

"VIPASSANA"

(Meditazione di Consapevolezza)

- PRIMA PARTE -

TITOLO ORIGINALE: **Mindfulness in Plain English**

AUTORE: Venerabile Henepola Gunaratana Mahathera

tratto da: <http://www.bhavanasociety.org/>

traduz. Italiana di **Aliberth Meng**

L'editore si riserva tutti i diritti di questo lavoro e concede diritti di distribuzione elettronica per BodhiNet ed altre Reti Buddiste Democratiche. Questo lavoro può essere liberamente copiato, a condizione che sia accompagnato dal presente accordo e venga distribuito senza alcun costo per il destinatario. Se questo lavoro viene utilizzato da un insegnante in una classe, o è citato in una revisione, l'editore deve essere informato di tale uso.

Prefazione

Nella mia esperienza personale ho scoperto che il modo più efficace per esprimere qualcosa da far capire agli altri è quello di utilizzare il linguaggio più semplice. Inoltre, proprio insegnando ho imparato che più la lingua è rigida e meno è efficace. Le persone non rispondono al linguaggio troppo rigido e duro, soprattutto quando si cerca di insegnare loro qualcosa che normalmente esse non ci si impegnano durante la loro vita quotidiana. La meditazione appare loro come qualcosa che non sempre possono fare. Poiché sempre più persone si rivolgono alla meditazione, esse hanno bisogno di più semplificate istruzioni in modo che possano praticare da sole, anche senza un insegnante. Questo libro è il frutto delle richieste di molti meditatori che hanno bisogno di un libro molto semplice, scritto in un semplice linguaggio colloquiale.

Nella preparazione di questo libro sono stato aiutato da molti dei miei amici. Sono profondamente grato a tutti loro. Soprattutto vorrei esprimere il mio più vivo apprezzamento e la mia sincera gratitudine a John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, Bhikkhu Dang Pham Jotika e Bhikkhu Sona per i loro più preziosi suggerimenti, i commenti e le critiche dei numerosi punti nella preparazione di questo libro. Grazie anche alla Reverenda Sister Sama e Chris O'Keefe per il loro sostegno alla produzione di questi sforzi.

Chi è l'Autore

Il Venerabile Henepola Gunaratana è stato ordinato monaco Buddista a 12 anni in un piccolo tempio del Maladeniya Village nel distretto Kurunegala in Sri Lanka. Il suo precettore era il Venerabile Kiribatumbure Sonuttara Mahathera. All'età di 20 anni, nel 1947, gli fu data la più alta ordinazione a Kandy. Egli ricevette la sua educazione al Vidyalankara College e nel Missionario Collegio Buddista a Colombo. Successivamente, egli si recò in India per cinque anni di lavoro missionario per la Mahabodhi Society, al servizio delle persone Harijana (Intoccabili) in Sanchi, Delhi e Bombay. In seguito, egli trascorse dieci anni come missionario in Malesia, nella veste di consulente religioso alla Abhivurdhiwardhana Sasana Society, alla Buddhist Missionary Society e nella Federazione Giovanile Buddista della Malesia. E' stato insegnante nel Kishon Dial School e al Temple Road Girls' School e Presidente dell'Istituto Buddista di Kuala Lumpur.

Su invito della Sasana Sevaka Society, il Venerabile Gunaratana andò negli Stati Uniti nel 1968 per servire come Segretario Generale del Buddhist Vihara Society of Washington, DC. Nel 1980 è stato nominato Presidente della Società. Durante i suoi anni al Vihara, ha tenuto Corsi di Buddismo, ha condotto ritiri di meditazione, e tenuto numerose conferenze in tutti gli Stati Uniti, Canada,

Europa, Australia e Nuova Zelanda.

Egli, inoltre, ha perseguito i suoi interessi accademici guadagnandosi un B.A. e M.A., e un Ph.D. (dottorato di ricerca) in Filosofia presso l'American University, dove vi ha anche insegnato Corsi di Buddismo, oltre che alla Georgetown University e University of Maryland. I suoi libri e articoli sono stati pubblicati in Malesia, India, Sri Lanka e Stati Uniti.

Dal 1973 fu consulente presso la American University, tenendo corsi agli studenti interessati al Buddismo e alla meditazione Buddista. Attualmente è presidente della Bhavana Society in West Virginia nella Shenandoah Valley, a circa 100 miglia da Washington, DC. ed insegna meditazione e conducendo ritiri di meditazione.

Introduzione

Il Buddismo Americano

Il soggetto di questo libro è la pratica di meditazione Vipassana. Ripeto, la pratica. Questo è un manuale di meditazione, una guida passo-dopo-passo alla meditazione di Introspezione (*insight*).

Essa ha la prerogativa di essere pratica, ed è pensata per venir usata.

Ci sono già molti libri completi sul Buddismo come filosofia, e sugli aspetti teorici della meditazione Buddista. Se siete interessati a questo materiale, vi invitiamo a leggere quei libri. Molti di loro sono eccellenti. Questo libro è un 'Manuale-Fai-da-te'. È scritto per coloro che vogliono effettivamente meditare e soprattutto per coloro che vogliono iniziare a farlo ora.

Ci sono pochissimi insegnanti qualificati della meditazione di stile Buddista negli Stati Uniti d'America. E' nostra intenzione offrirvi i dati fondamentali di cui avrete bisogno per un avvio al volo. Solo coloro che seguiranno le istruzioni riportate qui potranno dire se ci siamo riusciti o se avremo fallito. Solo coloro che effettivamente meditano regolarmente e diligentemente potranno giudicare il nostro sforzo. Nessun libro forse può coprire ogni problema che un meditante può trovarsi di fronte. Alla fine, tuttavia, avrete bisogno di incontrare un insegnante qualificato. Nel frattempo, però, queste sono le regole di base; una piena comprensione di queste pagine vi porterà molto lontano.

Ci sono molti stili di meditazione. Ogni grande tradizione religiosa ha una sorta di procedure che essi chiamano 'meditazione', e la parola spesso è utilizzata molto liberamente. Vi prego di capire che questo testo si occupa esclusivamente dello stile di meditazione Vipassana come insegnata e praticata nel Buddismo del Sud e Sud-Est Asiatico. Essa è spesso tradotta come Meditazione di Visione Profonda (Insight), poiché lo scopo di questo sistema è di dare al meditante l'intuizione nella natura della realtà e la comprensione accurata di come funzionano tutte le cose.

Il Buddismo nel suo complesso è molto diverso dalle religioni teologiche con cui gli Occidentali hanno più familiarità. E' un più diretto accesso ad un reame spirituale o divino, senza indirizzarsi a divinità o altri 'agenti'. Il suo sapore è intensamente clinico, molto più simile a quello che noi chiameremmo 'psicologia' piuttosto che quello che di solito noi chiamiamo 'religione'. E' una sorta di costante investigazione della realtà, un esame microscopico del processo stesso di percezione. La sua intenzione è quella di focalizzare lo schermo di menzogne e illusioni attraverso il quale noi normalmente vediamo il mondo e, quindi, di rivelare il volto della realtà ultima. La meditazione Vipassana è una tecnica antica ed elegante per fare proprio questo.

Il Buddismo Theravada ci presenta un sistema efficace per esplorare i livelli più profondi della mente, fino alla radice stessa della coscienza stessa. Offre anche un notevole sistema di riverenza e rituale in cui quelle tecniche sono contenute. Questa bella tradizione è il naturale risultato di 2500 anni del suo sviluppo all'interno delle grandi tradizioni e culture del Sud e Sud-Est Asiatico. In questo volume, faremo ogni sforzo per separare l'ornamentale dal fondamentale e presentare solo la nuda e schietta verità stessa. Quei lettori che sono portati verso i rituali possono indagare nella pratica Theravada in altri libri, e vi troveranno una grande ricchezza di costumi e cerimonie, una ricca tradizione piena di bellezza e significato.

Quelli di tendenza più clinica possono solo usare le tecniche stesse, applicandole all'interno di un qualsiasi contesto filosofico ed emotivo che essi vogliono.

La pratica in se stessa.

La distinzione tra meditazione Vipassana e altri stili di meditazione è cruciale e deve essere ben compresa pienamente. Il Buddismo si rivolge a due tipi principali di meditazione. Essi sono diversi strumenti mentali, modi di funzionamento o qualità della coscienza. In Pali, la lingua originale della letteratura Theravada, questi due modi sono chiamati 'Samatha' e 'Vipassana'. 'Vipassana' può essere tradotto come 'visione-profonda' (insight), una chiara consapevolezza di ciò che sta accadendo in tempo reale. 'Samatha' può essere tradotto come 'concentrazione' o 'tranquillità-mentale'. E' uno stato in cui la mente è portata al riposo, si è concentrata su un solo elemento e non le viene permesso di vagare. Quando questo è fatto, una calma profonda pervade il corpo e la mente, uno stato di tranquillità che deve essere sperimentato per poter essere capito. La maggior parte dei sistemi di meditazione enfatizzano la componente Samatha. Il meditante focalizza la sua mente su alcuni elementi, come la preghiera, un canto, un certo tipo di oggetto come la fiamma di una candela, un'immagine religiosa o qualsiasi altra cosa, ed esclude tutti gli altri pensieri e altre percezioni dalla sua coscienza. Il risultato è uno stato di rapimento che dura fino a quando il meditante termina la sessione di seduta. E' uno stato bello, piacevole, significativo e seducente, ma solo temporaneo. La Meditazione Vipassana affronta l'altra componente, l'intuizione profonda. Il meditante Vipassana usa la sua concentrazione come uno strumento attraverso il quale la sua coscienza può sgretolare il muro di illusione che lo separa dalla viva luce della realtà. E' un graduale processo di sempre maggiore consapevolezza del funzionamento interno della realtà stessa. Ci vogliono anni, ma arriverà il giorno in cui il meditante romperà quel muro e sprofonderà nella luce della presenza. La trasformazione è completa. Si chiama Liberazione, ed è permanente. La Liberazione è l'obiettivo di tutti i sistemi di pratica Buddista. Ma i percorsi di raggiungimento di questo scopo sono molto diversi.

C'è un enorme numero di distinte sette all'interno del Buddismo. Ma esse si dividono in due grandi correnti di pensiero - Mahayana e Theravada. Il Buddismo Mahayana prevale in Asia Orientale, e plasma le culture di Cina, Corea, Giappone, Nepal, Tibet e Vietnam. Il più noto dei sistemi del Mahayana è lo Zen, praticato soprattutto in Cina, Giappone, Corea, Vietnam e Stati Uniti. Il sistema di pratica Theravada prevale nel Sud e Sud-Est Asiatico, nei paesi di Sri Lanka, Thailandia, Birmania, Laos e Cambogia. Questo libro si occupa della pratica Theravada.

La letteratura tradizionale Theravada descrive le tecniche sia di Samatha (la concentrazione e tranquillità della mente) che di Vipassana (insight, o chiara consapevolezza). Ci sono quaranta diverse discipline di meditazione descritte nella letteratura Pali. Esse sono consigliate come oggetti di concentrazione e investigazione che portano all'intuizione. Ma questo è un manuale di base, e noi limitiamo la nostra discussione al più fondamentale di quegli oggetti consigliati - il respiro. Questo libro è un'introduzione al raggiungimento della consapevolezza attraverso la nuda attenzione, e la chiara comprensione dell'intero processo della respirazione. Usando il respiro come suo obiettivo primario di attenzione, il meditante applica una partecipata osservazione alla totalità del proprio universo percettivo. Egli impara a guardare i cambiamenti che si verificano in tutte le esperienze fisiche, le sensazioni e le percezioni. Impara a studiare la sua attività mentale e le fluttuazioni nel carattere della coscienza stessa. Tutti questi cambiamenti si stanno verificando continuamente e sono presenti in ogni momento della nostra esperienza.

La meditazione è un'attività viva, un'attività intrinsecamente esperienziale. Non può essere mai insegnata come una materia puramente scolastica. Il cuore vivente del processo deve venire dalla stessa esperienza personale dell'insegnante. Tuttavia, c'è un vasto fondo di materiale codificato su questo argomento che è il prodotto di alcuni tra i più intelligenti e profondamente illuminati esseri umani che mai siano nati su questa terra. Questa letteratura è meritevole di attenzione. La maggior parte dei punti contenuti in questo libro sono tratti dal Tipitaka, che è l'opera di raccolte in tre-sezioni in cui gli insegnamenti originali del Buddha sono stati conservati. Il Tipitaka è composto dal Vinaya, il codice di disciplina per monaci, monache e laici, i Sutta, discorsi pubblici attribuiti al Buddha, e l'Abhidhamma, una serie di profondi insegnamenti psico-filosofici. Nel primo secolo dopo Cristo, un eminente studioso Buddista chiamato Upatissa scrisse il Vimuttimaggā, (Il Sentiero della Libertà), nel quale egli riassume gli insegnamenti del Buddha sulla meditazione. Nel quinto secolo dopo Cristo, un altro grande studioso Buddista, Buddhaghosa,

ripercorse lo stesso sentiero con una seconda tesi scolastica – il *Visuddhimagga*, (il Cammino della Purificazione), che è anche oggi il testo standard sulla meditazione. Anche i moderni insegnanti di meditazione si basano sul Tipitaka e sulle loro proprie esperienze personali. E' nostra intenzione presentarvi qui le più chiare e concise indicazioni per la meditazione Vipassana disponibili in lingua inglese. Ma questo libro è solo un primo approccio. Poi, tocca a voi percorrere i primi passi sulla strada per scoprire chi siete e che cosa significa tutto questo. E' un viaggio che vale bene la pena di intraprendere. Vi auguriamo pieno successo.

Capitolo 1

Meditazione: perché interessarsene?

La meditazione non è facile. Ci vuole tempo e richiede energia. Ci vuole anche grinta, disciplina e determinazione. Essa richiede una serie di qualità personali che normalmente sono considerate non-piacevoli e che si cerca di evitare per quanto possibile. Possiamo riassumerle col termine Americano 'grinta'. La meditazione richiede 'intraprendenza'. E' certamente molto più facile solo rilassarsi e guardare la televisione. Quindi, perché preoccuparsi? Perché sprecare tutto quel tempo ed energia quando si potrebbe solo cercare di divertirsi? Perché preoccuparsi? Semplice. Perché siete esseri umani. E proprio per il semplice fatto che siete umani, siete eredi di una inerente insoddisfazione nella vita che semplicemente non vi lascerà mai. Potete sopprimerla dalla vostra coscienza solo per qualche tempo. Potete distrarvi per ore, ma prima o poi tornerà sempre - di solito quando meno ve lo aspettate. Tutto ad un tratto, apparentemente di punto in bianco, voi vi sedete, fate il punto, e realizzate la vostra attuale situazione nella vita.

Voi ci siete, e improvvisamente vi rendete conto che state sprecando tutta la vostra vita solo per tirare avanti. Per mantenere un buon tenore di vita. Riuscite in qualche modo a farla quadrare e dall'esterno tutto sembra OK. Ma quei periodi di disperazione, quei momenti in cui sentite che tutto vi crolla addosso, quelli rimangono. Siete un disastro. E lo sapete. Ma voi lo nascondete benissimo. Nel frattempo, andate a fondo in tutto e arrivate a sapere è che c'è un qualche altro modo di vivere, un modo migliore di guardare il mondo, un modo per contattare la vita in modo più pieno. Voi continuate a cliccarci su di tanto in tanto. Ottenete un buon lavoro. Vi innamorate. Vincete la partita, e per un pò le cose sono diverse. La vita assume una ricchezza e una chiarezza che fa sì che tutti i periodi difficili e la monotona svaniscono. L'intera struttura della vostra esperienza cambia e dite a voi stessi: "OK, ora ce l'ho fatta, ora sarò felice!". Ma poi anche tutto questo vola via, come fumo nel vento. E vi lascerà alla fine solo con un triste ricordo ed una vaga consapevolezza che qualcosa non va.

Ma in realtà c'è tutto un altro reame di profondità e sensibilità nella vita, in qualche modo; solo che non lo vedete. Vi succede di sentirvi tagliati fuori. Con una sorta di bambagia sensoriale vi sentite isolati dalla dolcezza dell'esperienza. Invero, non state affatto toccando la vita. Di nuovo non lo state facendo. E poi anche questa vaga consapevolezza svanirà, e tornerete alla solita realtà di sempre. Il mondo sembrerà il solito luogo folle, che è quanto meno noioso. E' una sorta di emozionale ottovolante, in cui state passando molto tempo giù in fondo alla rampa, ma col forte desiderio per l'altezza.

Quindi cosa c'è di sbagliato in voi? Siete maniaci? No. Siete solo esseri umani. E state soffrendo della stessa malattia che infetta ogni essere umano. E' un mostro che sta dentro tutti noi, e ha molte braccia: tensioni croniche, mancanza di genuina compassione per gli altri, comprese le persone a voi più vicine, sentimenti bloccati, e torpore emotivo. Molte, molte braccia. Nessuno di noi è completamente libero da esso. Possiamo anche cercare di negarlo. Cercare di sopprimerlo. Noi costruiamo un'intera cultura per nasconderci da esso, facendo finta che non ci sia, e distraendoci da esso con obiettivi, progetti e situazioni. Ma esso non va mai via. E' una costante e sottostante corrente in ogni pensiero e ogni percezione; una piccola voce senza parole dietro la nostra testa che dice: "Non ne hai ancora abbastanza. Volevi avere di più. Volevi fare di più. Volevi essere migliore". E 'un mostro, un mostro che si manifesta ovunque in forme sottili. Andate a una festa. Ascoltate le risate, quella voce dalla lingua sottile che parla, divertente in superficie e paurosa sotto sotto. Sentite la tensione, sentite la pressione. Nessuno si rilassa veramente. Stanno tutti fingendo. Andate a vedere una partita di calcio. Guardate i fan sugli

spalti. Guardate l'irrazionale attacco della rabbia. Guardate la frustrazione incontrollata che ribolle dentro la gente che si maschera sotto l'aspetto di un entusiasmo, o spirito di squadra. Fischi, urla, le offese e l'egoismo sfrenato, in nome della fedeltà alla squadra. L'ubriachezza, risse in tribuna. Queste sono le persone che cercano disperatamente di scaricare la tensione dall'interno. Queste persone non sono in pace con se stesse. Guardate le notizie in TV. Ascoltate i testi nelle canzoni popolari. Troverete lo stesso tema ripetuto in più e più variazioni. La gelosia, la sofferenza, stress ed insoddisfazione.

La vita sembra essere una perpetua lotta, enormi sforzi contro tutte le sconcertanti probabilità. E qual è la nostra soluzione a tutto questo malcontento? Noi ci blocchiamo in: 'E' solo una sindrome. Se solo avessi più soldi, allora sarei felice. Se solo potessi trovare qualcuno che veramente mi ami, se solo potessi perdere 20 chili, se solo avessi un TV color, una vasca idromassaggio, e i capelli ricci, e così via sempre. Allora da dove viene tutta questa spazzatura, e più importante, che cosa possiamo fare in proposito? Ciò è dovuto alle condizioni della nostra mente. E' un profondo, sottile e pervasivo insieme di abitudini mentali, un nodo Gordiano che abbiamo costruito pezzo per pezzo e siamo in grado di svelare esattamente allo stesso modo, un pezzo alla volta. Possiamo cercare di accordare la nostra consapevolezza, dragare ogni pezzo separato e portarlo fuori alla luce. Siamo in grado di rendere conscio l'inconscio, lentamente, un pezzo alla volta.

L'essenza della nostra esperienza è il cambiamento. Il cambiamento è incessante. Momento per momento la vita scorre e non è mai la stessa. La perpetua alterazione è l'essenza dell'universo percettuale. Un pensiero germoglia nella vostra testa e mezzo secondo dopo, è andato. Ne arriva un altro, e anche questo è andato. Un suono colpisce le orecchie e poi c'è il silenzio. Aprite i vostri occhi e il mondo vi si getta dentro, lampeggia ed è andato. Le persone vengono nella vostra vita e di nuovo se ne vanno. Gli amici se ne vanno, i parenti muoiono. La vostra fortuna viene e va. A volte, si vince e altrettanto spesso si perde. Tutto è incessante cambiamento, tutto cambia, tutto passa. Non ci sono due momenti che siano sempre lo stesso tempo.

Non c'è nulla di sbagliato in questo. È la natura dell'universo. Ma la cultura umana ci ha insegnato alcune strane risposte a questo infinito fluire. Noi classifichiamo le esperienze. Cerchiamo di bloccare ogni percezione, ogni cambiamento mentale in questo flusso senza fine, mettendoli in una delle tre cavità mentali. E' buono, o è cattivo, o è neutrale. Poi, a seconda di quale scatola li abbiamo messi, li percepiamo con una serie di abituali e fisse risposte mentali. Se una particolare percezione è stata definita 'buona', allora cerchiamo di congelare il tempo proprio lì. Prendiamo quel particolare pensiero, lo accarezziamo, lo manteniamo, cerchiamo di trattenerlo dal fuggire. Quando questo non funziona, tentiamo a tutto campo di ripetere l'esperienza che ha causato quel pensiero. Questa abitudine mentale noi la chiamiamo 'afferrare' o 'attaccamento'.

Da un'altra parte della mente si trova la casella 'cattivo'. Quando percepiamo qualcosa di 'cattivo', cerchiamo di spingerla via. Cerchiamo di negarla, rifiutarla, cerchiamo di sbarazzarci di essa in qualunque modo. Lottiamo contro la nostra stessa esperienza. Ci facciamo a pezzi. Chiamiamo questa abitudine mentale 'rifiuto'. Tra queste due reazioni si trova la casella 'neutro'. In questo spazio, noi abbiamo riposto le esperienze che non sono né buone né cattive. Sono tiepide, neutre, poco interessanti e spesso noiose. Impacchettiamo l'esperienza nella casella del 'neutro' in modo da poter ignorarla e quindi riportare la nostra attenzione al punto in cui l'azione è, cioè la nostra incessante ruota di desiderio e avversione. Questa categoria di esperienze deruba buona parte della nostra attenzione. Chiamiamo questa abitudine mentale 'ignorare'. Il diretto risultato di tutta questa follia è una perenne corsa sul tapis-roulant verso il nulla, con una illimitata e martellante ricerca del piacere, e costantemente in fuga dal dolore e dalla sofferenza, ignorando senza fine il 90 per cento della nostra esperienza. Così da chiederci perché la vita abbia un sapore così piatto. In ultima analisi, è un sistema che non funziona.

Non importa quanto duramente si persegua il piacere e il successo, ci sono momenti in cui non ci si riesce. Non importa quanto velocemente si cerca di fuggire, ci sono momenti in cui il dolore vi piomba addosso. E in mezzo a questi periodi, la vita è così noiosa da farci urlare. Le nostre menti sono piene di opinioni e critiche. Abbiamo costruito muri intorno e tutti noi siamo intrappolati nella prigione delle nostre bugie e antipatie. Noi soffriamo.

La sofferenza è una parola grossa nel pensiero Buddista. Si tratta di un termine chiave e dovrebbe

essere completamente compreso. Il termine Pali è *'dukkha'*, ed esso non significa solo l'agonia del corpo. Significa il profondo, sottile senso di insoddisfazione che è parte di ogni cambiamento della mente. L'essenza della vita è sofferenza, disse il Buddha. A prima vista, questo potrebbe sembrare eccessivamente morboso e pessimista. Sembra addirittura falso. Dopo tutto, ci sono un sacco di cose belle nella vita. Ci sono volte in cui siamo felici. Ci sono o non ci sono? No, non ci sono. Sembra proprio così. Prendete qualsiasi momento quando vi sentite veramente soddisfatti ed esaminatelo da vicino. Sotto la gioia, vi accorgete che una sottile, onnipervasiva e sotterranea corrente di tensione che, non importa quanto grande sia il momento, sta andando a finire. Non importa quanto avete appena ottenuto, voi state andando a perderne un po', o passate il resto dei vostri giorni a guardare ciò che avete ottenuto, interessati su come ottenere di più. Ed, alla fine, arriva il momento in cui state per morire. Alla fine, si perde tutto. E' tutto transitorio. Sembra abbastanza desolante, non è vero? Per fortuna non è tutto così. Sembra triste solo quando viene visto dal livello della prospettiva mentale ordinaria, il livello stesso in cui opera il meccanismo del tapis-roulant. Sotto questo livello si trova un'altra intera prospettiva, un modo completamente diverso di guardare l'universo. Si tratta di un livello di funzionamento in cui la mente non cerca di congelare il tempo, dove noi non ci aggrappiamo alla nostra esperienza che fluisce, dove non si cerca di bloccare le cose e ignorarle. E' un livello di esperienza di là del bene e del male, al di là di piacere e dolore. E' un modo gradevole di percepire il mondo, ed è una capacità da imparare. Non è facile, ma si può imparare.

Felicità e pace.

Queste sono davvero le questioni principali dell'esistenza umana. Ed è ciò che tutti noi cerchiamo. Anche se spesso è un po' difficile da vedere perché noi copriamo questi obiettivi fondamentali con diversi strati di obiettivi superficiali. Noi vogliamo il cibo, vogliamo i soldi, vogliamo il sesso, beni, possessi e rispetto. Spesso diciamo anche a noi stessi che l'idea di 'felicità' è troppo astratta: "Vedi, io pratico. Perciò, dammi molti soldi e mi comprerò tutta la felicità di cui ho bisogno". Purtroppo, questo è un atteggiamento che non funziona. Esaminate ciascuno di questi obiettivi e troverete che sono superficiali. Volete cibo. Perché? Perché avete fame. Va bene, avete fame, e allora? 'Beh, se mangio, non avrò più fame e poi mi sentirò bene'. Ah ah ah! Sentirsi bene! Ora avete detto giusto. Ciò che veramente cerchiamo non sono 'obiettivi superficiali'. Essi sono solo mezzi per un fine. Ciò a cui stiamo veramente dietro è la sensazione di sollievo che arriva quando la ricerca è soddisfatta. Sollievo, relax e la fine della tensione. Pace, felicità, non più struggimento. Così, cosa è questa felicità? Per la maggior parte di noi, la felicità perfetta significherebbe ottenere tutto quello che vogliamo, avere il controllo di ogni cosa, sentirsi un Cesare, far danzare l'intero mondo con la musica in base ad ogni nostro capriccio. Ancora una volta, non funziona così. Guardate le persone della storia che hanno effettivamente ricoperto questo potere assoluto. Esse non erano persone felici. In realtà non erano uomini in pace con se stessi. Perché? Perché erano spinti a voler controllare il mondo totalmente e assolutamente e non potevano. Essi volevano controllare tutti gli uomini ed erano rimasti uomini che rifiutavano di essere controllati. Infatti, non si possono controllare le stelle. Essi ancora si ammalavano. Ed ancora dovevano morire. Non si può mai ottenere tutto quello che si vuole. E' impossibile. Per fortuna, c'è un'altra opzione. Si può imparare a controllare la propria mente, si può uscir fuori da questo ciclo senza fine di desiderio e avversione. Voi potete imparare a non volere ciò che volete, a riconoscere i desideri, ma non essere controllati da loro. Questo non significa che vi dobbiate sdraiare sulla strada e lasciare che tutti vi camminino sopra. Significa che potrete continuare a vivere una vita molto normale, ma vivendo con un punto di vista completamente nuovo. Fate pure le cose che ognuno deve fare, ma siate liberi da quella ossessiva, compulsiva velocità dei vostri desideri. Voi volete qualcosa, ma non c'è bisogno di dopverla inseguire. Avete paura qualcosa, ma non c'è bisogno di stare lì a tremare. Questo tipo di cultura mentale è molto difficile. Ci vogliono anni. Ma, cercare di controllare ogni cosa è impossibile, e il difficile è comunque preferibile all'impossibile. Aspettate un attimo, però. Pace e felicità! Non è che la civiltà sia tutto? Costruiamo grattacieli e autostrade. Ci siamo pagati le vacanze, televisori, automobili. Siamo forniti di ospedali gratis e di assenze per malattia, di sicurezza sociale e dei benefici del benessere. Tutto ciò è volto a

fornirci un certo grado di pace e felicità. Eppure il tasso di malattia mentale costantemente aumenta, e il tasso di criminalità aumenta ancor più velocemente. Le vie brulicano di delinquenti e individui instabili. Se mettete le braccia fuori della vostra porta di sicurezza e assai probabile che qualcuno vi rubi l'orologio! Qualcosa non funziona. Un uomo felice non si deve sentire spinto a uccidere. Ci piace pensare che la nostra società stia sfruttando ogni area della conoscenza umana al fine di ottenere pace e felicità.

Stiamo appena cominciando a capire di aver troppo sviluppato l'aspetto materiale dell'esistenza, a scapito del più profondo aspetto emotivo e spirituale, e stiamo pagando il prezzo per tale errore. Una cosa è parlare di degenerazione della fibra morale e spirituale in America oggi, e un'altra cosa è fare qualcosa al riguardo. Il punto di partenza è dentro di noi. Guardate attentamente al vostro interno, veramente e oggettivamente, e ognuno di voi potrà vedere momenti in cui: "Io sono punk" oppure "Io sono pazzo". Impariamo a vedere quei momenti, vediamoli chiaramente, in un modo pulito e senza condannarci, ed essendoli saremo sulla giusta strada.

Voi non potete apportare cambiamenti radicali nella struttura della vostra vita fino a quando non inizierete a vedere voi stessi esattamente come siete ora. Non appena lo farete, il flusso naturale cambierà. Non è necessario che vi sforziate o che lottiate per rispettare le regole dettate a voi da qualche autorità. Dovete solo cambiare. E' automatico. Ma arrivare alla visione iniziale è piuttosto un compito. Avete dovuto vedere chi siete e come siete, senza illusioni, giudizi o resistenze di un qualche tipo. Avete avuto modo di vedere il vostro posto nella società e la vostra funzione come individuo sociale. Avete dovuto vedere i vostri doveri e i vostri obblighi verso il vostro prossimo e, soprattutto, la vostra responsabilità verso voi stesso come un individuo che vive con altri individui. E infine avete avuto modo di vedere tutto questo chiaramente e come un'insieme unitario, una singola 'Gestalt' di interrelazione. Sembra complesso, ma spesso ciò si verifica in un solo istante. La cultura mentale attraverso la meditazione è senza rivali nell'aiutare a raggiungere questo tipo di comprensione e di serena felicità.

Il Dhammapada è un antico testo Buddista che da migliaia di anni aveva anticipato Freud. Esso dice: "Quello che tu sei ora è il risultato di quello che eri. Quello che sarai domani, sarà il risultato di ciò che sei ora. Le conseguenze di una mente malvagia ti seguiranno così come il carro segue il bue che lo tira. Le conseguenze di una mente purificata ti seguiranno come la tua stessa ombra. Nessuno può fare per te di più della tua mente purificata - nessun genitore, nessun parente, nessun amico, nessuno. Una mente ben disciplinata porta la felicità".

La meditazione ha lo scopo di purificare la mente. Essa purifica il processo del pensiero da ciò che possono essere chiamati 'irritanti psichici', come l'avidità, l'odio e la gelosia, cose che vi tengono aggrovigliati nella schiavitù emotiva. Essa porta la mente ad uno stato di calma e consapevolezza, uno stato di tranquilla concentrazione e intuizione.

Nella nostra società, noi siamo assai fiduciosi nell'istruzione. Crediamo che la conoscenza possa rendere civilizzata una persona colta ed erudita. La civiltà, però, pulisce la persona solo in modo superficiale. Sottomettete i nostri nobili e sofisticati gentleman alle sollecitazioni di una guerra o di collasso economico, e vedrete cosa succede. Una cosa è rispettare la legge perché si ha la paura delle pene e delle conseguenze. Tutta un'altra cosa è rispettare la legge perché avete purificato voi stessi dall'avidità che vi obbliga a rubare e dall'odio che vi fa uccidere. Gettate una pietra in un torrente. L'acqua corrente la renderà liscia in superficie, ma la parte interna rimarrà invariata. Però se la pietra stessa la metterete nel fuoco intenso di una fucina, allora la pietra cambierà in tutto, sia dentro che fuori. Si scioglierà tutta. La civilizzazione cambia l'uomo sulla parte esterna. La meditazione lo ammorbida dentro, fino in fondo.

La meditazione è chiamata il Grande Maestro. E' il purificante crogiolo di fuoco che lentamente lavora tramite la comprensione. Quanto maggiore è la vostra comprensione, più flessibili e tolleranti sarete. Maggiore è la vostra comprensione, più sarete compassionevoli. Diventerete come un perfetto e ideale genitore o insegnante. Sarete pronti a perdonare e a dimenticare. Indi, sentirete l'amore verso gli altri perché li capirete. E li capirete perché avrete capito voi stesso. Avrete guardato profondamente dentro di voi e avete visto la vostra illusione e il fallimento di tutti gli umani. Avete visto la vostra umanità e imparato a perdonare ed amare. Quando voi avrete davvero imparato la compassione per voi stessi, la compassione verso gli altri sarà automatica. Un

compiuto meditante ha raggiunto una profonda comprensione della vita, e inevitabilmente si sa rapportare al mondo con un amore profondo e acritico.

La meditazione è un po' come coltivare un nuovo terreno. Per poter fare un campo da un bosco, prima devi tagliare gli alberi ed estrarre fuori i ceppi. Poi coltivare la terra e renderla feconda. Poi si seminano i semi e così si raccolgono le coltivazioni. Per coltivare la vostra mente, dovete prima eliminare tutte le varie sostanze irritanti che sono in essa, tirarle correttamente fuori dalle radici così da non farle più ricrescere. Poi bisogna fertilizzarla. Dovete generare l'energia e con la disciplina pomparla nel terreno mentale. Poi seminare il seme e così si raccoglieranno le colture di fede, moralità, consapevolezza e saggezza.

La fede e la moralità, per inciso, hanno un significato speciale in questo contesto. Il Buddismo non sostiene la fede nel senso di credere in qualcosa, dato che è scritto in un libro, o perché attribuito ad un profeta o insegnatovi da qualche figura autoritaria. Il significato qui è più vicino al senso di fiducia. E' il sapere che qualcosa è vera perché l'avete vista in funzione, perché avete osservato quella stessa cosa dentro di voi. Allo stesso modo, la moralità non è una rituale obbedienza ad un qualche codice di comportamento imposto dall'esterno.

Lo scopo della meditazione è la trasformazione personale. Quel 'tu' che va avanti nell'esperienza della meditazione non è lo stesso 'tu' che ne esce dall'altra parte. La meditazione cambia il vostro carattere attraverso un processo di sensibilizzazione, facendovi profondamente consapevole dei vostri pensieri, parole e azioni. La vostra arroganza evapora e il vostro antagonismo svanisce.

La vostra mente diventa immobile, tranquilla e calma. E la vostra vita si appiana. Pertanto, la meditazione eseguita correttamente vi prepara a incontrare gli alti e bassi dell'esistenza. Essa riduce la vostra tensione, la vostra paura, e la vostra preoccupazione. L'irrequietezza retrocede e le passioni si placano. Le cose cominciano a mettersi al loro posto e la vostra vita diventa una facile discesa anziché una furiosa lotta. Tutto ciò avviene attraverso la comprensione.

La meditazione acuisce la vostra concentrazione e il vostro potere di pensare. Poi, pezzo dopo pezzo, le vostre motivazioni ed i vostri meccanismi subconsci vi diventeranno chiari. La vostra intuizione si acuisce. La precisione del vostro pensiero aumenta e gradualmente arriverete ad una conoscenza diretta delle cose come sono realmente, senza pregiudizi e senza illusioni. Ed allora, questo è un motivo sufficiente per preoccuparsi? Appena, appena. Queste sono solo promesse sulla carta. C'è solo un modo in cui si potrà sapere se è valsa la pena di meditare. Imparare a farlo bene, e farlo. Pensateci...

Capitolo 2

Ciò che la meditazione non è

'Meditazione' è una parola. Sicuramente avete già sentito prima questa parola, altrimenti non avreste mai preso in mano questo libro. Il processo di pensiero opera per associazione, e tutte le idee sono associate con la parola 'meditazione'. Alcune di esse sono probabilmente accurate e valide mentre altre sono fesserie. Alcune di esse appartengono più propriamente ad altri sistemi di meditazione e non hanno niente a che fare con la pratica Vipassana. Prima di procedere, sarà bene eliminare alcune di queste idee facendole uscire fuori dai nostri propri circuiti neurali in modo che le nuove informazioni possano entrare senza impedimenti. Cominciamo con alcune delle cose più ovvie.

Noi non stiamo andando ad insegnare come contemplare il proprio ombelico o cantare sillabe segrete. E voi non dovrete vincere i demoni o manipolare energie invisibili. Non ci sono cinture colorate date a voi per le vostre prestazioni e non c'è bisogno di radersi la testa o indossare un turbante. Non c'è nemmeno bisogno di dare via tutti i vostri beni e andare in un monastero. In realtà, a meno che la vostra vita sia immorale e caotica, probabilmente voi potreste subito iniziare e fare un qualche tipo di progresso. Suona piuttosto incoraggiante, non direste?

Ci sono molti, molti libri sul tema della meditazione. La maggior parte di essi sono scritti dal punto di vista di chi si trova precisamente all'interno di una particolare tradizione religiosa o filosofica, e molti degli autori non si sono preoccupati di farlo notare. Essi fanno dichiarazioni sulla meditazione che suonano come leggi generali ma in realtà esse sono procedure altamente specifiche, esclusive di quel particolare sistema di pratica. Il risultato è una sorta di confusione. Addirittura peggiore è

la panoplia di complesse teorie e interpretazioni disponibili, tutte in contrasto tra di loro. E questo è un vero e proprio pasticcio e un enorme guazzabuglio di opinioni contrastanti, accompagnati da una massa di dati estranei. Questo libro è specifico. Noi abbiamo esclusivamente a che fare con il sistema di meditazione Vipassana. Stiamo andando a insegnare a guardare il funzionamento della vostra mente in una maniera calma e distaccata, in modo da poter ottenere una chiara visione nel vostro comportamento. Il fine è la consapevolezza, una consapevolezza così intensa, concentrata e finemente sintonizzata da farvi essere in grado di perforare il funzionamento interno della stessa realtà.

C'è un certo numero di comuni idee sbagliate circa la meditazione. Le vediamo ancora e ancora proposte dai nuovi studenti, con le stesse domande, ripetutamente. E' meglio affrontare queste cose una volta per tutte, perché sono il tipo di preconcetti che possono bloccare fin dall'inizio il progresso. Prendiamo una per una tutte queste interpretazioni sbagliate ed esploriamole da vicino.

Malinteso n. 1

La meditazione è solo una tecnica di rilassamento

L'errore qui è la parola 'solo'. Il rilassamento è una componente chiave della meditazione, ma lo stile di meditazione Vipassana mira a un obiettivo molto più alto. Tuttavia, la dichiarazione è in qualche modo essenzialmente vera per molti altri sistemi di meditazione. Tutte le procedure di meditazione sottolineano la concentrazione della mente, e portano la mente a posarsi su un tema o su un'area del pensiero.

Fatelo fortemente e abbastanza a fondo, e raggiungerete un rilassamento profondo e beato che si chiama *jhana*. E' uno stato di una tale suprema tranquillità che sconfinata nel rapimento. E' una forma di piacere che si trova al di là di tutto ciò che può essere vissuto nel normale e comune stato di coscienza. La maggior parte dei sistemi si fermano lì. Questo è l'obiettivo, e quando esso è raggiunto, è sufficiente ripetere l'esperienza per il resto della propria vita. Ma non è così con la meditazione Vipassana. La Vipassana cerca un altro obiettivo – la consapevolezza. Concentrazione e rilassamento sono considerati necessarie concomitanze alla consapevolezza. Essi sono necessari precursori, utili strumenti, e benefici sottoprodotti. Ma non sono l'obiettivo. Lo scopo è l'intuizione. La Meditazione Vipassana è una pratica profondamente religiosa che ha niente di meno lo scopo di purificare e trasformare la vita quotidiana. Nel Capitolo 14 ci occuperemo più in profondità delle differenze tra la concentrazione e l'intuizione.

Malinteso n. 2

Meditazione significa andare in trance

Anche in questo caso, la dichiarazione può essere applicata con precisione a taluni sistemi di meditazione, ma non alla Vipassana. La meditazione di *Insight* non è affatto una forma di ipnosi. Non si sta cercando di oscurare la mente così da perdere conoscenza. Non si sta cercando di trasformare se stessi in un vegetale privo di emozioni. Semmai, è vero il contrario. Voi diventerete sempre più in sintonia con i vostri cambiamenti emotivi. Imparerete a conoscere voi stessi con una sempre maggiore chiarezza e precisione. Imparando questa tecnica, si potranno verificare certe situazioni che per l'osservatore possono apparire simili alla trance. Ma, in realtà, sono tutto il contrario. Nella trance ipnotica, il soggetto è suscettibile di essere controllato da un'altra parte, mentre nella concentrazione profonda il meditante rimane davvero sotto il suo stesso controllo. La similitudine è solo superficiale, e in ogni caso il verificarsi di questi fenomeni non è il punto della Vipassana. Come abbiamo detto, la concentrazione profonda dei *jhana* è uno strumento, o pietra miliare sulla strada per amplificare la consapevolezza. Vipassana, per definizione, è la coltivazione della presenza mentale o consapevolezza. Nel caso scopriste che durante la meditazione state diventando inconsapevoli, allora è certo che voi non state meditando, secondo la definizione del termine usato nel sistema Vipassana. E' così semplice.

Malinteso n. 3

La meditazione è una pratica misteriosa che non può essere compresa

Anche in questo caso, ciò è abbastanza vero, ma non del tutto. La meditazione tratta dei livelli di

coscienza che si trovano più in profondità del pensiero simbolico. Di conseguenza, alcuni dati circa la meditazione semplicemente non possono essere descritti con parole. Ciò non significa, tuttavia, che non possano essere compresi. Ci sono modi più profondi per capire le cose che non le parole. Voi capite come camminare. Probabilmente non sapreste descrivere l'esatto ordine con cui le fibre nervose ed i vostri muscoli si contraggono durante il processo. Però, l'atto del camminare potete farlo. La meditazione deve essere capita allo stesso modo, cioè facendola. Non è qualcosa che si possa imparare in termini astratti. Dev'essere sperimentata. La meditazione non è una insensata formula che dà automatici e prevedibili risultati. Non si può mai prevedere esattamente cosa ne verrà fuori in ogni particolare sessione. Si tratta di un'indagine ed un esperimento, ed è ogni volta un'avventura. In realtà, questo è così vero che quando raggiungerete una sensazione di prevedibilità e identità nella vostra pratica, voi la utilizzerete come un indicatore. Ciò significa che avrete perso la traccia da qualche parte e vi sarete diretti verso la stagnazione. Imparare a vedere ogni secondo come se fosse il primo ed unico secondo nell'universo è molto più essenziale nella meditazione Vipassana.

Malinteso n. 4

Lo scopo della meditazione è di diventare un superuomo con poteri psichici

Non è affatto vero. Lo scopo della meditazione è quello di sviluppare la consapevolezza. Imparare a leggere nella mente degli altri non è il punto. La levitazione non è l'obiettivo. L'obiettivo è la liberazione. C'è un legame tra fenomeni psichici e meditazione, ma la relazione tra essi è piuttosto complessa. Tali fenomeni, durante le fasi iniziali del processo, possono più o meno sorgere in chi medita. Alcune persone possono far esperienza di una certa comprensione intuitiva o ricordare le vite passate, mentre altre no. In ogni caso, queste abilità psichiche non sono da considerare come ben sviluppate e affidabili. Né ad esse dovrebbe essere data eccessiva importanza. Tali fenomeni sono in realtà abbastanza pericolosi per meditanti principianti, in quanto sono troppo seducenti. Possono essere per il proprio ego una trappola che può portare fuori strada. Il miglior consiglio è di non sottolineare questi fenomeni né dare loro troppa importanza. Se arrivano, va bene. Se non arrivano, va bene lo stesso. Ma è poco probabile che possano arrivare. C'è un punto nel processo di chi medita in cui uno può praticare esercizi speciali per sviluppare poteri psichici. Ma ciò accade alla fine del processo. Dopo aver maturato una fase molto profonda dei *jhana*, il meditante sarà abbastanza avanzato per lavorare con tali poteri senza il pericolo che essi siano fuori controllo o che gli sconvolgano la sua vita. Egli poi li svilupperà rigorosamente con il fine di aiutare gli altri. Questo stato di cose si verifica solo dopo decenni di pratica. Non preoccupatevi. Quello che serve è di concentrarvi sempre di più sullo sviluppo della consapevolezza. Se emergono voci e visioni, è sufficiente che ne prendiate atto e poi lasciarli andare. Non fatevi coinvolgere.

Malinteso n. 5

La meditazione è pericolosa e una persona prudente dovrebbe evitarla

Ogni cosa può essere pericolosa. Attraversando la strada, si può essere investiti da un autobus. Facendo una doccia ci si potrebbe rompere il collo, ecc.. Perciò, anche meditare potrebbe risultare pericoloso, perchè probabilmente fa riemergere varie questioni antipatiche del vostro passato. Il materiale soppresso che è stato sepolto lì per un bel po' di tempo può essere spaventoso. Ma può essere anche altamente redditizio. Nessuna attività è del tutto priva di rischi, ma ciò non significa che dovremmo avvolgerci in un qualche bozzolo protettivo. Questo non è vivere. Questa è una morte prematura. Il modo di trattare con il pericolo è di sapere approssimativamente quanto ce ne sia, dove è probabile trovarlo e come affrontarlo quando sorge. Questo è lo scopo di questo manuale. Vipassana è lo sviluppo della Consapevolezza. Cosa che in sé non è pericolosa, anzi esattamente il contrario. Una maggiore consapevolezza è la salvaguardia contro il pericolo. Fatta correttamente, la meditazione è un processo molto dolce e graduale. Se la fate dolcemente e lentamente, lo sviluppo della vostra pratica si verificherà in modo molto naturale. Nulla deve essere forzato. Più tardi, quando sarete sotto l'attento esame e la protettiva saggezza di un abile e competente insegnante, potrete accelerare il tasso di crescita facendo un periodo di meditazione intensiva. In principio, però, fatela in modo facile. Lavorate delicatamente e tutto andrà bene.

Malinteso n. 6

La meditazione è per i saggi e gli uomini santi, non per la gente normale

Si pensi che questa attitudine è assai diffusa in Asia, in cui a monaci e santi uomini sono accordati enormi quantità di ritualizzata riverenza. Questo è alquanto simile all'atteggiamento americano di idealizzare le stelle del cinema e gli eroi del baseball. Queste persone sono stereotipate, rese più grandi della vita, e gravate da tutta una serie di caratteristiche che a ben pochi esseri umani è mai dato vivere. Anche in Occidente, noi condividiamo una parte di questa attitudine di meditazione. Ci aspettiamo che il meditante sia una figura straordinariamente pia, una persona che non potrebbe mai fare del male. Ma bastano pochi contatti personali con persone del genere per far dissipare presto questa illusione. Di solito, esse dimostrano di essere persone di un'enorme energia e gusto, persone che vivono la loro vita con un vigore sorprendente. E' vero, naturalmente, che gli uomini più santi meditano, ma essi non meditano perché sono uomini santi. E' il contrario. Essi sono santi uomini, perché meditano. La meditazione è la via per come ci sono arrivati. Ed hanno cominciato a meditare prima di essere diventati santi. Questo è un punto importante. Molti studenti sembrano pensare che una persona dovrebbe essere totalmente etica e santa prima di provare a iniziare la meditazione. Si tratta di una strategia impraticabile. L'etica e la moralità richiedono un certo grado di controllo mentale. E' un prerequisito. Non è possibile seguire tutte le serie di precetti morali senza almeno un po' di autocontrollo, e se la vostra mente è perennemente in movimento come una trottola, l'auto-controllo è altamente improbabile. Per questo motivo, la coltivazione mentale deve venire prima.

Ci sono tre fattori integrali nella meditazione Buddista - moralità, concentrazione e saggezza. Questi tre fattori crescono insieme man mano che si approfondisce la pratica. Ognuno influenza l'altro, così voi li coltivate tutti e tre insieme, e non uno alla volta. Quando avrete la saggezza di capire veramente una situazione, la compassione verso tutte le parti coinvolte è automatica, e la compassione significa che automaticamente voi voi astenete da tutti i pensieri, parole ed azioni che potrebbero danneggiare voi stessi o gli altri. Così il vostro comportamento è automaticamente morale. E' solo quando non capite le cose in profondità che si creano problemi. Se non riuscite a vedere le conseguenze delle vostre azioni, siete offuscati. Colui che pensa di dover essere già una persona morale prima di cominciare a meditare si troverà ad aspettare una mente che non arriverà mai. Gli antichi saggi dicono che egli è come un uomo in attesa che l'oceano diventi calmo così da poterci fare il bagno. Per comprendere di più questa relazione, diciamo che ci sono vari livelli di moralità. Il livello più basso è l'adesione ad una serie di regole e regolamenti stabiliti da qualcun altro. Potrebbe essere il vostro profeta preferito. Potrebbe essere lo Stato, il capo della vostra tribù o vostro padre. Non importa chi crea le regole, tutto quello che dovete fare a questo livello è conoscere le regole e seguirle. Un automa-robot può farlo. Perfino uno scimpanzé ben addestrato potrebbe farlo se le regole fossero abbastanza semplici ed esso fosse colpito con un bastone ogni volta che ne avesse rotta una. Questo livello non richiede meditazione. Tutto ciò che serve sono le regole e qualcuno che fa oscillare il bastone.

Il livello successivo di moralità consiste nell'obbedire alle stesse regole anche in assenza di un qualcuno che vi colpisca. Voi obbedite perché avete interiorizzato le regole. Voi vi colpite da soli ogni volta che ne rompete una. Questo livello richiede un bel po' di controllo mentale. Se il vostro modo di pensare è caotico, anche il vostro comportamento sarà caotico. La coltivazione mentale riduce il caos mentale.

C'è poi un terzo livello di moralità, che però potrebbe essere meglio definito 'etica'. Questo livello è un intero salto quantico sopra la scala, un reale paradigma di cambiamento di orientamento. A livello di etica, uno non segue le ferree e dure regole dettate dall'autorità. Uno sceglie il proprio comportamento in base alle esigenze della situazione. Questo livello richiede una reale intelligenza ed una capacità di saper manipolare tutti i fattori in ogni situazione e arrivare di volta in volta ad un'unica risposta creativa e adeguata. Inoltre, l'individuo che prende queste decisioni ha bisogno di tirarsi fuori dal proprio limitato punto di vista personale. Egli deve vedere l'intera situazione da un punto di vista oggettivo, dando lo stesso peso alle proprie necessità ed a quelle degli altri. In altre parole, egli deve essere esente da avidità, odio, invidia e da tutte le cianfrusaglie egoistiche

che normalmente ci costringono a vedere gli altri aspetti della questione. Solo allora egli potrà scegliere quella serie precisa di azioni che saranno veramente ottimali per quella data situazione. Questo livello di moralità richiede assolutamente la meditazione, a meno che uno non sia già nato santo. Non c'è altro modo per acquisire questa capacità. Inoltre, il processo di svincolamento che è richiesto a questo livello è estenuante. Se voi cercate di manipolare tutti quei fattori in qualsiasi situazione con la vostra mente cosciente, non farete altro che logorarvi. L'intelletto non ce la fa a tenere quelle palle in aria tutte insieme. E' un sovraccarico. Per fortuna, un più profondo livello di coscienza può effettuare questo tipo di procedimento con facilità. La meditazione può realizzare il processo di selezione per voi. E' una sensazione misteriosa.

Un giorno voi avete un problema – vi dicono di gestire l'ultimo divorzio di Zio Herman. Vi sembra assolutamente irrisolvibile, un enorme pasticcio di 'forse' che dovrebbe dare i brividi allo stesso Re Salomone. Il giorno dopo, state lavando i piatti, pensando a qualcosa di completamente diverso, e improvvisamente la soluzione è lì. Essa scoppia nella mente profonda e voi dite: 'Ah, ah!' e tutto è risolto. Questa sorta di intuizione può avvenire solo quando si sganciano i circuiti logici dal vero problema e si dà alla mente profonda l'opportunità di cuocere la soluzione. La mente cosciente è solo d'intralcio. La meditazione vi insegna a separare voi stessi dal processo di pensiero. E' l'arte mentale di uscir fuori dalla solita via, e questa è una capacità molto utile nella vita quotidiana. La meditazione certamente non è una qualche irrilevante pratica rigorosamente per asceti ed eremiti. Essa è un abile mezzo di pratica che ci mantiene concentrati sugli eventi del quotidiano ed ha una applicazione immediata nella vita di tutti quanti. La meditazione non è una cosa dell'altro mondo. Purtroppo, questo fatto costituisce uno svantaggio per alcuni studenti. Essi entrano nella pratica in attesa di un'istantanea rivelazione cosmica, piena di cori angelici. Ciò che di solito si ottiene è un più efficace modo per portar fuori la spazzatura e dei modi migliori per trattare con lo zio Herman. Così, molti sono inutilmente delusi. Prima arriva la soluzione 'spazzatura'. Il 'coro degli arcangeli' ci mette un po' di più.

Malinteso n. 7

La meditazione è una fuga dalla realtà

Errato. La meditazione avviene **dentro** la realtà. Essa non vi isola dal dolore della vita. E consente di scavare così profondamente nella nostra vita e in tutti i suoi aspetti che si perfora la barriera del dolore e si può andare oltre la sofferenza. La Vipassana è una pratica fatta con il preciso intento di affrontare la realtà, di sperimentare pienamente la vita così come è, e di far fronte esattamente a ciò che trovate. Vi permette di mettere da parte le illusioni e liberarsi da tutte quelle piccole bugie formali ed educate che ognuno dice sempre a se stesso. Quel che c'è, c'è. Voi siete ciò che siete, e mentendo a voi stessi sulle vostre debolezze e motivazioni vi legate sempre più strettamente alla ruota dell'illusione. La meditazione Vipassana non è un tentativo di dimenticare se stessi o coprire i propri problemi. E' imparare a guardare se stessi esattamente così come siamo. Vedere ciò che c'è, ed accettarlo pienamente. Solo allora voi potrete cambiarlo.

Malinteso n. 8

La meditazione è un ottimo modo per elevarsi

Beh, sì e no. La meditazione a volte produce belle e piacevoli sensazioni. Ma esse non sono il vero scopo, e non sempre si verificano. Inoltre, se fate la meditazione con un tale scopo in mente, esse sono meno probabili da accadere che non se voi meditate solo per il vero scopo della meditazione, che è accrescere la consapevolezza. La beatitudine viene dal rilassamento e il rilassamento risulta dal rilascio della tensione. Cercare la beatitudine con la meditazione genera invece tensione nel processo, che spinge via l'intera concatenazione degli eventi. E' un po' una trappola. La felicità si può avere solo se non la si scaccia. Inoltre, se ciò che si prova dopo è euforia e buoni sentimenti, ci sono modi più semplici per ottenerli. Essi si possono avere frequentando le taverne ed incontri equivoci agli angoli delle strade in tutta la nazione. L'euforia non è lo scopo della meditazione. Si presenta spesso, ma è da considerarsi come un sottoprodotto. Eppure, essa è un assai piacevole effetto collaterale, e diventa sempre più frequente quanto più a lungo meditate. Voi troverete che su questo punto tutti i praticanti avanzati sono totalmente d'accordo.

Malinteso n. 9

La meditazione è per egoisti

Sembra certamente così. Colui che medita si siede parcheggiato sul suo cuscino. Egli sta donando il suo sangue? No. E' impegnato a lavorare con le vittime di un disastro? No. Esaminiamo tuttavia la sua motivazione. Perché sta facendo questo? Sua intenzione è di eliminare dalla propria mente rabbia, pregiudizi e malevolenza. Quindi, è attivamente impegnato nel processo di sbarazzarsi di avidità, tensione e insensibilità. Questi sono i veri elementi che ostacolano la nostra compassione per gli altri. Fino a quando questi non sono eliminati, qualunque buona azione che uno fa sarà suscettibile di essere solo un prolungamento del suo ego e nel lungo periodo non sarà di nessun reale aiuto. Danneggiare, nel nome di voler aiutare, è uno dei più antichi giochi della mente. Il Grande Inquisitore dell'Inquisizione Spagnola declamava i più elevati e nobili motivi per uccidere le persone. I processi per stregoneria di Salem furono condotti per un presunto bene pubblico. Esaminate la vita personale di meditanti avanzati e spesso li potete trovare impegnati nel servizio umanitario. Raramente li troverete in crociate missionarie disposti a sacrificare alcuni individui per il bene di qualche pia idea. Il fatto è che siamo più egoisti di quanto pensiamo. L'ego ha un modo di trasformare le più alte attività in spazzatura se gli viene permesso libero sfogo. Ma, attraverso la meditazione si può diventare consapevoli di noi stessi esattamente come siamo, risvegliandoci ai numerosi modi sottili con cui manifestiamo il nostro egoismo. Dopo, cominciamo veramente ad essere genuinamente altruisti. Purificarci da soli dell'egoismo non è un'attività egoistica.

Malinteso n.10

Quando si medita, ci si siede pensando ad elevati scopi

Anche questo è sbagliato. Vi sono alcuni sistemi di contemplazione in cui è fatto questo genere di cose. Ma non è la Vipassana. La Vipassana è la pratica della consapevolezza. La consapevolezza di tutto ciò che è lì, che sia la verità suprema o la più sporca immondizia. Ciò che c'è, c'è. Tuttavia, e ovviamente, alti pensieri estetici possono sorgere durante la vostra pratica. Essi certamente non sono da evitare. Né sono da ricercare. Sono solo piacevoli effetti collaterali. La Vipassana è una pratica semplice. Consiste nel vivere e sperimentare direttamente i vostri eventi vita, senza alcuna preferenza e senza che le immagini mentali si incollino ad essi. Vipassana è vedere la vostra vita svolgersi momento dopo momento senza pregiudizi. Ciò che si presenta, si presenta. E null'altro. Tutto è molto semplice.

Malinteso n. 11

Un paio di settimane di meditazione e tutti i miei problemi se ne andranno

Spiacente, ma la meditazione non è una panacea veloce. Inizierete subito a vedere i cambiamenti, ma gli effetti davvero profondi richiedono anni ed anni. Questo è proprio il modo in cui l'universo è costruito. Nulla di valido si ottiene dall'oggi al domani. La meditazione per certi aspetti è difficile. Essa richiede una lunga disciplina ed a volte un doloroso processo di pratica. Ad ogni seduta si può ottenere qualche risultato, ma i risultati sono spesso molto sottili. Nella mente, si verificano molto in profondità, e quindi essi si manifestano assai più tardi, e se siete seduti costantemente alla ricerca di grossi cambiamenti istantanei, perderete totalmente i cambiamenti sottili. Diverrete scoraggiati, rinuncierete e giurerete che cambiamenti del genere non potranno mai accadere. La pazienza è la chiave. Pazienza. Se non imparerete nient'altro dalla meditazione, imparerete la pazienza. E questa è la più preziosa lezione disponibile.

Capitolo 3

Cosa la meditazione è...

La meditazione è una parola, e le parole sono usate in modi diversi da oratori differenti. Questo può sembrare un punto banale, ma non lo è. E' molto importante distinguere esattamente ciò che un particolare oratore vuole dire con le parole che usa. Ogni cultura sulla terra, per esempio, ha prodotto un qualche tipo di pratica mentale che si potrebbe definire come 'meditazione'. Poi tutto

dipende su come interpretare la definizione che voi date a questa parola. Tutti la fanno, dagli Africani agli Eschimesi. Le tecniche sono estremamente varie, e noi non faremo alcun tentativo di esaminarle. Ci sono altri libri per questo. Ai fini di questo testo, limiteremo la nostra discussione a quelle pratiche più note al pubblico Occidentale e probabilmente associate al termine meditazione. All'interno della tradizione Giudaico-Cristiana troviamo due pratiche sovrapposte, chiamate con i nomi 'preghiera' e 'contemplazione'. La preghiera è un diretto indirizzarsi a qualche particolare entità spirituale. La contemplazione è un prolungato periodo di pensiero consapevole su alcuni argomenti specifici, di solito un ideale religioso o un passaggio scritturale. Dal punto di vista della coltivazione mentale, entrambe queste attività sono esercizi di concentrazione. Il normale effluvio del pensiero cosciente è limitato, e la mente è portata a una sola area cosciente di funzionamento. I risultati sono quelli che trovate in ogni pratica di concentrazione: calma profonda, un fisiologico rallentamento del metabolismo e un senso di pace e di benessere.

Dalla tradizione Indù viene la meditazione *yoga*, che anche è puramente concentrativa. Gli esercizi tradizionali di base consistono nel concentrare la mente su un singolo oggetto - una pietra, la fiamma di una candela, una sillaba o qualsiasi altra cosa - non permettendogli di vagare. Avendo acquisito questa abilità di base, lo Yogi procede con l'espandere la sua pratica, prendendo come oggetti più complessi di meditazione canti, immagini religiose colorate, canali di energia del corpo, e così via. Ancora, non importa quanto complesso sia l'oggetto della meditazione, la meditazione stessa rimane esclusivamente un esercizio di concentrazione.

Anche all'interno della tradizione Buddista, la concentrazione è molto apprezzata. Ma vi è aggiunto un nuovo elemento e maggiormente enfatizzato. Tale elemento è la **consapevolezza**. Tutte le meditazioni Buddhiste mirano allo sviluppo della consapevolezza, utilizzando la concentrazione come strumento. La tradizione Buddista è molto ampia, comunque, e ci sono vari diversi percorsi per questo obiettivo. La meditazione Zen usa due metodi separati. Il primo è direttamente il tuffo nella coscienza con la sola forza della volontà. Vi sedete, e state semplicemente seduti, il che significa che eliminate dalla vostra mente tutto, tranne la pura consapevolezza dello stare seduti. Questo suona molto semplice. Ma non lo è. Una breve prova vi potrà dimostrare quanto sia difficile nella realtà. Il secondo approccio Zen usato nella scuola Rinzai è quello di svuotare la mente liberandola dal pensiero cosciente e mantenendola nella pura consapevolezza. Questo viene fatto fornendo allo studente un enigma senza soluzione (*koan*), che egli deve comunque tentare di risolvere, e mettendolo in un'orribile situazione di pratica. Dal momento che non può sfuggire dalla penosa situazione, egli deve rifugiarsi nella pura esperienza del momento. Non c'è altro posto dove andare. Lo Zen è difficile. E' efficace per molte persone, ma è veramente duro. Un altro stratagemma, il Buddismo Tantrico, è quasi il contrario. Il pensiero cosciente, almeno per il modo in cui di solito lo facciamo, è la manifestazione dell'Ego, l'io che di solito tutti noi pensiamo di essere. Il pensiero cosciente è strettamente connesso con il concetto di sé. Il concetto di sé, o ego, non è altro che l'insieme di reazioni ed immagini mentali che artificialmente vengono mixati o impastati con il processo scorrente della pura consapevolezza. Il Tantra cerca di ottenere la pura consapevolezza, distruggendo questa immagine dell'io. Questo si ottiene attraverso un processo di visualizzazione. Allo studente viene data una particolare immagine religiosa su cui meditare - per esempio, una delle divinità del Pantheon Tantrico. E lo fa in modo così approfondito da diventare egli stesso tale entità. Si toglie la propria identità e ne prende un'altra. Questo richiede un bel po' di tempo, come si può immaginare, ma funziona. Durante il processo, egli è in grado di osservare il modo in cui l'ego è costruito e messo in atto. Arriva a riconoscere la natura arbitraria di tutti gli 'ego', incluso il proprio, e sfugge dalla schiavitù all'ego. Egli rimane in uno stato in cui può avere un ego, se lo desidera, sia il proprio che quello di qualsiasi altro potrebbe desiderare, oppure può farne a meno. Risultato: pura consapevolezza. Non si può certo dire che il Tantra sia esattamente un giochetto da bambini.

La Vipassana è la più antica delle pratiche di meditazione Buddista. Il metodo viene direttamente dal *Satipatthana Sutta*, un discorso attribuito al Buddha stesso. La Vipassana è una coltivazione diretta e graduale di consapevolezza o auto-coscienza. Si procede un po' alla volta per un certo periodo di anni. L'attenzione dello studente è accuratamente diretta a un intenso esame di alcuni aspetti della propria esistenza. Il meditante si allena a consapevolizzare sempre più nella propria

fluente esperienza di vita. La Vipassana è una tecnica gentile. Ma è anche molto, molto spinta. E' un antico e codificato sistema di training sensibile, un set di esercizi dedicati a diventare sempre più ricettivi alla vostra esperienza di vita. E' un ascolto attento, un totale vedere ed un accurato test. Noi impariamo ad annusare acutamente, a toccare pienamente ed a prestare veramente attenzione a ciò che sentiamo. Impariamo ad ascoltare i nostri pensieri senza essere più coinvolti in essi.

L'oggetto della pratica Vipassana è di imparare a prestare attenzione. Noi pensiamo che lo stiamo già facendo, ma questa è un'illusione. Ciò deriva dal fatto che noi prestiamo così poca attenzione all'aumentato insorgere della nostra esperienza di vita da poter benissimo essere addormentati. Semplicemente, noi non stiamo prestando abbastanza attenzione per notare che proprio noi non stiamo prestando attenzione. E' un'altra trappola....

Attraverso il processo di consapevolezza, lentamente noi prendiamo coscienza di ciò che siamo veramente sotto l'immagine dell'io. Ci svegliamo a ciò che la vita è davvero. Non è solo una parata di 'su e giù', lecca-lecca, e schiaffi sul viso. Questa è un'illusione. La vita ha una trama molto più profonda, tanto se ci prendiamo la briga di guardare, quanto se guardiamo nel modo giusto. La Vipassana è una forma di training mentale che vi insegnerà a sperimentare il mondo in un modo completamente nuovo. Imparerete per la prima volta ciò che vi sta realmente accadendo, intorno a voi e dentro di voi. Si tratta di un processo di auto-scoperta, una indagine partecipativa in cui si osservano le proprie esperienze partecipando ad esse, e proprio non appena si verificano. La pratica deve essere affrontata con questo atteggiamento.

"Non importa quello che mi è stato insegnato. Dimenticherò le teorie, i pregiudizi e gli stereotipi. Voglio capire la vera natura della vita. Voglio conoscere che cosa è realmente questa esperienza di essere vivi. Voglio apprendere le qualità più profonde e vere della vita, e non voglio solo accettare una qualche altra spiegazione. E voglio vederla da me stesso". Se proseguirete la vostra pratica di meditazione con questo atteggiamento, avrete successo. Vi ritroverete ad osservare le cose in un modo oggettivo, esattamente come esse sono - fluenti e mutevoli di momento in momento. La vita assumerà quindi una ricchezza incredibile che non può essere descritta. Deve soltanto essere sperimentata e vissuta.

Il termine Pali per indicare la Meditazione di Insight è '*Vipassana Bhavana*'. *Bhavana* deriva dalla radice '*Bhu*', che significa 'crescere o diventare'. Pertanto *Bhavana* significa 'coltivare', e questo termine è sempre usato in riferimento alla mente. *Bhavana* significa quindi coltivazione mentale. '*Vipassana*' deriva da due radici. '*Passana*' significa 'vedere o percepire'. '*Vi*' è un prefisso con un complesso insieme di connotazioni. Il significato di base è 'in un modo speciale'. Ma c'è anche una connotazione di 'all'interno' e 'attraverso'. Il senso completo della parola diventa: "Guardare con chiarezza e precisione in qualcosa, vedendo ogni componente come distinto e separato, e penetrando fino in fondo in modo da percepire la realtà più fondamentale di quella cosa".

Questo processo porta alla comprensione della realtà fondamentale di qualunque cosa venga ispezionato. Messa tutto insieme, '*Vipassana Bhavana*' significa 'la coltivazione della mente', allo scopo di vedere in un modo speciale, il che porta alla 'introspezione' ed alla piena comprensione. Nella meditazione Vipassana, noi coltiviamo questo modo speciale di vedere la vita. Ci alleniamo a vedere la realtà esattamente così com'è, e noi chiamiamo 'consapevolezza' questo speciale modo di percepire. Questo processo di consapevolezza è davvero molto diverso da ciò che facciamo di solito. Noi di solito non guardiamo in profondità ciò che è realmente lì davanti a noi. Noi vediamo la vita attraverso uno schermo di pensieri e concetti, e prendiamo erroneamente quegli oggetti mentali per la realtà. Siamo così presi in questo flusso infinito di pensieri che la realtà scorre via incompresa. Passiamo il nostro tempo assorbiti nelle attività, coinvolti in una ricerca eterna della gratificazione e del piacere, e in un eterno fuggire dal dolore e dal dispiacere. Sprechiamo tutte le nostre energie cercando di sentirci meglio, cercando di seppellire tutte le nostre paure. Siamo continuamente alla ricerca di sicurezza. Nel frattempo, il mondo dell'esperienza reale scorre via intatto e intoccato. Nella meditazione Vipassana pratichiamo per arrivare ad ignorare gli impulsi costanti di voler stare sempre più comodi, immergendoci invece nell'autentica realtà. La cosa ironica è che la vera pace viene soltanto quando si smette di inseguirla. Altra trappola da capire. Quando rilasciate il vostro ripetuto desiderio di comfort, sorge la vera e propria realizzazione.

Quando smettete di ricercare freneticamente la gratificazione, la vera bellezza della vita viene fuori. Quando cercate di conoscere la realtà senza illusioni, con tutto il suo dolore e pericolo, allora questa è la vera libertà e la sicurezza per voi. Questa non è una qualche dottrina che stiamo cercando di inserire dentro di voi. Questa è una realtà osservabile, una cosa che si può e si deve vedere di persona.

Il Buddismo è antico di 2500 anni, ed ogni sistema di pensiero di quell'epoca ha avuto il tempo di sviluppare strati e strati di dottrine e rituali. Tuttavia, l'atteggiamento fondamentale del Buddismo è fortemente empirico e anti-autoritario. Gotama il Buddha fu un individuo non ortodosso, un reale grande anti-tradizionalista. Egli non ha offerto il suo insegnamento come un insieme di dogmi, ma piuttosto come un insieme di proposizioni per ciascun individuo di investigare entro se stesso.

Il suo consiglio per uno e per tutti fu: "Vieni e vedi". Una delle cose che diceva ai suoi seguaci era: "Non mettete un'altra testa sopra la vostra testa". Con ciò egli intendeva dire, "non accettate mai la parola di qualcun altro. Guardate da voi stessi".

Vorremmo che voi applicaste questa attitudine ad ogni parola che leggerete in questo manuale. Non stiamo facendo dichiarazioni che si devono accettare solo perché siamo autorità nel campo. La fede cieca non ha nulla a che fare con questo. Queste sono realtà esperienziali. Imparate a regolare le modalità di percezione secondo le istruzioni date nel libro, ma poi dovrete vedervela da voi stessi. Questo e solo questo fornirà la base per la vostra fede. La meditazione di Insight (o di Visione Profonda) è essenzialmente una pratica di scoperta investigativa personale.

Detto questo, vi presentiamo qui una sintesi molto breve di alcuni dei punti chiave della filosofia Buddista. Non faremo alcun tentativo di essere completi, dato che questo è stato molto ben fatto in molti altri libri. Questo materiale è essenziale per comprendere la Vipassana, e quindi alcune spiegazioni dovranno essere fatte.

Dal punto di vista Buddista, tutti noi esseri umani viviamo in un modo molto particolare. Vediamo le cose impermanenti come permanenti, benché tutto stia continuamente cambiando intorno a noi. Il processo di cambiamento è costante ed eterno. Mentre leggete queste parole, il vostro corpo sta invecchiando. Ma voi non badate a questo. Il libro che avete in mano sta deteriorando. La stampa sta svanendo e le pagine diventano sempre più fragili. Le pareti intorno a voi stanno invecchiando. Le molecole all'interno di quelle mura stanno vibrando ad una velocità enorme, e tutto sta mutando, sta andando a pezzi e lentamente si sta dissolvendo. E voi, neanche questo state realizzando. Poi un giorno vi guardate intorno. Il vostro corpo è rugoso, stridulo, e vi sentite male. Il libro è ingiallito, è un grumo inutile; l'edificio sta crollando. Così voi penate per la perdita giovinezza e piangete quando avete perso i vostri beni. Da dove viene questo dolore? Proviene dalla vostra propria disattenzione. Non siete riusciti a guardare da vicino la vita. Non siete riusciti a osservare come passava il costante flusso mutante del mondo. Avete collezionato una serie di costruzioni mentali, 'me', 'il libro', 'l'edificio', e presumevate che sarebbero durate per sempre. Non è così. Le cose non durano.

Ma voi potete entrare in sintonia con il continuo cambiamento che è in corso. Potete imparare a percepire la vita come un perenne movimento, una cosa di grande bellezza, come una danza o una sinfonia. Voi potete imparare a sentire la gioia nel perpetuo andar via di tutti i fenomeni. Voi potete imparare a vivere con il flusso dell'esistenza, piuttosto che correre perennemente contro il tempo. Voi potete imparare questo. E' solo una questione di tempo e di pratica.

Le nostre percettive abitudini umane sono in qualche modo abbastanza stupide. Ci sintonizziamo con il 99% di tutti gli stimoli sensoriali che riceviamo, e solidifichiamo il resto in oggetti mentali discreti. Poi reagiamo a tali oggetti mentali in modo abituale e programmato. Un esempio: Voi siete lì, seduti da soli nel silenzio di una notte tranquilla. Un cane abbaia in distanza. La stessa percezione è indescrivibilmente bella se vi prendete la briga di esaminarla. Sopra a questo mare di silenzio sorgono onde che si gonfiano di vibrazione sonora. Voi cominciate a sentire complessi e bellissimi modelli, che sono trasformati in scintillanti stimoli elettronici all'interno del sistema nervoso. Il processo è bello e appagante in sé. Noi umani tendiamo ad ignorarlo totalmente. Invece, solidifichiamo quella percezione in un oggetto mentale. Poi, su di esso incolliamo una immagine mentale e ci lanciamo in una serie di emotive e concettuali reazioni ad esso. "Oh, c'è di nuovo quel cane che abbaia sempre di notte. Che fastidio! Ogni notte è un vero e proprio fastidio.

Qualcuno dovrebbe fare qualcosa. Forse dovrei chiamare la polizia. No, un accalappiacani. Ecco, sì, lo chiamerò. No, forse mi limiterò a scrivere una brutta lettera al ragazzo che possiede quel cane. No, troppi problemi. Mi limiterò a mettermi i tappi alle orecchie". Ecco, queste sono abitudini percettive e mentali. Voi avete imparato a rispondere in questo modo come un bambino, copiando le mentali abitudini percettive di chi vi circonda. Queste risposte percettive non sono inerenti alla struttura del sistema nervoso. Lì ci sono i circuiti. Ma questo non è l'unico modo in cui le nostre macchine mentali possono essere utilizzate. Ciò che è stato appreso può essere ignorato. Il primo passo è di realizzare quello che state facendo, come lo state facendo, poi fare un passo indietro e guardare tranquillamente.

Dal punto di vista Buddista, noi esseri umani abbiamo una visione arretrata della vita. Guardiamo a ciò che è effettivamente la causa della sofferenza e lo vediamo come felicità. Infatti, la causa della sofferenza è quella sindrome desiderio/avversione di cui abbiamo parlato sopra. Scoppia una percezione. Potrebbe essere qualsiasi cosa - una bella ragazza, un bel ragazzo, un motoscafo, un delinquente con una pistola, un camion che sta piombando su di voi, qualsiasi cosa. Qualunque cosa sia, la cosa successiva che facciamo è di reagire allo stimolo con una sensazione su di esso. E voi vi preoccupate. Tutti noi ci preoccupiamo molto. Preoccuparsi è di per sé il problema. La preoccupazione è un processo. Ha dei livelli. L'ansia non è solo uno stato di esistenza, ma una sorta di procedura. Ciò che dovete fare è guardare fin dall'inizio a tale procedura, alle fasi iniziali prima che il processo abbia costruito un treno. Il primo anello della catena della preoccupazione è la reazione di attaccamento/rifiuto. Non appena qualche fenomeno sorge nella mente, cerchiamo di afferrarlo mentalmente o di spingerlo via. E questo mette in moto la risposta-preoccupazione. Fortunatamente, vi è un pratico strumento che si chiama 'Meditazione Vipassana', che è possibile utilizzare per mandare in corto circuito l'intero meccanismo.

La meditazione Vipassana ci insegna come controllare il nostro processo percettivo con grande precisione. Impariamo a guardare il sorgere del pensiero e della percezione con un sentimento di sereno distacco. Impariamo a vedere le nostre reazioni agli stimoli con calma e chiarezza. Inoltre, iniziamo a vedere noi stessi reagire senza farci coinvolgere nelle stesse reazioni. Così, la natura ossessiva del pensiero lentamente sparirà. Possiamo pure tranquillamente sposarci. Possiamo pure andare fuori strada. Ma non abbiamo bisogno di attraversare l'inferno a causa di ciò.

Questa fuga dalla natura ossessiva del pensiero produce una visione completamente nuova della realtà. E' un completo cambio di paradigma, un cambiamento totale nel meccanismo percettivo. E ciò porta con sé una sensazione di pace e di equilibrio, un nuovo entusiasmo per la vita e un senso di completezza in ogni attività. Grazie a questi vantaggi, il Buddismo vede questo modo di guardare alle cose come una corretta visione della vita che i testi Buddisti chiamano "vedere le cose come sono realmente".

La meditazione Vipassana è un insieme di procedure di pratica che ci apre gradualmente a questa nuova visione della realtà, così come è veramente. Con questa nuova realtà arriva una nuova visione dell'aspetto più centrale della realtà: 'Io'. Un più attento esame rivela che al 'me' abbiamo fatto la stessa cosa che abbiamo fatto per tutte le altre percezioni. Abbiamo preso lo scorrere del vortice di pensieri, sentimenti e sensazioni, e l'abbiamo solidificato in un costrutto mentale. Poi ci abbiamo attaccato una etichetta su, con scritto 'me'. E sempre dopo, lo minacciamo, come se fosse un'entità statica e duratura. Noi lo vediamo come una cosa separata da tutte le altre cose. E stringiamo noi stessi fuori dal resto di quel processo di eterno cambiamento che è l'universo. E poi ci piangiamo su per come ci sentiamo soli. Ignoriamo la nostra inerente connessione con tutti gli altri esseri e decidiamo che 'Io' devo avere di più per 'me'; poi ci meravigliamo di come sono avidi e insensibili gli esseri umani. E così via. Ogni cattiva azione, ogni esempio di insensibilità del e nel mondo deriva direttamente da questo falso senso di 'me', distinto da tutto il resto che è là fuori. Fate esplodere l'illusione di quell'unico concetto e l'intero universo cambia. Non aspettatevi però di fare questo da un giorno all'altro. Avete passato tutta l'intera vita nel costruire un simile concetto, rinforzandolo con ogni pensiero, parola ed azione in tutti questi anni. Ed esso non può evaporare istantaneamente. Ma, se vi darette abbastanza tempo e abbastanza attenzione, esso passerà. La meditazione Vipassana è un processo mediante il quale si potrà sciogliere. A poco a poco, lo farete sgretolare, semplicemente guardandolo.

Il concetto di 'io' è un processo. E' una cosa che stiamo facendo. Nella Vipassana noi impariamo a vedere ciò che stiamo facendo, quando lo stiamo facendo e come lo stiamo facendo. Poi, esso si muove e sfuma via, come una nuvola che passa attraverso il cielo sereno. Rimaniamo in uno stato in cui ce la possiamo fare o non fare, quale che possa sembrare più adeguato alla situazione. Ma, la compulsività se n'è andata. Perciò, abbiamo una chance.

Questi sono tutti approfondimenti importanti, ovviamente. Ciascuno è una profonda comprensione di una delle questioni fondamentali dell'esistenza umana. Essi non avvengono in modo rapido, né senza un considerevole sforzo. Ma la ricompensa è grande. Essi portano ad una trasformazione totale della vostra vita. Ogni secondo della vostra esistenza in seguito cambierà. Il meditante che si spinge fino in fondo su questa pista ottiene la perfetta salute mentale, un puro amore per tutto ciò che vive e la completa cessazione della sofferenza. Questo non è un obiettivo tanto piccolo. Ma non dovrete ricercare subito i benefici. Essi arriveranno presto e si accumuleranno nel corso degli anni. E' una funzione cumulativa. Quanto più vi sedete, più imparerete a conoscere la vera natura della vostra propria esistenza. Più saranno le ore che spenderete nella meditazione, maggiore sarà la vostra capacità di osservare con calma ogni impulso ed intenzione, ogni pensiero ed emozione, proprio come sorgono nella mente. Il vostro progresso verso la liberazione è misurato in ore che passate seduti sul cuscino. E potete fermarvi in qualsiasi momento che ne avrete abbastanza. Non vi è alcun bastone sopra la vostra testa tranne il vostro stesso desiderio di vedere la reale qualità della vita, per migliorare la vostra propria esistenza e quella degli altri.

La meditazione Vipassana è intrinsecamente esperienziale. Non è teorica. Nella pratica meditativa voi diventate sensibili alla reale esperienza del vivere, di come si sentono le cose. Non è che voi vi sedete per sviluppare pensieri sottili ed estetici circa la vita. Voi state vivendo. E la meditazione Vipassana, più di ogni altra cosa, è imparare a vivere.

Capitolo 4

Attitudine

Nel secolo scorso, la scienza e la fisica Occidentali hanno fatto una scoperta sorprendente. Noi siamo parte del mondo che vediamo. Il processo stesso della nostra osservazione cambia le cose che osserviamo. Per fare un esempio, un elettrone è un elemento estremamente piccolo. Non può essere visto senza una strumentazione, e quell'apparato convalida ciò che l'osservatore vedrà. Se voi osservate un elettrone in un solo modo, esso sembra essere una particella, una piccola pallina che rimbalza in un vasto spazio. Quando lo visualizzate in un altro modo, l'elettrone sembra avere una forma ad onda, con niente di solido su di esso. Lampeggia e si dimena in tutto lo spazio. Un elettrone è un evento, più che una cosa. E l'osservatore partecipa a quell'evento con lo stesso processo della sua osservazione. Non c'è modo di evitare questa interazione.

La scienza Orientale ha riconosciuto questo principio-base da molto tempo. La mente è un insieme di eventi, e l'osservatore partecipa a questi eventi ogni volta che volge lo sguardo verso l'interno.

La meditazione è 'osservazione partecipativa'. Quello che state guardando corrisponde al processo del 'vedere'. Quello che state guardando siete 'voi-stessi', e ciò che vedete dipende da come voi guardate. Quindi, il processo della meditazione è estremamente delicato, e il risultato dipende assolutamente dallo stato mentale di colui che medita. I precisi atteggiamenti che ne conseguono sono essenziali per il successo nella pratica. La maggioranza di essi sono già stati presentati sopra. Ma li riporteremo ancora insieme qui come una serie di regole per l'applicazione.

1. Non aspettatevi nulla. Soltanto sedetevi e vedete cosa succede. Trattate il tutto come una sorta di esperimento. Prendete interesse attivo nella prova stessa. Ma non fatevi distrarre dalle vostre aspettative sui risultati. Perciò, cercate di non essere in ansia per qualunque tipo di risultato.

Lasciate che la meditazione proceda alla sua velocità e nella propria direzione. Lasciate che la meditazione vi insegni quello che essa vuole insegnarvi. La consapevolezza meditativa cerca di vedere la realtà esattamente così com'è. Che questo corrisponda alle nostre aspettative o no, è opportuna una sospensione temporanea di tutti i nostri preconetti, idee e opinioni. Noi dobbiamo riporre da qualche parte fuori dai piedi le nostre immagini, opinioni e interpretazioni per tutto il tempo. In caso contrario, inciampieremo sempre su di esse.

- 2. Non sforzatevi:** Non forzate nulla né fate grandi sforzi esagerati. La meditazione non deve essere aggressiva. Né un violento sforzo. Lasciate che il vostro sforzo sia rilassato e costante.
- 3. Non abbiate fretta:** Non c'è fretta, perciò prendetevi tempo. Mettetevi seduti su un cuscino e stateci come se doveste starci un giorno intero. Una cosa che sia veramente preziosa richiede tempo per svilupparsi. Pazienza, pazienza, pazienza.
- 4. Non aggrappatevi a nulla e non rifiutate nulla:** Lasciate che venga quel che viene e regolatevi di conseguenza, qualunque cosa essa sia. Se sorgono buone immagini mentali, ciò è buono. Se invece sorgono immagini mentali negative, anche questo va bene. Guardate tutte le cose come uguali e mettetevi comodi con qualsiasi cosa accada. Non combattete contro ciò che sperimentate, basta che osserviate tutto in modo consapevole.
- 5. Lasciate andare:** Imparate a fluire con tutti i cambiamenti che vengono. Scioglietevi e rilassatevi.
- 6. Accettate tutto ciò che sorge:** Accettate le vostre sensazioni, anche quelle che vorreste non avere. Accettate le vostre esperienze, anche quelle che odiate. Non condannatevi per avere difetti e carenze umane. Imparate a vedere tutti i fenomeni nella mente come perfettamente naturali e comprensibili. Cercate di esercitare sempre una accettazione disinteressata e con un certo rispetto per tutto ciò che sperimentate.
- 7. Siate gentili con voi stessi:** Siate dolci con voi stessi. Potreste non essere perfetti, ma voi siete tutto quello con cui avete avuto modo di lavorare. Il processo di diventare ciò che state per essere comincia prima con la totale accettazione di chi siete già.
- 8. Indagate su voi stessi:** Interrogatevi su tutto. Non date nulla per scontato. Non dovete credere a qualcosa solo perché sembra saggia e pia e perché alcuni santi uomini l'hanno detta. Osservate da voi stessi. Ciò non significa che doveste essere cinici, impudenti o irriverenti. Significa solo che doveste essere empirici. Sottoponete tutte le dichiarazioni alla prova reale della vostra esperienza e lasciate che il risultato sia la vostra guida alla verità. La meditazione di 'Insight' si evolve da un interiore desiderio di risvegliarsi a ciò che è reale ed acquisire una liberatoria visione interiore alla vera struttura dell'esistenza. L'intera pratica si basa su questo desiderio di risvegliarsi alla verità. Senza di esso, la pratica è superficiale.
- 9. Considerate tutti i problemi come sfide:** Guardate le negatività che si presentano come se fossero opportunità per imparare e per crescere. Non sfuggitele, non condannate voi stessi, e sopportate il pesante fardello in santo silenzio. Avete un problema? Bene. C'è più acqua al mulino. Rallegratevi, immergetevi in voi e indagate.
- 10. Non soffermatevi a pensare:** Non è necessario raffigurarsi tutto. Il pensiero discorsivo non vi libera dalla trappola. Nella meditazione, la mente è purificata naturalmente dalla consapevolezza, dalla pura attenzione silenziosa. L'abituale intenzionalità non serve per eliminare quelle cose che vi stanno tenendo in schiavitù. Tutto ciò che è necessario è una percezione chiara e non concettuale di cosa esse sono e di come funzionano. Solo questo è sufficiente a dissolverle. Ragionamenti e concetti sono solo d'intralcio. Non pensate. Vedete e basta.
- 11. Non soffermatevi sui contrasti:** le differenze tra le persone esistono, ma soffermarsi su di esse è un processo pericoloso. A meno che non le maneggiate con attenzione, vi portano direttamente all'egoismo. Il pensiero umano ordinario è pieno di avidità, gelosia e superbia. Un uomo che vede un altro uomo sulla strada può immediatamente pensare: "Lui sembra meglio di me". Il risultato istintivo è invidia o vergogna. Una ragazza, vedendo un'altra ragazza, potrebbe pensare: "Io sono più carina di lei". Il risultato istintivo e immediato è orgoglio e superbia. Questo tipo di confronto è un'abitudine mentale, e conduce direttamente a cattive sensazioni di un tipo o di un altro: avidità, invidia, orgoglio, gelosia, odio. E' un invalido stato mentale, ma è quello che noi abbiamo sempre. Noi confrontiamo i nostri sguardi con gli altri, il nostro successo, le nostre realizzazioni, la nostra ricchezza, i possedimenti, o il Quoziente di intelligenza. e tutto questo ci porta allo stesso posto - estraneamento, barriere tra le persone, e cattivi sentimenti. Il lavoro del meditante è di cancellare questa abitudine nociva, esaminandola a fondo, e in seguito sostituirla con un'altra. Invece di notare le differenze tra sé e gli altri, il meditante si esercita a notare le somiglianze. Egli accentra la sua attenzione su quei fattori che sono universali per tutta la vita, le cose che lo porteranno più vicino agli altri. Così il suo confronto, se del caso, lo porterà a

sentimenti di affinità piuttosto che a sensazioni di differenziazione.

La respirazione è un processo universale. Tutti i vertebrati respirano essenzialmente nello stesso modo. Tutti gli esseri viventi scambiano i loro gas con l'ambiente circostante in un modo o l'altro. Questa è una delle ragioni per cui la respirazione è scelta come il focus-centro della meditazione. Al meditante si consiglia di esplorare il processo del proprio respiro come veicolo per realizzare la propria connessione intrinseca con il resto della vita. Questo non significa che dobbiamo chiudere gli occhi a tutte le differenze che ci circondano. Le differenze esistono. Significa semplicemente che dovremmo minimizzare i contrasti e sottolineare i fattori universali. La procedura consigliata è la seguente:

>Quando il meditante percepisce un qualunque oggetto sensoriale, non dovrebbe soffermarsi su di esso nel consueto modo egoistico ordinario. Egli dovrebbe piuttosto esaminare il reale processo della percezione stessa. Dovrebbe osservare le sensazioni che nascono e le attività mentali che ne conseguono. Come risultato, dovrebbe notare i cambiamenti che avvengono nella sua coscienza. Poi, osservando tutti questi fenomeni, il meditante dovrebbe essere consapevole della universalità di ciò che sta vedendo. Questa percezione iniziale farà scintillare sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre. Questo è un fenomeno universale. Si verifica nella mente delle altre persone proprio come avviene nella sua, e lui dovrebbe vedere tutto ciò ben chiaramente. A seguito di queste sensazioni possono insorgere diverse reazioni. Egli può provare avidità, lussuria, o gelosia. Come può provare paura, preoccupazione, irrequietezza o noia. Queste reazioni sono universali. Egli semplicemente le osserva e poi generalizza. Egli dovrebbe realizzare che queste reazioni sono normali reazioni umane e possono insorgere in chiunque.

La pratica di questo stile di confrontazione in un primo momento può apparire forzato e artificiale, ma non è meno naturale di quello che normalmente facciamo. Semplicemente, ci è sconosciuta. Con la pratica, questo nuovo modello di abitudine sostituirà la normale abitudine del confronto di tipo egoistico e diventerà molto più naturale nel lungo periodo. Come risultato, saremo diventati persone molto più comprensibili. Noi non ci arrabbieremo più per le mancanze o difetti degli altri. Progrediremo verso l'armonia insieme con la vita.

Capitolo 5

La Pratica

Anche se ci sono molti argomenti di meditazione, si consiglia vivamente di iniziare con il mettere a fuoco la vostra totale e indivisa attenzione sulla respirazione, al fine di ottenere un qualche livello di concentrazione superficiale. Ricordatevi che voi non state praticando l'assorbimento profondo, o la tecnica di pura concentrazione. Voi state praticando la consapevolezza per cui è necessario solo un certo grado di concentrazione superficiale. Volete coltivare la consapevolezza che culmina nella visione profonda (insight) e la saggezza per realizzare la verità così com'è. Voi volete conoscere il funzionamento del vostro complesso corpo-mente esattamente così com'è. Volete sbarazzarvi di tutti i fastidi psicologici per rendere la vostra vita veramente tranquilla e felice.

La mente non può essere purificata senza vedere le cose come realmente sono. "Vedere le cose come sono realmente" è una frase molto pesante ed ambigua. Molti dei meditanti principianti si chiedono che cosa vogliamo dire con la frase: perchè chi ha una chiara capacità di visione potrà vedere gli oggetti così come sono.

Quando usiamo questa frase in riferimento alla conoscenza acquisita dalla nostra meditazione, ciò che intendiamo non è 'vedere le cose superficialmente con i nostri occhi normali', ma "vedere le cose con la saggezza, così come esse sono in se stesse". Vedere con la saggezza significa vedere le cose all'interno della struttura del nostro complesso corpo/mente senza pregiudizi o preconcetti scaturenti dalla nostra avidità, odio e illusione. Di solito, quando osserviamo il funzionamento del nostro complesso mente/corpo, noi tendiamo a nascondere o ignorare cose che per noi non sono piacevoli e mantenere cose che sono piacevoli. Questo perché le nostre menti sono generalmente influenzate dai nostri desideri, risentimento e delusione. Il nostro ego, ovvero la nostra opinione, ha il nostro modo di essere e colora i nostri giudizi.

Quando consapevolmente guardiamo alle nostre sensazioni corporee, non dovremmo confonderle con le formazioni mentali, perché le sensazioni corporee possono sorgere senza aver nulla a che fare con la mente. Per esempio, ci sediamo comodamente. Dopo un po', può sorgere un qualche disagio sulla nostra schiena o nelle gambe. La nostra mente sperimenta immediatamente questo disagio e genera numerosi pensieri riguardo tutte queste sensazioni. A quel punto, senza cercare di confondere le sensazioni con le formazioni mentali, dovremmo isolare la sensazione come tale e osservarla consapevolmente. La sensazione è uno dei sette fattori mentali universali. Gli altri sei sono il contatto, la percezione, le formazioni mentali, la concentrazione, la forza vitale, e la consapevolezza, o coscienza.

In un altro momento, possiamo avere una certo tipo di emozione, come risentimento, paura, o lussuria. Allora dovremmo guardare l'emozione esattamente come è, senza cercare di confonderla con qualcos'altro. Quando riuniamo in un'unicum ciò che in noi è forma, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza e cerchiamo di guardarle tutte come sensazioni, ci confondiamo, dato che non saremo in grado di vedere la fonte della sensazione. Se semplicemente ci limitiamo a soffermarci solo sulla sensazione, ignorando gli altri fattori mentali, la nostra realizzazione della verità diventa molto difficile. Vogliamo avere la comprensione nell'esperienza dell'impermanenza per superare il nostro risentimento; la nostra più profonda conoscenza dell'infelicità supera la nostra avidità che causa la nostra infelicità, la nostra realizzazione del 'non-sé' supera l'ignoranza derivante dal concetto del 'sé'. Noi prima dovremmo vedere la mente e il corpo separatamente. Avendoli compresi separatamente, dovremmo vedere la loro essenziale interconnessione. Quando la nostra visione interiore diventa nitida, noi diventeremo sempre più consapevoli del fatto che tutti gli aggregati stanno cooperando per lavorare insieme. Nessuno può esistere senza l'altro. Possiamo vedere il reale significato della famosa metafora del cieco che ha un corpo integro per camminare e la persona disabile che ha degli occhi molto buoni per vedere. Nessuno di loro, da solo, può fare molto per se stesso. Ma quando la persona disabile sale sulle spalle del cieco, essi insieme possono viaggiare e raggiungere con facilità le loro mètte. Allo stesso modo, il corpo da solo non può fare nulla per sé. E' come un tronco incapace di muoversi o fare qualcosa per se stesso, se non di diventare un oggetto di impermanenza, decadimento e morte. La mente stessa non può fare nulla senza l'appoggio del corpo. Quando noi consapevolmente guardiamo il corpo e la mente, possiamo vedere quante cose meravigliose essi fanno insieme.

Fin quando stiamo seduti in un dato luogo, possiamo ottenere un certo grado di consapevolezza. Andare in un ritiro e passare alcuni giorni o mesi a guardare le nostre sensazioni, percezioni, gli infiniti pensieri e i diversi stati di coscienza può renderci alla fine calmi e pacifici. Normalmente noi non abbiamo tanto tempo da trascorrere in un luogo meditando tutto il tempo. Perciò, dovremmo trovare un modo per applicare la nostra consapevolezza alla nostra vita quotidiana così da essere in grado di gestire quotidianamente le imprevedibili eventualità. Quello che abbiamo di fronte ogni giorno è imprevedibile. Le cose accadono a causa di molteplici cause e condizioni, poiché tutti noi stiamo vivendo in un mondo condizionato e impermanente. La consapevolezza è il nostro kit di salvataggio, prontamente disponibile in qualsiasi momento al nostro servizio. Quando ci troviamo di fronte ad una situazione in cui ci sentiamo indignati, se consapevolmente indaghiamo la nostra mente, scopriremo amare verità in noi stessi. Cioè noi siamo egoisti, siamo egocentrici, noi siamo attaccati al nostro ego, noi manteniamo le nostre opinioni, pensiamo di essere nel giusto e tutti gli altri sbagliano, noi abbiamo pregiudizi, siamo di parte, e in fondo, in realtà noi non ci amiamo. Questa scoperta, anche se amara, è un'esperienza molto gratificante. E, a lungo andare, questa scoperta ci libera da una profondamente radicata sofferenza psicologica e spirituale.

La pratica della consapevolezza è la pratica 100 per cento dell'onestà verso noi stessi. Quando noi guardiamo la nostra mente e corpo, notiamo certe cose che sono spiacevoli da realizzare. Siccome non ci piacciono, cerchiamo di rifiutarle. Quali sono le cose che non ci piacciono? Non ci piace di distaccarci dai nostri cari o di vivere con persone che non amiamo. Includiamo non solo persone, i luoghi e le cose materiali nelle nostre simpatie e antipatie, ma anche opinioni, le idee, le credenze e le decisioni. Non ci piace ciò che naturalmente ci succede. Non ci piace, ad esempio, ammalarci, invecchiare, diventare deboli o dimostrare la nostra età, perché abbiamo un grande desiderio di preservare il nostro aspetto. Non ci piace che qualcuno sottolinei le nostre colpe, perché abbiamo

molto orgoglio di noi stessi. Non ci piace che qualcuno sia più saggio di noi, perché siamo delusi di noi stessi. Questi sono solo alcuni esempi della nostra esperienza personale di ignoranza, avidità e odio.

Quando l'avidità, l'odio e l'ignoranza si rivelano nella nostra vita quotidiana, noi usiamo la nostra consapevolezza per rintracciarli e comprendere le loro radici. La radice di ciascuno di questi stati mentali è già dentro di noi. Se, per esempio, non avessimo la radice dell'odio, nessuno potrebbe farci arrabbiare, perché è la radice della nostra rabbia che reagisce alle azioni, o alle parole, o ai comportamenti di qualcuno. Se siamo consapevoli, noi utilizzeremo in modo diligente la nostra saggezza per guardare nella nostra mente. Se in noi non c'è odio, non saremo coinvolti quando qualcuno fa notare i nostri difetti. Piuttosto, saremo grati alla persona che richiama la nostra attenzione sui nostri difetti. Dovremmo quindi essere estremamente saggi e consapevoli, in modo da ringraziare la persona che esplica i nostri difetti e così saremo in grado di percorrere il sentiero verso l'alto migliorando noi stessi. Tutti noi abbiamo punti ciechi. L'altra persona è il nostro specchio per vedere con saggezza i nostri difetti e le nostre colpe. Dovremmo considerare la persona che mostra i nostri difetti come uno che scava un tesoro nascosto in noi, di cui eravamo inconsapevoli. E' conoscendo l'esistenza

delle nostre carenze che possiamo migliorare noi stessi. Migliorare se stessi è l'inestimabile percorso verso la perfezione, che è il nostro obiettivo nella vita. E' solo superando le debolezze che possiamo coltivare nobili qualità nascoste nel profondo del nostro inconscio. Prima di cercare di superare i nostri difetti, dovremmo sapere quali essi sono.

Se siamo malati, dobbiamo scoprire la causa della nostra malattia. Solo allora potremo sperare in un trattamento. Se facciamo finta di non essere ammalati, anche se stiamo soffrendo, noi non potremo mai ottenere una cura. Allo stesso modo, se pensiamo di non avere questi difetti, non potremo mai rendere chiaro il nostro percorso spirituale. Se siamo ciechi e non vediamo i nostri stessi difetti, abbiamo bisogno di qualcuno che ce li indichi. Quando qualcuno ci fa notare i nostri difetti, noi dovremmo essergli grati, come il Venerabile Sariputta, che disse: "Anche se un monaco novizio mi fa notare i miei errori, io li accetto con il massimo rispetto per lui". Il Ven. Sariputta era un Arahant che era al cento per cento consapevole e non aveva certo difetti. Ma dal momento che non aveva nessun tipo di orgoglio, egli era in grado di mantenere questa posizione. Anche se noi non siamo Arahants, dovremmo emulare il suo esempio, perché anche il nostro scopo nella vita è di raggiungere quello che lui aveva raggiunto.

Ovviamente, la persona che ci fa notare i nostri difetti, dovrebbe essere una persona che a sua volta fa su di sé lo stesso lavoro. Così, se anche essa non fosse totalmente esente da difetti, dovrà vedere i suoi stessi problemi, e se non dovesse accorgersene alla fine metterà noi nella condizione di mostrare a lei i suoi propri difetti.

Il sottolineare entrambi le reciproche carenze e rispondere ad esse deve essere fatto in maniera consapevole. Se qualcuno diventa inconsapevole nel mostrare le colpe e usa un linguaggio crudele e duro, potrebbe fare più male che bene, a se stesso ed alla persona di cui sottolinea le carenze. Uno che parla con risentimento non può essere consapevole ed è incapace di indicarle a se stesso chiaramente. Uno che si sente ferito mentre ascolta il linguaggio aspro può perdere la sua consapevolezza, e non ascoltare più ciò che l'altra persona sta davvero dicendo. Dovremmo tutti parlare consapevolmente ed ascoltare consapevolmente per avere un vero beneficio dal parlare e dall'ascoltare. Quando ascoltiamo e parliamo consapevolmente, le nostre menti sono libere da avidità, egoismo, odio e illusione.

Il Nostro Scopo

In quanto meditanti, dobbiamo tutti avere uno scopo, perché se noi non abbiamo un vero scopo, staremo semplicemente brancolando ciecamente nel buio seguendo le istruzioni di qualcuno sulla meditazione. Ci deve di certo essere un obiettivo per qualunque cosa si faccia consapevolmente e volontariamente. Lo scopo del meditante Vipassana non è di diventare illuminato prima delle altre persone o di avere più potere o ottenere più profitto rispetto ad altri, perché i veri meditatori della consapevolezza non sono in competizione tra di loro.

Il nostro obiettivo è di raggiungere la perfezione di tutte le nobili e genuine qualità latenti nella nostra mente subconscia. Questo obiettivo ha cinque elementi in esso: La purificazione mentale

con il superamento di angosce e lamentele, superare il dolore e sofferenza, percorrere la giusta Via che porta al raggiungimento della pace eterna, ed ottenere la felicità seguendo quel percorso. Tenendo presente questi cinque obiettivi nella mente, possiamo avanzare con speranza e fiducia di raggiungere l'obiettivo.

La Posizione

Una volta che vi siete seduti, non cambiate sempre la posizione fino alla fine del periodo stabilito all'inizio. Supponiamo che voi cambiate la posizione originale, perché siete a disagio, e assumete un'altra posizione. Succederà che dopo un pò anche la nuova posizione diventa scomoda. Allora se ne desidererà un'altra e dopo un pò, anche questa diventa disagiata. Così si può andare avanti spostandosi, muovendosi, cambiando da una posizione all'altra per tutto il tempo in cui vi trovate sul cuscino di meditazione e non potrete ottenere un profondo e significativo livello di corretta concentrazione. Pertanto, non cambiate la vostra posizione originale, non importa quanto essa sia dolorosa.

Per evitare di cambiare la propria posizione, determinare all'inizio della meditazione quanto tempo si ha intenzione di meditare. Se non avete mai meditato prima, sedete immobili per non più di venti minuti. Quando ripeterete la pratica, potrete aumentare il tempo della seduta. La durata delle sedute dipende da quanto tempo voi avete stabilito per la pratica di meditazione seduta e quanto tempo ci si può sedere senza dolori lancinanti.

Non dovremmo avere un tempo prefissato per raggiungere lo scopo, perché il nostro obiettivo da raggiungere dipende da come progrediremo nella nostra pratica basata sulla nostra comprensione e dallo sviluppo delle nostre facoltà spirituali. Si deve lavorare diligentemente e consapevolmente verso l'obiettivo senza impostare alcun particolare calendario per raggiungerlo. Quando saremo pronti, arriveremo. Tutto ciò che dobbiamo fare è prepararci per quel conseguimento.

Dopo esserci seduti e stando immobili, chiudete gli occhi. La nostra mente è simile ad una tazza di acqua fangosa. Più a lungo si mantiene immobile una tazza di acqua fangosa, più lo stesso fango si assesta e l'acqua diventa più chiara. Allo stesso modo, se ve ne state tranquilli senza muovere il corpo, concentrando tutta la vostra attenzione indivisa sul tema della meditazione, la vostra mente si assesterà e comincerà a sperimentare la beatitudine della meditazione.

Per prepararci a questa realizzazione, dovremmo tenere la nostra mente nel momento presente. Il momento presente sta cambiando così velocemente che l'osservatore casuale non sembra affatto notare la sua esistenza. Ogni momento è un momento di eventi e nessun momento può passare senza che non si notino gli eventi che si svolgono in quel momento. Perciò, il momento in cui noi cerchiamo di prestare la nuda attenzione è il momento presente. La nostra mente attraversa una serie di eventi come una serie di immagini che passa attraverso un proiettore. Alcune di queste immagini provengono dalle nostre esperienze passate ed altre sono la nostra ideazione di cose che abbiamo in programma di fare in futuro.

La mente non può mai essere concentrata senza un oggetto mentale. Perciò dobbiamo dare alla nostra mente un oggetto che sia prontamente disponibile in ogni momento presente. Ciò che è presente in ogni momento è il nostro respiro. La mente non deve quindi fare un grande sforzo per cercare il respiro, perché in ogni momento il respiro scorre in dentro e in fuori attraverso le nostre narici. Siccome la nostra pratica di meditazione di insight ha luogo in ogni momento della giornata, la nostra mente trova molto facile concentrarsi sul respiro, anche perché è più cospicuo e costante rispetto a qualsiasi altro oggetto.

Dopo essersi seduti nel modo spiegato in precedenza, e dopo aver condiviso la vostra amorevole gentilezza con tutti, fate tre respiri profondi. Dopo aver fatto questi tre respiri profondi, respirate normalmente, lasciando che il respiro fluisca liberamente dentro e fuori, senza sforzo, e iniziate a concentrare la vostra attenzione sui bordi delle narici. Basta che notiate la sensazione del respiro che entra ed esce. Quando una inspirazione è completa e prima di iniziare l'espirazione, c'è una breve pausa. Notatela, e notate poi l'inizio dell'espirazione. Quando l'espirazione è completa, c'è un'altra breve pausa prima di ricominciare ad ispirare. Ora, notate anche questa breve pausa. Questo significa che ci sono due brevi pause del respiro - una alla fine dell'inspirazione, e l'altra alla fine dell'espirazione. Le due pause si verificano in un momento così breve che non si riesce ad essere consapevoli della loro presenza. Ma quando si è consapevoli, è possibile notarle entrambe.

Non verbalizzate né concettualizzate nulla. Basta che notiate il respiro in entrata ed in uscita senza dirvi, "Io inspiro", o "Io espiro". Quando focalizzate la vostra attenzione sul respiro ignorate ogni e qualsiasi pensiero, memoria, suono, odore, gusto, ecc, e mettete la vostra l'attenzione sul respiro esclusivamente, e nient'altro. All'inizio, sia le inspirazioni che le espirazioni sono più brevi perché il corpo e la mente non sono calmi e rilassati. Si noti la sensazione di quella breve inalazione e di quella breve espirazione quando si verificano, senza dirvi "breve inalazione" o "breve espirazione". Quando si continua a notare la sensazione di breve inspirazione e di breve espirazione, il vostro corpo e la mente diventeranno relativamente calmi. Allora il respiro si fa più lungo. Si noti quindi la sensazione di quel respiro lungo così com'è, senza dirvi: "respiro lungo". Poi, notate l'intero processo di respirazione, dall'inizio alla fine. Successivamente il respiro diventa sottile, e la mente e il corpo diventano più calmi che non prima. Notate questa sensazione calma e pacifica del vostro respiro.

Cosa fare quando la mente vaga?

Nonostante il vostro sforzo concertato per mantenere la mente sul respiro, la mente può vagare lontano. Essa può andare a esperienze passate, e improvvisamente potreste trovarvi a ricordare i posti che avete visitato, le persone che avete incontrato, gli amici non vedute da molto tempo, un libro che avete letto molto tempo fa, il sapore del cibo che avete mangiato ieri, e così via. Non appena state notando che la vostra mente non è più sul vostro respiro, cercate consapevolmente di riportarla ancora su di esso. Tuttavia, in un attimo potreste essere riportati ancora una volta sul pensiero di come pagare le bollette, fare una telefonata ad un vostro amico, scrivere una lettera a qualcuno, fare la spesa, lavare i panni, andare a una festa, pianificare la vostra prossima vacanza, e così via. Non appena vi accorgete che la vostra mente non è più il soggetto dell'attenzione, voi dovrete riportarla consapevolmente sul respiro. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per aiutarvi a ottenere la concentrazione necessaria per la pratica della presenza mentale.

1. Conteggio

In una situazione come questa, il conteggio può aiutare. Lo scopo del conteggio è semplicemente di concentrare la mente sul respiro. Una volta che la vostra mente è focalizzata sul respiro, potete smettere di contare. Si tratta di un dispositivo per ottenere la concentrazione. Ci sono molti modi di fare il conteggio. Ogni conteggio dovrebbe essere fatto mentalmente. Non fatelo a voce alta, e non emettete alcun suono quando si conta. Di seguito si riportano alcune modalità di conteggio.

a) Mentre respirate, contate "uno, uno, uno, uno ..." finché i polmoni non sono pieni di aria fresca. Espirando contate "due, due, due, due ..." fino a quando i polmoni non si sono svuotati dall'aria. Poi, inspirando di nuovo contate "tre, tre, tre, tre ..." fino a quando i polmoni non sono di nuovo pieni ed espirando, contate di nuovo "quattro, quattro, quattro, quattro..." fino a quando i polmoni non sono vuoti. Contate fino a dieci, e ripetete tante volte quante sono necessarie per mantenere la mente focalizzata sul respiro.

b) Nel secondo metodo di conteggio si conta rapidamente fino a dieci. Mentre contate "uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto, nove e dieci" ispirate, e poi ancora contando "uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto, nove e dieci" espirate. Questo significa che in una inspirazione si dovrebbe contare fino a dieci ed in una espirazione si dovrebbe pure contare fino a dieci. Ripetere questo modo di contare quante volte necessario per concentrare la mente sul respiro.

c) Il terzo metodo di conteggio è una successione di conteggi che va da cinque a dieci. A questo punto contate "uno, due, tre, quattro, cinque" (solo fino a cinque) mentre ispirate e poi contate "uno, due, tre, quattro, cinque, sei" (fino a sei) mentre espirate. Dopodiché, contate "uno, due, tre, quattro, cinque, sei sette" (solo fino a sette), mentre ispirate. Poi, ancora contate "uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto", mentre espirate. Contate fino a nove mentre ispirate e poi contate fino a dieci mentre espirate. Ripetere questo modo di contare quante volte necessario per focalizzare la mente sul respiro.

d) Il quarto metodo è quello di prendere un lungo respiro. Quando i polmoni sono pieni, contate mentalmente "uno" ed espirate completamente fino a quando i polmoni sono vuoti di aria fresca. Poi contate mentalmente "due". Fate un lungo respiro e contate di nuovo "tre" ed espirate fuori completamente come prima. Poi, quando i polmoni sono vuoti d'aria fresca, contate mentalmente

"quattro". Contare il respiro in questo modo fino a dieci. Poi contare all'indietro da 10 a 1. Contare ancora una volta 1-10 e poi 10-1.

e) Il quinto metodo è di unire inspirazione ed espirazione. Stavolta dovrete contare l'inspirazione e l'espirazione come 'uno'. Quando i polmoni sono svuotati dell'aria fresca, contare mentalmente "uno". Ancora ispirate ed espirate e mentalmente contate 'due'. Questo metodo di contare deve essere fatto solo fino a 'cinque' e ripetuto da cinque a uno. Ripetete questo metodo fino a quando il vostro respiro diventa sottile e quieto.

Ricordate che non siete tenuti a proseguire il conteggio per tutto il tempo. Non appena la vostra mente è fissata sulla punta delle narici, dove il respiro inalante e il respiro esalante si toccano, e iniziate a sentire che il vostro respiro è così raffinato e tranquillo, che non si può separatamente notare l'inspirazione e l'espirazione, dovrete smetterte di contare. Il conteggio deve essere solo utilizzato per addestrare la mente a concentrarsi su un punto.

2. Collegamento

Dopo che avete inspirato, non aspettate di notare la breve pausa prima di espirare, ma collegate l'inspirazione e l'espirazione, così si può notare sia l'inspirare che l'espirare come un unico respiro continuo.

3. Fissaggio

Dopo aver unito l'inspirazione e l'espirazione, fissate la vostra mente sul punto in cui sentite che i respiri dell'inspirare e dell'espirare si toccano. Inspirare ed espirare, come se un solo respiro che si muove in dentro e in fuori tocchi o sfregi i bordi delle narici.

4. Focalizzate la vostra mente come un falegname

Un falegname disegna una linea retta su una tavola che vuole tagliare. Poi egli taglia il bordo con la sua sega lungo la linea retta che ha disegnato. Lui non guarda i denti della sua sega, come si muovono dentro e fuori del bordo. Piuttosto, concentra la sua attenzione su tutta la linea che egli ha disegnato in modo da poter tagliare dritto il bordo. Allo stesso modo, tenete la mente dritta sul punto in cui sentite il respiro ai bordi delle narici.

5. Fate che la vostra mente sia il guardiano

Un guardiano non tiene conto di ogni dettaglio delle persone che entrano in una casa. Tutto quello che fa è notare la gente che entra in casa ed esce di casa attraverso la porta. Analogamente, voi quando vi concentrate non dovrete tener conto di qualunque dettaglio delle vostre esperienze. Basta che notiate la sensazione del vostro respiro nell'inspirare ed espirare, come entra ed esce ai bordi delle narici.

Mentre continuate la vostra pratica, la mente e il corpo diventano così leggeri che potete sentirvi come se state galleggiando in aria o in acqua. Potete anche sentire che il vostro corpo sta quasi per sollevarsi nel cielo. Quando la grossolanità del vostro respiro dentro-fuori è cessata, sorge il dentro-fuori del respiro sottile. Questo stesso respiro sottile è il vostro obiettivo-focus della mente. Questo è il segno della concentrazione. Questa prima apparizione di un segno-oggetto sarà poi sostituita da un segno-oggetto sempre più sottile. La sottigliezza del segno-oggetto può essere paragonata al suono di una campana. Quando una campana viene colpita con una grossa sbarra di ferro, viene emesso in un primo momento un suono grave. Ma mentre il suono sfuma via, esso diventa molto più sottile. Allo stesso modo, il respiro dentro-fuori appare in un primo momento come un segno grave. Allorquando voi lo mantenete prestando nuda attenzione ad esso, il segno diventa sempre più sottile. Ma la coscienza rimane totalmente focalizzata sui bordi delle narici. Altri oggetti di meditazione diventano sempre più chiari, quando il segno si sviluppa. Ma il respiro diventa sempre più sottile allorché il segno si sviluppa. A causa di questa sottigliezza, voi potete non notare la presenza del vostro respiro. Però non dispiacetevi pensando di aver perso il vostro respiro o che nulla stia accadendo nella vostra pratica di meditazione. Non preoccupatevi. Siate solo attenti e determinati a portare la vostra sensazione del respiro ai bordi delle narici. Questo è il momento in cui dovrete praticare con più vigore, bilanciando la vostra energia, consapevolezza, fiducia, concentrazione e saggezza.

La similitudine del contadino

Supponiamo che ci sia un agricoltore che utilizza i bufali per arare il suo campo di riso. Dato che a

metà della giornata è stanco, egli slaccia i suoi bufali e si riposa sotto la fresca ombra di un albero. Quando si sveglia, non trova più i suoi animali. Egli non si preoccupa, ma semplicemente cammina verso il luogo ove c'è l'acqua in cui tutti gli animali si riuniscono per bere nel caldo di mezzogiorno, e lì trova i suoi bufali. Senza alcun problema li riporta e li lega di nuovo al giogo e inizia ad arare il suo campo. Allo stesso modo, quando si continua questo esercizio, il respiro diventa così sottile e raffinato che voi potreste non essere in grado di notare la sensazione del vostro respiro. Quando questo accade, non preoccupatevi. Non è scomparso. Esso è ancora dove era prima - proprio alla punta delle narici. Fate un paio di respiri veloci e noterete la sensazione di respirare di nuovo. Continuate a prestare nuda attenzione alla sensazione del contatto del respiro ai bordi delle narici. Man mano che mantenete la mente concentrata sui bordi delle narici, sarete in grado di notare il segno dello sviluppo della meditazione. Sentirete la piacevole sensazione del segno. Vari meditanti sentono questo in modo diverso. Sarà come una stella, o un piolo in legno massello, o una lunga stringa, o una corona di fiori, o uno sbuffo di fumo, o una ragnatela, o una serie di nuvole, o un fiore di loto, o il disco della luna o il disco del sole.

All'inizio della vostra pratica avevate l'inspirare e l'esprire come oggetti di meditazione. Ora avete il segno come 'terzo oggetto' di meditazione. Quando voi focalizzerete la mente su questo terzo oggetto, la vostra mente raggiungerà una fase di concentrazione sufficiente per la vostra pratica della meditazione di visione profonda (*insight*). Questo segno è fortemente presente a bordi delle narici. Padroneggiatelo ed otterrete il pieno controllo di esso in modo che ogni volta che vorrete, dovrebbe esservi disponibile. Unite la mente con questo segno che è disponibile nel presente, qui ed ora, e lasciate che la mente fluisca con ogni momento successivo. Quando voi prestate la nuda attenzione ad esso, vedrete che il segno stesso sta cambiando ogni momento. Mantenete la vostra mente con i momenti che cambiano. Noterete anche che la vostra mente può essere concentrata solo sul momento presente. Quest'unità della mente col momento presente (qui e ora) è chiamata concentrazione momentanea. Poiché i momenti stanno incessantemente scomparendo uno dopo l'altro, la mente va di pari passo con loro. Sta cambiando con loro, apparendo e scomparendo con loro senza aggrapparsi a nessuno di essi. Se cerchiamo di fermare la mente in un dato momento, finiremo nella frustrazione, perché la mente non può essere tenuta ferma. Essa deve mantenersi in riga con ciò che sta accadendo nel nuovo momento. Siccome il momento presente può essere trovato in ogni momento, qualsiasi momento della giornata può essere un momento concentrato. Per unire la mente con il momento presente, dobbiamo trovare qualcosa che sta accadendo in quel momento. Tuttavia, non potete concentrare la vostra mente su un qualunque momento che sta cambiando senza un certo grado di concentrazione per tenere il passo con il momento. Una volta ottenuto questo grado di concentrazione, potete usarlo per focalizzare la vostra attenzione su qualsiasi cosa state sperimentando - il sollevarsi e abbassarsi dell'addome, il salire e scendere della zona toracica, il venire e andare di qualsiasi sensazione, o il salire e scendere del respiro o dei vostri pensieri e così via.

Per fare un certo progresso nella meditazione di visione profonda, avete bisogno di questo tipo di concentrazione momentanea. Questo è tutto ciò che vi serve per la pratica della meditazione di visione profonda, perché tutto nella vostra esperienza vive solo per un momento. Quando mettete a fuoco questo stato mentale concentrato sui cambiamenti in atto nella vostra mente e corpo, voi potrete notare che il vostro respiro è la parte fisica, e la sensazione del respiro, la coscienza della sensazione e la coscienza del segno sono le parti mentali. Quando noterete ciò, potrete notare che essi stanno sempre cambiando. Potrete avere vari tipi di sensazioni, diverse da quella sensazione del respiro che ha luogo nel vostro corpo. Guardatele in tutto il corpo. Non cercate di creare una qualche sensazione che non sia naturalmente presente in qualunque parte del vostro corpo. Ed anche quando sorge il pensiero, notatelo. Tutto ciò che dovrete notare in tutti questi eventi è la natura impermanente, insoddisfacente e priva di un sé di tutte le vostre esperienze sia mentali che fisiche.

Allorché la vostra consapevolezza aumenta, il vostro risentimento per il cambiamento, l'avversione per le esperienze spiacevoli, la vostra avidità per le esperienze piacevoli e la nozione dell'egoismo saranno sostituiti dalla più profonda comprensione di impermanenza, insoddisfazione e altruismo. Questa conoscenza della realtà nella vostra esperienza vi aiuterà a promuovere un atteggiamento

più calmo, tranquillo e maturo verso la vostra vita. Vedrete quello che in passato pensavate come essere permanente che invece sta cambiando con tale inconcepibile rapidità che perfino la vostra mente non può tenere il passo con questi cambiamenti. In qualche modo, voi sarete in grado di poter notare molti cambiamenti. Vedrete la sottigliezza dell'impermanenza e la sottigliezza della assenza di un sé. Questa intuizione (insight) vi mostrerà la strada per la pace, per la felicità e vi darà la saggezza per gestire i vostri problemi quotidiani nella vita.

Quando la mente è unita con il respiro che fluisce continuamente, saremo naturalmente in grado di focalizzare la mente sul momento presente. Possiamo notare la sensazione derivante dal contatto del respiro con i bordi delle nostre narici. Appena l'elemento terra dell'aria che respiriamo dentro e fuori tocca l'elemento terra della nostra narici, la mente sente il flusso d'aria che entra ed esce. La sensazione di calore sorge nelle narici o in qualsiasi altra parte del corpo dal contatto con l'elemento calore generato dal processo di respirazione. La sensazione di precarietà del respiro sorge quando l'elemento terra del respiro che fluisce tocca le narici. E quindi, anche se nel respiro è presente l'elemento acqua, la mente non può sentirla.

Inoltre noi sentiamo l'espansione e la contrazione dei nostri polmoni, dell'addome e del basso addome, appena l'aria fresca viene pompata dentro e fuori i polmoni. L'espansione e contrazione dell'addome, del basso addome e del torace fanno parte del ritmo universale. Tutto nell'universo ha lo stesso ritmo di espansione e contrazione, proprio come quello del nostro respiro e del corpo. Tutti essi aumentano e diminuiscono. Tuttavia, il nostro principale interesse in gioco è il fenomeno di salita e discesa del respiro e le minute parti delle nostre menti e corpi.

Insieme al respiro inalante, noi sperimentiamo un piccolo grado di calma. Questo piccolo grado di calma senza tensione si trasforma in tensione se non espiriamo in fuori subito dopo. E appena noi espiriamo in fuori questa tensione si placa. Dopo l'espirazione, proviamo un disagio se aspettiamo troppo a lungo prima che il respiro ci porti di nuovo l'aria fresca. Ciò significa che ogni volta che i nostri polmoni sono pieni dobbiamo espirare e ogni volta che i nostri polmoni sono vuoti dobbiamo inspirare. Quando noi inspiriamo, sperimentiamo un piccolo grado di calma, ed appena espiriamo, sperimentiamo ancora un piccolo grado di calma. Desideriamo la calma e il sollievo dalla tensione e non ci piace la tensione e la sensazione risultante dalla mancanza del respiro. Ci auguriamo che la calma resti molto a lungo e che la tensione scompaia più velocemente possibile. Ma neppure la tensione va via veloce come vogliamo, né la calma dura per quanto noi vogliamo. E, di nuovo, noi diventiamo agitati o irritati, perché desideriamo che la calma ritorni e rimanga più a lungo e che la tensione vada via in fretta e non torni più. Qui vediamo come anche un piccolo grado di desiderio di permanenza, in una situazione impermanente, provochi dolore o infelicità. Poiché non vi è una qualche auto-entità che possa controllare questa situazione, noi ci sentiamo sempre più delusi. Tuttavia, se osserviamo la nostra respirazione senza desiderare la calma e senza risentire tensioni derivanti dalla respirazione dentro e fuori, ma sperimentiamo solo l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non-sé del nostro respiro, la nostra mente diventa tranquilla e serena.

Inoltre, la mente non sta tutto il tempo con la sensazione del respiro. Essa va sui suoni, i ricordi, le emozioni, le percezioni, la coscienza e le formazioni mentali. Quando noi sperimentiamo questi stati, dovremmo dimenticare la sensazione del respiro e immediatamente focalizzare la nostra attenzione su questi stati - uno alla volta, non tutti in una volta. Quando essi svaniscono, lasciamo che la nostra mente ritorni al respiro che è la base di partenza. La mente può ritornare dai brevi o lunghi viaggi ai vari stati della mente e del corpo. Noi ci dobbiamo ricordare che tutti questi viaggi mentali sono realizzati all'interno della mente stessa.

Ogni volta che la mente ritorna al respiro, essa torna indietro con una più profonda comprensione dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e l'assenza di un sé. La mente diventa più compenetrata dalla visione obiettiva e imparziale di questi eventi. La mente ottiene una profonda comprensione del fatto che questo corpo, queste sensazioni, i diversi stati di coscienza e le numerose formazioni mentali devono essere utilizzati al solo fine di ottenere una più profonda comprensione della realtà di questo complesso mente/corpo.

Capitolo 6

Cosa fare con il vostro corpo

La pratica della meditazione è attiva da diverse migliaia di anni. Che di certo è un bel po' di tempo per esser stata sperimentata, e la procedura è stata quindi molto raffinata in profondità. La pratica Buddista ha sempre riconosciuto che la mente e il corpo sono strettamente collegati e che ognuno influenza l'altro. Così, ci sono alcune raccomandate pratiche fisiche che vi saranno di grande aiuto per padroneggiare la vostra abilità. E queste pratiche dovrebbero essere seguite. Tenete presente, tuttavia, che queste posture sono pratici aiuti. Non confondete le due cose. La meditazione non è solo lo stare seduti nella posizione del loto. E' una forma di abilità mentale. Può essere praticata ovunque si desideri. Ma queste posizioni vi aiuteranno a imparare questa capacità e a velocizzare il vostro progresso e sviluppo. Quindi, utilizzatele.

Regole generali

Lo scopo delle diverse posizioni è triplice. In primo luogo, esse forniscono una stabile sensazione nel corpo. Questo vi permette di rimuovere l'attenzione da problemi quali l'equilibrio e la fatica nei muscoli, in modo che possiate poi concentrarvi sull'oggetto formale della meditazione. In secondo luogo, esse promuovono l'immobilità fisica che poi si riflette nell'immobilità della mente. Questo crea una concentrazione profondamente stabile e tranquilla. Terzo, esse vi daranno la possibilità di sedervi per un lungo periodo di tempo senza cedere ai tre principali nemici del meditante: cioè, dolore, tensione muscolare e sonnolenza. La cosa più essenziale è sedersi con la schiena dritta. La colonna vertebrale deve essere eretta con le vertebre spinali tenute come una pila di monete, una sopra l'altra. La vostra testa deve essere tenuta in linea con il resto della colonna vertebrale. Tutto ciò viene fatto in modo rilassato. Nessun rigidità. Voi non siete un soldatino di legno, e non c'è un sergente istruttore. Non dovrete venir coinvolti da tensioni muscolari per mantenere la schiena dritta. Sedete leggeri ed a vostro agio. La colonna vertebrale deve essere mantenuta ferma come un giovane albero che cresce da un soffice terreno. Il resto del corpo si blocca da solo in un modo sciolto e rilassato. Per tale scopo c'è bisogno di un po' di sperimentazione da parte vostra. Noi, di solito, sediamo in posizioni rigide, e misurate quando camminiamo o parliamo, mentre abbiamo posizioni scomposte quando ci stiamo rilassando. Noi non faremo nessuna di queste. Queste sono abitudini culturali e possiamo re-impararle ex-novo.

Il vostro obiettivo deve essere di prendere una posizione in cui potrete sedere per l'intera sessione senza muovervi affatto. In principio, probabilmente, vi sentirete un po' strani nel sedervi con una schiena dritta. Ma ci si abitua. Ci vuole pratica, perché una postura eretta è molto importante. Nella fisiologia, essa è nota come una posizione di risveglio, e con essa vi è la vigilanza mentale. Se vi inclinate, questo è un invito alla sonnolenza. Come vi sedete è ugualmente importante. Voi avrete bisogno di una sedia o di un cuscino, a seconda della postura che sceglierete, e la stabilità del sedile deve essere scelta con una certa cura. Un sedile che sia troppo morbido può portarvi diritti a cadere addormentati. Uno troppo rigido può farvi avere dolori nel corpo.

Abbigliamento

Gli abiti che indossate per la meditazione devono essere morbidi e allentati. Se si limita il flusso di sangue o si fa pressione sui nervi, il risultato sarà dolore e/o quell'intorpidimento e formicolio che normalmente chiamiamo 'le gambe addormentate'. Se si indossa una cintura, allentatela. Cercate di non indossare pantaloni stretti o fatti con materiale spesso. Per le donne, una buona scelta è indossare gonne lunghe. Pantaloni larghi fatti di materiale sottile o elastico vanno bene per tutti. Vesti fluenti e morbide sono gli abiti tradizionali in Asia e sono in una enorme varietà di stili, quali parei e kimono. Toglietevi le scarpe e se le calze sono strette e vincolanti, togliete anche quelle.

Posture tradizionali

Quando siete seduti per terra nel modo tradizionale Asiatico, è necessario un cuscino per sollevare la vostra colonna vertebrale. Sceglierne uno che sia relativamente stabile e almeno tre centimetri di spessore quando è compresso. Sedetevi nel bordo anteriore del cuscino e lasciate riposare le gambe incrociate sul pavimento davanti a voi. Se il pavimento è in moquette, questo può essere sufficiente per proteggere gli stinchi e le caviglie dalla pressione. Se invece non lo è, allora avrete probabilmente bisogno di una sorta di imbottitura per le gambe. Una coperta piegata andrà bene. Non sedetevi su tutta la superficie del cuscino. Questo farebbe sì che il bordo anteriore arrivi a premere nella parte inferiore della coscia, facendo vibrare i nervi. Il risultato sarà il dolore alle

gambe. Ci sono molti modi in cui potrete piegare le gambe. Qui ne descriviamo quattro in ordine crescente di preferenza.

1. Stile Indiano-Americano. Il piede destro è nascosto sotto il ginocchio sinistro e il piede sinistro è nascosto sotto il ginocchio destro.
2. Stile Birmano. Entrambe le gambe si piegano sul pavimento dal ginocchio ai piedi. Esse sono in parallelo tra di loro e una di fronte all'altra.
3. Mezzo loto. Entrambe le ginocchia toccano il pavimento. La gamba e il piede sono ben distesi lungo il polpaccio, sopra all'altra gamba.
4. Pieno loto. Entrambe le ginocchia toccano il pavimento e le gambe sono incrociate al polpaccio. Il piede sinistro poggia sulla coscia destra, e il piede destro poggia sulla coscia sinistra. Entrambe le piante dei piedi sono rivolte verso l'alto.

In queste posture, le mani sono a coppa una sull'altra, e riposano sulle ginocchia con le palme rivolte verso l'alto. Le mani sono messe appena sotto l'ombelico con i polsi che premono contro le cosce. Questa posizione delle braccia offre un valido rinforzo per la parte superiore del corpo. Non stringete i muscoli del collo. Rilassate le braccia. Il diaframma è rilassato, esteso al massimo della pienezza. Non lasciate che la tensione si crei nella zona dello stomaco. Il mento va tenuto in alto. Gli occhi possono essere aperti o chiusi. Se li tenete aperti, fissateli sulla punta del vostro naso o a mezza distanza guardando in basso. Non dovete guardare nulla. Ma state solo mettendo gli occhi in una qualche arbitraria direzione dove non c'è nulla in particolare da vedere, così che si possa dimenticare la visione. Non sforzatevi. Non irrigiditevi e non siate inflessibili. Rilassatevi; lasciate che il corpo sia naturale ed elastico. Fatelo dondolare come una bambola di pezza, però con la spina dorsale eretta.

Le posizioni del mezzo-loto e del loto completo sono le posture tradizionali di meditazione in Asia. E il pieno-loto è considerato il migliore. E' di gran lunga il più stabile. Una volta che siete bloccati in questa posizione, potrete essere completamente immobili per un periodo molto lungo. Tuttavia, dato che esso richiede una notevole flessibilità nelle gambe, non tutti possono farlo. Inoltre, per voi, il criterio principale con cui sceglierete una posizione non è quello che dicono gli altri. E' in base alla vostra comodità. Scegliete una posizione che vi permetta di sedervi il più lungo possibile senza dolore, senza muovervi. Sperimentate diverse posture. I tendini si allentano con la pratica. E dopo potrete lavorare gradualmente verso la postura del pieno-loto.

Usare una sedia

Sedere sul pavimento potrebbe non essere fattibile per voi a causa del dolore o per qualche altra ragione. Nessun problema. È sempre possibile utilizzare una sedia. Sceglietene una che abbia una seduta piana, una parte posteriore dritta e senza braccioli. La cosa migliore è sedersi in modo che la schiena non si appoggi contro lo schienale della sedia. La parte anteriore della sedia non deve premere sulla parte inferiore delle cosce. Mettete le gambe fianco a fianco, con i piedi dritti lungo il pavimento. Come con le posizioni tradizionali, ponete entrambe le mani sulle ginocchia, a coppa l'una sull'altra. Non stringete il collo o i muscoli della spalla, e rilassate le vostre braccia. Gli occhi possono essere aperti o chiusi.

In tutte le posizioni sopradescritte, ricordate i vostri obiettivi. Voi volete raggiungere uno stato di completa immobilità fisica, ma non desiderate addormentarvi. Richiamate l'analogia delle acque fangose. Volete promuovere uno stato totalmente stabilizzato del corpo che vi farà generare una corrispondente stabilità mentale. Ci deve essere anche uno stato di allerta fisico che può indurre il tipo di chiarezza mentale che cercate. Perciò, sperimentate. Lo strumento per poter creare lo stato mentale desiderato è il vostro corpo. Usatelo con giudizio.

Capitolo 7

Cosa fare con la Vostra Mente

La meditazione che noi insegniamo si chiama Meditazione di Consapevolezza (*Insight Meditation*). Come abbiamo già detto, la varietà dei possibili oggetti di meditazione è quasi illimitata, e gli esseri umani ne hanno usato un numero enorme nel corso dei secoli. E perfino all'interno della tradizione Vipassana ci sono delle varianti. Ci sono insegnanti di meditazione che insegnano ai loro

studenti di seguire il respiro osservando l'alzarsi e l'abbassarsi del ventre. Altri raccomandano di focalizzare l'attenzione sul contatto del corpo contro il cuscino, o di una mano contro l'altra, o la sensazione di una gamba contro l'altra. Tuttavia, il metodo che adesso stiamo spiegando qui, è considerato il più tradizionale ed è probabilmente il metodo stesso che Gotama Buddha insegnò ai suoi seguaci. Il *Satipatthana Sutta*, l'originale discorso del Buddha sulla consapevolezza, dichiara esplicitamente che si deve cominciare focalizzando l'attenzione sul respiro e poi andare a prendere nota di tutti gli altri fenomeni mentali e fisici che si presentano.

Noi ci sediamo, ed osserviamo l'aria che va dentro e fuori dal nostro naso. A prima vista, questa sembra una procedura estremamente strana e inutile. Prima di passare alle istruzioni specifiche, esaminiamo il ragionamento che sta dietro. La prima domanda che potremmo affrontare è: qual è il motivo per utilizzare totalmente un qualche oggetto di attenzione? Dopo tutto, stiamo cercando di sviluppare la consapevolezza. Perché solamente non sedersi ed essere consapevoli di tutto ciò che accade ed è presente nella mente? In realtà ci sono già meditazioni di questo tipo. Esse sono a volte indicate come 'meditazioni non-strutturate' e sono abbastanza difficili. La mente è scaltra. Il pensiero è una procedura di per sé complicata. Con questo, vogliamo dire che siamo avviluppati, intrappolati, e bloccati nella catena dei pensieri. Un pensiero tira l'altro, il quale porta ad un'altro, e un'altro, e un altro ancora, e così via. Quindici minuti dopo, noi improvvisamente ci svegliamo e realizziamo che abbiamo trascorso tutto il tempo bloccati in un sogno ad occhi aperti, oppure in una fantasia sessuale, o in un insieme di preoccupazioni riguardo a bollette o quant'altro.

C'è una certa differenza tra l'essere consapevoli di un pensiero e pensare un pensiero. E questa differenza è molto sottile. E' principalmente una questione di feeling o struttura. Un pensiero di cui si è semplicemente consapevoli con la nuda attenzione si sente lieve nella struttura; vi è un senso di distanza tra quel pensiero e la consapevolezza che lo vede. Esso sorge leggero come una bolla, e passa via senza necessariamente dare origine al successivo pensiero di quella catena. Il normale pensiero conscio ha una struttura molto più pesante. E' ponderoso, prepotente, e compulsivo.

Esso ti risucchia dentro e prende il controllo della coscienza. Per sua stessa natura è ossessivo, e porta dritto al pensiero successivo della catena, apparentemente senza alcun spazio tra di essi.

Il pensiero cosciente crea una corrispondente tensione nel corpo, come la contrazione muscolare o una accelerazione del battito cardiaco. Ma voi non sentirete la tensione fino a che non diventa un reale dolore, perché il normale pensiero conscio è anche avido e goloso. Si prende tutta la vostra attenzione e non lascia nessuno a notare i suoi effetti. La differenza tra l'essere consapevoli del pensiero e pensare il pensiero è davvero reale. Ma è estremamente sottile e difficile da vedere. La concentrazione è uno degli strumenti necessari per essere in grado di vedere questa differenza.

La Concentrazione Profonda (*Insight*) ha il valido effetto di rallentare il processo del pensiero e di accelerare la consapevolezza che lo vede. Il risultato è una maggiore capacità di esaminare il processo del pensiero. La concentrazione è il nostro microscopio per vedere i sottili stati interiori.

Usiamo il 'focus' dell'attenzione per ottenere l'unidirezionalità della mente, con la calma stabilizzata e l'attenzione costantemente applicata. Senza un punto di riferimento fisso ci si perde, sovrachiati dalle onde incessanti del cambiamento che scorre tutt'intorno all'interno della mente.

Noi usiamo il respiro come strumento della nostra attenzione. Esso serve come quel vitale punto di riferimento, da cui la mente parte per vagare, ed è riportata indietro. Così, la distrazione non può essere vista come distrazione se non vi è un certo 'focus' centrale da cui farla distarre. Questo è il quadro di riferimento rispetto al quale possiamo vedere gli incessanti cambiamenti e le interruzioni che si protraggono per tutto il tempo come parte del normale processo di pensare.

Gli antichi testi Pali paragonano la meditazione al processo di addomesticamento di un elefante selvaggio. Il procedimento, in quei tempi, era di legare un animale appena catturato ad un palo tramite un buona e forte corda. Quando si fa questo, l'elefante non è felice. Urla e calpesta, e tira la corda per giorni e giorni. Alla fine, essa affonda nel suo cranio così che non può più togliersela, e lui si calma. A questo punto, è possibile iniziare a dargli da mangiare e poi trattarlo con un certo grado di sicurezza. Alla fine si può fare del tutto a meno della corda e del palo, e addestrare il vostro elefante per i vari compiti. Ora, avrete un elefante addomesticato che può essere messo a fare lavori utili. In questa analogia l'elefante selvaggio è la vostra mente selvaggiamente attiva, la corda è la consapevolezza, e il palo è il nostro oggetto di meditazione – cioè il respiro. L'elefante

addomesticato che emerge da questo processo è ben addestrato, quindi la mente concentrata può essere utilizzata per il lavoro estremamente duro di perforare gli strati di illusione che oscurano la realtà. La meditazione doma la mente.

La domanda successiva che dobbiamo affrontare è la seguente: Perché scegliere il respiro come oggetto primario di meditazione? Perché non qualcosa di più interessante? Le risposte non sono poche. Un valido oggetto di meditazione dovrebbe essere uno che promuove la consapevolezza. Dovrebbe essere portatile, facilmente reperibile ea buon mercato. Esso dovrebbe anche essere un qualcosa che non ci coinvolga in quegli stati mentali da cui stiamo cercando di liberarci, come la rabbia, l'avidità e la delusione. Il respiro soddisfa tutti questi criteri e anche di più. Il respiro è un qualcosa comune ad ogni essere umano. Tutti noi lo portiamo con noi ovunque andiamo. Esso è sempre qui, sempre disponibile, senza che mai smetta dalla nascita fino alla morte, ed in più non costa niente.

Il respiro è un processo non-concettuale, una cosa che può essere sperimentata direttamente senza la necessità di dover pensare. Inoltre, è un processo molto vivo, un aspetto della vita che è in continuo cambiamento. Il respiro si muove in cicli - inspirazione, espirazione, inalando dentro ed esalando in fuori. Quindi è un modello in miniatura della vita stessa.

La sensazione di respirare è sottile, ma è ben distinta quando si impara ad entrare in sintonia con essa. Ci vuole un po' di sforzo per trovarla. Ma chiunque può farlo. Avete avuto modo di lavorarci su, ma non troppo duramente. Per tutte queste ragioni, il respirare diventa un ideale oggetto di meditazione. La respirazione è normalmente un processo involontario, che procede secondo il suo proprio ritmo, senza una volontà cosciente. Però, un singolo atto di volontà può rallentarlo oppure accelerarlo. Può renderlo lungo e liscio o corto e ansimante. L'equilibrio tra il respiro involontario e la manipolazione forzata del respiro è molto delicato. E qui ci sono lezioni da imparare sulla natura della volontà e del desiderio. E poi, anche, che il punto che c'è sulla punta delle narici può essere visto come una sorta di finestra tra il mondo interno e quello esterno. Esso è considerato un punto di connessione e un luogo di trasferimento dell'energia dove la materia dal mondo esterno entra dentro e diventa parte di ciò che chiamiamo 'me', e dove una parte di me sgorga e si fonde con il mondo esterno. Qui ci sono lezioni da imparare sul concetto di sé e come noi lo formiamo.

Il respiro è un fenomeno comune a tutte le cose viventi. Una vera comprensione esperienziale del processo vi sposta più vicino agli altri esseri viventi. Esso mostra la vostra connessione intrinseca con tutto ciò che è vita. Alla fine, la respirazione è un processo che si attua nel presente. Con ciò, intendiamo che si verifica sempre nel qui-ed-ora. Normalmente, noi non viviamo nel presente, mi sembra ovvio. Trascorriamo la maggior parte del nostro tempo coinvolti nei ricordi del passato o saltando avanti nel futuro, pieni di preoccupazioni e progetti. Il respiro non ha niente a che fare con tutto questo 'fuori-dal-tempo'. Quando stiamo veramente osservando il respiro, noi veniamo automaticamente inseriti nel presente. Noi siamo tirati fuori dal pantano delle immagini mentali e inseriti nella nuda esperienza del qui-e-ora. In questo senso, il respiro è una vivida componente della realtà. Un'osservazione consapevole di questo modello in miniatura della stessa vita porta ad intuizioni che sono ampiamente applicabili al resto della nostra esperienza.

Il primo passo per usare il respiro come oggetto di meditazione è quello di cercarlo. Ciò che state cercando è la sensazione tattile e fisica dell'aria che passa dentro e fuori le narici. Questa, di solito si sente appena intorno e dentro la punta del naso. Ma il punto esatto varia da persona a persona, a seconda della forma del naso. Per trovare il vostro proprio punto, fate un respiro profondo e rapido, e notate il punto appena dentro il naso o sul labbro superiore, dove avete la più distintiva sensazione del passaggio dell'aria. Ora espirate e notate la sensazione nello stesso punto. E' da questo punto che potrete seguire l'intero passaggio del respiro. Una volta individuato con precisa chiarezza il proprio punto del respiro, non discostatevi da quel punto. Utilizzate questo unico punto al fine di mantenere fissa l'attenzione. Se non avete selezionato tale punto, troverete che la vostra attenzione si muove dentro e fuori il naso, andando su e giù per la trachea, sempre inseguendo il respiro che non potrà mai essere raggiunto, perché continua a cambiare, a muoversi e a scorrere. Se mai voi avete segato del legno conoscerete già il trucco. Poiché un carpentiere non sta mai lì a guardare la lama che va su e giù. Avrebbe le vertigini. Egli mette l'attenzione sul punto fisso in cui i denti della lama scavano nel legno. E' l'unico modo per segare in linea retta. Così, essendo voi un

meditante, dovete concentrare la vostra attenzione su quel singolo punto di sensazione all'interno del naso. Da questo punto vantaggioso, voi guardate l'intero movimento del respiro con chiara e raccolta attenzione. Non tentate di controllare il respiro. Questo non è un esercizio di respirazione del genere che si fa nello Yoga. Focalizzatevi sul movimento naturale e spontaneo del respiro. Non cercate di regolarlo o enfatizzarlo in alcun modo. Molti principianti hanno dei problemi al riguardo. Al fine di aiutarsi a concentrarsi sulla sensazione, inconsciamente accentuano la loro respirazione. Il risultato è un forzato e innaturale lavoro che di fatto inibisce la concentrazione, anziché aiutarla. Non aumentate la profondità del vostro respiro né il suo suono. Quest'ultimo punto è importante particolarmente nella meditazione di gruppo. Il respiro rumoroso può essere un reale fastidio per coloro che vi stanno intorno. Lasciate che il respiro si muova con naturalezza, come se voi foste in uno stato di dolce sonno. Lasciatevi andare e fate che il processo vada avanti al suo proprio ritmo. Ciò sembra facile, ma è più complicato di quanto si pensi. Non scoraggiatevi se trovate che la cosa si dimostra difficile. Usatela come un'opportunità per osservare la natura di conscia intenzionalità. Guardate la delicata interrelazione tra il respiro, l'impulso a controllare il respiro e l'impulso a voler cessare il controllo del respiro. Per un po' lo si può trovare frustrante, ma è molto redditizia come esperienza di apprendimento, ed è una fase passeggera. Alla fine, il processo del respiro si muove sotto il suo stesso fluire. E non sentirete più alcun impulso a manipolarlo. A questo punto, avrete imparato un'importante lezione sul vostro stesso compulsivo bisogno di controllare l'universo. Il processo del respiro, che a prima vista sembra così banale e poco interessante, in realtà è una procedura estremamente complessa e affascinante. E' piena di delicate variazioni, se si guarda. Vi è inspirazione ed espirazione, il respiro lungo e il respiro corto, il respiro più profondo, il respiro poco profondo, il respiro regolare e il respiro irregolare. Queste categorie si combinano tra loro in modi sottili e intricati. Osservate da vicino il respiro. Studiatelo davvero. Vi troverete variazioni enormi e un ciclo continuo di sequenze che si ripetono. E' come una sinfonia. Non osservate solo il contorno nudo del respiro. Qui c'è molto più da vedere che non una semplice inspirazione ed una espirazione. Ogni respiro ha un inizio, una metà ed una fine. Ogni inspirazione passa attraverso un processo di nascita, crescita e morte, ed ogni espirazione fa lo stesso. La profondità e la velocità del vostro respiro cambia in base al vostro stato emozionale, al pensiero che fluisce attraverso la vostra mente ed al suono che voi sentite. Studiate questi fenomeni. Li troverete affascinanti. Questo non significa, tuttavia, che voi dovrete stare lì seduti con un qualche tipo di conversazione nella vostra testa: "C'è un respiro breve e irregolare, e ce n'è uno profondo e lungo. Mi domando, come sarà il prossimo?" No, questa non è Vipassana. Questo è pensare. Troverete che questo tipo di cose accadrà, specialmente all'inizio. Ed anche questa è una fase passeggera. Semplicemente, notate il fenomeno e riportate la vostra attenzione verso l'osservazione della sensazione stessa del respiro. Distrazioni mentali accadranno ancora. Tuttavia, voi riportate l'attenzione al vostro respiro ancora, ancora, e ancora, per tutto il tempo necessario fino a quando non succede più. La prima volta che iniziate questa procedura, aspettatevi di affrontare alcune difficoltà. La vostra mente vagherà costantemente, guizzando di qua e di là come un calabrone ubriaco e scattando fuori selvaggiamente per la tangente. Cercate però di non preoccuparvi. Il fenomeno della mente-scimmia è ben noto. E' qualcosa con cui ogni meditante avanzato ha avuto a che fare. Tutti loro ne sono usciti fuori, in un modo o nell'altro, e così potrete fare voi. Quando accade, notate solo di aver fatto un preoccupante pensiero, una specie di sogno ad occhi aperti, o altro. Delicatamente, ma con fermezza, senza turbarvi o giudicandovi per volervene allontanare, cercate solo di tornare alla semplice sensazione fisica del respiro. Poi, fatelo di nuovo la prossima volta, ancora, ancora e ancora. Prima o dopo, in questo procedimento, vi troverete faccia a faccia con la improvvisa e scioccante realizzazione di essere completamente pazzi. La vostra mente è un urlante, balbettante manicomio su ruote che sbarella alla rinfusa giù per la collina, completamente fuori controllo e senza alcuna speranza. Nessun problema. Non siete più pazzo di quanto non lo foste ieri. E' sempre stato così, e non ve ne eravate mai accorti. Non siete neanche più pazzi di tutti gli altri che vi stanno intorno. L'unica vera differenza è che voi avete affrontato la situazione, e gli altri no. Così essi si sentono ancora relativamente confortati. Ciò non significa che loro stiano meglio. L'ignoranza può essere scambiata per felicità, ma non conduce alla liberazione. Quindi, non lasciate che questa nuova

realizzazione vi turbi. In realtà, essa è una pietra miliare, un segno di reale progresso. Il fatto stesso che avete guardato il problema dritto negli occhi vuol dire che voi siete sulla buona strada per liberarvene.

Nell'osservare in silenzio il respiro, ci sono due condizioni da evitare: pensare e sprofondare. La mente pensante si manifesta più chiaramente come quel fenomeno della mente-scimmia di cui abbiamo appena discusso. La mente sprofondante è quasi il contrario. Come termine generale, la mente sprofondante denota un certo oscuramento della consapevolezza. Nel caso migliore, essa è una sorta di vuoto mentale in cui non c'è nessun pensiero, nessuna osservazione del respiro, nessuna consapevolezza di nulla. E' un'assenza, una informe zona grigia mentale, un po' come un sonno senza sogni. La mente sprofondante è un vuoto. Cercate di evitare che accada.

La Meditazione Vipassana è una funzione attiva. La concentrazione è una forma di attenzione forte ed energica a un singolo elemento. La consapevolezza è un chiaro e luminoso stato di allerta.

Samadhi e Sati - queste sono le due facoltà che vogliamo coltivare. E la mente sprofondata non contiene né l'una né l'altra. Nel caso peggiore, essa vi farà dormire. Ma anche nel caso migliore, vi farà semplicemente sprecare il vostro tempo.

Quando si scopre di esser caduti in uno stato di mente sprofondante, notate soltanto il fatto e cercate di riportare la vostra attenzione alla sensazione del respiro. Osservate la sensazione del contatto dell'inspirazione e poi quella dell'espiazione. Inspirate, espirate e osservate che cosa succede. Quando avrete fatto questo per qualche tempo - forse settimane o mesi - inizierete a percepire il contatto come un oggetto fisico. Semplicemente, continuate il processo - inspirate ed espirate. Guardate cosa succede. Man mano che approfondirete la concentrazione, avrete sempre meno problemi con la mente-scimmia. La respirazione rallenterà e voi la osserverete sempre più chiaramente, con sempre meno interruzioni. Comincerete a sperimentare uno stato di grande tranquillità in cui potrete godere di una completa libertà da quelle cose che noi chiamiamo 'gli irritanti psichici'. Più nessuna avidità, lussuria, invidia, gelosia e odio. L'agitazione se ne va. E la paura fugge. Questi sono stati mentali belli, chiari e felici. Essi però sono temporanei, e andranno a finire quando termina la meditazione. Tuttavia, anche queste brevi esperienze cambieranno la vostra vita. Questa non è la Liberazione, ma queste esperienze sono pietre miliari sulla strada che porta in quella direzione. Però, non aspettatevi una felicità istantanea. Anche queste pietre miliari richiedono tempo, fatica e pazienza.

L'esperienza della meditazione non è una competizione. C'è un obiettivo preciso. Ma non c'è alcun calendario. Quello che state facendo è scavare una strada sempre più in profondità attraverso gli strati dell'illusione, verso la realizzazione della suprema verità dell'esistenza. Il processo stesso è affascinante e appagante. Può essere goduto per il nostro stesso benessere. Non c'è sicuramente alcuna necessità di voler affrettarsi.

Alla fine di una sessione di meditazione ben fatta, voi sentirete una piacevole freschezza della mente. E' una energia pacifica, vivace e gioiosa che potrete quindi applicare ai problemi della vita quotidiana. Questa di per sé è già una ricompensa sufficiente. Comunque, lo scopo della meditazione non è solo di affrontare i problemi, e la capacità di risolvere i problemi è una sorta di effetto collaterale e dovrebbe essere considerato come tale. Quindi, se voi avete messo troppa enfasi sull'aspetto del risolvere i problemi, troverete che la vostra attenzione rivolgendosi a quei problemi durante la sessione, depisterà la concentrazione. Non pensate ai vostri problemi durante la pratica. Metteteli da parte molto delicatamente.

Prendetevi una pausa da tutto ciò che è preoccupante e richiede una pianificazione. Lasciate che la vostra meditazione sia una completa vacanza. Fidatevi di voi stessi, fidatevi della vostra stessa capacità di affrontare questi problemi in seguito, utilizzando l'energia e la freschezza di mente che avete costruito durante la meditazione. Affidatevi a voi stessi in questo modo e sicuramente ciò si verificherà.

Non fissate obiettivi che siano troppo alti da raggiungere. Siate gentili con voi stessi. Voi state tentando di seguire il vostro respiro in modo continuo e senza interruzioni. Questo sembra facile abbastanza, così voi avrete la tendenza, in via preliminare, di volervi ostinare ad essere scrupolosi ed esigenti. Ma questo non è realistico. Prendetevi il tempo in piccole dosi, invece. All'inizio di una inspirazione, siate vogliosi solo di seguire il respiro per il periodo di quell'unica inspirazione. Anche

questo non è così facile, ma almeno provateci. Poi, all'inizio della espirazione, siate determinati a seguire il respiro solo per quest'unica espirazione, solo così per tutto il tempo. Certo, vi capiterà ancora di fallire ripetutamente, ma attenetevi a questo.

Ogni volta che si inciampa, ricominciate da capo. Fate un respiro alla volta. Questo è il livello del gioco in cui voi effettivamente vincerete. Fissatevi ad esso – con fresca risoluzione in ogni ciclo di respiro, per un po' di tempo. Osservate ogni respiro con cura e precisione, un respiro dopo l'altro, con fresca determinazione accatastateli uno sopra l'altro. In questo modo, la consapevolezza continua ed ininterrotta alla fine risulterà determinante.

La consapevolezza del respiro è una consapevolezza in tempo presente. Quando lo state facendo correttamente, siete a conoscenza soltanto di ciò che sta avvenendo nel presente. Non guardate indietro e non guardate avanti. Dimenticatevi dell'ultimo respiro, e non anticipate il successivo.

Quando l'inspirazione sta appena iniziando, non guardate in avanti alla fine di quella inspirazione. Non saltate avanti all'espirazione, che sta per seguire. Restate lì con ciò che è effettivamente in atto. L'inspirazione sta cominciando, e questo è ciò a cui dovete prestare attenzione, a questo ed a nient'altro.

Questa meditazione è un processo di riqualificazione della mente. Lo stato a cui state puntando è quello in cui siete totalmente consapevoli di tutto ciò che sta accadendo nel vostro stesso universo percettivo, esattamente come accade, proprio quando sta accadendo; consapevolezza ininterrotta e totale nel tempo presente. Questo è un obiettivo incredibilmente elevato, che non può essere raggiunto tutto in una volta. Richiede una pratica, perciò prendiamoci del tempo. Partiamo con il diventare completamente consapevoli di una piccola unità di tempo, solo una singola inspirazione. E, quando questo vi riuscirà, sarete sulla buona strada verso un'intera e nuova esperienza di vita.

Capitolo 8

Strutturare la vostra meditazione

Tutto ciò che è stato detto fino a questo punto era teoria. Adesso, tuffiamoci nella pratica reale. Proprio come dovremmo fare per questa cosa chiamata meditazione. Prima di tutto, è necessario stabilire un programma di pratica formale, un periodo specifico di quando vorrete fare la seduta di meditazione Vipassana e nient'altro. Quando eravate bambini, non sapevate come camminare. E qualcuno si prese la briga di insegnarvi questa capacità. Vi trascinati per le braccia. Vi hanno dato un sacco di incoraggiamenti. Vi hanno fatto mettere un piede davanti all'altro, fino a quando non potevate farlo da soli. Questi periodi di istruzione hanno costituito una pratica formale nell'arte del camminare.

Nella meditazione, seguiamo la stessa procedura di base. Noi programiamo un certo periodo di tempo, specificamente dedicato allo sviluppo di questa abilità mentale chiamata consapevolezza. Dedichiamo questi periodi esclusivamente a tale attività, e strutturiamo il nostro ambiente così da avere il minimo di distrazione. Questa non è la abilità più semplice del mondo da dover imparare. Noi abbiamo passato tutta la nostra vita a sviluppare abitudini mentali che in realtà sono proprio in contrasto con l'ideale della ininterrotta consapevolezza. Distrarci da quelle abitudini richiede un bel po' di strategia. Come abbiamo detto in precedenza, le nostre menti sono come contenitori di acqua fangosa. Lo scopo della meditazione è di schiarire questo fango in modo da poter vedere cosa sta succedendo là dentro. Il miglior modo per farlo è semplicemente lasciarlo depositare. Dategli tempo ed esso si stabilizzerà. Alla fine, l'acqua sarà pulita. Nella meditazione, noi proprio ci prendiamo un tempo specifico per questo processo di schiarimento. Visto dall'esterno, sembra del tutto inutile. Noi ci sediamo lì, apparentemente produttivi come un gargoyle di pietra. Dentro noi, tuttavia, sta accadendo qualcosa. La confusione mentale si dirada, e noi ci ritroviamo con una chiarezza di mente che ci preparerà a far fronte ai successivi eventi della nostra vita.

Ciò non significa che dobbiamo fare qualcosa per forzare questa stabilizzazione. E' un processo naturale che avviene da solo. L'atto stesso del sedersi immobili essendo consapevoli provoca questo assestamento. In realtà, qualsiasi sforzo da parte nostra per forzare questo assestamento è controproducente. Ciò sarebbe un reprimersi, e non potrebbe funzionare. Se cercate di forzare le cose nella mente, semplicemente aggiungerete energia ad esse. Temporaneamente potreste

riuscirvi, ma nel lungo periodo le avrete solo rese più forti. Esse si nascondono nell'inconscio, fino a che non le guardate, dopodiché salteranno fuori e vi lasceranno impotenti a respingerle.

Il modo migliore per schiarire il fluido mentale è proprio quello di lasciare semplicemente che tutto si risolva da solo. Non aggiungete altra energia alla situazione. Solo, guardate consapevolmente il vortice di fango, senza alcun coinvolgimento nel processo. Poi, quando alla fine esso si deposita, resterà immobile. Noi nella meditazione esercitiamo energia, ma non forza. Il nostro sforzo dovrà essere solo gentile e paziente consapevolezza.

Il periodo di meditazione è come una sezione trasversale di tutta la vostra giornata. Tutto ciò che vi succede è riposto nella mente in una qualche forma, mentale o emozionale. Durante la normale attività, voi siete così presi dalla pressione degli eventi che le questioni fondamentali con cui avete a che fare raramente sono pienamente gestite. Esse rimangono sepolte nell'inconscio, dove poi ribolliscono, schiumeggiano e imputridiscono. Poi, vi chiedete da dove provengono tutte queste tensioni. Tutto questo materiale, in un modo o nell'altro, viene fuori durante la meditazione. Voi avete la possibilità di guardarlo, lo vedete per quello che è, e lo lasciate andare. Abbiamo istituito un periodo di meditazione formale al fine di creare un ambiente favorevole per questo rilascio. Dobbiamo ripristinare la nostra consapevolezza a intervalli regolari. Ci ritiriamo da quegli eventi che continuamente stimolano la mente. Indietreggiamo da tutta l'attività che pungola le emozioni. Andiamo fuori in un posto tranquillo e ci sediamo immobili, e tutto viene fuori ribollendo. Poi tutto se ne va via. L'effetto conclusivo è come ricaricare una batteria. La meditazione ricarica la vostra consapevolezza.

Dove Sedere

Trovate un posto tranquillo, un luogo appartato, un luogo dove possibilmente sarete da soli. Non deve essere un qualche luogo ideale nel mezzo di una foresta. Che è una cosa quasi impossibile per la maggior parte di noi, ma dovrebbe essere un luogo dove sentirsi a proprio agio, e dove non sarete disturbati. Dovrebbe anche essere un luogo dove non ci si sente messi in mostra. Dovreste avere tutta la vostra attenzione libera per la meditazione, così non preoccupatevi su come potete apparire agli altri. Cercate di scegliere un posto che sia il più silenzioso possibile. Non deve essere per forza una stanza insonorizzata, ma siccome ci sono certi rumori che sono altamente distraenti, questi dovrebbero essere evitati. I peggiori sono la musica ritmata e il parlare. La mente tende ad essere risucchiata da questi suoni in una maniera incontrollabile, e si porta via la concentrazione. Ci sono alcuni aiuti tradizionali che possono essere utilizzati per creare l'atmosfera adeguata. Una stanza buia con una candela è bello. L'incenso è bello. Una campanella per iniziare e terminare le sessioni è piacevole. Si tratta di accessori, però. Essi forniscono un modo di incoraggiamento per alcune persone, ma non sono affatto essenziali alla pratica.

Probabilmente troverete utile sedersi ogni volta nello stesso posto. Un posto speciale riservato alla meditazione e non ad altre cose è un aiuto per molte persone. In breve, giungerete ad associare quel punto con la tranquillità di una profonda concentrazione, e quell'associazione vi aiuterà più rapidamente a raggiungere gli stati profondi. La cosa principale è di sedersi in un posto che si può sentire come favorevole alla propria pratica. Ciò richiede un po' di sperimentazione. Provate diversi punti finché non ne trovate uno in cui vi trovate bene. Avete solo bisogno di trovare un posto in cui non vi sentite in imbarazzo, e dove potrete meditare senza indebite distrazioni.

Molte persone trovano utile e di supporto sedere insieme ad altri in un gruppo di meditazione. La disciplina della pratica regolare è essenziale, e molte persone trovano più facile sedersi se sono sostenute regolarmente da un impegno in una pianificazione di seduta di gruppo. Voi avete dato la vostra parola, e sapete che dovete rispettarla. Così la famosa sindrome da 'sono troppo occupato' viene abilmente aggirata. Dovreste essere in grado di trovare un gruppo di meditanti che pratica nella vostra zona. Non importa se praticano una diversa forma di meditazione, purché sia una delle forme di meditazione silenziosa. D'altra parte, sarebbe anche opportuno cercare di essere autosufficienti nella vostra pratica. Non fate solo affidamento sulla presenza di un gruppo come unica motivazione per sedersi. Fatto in modo corretto, sedersi è un piacere. Utilizzate il gruppo come un aiuto, non come una stampella.

Quando Sedere

La regola più importante è questa: Quando si arriva alla seduta, si applica la descrizione della Via

di Mezzo del Buddismo. Non sopravvalutatela né sottovalutatela. Questo non significa che dovete sedervi solo ogni volta che vi prende il capriccio. Significa che dovete impostare una pianificazione della pratica e continuarla con una dolce e paziente tenacia. Impostare un programma di pratica agisce come un incoraggiamento. Se, però, scoprite che il vostro programma ha cessato di essere un incoraggiamento e diventa un peso, allora c'è qualcosa che non va. La meditazione non è un dovere, né un obbligo.

La meditazione è attività psicologica. Avrete a che fare con il materiale grezzo delle sensazioni e delle emozioni. Di conseguenza, si tratta di un'attività che è molto sensibile all'atteggiamento con che ci si avvicina ad ogni sessione. Ciò che vi aspettate è ciò che molto probabilmente otterrete. La vostra pratica potrà quindi andar meglio quando voi non vedrete l'ora di sedervi. Se vi sedete giù col pensiero che sia una fatica, questo è probabilmente ciò che accadrà. Quindi impostate un modello quotidiano con cui poter convivere. Rendetelo ragionevole. Rendetelo adatto con il resto della vostra vita. E se iniziate a sentire di stare come su un tapis roulant che corre direttamente verso la liberazione, allora cambiate qualcosa.

Il mattino è un grande momento per meditare. Farlo come prima cosa della giornata è assai utile. La vostra mente è fresca, prima che veniate sepolti dalle responsabilità. La meditazione di prima mattina è un ottimo modo per iniziare la giornata. Vi ottimizza e vi renderà pronti ad affrontare le cose in un modo efficace. Sarete agili e leggeri per tutto il resto della giornata. Però, accertatevi di essere completamente svegli. Non farete molti progressi se vi sedete giù con ancora il rischio di addormentarvi, addirittura continuando il vostro sonno. Lavatevi la faccia, o fate una doccia prima di iniziare. Dovreste fare un po' di esercizi fisici prima, così che la circolazione sanguigna scorra. Fate quello che dovete fare in modo di svegliarvi completamente, poi sedetevi per meditare. Però, non fatevi prendere dal pensiero delle attività della giornata. È anche facile dimenticarsi di sedere. Fare la meditazione è la prima cosa importante da fare al mattino.

La serata è un altro buon momento per la pratica. La vostra mente è piena di tutti i rifiuti mentali che avete accumulato durante il giorno, ed è bene sbarazzarsi del fardello prima di andare a letto. La vostra meditazione pulirà e ringiovanirà la mente. Ristabilite la consapevolezza e il vostro sonno sarà vero sonno. Quando voi cominciate a meditare, una volta al giorno è sufficiente. Se poi avete voglia di meditare di più, va bene, ma senza esagerare. C'è un fenomeno di *burn-out* che vediamo spesso nei nuovi meditanti. Essi vanno in un intensivo e si tuffano dritti nella pratica quindici ore al giorno per un paio di settimane, e poi il mondo reale, li risucchia. Essi decidono che questa attività di meditazione richiede proprio troppo tempo. Sono obbligatori troppi sacrifici. E non hanno tempo per tutto questo. Perciò, non cadete in questa trappola. Non scottatevi nella prima settimana. Ma prendete la cosa con calma. Fate uno sforzo coerente ma costante. Datevi il tempo per integrare la pratica della meditazione nella vostra vita, e lasciate che la vostra pratica cresca gradualmente e dolcemente.

Allorché il vostro interesse nella meditazione cresce, vi ritroverete a fare più spazio nella vostra pianificazione per la pratica. Si tratta di un fenomeno spontaneo, e succede più o meno da sola - nessuna forza è necessaria. I meditanti stagionati fanno tre o quattro ore di pratica al giorno. Essi vivono una vita normale nel mondo del quotidiano, eppure comprimono tutto dentro E la cosa gli piace. Avviene naturalmente.

Per Quanto Tempo Sedere

Qui si applica la stessa regola: Sedere più a lungo possibile, ma non esagerare. La maggior parte dei principianti comincia con venti o trenta minuti. Inizialmente, è difficile sedersi più lungo di così con profitto. La postura è poco familiare agli occidentali, e ci vuole un po' di tempo per regolare il corpo. Le abilità mentali sono altrettanto sconosciute, e anche la regolazione richiede tempo.

Man mano che vi abituate alla procedura, poco a poco è possibile estendere la vostra meditazione. Si consiglia che dopo un anno o poco più di pratica costante si dovrebbe rimanere seduti comodi per almeno un'ora alla volta.

Ecco però un punto importante: la meditazione Vipassana non è una forma di ascetismo. L'auto-mortificazione non è l'obiettivo. Stiamo cercando di coltivare la consapevolezza, non il dolore. Per alcuni il dolore è inevitabile, soprattutto nelle gambe. Scopriremo accuratamente il dolore, e come gestirlo, nel Capitolo 10. Ci sono particolari tecniche e attitudini che dovrete imparare per trattare

con il disagio. Il punto è che questa non è una triste gara di resistenza. Non avete proprio bisogno di dimostrare niente a nessuno. Quindi non forzatevi a sedervi con dolori lancinanti solo per poter dire che siete stati seduti per un'ora. Questo è un esercizio inutile e vano per l'ego. All'inizio, non dovete esagerare. Cercate di conoscere i vostri limiti, e non condannate voi stessi per non essere in grado di restare sempre seduti e immobili come una roccia.

Allorchè la meditazione diventerà sempre più parte della vostra vita, potrete estendere le sessioni fino a più di un'ora. Come regola generale, determinate solo ciò che è di una lunghezza di tempo comodo per voi a questo punto della vostra vita. Poi, cercate di sedere cinque minuti più di quanto avete fatto in precedenza. Non c'è una regola ferrea di durata per ogni seduta. Anche se voi avete stabilito un tempo minimo, possono esserci giorni in cui per voi è fisicamente impossibile sedere a lungo. Il che non significa che quel giorno dovete annullare del tutto l'idea. Una regolare seduta giornaliera è fondamentale. Anche dieci minuti di meditazione possono essere molto utili.

Per inciso, prima di meditare potete decidere sulla lunghezza della sessione. Non fatelo mentre già state meditando. Così è troppo facile cedere all'irrequietezza, e l'irrequietezza è una delle principali voci che dobbiamo imparare a osservare consapevolmente. Quindi, scegliete un realistico periodo di tempo, e poi attenetevi ad esso.

È possibile utilizzare un orologio per misurare le vostre sessioni, ma cercate di non sbirciare ogni due minuti per vedere come state andando. Perdereste totalmente la vostra concentrazione, e vi agiterete soltanto. Vi ritroverete nella speranza di alzarvi prima che la sessione sia finita. Questa non è meditazione – questo è solo guardare l'orologio. Non guardate l'orologio finché non pensate che il periodo di meditazione sia trascorso. In realtà, non avete affatto bisogno di consultare il tempo, almeno non ogni volta che meditate. Come regola generale, si dovrebbe stare seduti per tutto il tempo che ci va di stare seduti. Non vi è alcuna magia nella lunghezza del tempo. Tuttavia, è meglio impostare da soli una lunghezza minima di tempo. Se voi non avete predeterminato un tempo minimo, vi ritroverete a fare sessioni molto brevi. Scatterete ogni volta che vi succede di percepire qualcosa di spiacevole o ogni volta che vi sentite inquieti. E questo non va bene. Queste esperienze sono tra quelle più redditizie che un meditante possa affrontare, ma solo se vi sedete senza farvi contrastare da esse. Dovete imparare ad osservare con calma e chiarezza. Guardatele consapevolmente. Quando lo avrete fatto abbastanza volte, esse perderanno la loro presa su voi. Vedetele per quello che sono: solo impulsi che sorgono e cessano, solo parte dello spettacolo che passa e va. La vostra vita di conseguenza si appiana in maniera splendida.

'Disciplina' è una parola difficile per la maggior parte di noi. Essa evoca immagini di qualcuno con un bastone in piedi su di voi, che vi dice che avete sbagliato. Ma invece l'auto-disciplina è diversa. E' l'abilità di vedere attraverso il vano gridare dei vostri impulsi e penetrare il loro segreto. Essi non hanno alcun potere su di voi. E' tutto un vuoto spettacolo, un inganno. I vostri stimoli urlano e vi sollecitano, essi vi ciruiscono, vi blandiscono, vi minacciano; ma in realtà non hanno affatto alcun bastone. Sono solo vostre abitudini. Voi cedete loro perché non avete realmente la voglia di guardare oltre la minaccia. E' tutta vacuità. Però, c'è solo un modo per imparare questa lezione. Le parole di questa pagina non potranno farlo. Ma guardate dentro di voi e osservate ciò che sta arrivando - irrequietezza, ansia, impazienza, dolore - basta vederli arrivare e non farsi coinvolgere. Con vostra grande sorpresa, semplicemente se ne andranno via. Tutto sorge, tutto passa via. Più semplice di così. C'è un'altra parola per 'autodisciplina'. Essa è 'pazienza'.

Capitolo 9

Applicare gli Esercizi

Nei paesi del Buddismo Theravada è tradizione iniziare ogni sessione di meditazione con la recita di un certo numero di formule (*mantra*). Qui in America, è molto probabile che si guardi a queste invocazioni liquidandole come innocui rituali e nulla più. Questi cosiddetti rituali, tuttavia, sono stati ideati e raffinati da un insieme di uomini e donne pragmatici e devoti, ed hanno uno scopo totalmente pratico. Essi sono quindi degni di profonda ispezione.

Il Buddha, ai suoi tempi, era considerato contrario. Egli era nato in una società fortemente sovra-ritualizzata, e le sue idee apparvero completamente iconoclastiche alla istituzionalizzata gerarchia

della sua epoca. In numerose occasioni, Il Buddha sconfessò l'uso di rituali che fossero fini a se stessi, ed egli fu assai irremovibile su questo. Questo non significa che il rito non abbia alcun uso. Significa che il rituale da solo, eseguito rigorosamente solo per proprio vantaggio personale, non vi farà uscire dalla trappola. Se credete che la recitazione di parole vi salverà, allora voi aumenterete solo la dipendenza da parole e concetti. In questo modo, vi allontanerete proprio dalla percezione della vera realtà senza parole, piuttosto che andare verso di essa. Perciò, le formule che seguono devono essere praticate con una chiara comprensione di cosa sono e del perché esse funzionano. Non sono incantesimi magici. Sono dispositivi psicologici purificatori che richiedono partecipazione mentale attiva per poter essere efficaci. Bobbottare parole senza vera intenzione è vano ed inutile. La meditazione Vipassana è una delicata attività psicologica, e la stabilità mentale del praticante è fondamentale per il suo successo. La tecnica funziona meglio in un clima di calma e benevola fiducia. E queste recitazioni sono state progettate per favorire quelle attitudini. Utilizzate in modo corretto, esse possono agire come un'utile strumento (abile mezzo) sulla strada della Liberazione.

La Triplice Guida

La meditazione è un lavoro duro. E' un'attività intrinsecamente solitaria. Una persona, facendo la meditazione, combatte contro forze enormemente potenti, che fanno parte della struttura stessa della mente. Quando realmente voi penetrate in essa, vi troverete alla fine a confrontarvi con una scioccante realizzazione. Un giorno vi guarderete dentro e capirete la completa e totale grandezza di ciò a cui state realmente di fronte. Ciò che state sforzandovi di penetrare si presenta come un solido muro così strettamente denso che nemmeno un singolo raggio di luce può attraversarlo. Voi vi ritrovate seduti lì, a fissare questo edificio e dite a voi stessi: "Cosa? Io dovrei penetrare laggiù in fondo e andare oltre questo? Ma è impossibile! Questo è tutto quello che c'è. Questo è il mondo intero. Questo è tutto ciò che conta, ed è quello che uso per definire me stesso e per capire tutto ciò che c'è intorno a me, e se lo tolgo via il mondo intero svanirà ed io morirò. Non posso proprio penetrare ed attraversare questo. Io semplicemente non posso".

E' una sensazione davvero terribile e spaventosa, un sentimento molto isolante. Voi vi troverete a pensare: "Ecco. Sono qui, tutto solo, che cerco di sputare fuori qualcosa di così enorme che è ben oltre ogni concezione". Tuttavia, per contrastare questo sentimento, è utile sapere che non siete soli. Altri sono passati di qua in questo modo, prima di voi. Anche loro hanno avuto di fronte la stessa barriera, e hanno spinto la loro strada fino alla luce. Essi hanno posto le regole con cui il lavoro può essere fatto, ed essi si sono uniti in una confraternita di mutuo incoraggiamento e sostegno. Il Buddha ha trovato la sua strada attraversando questo stesso muro, e dopo di lui molti altri sono venuti. Egli ha lasciato istruzioni chiare nella forma del *Dhamma* che continua a guidarci lungo lo stesso percorso. Egli fondò il Sangha, la confraternita di monaci per poter conservare quel sentiero e per mantenere su di esso tutti noi. Non siete mai soli, e la situazione non è disperata. La meditazione richiede energia. Ci vuole tanto coraggio per affrontare alcuni fenomeni mentali abbastanza difficili e per avere la determinazione di sedersi attraverso vari stati mentali spiacevoli. La pigrizia proprio non servirà. Al fine di pompare la vostra energia per un buon lavoro, ripetete le seguenti dichiarazioni a voi stessi. Sentite l'intenzione che mettete in esse. Vedete di comprendere il significato di ciò che dite.

"Sono in procinto di percorrere il sentiero che è stato percorso dal Buddha e dai suoi grandi e santi discepoli. Una persona indolente non può seguire questa strada. Possa la mia energia prevalere. Possa io avere successo".

Amorevole Gentilezza Universale

La meditazione Vipassana è un esercizio di consapevolezza: Consapevolezza senza ego. E' una procedura in cui l'ego sarà sradicato dal penetrante sguardo della consapevolezza. Il praticante inizia questo processo con l'ego al completo comando di mente e corpo. Dopodiché, non appena la consapevolezza osserva la funzione dell'Io, essa penetra fino alle radici dell'automatismo dell'ego e pian piano l'ego si estingue pezzo dopo pezzo. Tuttavia, c'è una vera e propria battaglia in tutto questo. *Mindfulness* è consapevolezza senza ego. Se cominciamo con il pieno controllo da parte dell'ego, come possiamo all'inizio avere consapevolezza sufficiente per cominciare questo lavoro?

C'è sempre qualche tipo di consapevolezza presente in qualsiasi momento. Il vero problema è di raccoglierne abbastanza per farla essere efficace. Per fare questo, possiamo usare una intelligente tattica. Dobbiamo essere in grado di indebolire quegli aspetti dell'ego che fanno più danni, così che la consapevolezza possa avere meno resistenze da superare.

L'avidità e l'odio sono le principali manifestazioni del processo dell'ego. Nella misura in cui nella mente sono presenti 'afferrare e rifiutare', la consapevolezza avrà un tempo assai approssimativo. I risultati di ciò sono facili da vedere. Se vi sedete a meditare mentre siete preda di qualche forte attaccamento ossessivo, vi accorgete che questo non vi porterà da nessuna parte. Se siete tutti mentalmente appesi al vostro ultimo piano per fare più soldi, probabilmente passerete la maggior parte del periodo di meditazione non facendo altro che a pensarci su. Se siete infuriati per alcuni insulti avuti di recente, questi occuperanno la vostra mente altrettanto pienamente. C'è solo così poco tempo nella giornata, e i minuti della vostra meditazione sono preziosi. Perciò, è meglio non sprekarli. La tradizione Theravada ha sviluppato un utile strumento che vi permetterà di rimuovere queste barriere dalla vostra mente, almeno temporaneamente, così che possiate andare avanti con il lavoro di rimuovere le loro radici in modo permanente.

Potete utilizzare una singola idea per cancellarne un'altra. Si può bilanciare un'emozione negativa instillandone una positiva. La generosità è l'opposto dell'avidità. La benevolenza è l'opposto dell'odio. Ora comprendete chiaramente: questo non è un tentativo di liberare se stessi per mezzo di autoipnosi. Voi non potete condizionare l'Illuminazione. Il Nibbana è uno stato incondizionato. Una persona liberata sarà davvero generosa e benevola, ma non perché è stata condizionata ad essere così. Egli o Ella sarà così, puramente come manifestazione della sua natura di base, che non è più inibita dall'ego. Quindi, questo non è un condizionamento. Piuttosto è una medicina psicologica. Se assumerete questo farmaco secondo le indicazioni, esso porterà un bel sollievo temporaneo dai sintomi della malattia di cui state attualmente soffrendo. Allora, voi potrete arrivare a lavorare seriamente sulla malattia stessa.

Iniziate con lo scacciare pensieri di odio e auto-condanna di sé. Consentite ai buoni sentimenti ed ai buoni auspici di fluire prima in voi stessi, il che è relativamente facile. Poi, fate lo stesso verso le persone più vicine a voi. A poco a poco, lavorate verso l'esterno, dalla propria cerchia di familiari e amici intimi, fino a quando potete indirizzare il flusso di quelle stesse emozioni sui vostri nemici e verso tutti gli esseri viventi in tutto il mondo. Fatto correttamente, questo può essere un esercizio potente e trasformativo in sé stesso.

All'inizio di ogni sessione di meditazione ripetete le seguenti frasi a voi stessi. Sentitene veramente l'intenzione:

1. Possa io star bene, essere felice e pacificato. Che nulla di male e nessuna difficoltà possano venirmi. Che nessun problema possa venirmi. Possa io incontrare sempre il successo. Possa io anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per soddisfare e superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

2. Che i miei genitori stiano bene, siano felici e in pace. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere soddisfazioni e successo. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

3. Possano anche i miei insegnanti, vivere felici e pacificati. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere successo e soddisfazioni. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

4. Che i miei parenti stiano bene, siano felici e in pace. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere soddisfazioni e successo. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

5. Che i miei amici stiano bene, siano felici e pacificati. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere successo e soddisfazioni. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

6. Possano tutte le persone indifferenti star bene, essere felici e pacificate. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere soddisfazioni e successo. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

7. Possano i miei nemici star bene, essere felici e pacificati. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere soddisfazioni e successo. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

8. Che tutti gli esseri viventi stiano bene, siano felici e pacificati. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere soddisfazioni e successo. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita.

Dopo aver completato queste recitazioni, mettete da parte tutti i problemi e conflitti per il periodo di pratica. Sciogliete tutti gli attaccamenti. Se questi tornano più tardi nella vostra meditazione, trattateli solo per quello che sono, semplici distrazioni.

La pratica della amorevole gentilezza universale è consigliata anche quando andate a dormire e subito dopo che vi siete svegliati. Si dice che essa aiuti a dormire bene e ad evitare gli incubi. Essa inoltre vi rende più facile alzarvi la mattina. E vi rende più amichevoli e aperti verso tutti, amici o nemici, umani e non.

I più irritanti e dannosi pensieri psichici che sorgono nella mente soprattutto nel momento in cui essa è tranquilla, sono quelli del risentimento. Potete sperimentare l'indignazione ricordando alcuni eventi che vi hanno causato dolore psicologico e fisico. Questa esperienza può provocare disagio, tensione, agitazione e preoccupazione. Potreste non essere in grado di sedervi serenamente e sperimentare questo stato mentale. Pertanto, vi si consiglia vivamente di iniziare la meditazione generando l'amorevole gentilezza universale.

Talvolta potete chiedervi come si possa desiderare che: "Possano i miei nemici star bene, essere felici e pacificati. Che nulla di male possa venire a loro. Che nessuna difficoltà e nessun problema possa venire ad essi. Possano sempre avere soddisfazioni e successo. Possano anche avere pazienza, coraggio, comprensione, e determinazione per superare le inevitabili difficoltà, problemi e fallimenti nella vita"?

Bene, dovrete ricordare che voi praticate l'amorevole gentilezza per la purificazione della vostra stessa mente, proprio come praticate la meditazione per il vostro stesso raggiungimento della pace e liberazione dal dolore e dalla sofferenza. Poichè praticate l'amorevole gentilezza dentro di voi, potrete comportarvi in un modo più amichevole, senza pregiudizi, opinioni, discriminazione o odio. Il vostro nobile comportamento vi aiuterà ad aiutare gli altri in un modo più pratico per ridurre il loro dolore e sofferenza. Persone compassionevoli sono quelle che possono aiutare gli altri. La compassione è una manifestazione della gentilezza amorevole in azione, perchè chi non ha gentilezza amorevole non può aiutare gli altri. Nobile comportamento significa comportarsi in maniera più amichevole e più cordiale. Il comportamento include i vostri pensieri, parole ed azioni. Se questa triplice modalità di espressione del vostro comportamento è contraddittoria, esso non può essere un comportamento nobile. D'altra parte, pragmaticamente parlando, è molto meglio coltivare il nobile pensiero, "Possano tutti gli esseri essere felici mentalmente" che non il pensiero "Io lo odio". Il nostro pensiero nobile, un giorno, si esprimerà nel comportamento nobile, mentre il nostro pensiero negativo si esprimerà nel comportamento malvagio.

Ricordate che i vostri pensieri si trasformano in parola e azione al fine di portare il risultato atteso. Il pensiero tradotto in azione è in grado di produrre risultati tangibili. Voi dovrete sempre parlare e fare le cose con la consapevolezza della gentilezza amorevole. Parlando di gentilezza amorevole, se voi agirete o parlerete in modo diametralmente opposto, questo vi sarà rimproverato dai saggi. Non appena la consapevolezza della gentilezza amorevole si sviluppa, i vostri pensieri, le parole e le azioni dovrebbero essere gentili, piacevoli, significativi, veritieri e vantaggiosi per voi e per tutti gli altri. Quindi, se i vostri pensieri, parole o azioni causano danni a voi, agli altri o ad entrambi, allora dovrete chiedervi se voi siete veramente consapevoli della gentilezza amorevole.

Ai fini pratici, se tutti i vostri nemici fossero buoni, felici e tranquilli, non sarebbero vostri nemici. Se essi fossero esenti da problemi, dolore, sofferenza, afflizione, nevrosi, psicosi, paranoia, paura, tensione, ansia, ecc, non sarebbero vostri nemici. La vostra soluzione pratica per non avere più nemici, è quella di aiutare a superare i loro problemi, così da poter vivere in pace e felicità voi e loro. Infatti, se poteste, dovrete riempire le menti di tutti i vostri nemici con amorevole gentilezza e far realizzare a tutti loro il vero significato della pace, così voi stessi potreste vivere in pace e felicità. Quanto più essi soffrono di nevrosi, psicosi, paura, tensione, ansia, ecc, tanto più ciò può portare al mondo problemi, dolore e sofferenza. Se si potesse trasformare una persona crudele e malvagia in una persona santa e pacificata, questo sarebbe un miracolo. Cerchiamo di coltivare la saggezza adeguata e l'amorevole-gentilezza dentro di noi per convertire le menti malvage in menti sane e serene.

Quando si odia qualcuno, si pensa: "Che egli stia male. Che possa trovarsi nel dolore. Che abbia problemi e non abbia prosperità. Che non gli vada niente bene. Che sia povero e infelice. Che sia solo e senza amici. Che egli, dopo la morte, riappaia in uno stato infelice di depravazione e in una cattiva destinazione e in perdizione". Tuttavia, quello che in realtà accade è che il vostro proprio corpo genererà una tale chimica nociva da farvi sperimentare dolore, ansia, tensione, aumento del battito cardiaco, cambiamento di espressione facciale, perdita di appetito, privazione del sonno e inoltre apparirete molto spiacevoli agli altri. Passerete attraverso le stesse cose che voi avete desiderato per il vostro nemico. Ed inoltre non vi sarà possibile vedere la verità così com'è. La vostra mente sarà come acqua bollente. Oppure, sarete come un paziente affetto da ittero, a cui ogni cibo delizioso sembrerà dolce. Allo stesso modo, non vi sarà possibile apprezzare l'aspetto, le conquiste ed il successo di qualcuno, ecc. E fintanto che questa condizione esisterà, non vi sarà possibile meditare bene.

Per cui, vi si consiglia vivamente di praticare la gentilezza amorevole ancor prima di iniziare una seria pratica di meditazione. Ripetete dunque i passaggi precedenti in maniera molto consapevole e significativa. Quando prima voi reciterete questi brani, sentirete una vera amorevole gentilezza dentro di voi; poi condividetela con gli altri: Non sarà possibile per voi condividere con gli altri ciò che non avete dentro di voi.

Ricordate, però, che queste non sono formule magiche. Esse non lavorano da sole. Se le utilizzate come tali, semplicemente perderete tempo ed energia. Ma se veramente voi parteciperete con queste affermazioni e vi investirete la vostra energia, esse vi saranno molto utili. Date loro una chance. Controllate da voi stessi.

Capitolo 10

Affrontare i problemi

Ora, state per incorrere in problemi nella vostra meditazione. Succede a tutti. I problemi arrivano in tutte le forme e dimensioni, e l'unica cosa di cui potete essere assolutamente certi è che voi ne avrete alcuni. Il trucco principale nel trattare con gli ostacoli è di adottare il giusto atteggiamento. Le difficoltà sono parte integrante della vostra pratica. Non sono affatto un qualcosa da evitare. Sono qualcosa da utilizzare. Esse forniscono preziose opportunità per l'apprendimento.

La ragione per cui siamo tutti bloccati nel fango della vita di tutti i giorni è che noi tutti corriamo incessantemente dietro ai nostri problemi ed ai nostri desideri. La meditazione ci viene incontro con una sorta di laboratorio in cui possiamo esaminare questa sindrome e definire le strategie per

farvi fronte. I vari strappi e le complicazioni che sorgono durante la meditazione sono come acqua per il mulino. Essi sono il materiale su cui dobbiamo lavorare. Non c'è il piacere senza un certo grado di dolore. Non c'è dolore senza una certa quantità di piacere. La vita è composta di gioie e miserie. Vanno di pari passo. La meditazione non fa eccezione. Vivrete momenti buoni e momenti cattivi, sperimenterete estasi e tempi spaventosi.

Quindi non siate sorpresi quando vi colpisce una certa esperienza che voi sentite come un muro di ferro. Non pensate di essere speciali. Ogni meditante esperto ha avuto il suo proprio muro ferreo. E' successo e succederà ancora. Basta aspettarselo ed essere però pronti ad affrontarlo. La vostra stessa capacità di far fronte alle difficoltà dipende dal vostro atteggiamento. Se saprete imparare a considerare questi fastidi come delle opportunità, delle possibilità di sviluppo nella vostra pratica, allora farete progressi. L'abilità nell'affrontare i vari problemi che sorgono nella vostra meditazione ve la porterete appresso nel resto della vita e vi permetterà di appianare le grandi questioni che vi danno veramente fastidio. Se voi tentate di evitare qualunque cosa sgradevole che nasce nella meditazione, state semplicemente rafforzando l'abitudine che a volte ha già fatto sembrare la vita così insopportabile.

E' essenziale imparare a confrontarsi con gli aspetti meno piacevoli dell'esistenza. Il nostro lavoro come meditanti è quello di imparare ad essere pazienti con noi stessi, di vedere noi stessi in modo imparziale, completo di tutti i nostri dolori e le inadeguatezze. Dobbiamo imparare ad essere più gentili verso noi stessi. Nel lungo periodo, evitare la sgradevolezza è una cosa molto scortese da parte vostra. Paradossalmente, la gentilezza comporta l'affrontare la sgradevolezza quando sorge. Una popolare strategia umana per affrontare le difficoltà è l'autosuggestione: quando si avvera un qualcosa di brutto, ci si convince che essa sia piacevole e non spiacevole. La tattica del Buddha è piuttosto il contrario. Invece di nascondere o mascherarla, l'insegnamento del Buddha vi spinge a esaminarla a fondo. Il Buddismo consiglia di non impiantare sensazioni che in realtà voi non avete o evitare sentimenti che avete. Se siete poveri, siete poveri, questa è la realtà, questo è ciò che sta davvero accadendo, quindi affrontatelo. Guardate la realtà negli occhi senza battere ciglio.

Quando state avendo un brutto momento, esaminatene la bruttezza, osservate consapevolmente, studiate il fenomeno e imparate il suo meccanismo. La via d'uscita da una trappola è di studiare la trappola stessa, imparare come è fatta. Fatelo mettendo la cosa sotto osservazione e prendendola pezzo per pezzo. La trappola non può intrappolare se è stata fatta a pezzi. Il risultato è la libertà. Questo punto è essenziale, ma è uno degli aspetti meno compresi della filosofia Buddista. Coloro che hanno studiato superficialmente il Buddismo si affrettano a concludere che esso è un insieme di insegnamenti pessimisti, che insiste sempre su cose spiacevoli come la sofferenza, e che ci spinge sempre a confrontarci con le scomode realtà del dolore, la vecchiaia, la malattia e la morte. I pensatori Buddisti non si considerano affatto pessimisti – anzi, al contrario. Nell'universo, il dolore esiste; in qualche misura, è inevitabile. Imparare a trattare con esso non è pessimismo, ma una forma molto pragmatica di ottimismo. Come affrontereste la morte del vostro coniuge? Come vi sentireste se domani perdereste vostro padre o vostra madre? O il vostro fratello, sorella o il più caro amico? Supponiamo che avete perso il lavoro, i vostri risparmi o l'uso delle mani, nello stesso giorno, potreste mai affrontare la prospettiva di trascorrere il resto della vostra vita seduti su una sedia a rotelle? Come avete intenzione di affrontare il dolore di un cancro terminale nel tremendo caso in cui lo aveste contratto, e come affronterete la vostra stessa morte, quando si avvicinerà? Potete sfuggire la maggior parte di queste disgrazie, ma non potrete sfuggirle tutte. La maggior parte di noi perde amici e parenti in un qualche momento della nostra vita, ognuno di noi di tanto in tanto si ammala, o almeno un giorno dovrà morire. Si può soffrire per cose del genere, o si può affrontarle apertamente - la scelta è vostra.

Il dolore è inevitabile, la sofferenza non lo è. Dolore e sofferenza sono due elementi diversi. Se una qualsiasi di queste tragedie vi colpisce nel vostro stato mentale attuale, voi soffrirete. Gli abituali modelli che attualmente controllano la vostra mente vi bloccano nella sofferenza e per voi non c'è via di fuga. Il tempo trascorso nell'apprendere le alternative a quelle abitudini è un tempo ben investito. La maggior parte degli esseri umani spende tutte le sue energie per trovare il modo di aumentare il piacere e diminuire il dolore. Il Buddismo non consiglia di cessare del tutto questa attività. Il denaro e la sicurezza vanno bene. Il dolore, per quanto possibile, dovrebbe essere

evitato. Nessuno vi sta dicendo di dare via tutti i vostri beni o cercare un inutile dolore, ma il consiglio del Buddismo è di investire un po' del vostro tempo ed energie per imparare a trattare con le cose spiacevoli, perché un qualche tipo di dolore è inevitabile.

Quando si vede un camion che sta piombando su di voi, con tutti i mezzi cercherete di saltar fuori dalla strada. Ma cercate anche di trascorrere del tempo in meditazione. Imparare a convivere con il disagio è l'unico modo per esser pronti a gestire il caso in cui non avrete visto il camion.

Nella vostra pratica i problemi sorgeranno. Alcuni di loro saranno fisici, alcuni saranno emotivi, e altri saranno attitudinali. Tutti loro sono confrontabili e ciascuno di essi ha la sua propria specifica risposta. Tutti loro sono vere opportunità per liberare voi stessi.

Problema 1- Dolore fisico

A nessuno piace il dolore, ma ognuno qualche volta ne ha qualcuno. E' una delle esperienze più comuni della vita ed esso è destinato a sorgere nella vostra meditazione in una forma o nell'altra. Maneggiare il dolore è un processo in due fasi. In primo luogo, se possibile eliminate il dolore, o almeno sbarazzatevi di esso quanto più possibile. Poi, se qualche tipo di dolore indugia, usatelo come oggetto di meditazione.

Il primo passo è la manipolazione fisica. Può darsi che il dolore sia una malattia di un tipo o di un altro, come mal di testa, febbre, contusioni o altro. In questo caso, usate cure mediche standard, prima di sedervi a meditare: assumete il farmaco, applicate il linimento, fate quello che di solito fate. Poi, ci sono certe sofferenze che sono specifiche per la postura seduta. Se non avete passato mai molto tempo seduti a gambe incrociate per terra, dovrà esservi un periodo di adattamento. Qualche disagio è quasi inevitabile. A seconda di dove è il dolore, ci sono rimedi specifici. Se il dolore è nella gamba o nelle ginocchia, controllate che i pantaloni non siano stretti o in materiale spesso, che potrebbe essere il problema. Cercare di cambiarli. Controllate anche il vostro cuscino. Dovrebbe essere circa di tre centimetri di altezza, quando compresso. Se il dolore è intorno alla vita, provare a allentare la cintura. Allentate la cintura dei pantaloni, se questo è necessario. Se l'esperienza del dolore è nella regione lombare, la postura è probabilmente difettosa. Star piegati non sarà mai comodo, fate in modo di raddrizzarvi. Non siate goffi o rigidi, ma mantenete eretta la colonna vertebrale. Il dolore nella parte posteriore o superiore del collo ha diverse fonti. Il primo è la posizione impropria della mano. Le mani dovrebbero essere appoggiate comodamente nel grembo. Non tenetele alte fin su alla vita. Rilassate le braccia e la muscolatura del collo. Non lasciate che la testa cada in avanti. Tenetela alta e allineatela con il resto della colonna vertebrale. Dopo aver effettuato tutte queste varie regolazioni, potreste ancora sentire un po' di persistente dolore da qualche altra parte. Se questo è il caso, provate la fase due. Fate del dolore l'oggetto di meditazione.

Non saltate su e giù e non eccitatevi. Solo osservate consapevolmente il dolore. Quando il dolore diventa urgente, lo troverete tirando via l'attenzione dal respiro. Non combattetelo. Lasciate che la vostra attenzione scivoli facilmente sopra la semplice sensazione. Andate completamente dentro il dolore. Non bloccate l'esperienza. Esplorate la sensazione. Andate oltre l'evitare la vostra reazione e andate dentro la pura sensazione pure che risiede sotto. Scoprirete che sono presenti due cose. La prima è la semplice sensazione - il dolore in se stesso. La seconda è la vostra resistenza a quella sensazione. La reazione di resistenza è in parte mentale ed in parte fisica. La parte fisica è costituita dal tendere i muscoli in e intorno alla zona dolorosa. Rilassate quei muscoli. Prendeteli uno ad uno e rilassate ognuno molto accuratamente. Già questo solo passo, probabilmente, farà diminuire significativamente il dolore. Poi andate al lato mentale della resistenza. Proprio come vi state tendendo fisicamente, vi state anche tendendo psicologicamente. Voi vi state mentalmente soffermando sulla sensazione del dolore, cercando di spegnerlo e rigettarlo via dalla coscienza. Questo rigetto è un pensiero, "non mi piace questa sensazione" o un atteggiamento "vattene via". E' molto sottile. Ma esso è lì, e lo si può trovare se davvero guardate. Individuatelo, e poi anche rilassatevi.

Questa ultima parte è più sottile. Non ci sono davvero parole umane per descrivere questa azione con precisione. Il modo migliore per mettere una mano su di essa è per analogia. Esaminate ciò che avete fatto a quei muscoli tesi e trasferite quell'azione stessa sulla sfera mentale; rilassate la

mente nello stesso modo in cui si rilassa il corpo. Il Buddismo riconosce che corpo e mente sono strettamente legati. Questo è così vero che molte persone non vedranno questo come un processo a due fasi. Per loro, rilassare il corpo è rilassare la mente, e viceversa. Queste persone di norma sperimenteranno il completo relax, mentale e fisico, come un unico processo. In ogni caso, basta lasciarsi andare completamente fino a quando la vostra consapevolezza rallenta il passo in quella barriera che voi stessi avevate eretto. Era un gap, un senso di distanza tra sé stessi e gli altri. Era il confine tra 'me' e 'il dolore'. Dissolvete quella barriera, e la separazione svanirà. Voi rallentate in quel mare di insorgenti sensazioni e vi immergete con il dolore. Voi diventate il dolore. Guardate il suo flusso e riflusso, e accade qualcosa di sorprendente. Non fa più male. La sofferenza è andata. Solo il dolore rimane, un'esperienza, niente di più. Il 'me' che si sentiva ferito è andato. Il risultato è la libertà dal dolore.

Questo è un processo in incremento. In principio, ci si può aspettare di sconfiggere i piccoli dolori e di venir sopraffatti da quelli grandi. Come la maggior parte delle nostre capacità, esso si sviluppa con la pratica. Più praticate, più grande sarà la capacità di gestire il dolore. Cercate di capirlo nel modo giusto. Qui non vogliamo sostenere il masochismo. E nemmeno l'auto-mortificazione.

Questo è un esercizio di pura consapevolezza, non di sadismo. Se il dolore diventa insopportabile, muovetevi pure, ma muovetevi lentamente e consapevolmente. Osservate i vostri movimenti.

Scoprite la sensazione del muoversi. Guardate che cosa fa al dolore. Guardate il dolore diminuire. Cercate di non muovervi troppo però. Meno vi muovete, più facile vi sarà di rimanere pienamente consapevoli. I meditanti principianti talvolta dicono di avere problemi nel rimanere attenti quando è presente il dolore. Questa difficoltà nasce da un equivoco. Questi nuovi praticanti concepiscono la consapevolezza come qualcosa di diverso dall'esperienza del dolore. Non è certamente così. La consapevolezza non esiste mai da sola. Essa ha sempre un qualche oggetto e questo oggetto vale tanto come un altro. Il dolore è uno stato mentale. Si può essere consapevoli del dolore proprio come voi siete consapevoli della respirazione.

Le regole che abbiamo trattato nel Capitolo 4 si applicano al dolore così come si possono applicare a qualsiasi altro stato mentale. Dovete stare attenti a non andare oltre la sensazione e a non fare a meno di essa. Non aggiungetele nulla, e non perdetevi nessuna parte di essa. Non confondete la pura esperienza con concetti o immagini o con il pensiero discorsivo. E mantenete desta la vostra consapevolezza nel presente, proprio insieme al dolore, in modo da non mancare il suo inizio o la sua fine. Il dolore se non è visualizzato nella chiara luce della consapevolezza, dà luogo a reazioni emotive come paura, ansia o rabbia. Se è adeguatamente visto, noi non avremo alcuna reazione del genere. Vi sarà solo la sensazione, solo semplice energia. Una volta che avete imparato questa tecnica con il dolore fisico, potrete poi renderla generalizzata nel resto della vostra vita. Voi potete usarla su qualsiasi sensazione sgradevole. Quello che funziona sul dolore funzionerà sull'ansia, o sulla depressione cronica. Questa tecnica è uno dei mezzi abili più utili e generalizzabili della vita. Essa è la pazienza.

Problema 2 - Gambe addormentate

E' molto comune per i principianti avere le gambe che si addormentano o si intorpidiscono durante la meditazione. Semplicemente, vi è che essi non sono abituati alla posizione a gambe incrociate. Alcune persone si preoccupano molto per questo. Esse sentono di dover alzarsi e muoversi. Alcuni sono completamente convinti che verrà loro la cancrena per mancanza di circolazione. Il formicolio alle gambe non è nulla di cui preoccuparsi. Esso è causato dalla costrizione dei nervi, e non dalla mancanza di circolazione. Non potete danneggiare i tessuti delle gambe stando seduti. Così, state rilassati. Quando in meditazione le gambe si addormentano, osservate proprio consapevolmente il fenomeno. Esaminate come vi sentite. Potete provare una sorta di disagio, ma non vi farà male, a meno che non vi irrigidiate. Solo mantenete la calma e guardate. Non importa se le vostre gambe si intorpidiscono e rimangono così per tutto il periodo.

Dopo aver meditato per qualche tempo, questo intorpidimento a poco a poco scomparirà. Il corpo semplicemente si abitua alla pratica quotidiana. Dopodiché, potrete sedere per sessioni più lunghe senza alcun intorpidimento.

Problema 3 - Strane sensazioni

Le persone in meditazione sperimentano ogni sorta di vari fenomeni. Alcune persone sentono dei pruriti. Altre sentono cose come formicolio, rilassamento profondo, una sensazione di leggerezza o una sensazione di galleggiamento. Voi potete sentirvi crescere o diminuire, o sollevarvi nell'aria. I principianti spesso si sentono abbastanza emozionati con tali sensazioni. Appena provano relax, il sistema nervoso semplicemente comincia a trasmettere i segnali sensoriali in modo più efficiente. Grandi quantità di dati sensoriali precedentemente bloccati possono imperversare, dando luogo ad ogni sorta di sensazioni uniche. Ciò non significa un qualcosa di particolare. Sono solo sensazioni. Così semplicemente impiegate la normale tecnica. Guardatele venire e guardatele andar via. Non fatevi coinvolgere.

Problema 4 - Sonnolenza

E' abbastanza comune sperimentare sonnolenza durante la meditazione. Siete molto tranquilli e rilassati. Questo è esattamente ciò che si pensa debba accadere. Sfortunatamente, noi di solito sperimentiamo questa felice condizione solo quando stiamo per addormentarci, e lo associamo a quel processo. Così, naturalmente, voi cominciate a sbarellare. Quando vi accorgete che ciò sta accadendo, applicate la vostra consapevolezza allo stato di sonnolenza stessa. La sonnolenza ha alcune caratteristiche definite. Essa produce alcuni effetti al vostro processo di pensiero. Scoprite quali sono. Vi sono anche certe sensazioni del corpo associate ad essa. Individuatele. Questa consapevolezza inquisitiva è l'esatto opposto della sonnolenza, e la farà evaporare. Se così non fosse, allora dovrete sospettare una causa fisica della vostra sonnolenza. Ricercatela, quindi, e gestitela. Se avete appena mangiato un pasto abbondante, questa potrebbe esserne la causa. E' meglio mangiare poco prima di meditare. O attendere un'ora dopo un pasto abbondante. E non trascurate neanche ciò che è ovvio. Se avete caricato mattoni tutto il giorno, sarete naturalmente assai stanchi. Lo stesso vale se avete fatto solo poche ore di sonno la notte prima. Prendetevi cura dei bisogni fisici del vostro corpo. Poi meditate. Non cedete alla sonnolenza. Vegliate e siate ben consapevoli, perché il sonno e la concentrazione meditativa sono due esperienze diametralmente opposte. Non otterrete mai una qualche nuova visione interiore dal sonno, ma l'otterrete solo con la meditazione. Se siete molto assonnati, allora fate un respiro profondo e mantenetele il più a lungo possibile. Poi espirate lentamente. Fate ancora un altro profondo respiro, mantenetele il più a lungo possibile ed espirate lentamente. Ripetete questo esercizio fino a quando il corpo si sarà riscaldato e la sonnolenza svanisce via. Poi, tornate al vostro respiro.

Problema 5 - Incapacità di concentrarsi

Un'attenzione iperattiva e saltellante è qualcosa che tutti sperimentiamo di tanto in tanto. Essa è generalmente gestita dalle tecniche presentate nel capitolo sulle distrazioni. Tuttavia, voi inoltre dovrete essere informati che ci sono alcuni fattori esterni che contribuiscono a questo fenomeno. E questi sono meglio gestiti con semplici aggiustamenti nella pianificazione. Le immagini mentali sono entità potenti. Esse possono rimanere nella mente per lunghi periodi. Tutte le arti narrative sono la diretta manipolazione di tale materiale, e nella misura in cui lo scrittore ha ben fatto il suo lavoro, i personaggi e le immagini presentati avranno un effetto potente e persistente sulla mente. Se siete stati al cinema a vedere il miglior film dell'anno, la successiva meditazione sarà piena di quelle immagini. Se siete nel bel mezzo del romanzo horror più spaventoso che avete mai letto, la vostra meditazione sarà piena di mostri. Quindi cambiate l'ordine degli eventi. Fate prima la vostra meditazione. Poi leggete o andate al cinema (se proprio non potete fare a meno).

Un altro fattore influente è il proprio stato emotivo. Se c'è un qualche reale conflitto nella vostra vita, quell'agitazione ve la porterete in meditazione. Tentate di risolvere prima della meditazione i vostri immediati conflitti quotidiani, quando potete. La vostra vita ne guadagnerà, e voi non farete una meditazione che sarebbe inutile nella vostra pratica. Ma non usate questo consiglio come un modo per evitare la meditazione. A volte, voi potreste non riuscire a risolvere un problema prima di sedervi. Cercate solo di andare avanti e stare comunque seduti. Usate la vostra meditazione per lasciar andare tutte le attitudini egocentriche che vi mantengono intrappolati all'interno del vostro

limitato punto di vista personale. I vostri problemi si risolveranno molto più facilmente in seguito. E poi ci sono quei giorni in cui sembra che la mente non riesce mai a stare in pace, ma non siete capaci di individuare alcuna causa apparente. Ricordate l'alternanza ciclica di cui parlavamo prima. La meditazione va a cicli. Avete giorni buoni e avete giorni cattivi.

La meditazione Vipassana è soprattutto un esercizio di consapevolezza. Svuotare la mente non è così importante quanto essere consapevoli di ciò che la mente sta facendo. Se siete frenetici e non riuscite a bloccare una cosa, semplicemente guardatela. Ogni cosa siete voi stessi. Il risultato sarà un ulteriore passo avanti nel vostro cammino di auto-esplorazione. Soprattutto, non sentitevi mai frustrati dal chiacchiericcio ininterrotto della vostra mente. Quel borbottio è solo una cosa più di cui essere consapevoli.

Problema 6 - Noia

E' difficile immaginare qualcosa di più intrinsecamente noioso del sedere immobili per un'ora senza nulla da fare, che sentire l'aria andare dentro e fuori del naso. Nella vostra meditazione succederà più volte quindi di cadere nella noia. Succede a tutti. La noia è uno stato mentale e dovrebbe essere trattata come tale. Ecco alcune semplici strategie che vi aiuteranno a fronteggiarla.

>Tattica A: Ristabilire la vera consapevolezza

Se il respiro sembra una cosa estremamente noiosa da osservare più e più volte, si può stare certi di una cosa: Avete smesso di osservare il processo di consapevolezza reale. La consapevolezza non è mai noiosa. Guardate di nuovo. Non date per scontato di sapere cosa è il respiro. Non date per scontato che avete già visto tutto quello che c'è da vedere. Se lo fate, state concettualizzando il processo. Non state osservando la sua realtà vivente. Quando siete chiaramente consapevoli del respiro o anche di qualsiasi altra cosa, non è mai noioso. La consapevolezza guarda tutto con gli occhi di un bambino, con il senso di meraviglia. La consapevolezza vede qualunque secondo come se fosse il primo e solo secondo nell'universo. Quindi, guardate di nuovo.

>Tattica B: Osservate il vostro stato mentale

Osservate consapevolmente il vostro stato di noia. Che cosa è la noia? Dove è la noia? Cosa si prova? Quali sono i suoi componenti mentali? C'è qualche sensazione fisica? Che cosa fare con il vostro processo del pensiero? Guardate la noia con uno sguardo nuovo, come se non aveste mai sperimentato quello stato prima d'ora.

Problema 7 - Paura

A volte durante la meditazione si presentano stati di paura senza alcuna ragione apparente. E' un fenomeno comune, e possono esservi molte cause. Potreste star sperimentando l'effetto di qualcosa che avevate represso molto tempo fa. Ricordate, i pensieri sorgono prima nell'inconscio. Il contenuto emotivo di un pensiero complesso spesso filtra attraverso la vostra consapevolezza conscia molto tempo prima che il pensiero stesso si affacci. Se vi sedete ed emerge la paura, la memoria stessa può ribollire là dove potreste soffrirla. Oppure potreste trattare direttamente con quella paura di cui tutti abbiamo paura: 'la paura dell'ignoto'. Ad un certo punto della meditazione, sarete colpiti dalla serietà di ciò che state realmente facendo. State abbattendo l'alto muro delle illusioni che avete sempre usato per spiegare la vita a voi stessi e per proteggervi dall'intenso fuoco della realtà. State per incontrare faccia a faccia la Verità Ultima. E questo è terrificante. Ma alla fine dovrete affrontarla. Andate avanti e tuffatevi proprio dentro essa.

Una terza possibilità: la paura che la vostra sensazione possa essere auto-generata. Essa potrebbe generarsi da una concentrazione erronea e nociva. Potreste aver impostato un tipo di programma inconscio di 'esaminare ciò che arriva'. Così, quando arriva una fantasia spaventevole, la vostra concentrazione si blocca su di essa e la fantasia si alimenta con l'energia della vostra attenzione e aumenta. Il vero problema qui è che la consapevolezza è debole. Se la presenza mentale fosse fortemente sviluppata, avrebbe notato questa interruzione di corretta attenzione allorché si fosse verificata e avrebbe potuto gestire la situazione nel modo consueto. Non importa quale sia la fonte della vostra paura, la cura è la consapevolezza. Osservate le reazioni emotive che arrivano insieme e conoscetele per quelle che sono. Rimanete in disparte nel processo e non venite coinvolti. Trattate l'intera dinamica, come se voi foste uno spettatore interessato. Ancor più importante, non

combattetevi la situazione. Non cercate di reprimere i ricordi o le sensazioni o le fantasie. Statevene alla larga e lasciate che tutta la storia scoppi e fluisca via. Essa non può farvi del male. Sono solo ricordi. E' solo fantasia. Non è altro che semplice paura. Quando voi la lasciate andare per la sua strada nell'arena dell'attenzione cosciente, essa non si sprofonderà nuovamente dentro l'inconscio. Non tornerà più tardi a perseguitarvi. Sarà andata via per sempre.

Problema 8 - Agitazione

L'irrequietezza è spesso una copertura per una qualche esperienza più profonda che ha luogo nell'inconscio. Noi esseri umani siamo bravi a reprimere le cose. Noi, piuttosto che affrontare certi pensieri spiacevoli che sperimentiamo, cerchiamo di seppellirli. Non vogliamo aver a che fare con il problema. Purtroppo, di solito non ci riusciamo, almeno non completamente. Noi nascondiamo il pensiero, ma l'energia mentale che usiamo per coprirlo sta lì e ribolle. Il risultato è quel senso di disagio che noi chiamiamo agitazione o irrequietezza. Non c'è niente su cui voi possiate mettere il dito. Ma non vi sentite a vostro agio. Non potete rilassarvi. Quando questa condizione di disagio sorge nella meditazione, basta che la osserviate. Non lasciate che essa vi condizioni. Non saltate e non correte via. E non lottate contro di essa cercando di farla andare via. Lasciate che sia proprio lì e guardatela da vicino. Poi, il materiale rimosso alla fine emergerà in superficie e voi scoprirete per che cosa stavate preoccupandovi.

La sgradevole esperienza che avete cercato di evitare potrebbe essere pressoché qualunque cosa: una colpa, l'avidità o certi problemi. Potrebbe essere un basso livello di dolore, una malattia sottile o una malattia in arrivo. Qualunque cosa sia, lasciate che sorga e guardatela consapevolmente. Se solo sedete immobili e osservate la vostra agitazione, essa alla fine passerà. Se invece sedete con una certa dose di irrequietezza, ciò sarà una piccola apertura nella vostra pratica di meditazione. Vi insegnerà molto. Troverete che l'agitazione è in realtà uno stato mentale piuttosto superficiale. E' una condizione intrinsecamente effimera. Viene e va. Non ha per niente una reale presa su voi. Anche in questo caso il resto della vostra vita ne trarrà profitto.

Problema 9 – Sforzo troppo duro

Uomini e donne che sono meditanti avanzati si trovano generalmente ad essere piuttosto giovali. Essi possiedono quel dono che è il più prezioso di tutti i tesori umani, il senso dell'umorismo. Non è la superficiale battuta sagace dei talk show. E' un vero senso dell'umorismo. Essi possono ridere dei loro stessi difetti umani. Possono sorridere dei disastri personali. I meditanti principianti sono spesso troppo seri per il loro proprio bene. Quindi, ridete un po' di più. E' importante imparare a sciogliersi nella sessione, e rilassarsi nella vostra meditazione. Dovete imparare a fluire con il tutto e con qualunque cosa accada. Ma questo non si potrà fare se siete in tensione e sotto sforzo, se prendete tutto molto, molto seriamente. I nuovi meditanti sono spesso troppo in ansia per i loro risultati. Sono pieni di enormi e gonfie aspettative. Essi saltano dritti dentro e si aspettano risultati incredibili in pochissimo tempo. Si sforzano e sono tesi. Sudano e faticano, e per essi è tutto così terribilmente rigido e solenne. Questo stato di tensione è la diretta antitesi della consapevolezza. Così, ovviamente, essi ottengono poco. Alla fine, essi decidono che questa meditazione non è poi così entusiasmante, dopotutto. Non offre loro ciò che volevano. E così la mettono da parte. Va sottolineato che voi imparate a conoscere la meditazione solo attraverso la meditazione. Imparate che la meditazione è dappertutto e vi ci porta solo attraverso l'esperienza diretta della cosa stessa. Pertanto, il principiante non sa dove è diretto perché ha sviluppato uno scarso senso di dove lo sta portando la sua pratica.

L'aspettativa del novizio è intrinsecamente irrealistica e disinformativa. Come nuovi arrivati alla meditazione, lui o lei si aspetterebbero tutte cose sbagliate, e queste aspettative non fanno bene affatto. Le otterranno strada facendo. Uno sforzo troppo duro porta alla rigidità ed all'infelicità, al senso di colpa e all'auto-condanna. Quando vi state sforzando troppo, il vostro sforzo diventerà meccanico e questo sconfigge la consapevolezza prima ancora che venga avviata. Il nostro buon consiglio è di abbandonare tutto questo. Limitate le vostre aspettative e gli sforzi. Solo, meditate con uno sforzo costante ed equilibrato. Godete della meditazione e non vi sforzate troppo giù con il sudore e la lotta. Siate semplicemente consapevoli. La stessa meditazione si prenderà cura del

vostro futuro.

Problema 10 - Scoraggiamento

Il diretto risultato di spingere troppo forte è la frustrazione. Voi vi trovate in uno stato di tensione. Così non si arriva da nessuna parte. Vi accorgete che non state facendo i previsti progressi che vi aspettavate, così da diventare scoraggiati. Vi sentite frustrati e falliti. Questo è un fatto davvero assai naturale, ma del tutto evitabile. La causa è cercare di afferrare aspettative non realistiche. Tuttavia, si tratta di una sindrome abbastanza comune e, malgrado tutti i nostri migliori consigli, potreste accorgervi che stanno accadendo a voi.

Ma una soluzione c'è. Se vi sentite scoraggiati, cercate di osservare chiaramente il vostro stato di mente. Non aggiungete nulla ad esso. Solo, guardate. Il senso di fallimento è soltanto un'altra effimera reazione emotiva. Se vi sentite coinvolti, esso si nutre della vostra energia e cresce. Se voi semplicemente vi mettete da parte e lo guardate, se ne andrà via.

Se siete scoraggiati per il fallimento che avete percepito nella meditazione, ciò è particolarmente facile da affrontare. Voi sentite di aver fallito nella vostra pratica. Non siete riusciti ad essere consapevoli. Allora, semplicemente diventate consapevoli di quel senso di fallimento. Con questo singolo passo avete appena ristabilito la vostra consapevolezza. Il vostro senso di fallimento è da addebitare soltanto alla vostra memoria. Non esiste una cosa come il fallimento nella meditazione. Ci sono solo battute d'arresto e difficoltà. Ma non c'è fallimento, a meno che non vi rinunciate del tutto. Perfino se voi passate venti duri anni non facendo nulla, potete essere consapevoli in ogni secondo in cui sceglierete di farlo. È una vostra decisione. Rammaricarsi è solo un altro modo di essere inconsapevoli. Proprio nell'istante in cui voi realizzate di essere stati inconsapevoli, quella stessa realizzazione è un atto di consapevolezza. Perciò, continuate il processo. Così, non fatevi distrarre in una reazione emotiva.

Problema 11 - Resistenza alla Meditazione

Ci sono momenti in cui non avrete voglia di meditare. L'idea stessa sembra antipatica. Saltare una singola sessione di pratica è poco importante, ma molto più facilmente ciò diventa un'abitudine. Più saggio è cercare di ostacolare quella resistenza. Cercate di sedervi in ogni caso. Osservate questo sentimento di avversione. Nella maggior parte dei casi si tratta di uno stato emotivo che passa, un fuoco di paglia che evaporerà proprio davanti ai vostri occhi. Cinque minuti dopo che vi siete seduti, è andato. In altri casi, è dovuto a qualche umore acido in quel giorno, e può durare più a lungo. Eppure, anch'esso passerà. Ed è meglio che vi sbarazziate di esso con venti o trenta minuti di meditazione, che non portarvelo in giro e farvi rovinare il resto della vostra giornata.

Un'altra volta, la resistenza può essere dovuta a qualche difficoltà che state avendo con la pratica stessa. Potete sapere o no quale sia la difficoltà. Se il problema vi è noto, gestitelo con una delle tecniche descritte in questo libro. Una volta che il problema se n'è andato, anche la resistenza se ne sarà andata. Se il problema è sconosciuto, allora voi state per avere il modo di superare quelle difficoltà. Sedetevi comunque, malgrado la resistenza, e osservatela con la vostra consapevolezza. Quando essa avrà finalmente fatto il suo corso, se ne andrà. Poi, il problema che l'aveva causata probabilmente svaporerà con essa, e voi potrete affrontarne la causa.

Se la resistenza alla meditazione è una caratteristica comune della vostra pratica, allora dovrete sospettare qualche sottile errore nel vostro atteggiamento di base. La meditazione non è un tipo di rituale condotto con una particolare postura. E non è un esercizio doloroso, o un periodo di noia forzata. E non è un qualche triste, solenne obbligo. La meditazione è 'consapevolezza'. Essa è un nuovo modo di vedere ed è una forma di gioco. La meditazione è vostra amica. Consideratela in questo modo e la resistenza volerà via come fumo in una brezza estiva.

Se avete tentato tutte queste possibilità e la resistenza rimane, allora ci può essere un problema. Ci possono essere alcuni intoppi metafisici in cui un meditante incorre, che vanno ben oltre lo scopo di questo libro. Non è comune per i nuovi meditatori di imbattersi in questi, ma può sempre succedere. Tuttavia, cercate di non rinunciare. Cercate di avere aiuto. Cercate gli insegnanti più qualificati nello stile della meditazione Vipassana e chiedete loro di aiutarvi a risolvere la vostra situazione. Queste persone esistono proprio per questo scopo.

Problema 12 - Stupore o Torpore

Abbiamo già discusso del fenomeno di sprofondamento della mente. Ma c'è una speciale via verso quello stato a cui si dovrebbe guardare. L'ottusità mentale può essere considerata un indesiderato sottoprodotto della concentrazione approfondita. Man mano che il vostro rilassamento diventa più approfondito, i muscoli si allentano e la trasmissione dei nervi cambia. Questo fatto produce una sensazione molto calma e leggera nel corpo. Vi sentite molto stabili e un po' distaccati dal corpo. Questo è uno stato molto piacevole e in un primo momento la vostra concentrazione è abbastanza buona, ben centrata sul respiro. Allorchè essa va continuando, tuttavia, le sensazioni piacevoli si intensificano e distraggono la vostra attenzione dal respiro. Iniziate realmente a godere di quello stato e la vostra consapevolezza va ancora più giù. La vostra attenzione comincia a disperdersi, va svogliatamente alla deriva tra vaghe nuvole di beatitudine. Il risultato è una condizione di totale inconsapevolezza, una sorta di stupore estatico. La cura, ovviamente, è sempre la consapevolezza. Consapevolmente osservate questi fenomeni ed essi si dissiperanno. Quando sorgono sentimenti di beatitudine, accettateli. Non c'è alcun bisogno di evitarli. Non fatevi intrappolare da essi. Sono solo sensazioni fisiche, così trattateli come tali. Osservate le sensazioni come semplici sensazioni. Osservare il torpore e l'ottusità come semplici torpore ed ottusità. Guardate il loro nascere e il loro passare via. Non fatevi coinvolgere.

Voi avrete problemi nella meditazione. Tutti li hanno. Voi potete trattarli come tormenti terribili, o come sfide da superare. Se li considerate come pesi, la vostra sofferenza potrà solo aumentare. Se li considerate come opportunità di apprendere e crescere, le vostre prospettive spirituali sono illimitate.

Capitolo 11

Trattare con le distrazioni – I°

Ad un certo punto, ogni meditante incontra distrazioni durante la pratica e sono necessari metodi per trattare con loro. Alcuni eleganti stratagemmi sono stati studiati per farvi tornare in pista più velocemente, piuttosto che cercare di spingere avanti la vostra via con la pura forza di volontà. Concentrazione e consapevolezza vanno di pari passo. Ognuno completa l'altro. Se uno dei due è debole, l'altro finirà per essere colpito. Brutti momenti sono generalmente caratterizzati da scarsa concentrazione. La vostra mente continua a galleggiare intorno. Avete bisogno di qualche metodo per ristabilire la concentrazione, anche di fronte alle avversità mentali. Per fortuna, voi li avete. In effetti, voi potete fare la vostra scelta da un tradizionale schieramento di manovre pratiche.

>Manovra 1 - Misurare il Tempo

Questa prima tecnica è stata scoperta in un capitolo precedente. Una distrazione vi ha distratti dal respiro, e improvvisamente realizzate che stavate sognando ad occhi aperti. Il trucco è quello di tirare fuori tutto il senso di ciò che vi ha catturato, di interrompere completamente la sua presa su di voi in modo da poter tornare al respiro con la massima attenzione. Fate questo misurando la lunghezza del tempo in cui siete stati distratti. Questo non è un calcolo preciso; non c'è bisogno di una cifra precisa, solo una stima approssimativa. Potete calcolarlo in pochi minuti, o con un'idea significativa. Dite a voi stessi: "Va bene, sono stato distratto per circa due minuti" o "Da quando il cane cominciò ad abbaiare" o "Da quando ho iniziato a pensare ai soldi". La prima volta che voi inizierete a praticare questa tecnica, lo farete parlando a voi stessi dentro la testa. Una volta che l'abitudine è ben consolidata, potrete eliminare questo passo, e l'azione diventa automatica, senza parole e molto veloce. L'idea, ricordiamo, è di tirarvi fuori dalla distrazione e di tornare al respiro. Vi tirerete fuori dal pensiero rendendolo oggetto di ispezione giusto per il tempo di spigolarlo con una rozza approssimazione della sua durata. L'intervallo stesso non è importante. Una volta che siete liberi dalla distrazione, lasciate perdere tutto e tornate al respiro. Non restate appesi nella valutazione.

>Manovra 2 - Respiri profondi

Quando la vostra mente è selvaggia e agitata, spesso voi potete ristabilire la consapevolezza con alcuni rapidi respiri profondi. Tirate l'aria con forza e fatela uscire allo stesso modo. Questo vi fa aumentare la sensazione all'interno delle narici e vi rende più facile mettere a fuoco. Fate un forte atto di volontà e applicate più forza alla vostra attenzione. La concentrazione può essere forzata ad aumentare, ricordatelo, così forse vi accadrà di trovare la massima attenzione piacevolmente stabilendovi sul respiro.

>Manovra 3 – Il Conteggio

Contare i respiri che entrano ed escono è una procedura altamente tradizionale. Alcune scuole di pratica insegnano questa attività come la loro tattica principale. La Vipassana la utilizza come una tecnica ausiliaria per ristabilire la consapevolezza e per rafforzare la concentrazione. Come è stato discusso nel capitolo 5, potete contare i respiri in molti modi diversi. Ricordate di mantenere la vostra attenzione sul respiro. Probabilmente, noterete un cambiamento dopo che avete fatto il vostro conteggio. Il respiro rallenta, o diventa molto leggero e raffinato. Questo è un fisiologico segnale che la concentrazione si è ben consolidata. A questo punto, il respiro di solito è così lieve o così veloce e gentile che non potete distinguere chiaramente l'inspirazione dalla espirazione. Essi sembrano fondersi l'uno nell'altro. Potete considerare entrambi come un singolo ciclo. Continuate il processo del conteggio, ma solo fino a cinque, coprendo la stessa sequenza di cinque respiri, e quindi ricominciate da capo. Quando il conteggio diventa un fastidio, passate alla fase successiva. Lasciate cadere i numeri e dimenticate i concetti di inspirazione ed espirazione. Ora immergetevi in pieno nella pura sensazione del respiro. L'inspirazione si fonde con l'espirazione. Un respiro si fonde con il successivo in un ciclo senza fine di puro e regolare flusso.

>Manovra 4 - Il Metodo dentro-fuori

Questa è un'alternativa al conteggio, e funziona più o meno allo stesso modo. Dirigete la vostra attenzione al respiro e mentalmente segnate ogni ciclo con le parole "Inspirazione... Espirazione" o "Dentro ... Fuori". Continuate il processo fino a quando non si ha più bisogno di questi concetti, e poi buttateli via.

>Manovra 5 - Annullare un pensiero con un altro

Alcuni pensieri proprio non se ne andranno. Noi esseri umani siamo esseri ossessivi. E' uno dei più grandi nostri problemi. Noi tendiamo ad agganciare cose come le fantasie sessuali, le ambizioni e le preoccupazioni. Nutriamo quei pensieri complessi nel corso degli anni e diamo loro pienezza di esercizio, giocando con loro in ogni momento libero. Poi, quando ci sediamo a meditare, vogliamo mandarli via e gli ordiniamo di lasciarci in pace. Non c'è da stupirsi che essi non obbediscano. Questi pensieri persistenti richiedono un approccio diretto, un vero e proprio attacco frontale. La psicologia Buddista ha sviluppato un distinto sistema di classificazione. Piuttosto che dividere i pensieri in classi come 'buono' o 'cattivo', i pensatori Buddisti preferiscono considerarli come 'valido' o 'invalido'. Un pensiero invalido è quello connesso con l'avidità, l'odio, o l'illusione. Questi sono i pensieri che la mente più facilmente trasforma in ossessioni. Essi sono invalidi, nel senso che vi allontanano dalla meta della Liberazione. I pensieri validi, invece, sono quelli connessi con la generosità, la compassione, e la saggezza. Sono validi nel senso che possono essere usati come rimedi specifici per i nocivi pensieri invalidi, e quindi possono aiutarvi verso la Liberazione. La Liberazione non si può condizionare. Esso non è uno stato fatto di pensieri. Né voi potete condizionare le qualità personali che la Liberazione produce. Pensieri di benevolenza possono produrre una parvenza di benevolenza, ma essa non è l'oggetto reale. E sotto pressione si può interrompere. Pensieri di compassione producono solo una compassione superficiale. Pertanto, questi validi pensieri, di per sé, non vi libereranno dalla trappola. Essi sono validi solo se applicati come antidoto al veleno dei pensieri invalidi. Pensieri di generosità possono temporaneamente annullare l'avidità. Essi possono nascondere abbastanza a lungo da far fare alla consapevolezza il proprio lavoro senza impedimenti. Poi, quando la consapevolezza è penetrata fino alle radici del processo dell'ego, l'avidità evapora e la vera generosità sorge.

Questo principio può essere utilizzato giorno dopo giorno nella vostra meditazione personale. Se un particolare tipo di ossessione vi sta preoccupando, voi potrete annullarla generando il suo opposto. Ecco un esempio: se tu assolutamente odi Charlie, e il suo volto accigliato continua a presentarsi nella tua mente, prova a dirigere un flusso d'amore e di cordialità verso Charlie. Probabilmente, questo vi permetterà di eliminare l'immediata immagine mentale. Poi, potrete andare avanti con il lavoro di meditazione.

A volte questa tattica da sola non funziona. L'ossessione è semplicemente troppo forte. In questo caso, avete avuto modo di indebolire la sua presa su di voi un po' prima di poterla bilanciare con successo. Qui è da dove arriva la colpa, una delle emozioni più maligne dell'uomo. Provate a dare un forte sguardo alla risposta emotiva di cui voi state tentando di sbarazzarvi. Rifletteteci bene su. Vedete come vi fa sentire. Guardate quello che essa sta facendo alla vostra vita, la vostra felicità, la vostra salute, e le vostre relazioni. Provate a vedere come essa vi fa apparire agli altri. Guardate il modo in cui sta ostacolando il vostro progresso verso la Liberazione. Le scritture Pali vi esortano a farlo davvero molto bene. Esse vi consigliano di lavorare sullo stesso senso di umiliazione e di disgusto che voi sentireste se foste costretti ad andare in giro con la carcassa di un animale morto e in decomposizione legato intorno al collo. Ciò che avrete dopo è vero disgusto. Questo passo può da solo porre fine al problema. Se così non fosse, allora bilanciate il residuo della persistente ossessione generando ancora una volta la sua emozione opposta.

I pensieri di avidità ricoprono tutto ciò che è collegato con il desiderio, dalla totale avarizia per il guadagno materiale, giù fino ad un sottile bisogno di essere rispettati come una persona morale. I pensieri di odio vanno dai piccoli scatti di irritabilità alla rabbia omicida. L'illusione ricopre tutto, dai sogni ad occhi aperti fino a reali allucinazioni. La generosità annulla l'avidità. La benevolenza e la compassione annullano l'odio. Potete trovare uno specifico antidoto per ogni tipo di pensiero che vi dia preoccupazione, se ci pensate su.

>Manovra 6 – Richiamare il vostro scopo

Ci sono momenti in cui le cose appaiono nella vostra mente, apparentemente a caso. Parole, frasi o interi discorsi saltano fuori dall'inconscio senza alcun motivo visibile. Gli oggetti appaiono come per magia. Immagini lampeggiano e poi si spengono. Questa è un'esperienza sconvolgente. La vostra mente si sente come una bandiera svolazzante col vento alle spalle. Essa sciacqua avanti e indietro come le onde nell'oceano. A volte, come in questo caso, spesso è sufficiente a ricordare il motivo per cui voi siete lì. Potete dire a voi stessi, "Io non sto seduto qui solo per sprecare il mio tempo con questi pensieri. Sono qui per concentrare la mia mente sul respiro, che è universale e comune a tutti gli esseri viventi". A volte la vostra mente si stabilizzerà, anche prima di completare questa recitazione. Altre volte può essere necessario ripeterla più volte prima che voi possiate di nuovo focalizzarvi sul respiro.

Queste tecniche possono essere utilizzate singolarmente o in combinazione. Impiegate in modo adeguato, esse costituiscono un arsenale piuttosto efficace per la vostra battaglia contro la mente-scimmia

Capitolo 12

Trattare con distrazioni – II°

Così, voi state meditando splendidamente. Il vostro corpo è completamente immobile, e la vostra mente è totalmente ferma. Voi scivolote in giù seguendo il flusso del respiro, dentro, fuori, dentro, fuori ... calmi, sereni e concentrati. Tutto è perfetto. E poi, tutto ad un tratto, arriva nella mente qualcosa di totalmente diverso: "Certo che vorrei avere un cono gelato". Questa è una distrazione, ovviamente. Non è quello che pensavate di dover fare. Voi lo notate, e vi riportate sul respiro, di nuovo il flusso regolare, dentro, fuori, dentro... e poi...: "Ma ho pagato la bolletta del gas?"

Un'altra distrazione. Voi notate anche quella, e ritornate di nuovo al respiro. Dentro, fuori, dentro, fuori, dentro... "Oh, è uscito quel nuovo film di fantascienza. Forse potrò andar a vederlo domani. No, non domani, ho troppe cose da fare. Dopodomani, o meglio Giovedì ...". Un'altra distrazione. Vi tirate fuori anche da quella e tornate ancora al respiro, tranne che non riuscite quasi mai a star

fermi lì perché prima di poterlo fare, arriva quella vocina nella testa, "Mi fa male la schiena". E così via, distrazione dopo distrazione, apparentemente senza fine.

Che fastidio. Ma questo è ciò che davvero succede. In realtà queste distrazioni sono il vero punto. La chiave è di imparare a gestire queste cose. Imparare ad accorgersi di esse, senza però esserne intrappolati. Questo è ciò per cui noi siamo qui. Il vagabondaggio mentale è spiacevole, di sicuro. Ma è il modo normale in cui la vostra mente funziona. Non pensate ad essa come il nemico. Ciò è solo la semplice realtà. E se volete cambiare qualcosa, la prima cosa che dovete fare è vedere il modo in cui essa è.

All'inizio, quando vi sedete per concentrarvi sul respiro, sarete colpiti da quanto in realtà la mente sia incredibilmente occupata. Essa salta e sguscia avanti. Vira di lato e sgroppa. Si rigira intorno in un circolo costante. E chiacchiera. E pensa. Essa genera fantasie e sogni ad occhi aperti. Non siate turbati a tale proposito. È naturale. Quando la vostra mente divaga dall'oggetto della meditazione, basta osservare consapevolmente la distrazione.

Quando parliamo di distrazione nella Meditazione Profonda (*Insight Meditation*), stiamo parlando di una preoccupazione che attira su di sé l'attenzione data al respiro. Questo porta ad una nuova regola principale per la vostra meditazione: Quando un qualsiasi stato mentale sorge con la forza sufficiente per distrarvi dall'oggetto della meditazione, bypassate brevemente la vostra attenzione sulla stessa distrazione. Fate della distrazione il temporaneo oggetto di meditazione. Da notare il termine 'temporaneo'. È molto importante. Non vi stiamo consigliando di cambiare cavallo a metà del guado. Non ci aspettiamo che voi adottiate un totalmente nuovo oggetto di meditazione ogni tre secondi. Il respiro dovrà rimanere sempre il vostro obiettivo primario. Dovrete dare la vostra attenzione alla distrazione solo per il tempo necessario a notare alcune cose specifiche al riguardo. (Che cosa è? Quanto è forte? E, per quanto tempo durerà?). Non appena avrete silenziosamente risposto a queste domande, sarete entrati con il vostro esame su tale distrazione, e dopo, fate in modo di ritornare alla vostra attenzione sul respiro. E qui, di nuovo, si noti l'operativo termine 'silenziosamente'. Queste domande non sono un invito a far chiacchierare ancora di più la mente. Questo sarebbe come muovervi nella direzione sbagliata, verso un maggior pensare. Noi vogliamo che voi vi allontaniate dal pensiero, verso un diretto stato senza parole e verso l'esperienza non-concettuale del respiro. Queste domande sono progettate per liberarvi dalla distrazione e per darvi una visione interiore nella sua natura, e non per farvi stare maggiormente bloccati in essa. Esse vi faranno sintonizzare con la causa stessa della distrazione e vi aiuteranno a sbarazzarvi di essa - tutto in un solo passo.

Ecco il problema: quando una distrazione, o un qualsiasi stato mentale, sorge nella mente, sboccia prima nell'inconscio. Un attimo dopo essa sboccierà nella coscienza mentale. Questa differenza di una frazione di secondo è molto importante, perché è il tempo sufficiente a coglierne il verificarsi. Il coglierlo avviene quasi istantaneamente, e ciò ha luogo prima nell'inconscio. Così, dal momento in cui il 'cogliere' sorge al livello del riconoscimento cosciente, noi abbiamo già iniziato a bloccarci su di esso. È abbastanza naturale per noi continuare semplicemente questo processo, sempre più saldamente bloccati nella distrazione, mentre continuiamo a vederla. Da questo momento, stiamo sicuramente molto più pensando il pensiero, piuttosto che semplicemente visualizzandolo con una nuda attenzione. L'intera sequenza si svolge in un lampo. Questo ci dà un problema. Nello stesso momento in cui diventiamo consapevoli di una distrazione, in un certo senso, siamo già bloccati in esso. Le nostre tre domande sono un rimedio intelligente per questa particolare malattia mentale. Per rispondere a queste domande, noi dobbiamo accertare la qualità della distrazione. Per far ciò, dobbiamo divergere da essa, fare un mentale passo indietro da essa, svincolarci da essa e vederla in modo oggettivo. Dobbiamo smettere di pensare il pensiero, o sentire la sensazione, per vederlo come un oggetto di ispezione. Questo stesso processo è un esercizio di consapevolezza: una vera e propria consapevolezza distaccata e non-coinvolta. La nostra presa della distrazione è così rotta, e la consapevolezza è tornata sotto controllo. A questo punto, la consapevolezza attiva una fluida transizione indietro al suo obiettivo primario e noi potremo tornare al respiro.

Quando all'inizio voi cominciate a praticare questa tecnica, probabilmente avrete a che fare con le parole. Potrete farvi le domande a parole, e ottenere risposte a parole. Non passerà molto tempo, tuttavia, prima che possiate del tutto fare a meno della formalità delle parole. Una volta che sono

a posto le abitudini mentali, voi semplicemente noterete la distrazione, noterete le qualità della distrazione, e tornerete al respiro. E' un processo completamente non-concettuale, ed è molto rapido. La stessa distrazione potrà essere qualsiasi cosa: un suono, una sensazione, un'emozione, una fantasia, qualsiasi cosa. Qualunque cosa sia, non cercate di reprimerla. Non cercate mai di spingerla fuori dalla vostra mente. Non c'è bisogno. Basta che osserviate consapevolmente con nuda attenzione. Esaminate la distrazione silenziosamente ed essa passerà via da sola. Troverete che la vostra attenzione si dirigerà senza sforzo di nuovo al respiro. E non condannate voi stessi per essere stati distratti. Le distrazioni sono naturali. Vengono e vanno.

Nonostante questo saggio consiglio, accadrà che voi vi condannerete comunque. Anche questo è naturale. Allora, voi semplicemente osservate il processo di condanna come un'altra distrazione, e poi tornate al respiro.

Guardate la sequenza degli eventi: Respiro. Respiro. Un pensiero distraente sorge. La frustrazione che sorge a causa del pensiero di distrazione. Voi vi condannate per essere stati distratti. Notate l'auto-condanna. Tornate alla respirazione. Respiro. Respiro. E' un ciclo davvero molto naturale e scorrevole, se lo fate correttamente. Il trucco, naturalmente, è la pazienza. Se potete imparare ad osservare queste distrazioni senza venirne coinvolti, è tutto molto facile. Semplicemente scivoliate attraverso le distrazioni e la vostra attenzione ritornerà al respiro abbastanza facilmente. E' ovvio che la stessa distrazione può riapparire un attimo dopo. Se accade, voi semplicemente osservate ciò consapevolmente. Se avete a che fare con un vecchio stabilito modello di pensiero, questo può ancora accadere per un bel po' di tempo, a volte per anni. Ma non prendetevela. Anche questo è naturale. Osservate la distrazione e tornate al respiro. Non combattete contro questi pensieri che vi distraggono. Non sforzatevi e non cercate di lottare. Sarebbe sprecato. Ogni po' di energia che applicate a tale resistenza va dentro nel complesso del pensiero e lo rende ancor più forte. Quindi non cercate di forzare questi pensieri ad uscire dalla mente. E' una battaglia che non potrete mai vincere. Solo osservate la distrazione consapevolmente, ed essa alla fine se ne andrà via. E' molto strano, ma più voi applicate la nuda attenzione a tali disturbi, più deboli essi diventeranno.

Osservateli abbastanza a lungo, e abbastanza spesso, con la pura attenzione, ed essi svaniranno per sempre. Se invece lotterete con loro, guadagneranno forza. Guardateli con distacco ed essi si appassiranno.

La consapevolezza è una funzione che disarmava le distrazioni, allo stesso modo in cui un esperto di munizioni potrebbe disinnescare una bomba. Le distrazioni deboli sono disarmate già da un unico sguardo. Brillate la luce della consapevolezza su di esse ed evaporeranno all'istante, per non più tornare. I più profondi e abituali schemi di pensiero richiederanno una consapevolezza costante e ripetutamente applicata su qualsiasi periodo di tempo necessario per interromperne la presa. Le distrazioni sono in realtà tigri di carta. Non hanno alcun potere in se stesse. Ma hanno bisogno di essere costantemente alimentate, altrimenti muoiono. Se vi rifiuterete di alimentarle con le vostre paura, rabbia e avidità, esse scompariranno.

La consapevolezza è l'aspetto più importante della meditazione. È la cosa principale che voi state tentando di coltivare. Quindi non c'è affatto davvero bisogno di lottare contro le distrazioni. La più importante cosa è di essere consapevoli di quello che sta succedendo, non di controllare ciò che sta avvenendo. Ricordate, la concentrazione è uno strumento. E' secondaria alla pura attenzione. Dal punto di vista della consapevolezza, non c'è in realtà una cosa come la distrazione. Tutto ciò che sorge nella mente è visto solo come un'opportunità in più per coltivare la consapevolezza. Il respiro, ricordiamo, è una focalizzazione arbitraria, ed è usata come il nostro principale oggetto di attenzione. Le distrazioni vengono utilizzate come oggetti secondari della nostra attenzione. Esse certamente sono soltanto una parte della realtà come il respiro. Ed in realtà fa poca differenza ciò che l'oggetto della consapevolezza è. Voi potete essere consapevoli del respiro, o potete essere consapevoli della distrazione. Potete essere consapevoli del fatto che la vostra mente è immobile, che la vostra concentrazione è forte, o altrimenti potete essere consapevoli del fatto che la vostra concentrazione è a pezzi e la vostra mente è in un assoluto caos. E' tutto consapevolezza mentale. Basta mantenere la consapevolezza e la concentrazione che alla fine seguirà.

Lo scopo della meditazione non è quello di concentrarsi sul respiro, senza interruzioni, sempre. Il che di per sé sarebbe un obiettivo inutile. Lo scopo della meditazione non è quello di raggiungere

una mente perfettamente immobile e serena. Sebbene uno stato beato non conduca per se stesso alla liberazione. Lo scopo della meditazione è di raggiungere la consapevolezza ininterrotta. E solo la vera Consapevolezza produce l'Illuminazione.

Le distrazioni arrivano in tutte le forme, misure e sapori. La filosofia Buddista le ha catalogate in categorie. Una di esse è la categoria degli ostacoli. E questi sono chiamati 'ostacoli' proprio perché bloccano il vostro sviluppo sia della meditazione, della consapevolezza e della concentrazione. Un po' di cautela su questo termine: La parola 'ostacoli' porta una connotazione negativa, e in effetti questi sono stati mentali che noi vogliamo sradicare. Ciò non significa, tuttavia, che devono essere repressi, evitati o condannati.

Prendiamo l'avidità, per esempio. Noi vogliamo evitare di prolungare qualsiasi stato di avidità che sorga, perché una continuazione di quello stato porta alla schiavitù e al dolore. Ma con questo non intendiamo dire di voler gettar via il pensiero dalla mente quando esso viene visualizzato. Diciamo semplicemente di non incoraggiarlo a restare. Lo lasciamo venire, e lo lasciamo andare. Quando l'avidità è osservata prima con nuda attenzione, nessun giudizio di validità viene fatto. Facciamo semplicemente un passo indietro e la guardiamo sorgere. L'intera dinamica dell'avidità, dall'inizio alla fine, è semplicemente osservata in questo modo. Noi non la aiutiamo, né la ostacoliamo, e né minimamente interferiamo con essa. Essa resta per il tempo in cui c'è. E noi impariamo quanto più possiamo su di essa fintanto che è lì. Guardiamo che cosa l'avidità fa. Noi guardiamo come essa ci inguaia, e come appesantisce gli altri. Notiamo come ci mantiene perennemente insoddisfatti, in uno stato di desiderio sempre inappagato. Da questa esperienza di prima mano, noi constatiamo a livello intestinale che l'avidità è un modo non valido di vivere la nostra vita. In questa realizzazione non c'è niente di teorico. Tutti gli ostacoli sono trattati nello stesso modo e qui ora li osserveremo uno per uno.

Desiderio: Supponiamo che nella meditazione voi siete stati distratti da qualche bella esperienza. Potrebbe essere una fantasia piacevole o un pensiero di orgoglio. Potrebbe essere un sentimento di autostima. O potrebbe essere un pensiero d'amore o addirittura una sensazione fisica di felicità che viene con l'esperienza stessa della meditazione. Qualunque cosa sia, ciò che segue è lo stato del desiderio - il desiderio di ottenere tutto ciò che avete pensato oppure il desiderio di prolungare l'esperienza che state avendo. Non importa quale sia la sua natura, dovrete gestire il desiderio nel modo seguente. Notate il pensiero o la sensazione appena si presenta. Notate lo stato mentale di desiderio che lo accompagna come una cosa separata. Si noti l'esatta misura o grado di questo desiderio. Infine, notate quanto tempo dura e quando alla fine esso scompare. Quando lo avrete fatto, riportate la vostra attenzione al respiro.

Avversione: Supponiamo che siete stati distratti da qualche esperienza negativa. Potrebbe essere qualcosa che si teme o qualche assillo di preoccupazione. Potrebbe essere una colpa, depressione o dolore. Qualunque sia la vera sostanza del pensiero o della sensazione, vi ritroverete a rifiutare o reprimere - cercando di evitarlo, di resistergli o di negarlo. La tecnica a questo punto è la stessa, essenzialmente. Guardate il sorgere del pensiero o sensazione. Notate lo stato del rifiuto che viene con esso. Valutate la misura o il grado di tale rigetto. Vedete per quanto tempo dura e quando poi svanisce. Infine, riportate l'attenzione al vostro respiro.

Letargia: La letargia arriva in vari gradi e intensità, che vanno dalla lieve sonnolenza al torpore più totale. Qui stiamo parlando di uno stato mentale, non di uno fisico. La sonnolenza o stanchezza fisica è qualcosa di completamente diverso e, nel sistema di classificazione Buddista, essa sarebbe classificata come una sensazione fisica. La letargia mentale è strettamente correlata all'avversione in quanto è uno dei piccoli trucchi della mente per evitare quei problemi che essa trova sgradevoli. La letargia è una sorta di spegnimento dell'apparato mentale, un ottundimento temporaneo della acutezza sensoriale e cognitiva. E' una sorta di stupidità forzata che fa finta di essere sonnolenza. Questo può essere duro da affrontare, perché la sua presenza è direttamente contraria con l'uso della consapevolezza. La letargia è praticamente il contrario della presenza mentale. E comunque, la consapevolezza, come presenza mentale, è proprio la cura per questo ostacolo, e la gestione è la stessa. Si noti lo stato di sonnolenza quando essa arriva, e notate la sua misura o grado. Notate quando sorge, quanto tempo dura, e quando se ne va. L'unica cosa speciale qui è l'importanza di

cogliere presto il fenomeno. Dovete sbarazzarvi di essa al momento stesso del suo concepimento e applicare subito dosi liberali di pura consapevolezza. Se lasciate che essa prenda avvio, la sua crescita supererà probabilmente il potere della vostra consapevolezza. Quando vince la letargia, il risultato è che la mente sprofonda e/o si mette a dormire.

Agitazione: Stati di irrequietezza e irritazione sono espressioni di agitazione mentale. La vostra mente continua a sfrecciare di qua e di là, rifiutando di stabilizzarsi su una singola cosa. Potete continuare a rincorrere più e più volte gli stessi problemi. Ma, anche qui, una sensazione instabile è la componente predominante. La mente si rifiuta di stabilizzarsi in un qualunque posto. Salta intorno costantemente. La cura per questa condizione è la stessa sequenza di base. L'irrequietezza impone un certo senso di coscienza. Potreste chiamarlo un sapore o una struttura. In qualunque modo voi lo chiamate, questa sensazione instabile è lì come una caratteristica ben definibile. Dunque, cercatela. Dopo averla individuata, notate come la maggior parte di essa sia presente. Notate quando si presenta. Guardate quanto tempo dura, e vedete quando essa svanisce. Poi, come al solito, riportate la vostra attenzione al respiro.

Dubbio: Il dubbio ha la sua propria distinta sensazione nella coscienza. I testi Pali lo descrivono molto bene. E' la sensazione di un uomo che sta vagando attraverso un deserto ed arriva ad un incrocio non segnalato. Che strada dovrebbe prendere? Non c'è modo di saperlo. Così, se ne sta lì vacillante. Una delle forme comuni che ciò assume nella meditazione è un tipo di dialogo interiore un po' come questo: "Che cosa sto facendo proprio qui seduto in questo modo? Sto veramente ottenendo qualcosa da tutto questo? Oh, Certo che sì! Questo è un bene per me. Il libro ha detto così. No, questo è da pazzi. E' solo una perdita di tempo. No, non mi arrenderò. Ho detto che dovevo fare questo, e lo farò. O sono solo un testardo? Non lo so. Io proprio non lo so"... Perciò, non rimanete bloccati in questa trappola. E' solo un altro ostacolo. Un'altra delle cortine fumogene della mente per impedirvi di fare la cosa più terribile del mondo, e cioè: 'diventare consapevole di ciò che sta accadendo'.

Per gestire il dubbio, semplicemente diventate consapevoli di questo stato mentale, che è come di un vacillante oggetto di ispezione. Non siate intrappolati in esso. Tornate indietro e guardatelo. Vedete quanto è forte. Vedete quando arriva e quanto tempo dura. Quindi, vedetelo svanire, e poi tornate alla respirazione.

Questo è lo schema generale che bisogna utilizzare su qualsiasi distrazione che si crea. Con la parola 'distrazione', ricordate che noi intendiamo qualsiasi stato mentale che venga ad impedire la vostra meditazione. Alcuni di questi sono abbastanza sottili. E' utile elencare alcune di queste possibilità. Gli stati negativi sono abbastanza facili da individuare: insicurezza, paura, rabbia, depressione, irritazione e frustrazione.

Bramosia e desiderio sono un po' più difficili da individuare perché si possono applicare a cose che normalmente consideriamo virtuose o nobili. Ad esempio, potete sperimentare il desiderio di perfezionare voi stessi. Si può sentire forte desiderio di maggior virtù. Potreste anche sviluppare attaccamento alla beatitudine proveniente dall'esperienza stessa della meditazione. E' anche un po' difficile staccarsi da sentimenti di tipo altruistico. In finale, tuttavia, essi sono solo più avidità. Sono desideri di gratificazione e un modo un po' furbetto di ignorare la realtà del presente stato. Più difficili di tutti, comunque, sono quegli stati mentali invero positivi che vengono strisciando nella vostra meditazione. Felicità, pace, soddisfazione interiore, simpatia e compassione per tutti gli esseri ovunque. Questi stati mentali sono così dolci e benefici che a malapena noi potremmo sopportare di poterci staccare da loro. Ciò vi farebbe sentire come un traditore dell'umanità. Non è proprio il caso di sentirsi così. Non vi stiamo consigliando di rifiutare questi stati d'animo o di diventare dei robot senza cuore. Noi vogliamo semplicemente che voi li vediate per quelli che sono. Essi sono solo stati mentali. Vengono e vanno. Sorgono e passano via. Se continuerete la vostra meditazione, questi stati si presenteranno sempre più spesso. Il trucco è di non diventare attaccati ad essi. Vedete solo come ciascuno di essi sorge. Vedete ciò che è, quanto è forte e per quanto tempo dura. Poi guardatelo allontanarsi. Esso non è altro che lo spettacolo passeggero del proprio universo mentale.

Proprio come il respiro arriva in fasi, così fanno gli stati mentali. Ogni respiro ha un inizio, uno stato intermedio e una fine. Ed ogni stato mentale ha una nascita, una crescita e un decadimento.

Voi dovrete sforzarvi di vedere queste fasi in modo chiaro. Questa, tuttavia, non è una cosa facile da fare. Come abbiamo già notato, ogni pensiero ed ogni sensazione hanno prima inizio nella regione inconscia della mente e solo più tardi sorgono nella coscienza. In genere noi diventiamo consapevoli di queste cose solo dopo che esse sono sorte nella sfera cosciente e vi rimangono per qualche tempo. Infatti, normalmente, veniamo a conoscenza delle distrazioni solo quando esse hanno mollato la loro presa su di noi e sono già in fase d'uscita. E' solo a questo punto che siamo colpiti dalla improvvisa realizzazione di essere stati da qualche altra parte, sognando ad occhi aperti, fantasticando, o altro. Ovviamente, di questo ce ne accorgiamo troppo tardi nella catena degli eventi. Questo fenomeno potremmo chiamarlo 'prendere il leone per la coda', ed è alquanto inadatto da fare. Come quando si affronta una bestia pericolosa, così dobbiamo affrontare gli stati mentali a testa alta. Con pazienza, potremo imparare a riconoscerli non appena essi sorgono dai livelli progressivamente più profondi della nostra mente cosciente.

Poichè gli stati mentali nascono prima nell'inconscio, per cogliere l'insorgere dello stato mentale, dovrete estendere la vostra consapevolezza giù fino in quella zona inconscia. Ciò è difficile, perché non si può vedere cosa sta succedendo laggiù, almeno non nello stesso modo in cui si vede un pensiero cosciente. Ma voi potete imparare ad avere una vaga sensazione di movimento e operare con una sorta di senso mentale del contatto. Ciò avviene con la pratica, e questa capacità è un altro effetto della calma profonda che deriva dalla concentrazione. La concentrazione rallenta l'insorgere di questi stati mentali e vi dà il tempo di sentire che ciascuno deriva dall'inconscio ancor prima di vederlo nella coscienza. La concentrazione vi aiuta a estendere la consapevolezza giù in quel brulicante buio dove cominciano il pensiero e la sensazione.

Man mano che la concentrazione si approfondisce, guadagnerete la possibilità di vedere i pensieri e le sensazioni che sorgono lentamente, come bolle separate, ciascuna distinta e con spazi tra di loro. Esse si gonfiano in un lento movimento fino ad uscire fuori dall'inconscio. Rimangono un po' nella mente conscia e poi si allontanano. L'applicazione della consapevolezza agli stati mentali è una operazione di precisione. Questo è particolarmente vero per sentimenti o sensazioni. E' molto facile andare oltre la sensazione. Cioè, aggiungervi qualcosa al di sopra e al di là di ciò che vi è realmente lì. Ed è altrettanto facile non raggiungere la sensazione, far parte di essa, ma non del tutto. L'ideale che state cercando è di poter sperimentare completamente ciascun stato mentale, esattamente così com'è, senza aggiungere nulla ad esso e senza togliere una qualsiasi parte di esso. Usiamo come esempio il dolore alla gamba. Ciò che esso è in realtà, è una pura sensazione che fluisce. Cambia costantemente, non è mai lo stesso di momento in momento. Si muove da un punto all'altro, e la sua intensità aumenta e poi diminuisce. Il dolore non è una cosa. E' un evento. Non dovrebbero esservi concetti appiccicati ad esso e niente di associato ad esso. Una pura consapevolezza senza ostacoli di questo evento lo sperimenterà semplicemente come una fluente struttura di energia e nulla più. Nessun pensiero e nessun rifiuto. Solo energia.

Nella nostra pratica di meditazione, avremo presto bisogno di ripensare le nostre fondamentali ipotesi sulla concettualizzazione. La maggior parte di noi avrà ottenuto voti alti a scuola e nella vita, per la nostra capacità di manipolare logicamente i fenomeni mentali – cioè, i concetti. La nostra carriera, gran parte del nostro successo nella vita quotidiana, le nostre relazioni più felici, vediamo come in gran parte il risultato del nostro successo è la manipolazione dei concetti. Nello sviluppare la consapevolezza, nondimeno, noi sospendiamo temporaneamente il processo di concettualizzazione e ci focalizziamo sulla pura natura dei fenomeni mentali. In realtà, durante la meditazione noi stiamo cercando di sperimentare la mente al livello di pre-concetto.

Ma la mente umana concettualizza tali eventi come dolore. Voi vi ritrovate a pensare ad esso come 'il dolore'. Questo è un concetto. E' un'etichetta, qualcosa di aggiunto alla sensazione stessa. Vi troverete a costruire un'immagine mentale, la raffigurazione del dolore, vedendolo come una forma concreta. Voi potete vedere un diagramma della gamba con il dolore rappresentato in un qualche bel colore. Questo è terribilmente creativo ed anche assai divertente, ma non è ciò che vogliamo. Questi sono concetti appiccicati alla realtà vivente. Molto probabilmente, voi vi troverete a pensare: "Io ho un dolore alla gamba". L'"Io" è un concetto. E' un qualcosa in più aggiunto alla pura esperienza.

Quando nel processo si introduce l' 'Io', voi state costruendo un 'gap' concettuale tra la realtà e la

consapevolezza che vede quella realtà. Pensieri come 'Me', 'Mio' o 'Il mio' non hanno posto nella diretta consapevolezza. Essi sono aggiunte estranee, ed insidiose. Quando mettete il concetto 'me' sulla scena, voi vi state identificando con il dolore. Questo semplicemente aggiunge un' enfasi ad esso. Se lasciate l' 'Io' fuori dall' operazione, il dolore non è doloroso. E' soltanto un puro flusso di energia che sorge. Può anche essere bello. Se trovate che l' 'io' si insinua nella vostra esperienza del dolore o in qualsiasi altra sensazione, allora basta osservarla consapevolmente. Prestate una nuda attenzione al fenomeno della identificazione personale con il dolore.

L'idea generale, tuttavia, è fin troppo semplice. Voi volete veramente vedere ogni sensazione, sia che si tratti di dolore, felicità o noia. Voi volete sperimentare pienamente quella cosa nella sua naturale e incontaminata forma. E c'è solo un modo per farlo. La vostra tempistica deve essere precisa. La vostra consapevolezza di ogni sensazione deve coordinarsi esattamente con il sorgere di quella sensazione. Se la cogliete anche solo un po' più tardi, vi mancherà l'inizio. Non l'avrete affatto. Se vi aggrappate ad una qualsiasi sensazione, passato il tempo in cui ne avete memoria, la cosa stessa è ormai andata, e tenendovi su quel ricordo, vi mancherà il sorgere della sensazione successiva. E' un' operazione molto delicata. Avete avuto modo di navigare in lungo e largo proprio nel tempo presente, raccogliendo le cose e lasciando che le cose cadano, senza ritardi di sorta. Ci vuole un tocco molto leggero. Il vostro rapporto con la sensazione non dovrebbe mai essere nel passato o nel futuro, ma sempre nel semplice ed immediato 'qui-ed-ora'.

La mente umana cerca di concettualizzare i fenomeni, e ha sviluppato una serie di modi intelligenti per farlo. Ogni semplice sensazione scatenerà una raffica di pensieri concettuali se voi lasciate la mente nel suo modo. Prendiamo l'udito, per esempio. Siete seduti in meditazione e qualcuno nella stanza accanto rompe un piatto. Il suono colpisce il vostro orecchio. Immediatamente voi avrete una immagine di quella stanza. Probabilmente vedrete anche una persona a cui cade un piatto. Se questo è un ambiente familiare, ad esempio la vostra casa, probabilmente avrete un film mentale in technicolor ed in 3-D di chi ha fatto cadere il piatto, e di quale piatto è stato rotto. Quest'intera sequenza si presenterà istantaneamente alla coscienza. Essa salterà subito fuori dall'inconscio così brillante, chiara e convincente che spingerà tutto il resto fuori dalla visione. Che cosa succede alla sensazione originale, la pura esperienza dell'udire? Essa si è persa nel sotterfugio, completamente travolta e dimenticata. Abbiamo perso la realtà. Siamo entrati in un mondo di fantasia.

Ecco un altro esempio: Siete seduti in meditazione e un suono vi colpisce l'orecchio. E' un rumore solo indistinto, una sorta di urto smorzato; ma potrebbe essere qualsiasi cosa. Quello che accade dopo probabilmente sarà un qualcosa di questo tipo: "Cos'è stato? Chi è stato? Da dove è venuto? Quanto lontano è stato? E' pericoloso?". E così via. E non ricevendo risposta, voi non fate altro che alimentare le vostre proiezioni di fantasia. La concettualizzazione è un processo insidioso benché intellettuale. Essa si insinua nella vostra esperienza, e semplicemente la rileva. Quando nella vostra meditazione sentite un suono, prestate la nuda attenzione all'esperienza dell'ascolto. Solo quello e quello soltanto. Ciò che sta realmente succedendo è talmente semplice che possiamo perderlo del tutto. Onde sonore stanno colpendo l'orecchio in un certo schema unico. Quelle onde vengono poi tradotte in impulsi elettrici all'interno del cervello e quegli impulsi presentano un modello di suono alla coscienza. Questo è tutto. Nessuna immagine. Nessun film mentale. Nessun concetto. Nessun dialogo interno sulla questione. Solo rumore. La realtà è così elegantemente semplice e disadorna. Quando sentite un suono, siate consapevoli del processo dell'udito. Tutto il resto è solo un mero chiacchiericcio aggiunto. Lasciatelo cadere. La stessa regola applicatela per ogni sensazione, ogni emozione, ogni esperienza che potete avere. Osservate da vicino la vostra propria esperienza. Scavate attraverso gli strati dello strumento mentale e vedete cosa c'è lì in realtà. Sarete sorpresi di quanto è semplice, e quanto è bello.

Ci sono momenti in cui un certo numero di sensazioni possono sorgere tutte in una volta. Potreste avere un pensiero di paura, una stretta allo stomaco, un mal di schiena ed un prurito sul lobo dell'orecchio sinistro, tutti nello stesso momento. Non statevene seduti lì nel dilemma. Non state ad andare avanti e indietro o chiedendovi cosa fare. Una di queste sensazioni sarà più forte. Solo apritevi dentro, e il più insistente di questi fenomeni si intrufolerà ed esigerà la vostra attenzione. Quindi, date ad esso una certa attenzione, giusto il tempo di vederlo svanire. Poi tornate al vostro respiro. Se se ne intromette un altro, fatelo entrare. Quando lo si sarà fatto, ritornate di nuovo al

vostro respiro.

Questo processo può essere portato troppo lontano, però. Non sedetevi lì a cercare che cosa c'è da essere attenti. Mantenete la vostra consapevolezza sul respiro fino a quando qualcosa d'altro passa di là e attira la vostra attenzione. Quando sentite che ciò accade, non combattetelo. Bensì, lasciate che la vostra attenzione fluisca naturalmente verso la distrazione, e tenetela lì fino a che la distrazione evapora. Poi, tornate al respiro. Non cercate altri fenomeni fisici o mentali. Tornate solo a respirare. Lasciate che essi vi arrivino. Ci saranno momenti in cui, ovviamente, andrete alla deriva. Anche dopo una lunga pratica, improvvisamente vi troverete svegli e realizzerete che siete stati fuori pista per qualche tempo. Non scoraggiatevi. Ma solo rendetevi conto di esser stati fuori pista per tale e tale periodo di tempo e poi tornate al respiro. Non c'è affatto bisogno che abbiate una qualche reazione negativa. L'atto stesso di rendervi conto che siete stati fuori dall'attenzione è un tipo di consapevolezza attiva. Esso è di per sé un esercizio di pura consapevolezza.

La consapevolezza cresce con l'esercizio della consapevolezza. E' come esercitare un muscolo. Ogni volta che lo fate funzionare, lo pompate un po'. Lo fate diventare un po' più forte. Il fatto stesso che voi avete sentito quella sensazione di risveglio significa che avete proprio migliorato il vostro potere di consapevolezza mentale. Ciò significa che avete vinto. Tornate dunque al respiro senza rimpianti. Tuttavia, il rimpianto è un riflesso condizionato e può arrivarvi in ogni caso - un altro abito mentale. Se vi state scoprendo frustrati, sentendovi scoraggiati, o state condannando voi stessi, osservate tutto ciò con pura attenzione. E' solo un'altra distrazione. Date ad essa una certa attenzione e guardatela svanire; dopodiché ritornate al respiro.

Le regole che abbiamo appena recensito possono e devono essere applicate a fondo a tutti i vostri stati mentali. Ora scoprirete che questa è un'ingiunzione assolutamente spietata. E' il lavoro più duro che mai potreste intraprendere. Riteniamo che potreste ritrovarvi relativamente disposti ad applicare questa tecnica ad alcune parti della vostra esperienza, e totalmente riluttanti ad usarla su altre parti.

La meditazione è un po' come un acido mentale. Esso lentamente corrode via tutto ciò che voi ci buttate dentro. Noi umani siamo esseri molto strani. Si dà il caso che il sapore di certi veleni a noi piace e di conseguenza continuiamo ostinatamente a mangiarli anche quando ci stanno uccidendo. Pensieri a cui noi siamo attaccati, sono veleno. Vi troverete molto ansiosi di scavare alcuni pensieri fuori dalle loro radici, mentre gelosamente ne custodirete e amerete certi altri. Questa è proprio la condizione umana.

La meditazione Vipassana non è un gioco. La chiara consapevolezza è qualcosa di più che un mero piacevole passatempo. E' una strada che ci porta fuori dal pantano in cui siamo tutti bloccati, cioè la palude dei nostri desideri ed avversioni. E' relativamente facile applicare la consapevolezza agli aspetti più negativi della vostra esistenza. Una volta che voi avete visto la paura e la depressione svaporare nel caldo, intenso, raggio della consapevolezza, vorrete ripetere il processo. Questi sono però stati mentali spiacevoli. Fanno male. Voi volete sbarazzarvi di quelle cose perché vi danno un grosso fastidio. Molto più difficile è applicare lo stesso processo verso stati mentali che amate ed a cui tenete teneramente, come il patriottismo, o la protezione delle persone care, o il vero amore. Ma questo è altrettanto necessario. Gli attaccamenti positivi vi trattengono nel fango proprio come sicuramente lo fanno gli attaccamenti negativi. Voi potete emergere fuori dal fango quanto basta per respirare un po' più facilmente se praticate con diligenza la meditazione Vipassana. Quindi, la meditazione Vipassana è la vera strada per il *Nibbana* (nirvana). E dai rapporti di coloro che hanno faticato nel Sentiero verso questo nobile obiettivo, vale la pena farcisi coinvolgere con ogni sforzo.

Capitolo 13

Consapevolezza (Sati)

'Mindfulness' (consapevolezza) è la traduzione Inglese della parola Pali '*Sati*'. E Sati è un'attività. Cos'è esattamente? Non ci può essere una risposta precisa, almeno non a parole. Le parole sono concepite dai livelli simbolici della mente e descrivono quelle realtà con le quali tratta il pensiero simbolico. La consapevolezza è una condizione pre-simbolica. Essa non è incatenata alla logica. Tuttavia, La consapevolezza può - piuttosto facilmente - essere sperimentata, e può anche essere

descritta, purché si tenga a mente che le parole sono solo il dito che indica la luna. Esse non sono la cosa stessa. La vera esperienza si trova al di là delle parole e oltre i simboli. La consapevolezza potrebbe essere descritta anche in termini completamente diversi che qui saranno usati, e quindi qualunque descrizione potrebbe essere corretta.

La consapevolezza è un processo sottile che voi state utilizzando proprio in questo momento. Il fatto che questo processo stia oltre e al di là delle parole non lo rende non-reale – anzi, piuttosto il contrario. La consapevolezza è la realtà che dà origine alle parole - le parole che conseguono sono semplicemente pallide ombre della realtà. Quindi, è importante capire che tutto ciò che qui segue è analogia. Non vi è l'intenzione di dare un significato perfetto. Esso rimarrà sempre al di là della logica verbalizzata. Ma voi potete sperimentarlo. La tecnica di meditazione chiamata Vipassana (*visione profonda*) che fu introdotta dal Buddha circa 25 secoli fa, è un insieme di attività mentali specificamente volte a sperimentare uno stato di ininterrotta consapevolezza.

La prima volta che voi siete consapevoli di qualcosa, c'è un fugace istante di pura consapevolezza appena prima di concettualizzare la cosa, prima di identificarla. Quindi, questa è la fase della Pura Consapevolezza. Di solito, questa fase è molto breve. E' quella lampeggiante frazione di secondo in cui voi concentrate proprio il vostro sguardo sulla cosa, proprio quando concentrate la vostra mente sulla cosa, appena prima che voi la oggettivate, la teniate nella mente e la separeiate dal resto dell'esistenza. Essa prende posto in voi appena prima che voi cominciate a pensarla - prima che la vostra mente dica: "Oh, c'è un cane". Quel fluente momento appena appena focalizzato di pura consapevolezza è "la consapevolezza". In quel breve momento di mente lampeggiante, voi sperimentate una cosa come una non-cosa. Voi sperimentate un fluente e lieve momento di pura esperienza, che è interconnesso con il resto della realtà, non separato da essa. La consapevolezza è molto simile a quello che vedete con la vostra visione periferica, in contrasto con la dura brutale messa a fuoco della visione normale o centrale. Eppure questo momento di lieve e un po' sfocata consapevolezza contiene una sorta di conoscenza più profonda che purtroppo voi perdetevi non appena focalizzate la vostra mente e oggettivate l'oggetto in una cosa. Nel processo di ordinaria percezione, la fase-Consapevolezza è così fugace da essere inosservabile. Noi abbiamo sviluppato l'abitudine di sperperare la nostra attenzione su tutte le fasi successive, focalizzando la percezione, riconoscendo la percezione, etichettandola, e soprattutto, facendosi coinvolgere in una lunga serie di pensieri simbolici su di essa. Quel momento originale di Consapevolezza è rapidamente passata via. Esso è l'obiettivo della succitata meditazione Vipassana (o *Insight, intuizione profonda*) che ci stimola a prolungare quel momento di consapevolezza.

Quando questa Consapevolezza è prolungata mediante appropriate tecniche, voi scoprirete che questa esperienza è profonda e vi fa modificare l'intera visione dell'universo. Questo nuovo stato di percezione deve essere appreso, tuttavia, e ci vuole una regolare pratica. Una volta acquisita la tecnica, troverete che la Consapevolezza ha molti interessanti aspetti.

La Consapevolezza è un pensiero-specchio. Esso riflette solo ciò che sta attualmente accadendo e esattamente nel modo in cui sta accadendo. Non ci sono pregiudizi. La Consapevolezza è pura osservazione non giudicante. E' quella abilità della mente di osservare senza critiche. Con questa abilità, si vedono le cose senza emettere condanne o giudizi. Uno non si sorprende più di niente. Semplicemente, uno mostra un equilibrato interesse nelle cose esattamente come esse sono nel loro stato naturale. Uno non decide e non giudica. Uno solamente osserva.

E' psicologicamente impossibile per noi osservare oggettivamente ciò che succede dentro di noi, se noi allo stesso tempo non accettiamo ciò che accade nei nostri diversi stati mentali. Questo è particolarmente vero con gli stati mentali spiacevoli. Al fine di osservare la nostra stessa paura, noi dobbiamo accettare il fatto di avere paura. Non possiamo esaminare la nostra depressione, senza accettarla completamente. Lo stesso vale per l'irritazione, l'agitazione, la frustrazione e tutti quegli altri stati di disagio emotivo. Non potete esaminare completamente qualcosa se siete presi a riflettere la sua esistenza. Qualunque esperienza potreste avere, la Consapevolezza la accetterà e basta. E' semplicemente un altro degli eventi della vita, soltanto un'altra cosa di cui diventare consapevoli. Nessun orgoglio, nessuna vergogna, niente di personale in gioco - quello che c'è, c'è. La Consapevolezza è una forma di vigilanza imparziale. Non si schiera da una parte né dall'altra. Non si attacca a ciò che viene percepito. Semplicemente, percepisce. La Consapevolezza non si

sente infatuata dagli stati mentali positivi. E non cerca di aggirare gli stati mentali negativi. Non c'è un aggrapparsi al piacevole, né un fuggire dallo sgradevole. La Consapevolezza considera tutte le esperienze come uguali, uguali tutti i pensieri, uguali tutte le sensazioni. Nulla è soppresso. Nulla è represso. La Consapevolezza non fa favoritismi.

La Consapevolezza è consapevolezza non-concettuale. Un altro termine Occidentale per definire 'Sati' è 'pura attenzione'. Che non è il pensiero. Non potrebbe essere coinvolta con il pensiero o con i concetti. Non si attacca a idee, opinioni o ricordi. Essa semplicemente vede. La Consapevolezza registra le esperienze, ma non le paragona. Non le etichetta, né le categorizza. Semplicemente, osserva tutto come se ciò stesse verificandosi per la prima volta. Non è un'analisi basata sulla riflessione e memoria. Piuttosto, essa è esperienza diretta e immediata di ciò che sta accadendo, senza la mediazione del pensiero. Essa sorge prima del pensiero nel processo della percezione. La Consapevolezza è consapevolezza del presente. Ha luogo nel qui ed ora. E' osservazione diretta di ciò che sta accadendo proprio ora, nel momento presente. E' sempre nel presente, che sorge perennemente sull'onda crescente del tempo che passa. Se state ricordando la vostra insegnante della seconda media, questa è la memoria. Quando poi divenite consapevoli che state ricordando la vostra maestra di scuola, questa è la consapevolezza. Se poi concettualizzate il processo e dite a voi stessi: "Oh, sì, io ricordo", allora questo è il pensiero.

La Consapevolezza non è vigilanza egoistica. Essa ha luogo senza riferirsi a sé stessa. Uno, con la consapevolezza, vede tutti i fenomeni senza riferimenti a concetti come 'me', 'il mio' o 'Mio'. Per esempio, supponiamo che vi sia dolore alla vostra gamba sinistra. La coscienza ordinaria direbbe: "Ho un dolore". Usando la Consapevolezza, uno potrebbe semplicemente osservare la sensazione come sensazione. Uno non si attaccherebbe a quel concetto-extra 'Io'. Quindi, la Consapevolezza impedisce di aggiungere qualcosa alla percezione, o di sottrarre qualcosa da essa. Non si aumenta né si riduce nulla. Non si sottolinea nulla. Semplicemente, si osserva esattamente ciò che c'è - e senza distorsioni.

La Consapevolezza è consapevolezza senza-meta. In questa Consapevolezza, non ci si sforza per ottenere risultati. Non si cerca di realizzare qualcosa. Quando uno è consapevole, sperimenta la realtà nel momento presente in qualunque forma si presenti. Non c'è nulla da dover raggiungere. C'è solo osservazione.

La Consapevolezza è consapevolezza del cambiamento. E' l'osservazione dello scorrevole flusso dell'esperienza. E' guardare le cose proprio mentre stanno cambiando. E' vedere il nascere, il crescere ed il maturare di tutti i fenomeni. E' guardare il degrado e la scomparsa dei fenomeni. La Consapevolezza è guardare le cose momento dopo momento, in modo continuo. E' osservare tutti i fenomeni - fisici, mentali o emozionali - tutto ciò che è attualmente nella mente. Uno si siede e guarda lo spettacolo. La Consapevolezza è l'osservazione silenziosa della natura fondamentale di tutti i fenomeni passeggeri. E' guardare ogni singola cosa sorgere e svanire. E' vedere come quella cosa ci fa sentire e come noi reagiamo ad essa. E' osservare come essa agisce sugli altri. Nella consapevolezza, uno è un osservatore imparziale il cui unico compito è di mantenere traccia dello spettacolo dell'universo interiore che costantemente muta e cambia. Da notare bene quest'ultimo punto. Nella consapevolezza, uno guarda l'universo interiore. Il meditante che sta sviluppando la consapevolezza non è più interessato all'universo esteriore. E' lì, ma egli sta meditando, ed il suo campo di studio è la sua propria esperienza, i suoi propri pensieri, le sue proprie sensazioni e le sue proprie percezioni. Nella meditazione, uno è il suo proprio laboratorio. L'universo interiore ha un'enorme base di informazioni contenente il riflesso del mondo esteriore e molto altro. Un esame di questo materiale condurrà presto alla libertà totale.

La Consapevolezza è osservazione partecipativa. Il meditante è sia partecipante ed osservatore al tempo stesso. Se uno osserva le proprie emozioni o sensazioni fisiche, in quello stesso momento le sta sperimentando. La Consapevolezza non è una consapevolezza intellettuale. E' proprio qui. La Consapevolezza è oggettiva, ma non è fredda o insensibile. E' l'esperienza risvegliata della vita, una partecipazione allertata nel processo corrente della vita.

La Consapevolezza è un concetto estremamente difficile da poter definire a parole - non perché sia complessa, ma perché è troppo semplice e aperta. Lo stesso problema si coglie in ogni area dell'esperienza umana. Il concetto più fondamentale è sempre il più difficile da definire. Guardate

un dizionario e vedrete un chiaro esempio. Parole lunghe in genere hanno definizioni concise, ma per brevi parole fondamentali come 'il' ed 'è', le definizioni possono richiedere una pagina intera. Ed in fisica, le funzioni più difficili da descrivere sono le più elementari - quelle che trattano con le realtà più fondamentali della meccanica quantistica. La Consapevolezza è quindi una funzione pre-simbolica. Potete giocare tutto il giorno con le parole simboliche e non potrete mai completamente inchiodarle. Non potremo mai esprimerle pienamente per quello che sono. Tuttavia, possiamo dire quello che essa fa.

Tre attività fondamentali

Ci sono tre attività fondamentali della Consapevolezza. Noi possiamo usare queste attività come definizioni funzionali del termine: (1) La Consapevolezza ci ricorda di quello che noi presumiamo debba essere fatto; (2) Essa vede le cose come realmente sono, e (3) Essa vede la profonda natura di tutti i fenomeni. Esaminiamo queste definizioni in maggior dettaglio.

La Consapevolezza si ricorda di quello che presumiamo di dover fare. Nella meditazione, si mette la propria attenzione su un elemento. Quando la vostra mente vaga da questa focalizzazione, è la Consapevolezza che vi ricorda che la vostra mente sta vagando e ciò che si presume dobbiate fare. E' la Consapevolezza che riporta la vostra mente indietro sull'oggetto della meditazione.

Tutto ciò si verifica istantaneamente e senza dialogo interno. La Consapevolezza non è pensare. La ripetuta pratica in meditazione stabilisce questa funzione come un'abitudine mentale che poi trasporta sul resto della vostra vita. Un meditante serio presta nuda attenzione agli eventi per tutto il tempo, giorno dopo giorno, sia che stia formalmente seduto in meditazione o meno.

Questo è un ideale molto elevato verso il quale coloro che meditano possono star lavorando per un periodo di anni o addirittura decenni. La nostra abitudine di rimanere bloccati nel pensiero è antica di anni, e quell'abitudine vi bloccherà nella maniera più tenace. L'unica via d'uscita è di essere ugualmente persistenti nella coltivazione della costante Consapevolezza. Quando la Consapevolezza è presente, voi lo noterete allorché sarete bloccati nei vostri modelli di pensiero. Ed è proprio questo stesso 'notare' che vi permette di tornare indietro al processo del pensiero e di liberarvi da esso. La Consapevolezza poi riporta la vostra attenzione alla sua corretta forma di focalizzazione. Se in quel momento state meditando, allora questa focalizzazione sarà l'oggetto della meditazione formale. Se non siete in meditazione formale, allora sarà solamente una pura applicazione di nuda attenzione vera e propria, solo un puro notare di tutto ciò che arriva, senza farsi coinvolgere - "Ah, ora arriva questo... ora questo, e ora questo... e ora quest'altro".

La Consapevolezza è allo stesso tempo sia la nuda attenzione a se stessi, e insieme la funzione di riportarci alla nuda attenzione se abbiamo smesso di farlo. La nuda attenzione è semplicemente il 'notare'. Essa ristabilisce se-stessa semplicemente notando che non era presente. Non appena voi state notando che non stavate notando, allora, per definizione, voi state notando e quindi, siete tornati di nuovo a prestare la nuda attenzione.

La Consapevolezza crea la sua propria distinta sensazione nella coscienza. Essa ha un sapore - un leggero, chiaro, energico sapore. In confronto, il pensiero cosciente è pesante, ponderoso e un po' schizzinoso. Ma, ancora una volta, tutte queste sono solo parole. La vostra stessa pratica vi mostrerà la differenza. Allora probabilmente voi arriverete con le vostre parole e le parole usate qui diventeranno superflue. Ricordate, la pratica è la cosa importante.

La Consapevolezza vede le cose come sono realmente. Non aggiunge nulla alla percezione e non le sottrae nulla. Non distorce nulla. E' pura attenzione e osserva proprio solo tutto ciò che sorge. Il pensiero cosciente impasta le cose oltre la nostra esperienza, ci sovraccarica con concetti e idee, ci immerge in un vortice ribollente di progetti e preoccupazioni, paure e fantasie. Quando voi siete consapevoli, non giocherete a quel gioco. Noterete semplicemente ed esattamente ciò che sorge nella mente, poi noterete la cosa successiva. "Ah, c'è questo ... e questo ... ed ora quest'altro". Ed è realmente molto semplice.

La Consapevolezza vede la vera natura di tutti i fenomeni. La Consapevolezza, e solamente essa, può percepire che le più profonde verità dell'esistenza sono le tre caratteristiche principali che il Buddismo insegna. In Pali, queste tre caratteristiche sono chiamate **Anicca** (*impermanenza*), **Dukkha** (*insoddisfazione*), e **Anatta** (*assenza di un'entità permanente, immutabile, cioè, l'anima*).

o il Sé). Queste verità non sono presenti nell'insegnamento Buddista come dogmi che esigono una fede cieca. I Buddisti sentono che queste verità sono universali e auto-evidenti a chiunque riesca ad indagarle in modo adeguato. La Consapevolezza è il metodo di investigazione. E solamente la Consapevolezza ha il potere di rivelare il più profondo livello di realtà disponibile all'osservazione umana. A questo livello di indagine, uno può chiaramente vedere quanto segue: (a) tutte le cose condizionate sono intrinsecamente transitorie, (b) ogni cosa terrena, alla fine, è insoddisfacente, e (c) non ci sono in realtà entità che siano immutabili o permanenti, ma ci sono solo processi.

La Consapevolezza funziona come un microscopio elettronico. Cioè, essa opera su un livello così sottile che uno può effettivamente vedere direttamente quelle realtà che sono al massimo delle costruzioni teoriche al processo del pensiero cosciente. La Consapevolezza vede effettivamente il carattere impermanente di ogni percezione. Vede la natura transitoria e passeggera di tutto ciò che è percepito. Vede la natura intrinsecamente insoddisfacente di tutte le cose condizionate. Ed inoltre vede che non c'è proprio senso di attaccarsi a nessuno di questi spettacoli passeggeri. La felicità e la pace non possono essere trovate in questo modo. E, infine, la Consapevolezza vede l'intrinseca assenza di un 'sé' di tutti i fenomeni. Essa vede così che noi abbiamo arbitrariamente scelto un certo fascio di percezioni, tagliandole fuori dal resto del crescente flusso di esperienza e poi concettualizzandole come entità separate e permanenti. La Consapevolezza vede queste cose nel modo reale. Non pensa nulla di esse, le vede direttamente.

Quando è pienamente sviluppata, la Consapevolezza vede direttamente, istantaneamente, questi tre attributi dell'esistenza, e senza l'interposizione del pensiero cosciente. Infatti, anche gli attributi che abbiamo appena scoperto sono intrinsecamente arbitrari. Essi, in realtà, non esistono come elementi separati. Essi sono puramente il risultato della nostra lotta per prendere questo semplice processo fondamentale chiamato 'Consapevolezza' ed esprimerlo in ingombranti simboli-pensiero intrinsecamente inadatti al livello cosciente. La Consapevolezza è un processo, ma non avviene in fasi. E' un processo olistico che ha luogo in se stessi come una unità: si nota la nostra mancanza di consapevolezza, e questo notare se stessi è un risultato della consapevolezza; Consapevolezza è pura attenzione e pura attenzione è notare le cose esattamente come sono, senza distorsione, e il modo in cui esse sono è Anicca, Dukkha, e Anatta (impermanent, insoddisfacenti, e prive di un 'sé'). Il tutto si svolge nello spazio di pochi momenti mentali. Questo non significa, tuttavia, che voi immediatamente otterrete la liberazione (libertà da tutte le debolezze umane) come risultato del vostro primo momento di consapevolezza. Imparare a integrare questo materiale nella vostra vita cosciente è tutto un altro processo. E imparare a prolungare questo stato di consapevolezza è un altro ancora. Sono, comunque, processi gioiosi e vale la pena seguirli fino in fondo.

Consapevolezza (Sati) e Meditazione Profonda (Vipassana)

La Consapevolezza è il nucleo della Meditazione Vipassana e la chiave per l'intero processo. Essa è sia l'obiettivo di questa meditazione e sia il mezzo per tale scopo. Si raggiunge la Consapevolezza essendo sempre più consapevoli. Un'altra parola Pali che viene tradotta come 'consapevolezza' è appamada, che letteralmente significa non-negligenza o assenza di follia. Se uno è costantemente presente a ciò che sta realmente accadendo nella mente raggiungerà lo stato finale di pura sanità mentale.

Il termine Pali 'Sati' ha anche la connotazione di 'ricordare'. Non è una memoria nel senso di idee e immagini del passato, ma piuttosto un chiaro, diretto, silenzioso 'riconoscere' ciò che è e ciò che non è, ciò che è corretto e ciò che non è corretto, ciò che stiamo facendo e ciò di cui dovremmo interessarci. La Consapevolezza ricorda così al meditante di applicare la sua attenzione all'oggetto proprio al momento giusto e di esercitare con precisione la quantità di energia necessaria a fare un certo lavoro. Quando questa energia viene applicata correttamente, il meditante rimane costantemente in uno stato di calma e vigilanza. Finché questa condizione è mantenuta, quegli stati mentali chiamati 'ostacoli' o 'irritanti psichici' non potrebbero sorgere - non c'è quindi avidità, né odio, né lussuria e né pigrizia. Ma essendo tutti umani, ci capita di sbagliare. Inoltre, molti tra noi, fin troppo umani, sbagliano più e più volte. Nonostante un onesto sforzo, il meditante lascia che la sua Consapevolezza di tanto in tanto scivoli via e così si ritrova bloccato in un qualche spiacevole, ma normale, fallimento umano. E' proprio la nostra Consapevolezza che ci notifica quel

cambiamento. Ed è la Consapevolezza che ci ricorda di applicare l'energia necessaria per tirarsene fuori. Questi scivolamenti accadono più e più volte, ma la loro frequenza diminuisce con la pratica. Una volta che la Consapevolezza ha spinto via queste contaminazioni mentali, più sani stati di mente prendono il loro posto. L'odio lascia il posto alla gentilezza amorevole, la lussuria viene sostituita dal distacco, e così via. Ed è ancora la Consapevolezza che ci informa di tutti questi cambiamenti, e che ricorda al meditante Vipassana di mantenere quel po' di nitidezza mentale necessaria per rendere più desiderabili questi stati mentali. La Consapevolezza rende possibile lo sviluppo di saggezza e compassione. Senza la Consapevolezza essi non possono svilupparsi alla piena maturità.

Profondamente sepolto nella mente, c'è un meccanismo mentale che accetta le esperienze che la mente percepisce come piacevoli e belle e respinge quelle esperienze che sono percepite come brutte e dolorose. Questo meccanismo dà origine proprio a quegli stati mentali di cui noi ci stiamo allenando ad evitare - stati mentali del tipo di avidità, lussuria, odio, avversione e gelosia.

Noi scegliamo di evitare questi ostacoli, non perché siano cattivi nel senso normale del termine, ma perché essi sono compulsivi, perché prendono la mente e catturano totalmente l'attenzione; perché costringono la mente a vagare di qua e di là in piccoli e ristretti cerchi di pensiero, e in più perché essi ci costringono a star fuori dalla realtà vivente.

Questi ostacoli non possono sorgere quando la Consapevolezza è presente. La Consapevolezza è attenzione alla realtà del tempo presente, e quindi, è direttamente antitetica allo stordimento mentale che caratterizza gli impedimenti. Ed è solamente quando la consapevolezza del meditante scivola su quei meccanismi profondi della nostra mente - attaccamento, bramosia e rifiuto - che essi avranno il sopravvento. Allora, la resistenza emerge e oscura la nostra consapevolezza. Noi non ci accorgiamo che il cambiamento sta avvenendo - siamo troppo occupati con un pensiero di vendetta, o avidità, o qualunque esso sia. E mentre una persona non allenata continuerà in questo stato indefinitivamente, un meditante addestrato realizzerà subito ciò che sta succedendo. Ed è proprio la Consapevolezza che nota il cambiamento. E' la Consapevolezza che ricorda la pratica e l'insegnamento ricevuto e che fa concentrare la nostra attenzione così che la confusione svanisca via. Ed è la Consapevolezza che quindi cerca di mantenersi attenta costantemente in modo che la resistenza non possa nascere di nuovo. Così, la Consapevolezza è l'antidoto specifico per ostacoli e impedimenti. È sia la cura che la misura preventiva.

La Consapevolezza completamente sviluppata è uno stato di totale non-attaccamento, e assenza totale di aggrapparsi a una qualsiasi cosa del mondo. Se noi riusciamo a mantenere questo stato, nessun altro mezzo o dispositivo è necessario per mantenere noi stessi liberi dagli ostacoli, e per raggiungere la liberazione dalle nostre debolezze umane. La Consapevolezza è uno stato continuo di consapevolezza non superficiale. Si vedono le cose in profondità, ben oltre il livello di concetti e opinioni. Questo tipo di osservazione profonda porta alla certezza totale e alla completa assenza di confusione. Essa si manifesta soprattutto come una costante e risoluta attenzione senza bandiere e che non si allontana mai.

Questa pura e immacolata Consapevolezza investigativa non solo tiene a bada gli ostacoli mentali, ma anche mette a nudo il loro meccanismo e li distrugge. Infatti, la Consapevolezza neutralizza le contaminazioni nella mente. Il risultato è una mente che rimane invulnerabile e senza macchia, del tutto inalterata e insensibile agli alti e bassi della vita

Capitolo 14

Consapevolezza contro Concentrazione

La Meditazione Vipassana è una sorta di equilibrio mentale. Voi state per coltivare due distintive qualità della mente - consapevolezza e concentrazione. Idealmente, entrambe lavorano insieme come una squadra. Tirano in tandem, per così dire. Perciò è importante coltivarle fianco a fianco e in modo equilibrato. Se uno dei fattori è rafforzato a scapito dell'altro, l'equilibrio della mente sarà perso e la meditazione diventa impossibile.

Concentrazione e consapevolezza sono funzioni nettamente diverse. Ogni e ciascuna di esse ha il suo ruolo da svolgere nella meditazione, e il rapporto tra loro è deciso e delicato.

La concentrazione è spesso chiamata 'unificazione della mente'. Consiste nel costringere la mente a rimanere su un punto fisso. Si prega di notare il verbo 'costringere'. La concentrazione è, più o meno, un tipo di attività forzata. Può essere sviluppata con la pura forza di un'incessante volontà. E una volta sviluppata, essa conserva qualcosa di quel sapore forzato. La Consapevolezza, d'altra parte, è una funzione delicata che porta ad una raffinata sensibilità. Entrambe sono partners nel lavoro della meditazione. La Consapevolezza è quella sensibile. E' essa che si accorge delle cose. La concentrazione provvede al potere. Essa mantiene l'attenzione immobilizzata su un elemento. Idealmente, la consapevolezza è in questa relazione. La Consapevolezza trattiene gli oggetti dell'attenzione, e informa quando l'attenzione è andata da qualche altra parte. La Concentrazione fa il vero lavoro di mantenere l'attenzione costante sull'oggetto scelto. Se uno di questi due partner è debole, la vostra meditazione va a quel paese....

La Concentrazione potrebbe essere definita come quella facoltà della mente che si concentra e si focalizza risolutamente su un singolo oggetto senza interruzioni. Si deve sottolineare che la vera concentrazione è una totale e sana unificazione della mente. Cioè, uno stato libero da avidità, odio e illusione. Una unificazione malsana è anche possibile, ma questa non porterà alla liberazione. In uno stato di lussuria, potete anche essere in uno stato unificato di mente, ma questo non vi porta da nessuna parte. La concentrazione continua su qualcuno o qualcosa che voi odiate non vi aiuta affatto. Infatti, anche quando raggiunta, questa concentrazione malsana ha una vita assai breve, - soprattutto quando è usata per danneggiare gli altri. La vera Concentrazione è di per sé libera da tali contaminanti del genere. Essa è uno stato in cui la mente è riunita insieme e quindi guadagna in potenza e intensità. Potremmo usare l'analogia di una lente. Onde parallele di luce solare fatte cadere su un pezzo di carta non fanno altro che riscaldarne di più la superficie. Mentre la stessa quantità di luce, quando è focalizzata attraverso una lente, cadrà su un unico punto e la carta si brucierà. La concentrazione è la lente. Essa produce la bruciante intensità necessaria per vedere negli angoli più profondi della mente. La Consapevolezza seleziona l'oggetto sul quale la lente si concentrerà e poi guarda attraverso la lente per vedere meglio quello che c'è.

La Concentrazione deve essere considerata come uno strumento. E come ogni strumento, può essere usato nel bene o nel male. Un coltello affilato può essere utilizzato per creare una scultura assai bella o per fare del male a qualcuno. Sta tutto in chi usa il coltello. Così, la concentrazione è simile. Correttamente utilizzata, può aiutarvi verso la liberazione. Ma può anche essere utilizzata al servizio dell'Ego. Può operare nell'ambito della realizzazione oppure nella competizione egoica. Voi potete usare la concentrazione per dominare gli altri. Potete usarla per essere egoisti. Il problema vero è che la concentrazione da sola non vi darà una qualche visione di voi stessi. Non farà luce sul problema fondamentale dell'egoismo e sulla natura della sofferenza. Essa può essere utilizzata per scavare in profondità gli stati psicologici. Ma anche allora, le forze dell'egoismo non saranno affatto comprese. Soltanto la consapevolezza può farlo. Se la consapevolezza non è presente lì per guardare dentro la lente e vedere cosa è stato scoperto, allora tutto è fatto per niente. Soltanto la consapevolezza comprende. Solo la Consapevolezza porta la saggezza. Inoltre, la concentrazione ha anche altri limiti.

Una concentrazione davvero profonda può aver luogo solo in condizioni specifiche. Certi Buddisti hanno un sacco di problemi per costruire sale di meditazione e monasteri. Il loro scopo principale è quello di creare un ambiente fisico privo di distrazioni in cui imparare abilmente questa pratica. Nessun rumore, nessuna interruzione. Altrettanto importante, però, è la creazione di un ambiente libero da distrazioni emotive. Lo sviluppo della concentrazione sarà bloccato dalla presenza di certi stati mentali che noi chiamiamo i cinque impedimenti. Essi sono l'avidità per il piacere sensuale, l'odio, la letargia mentale, l'irrequietezza, e l'indecisione mentale. Abbiamo esaminato questi stati mentali più ampiamente nel capitolo 12.

Un monastero è un ambiente ben controllato in cui questo tipo di disturbo emotivo viene tenuto al minimo. Le persone di sesso opposto non sono autorizzate a vivere insieme in un tale luogo. Per cui, c'è una scarsa possibilità di lussuria. I beni e le proprietà non sono ammessi. Pertanto, nessun litigio a causa di proprietà e meno possibilità per l'avidità e la cupidigia. Dobbiamo menzionare un altro ostacolo per la concentrazione. Nella concentrazione davvero profonda, siete così assorbiti nell'oggetto di concentrazione che voi dimenticate tutte le cose di poco conto. Come per esempio

il vostro corpo e la vostra identità, e tutto quanto intorno a voi. Anche in questo caso il monastero è un'utile comodità. E' bello sapere che c'è qualcuno che si prenderà cura di voi, interessandosi a tutte le questioni mondane come il cibo e la sicurezza fisica. Senza una tale garanzia, si esiterebbe ad andare così profondamente nella concentrazione come uno può fare.

La Consapevolezza, d'altra parte, è libera da tutti questi inconvenienti. La Consapevolezza non è dipendente da tali particolari circostanze fisiche, o di altro tipo. E' un puro fattore che nota. Così è libera di notare tutto ciò che avviene - la lussuria, l'odio, o il fastidio. La Consapevolezza non è limitata da una qualche condizione. In qualche misura, essa esiste in ogni momento, in qualsiasi circostanza che sorge. Inoltre, la consapevolezza non ha un oggetto fisso da focalizzare. Essa osserva il cambiamento. Quindi, ha un numero illimitato di oggetti di attenzione. Ed essa osserva proprio qualsiasi cosa stia passando attraverso la mente e non la categorizza.

Distrazioni e interruzioni sono notate con la stessa quantità di attenzione con cui essa osserva gli oggetti della meditazione formale. In uno stato di pura consapevolezza la vostra attenzione scorre proprio con tutti i cambiamenti che stanno avendo luogo nella mente. "Mutamento, spostamento, cambiamento. Ora questo, ora questo, e ora questo."

Non potete sviluppare la consapevolezza con la forza. Attivare a denti-stretti la forza di volontà non fa per nulla alcun bene. È un dato di fatto, Così si ostacola il progresso. La Consapevolezza non può essere coltivata con lo sforzo. Essa cresce con la realizzazione, con il lasciar andare, solo stabilizzandosi nel momento e lasciando che voi stessi siate in armonia con tutto quello che state vivendo. Questo non significa che la consapevolezza accade da sola. Lungi da ciò. E' richiesta la vostra energia. Quindi, alla fine, lo sforzo è necessario. Ma questo sforzo è diverso dalla forza. La Consapevolezza è coltivata grazie ad uno sforzo gentile, con uno sforzo senza-sforzo. Il meditante coltiva la consapevolezza ricordandosi costantemente di se stesso in un modo gentile, per poter mantenere la sua consapevolezza di ciò che sta accadendo proprio ora. La persistenza e un tocco leggero sono i segreti. La Consapevolezza è coltivata facendo ritornare se stessi costantemente e sempre ad uno stato di consapevolezza con gentilezza e con dolcezza.

La Consapevolezza non può mai essere utilizzata in un qualsiasi modo egoistico. Essa è uno stato di allerta non-egoistico. Non esiste un 'io' in questo stato di pura consapevolezza. Quindi non c'è un sé che sia egoista. Al contrario, è la consapevolezza che vi dà la vera visione di voi stessi. Essa vi permette di fare quel decisivo passo mentale all'indietro dai vostri desideri e avversioni in modo che voi possiate poi guardare e dire: "Ah, ah, quindi è così che io sono veramente."

Nello stato di pura consapevolezza, voi vi vedrete esattamente così come siete. Potrete vedere il vostro comportamento egoista. Vedrete la vostra sofferenza. E vedrete come si crea la sofferenza. Vedrete come ferite gli altri. Penetrerete giusto attraverso lo strato di menzogne che normalmente vi raccontate e finalmente vedrete quello che realmente c'è.

La Consapevolezza conduce alla Saggezza.

La Consapevolezza non cerca di ottenere qualcosa. E' solo puro osservare. Quindi, in essa non vi sono coinvolti il desiderio e l'avversione. Competizione e lotta per la conquista non hanno posto nel processo. La Consapevolezza non mira a nulla. Essa vede solo ciò che è già lì.

La Consapevolezza è una funzione più ampia e più grande della concentrazione; è una funzione onnicomprensiva. La concentrazione è esclusiva. Essa si stabilizza su un elemento ed ignora tutte le altre cose. Invece, la Consapevolezza è inclusiva. Essa se ne sta dietro al centro dell'attenzione e osserva con un ampio focus, notando rapidamente un cambiamento che si verifica. Se avete la mente focalizzata su una pietra, la concentrazione vi farà vedere solo la pietra. La consapevolezza sta dietro a questo processo, è consapevole della pietra, è consapevole della concentrazione che si focalizza sulla pietra, è consapevole dell'intensità di quella focalizzazione, ed è immediatamente consapevole dello spostamento di attenzione quando la concentrazione stessa si distrae. E' proprio la consapevolezza che vi comunica che si è verificata la distrazione, ed è la consapevolezza che reindirizza l'attenzione alla pietra. La Consapevolezza è più difficile da coltivare della concentrazione perché è una funzione di portata più profonda. La concentrazione è semplicemente messa a fuoco della mente, un po' come un raggio laser. Ha il potere di penetrare profondamente nella mente e illuminare quello che c'è. Ma non comprende ciò che vede. La Consapevolezza può esaminare i

meccanismi dell'egoismo e comprende ciò che vede. La Consapevolezza può perforare il mistero del dolore e il meccanismo del disagio. La Consapevolezza può rendervi liberi.

Vi è, tuttavia, un'altra trappola. La Consapevolezza non reagisce a ciò che essa vede. Solo vede e capisce. La Consapevolezza è l'essenza della pazienza. Quindi, qualunque cosa voi vediate, deve essere semplicemente accettata, riconosciuta e spassionatamente osservata. Questo non è facile, ma è assolutamente necessario. Noi siamo ignoranti. Siamo egoisti, avidi e presuntuosi. Siamo lussuriosi e bugiardi. Questi sono i fatti. La Consapevolezza significa vedere questi fatti, ed essere pazienti con noi stessi, accettandoci per come siamo. Questo è contrario al nostro modo di essere. Noi non vogliamo accettare. Vogliamo negarlo. Oppure modificare o giustificarlo. Ma l'accettazione è l'essenza della consapevolezza. Se vogliamo crescere in consapevolezza, dobbiamo accettare quello che la consapevolezza scopre. Può essere la noia, l'irritazione, o la paura. Potrebbe essere debolezza, inadeguatezza, o difetti. Qualunque cosa sia, questo è il modo in cui realmente siamo. Questo è ciò che è reale. La Consapevolezza semplicemente accetta tutto ciò che c'è.

Se volete crescere in consapevolezza, l'unica strada è l'accettazione paziente. La Consapevolezza cresce solo in un modo: con una continua e costante pratica della presenza mentale, cercando di essere semplicemente attenti, e questo significa essere pazienti. Il vero processo non può essere forzato e non può essere affrettato. Bisogna procedere con il proprio ritmo. La concentrazione e la consapevolezza vanno di pari passo nel lavoro di meditazione. La Consapevolezza dirige il potere di concentrazione. La Consapevolezza è il manager dell'operazione. La concentrazione fornisce il potere con cui la consapevolezza può penetrare nei livelli più profondi della mente. E cooperando tra di loro ne risultano retta visione e retta comprensione. Queste devono essere coltivate insieme in un rapporto equilibrato. Soltanto un pò più di enfasi viene data alla consapevolezza, perché è il centro della meditazione. I livelli più profondi di concentrazione non sono realmente necessari per fare il lavoro di liberazione. Tuttavia, un certo equilibrio è essenziale. Troppa presenza mentale senza la calma che serve per bilanciarla si tradurrà in un selvaggio stato iper-sensibilizzato simile all'abuso di LSD. Troppa concentrazione, senza un equilibrato rapporto di consapevolezza potrà tradursi nella sindrome del 'Buddha-di-Pietra'. Il meditante diventa così tranquillizzato che si siede lì come una roccia. Entrambi, però, sono da evitare.

Le fasi iniziali della coltivazione mentale sono particolarmente delicati. A questo punto, la troppa enfasi sulla consapevolezza effettivamente ritarderà lo sviluppo della concentrazione. Quando voi cominciate a meditare, una delle prime cose che arriverete a notare è quanto incredibilmente attiva sia in realtà la mente. La tradizione Theravada chiama questo fenomeno 'mente scimmia'. La tradizione Tibetana la paragona ad una cascata di pensieri. Se a questo punto enfatizzate la funzione della coscienza, ci sarà così tanto da essere consapevoli che la concentrazione sarà quasi impossibile. Non scoraggiatevi. Questo succede a tutti. E c'è però una soluzione semplice. Ponete la maggior parte del vostro sforzo all'inizio in una concentrazione univoca su un solo punto. Basta che la manteniate richiamando l'attenzione dal suo vagare in continuazione. Tenete duro. Le istruzioni complete su come fare questo sono nei capitoli 7 e 8. Un paio di mesi su questo percorso e il vostro potere di concentrazione si sarà sviluppato. Poi potrete iniziare a pompare la vostra energia verso la consapevolezza. Comunque, cercate di non andare troppo oltre con la concentrazione, altrimenti vi ritroverete a cadere nel torpore.

La Consapevolezza inoltre è il più importante dei due componenti. Dovrebbe essere generata al più presto che si possa comodamente farlo. La Consapevolezza fornisce le basi necessarie per il successivo sviluppo di una concentrazione profonda. Molti dei più gravi errori in quest'area o zona di equilibrio si correggeranno da soli. La giusta concentrazione si sviluppa naturalmente sulla scia di una forte consapevolezza. Quanto più svilupperete il fattore capace di notare, più velocemente voi noterete la distrazione e più velocemente potrete tirarvene fuori e tornare sull'oggetto formale di attenzione. Il risultato naturale è un'aumentata concentrazione. E quanto più si sviluppa la concentrazione, più essa assiste lo sviluppo della consapevolezza. E più potere di concentrazione voi avrete, meno possibilità vi è di imbattersi in una lunga catena di analisi circa la distrazione. Voi semplicemente noterete la distrazione e riporterete la vostra attenzione là dove si suppone che essa sia.

Quindi, i due fattori che tendono a bilanciarsi e sostenersi a vicenda crescono in modo abbastanza

naturale. Così l'unica regola che per voi è necessario seguire a questo punto è di mettere all'inizio il vostro sforzo sulla concentrazione, fino a quando il fenomeno della mente-scimmia si sia un po' raffreddato. Dopo di che, enfatizzate la consapevolezza. Se poi vedete che siete sempre frenetici, enfatizzate la concentrazione. Se vi ritrovate a cadere in uno stato di torpore, allora enfatizzate la consapevolezza. Nel complesso, è la consapevolezza quella che dovrete enfatizzare di più.

La Consapevolezza guida il vostro sviluppo nella meditazione, perché essa ha la capacità di farvi essere consapevoli di essa stessa. È la consapevolezza che vi darà una chiara prospettiva della vostra pratica. La Consapevolezza vi consente di sapere come state andando. Ma non siate troppo preoccupati di questo. Questa non è una gara. Non siete in competizione con nessuno, e non c'è un programma prestabilito.

Una delle cose più difficili da imparare è che la consapevolezza non dipende da alcun tipo di stato emozionale o mentale. Noi abbiamo alcune idee immaginarie sulla meditazione. La meditazione è una cosa fatta in tranquille grotte da tranquille persone che si muovono lentamente. Queste sono le condizioni per la pratica. Esse sono stabilite per favorire la concentrazione e per imparare a far sì che si generi la consapevolezza. Una volta che avete imparato questa capacità, tuttavia, potrete fare a meno delle restrizioni iniziali della pratica, e così dovrebbe essere. Non avrete più bisogno di muovervi a passo di lumaca per essere consapevoli. Non avrete neanche bisogno di essere calmi. Potrete essere consapevoli mentre risolvete i problemi con intensi calcoli. Voi sarete consapevoli anche nel bel mezzo di una partita di calcio. Sarete ben consapevoli perfino durante una furiosa arrabbiatura. Le attività fisiche e mentali non sono un ostacolo alla consapevolezza. Se trovate che la vostra mente è molto attiva, è sufficiente osservare la natura e il grado di tale attività. Essa è solo una parte dello spettacolo passeggero all'interno di voi stessi.

Capitolo 15

La meditazione nella vita quotidiana

Ogni musicista impara suonando le note musicali. Quando si inizia a studiare il pianoforte, questa è la prima cosa che si impara, e non smettete mai di suonare le scale. I migliori pianisti al mondo suonano ancora le scale. È una competenza di base che noi non possiamo mai permetterci di far arrugginire. Così pure, ogni giocatore di baseball pratica la 'battuta'. È la prima cosa che si impara in *Little League*, e non si deve mai smettere di praticare. Ogni partita della World Series inizia con la pratica della battuta. Le competenze di base devono sempre rimanere vive.

La meditazione seduta è l'arena in cui il meditante pratica le proprie capacità di base. Il gioco che il meditante sta giocando è l'esperienza nella propria vita, e lo strumento con cui gioca è il proprio apparato sensoriale. Anche il meditante più esperto continuerà a praticare la meditazione seduta, perché sintonizza e affina le capacità mentali di base di cui ha bisogno per il suo particolare gioco. Non dobbiamo mai dimenticare, però, che la meditazione seduta in sé stessa non è il gioco. Essa è la pratica. Il gioco in cui noi dobbiamo applicare le competenze di base è tutto il resto della nostra stessa esistenza esperienziale. La meditazione, se non è applicata alla vita quotidiana, è sterile e limitata.

Lo scopo della meditazione Vipassana non è altro che la trasformazione radicale e permanente della vostra intera esperienza sensoriale e cognitiva. Ciò significa rivoluzionare tutta la vostra esperienza di vita. Questi periodi di pratica seduta sono spazi temporali accantonati per infondere nuove abitudini mentali. Voi imparate nuovi modi di ricevere e comprendere le sensazioni. Voi sviluppate nuovi metodi per trattare con il pensiero cosciente, e nuove modalità di partecipazione alla incessante rincorsa delle vostre emozioni. Questi nuovi comportamenti mentali devono essere generati per trasportarli nel resto della vostra vita.

In caso contrario, la meditazione resta infruttuosa e sterile, un segmento pressoché teorico della vostra esistenza, che è sconnesso da tutto il resto. Un qualche sforzo per ricollegare questi due segmenti è dunque essenziale. Una certa quantità di trasposizione avverrà spontaneamente, ma il processo sarà lento e inaffidabile. È molto probabile che voi rimarrete con la sensazione che non state andando da nessuna parte e farete cadere il processo in quanto ritenuto inutile.

Uno degli eventi più memorabili della vostra esperienza di meditazione è il momento in cui per la

prima volta voi realizzerete che state meditando durante qualche attività perfettamente normale. Ad esempio, state guidando lungo l'autostrada o state portando fuori la spazzatura e vi accorgete che la consapevolezza si risveglia da sola. Questa effusione non pianificata dell'abilità che voi state alimentando con così tanta cura è una gioia genuina. Essa vi apre una piccola finestra sul futuro. Voi intravedete spontaneamente ciò che la pratica significa realmente. La possibilità vi colpisce così che questa trasformazione di coscienza potrebbe effettivamente diventare una caratteristica permanente della vostra esperienza. Voi realizzerete di poter realmente passare il resto dei vostri giorni stando in disparte dal debilitante clamore delle vostre ossessioni, e non più freneticamente braccati dai vostri stessi bisogni e attaccamenti bramosi. Avrete un piccolo assaggio di cosa vuol dire starsene soli in disparte e guardare tutto passare via nel flusso. E' un momento magico. Questa visione, tuttavia, rischia di rimanere incompiuta a meno che voi non cerchiate attivamente di promuovere il processo di trasposizione. Il momento più importante nella meditazione è proprio quando ci si alza dal cuscino. Quando la vostra sessione di pratica è finita, potete saltare e lasciar cadere tutto quanto, oppure potete portare quell'abilità con voi per il resto delle vostre attività. È cruciale che voi capiate cosa sia davvero la meditazione. Essa non è una speciale postura, e non è solo una serie di esercizi mentali. La meditazione è una coltivazione della consapevolezza, e la stessa applicazione di tale consapevolezza, una volta che l'avete coltivata. Non dovete sedervi giù a meditare. Potete meditare mentre lavate i piatti. Potete meditare sotto la doccia, o andando in bicicletta, o sui pattini a rotelle, o mentre scrivete una lettera. La meditazione è 'Consapevolezza', e deve essere applicata ad ogni attività della propria vita. Questo non è così facile. Noi coltiviamo specificatamente la consapevolezza tramite la postura seduta in un luogo tranquillo, perché questo è il modo più facile in cui la situazione può avvenire. La meditazione in movimento è più difficile. La meditazione in mezzo ad una frenetica attività rumorosa è ancora più difficile. E la meditazione nel bel mezzo di un'intensa attività egoistica come una storia d'amore o argomenti simili è l'ultima sfida. Il principiante ci riuscirà meglio con attività meno stressanti. Ma lo scopo ultimo della pratica rimane: creare la propria concentrazione e consapevolezza ad un tale grado di forza da farla restare costante anche nel mezzo delle pressioni della vita in questa società contemporanea. La vita offre molte sfide ed il meditante serio assai raramente si annoia. Portare la vostra meditazione negli eventi della vostra vita quotidiana non è un processo semplice. Provateci e vedrete. Questa transizione che avviene tra la fine della vostra sessione di meditazione e l'inizio della 'vita reale' è come un salto in lungo. Ed è troppo lungo per la maggior parte di noi. Noi scopriamo che la nostra calma e concentrazione evaporano in pochi minuti, apparentemente lasciandoci non certo meglio di quanto stavamo prima. Per colmare questo divario, nel corso dei secoli i Buddhisti hanno ideato una serie di esercizi mirati ad agevolare la transizione. Essi, quel salto lo prendono e lo interrompono in pochi passi. Ogni passo può essere praticato da soli.

1. Meditazione Camminata

La nostra esistenza quotidiana è piena di movimento e di attività. Sedersi totalmente immobili per ore e ore è quasi l'opposto della normale esperienza. Quegli stati di chiarezza e tranquillità che noi alimentiamo nel bel mezzo di una quiete assoluta tendono a dissolversi non appena ci muoviamo. Abbiamo bisogno di qualche esercizio di transizione che possa insegnarci l'abilità di restare calmi e consapevoli in mezzo al movimento. La meditazione camminata ci aiuterà a fare questo passaggio dalla quiete statica all'agitazione della vita quotidiana. E' la meditazione in movimento, ed è usata spesso come alternativa a quella seduta. Camminare, è particolarmente adatto per quei momenti in cui si è molto agitati. Un'ora di meditazione camminata spesso farà passare quel tipo di energia inquieta e inoltre vi fornirà notevoli quantità di chiarezza. Voi quindi potrete in seguito passare alla meditazione seduta con maggior profitto.

Lo standard di pratica Buddista impone frequenti ritiri per completare la vostra quotidiana pratica seduta. Un ritiro è un periodo di tempo relativamente lungo dedicato esclusivamente alla pratica di meditazione. Uno o due ritiri giornalieri sono comuni per i laici. I meditanti esperti possono talvolta trascorrere mesi in una situazione monastica senza fare niente altro. Una tale pratica è rigorosa, e provoca considerevoli richieste sia alla mente che al corpo. Ed a meno che uno non vi sia stato per un lungo periodo di tempo, c'è un limite a quanto tempo egli possa sedersi e trarne profitto. Dieci

dure ore di solida postura seduta produrranno nella maggior parte dei principianti un vero stato di agonia che supera di gran lunga il loro potere di concentrazione. Un ritiro che sia redditizio quindi deve essere condotto con qualche cambiamento della postura e con un certo movimento. L'usuale modello è quello di intervallare le fasi della seduta con le fasi di meditazione camminata. Un'ora di ciascuna fase con in mezzo brevi pause è la più comune.

Per fare la meditazione camminata, avrete bisogno di un luogo privato con spazio sufficiente per almeno 5-10 passi in linea retta. Dovrete camminare avanti e indietro molto lentamente, ed agli occhi della maggior parte degli Occidentali, questo sembrerà curioso e scollegato dalla vita di tutti i giorni. Questo non è il tipo di esercizio che vorrete fare sul prato davanti alla gente dove potreste attirare un'attenzione indesiderata. Scegliete dunque un luogo privato.

Le istruzioni fisiche sono semplici. Selezionate una zona libera e iniziate da un lato. Riposatevi per un minuto in una posizione attenta. Le vostre braccia possono essere tenute in un modo che sia confortevole, davanti, dietro o lungo i fianchi. Poi, inspirando, sollevate un tallone. Espirando, fate che il vostro piede resti sulle punte. Ancora una volta inspirando, sollevate quel piede, portatelo in avanti e mentre espirate, portate il piede verso il basso e toccate il pavimento. Ripetete poi questa operazione con l'altro piede. Camminate molto lentamente dalla parte opposta, state fermi per un minuto, poi giratevi molto lentamente, e restate lì per un altro minuto prima di tornare indietro. Quindi ripetete il processo. Tenete la testa e il collo rilassati. Tenete gli occhi aperti per mantenere l'equilibrio, ma non guardate nulla in particolare. Camminate in modo naturale. Mantenete il più lento ritmo che vi è comodo, e non prestate attenzione all'ambiente circostante. Siate attenti alle tensioni generate nel corpo, e rilasciatele non appena potete. Non fate alcun particolare tentativo di essere aggraziati. Non cercate di sembrare carini. Esso non è un esercizio atletico, o una danza. E' solo un esercizio di consapevolezza. Il vostro obiettivo è di raggiungere la completa attenzione, un'elevata sensibilità, ed una piena e libera esperienza del movimento di camminare. Mettete tutta la vostra attenzione sulle sensazioni provenienti dai piedi e gambe. Cercate di registrare quante più informazioni possibili su ciascun piede mentre lo si muove. Immergetevi nella pura sensazione del camminare, e notate ogni sottile sfumatura del movimento. Sentite poi come si muove ciascun muscolo individuale. Sperimentate ogni piccolo cambiamento nella sensazione tattile, come i piedi premono contro il pavimento e sollevateli di nuovo.

Notate il modo in cui questi movimenti apparentemente lisci sono composti di una complessa serie di piccoli scatti. Cercate di non perdere niente. Al fine di aumentare la vostra sensibilità, voi potete spezzare il movimento verso il basso in distinti componenti. Ogni piede passa attraverso un moto ascendente, un ondeggiamento, e infine un andare verso il basso. Ognuna di queste componenti ha un inizio, un mezzo e una fine. Per sintonizzarvi a questa serie di movimenti, potete cominciare facendo esplicite annotazioni mentali di ogni fase.

Fatevi una nota mentale del "sollevare, oscillare, discendere, toccare la terra, premere" e così via. Questa è la procedura-training per familiarizzarvi con la sequenza dei movimenti e per assicurarvi di non perderne nessuna. Appena voi diventerete più consapevoli della miriade di sottili eventi che stanno avvenendo, non avrete tempo per le parole. Vi troverete immersi in una fluida, ininterrotta consapevolezza del movimento. I piedi diventeranno il vostro intero universo. E se la vostra mente divaga, noterete la distrazione nel solito modo, per poi riportare la vostra attenzione sulla pratica del camminare. Non guardate i vostri piedi mentre state facendo tutto questo, e non camminate in avanti e indietro tentando di avere un'immagine mentale dei piedi e delle gambe. Cercate di non pensare, ma solo di sentire. Non c'è bisogno del concetto di piedi e non c'è bisogno di immagini. Basta registrare le sensazioni così come esse fluiscono. All'inizio, voi avrete probabilmente qualche difficoltà di equilibrio. Voi state utilizzando i muscoli delle gambe in un modo nuovo, e un periodo di apprendimento è naturale. Se nasce la frustrazione, semplicemente notatela e lasciatela andare. La tecnica della camminata Vipassana è stata ideata per inondare la vostra coscienza con semplici sensazioni, e di farlo così bene che tutto il resto è messo da parte. Non c'è spazio per il pensiero e non c'è spazio per l'emozione. Non c'è il tempo per afferrare, e nemmeno per congelare l'attività in una serie di concetti. Non c'è bisogno di un senso di sé. C'è solo lo spazzar via ogni sensazione tattile e cinestetica, un flusso infinito e sempre mutevole di nuda esperienza. Ecco, qui noi stiamo imparando a fuggire **nella** realtà, piuttosto che via da essa. Qualsiasi sia la comprensione che ne

avremo, sarà direttamente applicabile al resto della nostra vita piena di nozioni.

2. Posture

Lo scopo della nostra pratica è di diventare pienamente consapevoli di tutti gli aspetti della nostra esperienza in un ininterrotto flusso, momento per momento. Molto di ciò che noi sperimentiamo e facciamo è totalmente inconscio, nel senso che noi lo facciamo con poca o nessuna attenzione. Le nostre menti sono qualcosa di completamente diverso. Trascorriamo la maggior parte del nostro tempo guidando con il pilota automatico, persi nella nebbia delle preoccupazioni e dei vari sogni ad occhi aperti.

Uno degli aspetti spesso più ignorati della nostra esistenza è il nostro proprio corpo. Questo tipo di cartone animato in technicolor dentro la nostra testa è così allettante che tendiamo a rimuovere tutta la nostra attenzione dalle sensazioni cinestetiche e tattili. Queste informazioni si riversano sui nervi e nel cervello ogni secondo, ma noi l'abbiamo in gran parte isolate dalla coscienza. Esse si riversano nei livelli più bassi della mente e non vanno oltre. I Buddisti allora hanno sviluppato una tecnica per aprire le porte e far sì che questo materiale possa riversarsi nella coscienza. E' un altro modo di far diventare conscio l'inconscio.

Il vostro corpo passa attraverso ogni tipo di contorsioni nel corso di una sola giornata. Vi sedete e poi state in piedi. Camminate e vi sdraiate. Vi piegate, correte, strisciate, e saltate. Gli insegnanti di meditazione esortano a prendere coscienza di questa danza costantemente in corso. Su come voi passate la vostra giornata, come spendete pochi secondi ogni tanto per controllare la postura. Non fatelo però in un modo giudicante. Questo non è un esercizio per correggere la postura, o per migliorare il vostro aspetto. Portate la vostra attenzione attraverso il corpo, giù verso il basso, e sentite come lo state mantenendo. Fate una silenziosa annotazione mentale del 'Camminare' o del 'Sedere', o 'Sdraiarsi' o 'Stare in piedi'. Sembra tutto così assurdamente semplice, ma non sminuite questa procedura. Questo è un esercizio potente. Se lo farete bene, se davvero instillerete questa abitudine mentale in modo profondo, voi potete rivoluzionare la vostra esperienza. Essa vi guiderà in una nuova e totale dimensione di sensazioni, e voi vi sentirete come un cieco la cui vista è stata restaurata.

3. Rallentamento dell'Attività

Ogni azione che voi eseguite è costituita da componenti separati. La semplice azione che fate per legare i lacci delle scarpe è costituita da una complessa serie di sottili movimenti. La maggioranza di questi dettagli passano inosservati. Per promuovere la superiore abitudine della consapevolezza, voi potete eseguire attività semplici a lentissima velocità - facendo lo sforzo di prestare la massima attenzione ad ogni sfumatura del vostro agire.

Sedere ad un tavolo e bere una tazza di tè è un esempio. Qui c'è molto da sperimentare. Vedete la vostra postura di come siete seduti e sentite il manico della tazza tra le dita. Odate l'aroma del tè, notate la posizione della coppa, il tè, il vostro braccio, ed il tavolo. Guardate l'intenzione di sollevare il braccio che sorge all'interno della vostra mente, sentite il braccio sollevarsi, sentite il contatto della tazza contro le labbra e il liquido che si riversa in bocca. Gustate il tè, poi guardate il sorgere della volontà di abbassare il braccio. L'intero processo è bello e affascinante, se ad esso si partecipa completamente, prestando una distaccata attenzione ad ogni sensazione ed al flusso del pensiero e dell'emozione.

Questa stessa tattica può essere applicata a molte delle vostre attività quotidiane. Rallentando in modo intenzionale i vostri pensieri, parole e movimenti, sarete in grado di penetrare dentro di essi molto più in profondità di quanto altrimenti potreste. Ciò che voi potreste trovarci è assolutamente sorprendente. All'inizio, mantenere questo ritmo volutamente lento durante la maggior parte delle attività regolari è molto difficile, ma l'abilità crescerà con il tempo. Realizzazioni profonde potranno verificarsi durante la seduta di meditazione, ma anche più profonde rivelazioni potranno avvenire quando realmente esamineremo il nostro funzionamento interiore durante le attività della nostra vita quotidiana. Questo è il laboratorio dove possiamo davvero iniziare a vedere i meccanismi delle nostre emozioni e le operazioni delle nostre passioni. Ecco, qui è dove si può veramente misurare l'affidabilità dei nostri ragionamenti, e intravedere la differenza tra i nostri veri motivi e l'armatura

delle finzioni che indossiamo per ingannare noi stessi e gli altri.

Troveremo una grande quantità di informazioni sorprendenti, molte delle quali un po' inquietanti, ma totalmente utili. La pura attenzione mette ordine nel disordine che si raccoglie in quei piccoli disordinati angoli nascosti della mente. Appena voi raggiungerete la chiara comprensione nel bel mezzo delle attività ordinarie della vita, otterrete la possibilità di rimanervi razionali e pacificati, mentre infonderete la penetrante luce della consapevolezza in quegli oscurati recessi mentali così irrazionali. Voi inizierete a vedere fino a che punto invero siete responsabili della vostra sofferenza mentale. Vedrete che le vostre miserie, paure e tensioni sono auto-generate. Potrete vedere come siete voi stessi a causare la vostra sofferenza, debolezza, e i vostri limiti. E più profondamente voi capirete questi processi mentali, meno presa essi avranno su di voi.

4. Coordinamento del Respiro

Nella meditazione seduta, il nostro obiettivo primario è il respiro. Una totale concentrazione sulla continua mutevolezza del respiro ci porta esattamente al momento presente. Lo stesso principio può essere utilizzato nel bel mezzo del movimento. Potete coordinare l'attività in cui siete coinvolti proprio respirando. Ciò conferirà un certo ritmo scorrevole al vostro movimento, ed esso spianerà molte delle brusche transizioni. L'attività diventa più facile da focalizzare, e la consapevolezza sarà aumentata. La vostra consapevolezza quindi rimane più facilmente nel presente. Idealisticamente, la meditazione dovrebbe essere una pratica di 24 ore al giorno. Questo è un suggerimento molto pratico, davvero.

Lo stato di consapevolezza è uno stato di prontezza mentale. La mente infatti non è gravata da preoccupazioni o legata a stati di ansietà. Qualsiasi cosa che arriva può essere immediatamente affrontata. Quando si è veramente attenti, il vostro sistema nervoso ha una freschezza e elasticità che favorisce l'*insight*. Un problema sorge, e voi semplicemente trattate con esso, in modo rapido, efficiente e con un minimo sforzo. Voi non state lì ad esitare, né vi mettete a correre in un angolo tranquillo così da potervi sedere e meditare su di esso. Semplicemente, lo trattate. Ed in quelle rare circostanze in cui nessuna soluzione sembra possibile, voi non ve ne preoccupate. Voi andate semplicemente sulla cosa successiva che richiede la vostra attenzione. La vostra intuizione diventa una facoltà assai pratica.

5. Momenti Rubati

Il concetto di tempo sprecato, non esiste per un meditante serio. Pochi spazi morti durante la vostra giornata possono essere trasformati in profitto. Ogni momento libero può essere usato per la meditazione. Seduti con ansia nello studio di un dentista, meditate sulla vostra ansia. Se siete irritati stando in fila in una banca o ufficio postale, meditate sull'irritazione. Quando siete annoiati, con le mani in mano alla fermata dell'autobus, meditate sulla vostra noia. Cercate di stare all'erta e consapevoli tutto il giorno. Siate consapevoli proprio di ciò che sta esattamente accadendo in questo momento, anche se è un duro e noioso lavoro. Avvantaggiatevi dei momenti in cui siete da soli. Approfittate delle attività che sono in gran parte meccaniche. Utilizzate ogni secondo libero per essere consapevoli. Utilizzate tutti i momenti che potete.

6. Concentrarsi su tutte le Attività

Voi dovrete cercare di mantenere la consapevolezza in ogni attività e la percezione durante tutta la giornata, a partire dalla prima percezione quando vi svegliate, e finendo con l'ultimo pensiero prima di addormentarvi. Questo è un obiettivo incredibilmente alto su cui mirare. Non aspettatevi di essere in grado di realizzare presto questo lavoro. Prendetelo con calma e lentamente e lasciate che la vostra abilità possa crescere nel tempo. Il modo più fattibile per questo compito è quello di dividere la giornata in blocchi. Dedicate un certo intervallo alla consapevolezza della postura, e poi estendete questa consapevolezza ad altre attività semplici, come: mangiare, lavarsi, vestirsi, e così via. Durante il giorno, potreste mettere da parte più o meno 15 minuti per praticare l'osservazione di particolari tipi di stati mentali: sensazioni piacevoli, sgradevoli, e neutre, per esempio, oppure i vari ostacoli, e i pensieri. La specifica routine dipende da voi. L'idea è di fare pratica nel cogliere i vari elementi, e preservare lo stato di consapevolezza nel modo più completo possibile per tutta la

giornata.

Cercate di ottenere una routine quotidiana in cui non vi sia la minima differenza tra la meditazione seduta e il resto della vostra esperienza. Lasciate che una scivoli naturalmente nell'altra. Il vostro corpo non è quasi mai fermo. C'è sempre un qualche movimento da osservare. Quanto meno, c'è il respiro. La vostra mente non smette mai di chiacchierare, tranne che negli stati più profondi di concentrazione. C'è sempre qualcosa in arrivo da osservare. Se applicherete seriamente la vostra meditazione, non sarete mai a corto di qualcosa degna della vostra attenzione.

La vostra pratica deve essere fatta per essere applicata alle situazioni di vita quotidiana. Questo è il vostro laboratorio. Esso fornisce le prove e le sfide di cui avete bisogno per fare la vostra pratica profonda e genuina. E' il fuoco che purifica la vostra pratica dall'inganno e dagli errori, la prova del fuoco che vi mostra quando state vagando da qualche parte e quando vi state prendendo in giro. Se la vostra meditazione non vi aiuta ad affrontare i conflitti e le lotte di tutti i giorni, allora è poco profonda. Se le vostre reazioni emotive del quotidiano non sono diventate più chiare e più facili da gestire, allora state sprestando il vostro tempo. E non saprete mai come state andando finché voi non farete effettivamente queste prove.

La pratica della consapevolezza dovrebbe essere una pratica universale. Se a volte non la fate, voi sprecherete il resto del tempo. Fatela sempre. Una meditazione che abbia successo solo quando vi siete ritirati in una torre d'avorio insonorizzata, è ancora poco sviluppata. La meditazione di *Insight* (Visione Profonda) è la pratica di consapevolezza momento per momento. Il meditante impara a prestare una nuda attenzione al sorgere, crescere e svanire di tutti i fenomeni della mente. Ed egli non si ritira da nessuno di essi, né si lascia sfuggire nulla di tutto ciò che sorge. Pensieri, emozioni, attività e desideri, tutto lo spettacolo. Lui lo guarda tutto e lo guarda continuamente. Non importa se è piacevole o orribile, bello o vergognoso. Egli vede il modo in cui tutto è ed il modo in cui tutto cambia. Nessun aspetto dell'esperienza è escluso o evitato. E' una procedura molto profonda.

Se vi state applicando nelle vostre attività quotidiane e vi ritrovate in uno stato di noia, allora meditate sulla vostra noia. Scoprite come la sentite, come essa opera e di che cosa si compone. Se siete arrabbiati, meditate sulla rabbia. Esplorate i meccanismi della rabbia. Non vi allontanate da essa. Se vi trovate seduti nella morsa di una oscura depressione, meditate sulla depressione. Investigate la depressione in un modo distaccato e indagatore. Non fuggite ciecamente da essa. Esplorate i suoi meandri e seguite i suoi percorsi. Questo modo sarà meglio in grado di far fronte alla successiva depressione che potrà venire in seguito.

Questo modo di meditare attraverso gli alti e bassi della vita quotidiana è il punto della Vipassana. Questo tipo di pratica è estremamente rigoroso ed esigente, ma genera uno stato di flessibilità mentale che va oltre ogni paragone. Un meditante mantiene la sua mente aperta in ogni secondo. Egli è costantemente nello stato di indagare la vita, di ispezionare la propria esperienza, di vedere la propria esistenza in un modo distaccato e interrogativo. Così, egli è costantemente aperto alla verità, in qualsiasi forma, da qualsiasi fonte, e in qualsiasi momento. Questo è lo stato di mente di cui avete bisogno per la Liberazione.

Si dice che uno può raggiungere l'illuminazione in qualsiasi momento se la sua mente è mantenuta in uno stato di attenzione meditativa. La più piccola e comune percezione può essere uno stimolo: la vista della luna piena, il canto di un uccello, il suono del vento tra gli alberi... Non è importante quello che viene percepito, quanto il modo in cui si partecipa a quella percezione. E' essenziale lo stato di aperta chiarezza e attenzione. Può succedere anche a voi, qui ed in questo momento, se siete pronti. Perfino la sensazione tattile di questo libro nelle vostre mani (o la sensazione visiva) potrebbe essere lo spunto. Il suono di queste parole nella vostra testa potrebbe essere sufficiente. Potete raggiungere l'illuminazione in qualunque momento, se voi siete pronti.

Capitolo 16

Cosa Aspettarci dalla Meditazione?

Potete aspettarvi determinati benefici dalla vostra meditazione. Quelle iniziali sono cose prosaiche, pratiche; gli stadi successivi sono profondamente trascendenti. Essi vanno dal più semplice fino al sublime. Noi qui ne presenteremo alcuni. Tutto quello che conta davvero è la propria esperienza.

Quelle che noi abbiamo chiamato offuscazioni o contaminazioni, sono più che abitudini mentali appena appena sgradevoli. Esse sono le manifestazioni principali del processo proprio dell'ego. Lo stesso senso di 'ego' è sostanzialmente un sentimento di separazione - una percezione di distanza tra ciò che noi chiamiamo 'io' o 'me', e quello che chiamiamo 'gli altri'. Questa percezione è tenuta ferma solo se la esercitiamo costantemente, e le offuscazioni costituiscono questo tipo di esercizio. L'avidità e la lussuria sono tentativi di avere 'per me' un po' di qualcosa; l'odio e l'avversione sono tentativi di mettere la maggior distanza tra 'me e quello'. Tutte le contaminazioni dipendono dalla percezione di quella barriera tra sé e gli altri, e tutte promuovono questa percezione ogni volta che vengono esercitate. La Consapevolezza percepisce le cose in maniera più profonda e con una grande chiarezza. Essa porta la nostra attenzione alla radice delle contaminazioni e mette a nudo il loro meccanismo. Essa vede i loro frutti ed i loro effetti su di noi. Non può essere ingannata. Una volta che voi avete visto chiaramente ciò che l'avidità realmente è, e cosa fa davvero a voi ed agli altri, cesserete naturalmente di coinvolgervi in essa. Quando un bambino si brucia la mano su un forno caldo, non c'è bisogno di dirgli ancora di tirarla indietro, lo fa naturalmente, senza pensiero cosciente e senza decisione. Nel sistema nervoso è attivo un riflesso condizionato proprio a quello scopo, e funziona assai più velocemente di quanto si possa pensare. Quindi, allorché il bambino percepisce la sensazione di calore e comincia a piangere, la mano è già stata tirata indietro dalla fonte del dolore. La Consapevolezza lavora proprio allo stesso modo: è senza parole, spontanea e del tutto efficiente. La chiara Consapevolezza inibisce lo sviluppo delle offuscazioni; essa le spegne quando è costante e continuata. Perciò, quando l'autentica consapevolezza si è stabilizzata, le mura stesse dell'ego sono distrutte, il desiderio diminuisce, l'auto-difesa e la rigidità si riducono, si diventa più aperti, disponibili e flessibili. Voi imparate a condividere la vostra gentilezza amorevole. Tradizionalmente, i Buddisti sono riluttanti a parlare della natura ultima degli esseri umani. Però, coloro che sono disposti a fare descrittive affermazioni a tutti, solitamente dicono che la nostra essenza ultima, o 'Natura di Buddha' è pura, santa e intrinsecamente buona. L'unico motivo per cui gli esseri umani appaiono diversamente è che la loro stessa esperienza di quella essenza ultima è stata nascosta ed ostacolata; è stata bloccata come l'acqua che è fermata da una diga. Le lastre di cemento di cui è costruita la diga sono i nostri ostacoli. Ma, appena la consapevolezza scioglie quelle lastre, si formano delle crepe nella diga, così la compassione e la gioia simpatetica vengono fuori inondando tutto. E allorché la consapevolezza meditativa si sviluppa, tutta la vostra esperienza di vita cambia. La vostra esperienza di essere vivi, la stessa sensazione di essere consci e consapevoli, diventano lucide e precise, non è più soltanto un inconoscibile sfondo per le vostre ansie e preoccupazioni. Diventa una cosa percepita in modo assai consistente.

Ogni momento che passa si distingue in se stesso per quello che è; i momenti non si confondono più in una sfocata indolenza. Niente è trascurato, o dato per scontato, nessuna esperienza viene etichettata come meramente 'ordinaria'. Tutto sembra brillantemente luminoso e speciale. Voi vi asterrete dal categorizzare le vostre esperienze in cassette mentali. Descrizioni e interpretazioni sono messe da parte e ad ogni istante del tempo viene concesso di parlare di sé. Voi, in realtà, ascoltate ciò che esso ha da dire, e lo ascoltate come se fosse la prima volta che lo sentite. Quando la vostra meditazione diventerà più potente, essa diventa anche molto più costante. Voi costantemente osserverete con la più nuda attenzione sia il respiro che ogni fenomeno mentale. Vi sentirete sempre più stabilizzati, sempre più saldamente ancorati nell'esperienza cruda e semplice dell'esistenza momento per momento.

Una volta che la mente sarà libera dal pensiero, essa diventa chiaramente sveglia e dimorerà in una consapevolezza totalmente semplice. Questa consapevolezza non può essere adeguatamente descritta. Le parole non bastano. Può solo essere sperimentata. Il respiro cessa di essere solo un semplice respirare, non è più limitato al familiare e statico concetto che avevate tempo addietro. Voi non lo vedrete più solamente come una successione di inspirazioni ed espirazioni; non sarà più un'esperienza monotona e insignificante. Il respiro diventa un 'vivente e mutevole processo', un qualcosa di affascinantemente vivo. Non è più qualcosa che ha luogo nel tempo, esso è percepito come il momento presente stesso. Il tempo è visto come un concetto, non come la realtà vissuta. Questa è rudimentale consapevolezza semplificata, che è spogliata di ogni dettaglio estraneo. Ed è basata su un vivente flusso del momento presente, caratterizzata anche da un marcato senso di

realtà. Voi 'sentite' che questo è assolutamente reale, più reale di qualsiasi cosa abbiate mai sperimentato. Una volta che avete ottenuto questa percezione con assoluta certezza, avrete un nuovo punto di vista, un nuovo criterio rispetto al quale misurare tutta la vostra esperienza. Dopo l'avvio di questa percezione, voi vedrete chiaramente quei momenti in cui state partecipando solo a meri fenomeni, e quei momenti in cui state disturbando i fenomeni con i vostri atteggiamenti mentali. Vedrete voi stessi distorcere la realtà con commenti mentali, con immagini stantie e opinioni personali. Voi saprete sempre quello che state facendo, proprio quando lo state facendo. Diventerete sempre più sensibili ai modi in cui noi perdiamo la vera realtà, e vi indirizzerete verso la semplice e oggettiva prospettiva in cui non aggiungerete né sottrarrete nulla da tutto ciò che è. Diventerete una persona molto perspicace. Da questo vantaggioso punto, tutto sarà visto con più chiarezza. Le innumerevoli attività della mente e del corpo vi si presenteranno in eclatanti dettagli. Osserverete consapevolmente l'incessante entrare ed uscire del respiro, conoscerete l'infinito fluire dei movimenti e delle sensazioni corporee, effettuerete la scansione in rapida successione di tutti i pensieri e sensazioni, e sentirete il ritmo che eccheggia dalla costante marcia del tempo. E, poi, in mezzo a tutto questo incessante movimento, scoprirete che non c'è osservatore, ma c'è solamente l'osservare.

In questo stato di percezione, nessuna cosa rimane la stessa per due momenti consecutivi. Tutto è visto essere in continua trasformazione. Tutte le cose nascono o sorgono, e inoltre tutte le cose invecchiano e muoiono. Non ci sono eccezioni. Voi vi risveglierete ai cambiamenti incessanti della vostra vita. Vi guarderete intorno e vedrete che tutto è in un flusso di divenire, tutto, tutto, tutto. E' tutto un sorgere e svanire, intensificarsi e diminuire, entrare nell'esistenza e scomparire. Tutta la vita, ogni atomo di essa, dal più infinitesimo fino all'Oceano Indiano, è in costante movimento. Voi percepirete l'universo come un grande fiume di esperienza che scorre. I vostri beni, quelli a cui tenete di più, stanno scivolando via, e così è per la vostra stessa vita. Però, questa impermanenza non ha alcun motivo perché voi soffriate. Ve ne state lì trafitti, a fissare questa incessante attività, e la vostra risposta è una gioia meravigliosa. E' tutto in movimento, tutto che danza, pieno di vita. Quando continuate ad osservare questi cambiamenti, e vedrete come si inseriscono tutti insieme, diventerete consapevoli dell'intima connessione di tutti i fenomeni mentali, sensoriali ed affettivi. Vedrete come un pensiero vi porterà ad un altro, vedrete la distruzione che dà luogo alle reazioni emotive, e le sensazioni che danno luogo a molti più pensieri. Azioni, pensieri, sensazioni, desideri – vedrete tutti questi intimamente collegati tra di loro in una delicata struttura di causa ed effetto. Vedrete le esperienze piacevoli sorgere e decadere e vedrete che non hanno mai una vera durata. Vedrete arrivare il dolore come indesiderato ospite, e vedrete voi stessi lottare ansiosamente per scacciarlo via; e tuttavia vi vedrete fallire. Tutto ciò accadrà ancora e ancora, mentre ve ne starete calmi e tranquilli, solo guardando funzionare il tutto.

Da questo stesso laboratorio vivente, voi arriverete ad una inattaccabile conclusione interiore. Voi vedrete che la vostra vita è contrassegnata da delusione e frustrazione, e ne vedrete chiaramente la fonte. Queste reazioni nascono dalla vostra propria incapacità di ottenere ciò che volete, dalla vostra paura di perdere quello che avete già acquisito e dalla vostra abitudine di non essere mai soddisfatti di ciò che avete. Questi non sono più concetti solo teorici – voi stessi avete davvero visto queste cose e sapete che sono reali. Percepite la vostra stessa paura, la vostra insicurezza di base di fronte alla vita e alla morte. Si tratta di una tensione profonda che va di continuo giù alla radice del pensiero e rende tutta la vita una vera lotta. Vedete voi stessi andare ansiosamente a tentoni, attaccarvi timorosi a qualcosa, qualsiasi cosa a cui potervi aggrappare, nel bel mezzo di tutte queste sabbie mobili, e vedete che purtroppo non c'è niente a cui veramente aggrapparsi, nulla che non stia cambiando in continuazione.

Voi vedrete la sofferenza e il dolore della perdita, poi vi vedrete costretti ad adattarvi ai giornalieri sviluppi dolorosi nella vostra stessa esistenza ordinaria. Sarete testimoni delle tensioni e conflitti insiti nel processo stesso della vita quotidiana, vedrete quanto davvero superficiale sia la maggior parte delle vostre preoccupazioni. Vedrete l'aumento progressivo di dolore, malattia, vecchiaia e morte. Imparerete poi a meravigliarvi del fatto che tutte queste orribili cose non sono affatto fonte di paura. Sono semplicemente la realtà.

Attraverso questo studio intensivo degli aspetti negativi della vostra esistenza, voi diventerete

profondamente esperti nella conoscenza di *dukkha*, la insoddisfacente natura di tutta l'esistenza. Voi arriverete a percepire questo '*dukkha*' a tutti i livelli della nostra vita umana, da quelli più ovvii fino ai più sottili. Vedrete il modo in cui inevitabilmente la sofferenza si insedia nella mente sulla scia dell'attaccamento; non appena vi afferrate a qualcosa, inevitabilmente il dolore ne consegue. Una volta diventati pienamente consapevoli dell'intera dinamica del desiderio, sarete sensibilizzati ad esso. Vedrete dove e quando esso sorge, come cresce e come agisce su di voi. Lo vedrete in funzione più e più volte, manifestandosi attraverso ogni canale sensoriale, prendendo il controllo della mente e facendo della coscienza la sua schiava.

Nel bel mezzo di qualsiasi esperienza piacevole, vedrete il vostro stesso desiderio e l'attaccamento prendere possesso di voi. E, nel bel mezzo di esperienze spiacevoli, vedrete apparire in voi una forma assai potente di resistenza. Non dovrete bloccare questi fenomeni, ma osservateli soltanto, vedeteli come la vera essenza del pensiero umano. Cercate quella cosa che chiamate 'io', ma ciò che troverete è un mero corpo fisico, e vedete come avete individuato il vostro senso di 'voi-stessi' con quella borsa di pelle e ossa. Cercate ancora e troverete ogni sorta di fenomeni mentali, come ad esempio emozioni, modelli di pensiero e opinioni, e vedete come voi identificate il senso di 'voi-stessi' con ciascuno di essi. Guardate voi stessi diventare possessivi, protettivi e sulla difensiva su queste cose pietose e vedete quanto siete pazzi. Rovistate furiosamente tra questi vari elementi, sempre alla ricerca di voi-stessi - materia fisica, sensazioni corporee, sentimenti ed emozioni – tutto vi gira vorticosamente intorno non appena voi vi radicate attraverso esso, scrutando in ogni angolo, infinitamente a caccia di questo fantomatico 'Io'.

Non potete trovare nulla. In tutta questa raccolta di *hardware* mentale, in questo infinito flusso di sempre-mutevole esperienza, tutto quello che potete trovare sono gli infiniti processi impersonali che sono stati causati e condizionati da processi precedenti. Non c'è un sé statico o reale, che si può trovare, ma solo tutto il processo. Potrete trovare i pensieri, ma nessun pensatore, troverete desideri ed emozioni, ma nessuno che li fabbrica. La stessa casa è vuota. Dentro non c'è nessuno. La vostra totale visione del 'sé' a questo punto cambierà. Comincerete a guardare voi stessi come se foste una fotografia di un giornale. Vista ad occhi nudi, la fotografia che vedete è un'immagine ben definita. Ma quando viene vista attraverso una lente di ingrandimento, essa si sgrana tutta in una complessa e intricata configurazione di punti. Similmente, sotto il penetrante sguardo della consapevolezza, la sensazione di un sé, di un 'Io' o di 'essere un qualcosa', perde la sua solidità e si dissolve. C'è un punto, nella meditazione Vipassana, in cui le tre caratteristiche dell'esistenza - impermanenza, insoddisfazione e assenza di un sé – ritornano di corsa alla loro sorgente con una forza che distrugge e brucia i concetti. Voi sperimenterete vividamente la precaria impermanenza della vita, la natura di sofferenza dell'esistenza umana, e la verità del 'non-sé'. Voi verificherete queste cose in un modo così lucido e chiaro che improvvisamente vi risveglierete alla futilità del desiderio, dell'attaccamento e della resistenza. Nella chiarezza e purezza di questo profondo momento, la nostra coscienza si trasforma. La presunta entità del 'sé' evapora. Tutto ciò che resta è una infinità di fenomeni impersonali interrelati che sono condizionati e in continuo cambiamento. Il desiderio bramoso si spegne e ci viene tolto un grande peso. Rimane solo un flusso continuo senza sforzo, senza nessuna traccia di resistenza o tensione. In definitiva, rimane solo la pace. Ed il benedetto *Nibbana*, l'increato, finalmente si realizza.

*** (Fine) ***

ACCORDO DI DISTRIBUZIONE: DATA DI PUBBLICAZIONE: 7 dicembre 1990- DATA DI USCITA: APRILE 1994 - Fonte: BODHINET Tiger Team di rete di informazione Buddista Alta Vista, WV 26808. USA (510) 268-0102 * BodhiNet (72:1000 / 658) - BodhiNet - 1920 San Francisco, Suite 112 Berkeley, CA 94709. Stati Uniti d'America - Finito di Tradurre: 30 Gennaio 2012 - per conto del Gruppo CHAN Nirvana - di Roma -

ACCORDO DI DISTRIBUZIONE

DATA DI PUBBLICAZIONE: 7 dicembre 1990 DATA DI USCITA: APRILE 1994

ORIGINE: BODHINET Tiger Team di rete di informazione Buddista Alta Vista, WV 26808. USA
(510) 268-0102 * BodhiNet (72:1000 / 658)

BodhiNet - 1920 San Francisco, Suite 112 Berkeley, CA 94709. Stati Uniti d'America

Finito di Tradurre: