

Colloqui individuali con il Ven. U-Pandita

Il seguente è un discorso di U Pandita che indica come riferire la propria esperienza nel colloquio con il maestro.

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

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

Riportate le vostre esperienze in tre fasi: primo, c'è il verificarsi dell'oggetto e quindi identificate l'accaduto, secondo, riferite come e se l'avete notato e terzo descrivete che cosa avete conosciuto circa la natura dell'oggetto. Prendiamo ad esempio l'oggetto principale, il sollevarsi ed abbassarsi dell'addome: primo, si verifica il movimento di sollevamento. Nel colloquio riportate quale è l'oggetto che si è presentato; in questo esempio è il movimento di sollevamento dell'addome, non l'abbassamento dell'addome o un dolore, ma solo il sollevamento. A questo punto non dovete fare niente, perché l'oggetto si verifica da sé. Il secondo punto riguarda l'annotazione dell'oggetto: dite se l'avete fatto o no, e nel caso lo abbiate annotato, come avete etichettato l'oggetto. Per esempio, si è verificato il movimento dell'addome e l'ho etichettato "alzarsi". La terza cosa da riportare nel colloquio è che cosa siete riusciti a conoscere circa l'oggetto e l'andamento delle sensazioni in quel momento. Proseguendo l'esempio dell'addome, riferite: "Nel sollevamento ho notato della tensione e poi la tensione è cresciuta fino a diventare molto forte alla fine del movimento di sollevamento."

Questo modo di riferire permette al maestro di vedere quanta consapevolezza riuscite ad applicare nella meditazione. E' anche un incitamento per lo yogi: infatti il dover produrre un rapporto, spinge a mettere bene a fuoco le esperienze. Nella vipassana non è sufficiente osservare l'oggetto in modo distratto o automatico. Dovete esercitare una consapevolezza piena, dirigendo l'attenzione concentrata sull'oggetto con la massima accuratezza, e mantenerla su di esso in modo da penetrarne la vera natura. Ogni fenomeno psico-fisico ha tre segni: il primo è la caratteristica particolare e specifica di ogni fenomeno. Gli oggetti fisici hanno le caratteristiche dei quattro elementi (aria, acqua, terra e fuoco) quindi movimento, coesione, durezza, temperatura, ecc. La

particolare caratteristica della mente è la coscienza, quella di phassa è la percezione e il portare la mente a contatto con un altro fenomeno e quella di vedana (sensazioni) è la capacità di sentire ciò che capita come piacevole, spiacevole o neutro.

Il secondo segno dei fenomeni psico-fisici è la sua condizionalità, cioè il sorgere, perdurare e dissolversi; l'inizio, il mezzo e la fine.

Il terzo segno è formato dalle tre caratteristiche universali di ogni fenomeno psico-fisico: anicca o impermanenza, dukkha o sofferenza e anatta o impersonalità, mancanza di un sé individuale.

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

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

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

La stessa cosa per quanto riguarda la consapevolezza e l'annotazione di altri oggetti dell'attenzione, come il girarsi, il flettere, il muoversi, l'inclinarsi o abbassarsi il corpo, la postura seduta o sdraiata. Anche riguardo a questi fenomeni è il meditatore in grado di osservare e annotare i fenomeni nello stesso momento in cui avviene la manifestazione? E' importante che lo yogi limiti il rapporto a un particolare oggetto di attenzione, che è

stato osservato sotto i tre aspetti sopra menzionati e non che riporti cose vaghe e imprecise.

A dispetto dei vostri sforzi migliori, la mente non sempre è disposta a rimanere a lungo sull'addome. Può divagare. A questo punto si è manifestato un nuovo oggetto, la mente che divaga. Come ci si comporta? si diventa consapevoli del divagare e questa è la prima fase. La seconda è quella di etichettare "divagare, divagare". Dopo quanto tempo ci siamo resi conto della divagazione? Un secondo, due minuti, mezz'ora? E che cosa succede dopo averlo etichettato? Il divagare della mente scompare all'istante? oppure la mente continua nel suo divagare? oppure i pensieri si riducono di intensità e infine svaniscono? Spunta un nuovo oggetto prima di vedere la sparizione del vecchio?. Se non siete in grado di osservare la mente che divaga, dovrete riferire anche questo all'insegnante. Vorrei di nuovo sottolineare che nell'intervista col maestro, lo yogi deve riportare ciò che ha veramente visto o non ciò che pensa di aver visto.

Se la mente vagante scompare tornate all'alzarsi e abbassarsi dell'addome. Spesso i principianti non sono in grado di vedere i pensieri; per minimizzare questo inconveniente lo yogi deve mantenere l'attenzione focalizzata sull'oggetto primario.

Dopo 20 o 30 minuti di meditazione possono sorgere sensazioni fisiche molto intense con effetti corrispondenti nella mente. Anche queste sensazioni vanno accuratamente notate e durante l'intervista è bene spiegarle usando parole semplici come prurito, dolore, solletico. Bisogna inoltre notare se vanno intensificandosi, diminuendo, cambiando posto o se spariscono. Anche i fenomeni inerenti al vedere, udire, gustare, odorare e toccare devono essere notati, conosciuti e riportati. Quindi visioni, suoni e sapori, caldo e freddo, solidità, vibrazioni, formicolii, l'infinita processione degli oggetti della coscienza. Qualunque sia l'oggetto dovete osservarlo nelle sue tre fasi, come detto sopra.

Poi ci sono i fenomeni come piacere o avversione, torpore o pesantezza mentale, distrazione, dubbio o chiara comprensione, attenzione, soddisfazione, tranquillità, serenità, calma, meditazione facile, pazienza, ansietà, eccetera. Tutto ciò viene raggruppato sotto la voce "oggetti mentali".

Supponiamo che sorga una sensazione di piacere nella mente, e che questo piacere, come spesso accade, sia seguito da attaccamento o desiderio. Il meditatore dovrà essere in grado di riportare questo avvenimento. Prendiamo un altro esempio: lo yogi sta sperimentando sonnolenza, torpore o apatia mentale; quando si hanno questi stati mentali, è facile che sorga la distrazione, spesso seguita da confusione e dubbio. Cosa succede quando questo viene notato o osservato? Quando un oggetto mentale sorge va osservato attentamente e notato. Per riassumere ci sono quattro oggetti di attenzione nella meditazione vipassana satipatthana, che è la meditazione di intuizione profonda attraverso la consapevolezza. Il primo oggetto è il corpo fisico; il secondo, le sensazioni; il terzo gli atti di coscienza e il quarto gli oggetti mentali. Inoltre durante la meditazione capitano tre eventi in ordine successivo: il sorgere del fenomeno, l'osservazione o notazione del fenomeno, e infine che cosa lo yogi arriva a vedere e conoscere. Per ogni oggetto di attenzione, appartenente a una delle quattro categorie spiegate sopra, è importante che lo yogi ne osservi i tre stadi successivi, uno dopo l'altro. Il compito dello yogi è di osservare o notare ogni cosa che sorge.

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

