

COME RELAZIONARE DURANTE I COLLOQUI INDIVIDUALI

1. Rilassatevi. Non siete dal dentista, state solamente riportando la vostra esperienza meditativa. Non c'è bisogno di impressionarsi. Io sono qui per aiutarvi e non per intimidirvi. Così solamente riportate obiettivamente qualsiasi cosa potete ricordare, riferendola così come è.

Dal momento che non c'è molto tempo per l'intervista e ci sono altri praticanti che aspettano, per favore attenetevi al tempo assegnato, in modo da non fare aspettare gli altri. Quindi dovete riferire in modo conciso. Come?

Per prima cosa riferite riguardo il vostro oggetto principale e primario. Per esempio, se il vostro oggetto principale è il respiro che entra e che esce dalle narici, per favore riportate ciò che osservate del respiro. Come era l'inspirazione? Come era l'espirazione? Cercate di riportare riguardo al respiro separatamente: invece di dire solamente il mio respiro è in questo o in quel modo, siate più precisi dicendo ho sentito l'inspirazione in questo modo e l'espirazione in quest'altro modo. Altre osservazioni che possono essere riportate: il respiro era lungo, corto, medio? Grossolano, indefinibile, sottile? Profondo, superficiale? Chiaro, distinto, appena percettibile, non chiaro? Difficile o facile da notare? Era continuo o c'erano pause come tra un respiro e l'altro? La mente divagava durante le pause? Il respiro si fermava nel senso che voi non potevate discernerlo del tutto? Diventava il respiro sempre più indefinibile col progredire della meditazione? C'erano sensazioni nell'area attorno alle narici nei punti dove l'attenzione della mente si soffermava? ecc..

Come si sentiva il corpo: rilassato, calmo, tranquillo? Contratto, rigido, teso, agitato, a disagio? Similmente, come era la mente? Era calma o tesa? Era interessata, assorbita, concentrata, calma, in pace, tranquilla, leggera, soffice o disinteressata, annoiata, irrequieta, agitata. Era essa offuscata, assonnata, pigra, letargica, pesante o leggera, limpida, attenta, fresca, consapevole? La mente divagava molto? Eravate capaci di notare la mente che divagava? Si fermava? Quanto tempo potevate stare col respiro prima che la mente divagasse? Dieci respiri? Venti respiri? Cinque minuti? Dieci minuti? Potevate notare il contenuto o la natura dei vostri pensieri? In altre parole a che cosa pensavate? Dal contenuto dei vostri pensieri potete imparare molto riguardo voi stessi; per esempio potete capire se voi siete un tipo inquieto o no, potete capire quali sono le cose che vi preoccupano o che vi turbano come ne siete condizionati ecc. Potete notare il contenuto del vostro pensiero e quindi lasciarlo andare e ritornare al vostro respiro. In altre parole non rincorrete i pensieri, non inseguiteli, non continuate a pensare; dopo che avete notato il pensiero lasciatelo cadere e ritornate al respiro.

Se seguite il respiro nel petto, allora riportate conseguentemente. Come vi sembra? come descrivereste l'entrare e uscire del respiro? Come è la sensazione nel petto? Espansione, rigidità, rilassamento, contrazione, etc..

Se il vostro oggetto primario è il salire e scendere dell'addome, allora portate la vostra attenzione all'addome. Non c'è bisogno di seguire il respiro dalle narici fino giù all'addome. Piuttosto fissate l'attenzione all'addome e rimanete lì in attesa per osservare il salire e scendere mentre accade. Potrebbero chiedervi: "Come era il movimento di alzare? Come era il movimento di abbassare? Era lungo, corto, medio? veloce, lento, moderato? grossolano, indefinibile, sottile? Chiaro, distinto, non chiaro, appena percettibile? Avete notato tensione, pressione, durezza o rilassamento, morbidezza? C'erano pause tra l'abbassare e l'alzare e tra l'alzare e l'abbassare dell'addome? Era facile o difficile notare i movimenti? E così via.

Se il vostro oggetto sono le sensazioni di contatto e della postura seduta, descrivete come e cosa osservate. Cosa avete notato nella postura seduta: la sensazione di verticalità nella schiena, rigidità, tensione? Cosa avete notato nelle sensazioni di contatto tra le natiche e il sedile, le gambe e il sedile, la mano sopra la mano, le mani sulle gambe, ecc.? Calore, pressione, durezza, vibrazione, ecc.?

Se mentre voi osservate il movimento di alzare ed abbassare dell'addome o il respiro che entra ed esce, notate anche le sensazioni di contatto e della postura seduta, allora descrivete come alternate l'osservazione tra questi oggetti. Per esempio, un meditatore potrebbe dire: "stavo osservando il respiro che entra ed esce dalle narici ma dopo un po' mi sono accorto che non potevo rimanere con esso, la mente tende a divagare, e anche il respiro era troppo indefinibile e difficile da notare, così sono diventato più consapevole delle sensazioni di contatto e della postura seduta, esse sono diventate più dominanti e evidenti mentre il respiro tende a cadere in secondo piano.....ma qualche volta il respiro è diventato ancora evidente e le sensazioni di contatto sono svanite o sono diventate meno evidenti o più in secondo piano..." oppure "mentre respiravo ed espiravo ho trovato che le sensazioni di contatto e di postura erano pure evidenti e non potevo evitare di notare entrambi, il respiro e le sensazioni di contatto e di postura nello stesso tempo...."

(Per favore notate che quando vi sono date istruzioni precise ed esempi su come relazionare, voi potreste formarvi certi concetti ed aspettative nella mente e potreste proiettare questi concetti ed aspettative sulla vostra pratica meditativa. Allo stesso tempo se non vi vengono date tali precise istruzioni ed esempi, ciò potrebbe andare a scapito di quello che dovete fare, di come e cosa riferire, di cosa ricercare, di cosa è importante, ecc. perciò penso che sia meglio che vi siano date chiare istruzioni dall'inizio piuttosto che brancolare nel buio. Specialmente poiché questo è un ritiro breve e noi non possiamo permetterci di sprecare troppo tempo. Le precedenti istruzioni ed esempi sono comunque solamente alcune linee guida: la vostra esperienza di meditazione potrebbe essere molto varia e differire da quelle menzionate qui.

Così ciò che è importante è osservare con una mente aperta e oggettiva. Riportare in accordo con ciò che osservate, riportare così come è e non come pensate o immaginate che dovrebbe essere. In altre parole quando state meditando dovrete lasciar andare o mettere da parte i vostri preconcetti ed aspettative e osservare i vostri oggetti di meditazione con una mente da principiante, come se non conoscestes nulla e steste osservando l'oggetto per la prima volta. Ciò di cui dovrete essere sicuri è che voi riportiate quello che realmente osservate, che la vostra esperienza sia autentica e non presunta o immaginata.)

9. Riportate gli oggetti secondari osservati come intorpidimento, dolore, prurito, e sofferenza. Come sembravano queste sensazioni? Potreste descriverle? Cambiavano? Potevate notare che i vari cambiamenti aumentavano o diminuivano di intensità, ecc.? E come era la risposta mentale nei confronti del dolore e del disagio? C'era avversione, resistenza, tensione o c'era accettazione ed equanimità? Dovevate grattarvi o muovere il corpo? Altri oggetti secondari che potrebbero essere riportati sono sensazioni auditive e immagini mentali. Come le avete notate quando apparivano? Scomparivano?
10. Riferite sui vari stati della mente che avete notato durante il corso della seduta, come sensazioni di calma, pace, agitazione, irrequietezza, chiarezza, opacità, pesantezza, sonnolenza, mente divagante, pensieri, ecc.
11. **Meditazione Camminata:** all'interno della meditazione camminata in tre fasi riferite quello che osservate nell'alzare il piede, avanzare e appoggiare. Per esempio, quando alzate il piede che cosa osservate? Potete seguire quel movimento dall'inizio alla fine? Che tipo di sensazioni potete discernere? Leggerezza, pesantezza, rigidità, durezza, ecc.? Similmente quando spingete avanti il piede, la vostra attenzione può essere fissata su quel movimento dall'inizio alla fine? Quali sensazioni potete discernere? E similmente per l'appoggiare o l'abbassare del piede sul terreno, potete restare con quel movimento dall'inizio alla fine? E quando il piede tocca il pavimento/suolo, quali sensazioni potete discernere? Durezza, morbidezza, calore, freddo, ecc. Poi, quando avete raggiunto la fine del percorso, notate il fermarsi, il restare in piedi, l'intenzione di girare, il girare, il restare in piedi, l'intenzione di camminare, l'alzare.....? (Per favore notate che quando fate la camminata svelta potreste girare senza fermarvi).
12. **Consapevolezza in altre attività:** come è la continuità della vostra consapevolezza dal momento che vi alzate al momento che vi coricate sul letto per ritirarvi per la notte? Siete riusciti a rimanere consapevoli del momento di svegliarvi e di alzarvi? E l'ultimo atto di coricarvi la sera? Siete riuscite a rimanere consapevoli di tutte le altre attività comprese tra il primo e l'ultimo atto del giorno, in altre parole di tutte le vostre attività nel corso del giorno di andare in bagno, di lavarvi la faccia, di urinare, di defecare, di fare il bagno, di cambiarvi, di mangiare, di bere, di alzarvi e sedervi, di aprire e chiudere la porta, di accendere e spegnere la luce, di aprire e chiudere il rubinetto, di lavare i piatti e le tazze, di infilare i piedi nelle pantofole, ecc.? Per quanto tempo siete riusciti a rimanere consapevoli? La mente era spesso distratta o era abbastanza focalizzata? Potevate notare anche l'**intenzione** prima di fare qualcosa, come anche l'intenzione di alzarvi e sedervi prima di farlo?

Qualsiasi altro evento o esperienza che giudicate significativi da essere riferiti. Come potete vedere, ci sono molte cose da riferire, abbastanza di più da riempire i dieci minuti dell'intervista, così per favore riportatele più concisamente possibile. Non c'è naturalmente tempo per riportare ogni cosa. Così riferite quelle che pensate siano le esperienze più significative.

A volte dopo alcuni giorni potreste sentire che non avete niente di nuovo da riportare e che sono sempre le stesse cose e le stesse esperienze. Allora riferite ancora le stesse vecchie esperienze. Va bene comunque non ci dispiace sentirle ancora.

Con Metta e i migliori auguri

Visuddhacara