritti umani è un'altra. I risultati possono essere disastrosi, soprattutto se è coinvolto qualcuno molto potente. Ai tempi del Buddha, per esempio, ci fu il massacro dei Sakya da parte dell'esercito di Virūdhaka. Ma questo non avviene solo a causa dell'arroganza, ci sono in gioco altri inquinanti divenuti forti.

Tutta la sofferenza si può far risalire alla mente, come ci ricorda il Dhammapada “La mente è il precursore di tutti gli stati...”. La presunzione è uno stato mentale non salutare, inutile, e come tale porta sofferenza quando sorge e anche dopo. Viene descritto come un “gonfiarsi”, il montarsi la testa dicendosi “sono il migliore e nessuno (o quasi nessuno) è meglio di me”.

Il risultato è che si esalta se stessi disprezzando gli altri. Si perde la prudenza, la coscienziosità, la consapevolezza e quindi gli inquinanti hanno il via libera per disporre senza freni della propria persona e proprietà. Se si pesta il piede di una persona simile, si vedrà il peggio.

Si può essere orgogliosi di:

- Nascita – essere nati in una famiglia nobile, di una certa razza, ecc.
- Possessi – essere ricchi, avere molti immobili, macchine, gioielli, posti di responsabilità nella società, ecc.
- Virtù e altre qualità meritevoli – mantenere i precetti morali, avere ottenuto una alta concentrazione, l'insight, ecc.

Nella meditazione il nostro scopo è quello di sradicare tutti gli inquinanti e quindi l'arroganza in tutte queste categorie deve essere scovata, fronteggiata e eliminata. In questo articolo mi occuperò solo dell'ultima categoria.

Spesso mi è stato chiesto: “Come può succedere che chi fa dei bei *dhamma talk*, viene acclamato come un buon meditante e dà persino delle buone istruzioni agisce però in modo tanto arrogante?”.

La meditazione è il processo e la via per purificare la mente dagli inquinanti, con una particolare attenzione all'egocentrismo, è quindi stupefacente che una cosa simile possa accadere. In realtà, i propri inquinanti non sono facili da vedere, mentre vedere quelli degli altri sembra più facile, e quando sorgono possono mascherare la realtà con efficacia. Provate a dire a qualcuno profondamente innamorato quanto è puzzolente il corpo del suo amato e penserà che siete matti. Come è potuto accadere che Devadatta compisse un tale crimine contro il Buddha (tentò di ucciderlo e di dividere la comunità per diventarne il capo), e Ajātasattu contro suo padre (lo uccise)? Erano entrambi uomini intelligenti, con l'aiuto del Buddha avrebbero potuto compiere il cammino. Non si dovrebbero mai sottovalutare i poteri degli inquinanti e la presunzione nel sopravvalutare le nostre abilità.

La mia risposta alla domanda è: “Bè, ovviamente dovrebbero meditare di più, e puoi immaginare quanto sarebbe stato peggio senza tutto quel Dhamma?”. Le cose di solito avvengono così: all'inizio una persona intraprende la meditazione in modo serio e sincero. Con la pratica arrivano dei progressi. Per compassione si cerca di aiutare gli altri e come risultato arrivano la lode, i guadagni, l'onore, ecc. Tutto questo può essere semplicemente troppo, e come dice il detto, gli va dritto alla testa. Dobbiamo ricordarci che la presunzione inizia con una forma sottile che avviene solo a livello mentale. Quando si mostra nelle espressioni del viso, nella voce o nelle azioni, come lodare se stessi e sminuire gli altri con leggerezza, allora è in una forma molto grossolana. A questo punto non è difficile individuare il punto dolente. I commenti descrivono l'arroganza come il tenere in alto uno standardo in



modo che tutti lo possano vedere. Un detto Tailandese a riguardo dice: “Quando il bufalo vuole defecare, lo si sa perché alza la coda”, che è un modo efficace e umoristico per descriverla.

Quindi la cosa successiva che accade è che si pensa molto bene di se stessi e si sminuisce chi non medita. So di una persona, un laico, che si è spinto tanto in là da denigrare i suoi insegnanti di meditazione, dando rudi rimproveri ai monaci che non combaciavano coi suoi standard e trasformando gli amici che cercavano di correggerlo in nemici. Il destino di una persona come questa è di rimanere isolato dagli amici meritevoli, dopo aver causato un danno considerevole a se stesso, al Dhamma, e alla comunità spirituale. Casi come questi vengono descritti come il fiorire del bambù prima che muoia.

In questo modo comprendiamo perché è molto importante che un Buddhista mediti per sradicare gli inquinanti, arroganza inclusa. Se il meditante è un leader, bisogna mettere l'enfasi sulla presunzione.

Un'altra cosa riguardo all'arroganza che deriva dalla meditazione è che può essere più difficile da correggere che non in altre circostanze. Questo perché il presuntuoso suppone di aver sperimentato qualche straordinaria ed elevata esperienza, che egli considera profonda e addirittura santa. E' qualcosa che lo rende un santo o mezzo-santo. E tu semplicemente non sei nella posizione di discutere con lui perché non l'hai ancora sperimentata. Servirebbe quindi qualcuno più elevato per potergli dire qualcosa, ma sfortunatamente non è facile trovarlo. E questo dipende anche da quanto in alto sulle nuvole è andato.

Esperienze particolari possono avvenire con la meditazione di tranquillità e di insight. Nella meditazione di tranquillità si può essere orgogliosi di avere ottenuto certi stati di concentrazione. Se c'è un nome maestoso, come 1° *jhāna* o 2° *jhāna*, è anche meglio. Inclusive in questa categoria ci sono tutte le esperienze che li accompagnano, come le luci, la gioia, visioni, ecc. Si può anche finire per credere di avere sviluppato la chiaroveggenza, l'abilità di ricordarsi le vite passate, la telepatia, ecc.

Se si ha davvero raggiunto uno di questi profondi stati in cui la mente è completamente distaccata dal normale campo dei sensi, in uno stato più profondo e beato del sonno profondo è di certo lodevole, ma comunque anche il minimo attaccamento ed arroganza a riguardo saranno un ostacolo per il progresso del sentiero. Pensare poi che questi stati siano il *Nibbāna* è anche peggio, dato che si cade nell'attaccamento a un'idea errata. E pensare di avere dei poteri soprannaturali quando in realtà si è perlopiù allucinati è ancora peggio perché alla fine si diventerà matti, se non ci si corregge in tempo. A questo punto capiamo perché è tanto importante notare consapevolmente i pensieri che sorgono riguardo questi stati.

Anche nella meditazione di insight ci si può imbattere negli effetti elevanti della concentrazione, come la luce e la gioia, oltre alla conoscenza di insight peculiare di questo tipo di meditazione. Nel *Visuddhimagga* sono elencate dieci esperienze straordinarie, o fenomeni, che si possono incontrare con il progredire della pratica. Ci si può attaccare ad esse con attaccamento, presunzione o visione errata. Queste dieci imperfezioni (*vipassanupakilesa*) della visione profonda sono:

1. Luce, chiarore
2. Conoscenza
3. Gioia, rapimento
4. Tranquillità e calma
5. Felicità
6. Determinazione e fede
7. Impegno e energia
8. Consapevolezza
9. Equanimità e equilibrio
10. Desiderio e attaccamento

Prendiamo ad esempio *pīti*, la gioia – questa gioia può essere davvero travolgente tanto che si inizia a volerne ancora e si indulge in essa, cioè la si afferra con attaccamento. Poi si può iniziare a pensare molto bene di sé stessi, che solo poche altre persone riescono a sperimentare una tale felicità come riusciamo noi, e qui è sorta la presunzione. Altre volte la gioia può essere così intensa e beata che ci si dimentica di tutto quello che c'è attorno, e quindi può sorgere l'idea errata di avere sperimentato la cessazione, il *Nibbāna*. Questi tre, attaccamento, presunzione e idee errate sono strettamente connessi. Uno conduce all'altro.

Anche se abbiamo letto o siamo stati avvisati riguardo i pericoli dell'attaccarsi a questi stati, spesso i meditanti cadono comunque in queste trappole e devono essere messi in guardia ancora e ancora. Sebbene questi fenomeni compaiano intensamente nella terza conoscenza di insight, possono sorgere ad ogni stadio della pratica. Quindi dobbiamo restare all'erta tutto il tempo, perché l'attaccamento in questo caso non significa solo bloccare il proprio progresso, ma anche uno squilibrio mentale e una rinascita negli stati infelici. Questo specialmente se si pensa di aver raggiunto qualche stadio di santificazione quando invece non è così.

Oltre a queste dieci imperfezioni dell'insight può sorgere attaccamento e si può sviluppare arroganza o visioni errate anche emergendo dalle altre conoscenze di insight, a parte quelle del Sentiero e della Fruizione, naturalmente. Persino un entrato nella corrente, che ha abbandonato la visione errata, l'attaccamento alle pratiche errate e i dubbi scettici, non è ancora libero dalla presunzione. Certamente questo stato mentale in lui sarà considerevolmente minore rispetto a una persona ordinaria, perché con la distruzione della visione errata anche la presunzione nelle sue forme più grossolane viene eliminata in un certo grado.

Nel *Mahārāhulovāda sutta*, il Buddha suggerisce a Rāhula di meditare sviluppando la percezione dell'impermanenza per liberarsi dalla presunzione "Io sono". Questa altro non è che la pratica di meditazione di insight. Quando si sviluppa una consapevolezza penetrante e completa, capace di notare ogni processo mentale e corporeo momento dopo momento senza lacune, i sette fattori d'illuminazione sorgeranno e sradicheranno gli inquinanti, presunzione inclusa.

Innanzitutto quando la consapevolezza è presente gli inquinanti non possono sorgere. Se a causa di qualche negligenza sono sorti, la consapevolezza ne prenderà nota velocemente e li rimpiazzerà con la consapevolezza stessa, e quando si sviluppa in una conoscenza penetrativa esperienziale (investigazione del Dhamma), vedrà in modo chiaro le tre caratteristiche di impermanenza, natura insoddisfacente e non-sé. Allora comprenderemo che: dato che tutto è transitorio, di che cosa posso essere orgoglioso? Dato che c'è così tanta sofferenza, di che cosa posso diventare presuntuoso? Dato che la realtà è non-sé, chi c'è qui di cui posso essere presuntuoso? Ulteriori sviluppi di questi insight ci porteranno gioia e tranquillità nella realizzazione del non-sé. Questo a sua volta ci incoraggerà ad abbandonare ogni attaccamento al Sé e alla presunzione "Io sono". Con una crescente energia e concentrazione la mente diventerà equanime verso ogni formazione o fenomeno che sorge. L'equilibrio della mente aiuterà ulteriormente lo sviluppo della consapevolezza e lo sradicamento dell'orgoglio e sarà difficile venire scossi sia dalla lode che dal biasimo.

Sì, se la negligenza riesce a intrufolarsi, si avrà attaccamento ed arroganza anche a riguardo di questi stati salutari. Quindi ancora una volta dobbiamo ricordarci di essere sempre vigili e contrastare la negligenza. E che noi tutti si possa essere diligenti nella nostra pratica e abbandonare per sempre tutta la presunzione per realizzare quel che il Beato disse:

*Superare il concetto "Io sono"  
È la suprema benedizione*

## Lo Stress

Un'intervista col Venerabile Sujiva (1996)

*Vipassanā Tribune Vol. 4, 1996*

**T**raffico, esami, scadenze lavorative, difficoltà coi colleghi e margini di guadagno fanno parte del lavorare e dello studiare in città. Destreggiarsi tra queste faccende di solito comporta qualche forma di stress. Aggiungiamo a tutto questo il desiderio del meditante per un ritiro intensivo e arriveremo a un equilibrio delicato. Per aiutarci a camminare in equilibrio tra le richieste mondane e gli ottenimenti spirituali, Wendy Francis, Australiana, assiste Vipassanā Tribune nell'intervista col Venerabile Sujiva.

Vipassanā Tribune: **Lo stress sta aumentando tra i meditanti?**

Ven. Sujiva: Sì, lo stress sta aumentando nelle aree urbane e nelle città in cui il materialismo, la competizione e l'inquinamento sono aumentati. Per esempio, nel passato la maggior parte delle menti dei meditanti si calmavano entro i tre giorni dall'inizio del ritiro. Oggigiorno molti studenti e lavoratori hanno bisogno di almeno una settimana.

**Quali sono le caratteristiche di una mente sotto stress?**

Quando diciamo che la mente è sotto stress, intendiamo dire che è agitata, non è in pace. E' irrequieta e spesso si accompagna agli inquinanti, soprattutto la rabbia. Anche dormire diventa difficile. Alcune volte si sente dire che se vuoi sfogare lo stress devi urlare. Quando la mente è sotto stress vuole urlare, piangere o esplodere. In altre parole, è una perdita di controllo. Un altro termine per lo stress è "sofferenza mentale".

**Che approccio alla pratica suggerisci alle persone stressate?**

I meditanti stressati hanno difficoltà a dormire e ancora di più a meditare. La mente stressata è come un corpo infettato da una malattia, ma qui è la mente che è infettata con molti inquinanti. Per affrontare lo stress durante un ritiro, due approcci sono consigliati:

1. Intensivo
2. Di recupero

Il primo è come fare "body building", strenui esercizi per rafforzare i muscoli mentali. Il secondo include il riposo e il recupero. L'approccio usato dipende dal grado di stress. Uno stress leggero può essere superato dalla meditazione intensiva, mentre per le persone più stressate o con dei problemi psicologici è più appropriato l'approccio recuperativo, abbinato a un consiglio psicologico e a volte anche a medicinali.

A volte si può utilizzare una leggera pratica di tranquillità, per esempio:

*Mettā* per rimuovere la rabbia.

*Ricordo della Tripla Gemma* per rimuovere la paura.

*Asubha* per rimuovere la lussuria.

Poi, quando si ha una sufficiente consapevolezza di base e fiducia per intraprendere una pratica intensiva allora si procede nello sradicare la radice dei problemi e successivamente ad addentrarsi nel sentiero spirituale più nobile.

**Quali sono i fattori principali che contribuiscono allo stress?**

Sono:

1. Fisici
2. Emotivi
3. Sociali/occupazionali
4. Spirituali

Vediamo ogni fattore in dettaglio.

1. Lo stress fisico può essere causato da fattori esterni o interni. Esternamente sono cose quali l'inquinamento, un forte caldo o freddo, il disequilibrio delle posture corporee che causano i disagi fisici. A loro volta questi disagi fisici stresseranno la mente. Nello stesso modo anche le malattie interne, come un tumore, possono portare la mente a soffrire di una forte depressione. La soluzione migliore allo stress fisico è quello di creare un ambiente calmo per rilassarsi o trovare una cura adeguata in caso di una malattia.
2. Lo stress emotivo si presenta nelle relazioni più intime, vicine o difficili, per esempio tra membri della famiglia ecc. Queste relazioni possono influenzare i propri sentimenti e anche il significato stesso della propria esistenza. Se poi le richieste sono esagerate, la relazione è instabile o giunge a una fine, allora arriva molto stress. Le persone a volte decidono di suicidarsi per quanto stressanti possono essere le "faccende del cuore". Per aiutarci con lo stress emotivo abbiamo bisogno di sviluppare la comprensione e l'accettazione della transitorietà delle emozioni, e distaccarci da esse.
3. Lo stress sociale o legato all'occupazione arriva guadagnandosi da vivere, muovendosi nella società e incontrando gli inevitabili ostacoli. Lo stress si crea quando non siamo in grado di maneggiare queste difficoltà. Dato che la propria sussistenza dipende da questo, dobbiamo sopportare tutte queste forme di inconvenienza, persino essere vittimizzati. Questo tipo di stress avviene di frequente nel mondo materialista dove la competizione è all'avanguardia. E' necessario sapere come relazionarsi con le persone e accettare le vicissitudini della vita.
4. Lo stress spirituale si riferisce naturalmente alle faccende spirituali. In un certo modo lo stress spirituale può sovrapporsi a quello sociale quando ci si deve confrontare con la società. E' una cosa personale, include la propria ricerca del significato della vita – una felicità ultima che va oltre il mondano. Per i Buddhisti questo include lo stress che si accompagna ai problemi con la meditazione. Per affrontare lo stress spirituale è importante un accesso corretto, avere delle informazioni di rilievo e una guida spirituale quando necessario.

Per riassumere, la soluzione a tutte queste forme di stress è la conoscenza, la saggezza, e il distacco. In particolare, le relazioni umane richiedono la gentilezza amorevole e la compassione, tra le quali è inclusa anche la pazienza.

### **Ci sono dei tipi particolari di persone che soffrono lo stress?**

Tutti soffriamo a causa dello stress, questa è la natura imperfetta dell'esistenza, ma cambia il tipo e il grado. Se guardiamo alle cause, possiamo vedere perché persone diverse soffrono lo stress. Lo stress può sorgere in due modi:

1. Può non dipendere da quello che si fa (o dalla propria attitudine) ma da situazioni oltre il nostro controllo. Guerre e incidenti si possono includere nel *kamma*. Persone con un *kamma* peggiore sono legate a delle vite più stressanti.

2. Può dipendere dalla propria attitudine, e questo si divide in altri due tipi:

- a. La mente è troppo debole – la mancanza di forza di volontà o di fiducia significa che i piccoli problemi diventano grandi.
- b. La mente è troppo inquinata – queste persone possono avere la forza di volontà, ma gli inquinanti di avidità, rabbia, orgoglio o gelosia sono stati negativi forti e alla fine hanno il loro prezzo. Si diventa in lotta col mondo a causa di questi stati.

### **C'è una differenza tra lo stress lavorativo e lo stress dovuto alla meditazione?**

In queste situazioni cambia l'oggetto dello stress. Il lavoro serve alla sopravvivenza e gli oggetti dello stress saranno personalità sociali qui coinvolte oppure il denaro. Queste cose condizionano l'immediato futuro di una persona. La meditazione invece ha degli oggetti spirituali dal raggiungimento più distante. La sofferenza spirituale include il significato della propria esistenza e il proprio obiettivo spirituale verso cui ci si impegna. Di solito lo stress lavorativo viene portato anche nella meditazione a causa degli inquinanti coinvolti. E se la meditazione viene fatta in modo scorretto, può avvenire anche il processo opposto. In questo caso è come prendere un medicinale sbagliato.

### **E riguardo allo stress dovuto al dolore e alla malattia?**

Lo stress, il dolore e la malattia alla fine sono la stessa cosa. I vari disturbi causano la sofferenza fisica, e quando questa agisce sulla mente diventa stress mentale. Per gestire i disagi fisici si deve cercare il parere di un medico. I sintomi si possono anche usare come oggetto di contemplazione, e questo approccio può condurci a una completa guarigione. Se non succede, almeno lo stress fisico non farà sorgere quello mentale.

### **Che cosa può fare un meditante nella sua vita quotidiana per ridurre lo stress?**

E' importante trovare il tempo per rilassarsi e lasciare andare. Solo lavoro e niente divertimento fanno di Jack e Jacky delle persone davvero stressate! Imparate delle tecniche per rilassare e rafforzare la mente.

1. RELAX: Trova un posto calmo, tranquillo e pacifico, sdraiati e rilassati dalla testa ai piedi.
2. LASCIARE ANDARE: Contempla il mondo e dì a te stesso che stai facendo del tuo meglio. Ricordati che alla fine tutti moriremo. Quando ricordi a te stesso che non c'è niente che meriti di essere trattenuto e che puoi trattenere, lascia andare tutto quello che hai nella testa.
3. SII CONSAPEVOLE: Fai sorgere, mantieni e sviluppa uno stato di chiara, vigile, attenta, stabile consapevolezza.
4. CONCENTRATI: Concentra questo stato di consapevolezza.
5. AFFINA: Affina la consapevolezza per conoscere e percepire i dettagli più minuti in modo completo e in accordo con la realtà.

#### **NOTE:**

I punti (1) e (2) sono rilassanti e recuperativi. Rilassano la mente e il corpo stressati. Andare in vacanza può servire allo scopo (2), ma se è una situazione frenetica avrà l'effetto opposto. Il punto (3) può essere sia recuperativo che intensivo, a seconda della attitudine impiegata. La consapevolezza è necessaria per mantenere gli stati mentali purificati. I punti (4) e (5) si riferiscono allo sviluppo e allo sforzo. Di conseguenza un certo grado di stress è presente.

Sono il rafforzamento che avviene con la meditazione. La concentrazione può sorgere con metodi differenti ma (5) è implicita nella Vipassanā.

## La Sindrome del Cervello Pietrificato

*Vipassanā Tribune Vol. 3, 1995*

La sindrome del cervello pietrificato, più comunemente chiamata Sindrome della Pietra-nella-Testa, non è un avvenimento raro tra i meditanti. Si sente il cervello che diventa sempre più pietrificato, il peso aumenta e ti schiaccia come sotto a una tonnellata di roccia. La stretta si serra intorno alle tempie e produce una pressione che pulsa con dolori lancinanti nel centro della testa.

Poco alla volta i pensieri si paralizzano, si inizia a dimenticare le cose e le normali attività quotidiane diventano impossibili da svolgere. Si può arrivare persino a dovere abbandonare il lavoro e lo studio. Quello che la vita ti lascia è di essere come un vegetale tormentato, se questa cosa va avanti, allora...

Non preoccupatevi, non ho ancora sentito di nessuno che è arrivato a suicidarsi. Al primo sguardo sembra una faccenda dovuta allo sforzarsi troppo duramente. Succede più di frequente a quelli che spingono troppo durante un ritiro intensivo che dura molto. La procedura dovrebbe essere quella di notare il fenomeno e di rilassarsi. Comunque non sempre funziona e in questo caso c'è qualcosa di più profondo. Col tempo e con varie osservazioni ho scoperto che ci sono molte cause e condizioni che fanno sorgere questi sintomi. Spesso dobbiamo attuare un'indagine accurata per trovare la diagnosi giusta e la soluzione più probabile.

Prima di tutto vediamo le cause più comuni. Come ho detto, la più ovvia e comune è l'errore di spingere troppo la nostra meditazione. Ma non è corretto impegnarsi molto? Quello che intendo è sforzarsi molto senza consapevolezza. Quando si tenta disperatamente di forzare la mente a concentrarsi per evitare i pensieri irrequieti e avere risultati veloci, spesso ci si dimentica il fattore essenziale della consapevolezza che mantiene la mente pura e sotto controllo. Quindi si crea della tensione che si accumula nella testa.

All'inizio del ritiro può accadere perché il meditante non ha ancora molta consapevolezza, e ci sono ancora inquinanti e ostacoli. Ci sono due forme di questo disagio:

- La tipologia "pesante" in cui è difficile persino sollevare le palpebre o tenere dritta la schiena.
- La tipologia intensa, che ti fa venire voglia di urlare.

La prima è dovuta alla sonnolenza, la seconda all'agitazione. Con il rimedio adeguato (molti sono suggeriti nel commentario al *satipaṭṭhāna*) dovrebbe scomparire in poco tempo. Comunque, se il metodo che vi è stato insegnato è corretto, la consapevolezza che si sviluppa dopo qualche giorno dovrebbe sistemare la situazione.

Quando la meditazione progredisce ulteriormente le facoltà si rafforzeranno, in particolare l'energia e la concentrazione. Se queste non sono equilibrate allora il sintomo potrebbe ripresentarsi. Il motivo è che, dopo un po' di tempo, arriva la monotonia, lo stress si infiltra nella meditazione senza essere visto e la consapevolezza se ne va. Ciò che rimane e che prende il controllo è uno stato non salutare, che potrebbe svilupparsi in qualcosa di peggio se lasciato governare a tempo indefinito.

Il disequilibrio è tra le facoltà dell'energia e della concentrazione. La prima attiva la mente e la seconda la tiene ferma. In uno stato di equilibrio la mente può seguire l'oggetto in movimento di vipassanā con agilità e al tempo stesso rimanendo raccolta e composta mentre osserva.

Quando non è equilibrata diventa o irrequieta o letargica. Purtroppo questa non è la fine della storia, perché quando le facoltà sono state sviluppate l'irrequietezza arriva con tensione e la letargia con durezza. Se lasciamo che vada avanti così, può svilupparsi in un forte mal di

testa, o in breve, nel cervello pietrificato. Il meditante navigato è sempre vigile. Nel momento in cui la sua meditazione non procede fluidamente intraprenderà l'azione appropriata per bilanciare le facoltà. Può trattarsi di aumentare la facoltà debole o di diminuire quella in eccesso. L'azione più sicura, sebbene rallenti il progresso, è quella di rilassarsi, ma certamente non a spese della consapevolezza.

Se gli stati malsani delle vicende mentali proseguono troppo a lungo potrebbe svilupparsi la concentrazione errata. Con "concentrazione errata" intendo dire che uno stato mentale impuro di avidità, rabbia o illusione viene concentrato e sviluppato. Ci sono molti tipi di concentrazione errata, alcuni concentrati nella paura, altri ossessionati dall'attaccamento e altri ancora semplicemente confusi oppure allucinati. Alcuni possono ritrovarsi annebbiati e storditi. Potremmo anche chiamarla follia. In un certo modo, quando gli inquinanti hanno la meglio su di voi, in quel momento potete essere considerati matti, in termini dhammici. La questione è quanto matti e per quanto tempo, se molto e abbastanza a lungo allora sarete "qualificati" per ricorrere ai tranquillanti o a un ospedale psichiatrico.

Fortunatamente le persone che ho incontrato nella meditazione di solito non arrivano a uno stato simile e, se lo fanno, è perché erano già messi male prima di venire a meditare. Riguardo la sindrome che stiamo discutendo, quel che accade è che la tensione avviene frequentemente e per lo più in modo continuo, tanto che non solo non si è in grado di meditare ma anche addormentarsi diventa un problema. Casi del genere si incontrano più di frequente nelle meditazioni di tranquillità, dove la concentrazione viene enfatizzata più della consapevolezza. Quando siamo ossessionati dal cercare di ottenere risultati rapidi, come poteri psichici e simili, questo può svilupparsi nell'arco di un giorno o persino di una seduta.

Ci fu il caso di una persona che, avendo udito un discorso che enfatizzava l'unificazione della mente su un punto e la rapidità con cui può essere ottenuta, cercò in tutti i modi di raggiungerla quella stessa notte. Questo fu tutto ciò che ci volle per l'instaurarsi del problema e da quella notte in poi, per un periodo di oltre un mese, riuscì a stento a dormire. Si recò anche da medici e erboristi. Gli furono date medicine, preparati, e gli venne persino insegnato a dirigere l'energia che chiamano "*chi*" all'esterno concentrandosi sui piedi. Tutto ciò non produsse alcun risultato soddisfacente. Guardando al suo problema, era un ovvio caso di concentrazione errata; dunque gli spiegai la causa e gli suggerii di dimenticarsi di avere mai meditato e che ci fosse qualcosa come la meditazione. Entro pochi giorni mi dissero che stava bene. Fortunatamente ebbe abbastanza fiducia in ciò che gli dissi.

Lo stress è un altro fattore che può causare tensione nella testa. Lo stress può presentarsi come conflitti o traumi sia durante la meditazione che al di fuori di essa. Durante la meditazione può trattarsi di riluttanza nel relazionarsi col dolore, di dissensi con l'insegnante di meditazione e di altri mille motivi. Le cause al di fuori del ritiro di meditazione sono persino più numerose. Quando non ci prendiamo cura di questo stress può manifestarsi come delle tensioni in tutto il corpo e, comunemente, nella testa. Se ci prendiamo la briga di indagare nella faccenda, spesso lo identifichiamo con facilità.

Per esempio, spesso le tensioni sono molto forti per coloro che sono venuti a meditare subito dopo avere avuto un pesante carico lavorativo o degli esami. Un periodo di buon riposo dovrebbe rimetterli in piedi. Ma quando lo stress ha dimorato in loro per un lungo periodo di tempo anche il danno fatto dura di più, e ci può volere un po' prima che riescano a liberarsene. La semplice verità è che bisogna sviluppare la concentrazione corretta per scalzare quella errata. Questo deve essere fatto con grande attenzione perché l'abitudine può condurci nella direzione opposta. Potremmo mai sottolineare abbastanza l'importanza della consapevolezza?

Nel frattempo bisogna avere grande cura nel non aggravare la situazione con lo stress meditativo.



Per le cause più profonde si potrebbe avere bisogno di una consulenza approfondita per tracciarne l'origine. In un caso c'era un monaco novizio che sviluppò una congestione al petto durante la meditazione. La congestione si spostò alla testa e si intensificava ogni volta ch'egli utilizzava la nota mentale. Col tempo scoprii che non voleva più continuare a essere monaco, ma non voleva ammetterlo. Quando alla fine tornò alla vita laica la tensione svanì quasi immediatamente, e il poco stress rimasto scomparve poco tempo dopo.

Un caso più sottile fu quello di un giovane studente che abbandonò gli studi a causa di una emicrania persistente. Nel corso di un lungo ritiro di circa un mese la causa spuntò fuori. Riguardava il rifiuto ricevuto da una ragazza adolescente. A questa scoperta l'emicrania scomparve e non ritornò. Dopodiché egli ritornò a studiare.

Ma le cose non sono sempre semplici come queste. In un altro caso, di una ragazza che aveva l'emicrania, le cause erano molteplici. Aveva molto a che fare con l'infelicità accresciutasi nel tempo sin dalla sua infanzia.

A questo punto è appropriato menzionare la meditazione di coltivazione della gentilezza amorevole. Questa meditazione produce un'abbondanza di gioia pura e altruista ed è l'antitesi dell'odio, che è la causa-radice della maggior parte dello stress. La presenza di una forte gentilezza amorevole supera e semplifica la maggior parte dei problemi, se non tutti.

Anche le malattie fisiche possono fare sorgere delle tensioni nella testa. Sappiamo tutti che quando stiamo male o abbiamo la febbre ci viene anche mal di testa. Anche un disagio generale può produrre lo stesso effetto. Quando siamo fisicamente deboli e ci sforziamo, può succedere la stessa cosa. So di una ragazza che quando meditava aveva delle tensioni che gli attanagliavano la testa, e scomparvero quando iniziò a fare del regolare esercizio fisico. Pare che prima lo facesse raramente. La salute è certamente un fattore molto importante per una buona meditazione.

In un'altra occasione scoprii che anche come notiamo è importante; c'era questa persona che mentre camminava teneva gli occhi fissi e immobili, e quando sedeva con gli occhi chiusi continuava a sforzare i muscoli degli occhi cercando di concentrarsi. Come risultato si creò dello stress nella zona degli occhi e della fronte.

Per ultima cosa, ma non meno importante, c'è la casistica della retribuzione kammica. Il kamma malsano ha i suoi modi e i suoi mezzi per ostacolare i nostri tentativi di meditare bene. Ci fu questo giovane uomo che ebbe delle forti tensioni nella testa già dal giorno dopo il suo arrivo. Dopo che ebbi indagato, non sembrava ossessionato dal cercare di concentrarsi o che stesse facendo qualcosa che potesse suggerire un'attitudine sbagliata. Il problema peggiorò con il passare del tempo e non sembrava possibile individuare alcuna causa. Infine venne fuori che aveva aiutato suo padre a uccidere i maiali per il mercato colpendoli con un martello sulla testa!

Ora che conosciamo le cause che cosa possiamo fare? Per prima cosa non prendiamo con leggerezza nessuna tensione che si possa sviluppare nella testa. Se arriva e se ne va facilmente non sembra nulla di serio, ma se dura a lungo e si intensifica allora prendiamocene cura. Cercate di rilassarvi e andate sul sicuro. Se dovete fare un pisolino, fatelo. Se peggiora siate pronti a sospendere la meditazione per un certo tempo, sebbene questa sia l'ultima cosa che un insegnante di meditazione vorrebbe dire.

Quando succede durante un ritiro continuate con la consapevolezza in un modo più rilassato. Una consapevolezza senza scelta, mantenersi semplicemente consapevoli e osservando quello che arriva alla mente, non è una cattiva idea. Se sembra una tensione continua allora tenetela sullo sfondo e rafforzate la consapevolezza su un altro oggetto. Quando vi sentite abbastanza sicuri, allora potete provare a osservare la tensione nella testa. Quando siete in grado di notare i suoi cambiamenti o addirittura vederla svanire per un breve momento allora siete sulla via della guarigione. Potreste doverla osservare rompersi molte volte prima che diventi insignificante.

Per quanto riguarda le cause più profonde siate pronti a scavare e trovare gli scheletri nell'armadio, o uno sgradevole passato. I demoni che si nascondono nella scatola di Pandora possono essere troppo orribili da affrontare tutti in una volta, e forse sarà necessario estrarli poco alla volta. Non è molto divertente, ma non è di questo che tratta la purificazione?

Non sto cercando di spaventare nessuno, ci mancherebbe, ma bisogna essere realisti. Gli errori sono stati fatti e facilmente vengono ripetuti. Dopo averli compiuti potrebbe non essere facile sbrogliarli. Prevenire è meglio che curare!

## Mettā Bhavana

*Vipassanā Tribune Vol. 1, 1993*

**P**er i meditanti di Vipassanā è necessario praticare *mettā bhavana* (meditazione di gentilezza amorevole) per realizzare la loro meta di liberazione suprema da tutta la sofferenza, dal Saṃsāra?

La risposta a questa domanda potrebbe essere questa: non è assolutamente necessario praticare *mettā bhavana* per realizzare la liberazione suprema dal Saṃsāra. La liberazione è portata in essere dalla meditazione d'insight stessa (Vipassanā). I suoi oggetti, essendo realtà ultime (*paramattha dhamma*), sono diversi da quelli di mettā, che sono concetti (*paññatti*). Questo significa che è possibile ottenere l'illuminazione fino allo stato di arahant senza essersi prima esercitati in alcuna forma di meditazione di tranquillità (Samatha). Nei sutta ci sono molti esempi di discepoli che lo hanno fatto, e ci si riferisce a loro come a coloro che impiegano il veicolo del puro insight (*suddha vipassanā yānika*).

Sebbene questa risposta sia corretta non è accettata positivamente da alcuni circoli della comunità buddhista. Essi affermano che senza *mettā bhavana* le persone diventano fredde e riservate, portando a uno sviluppo squilibrato della personalità. Bé, hanno diritto alla loro opinione – e per un certo verso ha senso – ma se teniamo a mente lo scopo principale della liberazione tutte le altre questioni vanno in secondo piano. Che importanza ha se una persona ha pochi amici se ha ottenuto lo stato di Arahant o anche solo l'entrata nella corrente? Non è forse il *Nibbāna* qualcosa di sopramondano raggiunto da coloro che abbandonano tutti gli oggetti terreni? Ricordo che qualcuno mi disse: "Vuoi dire che se raggiungo il *parinibbāna* non vedrò più la mia famiglia e i miei amici?" In cuor mio pensai che poteva anche scordarsi del *Nibbāna*.

Tuttavia, se cerchiamo di esaminare la faccenda da vicino vedremo che non è così semplice come sembra. La meditazione di insight è il punto culminante dello sviluppo mentale, dove la saggezza è di capitale importanza. Non tutti i Tizio, Caio o Sempronio hanno l'opportunità di incontrare la meditazione vipassanā o il Buddhismo, e anche se lo fanno non è detto che abbiano l'inclinazione per praticarla. E anche se la praticano molti ostacoli possono frapporsi sul loro cammino. E anche se li superano non significa che faranno molti progressi nella pratica; ci sono molte condizioni da raggiungere prima che la pratica porti i suoi nobili frutti. Serve il tempo, le *pāramī* e molto buon kamma. È qui che *mettā bhavana* entra in gioco.

La mettā, o gentilezza amorevole, è inclusa nelle dieci perfezioni (*pāramī*). Queste sono virtù che insieme alle azioni benefiche a loro associate aiutano sulla via dell'illuminazione. Sono pienamente sviluppate in un Sammāsambuddha, che le ha coltivate durante le sue vite come *bodhisatta*. Anche i Paccekabuddha e gli arahant le hanno sviluppate a un alto livello.

Come può la mettā aiutarci in questo? Per prima cosa gli atti di mettā contribuiscono alla mole di buon kamma degli esseri, e i suoi risultati sono una vita lunga, una buona salute, ricchezza, buoni amici, sostenitori, ecc. Tutto ciò è utile, se non indispensabile, per praticare bene. Le persone che hanno una vita breve non hanno molto tempo. Le persone malate incontrano molte più difficoltà di quelle sane. Una persona povera deve usare tutto il suo tempo e le sue energie per sostentare la sua famiglia. Se non si hanno dei buoni amici che ci introducono alla pratica, ci sostengono o ci insegnano come meditare probabilmente non inizieremmo nemmeno.

Inoltre, avere mettā significa una riduzione della rabbia e di altri stati nocivi. Con tutto il kamma malsano associato a questi stati potremmo persino non rinascere come essere umani; e se anche siamo abbastanza fortunati da rinascere come umani il nostro sentiero sarà impedito da molti ostacoli, come incontrare persone che hanno delle visioni erronee, dei furfanti o delle persone che non sopportano di vederci meditare.

Tutti questi bei risultati della mettā e cattivi risultati della rabbia non hanno bisogno di aspettare le vite future per maturare. Anche in questa vita possiamo essere testimoni dei suoi effetti. Se non abbiamo abbastanza mettā le cose possono andare facilmente molto male. Quando dico “abbastanza” intendo quel grado che deve essere raggiunto con *mettā bhavana*. Questo perché non molti di noi hanno un buon kamma che ci assicura un viaggio liscio, dolce e breve verso l'illuminazione – è invece più probabile che avvenga l'opposto – e anche se le cose per il momento vanno bene sarà saggio renderle migliori.

Per esempio con la mettā la mente si concentra facilmente, e questo è rilevante soprattutto per le persone dal temperamento avversivo. Una volta ottenuta la concentrazione la vipassanā può diventare più semplice.

Io sollecito i meditanti a intraprendere *mettā bhavana*. La questione è il tempo disponibile, perché di solito le persone hanno poche ferie e, anche se ne hanno molte, la priorità resta la vipassanā. Dopotutto cosa c'è di più importante che uscire dal saṃsāra? Questo è vero, ma non possiamo nemmeno praticare vipassanā per tutto il tempo. Al di fuori dei ritiri, per esempio, possiamo tenere qualche minuto libero alla mattina o alla sera per praticare mettā. Se abbiamo delle lunghe ferie non sarebbe sciocco dedicare una settimana o più all'esperienza di una pratica intensiva. Non ha importanza se non otteniamo l'assorbimento (*jhāna*), anche la concentrazione di accesso (*upacāra-samādhi*) farà un'enorme differenza se abbiamo un temperamento iroso, se stiamo tenendo il muso o se qualche trauma ci perseguita.

Dobbiamo ricordarci che siamo ancora in questo mondo, e la mettā lo renderà un posto migliore per tutti.

È come un antidolorifico per un malato, sarà un Ponstan o solo un Panadol? È come un rifugio per un viandante stanco, sarà come un motel economico o come un hotel a cinque stelle? È come un albero che esaudisce i desideri, e dipende da te se sarà alto 5 metri oppure 100. È come un'importante protezione contro la caduta in stati infelici, sarà come una sottile linea rossa o come la muraglia cinese? Naturalmente, più *mettā bhavana* è sviluppata e meglio sarà per noi ma, come ho detto, la chiave sta nel tempo che abbiamo a disposizione.

Dunque per concludere forse possiamo rielaborare la risposta alla domanda così:

Sebbene per un meditante di vipassanā non sia una necessità assoluta praticare *mettā bhavana* per liberarsi dal saṃsāra, comunque per la maggior parte delle persone può essere utile, e per alcuni persino indispensabile.

## Asubha – Le impurità del corpo

*Vipassanā Tribune Vol. 3, 1995*

**P**er chi soffre di una forte lussuria la contemplazione dell'aspetto repulsivo del corpo può portare molto sollievo. I monaci di solito la praticano con i cadaveri, ma siccome questo può essere spaventoso di solito i laici contemplanano solo le varie parti del corpo. Tradizionalmente il Visuddhimagga cita trentadue parti divise in sei gruppi:

<b>Gruppo 1</b> 1. capelli 2. peli 3. unghie 4. denti 5. pelle	<b>Gruppo 2</b> 6. carne 7. tendini 8. ossa 9. midollo 10. reni	<b>Gruppo 3</b> 11. cuore 12. fegato 13. pleura 14. milza 15. polmoni
<b>Gruppo 4</b> 16. intestini 17. mesentero 18. chimo 19. feci 20. cervello	<b>Gruppo 5</b> 21. bile 22. catarro 23. pus 24. sangue 25. sudore 26. grasso	<b>Gruppo 6</b> 27. lacrime 28. sebo 29. saliva 30. muco 31. fluido sinoviale 32. urina

Questi oggetti vengono recitati e contemplati in ordine crescente; in ordine inverso; in ordine crescente e inverso; non troppo velocemente né lentamente; in modo vigile e consapevole di ogni distrazione che può presentarsi; superando gradualmente il concetto delle parole e rivolgendosi solo all'aspetto repulsivo. Successivamente si lasciano da parte le parti meno chiare, si bilanciano le facoltà e infine si ottengono e si padroneggiano gli assorbimenti.

I principianti solitamente devono cercare di padroneggiare i primi cinque oggetti, ossia il gruppo n°1, prima di procedere alla serie seguente. Il primo gruppo consiste di parti del corpo esterne e prendendole in considerazione separatamente e in modo distaccato è possibile acquisire la percezione delle impurità. Se questo ha successo allora la lussuria verso il corpo porterà pochi problemi al praticante, se non alcuno. Se invece l'aspetto repulsivo non sorge allora bisogna continuare a impegnarsi per acquisirlo, contemplando le parti coinvolte più in dettaglio rispetto all'aspetto repulsivo. Per esempio, i capelli:

Colore: immaginare questi fili di colore nero nel proprio porridge

Forma: pensare a essi come a fili fibrosi simili a radici d'erba

Odore: pensare all'odore dei capelli sporchi pieni di sebo e sudore

Habitat: pensare al loro luogo sporco di crescita, come dei grumi di erba su una pelle oleosa e sporca, nutrita dal sangue.

Luogo: pensare ai capelli come delle fibre raggrumate che sembrano un mocio, una scopa o la cima di una palma da cocco.

Quando sorge la concentrazione con l'aspetto repulsivo (che è distacco e **non** disgusto, odio o paura), si deve lasciare andare il pensiero e mantenere la concentrazione sull'oggetto con consapevolezza. Diventando abili possiamo procedere con le altre parti, accrescendo ulteriormente la concentrazione e il distacco. A questo punto possiamo solo recitare le parti

per fare sorgere la percezione dell'aspetto repulsivo concentrandoci sulle parti in cui siamo più abili.

Versi di Dhammapada per  
yogi vipassanā – 1° parte  
*Vipassanā Tribune Vol. 3, 1995*

**I**l Dhammapada, un'antologia di 423 strofe, probabilmente è il libro più letto della collezione del Tipiṭaka. Solitamente lo si trova insieme al suo commentario, che è un tesoro di storie che ha aiutato a rendere popolari gli insegnamenti elevati anche tra le masse.

Non bisogna però dimenticare l'essenza da cui si è originato; questi versi provengono dalla mente illuminata onnisciente e contengono dei messaggi importanti, delle istruzioni precise e delle elevate ispirazioni per i cercatori della Verità. Oggigiorno questi aspetti sono spesso trascurati.

Quando ero in Nepal, il nostro esperto insegnante di meditazione diede dei discorsi che erano fonte di ispirazione, citando spesso i versi del Dhammapada. Una volta citò questo:

*phandanam capalam cittam  
durakkham dunnivārayam*

*La mente tremolante, instabile,  
difficile da custodire e controllare*

Nutrendosi delle condizioni a noi estranee di quella terra sconosciuta e della natura irrequieta che fa parte di noi, la mente ci recò veramente molti problemi sul come controllarla, e portò anche alla frustrazione degli insegnanti che cercavano di guidarci.

Mi resi conto, come avevo già fatto altre volte in passato, della importanza di questi versi per la pratica. Come se fossero appena stati pronunciati dalla bocca del Buddha stesso. Questo mi ha indotto a guardare ogni strofa nella sua applicazione pratica per la vipassanā.

**Le strofe a coppie (yamaka vagga)**

Il Dhammapada è diviso in 26 capitoli (*vagga*) a seconda del soggetto. Il primo capitolo è chiamato il Capitolo delle coppie (*yamaka vagga*). Questo capitolo è composto da venti strofe in coppia che distinguono due situazioni opposte, offrendoci quindi una scelta d'azione. Questo è proprio lo spirito del buddhismo, che è anche la Via della Discriminazione (*vibhajjavāda*), perché solo con una corretta discriminazione può sorgere la conoscenza. Procedendo con le strofe si scopre che questa procedura di discriminazione a coppie seguita dalla scelta dell'azione si trova in molte altre strofe di altri capitoli. Adesso guardiamo le prime due strofe:

*Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā  
Manasā ce paduṭṭhena, bhāsati vā karoti vā  
Tato naṃ dukkhamanveti, cakkam 'va vahato padaṃ.*

La mente è il precursore degli stati (malsani), la mente è il capo, essi sono fatti di mente  
Se con una mente corrotta si parla o si agisce  
La sofferenza segue come la ruota segue lo zoccolo del buo.

*Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā  
Manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā  
Tato naṃ sukhamanveti, chāyā'va anapāyini.*

La mente è il precursore degli stati (benefici), la mente è il capo, essi sono fatti di mente  
 Se con una mente pura si parla o si agisce  
 La felicità segue come la propria ombra che mai ci lascia.

La scelta di mettere queste due strofe prima di tutto il resto è chiara e eccellente. Come il ruggito di un leone, queste parole echeggeranno a lungo per chiunque le incontri. Colpiscono il punto centrale e più importante dell'insegnamento del Buddha – la Mente, che ci è sempre così vicina e allo stesso tempo è tanto misteriosa. Più studiamo questa mente e più saremo meravigliati dalla sua complessità, e impressionati dalla saggezza del Buddha. Il passo successivo sarà ovvio: addestrare la mente e coltivarla per una felicità durevole. Le storie nei commenti che illustrano questi versi presentano ulteriormente la profondità di queste parole.

Per esempio, nella storia che riguarda la prima strofa, il commentario racconta di come un monaco divenne cieco mentre si impegnava nella pratica. Il Buddha attribuì la sua cecità a qualche azione malvagia compiuta in una vita passata. Sembra che questo monaco fosse stato un dottore che aveva curato una donna con una malattia agli occhi. Lei gli aveva promesso che, se l'avesse guarita, sarebbe divenuta sua schiava, ma poi per evitare questa situazione fece finta di essere ancora malata. Il dottore, sapendo del suo trucco, le prescrisse un'altra medicina che la fece diventare cieca. Come risultato di quell'azione divenne cieco, anche se alla fine ottenne lo stato di arahant. La mente dunque si estende per vite intere. Le implicazioni del lavoro di queste forze vanno lontane. Il *kamma* è uno dei quattro impensabili perché è difficile da immaginare e da comprendere, con tutte le sue complessità e i suoi intrichi. Non che non sia possibile capirlo per nulla però.

Questi versi ricorderanno al praticante il punto centrale del suo addestramento - la mente. Se siamo capaci di purificarla allora ci porterà felicità. Se, d'altro canto, la mente viene lasciata in balia degli inquinanti malsani, allora sicuramente ciò che seguirà sarà la sofferenza. Infatti, tutte le istruzioni importanti alla fine si riferiscono alla questione dello stato della mente.

Ci fu, sembra, un monaco che era insoddisfatto della disciplina monastica, c'erano troppe regole da seguire e per lui questo era problematico. Per semplificare le cose il Buddha lo istruì a seguire una sola regola, e cioè a osservare la sua mente. Come risultato di questa istruzione il monaco ebbe successo nella sua pratica.

Quando arriviamo alla frase successiva "*Tutti gli stati sono fatti di mente*" potreste domandarvi se è davvero così. Se studiate la metafisica Buddhista potrebbe sembrarvi contraddittorio. Per esempio, oltre alla mente ci sono anche il *kamma*, le condizioni climatiche, e il nutrimento che sono considerate cause da cui si origina la materia. Tuttavia, se prendiamo in considerazione la Legge dell'Originazione Dipendente questo ci sembra valido perché ha una visione più generale, infatti in questa Legge è affermato chiaramente:

In dipendenza dall'ignoranza  
 Sorgono le formazioni [...]  
 E quando l'ignoranza cessa  
 Anche le formazioni cessano.

Tutto risale alla mente! Per approfondire ulteriormente: quando si considerano le quattro nobili verità, entrambe, la Causa e la Via per la fine della sofferenza, sono mentali. Ma prima che sia possibile realizzarla (la fine della sofferenza) bisogna essere in grado di distinguere tra bene e male. È così semplice da dire, ma nella pratica può essere difficile. I criteri secolari di bene e male possono essere molto fuorvianti perché sono fondati su dei valori individuali che cambiano col tempo e con la cultura. Per essere qualcosa di certo deve fondarsi su realtà non



soggettive. Questa è la radice dell'etica Buddhista. Il male è considerato tale perché la sua natura è quella di fare sorgere ciò che non è salutare e, infine, la sofferenza. Qui stiamo parlando di stati mentali. La rabbia, una forza violenta e distruttiva, è male. L'avidità, che è uno stato infelice e affamato, è male. L'illusione, che è tenebra e allucinazione, è male. Chi abbia osservato questi stati con una chiara consapevolezza non ne dubiterà, chi invece non lo ha fatto potrebbe cercare molti modi per giustificarli.

In modo simile, le tre radici salutari possono essere conosciute come benefiche e come Bene se osservate con chiara consapevolezza. Una persona conosce la libertà di una mente distaccata, la tranquillità di una mente senza rabbia e la luminosità di una mente che comprende con chiarezza.

Dunque, ogni volta che sono presenti questi stati, essi sono di per se stessi reale sofferenza o felicità. Dopodiché la retribuzione *kammica* è un'altra questione.

Per il praticante questo non è sufficiente, egli deve essere capace di vedere questa differenza anche nelle sue forme più sottili. Questo richiede una consapevolezza ancora più affilata per distinguerli. Per esempio la compiacenza è attaccamento sotto forma di contentezza, e l'apatia è rabbia sotto forma di distacco. Persino il più piccolo attaccamento, rabbia e illusione devono essere riconosciuti se vogliamo liberarcene e aprire la strada per il pieno sviluppo dei fattori di illuminazione.

Infine è interessante prendere in considerazione la natura delle similitudini date alla fine di ogni strofa. Nella prima strofa la sofferenza che segue chi compie il male è paragonata alla ruota che segue lo zoccolo del bue da traino. Possiamo provare simpatia per il bue, è forte e giorno dopo giorno deve soffrire nel suo compito di trascinare il suo fardello. Però non può mai liberarsi da questo fardello perché è stato aggogato ad esso ed è come se facesse parte di lui. Una volta che abbiamo compiuto il male, quella condizione è diventata parte della mente e dovremo portarcela in giro finché non avremo regolato i conti.

Invece, la felicità di una mente pura è paragonata all'ombra che non ci lascia mai. Diversamente dal carro che deve essere trascinato con noi, l'ombra non ha peso. Una mente senza peso è leggera e libera! Dovremmo possedere una mente simile per avanzare sulla via del *Nibbāna*, non tirare dei carri carichi di mucchi di avidità, rabbia e illusione. Non c'è da meravigliarsi se un monaco dovrebbe possedere poco.

Versi di Dhammapada per  
yogi vipassanā – 2° parte  
*Vipassanā Tribune Vol. 4, 1996*

*Akkocchi mam avadhi mam ajini mam ahāsi me  
Ye tam upanayhantī veram tesam na sammati [3]*

Mi ha insultato, mi ha picchiato, mi ha sconfitto, mi ha derubato. In coloro che nutrono tali pensieri l'odio non si placa.

*Akkocchi mam avadhi mam ajini mam ahāsi me  
Ye tam na upanayhantī veram tesūpasammati [4]*

Mi ha insultato, mi ha picchiato, mi ha sconfitto, mi ha derubato. In coloro che non nutrono tali pensieri l'odio si placa.

**D**opo aver dato la giusta importanza allo stato della mente (puro o inquinato) nelle prime due strofe, come condizione determinante per la felicità o la sofferenza dell'Uomo, veniamo ora alle successive due strofe sopracitate.

Qui troviamo un'ulteriore chiarificazione di cosa è bene e cosa è male, e per questo scopo è utile mostrarlo chiaramente usando le forme di impurità più grezze – cioè la rabbia o l'odio. Non è difficile vedere che la rabbia è qualcosa di terribile. Nel momento stesso in cui sorge ci infligge sofferenza e poi questa sofferenza si diffonde a quelli che ci sono più vicini. Ironicamente, il nemico che desideriamo vedere soffrire potrebbe essere dall'altra parte del mondo, perché si ricorderà di tenere una distanza di sicurezza. Come ci dicono le scritture, la rabbia non si ferma qui, ma ci segue dopo la morte, ci conduce all'inferno, distrugge tutte le cose buone iniziando con l'impedire la più semplice forma di felicità disponibile anche alla forma più bassa di esistenza. Nel caso stiate sperando di ottenere la concentrazione potete scordarvelo per il momento. Tutto ciò che serve è un pizzico di rabbia e sarete spinti fuori da qualunque concentrazione abbiate consapevolmente guadagnato dopo molte ore di sforzi.

Per le persone intrise di ignoranza e perse nel mondo, con poco o alcuno aiuto spirituale, non è sorprendente che a volte non possano fare a meno di arrabbiarsi. Dicono che è qualcosa di umano esplodere una volta ogni tanto o di tanto in tanto, ma dobbiamo anche ricordarci che la rabbia è ciò di cui sono fatte le bestie e gli inferni. Quando è senza controllo porta guerre e genocidi. Può essere piuttosto brutta anche per le persone che meditano. Si sa che persiste persino dopo il secondo livello di santificazione, sebbene per allora sarà stata ridotta di molto. Viene estirpata solo al terzo livello. Per una persona che è ancora ordinaria e mondana non sarà strano che si ritrovi arrabbiata come il più rozzo degli uomini più rozzi a cui può pensare. In quel momento, infatti, non si è diversi da un matto.

Alcune persone hanno più difficoltà di altre a gestirla. Dicono che è così che sono fatti, che sono nati con essa o in essa. Forse è stata portata avanti da una forte amarezza delle vite precedenti, forse è stata accumulata in questa stessa vita, ma una cosa è certa, farebbero meglio a cambiare, perché la rabbia brucia e brucia tutto il bene in cenere. Quando troviamo giustificazione per la vendetta, diventa peggio (e se vogliamo si riesce sempre a trovarne una).

“*Mi ha insultato*” – è un attacco verbale che può o non può essere giustificato, ma che naturalmente fa male. A nessuno piace essere insultato, e nessuno non verrà mai insultato. L'elogio e il biasimo sono due condizioni mondane inevitabili. Nemmeno il Buddha ne fu risparmiato, e chi siamo noi per aspettarci diversamente? Il Maestro ci ha suggerito di non

arrabbiarci quando veniamo biasimati e di non rallegrarci troppo quando veniamo elogiati. Dovremmo riflettere in modo retto se quel che ci viene detto è vero oppure no e poi agire di conseguenza. Se siamo in errore dobbiamo cambiare in meglio. Se il biasimo non è giustificabile, possiamo fare del nostro meglio per migliorare la situazione – “superare la menzogna con la verità” è un altro verso del Dhammapada – certamente non dobbiamo combattere il fuoco con il fuoco. Come vedremo in seguito, dovremmo combatterlo con le acque fresche della gentilezza amorevole, ma prima di poterlo fare dobbiamo prevenire il sorgere della rabbia. Dunque, dobbiamo comprendere che ospitando questa rabbia possiamo solo aspettarci che le cose peggiorino.

“*Mi ha picchiato*” – è un attacco fisico che causerà una malevolenza ancora più grande. Quando questo genere di violenza avviene sui bambini potremmo pensare che essi la dimentichino facilmente, ma non è così, perché spesso rimane nelle loro giovani menti sensibili sotto forma di trauma. Quando questo avviene agli adulti i risultati possono essere peggiori. Spesso entra in gioco anche l’istinto di sopravvivenza e a quel punto non si è diversi dagli animali della jungla.

Per quanto riguarda la sconfitta, il perdere la faccia e il potere diventano la ragione dell’odio, mentre il furto riguarda la perdita della proprietà. Entrambe sono due tra le varie ragioni che possono giustificare il nostro odio. Solitamente per prima cosa arrivano la depressione e la tristezza, seguite dalla rabbia sostenuta dal rancore e, infine, la resa dei conti con la vendetta. Il rimorso e la preoccupazione arriveranno per ultimi come conclusione dell’intera faccenda in cui non ci sono vincitori, ma solo perdenti.

Dobbiamo comprendere che non ha alcun senso covare odio per qualcuno, può solo causare più danno e più infelicità di quello che già c’è. Se desideriamo la pace e la felicità allora dobbiamo mettere da parte tutti questi fuochi. Ma non è facile.

Persino in alcuni meditanti che sono ben conosciuti per il loro impegno nella pratica si può vedere l’attaccamento che hanno verso il loro odio e il loro rancore, riluttanti a lasciarli andare. È come se pensassero che, se lo facessero, non ci sarebbe più giustizia nel mondo, e quindi per evitare che questo accada loro soffrono a fanno soffrire gli altri. Se non si è in grado di lasciare andare questi inquinanti così grossi, come si può sperare di superare quelli più sottili?

Chi possiede una rabbia forte deve come minimo controllarla a sufficienza prima che possa sorgere qualche buona conoscenza d’insight, e quanto più per i sentieri e le fruizioni nobili? I sentieri sacri vengono in essere solo quando la via è pulita e la mente è nella sua manifestazione più pura.

Tuttavia c’è un’altra cosa importante da notare: i *kamma* più pesanti sono compiuti attraverso la rabbia. Patricidio, matricidio, l’uccisione di un arahant, ferire un Buddha e causare uno scisma nell’Ordine sono compiuti a causa della rabbia. Quando queste cose avvengono non c’è scampo dai reami infernali dopo la morte. Devadatta è un esempio classico, quando se la prese a cuore quando il Buddha lo paragonò a uno sputo. E per i praticanti, la malevolenza e l’offesa verso un Nobile (*ariya*) impedisce il sorgere del sentiero e della fruizione finché non si chiede il perdono. Dunque fate attenzione, perché ogni forte rabbia è abbastanza da causare caos nella pratica, tanto da non andare oltre a una distanza di un “ottenimento di lumaca”!

Le persone con rabbia devono imparare il perdono. Perdonare non significa – come molti pensano – arrendersi o accettare la sconfitta. Il perdono in realtà significa comprendere la debolezza di un altro, accettarla e in questo modo imparare ad affrontarla. Tutti abbiamo le nostre debolezze. Non c’è bisogno di dire che chi non riesce a perdonare gli altri troverà altrettanto difficile perdonare se stesso. Che si tratti di noi stessi o degli altri questo è l’oggetto della rabbia, mentre la rabbia è di quella tipologia che non sa come lasciare andare.

Un'altra cosa che le persone fraintendono è credere che se perdonano permetteranno a loro stesse di ritrovarsi ancora nella stessa situazione, dunque se lo ricorderanno fino al giorno della loro morte – gatto scottato teme l'acqua fredda – e per fare questo continueranno a odiare. Per perdonare non c'è bisogno di dimenticare, e per ricordare non c'è bisogno di odiare. Impariamo dagli errori e ce li ricordiamo con consapevolezza, non con odio. Ogni volta che perdoniamo lasciamo andare la rabbia, permettiamo alle ferite di guarire e rendiamo il mondo un posto migliore da vivere per tutti quanti.

Pertanto non importa quanto ingiusta possa essere una situazione, la rabbia non è mai giustificabile. Siate certi di non trovare alcuna scusa per piantare la vostra rabbia; notatela consapevolmente nel momento in cui sorge. Non prendete mai delle decisioni con una mente arrabbiata. Se la situazione si dimostra troppo difficile andate in un altro luogo. E soprattutto non odiate mai nessuno, non importa quanto crudele possa essere.

*Na hi verena verāni sammantīdha kudācanaṃ  
averena ca sammanti esa dhammo sanantano [5]*

In questo mondo l'odio non è mai sconfitto dall'odio  
Solo l'amore lo può sconfiggere. Questa è legge eterna.

*Pare ca na vijānanti mayamettha yamānase  
Ye ca tattha vijānanti tato sammanti medhagā [6]*

Altri non comprendono che dobbiamo morire in questo mondo, coloro che lo comprendono placano i loro conflitti.

Mentre la prima coppia di strofe ci mostra il sorgere dell'odio, le strofe 5° e 6° proclamano la legge naturale di come funzionano queste due forze opposte di amore e odio. Quando una è presente l'altra non può esserci. Questa è anche la legge naturale del bene e del male, non possono essere entrambi presenti nello stesso momento nella mente di una persona.

Tuttavia bisogna chiarire una cosa: *amore* è una parola ambigua che può anche significare *attaccamento*. *Averena* è l'opposto di *verena*, che significa ostilità. *Averena* dunque è quella forza mentale che è l'opposto dell'ostilità. Spesso viene intesa a significare "gentilezza amorevole", o "cordialità", ma usando queste parole il verso diventerebbe sgraziato, quindi il traduttore spesso usa "non-odio" tra parentesi.

La 5° strofa è ben conosciuta tra i buddhisti e viene citata spesso quando sorgono dei conflitti. È una buona lezione e una legge naturale, chiara e forte, tuttavia non è facile metterla in pratica.

Nel commentario viene raccontata la storia dell'ostilità tra due mogli come illustrazione di questo. Tutto inizia quando una moglie gelosa causa un aborto all'altra, e come conseguenza l'altra prende il voto di farle lo stesso in futuro. L'odio porta a una scia di infanticidi, una vita dopo l'altra, e persino quando rinascono come animali questo non si ferma. Questa storia di ostilità cessa solamente quando una delle due si illumina ascoltando il Buddha che insegna.

Anche il Buddha e Devadatta hanno avuto una relazione difficile, ma in questo caso fu Devadatta a covare il rancore. Centrava un oggetto d'oro che Devadatta voleva acquistare a un prezzo stracciato ma il Bodhisatta, essendo onesto e compassionevole, diede all'anziana signora quello che le spettava. Quando Devadatta ritornò si arrabbiò molto e fece un voto di inimicizia verso il suo rivale. Forse sapete della sua storia, di come cercò molte volte di uccidere il Buddha e che alla fine, nel momento della sua morte, acquisì fiducia in Lui. Ma purtroppo era troppo tardi perché aveva compiuto più di un *kamma* pesante, e così le porte dell'inferno si aprirono sotto di lui. La strofa seguente è collegata alla prima e ci mostra cosa

succede se non acquietiamo i nostri conflitti. Vedendo il pericolo che viene insieme con l'odio, proveremo a lasciarlo andare.

La storia del commentario si trova anche nel Vinaya e racconta di una vita passata del Buddha. A quel tempo il Bodhisatta era il figlio di un re minore che venne poi deposto e ucciso. Quello che normalmente seguirebbe sarebbe la vendetta, ma egli invece applicò il suo opposto e da qui il significato della strofa. Questa storia venne raccontata quando esplose un conflitto tra i monaci. La lite era così violenta che quando il Buddha tentò di pacificarla essi gli dissero di farsi da parte. Il Buddha se ne andò a vivere nella foresta Parileykya servito da una scimmia e un elefante. Durante il tempo del Buddha persino gli animali potevano fare meglio dei monaci!

Questa Legge ha degli effetti di vasta portata. Se ci fosse davvero l'amore e non ci fosse odio non ci sarebbe alcuna guerra. Le famiglie non si spaccherebbero, non ci sarebbero pugnalate alle spalle negli uffici, e persino le prigioni diventerebbero obsolete. Tuttavia, l'odio presente nel mondo è immenso e spaventoso. Raramente si trova una gentilezza amorevole che è in grado di superare tutto questo odio. Non ce ne sarà mai abbastanza di gentilezza amorevole!

Per quanto riguarda le implicazioni per un praticante di Vipassanā, dalla nostra discussione sulle strofe 3 e 4 vediamo quanto è importante superare la rabbia. Gli undici benefici della gentilezza amorevole sicuramente renderanno ogni cosa più semplice, creando un ambiente amichevole e uno stato mentale pacifico.

Ma, per il superamento della rabbia, anche la consapevolezza può servire allo scopo. Per prima cosa è una coscienza benefica che non permette agli stati malsani di sorgere, e in secondo luogo è presente anche il fattore mentale del non-odio (*adosa*), che è l'opposto dell'odio (*dosa*). Questo stato mentale è pacifico e tranquillo, al contrario della natura violenta dell'odio, e dunque si può definire anche come *averena*. L'unica differenza è che in questo caso non opera in modo così diretto contro l'odio, che è uno stato diretto verso gli esseri viventi come la gentilezza amorevole. Ma se guardiamo più in là, alla fine sarà l'insight che proviene da una contemplazione consapevole a sradicare in modo completo la rabbia.

Pertanto dobbiamo ricordarci di notare la rabbia appena possiamo, nel momento in cui ci accorgiamo della sua sgradevole presenza. Notatela con una consapevolezza forte e affilata, ma anche pacifica e serena. Notatela finché svanisce del tutto, e notatela percependo con chiarezza la sua dissoluzione. Notatela finché non sorge il terzo sentiero che stermina tutte le radici della rabbia. Notatela finché non avverrà il Nibbāna definitivo!

Versi di Dhammapada per  
yogi Vipassanā – 3° Parte  
*Vipassanā Tribune Vol. 4, 1996*

*Subhānupassim viharantaṃ indriyesu asaṃvutaṃ  
bhojanambhi amattaññuṃ kusītaṃ hīnavīriyaṃ  
taṃ ve pasahati māro vāto rukkhaṃ'va dubbalaṃ [7]*

Chi vive dimorando nel piacere, senza contenere i sensi,  
esagerato nel mangiare, indolente, dall'energia debole,  
egli, invero, viene sradicato da Mara, come il vento (sradica) un albero debole.

*Asubhānupassim viharantaṃ indriyesu susaṃvutaṃ  
bhojanambhi ca mattaññuṃ saddhaṃ āradhāvīriyaṃ  
taṃ ve nappasahati māro vāto selaṃ'va pabbataṃ [8]*

Chi vive contemplando le impurità del corpo, con i sensi contenuti,  
moderato nel mangiare, colmo di fede e di energia,  
egli, invero, Mara non lo scuote, come il vento (non scuote) una montagna di roccia.

**D**opo avere affrontato la radice dell'odio nelle strofe precedenti adesso arriviamo alla radice malsana successiva, quella dell'attaccamento. In questa coppia di strofe il Buddha spiega in modo conciso e molto bello come sorgono gli attaccamenti sensoriali e i loro effetti sulla vita spirituale.

Prestare attenzione a ciò che fa sorgere l'attaccamento è considerato essere un'attenzione impropria/non-saggia (*ayoniso manasikāra*), come viene detto nel discorso sul "superamento di tutte le contaminazioni" (*Sabbāsavasutta*). L'attenzione saggia - o non-saggia - è il punto cruciale che determina la risposta a qualsivoglia stimolo, risposta che può essere salutare o non salutare. Il Sutta offre sette modi per superare queste contaminazioni - desiderio sensoriale, visioni errate, brama per l'esistenza e illusione - e nel primo di questi, il metodo della "visione" nel quale si sviluppa una consapevolezza penetrante riguardo la vera natura dei fenomeni, menziona solo questa questione dell'attenzione saggia o non-saggia. L'attenzione saggia consiste nel prestare attenzione a un oggetto in modo che le contaminazioni diminuiscano o siano superate. Ci sono due cose importanti qui: la scelta dell'oggetto a cui si presta attenzione e la modalità dell'attenzione stessa.

I primi versi di queste due strofe mostrano in modo evidente la scelta dell'oggetto, e questo suggerisce anche un'attitudine alla prudenza; un buon suggerimento nei posti pieni di "latte e miele." La normale inclinazione per le persone che non hanno alcun addestramento spirituale o religioso è quella di ricercare queste gioie sensuali, l'unico tipo di felicità che possono comprendere; ma anche per coloro i quali conoscono il Dhamma non è facile rinunciare a questi deliziosi e appiccicosi "grovigli". Dunque, per cominciare, sarebbe saggio non attirare più problemi di quelli che abbiamo già, e comunque possiamo sempre contro-bilanciare facendo la contemplazione delle impurità. Questa contemplazione non è fatta spesso, a causa della natura sgradevole dell'oggetto e perché il metodo non viene insegnato frequentemente, con l'eccezione dei monaci e di coloro che ne hanno davvero bisogno.

Queste contemplazioni riguardano la meditazione sui cadaveri nelle loro diverse fasi di decomposizione oppure le 32 impurità che formano il corpo. Solitamente i laici sono introdotti alla seconda pratica perché c'è una minore possibilità di qualche effetto collaterale

dannoso. Su scala più grande può essere riferita a tutte le cose, inclusi il cibo, la dimora e il tipo di persone con le quali ci associamo (se il praticante è di temperamento avido sarà meglio scegliere una tipologia sgradevole o repulsiva, come suggerisce il Visuddhimagga). Un suggerimento più ragionevole per i laici potrebbe essere quello di scegliere uno stile di vita più semplice e distaccato, lontano dal vino, dalle donne e dalle feste. All'inizio potrebbero esserci dei sintomi di "astinenza", ma grazie alla meditazione senza alcun dubbio converremo che la pace ottenuta in questo modo è migliore di tutte quelle altre delizie sensoriali, senza menzionare il fatto di essere risparmiati dai pericoli e dalle sofferenze che altrimenti seguirebbero.

Un altro modo di praticare per controllare il flusso dei desideri sensoriali è quello di contenere i sensi, infatti è la mancanza di contenimento che permette alla mente di perseguire questi oggetti piacevoli. Se la consapevolezza fa la guardia alle porte dei sensi si ottiene l'effetto opposto: non previene solo il sorgere degli attaccamenti sensoriali ma anche di tutti gli inquinanti, controllandoli prima che abbiano una occasione di compiere dei disastri. Se la consapevolezza è abbastanza affilata e concentrata potremmo anche sperimentare dei profondi insight, come viene espresso da questi versi del Cūḷamāluṅkyasutta:

*Avendo visto la forma con consapevolezza  
Egli non si attacca alla forma  
Sperimenta una mente distaccata  
E in lui non si trova alcun attaccamento  
Come vede consapevolmente le forme  
Così egli pratica la consapevolezza delle sensazioni (vedana)  
Dunque cammina con consapevolezza  
Abbandonando la sofferenza  
Si dice "Egli è vicino al Nibbāna".*

Prendete nota che vi ho risparmiato la strofa simile ma dalle implicazioni opposte che termina in "Egli è lontano dal Nibbāna."

Continuando il nostro discorso, i versi successivi menzionano l'assenza di moderazione rispetto al cibo. Si può notare che solitamente le persone che indulgono nel cibo sono più bramosi di quelle che mangiano moderatamente, un segno rivelatore di un'avidità più grande. Oltre al fatto che chi non si modera col cibo manca di contenimento, soffre anche di diversi svantaggi: impiega molto tempo e affronta diversi problemi per procurarselo, e dopo avere ingerito tutta quella massa deve riposare per un po' prima di potere meditare. Nel frattempo, essendo negligente, dei pensieri non salutari possono sorgere. A livello fisico, inoltre, sappiamo che troppo cibo – specialmente quello gustoso come il pollo fritto, i frutti di mare, i dolci, il sale, ecc. – causano una vasta gamma di malanni come attacchi di cuore, pressione alta, diabete, gotta, cancro, e altri ancora. L'idea, potendo scegliere, è quella di mangiare un pasto bilanciato scegliendo di mangiare con consapevolezza.

Il consiglio è di mangiare finché non si è quasi sazi, e riempire poi lo spazio dell'ultimo boccone con un sorso d'acqua. Il Buddha stesso consigliava ai monaci di mangiare solo una volta al giorno, come nella pratica delle austerità. Dopo esserci saziati, come è giusto sia, dovremmo impegnarci energeticamente, ma questo non è possibile per le persone che mangiano troppo. Diventano pigre e si rotolano nel letto, e questo incoraggia ulteriori pensieri sensuali, così adesso sapete perché durante i ritiri non sono consigliati i letti troppo comodi.

La terza condizione che fa sorgere la brama è la pigrizia, uno stato mentale debole, indolente e appiccicoso che non riesce a tenere lontano gli inquinanti, anzi, gli dà il benvenuto come a dei complici. Oziare sul letto e indulgere nel sonno finisce per creare più desideri sensuali, e in questa condizione la mente può correre libera nelle sue fantasie. Il Buddha istruiva i suoi

discepoli a essere diligenti per purificare le loro menti, e questo significava quattro ore di sonno. Oggigiorno ci sono ancora alcuni centri di meditazione che seguono questa istruzione. È comprensibile il perché di questa richiesta, dato che gli stati più sviluppati richiedono molta energia. La forza degli inquinanti è grande, dunque la forza della purificazione deve essere ancora più grande. L'energia è stata paragonata al fuoco che brucia gli inquinanti, deve essere potente, continua e travolgente, e si può ottenere attraverso due cause principali: la fede e un senso di urgenza. Mentre la prima è una virtù fondamentale, il secondo arriva con la saggezza. In ogni caso, se iniziamo a imparare e a praticare il Dhamma la saggezza crescerà e a sua volta integrerà la fede. Quando questi due fattori sono in equilibrio e in armonia non solo sosterranno l'energia ma la faranno crescere sempre di più finché non ci stabiliremo nel Dhamma.

Una persona del genere è come un albero forte saldamente radicato al terreno, imperturbato dal vento. Ho osservato qualcosa del genere quando ero ai limitari di un bosco. Soffiava un vento molto forte che scuoteva tutti gli alberi attorno a eccezione di un gigantesco *Dipterocarpus* che li sovrastava tutti. Da lontano si vedeva che era immobile. È qui che si può vedere la forza di una mente sviluppata, spesso descritta come la liberazione incrollabile – la mente che è uno con l'incondizionato, non toccata dagli inquinanti.

Invece, basta una leggera brezza per fare tremare i più deboli. Aggiungi qualche raffica e vengono rovesciati. Per illustrare questo punto il Buddha diede un esempio migliore dell'albero forte, usò una montagna di roccia.

Infine lasciatemi riassumere la storia narrata nel commentario, come esempio rilevante. Fu per questo motivo che il Buddha esclamò queste strofe:

Due fratelli rinunciarono al mondo sotto l'insegnamento del Buddha. Il più anziano praticò la meditazione con i cadaveri bruciati nei terreni delle cremazioni, e alla fine raggiunse lo stato di arahant. Il più giovane era meno contenuto, e quando fu invitato a pranzo dalle sue precedenti mogli fu indotto a tornare alla vita laica. Le mogli di quello più anziano tentarono di fare lo stesso ma fallirono, egli volò via grazie ai suoi poteri psichici. Il Buddha attribuì il fallimento del giovane al fatto di lasciare che i suoi pensieri dimorassero su degli oggetti piacevoli. Mentre il Buddha pronunciava le strofe citate sopra, l'anziano, l'arahant, scese al suolo dall'aria e elogiò il corpo dorato del Buddha, rendendogli omaggio stando ai suoi piedi.



Lo stendardo degli Arahant  
Versi di Dhammapada per yogi Vipassanā – 4° Parte  
*Vipassanā Tribune Vol. 5, 1997*

*Anikkasāvo kāsāvaṃ yo vatthaṃ paridahessati  
apeto damasaccena na so kāsāvamarahati [9]  
Yo ca vantakasāvassa sīlesu susamāhito  
upeto damasaccena sa ve kāsāvamarahati [10]*

Chi, non libero da contaminazioni morali,  
privo di auto-controllo e onestà,  
indossa l'abito giallo –  
di questo non è degno.

Chi è purificato da tutte le contaminazioni  
Ben stabile nella virtù  
E dotato di auto-controllo e onestà –  
Egli è di certo degno dell'abito giallo.

**L**a veste gialla veniva indossata dai rinuncianti anche prima dell'avvento del Buddha, e persino oggi molti asceti che non seguono l'insegnamento del Buddha la indossano. Per il Buddha questo abito giallo ha un significato speciale, dato che egli diede una definizione precisa - e aveva una precisa comprensione - della rinuncia. Era una rinuncia nel senso più vero, una rinuncia che raggiunge in profondità i più intimi recessi della mente, riflessa poi nelle forme esterne delle quali l'abito giallo è una manifestazione. L'abito giallo in origine erano degli stracci presi da luoghi quali cumuli di immondizia, cimiteri e simili, che poi venivano cuciti assieme e tinti con delle tinte naturali. Una pratica che promuoveva il non-attaccamento.

Questa pratica ascetica è mantenuta ancora dai monaci più austeri, sebbene la maggioranza dei monaci usino le vesti fabbricate e prodotte da una società ricca e tecnologicamente avanzata. In ogni caso bisogna ancora aderire ad alcune specificità, per esempio la veste deve essere composta da almeno cinque pezzi separati di tessuto cuciti insieme. Negli insegnamenti del Vinaya è detto che la veste gialla è uno dei quattro requisiti fondamentali per un monaco; prima di potere essere accettato come discepolo egli deve procurarsene un assortimento, e quando la indossa ci si aspetta che egli segua le regole dell'Ordine. Per fare questo dovrà essere molto consapevole e avere un forte discernimento, inoltre è richiesta una riflessione giornaliera sul suo corretto utilizzo. Naturalmente, per potere essere completamente consapevole, deve avere fatto quel che andava fatto, ossia ottenere la piena illuminazione. Per questo motivo a volte l'abito giallo è stato chiamato "lo stendardo degli Arahant."

Dunque, indossare la veste gialla mostra come minimo che stai prendendo seriamente la via della rinuncia totale, la via dell'Arahant, e vedendo ciò i discepoli laici offriranno in dono la questua e i requisiti necessari. Per onorare questo, il monaco deve mantenere la propria mente libera dalle contaminazioni. Se non lo prendesse seriamente in conto e gli inquinanti scorrazzassero liberi, allora sarebbe come un ipocrita, disonesto con se stesso, e dovrà rispondere al proprio *kamma* che - nelle storie raccontate nei testi - è terribile.

Ora basta con i monaci! Le stesse implicazioni valgono anche per il laici. Se dichiariamo di essere dei discepoli - o dei discepoli vestiti di bianco - allora ci si aspetta che ci comportiamo

come tali. La domanda che sorge è: “Che cos’è un discepolo laico?” La risposta è “una persona che ha fede nella Tripla Gemma”. Ma per essere un vero discepolo laico dovrebbe essere incrollabile nella sua fede, e questo non può accadere a meno che questa persona non sia un entrato nella corrente. Questo per molti sembrerà un compito difficile e un insulto indiscriminato, ma tecnicamente è vero, perché in Pali il “discepolo,” o *Savaka*, si riferisce all’Ordine Nobile (*Ariya Sangha*) che è composto da individui che sono passati per i quattro stadi della santificazione. Dobbiamo rimanere umili!

Comunque, in un senso più generico, possiamo abbassare la qualifica a chi si impegna sinceramente per l’illuminazione spirituale, altrimenti non ci sarebbe alcuna differenza tra un Buddista e qualcuno che non lo è. L’illuminazione spirituale ha una sua definizione speciale, che è la comprensione delle cose per come sono veramente, delle tre caratteristiche universali dell’esistenza, delle quattro nobili verità, del Nibbāna, portata in essere dalla pratica del Nobile Ottuplice Sentiero.

A questo punto può essere utile elencare degli aspetti fondamentali del Sentiero:

1. Retta Visione o Comprensione, almeno teorica
2. Fiducia nella Tripla Gemma – il Buddha, il Dhamma, il Sangha
3. Moralità di base – i 5 precetti e un buon comportamento
4. Concentrazione di base – almeno la concentrazione di accesso
5. Pratica base di insight – consapevolezza concentrata sui processi mentali e fisici

Se non abbiamo queste qualità fondamentali allora dovremmo impegnarci per raggiungerle. Non solo per il loro nome o per una nostra identificazione, ma per il nostro stesso bene e per il superamento totale della sofferenza. Dunque abbiamo una scelta: ora di fronte a noi c’è una tradizione molto nobile, la onoreremo o lasceremo che vada sprecata? Ovviamente dovremmo onorarla, e farlo nel modo migliore.

Tutto ciò spiega le qualità espresse nei versi:

- Senza contaminazioni – ossia – libero dagli inquinanti.
- Auto-controllo – ossia- avere consapevolezza, concentrazione, insight, ecc.
- Onestà – ossia – essere sinceri e in armonia con la ricerca della verità.

## La casa

Versi di Dhammapada per yogi Vipassanā – 5° Parte  
*Vipassanā Tribune Vol. 6, 1998*

*Yathā'gāraṃ ducchannaṃ vuṭṭhi samativijjhati  
 evaṃ abhāvitaṃ cittaṃ rāgo samativijjhati [13]  
 Yathāgāraṃ succhannaṃ vuṭṭhi na samativijjhati  
 evaṃ subhāvitaṃ cittaṃ rāgo na samativijjhati [14]*

Come in una casa dal tetto mal fatto  
 Penetra la pioggia,  
 così in una mente non sviluppata  
 penetra la brama.

Come in una casa dal tetto ben fatto  
 La pioggia non penetra,  
 così in una mente ben sviluppata  
 la brama non penetra.

**L**a casa è stata spesso utilizzata come metafora negli insegnamenti, tuttavia è stata usata in modi diversi. Per esempio, nel suo gioioso peana (canto di vittoria) il Buddha descrive la brama come il costruttore della casa, e in questo caso la casa è – naturalmente – l'esistenza che viene in essere. In un altro momento, quando la pioggia penetra nella casa di Dhaniya il pastore, egli paragona il tetto della casa all'ignoranza delle Verità. Nei versi sopracitati invece, che sono un avvertimento per il suo fratellastro Nanda, impegnato costantemente a pensare alla sua futura moglie, la casa è utilizzata nei termini di un certo tipo di rifugio e la pioggia a quei pensieri lussuriosi.

Il desiderio sensuale, o piuttosto l'intero carico di inquinanti, ci piove addosso costantemente, giorno dopo giorno. Questo dipende dalla natura degli oggetti dei sensi e dalle tendenze individuali. Di solito gli oggetti piacevoli e attraenti fanno sorgere la brama, e questi oggetti sono molto numerosi nelle società avanzate materialmente. D'altro canto gli oggetti repulsivi condizionano il sorgere della rabbia, come diventa evidente nei luoghi in cui ci sono guerre o carestie. Il Libro degli Uno dell'Anguttara Nikaya comincia affermando che il desiderio verso gli oggetti sensoriali del sesso opposto è una delle cose più gradevoli. Se a questo seguono dei ragionamenti probabilmente diventerà anche uno degli oggetti più forti. È qualcosa su cui riflettere! Naturalmente questa è un'affermazione generica. Il rimedio che viene suggerito è quello della contemplazione delle impurità o degli aspetti repulsivi: qualcosa che le persone e anche i monaci oggi giorno non praticano normalmente, ma che tutti dovrebbero fare fino a un certo livello. Più di una volta la sua efficacia è stata provata. Se qualcuno non è troppo timido per ammettere i suoi problemi con la brama sensuale, io lo introduco prontamente a questa pratica.

Tuttavia, se studiamo la mente e la natura dell'addestramento mentale del Buddhismo vedremo che seguire semplicemente un metodo meditativo è un approccio troppo semplicistico. La mente deve essere considerata in tutti i suoi aspetti, questo vuol dire che è richiesto un approccio olistico, in maniera graduale, iniziando dalla fede, dalla comprensione

teorica, dalla moralità e così via. Io penso sia questa la chiave di una coltivazione mentale che possa avere successo.

La mente è così fluida e rapida che se le si dà la più piccola opportunità torna subito indietro alle sue vecchie abitudini. La disciplina deve essere davvero rigorosa. È come un campo in cui sono cresciute erbacce e parassiti, non solo devono essere rimossi, ma bisogna anche farlo ripetutamente. Alcuni di loro le prime volte sfuggiranno a una guardia inesperta. È come costruire una fortezza, bisogna scavare delle fondamenta stabili, puntellare le mura con dei robusti contrafforti, ecc., prima che possa diventare impenetrabile.

Ciò che è chiaro è che se non prendiamo seriamente il compito della coltivazione mentale con le pratiche di tranquillità e di insight non saremo capaci di impedire le intrusioni frequenti degli inquinanti. La consapevolezza deve essere veramente continua, come i fili di erba secca e foglie annodati strettamente tra loro per formare un tetto di paglia. Questo dovrà essere anche abbastanza spesso e robusto per resistere agli assalti di una tempesta. Tutto questo si riassume nell'abilità e nella pazienza.

**Chi compie il male & Chi compie il bene**  
 Versi di Dhammapada per yogi Vipassanā – 6° Parte  
*Vipassanā Tribune Vol. 6, 1998*

*Idha socati pecca socati pāpakārī ubhayattha socati  
 so socati so vihaññati disvā kamma kiliṭṭhamattano [15]  
 Idha modati pecca modati katapuñño ubhayattha modati  
 so modati so pamodati disvā kamma visuddhimattano [16]  
 Idha tappati pecca tappati pāpakārī ubhayattha tappati  
 pāpaṃ me katanti tappati bhiyyo tappati duggatiṃ gato [17]  
 Idha nandati pecca nandati pāpakārī ubhayattha nandati  
 pāpaṃ me katanti nandati bhiyyo nandati suggatiṃ gato [18]*

Qui si addolora, dopo essere morto, si addolora  
 Chi compie il male in entrambi i casi si addolora.  
 Si addolora, è afflitto  
 Avendo visto l'impurità della propria azione.

Qui gioisce, dopo essere morto, gioisce  
 Chi compie atti meritori in entrambi i casi gioisce.  
 Gioisce, è molto felice  
 Avendo visto la purezza della propria azione.

Qui è tormentato, dopo essere morto è tormentato  
 Chi compie il male in entrambi i casi è tormentato.  
 Al pensiero: "Ho compiuto il male" è tormentato  
 Soffre sempre più, essendo giunto nei regni infelici.

Qui è felice, dopo essere morto è felice  
 Chi compie atti meritori in entrambi i casi è felice.  
 Al pensiero: "Ho compiuto il bene" è felice.  
 Gioisce sempre più, essendo giunto nei reami beati.

**I** versi del Dhammapada dal 15 al 18 si presentano in coppie dal significato simile, dunque possiamo spiegarli insieme. Parlano degli effetti delle azioni buone o cattive e di come sorgono in questa e nella prossima vita. La scelta è evidente eppure in molti non riescono a vederla. Coloro che riescono a comprenderla intellettualmente spesso però non riescono a farlo nella pratica quando devono affrontare delle situazioni difficili. Per essere in grado di seguire questo semplice consiglio serve molta pratica.

Nel primo verso il Buddha afferma che chi compie il male soffre qui in questa vita e anche nella prossima. La sofferenza che risulta da delle azioni malvage avviene proprio in questa vita, ma purtroppo questo non viene compreso da coloro che compiono queste azioni. Anzi, potrebbero in realtà considerarle una forma di piacere, dato che *Moha* (l'illusione) adempie al suo ruolo nascondendo la realtà di quello che sta avvenendo. Ora cerchiamo di analizzare quello che succede veramente.

Tutte le azioni malsane sorgono a causa di una o più delle tre radici non salutari: avidità, rabbia e illusione, e in ogni azione il kamma – sia morale che immorale – avviene in questi tre momenti: prima, durante e dopo l'azione.

Nel caso della rabbia è evidente che sia uno stato mentale di sofferenza, perché sorge sempre accompagnato da una sensazione mentale sgradevole. Prendiamo come esempio la vendetta: prima di metterla in atto bisogna avere un piano, fare lunghe pianificazioni e pensare al proprio nemico, cosa che non manca mai di fare infuriare. Mentre la si esegue, attaccando il nemico verbalmente o fisicamente, la rabbia sorge e brucia la propria mente. Dopo averla compiuta si potrebbe sentire del sollievo, pensando di essersi liberati di quell'oggetto nemico, ma in realtà la situazione è peggiorata perché se si pensa al nemico (morto oppure no) la rabbia continua a sorgere, e adesso il pensiero di avere commesso un'azione malvagia appesantisce ulteriormente. Un'azione commessa non può essere cancellata. Questa azione malsana, ogni volta che viene ricordata, andrà a pungere sempre più in profondità nella coscienza, facendo sorgere un profondo rimorso e un conflitto interiore. È come un corpo estraneo affondato nella carne che ha iniziato a infettarsi.

Strano ma vero, per un certo periodo di tempo può sembrare di essere riusciti a dimenticarsi di questa azione, seppellendola nei recessi dei nostri contenuti mentali, eppure è ancora lì ed è capace di coltivare altri effetti malsani. Questo si vede facilmente nei crimini gravi. Ma durante la meditazione persino i misfatti più sottili possono disturbare la nostra calma, iniziando a galleggiare in superficie in modo evidente non appena i pensieri estranei si sono azzittiti. Questo spiega perché *Silā* (moralità) sia un requisito così importante da avere prima che la concentrazione possa essere acquisita in modo soddisfacente.

Nel caso in cui sia coinvolta l'avidità, la sofferenza presente nelle azioni può essere mascherata dalla presenza della gioia – prima, durante e dopo l'azione – specialmente se chi compie l'azione non comprende i pericoli dell'indulgere nella sensorialità. Solo nel momento in cui saremo privati di quelle cose sperimenteremo la sofferenza dovuta alla perdita di qualcosa a cui eravamo molto attaccati, proprio come le crisi di astinenza che si presentano in una persona con delle dipendenze.

Dunque la domanda: "è davvero meglio sapere che queste azioni sono malsane, non proveremo rimorso?" La risposta è che, infine, sul lungo periodo di tempo ci renderemo conto di come stanno le cose, perché tutto è impermanente e i risultati delle azioni kammiche matureranno. Prima comprendiamo i nostri errori meglio è, solo a quel punto potremo mettere uno stop all'accumulo di azioni malsane, e inoltre il Dhamma ci insegna a non covare rimorso ma a fare le correzioni necessarie.

Atti di rabbia compiuti nel passato sorgono a tormentare il meditante che prova a concentrarsi, e anche gli atti di brama sorgono a ostacolare il suo progresso. Nella maggior parte dei casi i pensieri di avidità superano in numero quelli di rabbia, e ho osservato che l'ostacolo maggiore alla concentrazione è la brama sensoriale.

Per quanto riguarda le azioni connesse con l'illusione le più prominenti si accompagnano con l'avidità e la rabbia, quindi non le ripeterò, mentre per eliminare le più sottili c'è bisogno di una consapevolezza estremamente affilata. Normalmente queste non sono condizioni per delle grandi sofferenze, ma non dobbiamo sottovalutarne il potenziale; sono dei semi dai quali possono germogliare gli inquinanti più attivi.

Se facciamo uno sforzo per tracciare la storia della nostra vita e delle nostre azioni non ci sarà difficile collegare molte delle azioni salutari o non salutari con i loro rispettivi risultati di felicità e sofferenza. Per esempio, una persona rabbiosa avrà pochi amici mentre una generosa sarà amata da molti. Ma ci viene insegnato che le condizioni che influenzano il benessere di un individuo non sono limitate solo a questa vita, e lo stesso vale per i risultati. Ci sono vite passate e vite future, ed è a causa di ciò che a qualcuno spesso accadono delle cose che ci sembrano ingiuste; un uomo buono può avere una vita breve e un uomo malvagio può fare

molti soldi. Serve una buona perspicacia della legge del kamma per comprendere tutte le sue manifestazioni e implicazioni, per questo nelle strofe citate il Buddha menziona anche la sofferenza e la felicità della vita futura.

I regni infelici sono questi quattro stati inferiori di esistenza: nascita come animale, nascita come spirito infelice (*peta*), nascita come *asura* e nascita come essere infernale. A parte il primo, solitamente le altre forme non sono visibili all'occhio di carne e le loro vite comportano – generalmente – una sofferenza molto maggiore di quella degli umani. Inoltre per loro l'opportunità di compiere azioni meritorie è minima, il che significa rimanere impantanati in quei reami finché non si incontra una rara occasione per riuscire a districarsene. Per i meditanti che si rendono conto che in queste esistenze l'opportunità di illuminazione è nulla, una rinascita di questo tipo è una delle cose più temute. Dobbiamo impegnarci almeno per “entrare nella corrente” prima che questa vita umana finisca.

Al contrario, lo stesso vale per colui che compie il bene e che è dotato di una mente fresca e estatica. Al posto dei terrori delle tre radici malsane, brillano le tre radici benefiche: non-avidità, che si trova sotto forma di distacco nella mente liberata ed è libera e leggera; non-odio, si trova in una persona piena di gentilezza amorevole ed è uno stato fresco, puro e dolce come un nettare; e una mente con la non-illusione che brilla di chiarezza. Non c'è felicità pari alla pace, e la gioia tranquilla e innocua che si può trovare in questi stati supera di molto qualunque piacere sensoriale, se solo siamo abbastanza saggi da vederlo. Inoltre questi stati benefici sono molto più potenti di quelli malsani, proprio in virtù di questa pace, ed è per questo che gli stati più elevati dello sviluppo mentale – come gli assorbimenti mondani o sopramondani – possono manifestarsi solo quando le tre radici buone sono forti.

Così come le azioni malsane si moltiplicano con il rimorso, allo stesso modo le azioni pure si moltiplicano riportandole alla memoria; come uno specchio che riflettendo una candela emette anch'esso della luce, il gioire per le nostre azioni buone non solo fa maturare del buon kamma e ci fa vivere una vita più felice, ma ci aiuta anche a sviluppare una concentrazione che può essere il fondamento per l'insight. Per esempio, tra le quaranta meditazioni di tranquillità elencate come *kammaṭṭhāna* nel *Sentiero della purificazione* (*Visuddhimagga*) ci sono il ricordo della moralità (*sīlānussati*), il ricordo della generosità (*cāgānussati*), il ricordo delle divinità (*devatānussati*) e il ricordo della pace (*upasamānussati*).

Tutte le azioni benefiche agiscono fornendo ai meditanti delle condizioni di sostegno nella loro pratica, in modo che essi possano porre fine al Saṃsāra più facilmente e più velocemente. Anche se ciò non viene compiuto ora, aiuteranno a fare sorgere una rinascita fortunata in cui sarà possibile impegnarsi in futuro.

Negli insegnamenti troviamo un esempio di un uomo che era molto vicino alla morte ed ebbe visioni di fiamme. Osservando il colore delle fiamme si ricordò del colore delle vesti che aveva donato ai monaci e provò gioia, e come risultato guarì dalla sua malattia. Oppure c'è l'esempio di una rana che si trovava nel luogo in cui il Buddha stava insegnando; in quel momento venne accidentalmente uccisa, ma dato che il suo cuore era pieno di fede rinacque istantaneamente come divinità, scese giù ad ascoltare il discorso del Buddha e divenne un entrato nella corrente. Dunque non è strano che le persone prendano nota delle buone azioni compiute durante la loro vita e che le riportino alla memoria quando sono vicini alla morte.

Tra tutte le azioni benefiche compiute io direi che la meditazione è quella principale. Sarebbe strano se non fosse così, quando i poteri spirituali sono al massimo della loro purezza e forza. I meditanti si ricorderanno sempre di quei momenti con affetto e con molta gioia. Queste contemplanze ci riportano a quegli stati, incoraggiandoci a tornare in ritiro e a sviluppare delle esperienze più profonde. Ho potuto notare che nei meditanti prossimi a morire molti di quegli stati mentali si ripropongono, benedicendo il momento della loro morte e rendendolo pacifico. Per colui che ha ottenuto lo stato di entrato nella corrente non ci saranno rinascite negli stati infelici, ascenderà in modo progressivo nei reami delle esistenze

felici e un giorno sarà completamente liberato. Questo è ciò che ci assicura il Buddha stesso. Questo dovrebbe bastare come incoraggiamento a prendere seriamente in considerazione gli insegnamenti contenuti in queste strofe.

*Sādhu, sādhu, sādhu!*