

VEN. SUJIVA

PER FAR PLACARE I VULCANI

Una introduzione alla meditazione di Visione Profonda

*Se una persona è energica, consapevole, pura nel pensiero, parola e azione,
e se egli fa ogni cosa con attenzione e considerazione
si trattiene nei sensi,
egli si guadagna la sua vita in accordo alla Verità.
E se la persona non è disattenta,
la fama e la fortuna di quella persona consapevole
costantemente aumenta.*

PREFAZIONE

Non è un compito facile avvicinarsi ad un argomento così profondo come la meditazione di Visione Profonda in termini semplici. Ma dobbiamo cominciare da qualche parte. Dopo aver fatto per diversi anni questo tipo di lavoro di introduzione alla meditazione, ancora trovo una carenza di manuali introduttivi per coloro che non hanno nessuna conoscenza di Buddhismo. Molti sono estremamente carichi di antiche terminologie indiane le quali parole non hanno nessuna speranza di essere tradotte correttamente. Per questo ho provato a venire in aiuto con qualcosa di più facile da leggere e da interpretare. Anche in questo libretto ho usato alcune parole come 'condizionato' e 'sofferenza' che hanno bisogno una speciale spiegazione quando sono usate in senso 'Buddhista'. Quello che propongo qui vi darà un'idea di cosa fare quando si decide di fare il primo passo. Anche per quelli che vanno a un ritiro, le istruzioni iniziali devono essere ripetute diverse volte prima che vengano ben comprese. Anche se per una migliore comprensione delle tecniche e delle idee, sarebbe meglio consultare un insegnante di meditazione. Vedete cosa potete tirarci fuori. Se soltanto potrete fare un passo avanti nella pratica della meditazione di Visione Profonda dopo averlo letto, allora avrò avuto successo.

Sujiva
*Santisukharama,
Kota Tinggi, Johor
Malaysia*

INDICE

1	Vulcano	pag. 2
2	La magia della mente	pag. 3
3	Il controllo principale Benefici della consapevolezza- Mondi di differenza acquisendo padronanza sui controlli principali <ul style="list-style-type: none">◆ Meditazione camminata◆ Meditazione seduta◆ Attività quotidiane	pag. 4
4	Insight e concentrazione <ul style="list-style-type: none">◆ Ulteriori consigli	pag. 8
5	Il nostro cammino è una via d'acqua	pag. 10

CAPITOLO UNO: VULCANO

Penso che il grande Saggio Indiano(il Buddha), se ci fossero stati vulcani dove viveva, li avrebbe presi ad esempio nei suoi insegnamenti come fece con l'elevato e innevato Himalaya.

Non ho mai avuto l'opportunità se non recentemente di contemplare questi affascinanti tubi di scarico delle viscere bollenti della terra se non su riviste geografiche o sullo schermo televisivo.

I crateri che ho visitato nel mio viaggio in Indonesia non erano i più spettacolari, ma lo erano abbastanza per darmi l'idea che le persone che dedicano la loro vita intera per studiare questa area della scienza che concerne l'attività vulcanica non lo fanno solamente per un impeto di sollecitudine nei confronti della sicurezza degli umani.

Noi viviamo del tutto indifferenti e inconsapevoli di molte cose attorno a noi. Il trovarmi faccia a faccia con un cratere vulcanico mi fece rendere conto improvvisamente della stabilità superficiale della terra medesima su cui stiamo. Nel luogo in cui viviamo in Malesia, proprio al confine della regione vulcanica di fuoco, i tremori della terra ogni tanto accadono ma terremoti ed eruzioni vulcaniche sono generalmente viste come qualcosa che non è parte del nostro mondo. La gente che vive sui pendii dovrebbe essere più consapevole dei pericoli, ma non è sempre così perché la gente spesso preferisce essere come un ostrica e rimanere cieca ai pericoli. Saranno emessi degli avvisi ma ugualmente ci saranno delle vittime. Il terreno fertile permette abbondanti raccolti e la gente sviluppa attaccamento alla loro abitazione. Terra, sangue e sentimenti diventano presto del tutto inseparabili.

La nostra guida ci ha informato che esistono molti tipi di vulcani: vulcani vivi, vulcani addormentati e vulcani estinti.

I vulcani vivi che sono attivi, come si può vedere dai crateri che fumano, possono eruttare in qualsiasi momento anche se la scienza moderna dispone di strumenti che in un certo grado possono preavvisarci.

I vulcani che dormono sono tali perché non hanno mostrato, per un certo periodo, alcuna attività. Ma essi possono ancora 'risvegliarsi' quando le condizioni sono favorevoli. Il Pinatubo nelle Filippine che eruttò nel 1991 era rimasto addormentato per circa 600 anni! Quando si è più sicuri dell'estinzione, le montagne che furono una volta vulcani attivi sono ora considerati estinti. Ma comunque, non possiamo mai esserne completamente sicuri a meno che noi non sappiamo cosa sta succedendo sotto la superficie della terra. Pensate alle rocce fuse, la lava che scende a grande velocità da quei ripidi pendii bruciando ogni cosa al suo passaggio sebbene non sia altro che una corrente piroclastica, questa stessa cosa uccide la gente. Non ci vuole molto per uccidere un uomo o per infliggergli più sofferenza di quella che può sopportare, ma i modi della Natura sono impersonali e così quando i vulcani eruttano, 'correte per salvare la pelle'. Giava è la regione della

terra più costellata di vulcani. Si sono verificate le più disastrose eruzioni, Tambora e Krakatau che hanno causato migliaia di vittime, per non menzionare le proprietà perdute.

Le persone possono essere viste nello stesso modo: vulcani attivi, vulcani che dormono e vulcani estinti. Quando siete in un eccesso di rabbia, consumati dalla brama o sopraffatti dalla illusione, voi siete sottoposti ad una eruzione. Questo sparge terrore dentro e attorno a voi e vi impedisce di cogliere alcuni aspetti buoni della vita. Sebbene possa non prendere delle vite, questa esplosione può anche essere più letale che un vero vulcano. Prendiamo come esempio le bombe atomiche di Hiroshima e Nagasaki. Gli stessi Giapponesi uccisero milioni di Cinesi durante la seconda guerra mondiale. Le atrocità dell'uomo su se stesso sono ancora peggio dei disastri naturali.

Per cui aggiungerei, ci sono tre tipi di eruzioni: minori, maggiori e catastrofiche.

Le eruzioni minori causano danni minori come la perdita della salute e della 'faccia'.

Le eruzioni maggiori causano perdite più permanenti come la perdita di parti del corpo, separazioni definitive dalle persone amate e anche la perdita della vita.

Le eruzioni catastrofiche causano guerre su vasta scala, massacri e altre forme di sofferenze inimmaginabili.

Potete sopravvivere a molte eruzioni minori, ma una maggiore per molte persone è sufficiente per uscire di testa. Si spera (contro ogni probabilità) che tale disgrazia non accada a voi, ma le tragedie alla fine giocheranno un loro ruolo. Se guardate profondamente nel vostro cuore capirete cosa intendo. Guardate tutti gli altri vulcani ambulanti attorno a voi e alla instabilità del mondo e ne sarete convinti. I fuochi dell'attaccamento, dell'odio e della illusione scorrono profondamente nelle vene di ognuno. Un vulcano addormentato può dormire per secoli, ma queste contaminazioni buttano fuori sporcizia ogni giorno.

Cosa può soffocare questi fuochi? La risposta può essere trovata proprio alla stessa origine del problema, nascosta sottoterra dove ci sono vene di bollente lava fusa, ci sono anche le fresche e rinfrescanti sorgenti della vita, tutto ciò è nella Mente stessa, le rinfrescanti acque della consapevolezza!

Riposando per un poco sul più grande stupa del mondo, potevo vedere da lontano il vulcano Merapi il cui fumo si mescolava con le nuvole. Borobudur, a volte citato come la Montagna dei Buddha, potrebbe essere stata ispirata dalla presenza dei vulcani.

Mentre contemplavo le magnifiche statue del nostro Signore serenamente seduto con varie posizioni delle mani, mi sono reso conto che questo è veramente un vulcano estinto, in cui i fuochi delle contaminazioni sono stati da lungo tempo estinti. Come è meraviglioso essere parte di questo quadro con il simbolo della pace!

CAPITOLO DUE: LA MAGIA DELLA MENTE

La magia può essere generalmente classificata in due tipi: bianca o nera. Non stiamo parlando del colore della pelle, ma di stati mentali. Gli stati mentali sono chiamati scuri o neri quando sono avvolti dall'illusione riguardo alla realtà. Per esempio, una persona in un impeto di collera si dimentica della bontà della altra parte in causa, come anche uno ossessionato dalla brama è cieco ai difetti dell'oggetto che desidera possedere. Tali stati, come potete vedere, non condurranno alla fine a nulla di buono.

Gli stati mentali, dall'altro lato, sono descritti come luminosi o bianchi quando sono puri e limpidi. Potete sperimentare questa freschezza e radiosità quando siete consapevoli e in pace. Non è difficile capire perché la felicità segue queste persone come un'ombra che non sembra mai lasciarli. La mente è davvero una scatola magica. Da essa escono cose che vanno oltre la vostra comprensione. Potete paragonarla a un televisore, a un computer, a una radio a transistor e ancora a tutte queste cose assieme. Ma è solo quando ogni cosa funziona che puoi avere tutto il divertimento che vuoi, ma se qualcosa non funziona, allora sono le porte dell'inferno che si spalancano. Forse voi siete al

corrente di ciò con cui i bambini giocano, i video giochi. Essi vi mettono in ogni sorta di situazione che variano dal partecipare al Gran Premio Mondiale, al combattere contro gli alieni per salvare damigelle in difficoltà. Vi è data anche la scelta di un veicolo, un arma letale e la scelta di chi volete essere. L'idea è di superare tutti gli ostacoli, abbattere le navi degli alieni e collezionare più punti possibile. Comunque, se voi non siete come uno di quei ragazzini abilissimi che hanno passato ore senza fine a trastullarsi con quei pulsanti con dita sveltissime, allora sarete più simili a un perdente nato. Ma va bene comunque, è solo un gioco e con un po' di pratica acquisirete l'abilità. E non ci vorrà molto perché inventino video giochi a tre dimensioni. La vita è a volte come quelli, con la mente che crea le situazioni. Ma il problema qui è che qui voi non potete staccare l'interruttore ogni volta che siete stanchi. Non potete considerare un simpatico gioco l'aver un cancro, vero? Nemmeno è molto divertente diventare schizofrenici o nevrotici. Nemmeno il suicidio potrà essere la soluzione. La mente, ci viene detto, ci condurrà in un incubo peggiore. Come succede questo, vi potrete chiedere? La mente è un complesso di forze, o qualcuno potrebbe preferire chiamarle energie. Provate a sedervi e guardate i vostri pensieri, e le vedrete al lavoro. E' un provare senza fine a creare nuove situazioni, reali o non, e rispondere ad esse. E' una sfortuna che a molti non importa di dare una buona occhiata a questo meccanismo e, perciò sorgono tutti quei problemi, problemi e problemi! E' qui nella mente che voi avete tutto quel potere, potete trovare tutte le risposte e una sorgente di gioia. Sebbene l'intera faccenda può essere complicata, non è troppo difficile, con qualche utile colpo ai principali punti di controllo, fare lavorare per voi questa scatola magica.

CAPITOLO TRE: IL CONTROLLO PRINCIPALE

La principale facoltà di controllo della mente è la consapevolezza. Ricordate quei momenti in cui eravate calmi e composti? La coscienza che sorge è brillante e chiara. Il diretto contrario di questo stato è quando siete stati presi dal panico o completamente confusi. Perciò con la consapevolezza potete fare qualsiasi lavoro al meglio delle vostre possibilità, sia esso guidare l'automobile, cucinare un pasto o rispondere alle domande di un esame. Ma questa potenzialità non è altrettanto riconosciuta come le potenzialità della fede e della concentrazione e non altrettanto enfatizzata. Se riusciremo a svilupparla fino a che sia realmente forte, durevole e rivelante, allora la vita si svolgerà se non estaticamente almeno con più armonia.

Benefici della consapevolezza- Mondi di differenza

A volte si dice che c'è una sottile linea tra la sanità e la follia. Il genio pazzo, per esempio, non è lontano dal maniaco. Ecco perché è stato inventato Frankenstein e Terminator. In ogni caso le bombe di qualsiasi tipo sono pericolose. Ma non importa quanto sottile sia una linea, è sempre una linea e anche se è piuttosto spessa, se siete confusi, la perderete comunque.

Effettivamente la consapevolezza è la linea. Quando siete inconsapevoli, come quando siete vittime della rabbia, davvero non siete molto diversi da un pazzo. E' solo questione di misura. Quando avete zero consapevolezza per un periodo prolungato, allora si può ragionevolmente sostenere che voi siete pazzi. Allora se non volete diventare matti, aggrappatevi alla vostra cara consapevolezza, perché dall'altro lato, che è il fondo, c'è una vita da inferno. La sanità è davvero una linea sottile. Non ci vuole molto, tanto per dire, per fare a pezzi una persona. Rinchiudetela senza contatti per alcuni giorni o settimane ed ecco, qualcuno pronto per il reparto psichiatrico.

Se siete un mediatore, avrete qualche possibilità di successo e potrete anche diventare più sani degli altri. Ma potrebbero comunque considerarvi pazzi perché siete diversi. Ricordo come alcune persone consideravano un mio amico pazzo perché dopo aver fatto un ritiro non era eccitabile e irritabile come al solito. Essi furono contenti solo quando riuscirono a farlo infuriare. Vi rendete conto che queste stesse persone si suppone che fossero esse stesse dei meditati? Chi allora è realmente matto? Ma se voi siete veramente consapevoli, allora vi renderete conto senza dubbio che la vostra mente è chiara e pensa razionalmente. Sono loro che sono confusi.

Se si dice che con la consapevolezza la mente è purificata dalle contaminazioni dell'attaccamento della rabbia e dell'illusione, ciò significa anche che traccia la linea tra la genuina felicità e la sofferenza. Noi possiamo anche comprendere perché la rabbia e l'ignoranza sono sofferenza ma non è la stessa cosa per la bramosia, specialmente quando è accompagnata da un certo tipo di gioia. Questo perché la gioia tende a soffocare il vero stato della mente. Togliete la gioia e cosa resta? Ci sarà solo uno stato molto agitato di brama e di tenace attaccamento. E' come qualcuno che è affamato. Per cui, se volete avere la vera felicità, cercate la pace della mente che nasce dalla purezza e dalla consapevolezza. E' un tipo di felicità che è veramente soddisfacente, rafforzata da un nobile proposito. Nessun piacere sensuale può eguagliarla. Inoltre può essere ottenuta gratuitamente ed è a portata di mano (dal momento che praticate) e non dovete pagare nulla per acquisirla.

La consapevolezza può anche essere il fattore decisivo tra la vita e la morte. Molti errori per mancanza di attenzione e sbagli finiscono con la morte. Può essere proprio una scivolata dalle scale, da una scala a pioli o lungo la strada. Gli incidenti stradali causano vittime tutti i giorni. Poi ci sono i corti circuiti elettrici, le morti per assunzione smodata di cibo. Questi motivi causano anche la morte di altre persone. Cosa succede dopo? Se siete consapevoli al momento della morte, ciò può significare una rinascita felice. Altrimenti può voler dire inferno. I Buddhisti credono nella Legge del Kamma (legge della Retribuzione). Consapevolezza vuol dire Kamma positivo e contaminazioni mentali vogliono dire Kamma negativo. Tutto ciò rapportato all'intera vita di ognuno genera quel "deposito" di forze che decide cosa accadrà dopo- paradiso o inferno.

Ultimo ma non meno importante, la consapevolezza è anche il fattore che differenzia Nibbana e Samsara (ciclo di nascita e morte e sofferenza). Nel Nobile Ottuplice Sentiero, la realizzazione di moralità, concentrazione e comprensione dipendono dalla costruzione della consapevolezza. Senza consapevolezza non ci può neanche essere alcuna base morale. Alla fine il culmine dell'insight è quella consapevolezza estremamente forte e affilata che penetra lo spesso velo dell'ignoranza per realizzare la Pace duratura, il Nibbana. Così fino ad allora per favore cercate di essere il più consapevoli possibile per uscire dal ciclo di nascita, morte e sofferenza- il Samsara.

ACQUISIRE PADRONANZA SUI CONTROLLI PRINCIPALI

Ora che vi rendete conto (spero) di come è importante avere consapevolezza, potrete forse essere interessati a come coltivarla per realizzare tutta quella differenza. L'idea principale è sviluppare questa presenza mentale affinché diventi abituale e continua, e poi applicarla per propositi più specializzati come acquisire conoscenza e abilità. Per cominciare, lasciate che vi offra certi suggerimenti che sicuramente vi aiuteranno in qualche modo. Questi sono semplici esercizi che voi potrete provare con sicurezza. Essi si dividono in tre tipi:

- ◆ meditazione camminata
- ◆ meditazione seduta
- ◆ consapevolezza delle attività quotidiane

Meditazione Camminata

Potete immaginare la quantità di cose coinvolte con il camminare? Camminate per andare in ufficio, per fare esercizio, per una passeggiata panoramica, per andare verso il tavolo, per calmarvi e per tante altre meravigliose quanto innominabili ragioni. Ma uno può pensare e sentirsi in modo del tutto diverso camminando su una spiaggia isolata nella luce dell'alba rispetto al camminare verso la poltrona del dentista. La differenza sta tutta nello stato della mente. E ricordate, lo stato della mente può determinare dove finirete e cosa vi accadrà. Se camminate senza consapevolezza, potrete finire o all'ospedale o nella tomba. Naturalmente molta gente al giorno d'oggi taglia corto rispetto al camminare, loro vanno su ruote. Alla velocità che la moderna tecnologia può permettere, potrete

aver bisogno anche di una maggior consapevolezza per assicurarvi la sicurezza. Lasciate che vi offra alcuni consigli per iniziare con la vostra meditazione camminata:

- ◆ Per imparare a camminare con consapevolezza, dovete trovare un luogo tranquillo con una distanza sufficiente, almeno di trenta passi. Preferibilmente dovrebbe essere un percorso diritto pulito e piano senza nessuno attorno a guardare quello che state facendo. In mancanza di questo potrà andar bene qualsiasi distanza fino a dieci passi.
- ◆ Per prima cosa dovrete provare a sperimentare la chiara consapevolezza della vostra postura in piedi. Non è visualizzazione, ma sentire il proprio corpo così come è, la tensione, la fermezza e forse un po' di oscillazione. Assicuratevi di essere rilassati con una postura eretta. Tenete le mani insieme o incrociatele per aiutarvi a restare composti. Potete chiudere gli occhi e rendere la mente libera, calma, rilassata e felice. Imparate a lasciare andare tutti i vostri problemi e pensieri. Essi non sono così importanti da attaccarsi tutto il tempo. Date una pausa alla vostra mente. Solamente restate nel momento presente e attenti.
- ◆ Ora dopo aver ottenuto una calma compostezza, cominciate a camminare, mantenendo l'attenzione alla parte inferiore del piede che si muove, al disotto dei polpacci. Camminate con naturalezza (con gli occhi aperti) con un passo che vi faccia sentire a vostro agio e rilassati. Per aiutarvi a mantenere l'attenzione ai piedi, potrete ripetere mentalmente *destra sinistra* o *camminare, camminare* o qualsiasi parola preferite. Ma ricordate, non pensate, solamente mantenete la mente nel momento presente.
- ◆ Quando è il momento di girare, siate consapevoli dell'azione di girare.
- ◆ Ogniqualvolta la attenzione si rivolge ai pensieri, dovrete richiamare la vostra presenza mentale, notando consapevolmente *pensare, pensare* e poi ritornate all'osservazione dei passi. Se si presentano tensione o noia, dovrete fermarvi ancora e riportare la consapevolezza come avete già fatto. Mentre siete fermi notate consapevolmente tensione o noia, prima di riprendere la meditazione camminata.
- ◆ Vi consiglierei di camminare ad un certo ritmo che la mente può mantenere. Una volta preso questo ritmo, avrà la tendenza a fluire. Allora mantenete il ritmo per il tempo restante.
- ◆ Quando vi sentite più calmi o un poco stanchi, allora potete rallentare l'andatura, essendo allo stesso tempo ancora più rilassati mentalmente e fisicamente. Le persone che hanno raggiunto la concentrazione in questo modo possono camminare per un ora o più e sentirsi come se solo un minuto sia passato. Essi si sentono come senza peso e come se camminassero sulle nuvole. Potrebbe finire che vi sentirete molto felici.
- ◆ C'è comunque una cosa da aggiungere. Quando vi sentite veramente rilassati, mantenete la vostra mente vivacemente attenta mentre segue i passi. Cercate di sentire o percepire le sensazioni mentre accadono, le tensioni, le forze che tirano o che spingono, la leggerezza o la pesantezza e alla fine il contatto delle piante dei piedi con il suolo.
- ◆ Per aiutare il principiante ad avere una più acuta percezione di questo, gli insegnanti hanno escogitato un metodo che suddivide ogni passo in varie fasi cominciando da due fino a sei. Sebbene tre fasi sono sufficienti per la maggior parte delle persone, possono essere aumentate progressivamente, ma solamente quando uno è pronto per questo.
- ◆ Durante un ritiro intensivo o un esercizio formale di meditazione, la procedura standard è di fare un ora di meditazione camminata, dividendola in tre periodi: i primi venti minuti camminata in una fase, i secondi venti minuti camminata in due fasi, e i rimanenti venti minuti (fino a raggiungere un'ora) per la camminata in tre fasi.
- ◆ Il principio dietro a ciò è di portare gradualmente la mente ad una attenzione più concentrata il che può avvenire con il rallentare il movimento e con una osservazione più precisa. Il tipo più adatto di camminata, sarà quello che farà sorgere maggiore consapevolezza.
- ◆ Le varie fasi dei passi da uno a sei sono:
 1. sinistra/ destra
 2. sollevare, appoggiare il piede
 3. sollevare, spingere avanti, appoggiare

4. alzare (il tallone) , sollevare (tutto il piede) , spingere avanti, appoggiare
5. alzare, sollevare, spingere avanti, abbassare, appoggiare
6. alzare, sollevare, spingere avanti, abbassare, appoggiare (la punta del piede) pressare (il peso sul piede).

(fate riferimento alla figura A per quel che riguarda le fasi della meditazione camminata).

- ◆ Ad ogni fase di un passo, quando si osserva da vicino, saremo in grado di percepire le sensazioni o le forze che saranno presenti. Potremo veramente sperimentarlo come un flusso di tensione, forze che spingono o una estensione di durezza quando appoggiamo il piede.
- ◆ Per completare il quadro dovremo anche notare consapevolmente le intenzioni che sorgono prima di ogni passo, le intenzioni di fermarsi e girare.
- ◆ Se riuscirete a fare questo, potrete davvero arrivare ad un punto in cui vi dimenticherete completamente di voi stessi e ciò che rimarrà sarà il processo di consapevolezza con i suoi oggetti. Allora avrete cominciato il viaggio all'interno, il sentiero per realizzare la Natura di Chi e Che Cosa siamo realmente. Allora tutti i conflitti con la Realtà, dovuti all'ignoranza, che è il problema radice della sofferenza potrà finalmente vedere la fine.

Meditazione Seduta

Lo stesso principio usato nella meditazione camminata è applicabile alla meditazione seduta, con la sola differenza degli oggetti primari. Quale principio?

Il principio della osservazione consapevole in tre punti:

1. essere consapevole;
2. seguire o prestare attenzione all'oggetto di osservazione consapevolmente;
3. osservare la *Natura* dell'oggetto senza pensare e senza concetti;

Questa *Natura* qui si riferisce al *processo delle sensazioni* che vanno a comporre l'oggetto che stiamo osservando.

Mentre si sta camminando, si seguono con attenzione i passi e si osserva il processo delle sensazioni che costituiscono la camminata stessa. Nella meditazione seduta si usano le *sensazioni dell'addome* mentre si respira. Alcuni comunque, utilizzano le sensazioni del respiro alla base del naso.

Abitualmente per meditare ci si siede a gambe incrociate con la schiena dritta e gli occhi chiusi. Coloro che hanno problemi alle ginocchia possono sedere su una seggiola. In questo caso non appoggiatevi allo schienale dal momento che ciò non vi aiuterà molto nel mantenere l'attenzione ma potrebbe aiutarvi nel rilassarvi completamente fino ad addormentarvi, nel qual caso, potreste anche coricarvi.

(fate riferimento alla figura B per le varie posture)

Respirate normalmente, e mentre lo fate, mantenete una attenzione consapevole alle sensazioni del movimento mentre l'addome si alza e si abbassa.

Ripetete mentalmente *alzare* e *abbassare* in relazione ai rispettivi movimenti.

Per aiutare i principianti a seguire le sensazioni di movimento, si può tenere il palmo della mano leggermente appoggiato sull'area dell'addome fino a che ci si familiarizza con l'oggetto.

Quando la mente divaga su altri oggetti come pensieri, suoni, pruriti e così via, richiamiamo la nostra attenzione appena ce ne rendiamo conto, notando mentalmente *pensare*, *udire*, etc. e poi torniamo all'oggetto originario.

Noterete che quando provate a praticare in questo modo, a mente diventerà evasiva e intrattabile. Bene almeno cominciate a conoscervi meglio e a fare qualche cosa in proposito!

Con la pratica, la mente divagherà meno e starà più a lungo con i movimenti di alzare e abbassare. Poi si può procedere al prossimo gradino di una osservazione più accurata. Da principio si possono percepire solo movimenti di alzare e abbassare. Con un po' di sforzo, si può notare molto di più. I movimenti variano grandemente di volta in volta. Possono essere

lunghe o brevi, veloci o lenti, dolci o più bruschi e così via. Anche all'interno del singolo movimento di alzare dell'addome ci possono essere molte varie sensazioni che sorgono e passano. Ancora alla fine ci saranno solamente dei semplici processi della mente e dei suoi oggetti. Da ultimo, il dolore è l'ultima risorsa prima di rinunciare. Provate a ignorarlo se è un dolore di poco conto, ma se persiste e cattura la vostra attenzione, allora dovrete farlo diventare il vostro oggetto primario di osservazione. L'idea è di farne uso per esercitare la consapevolezza (e in questo caso la pazienza). Il principio dell'osservazione in tre punti può essere applicato anche qui. Dapprima dovete osservare il dolore con consapevolezza. Poi osservatelo per un po' di tempo senza esserne irritati. Se riuscite a fare questo, allora potete osservare *nella* Natura del dolore, se esso è acuto o intorpidito. Può anche essere un dolore da stiramento, torsione o tagliente. Ci sono molte più varietà di dolore di quel che potete immaginare e ciò può risultare molto interessante.

Dopo aver fatto tutto questo, potete procedere a scoprire il suo processo- come sorge, cambia e si dissolve. E' possibile ottenere una profonda comprensione della nostra stessa Natura attraverso l'osservazione del dolore. Il dolore fa parte del nostro personale processo di sviluppo. Solo quando non riusciamo più a sopportarlo possiamo alzarci.

(Facciamo riferimento allo schema della figura C)

Attività Quotidiane

Una delle prime cose da imparare riguarda la consapevolezza stessa. Noi ne abbiamo letto, ne abbiamo sentito parlare, ora è il momento di conoscerla attraverso l'esperienza diretta. Non è semplicemente conoscere qualcosa. E' conoscerla con una mente *chiara, ferma*. In questo modo, non potete sbagliarvi. Inoltre non ci può essere nessun attaccamento, rabbia, illusione, pigrizia, inquietezza, dubbio scettico, gelosia e così via. Una volta che potete definirla non è difficile richiamarla. E' solo questione di volontà. Come è meraviglioso essere consapevole continuamente! Ma prima che possa essere così, dovrete essere in grado di distinguere chiaramente gli stati di consapevolezza da quelli di non- consapevolezza . Dopo di ciò dipenderà solo da voi di praticare, praticare e praticare.

In un certo senso, mantenere la consapevolezza può essere paragonato a fare un viaggio. Ecco voi siete sulla vostra bicicletta su strade accidentate e attraversando corsi d'acqua torrenziali. Dovete tenere un occhio alla strada, bilanciare la bicicletta, e continuare a pedalare. Ci vogliono considerevoli prove ed errori prima di acquisire abilità. Allo stesso modo nella vita o nella meditazione, c'è bisogno di avere esperienza per avere a che fare con le varie situazioni e gli oggetti che si incontrano. A volte quando si incontra qualche situazione particolarmente difficile, possiamo impantanarci per abbastanza tempo fino a che non impariamo a venirne fuori. Il dolore ne è un esempio. Esso è una configurazione imprescindibile nella nostra vita.

Una volta che siamo in grado di capire cosa vuol dire la consapevolezza e mantenerla, allora possiamo andare avanti a mantenerla nelle nostre attività al meglio delle nostre possibilità e più spesso che possiamo. Cominceremo dal momento che ci svegliamo dal dormire e noteremo consapevolmente l'aprirsi degli occhi. Nello stesso modo, manterremo la consapevolezza quando ci alziamo, quando ci laviamo, mangiamo, beviamo e così via per tutta la giornata fino a che finalmente ci coricheremo ancora per dormire alla fine della giornata.

Durante il mangiare, per esempio, dovremo notare consapevolmente le azioni coinvolte momento per momento. Dapprima, l'*intenzione* di mangiare, poi il guardare al cibo, lo stendersi delle mani, il prendere il cibo, il portarlo alla bocca, l'aprire la bocca, masticare, addentare, inghiottire, e gli altri passaggi. Durante un ritiro di meditazione, possiamo permetterci di rallentare le nostre azioni per aiutarci a concentrarci sulla attenzione alle azioni il più possibile. Infatti possiamo distaccarci abbastanza dall'ambiente circostante .Alla fine, sia nella meditazione seduta che in quella camminata, rimarrà solo l'osservazione di meri processi.

Invece, a casa o al lavoro ,non saremo in grado di praticare la consapevolezza con così tanta concentrazione. Potremo farlo solo a un livello generale. Solo quando saremo liberi, potremo riprendere la nostra consapevolezza in esercizi formali con l'intensità desiderata.

CAPITOLO QUATTRO: INSIGHT E CONCENTRAZIONE

La cosa successiva che dobbiamo imparare è capire la differenza tra concentrazione e consapevolezza. Ciò determinerà la direzione in cui ci stiamo dirigendo, cioè se siamo sul sentiero della meditazione di tranquillità o su quello dello sviluppo della meditazione di Visione Profonda.

La maggior parte dei metodi di meditazione enfatizzano la concentrazione. Essi portano la mente a focalizzarsi su un punto o su un oggetto, acquisendo così la forza della concentrazione. Come risultato si hanno degli stati di grande pace e, in casi estremi, possono sorgere dei poteri soprannaturali. Non è forse questo che la gente spera di ottenere? Non c'è da meravigliarsi che la maggior parte si dirigono in questa direzione!

Per i Buddhisti, quella via non ci conduce completamente fuori dalle nostre sofferenze sebbene le possa alleggerire considerevolmente per un certo periodo di tempo. La soluzione per questa situazione è la Visione Profonda (Insight), che è la realizzazione della vera Natura del mondo così come è, liberato dai concetti. In parole semplici, tutti i processi mentali e materiali che costituiscono questo mondo in realtà sono impermanenti, insoddisfacenti, e privi di sè (sostanzialità). Vedendo questo uno dovrebbe abbandonarli e cercare rifugio nello stato incondizionato, nella pace duratura della realtà assoluta, *Nibbana*. Senza realizzare la caratteristica insoddisfacente dell'esistenza condizionata, ci si attacca grandemente ad essa e, perciò, l'emancipazione diventa impossibile.

Per sviluppare questo Insight, l'enfasi principale è posta sulla consapevolezza e la concentrazione viene al secondo posto come altro fattore necessario.

Per capire la differenza tra consapevolezza e concentrazione possiamo citare le loro caratteristiche.

La concentrazione mantiene e fissa la mente all'oggetto. E' come quando vi aggrappate saldamente a qualcosa e non la lasciate andare. E' anche come quando fissate lo schermo televisivo e non siete capaci di distaccarvi.

La consapevolezza, comunque, è come osservare molto attentamente quello che sta accadendo sullo schermo.

In altre parole, la concentrazione fissa la mente al suo oggetto mentre la consapevolezza lo osserva con attenzione e in tutti i suoi aspetti. Quando avete scoperto cosa è realmente quell'oggetto, allora avrete sviluppato la saggezza della Visione Profonda.

Da quanto detto, possiamo dedurre che ci può essere concentrazione senza consapevolezza, ma quando la consapevolezza è presente, in un certo grado, è presente anche la concentrazione.

Normalmente nella meditazione di tranquillità, sebbene la concentrazione sia il principale obiettivo, ci dovrà essere anche consapevolezza per ottenerla. Ma quella consapevolezza non sarà così completa come quella che otterreste nella meditazione di Insight. Inoltre, i loro oggetti differiscono, nella meditazione di tranquillità l'oggetto è concettuale.

Se lo scopo è quello di guardare veramente in profondità per scoprire chi e che cosa sia veramente un oggetto, allora deve essere prodotta nella mente l'osservazione consapevole come fattore principale. Allora uno diventa come uno scienziato che fa una osservazione ravvicinata e completa del suo soggetto. Una volta che ce n'è abbastanza, allora si avrà un quadro completo con tutti i dettagli. E' a questo punto che la consapevolezza si trasforma in Visione Profonda (saggezza). Così nella meditazione di Visione Profonda, si porta una attenzione concentrata sugli oggetti, quali *alzare/abbassare* dell'addome, *postura/contatto*, *dolore*, *pensiero*, *piede destro/piede sinistro*, *etc.* e si scoprirà presto che tutti questi oggetti (inclusa la mente che

osserva) sono solo processi che sorgono e passano così rapidamente. Il meditatore allora realizza che tutti questi processi sono mutevoli (impermanent) al di là del controllo individuale e sono insoddisfacenti. Nella meditazione di Insight (Visione Profonda), questo vuole anche dire abbandonare l'attaccamento a un sé ingannevole e c'è un ritorno alle nature originali.

L'abolizione dell' "io sono" – quella è veramente la suprema beatitudine.

- Udana

Ulteriori Consigli

Benvenuti nel mio mondo preferito. Questo mondo dove non c'è nessuno, solo processi mentali e materiali che vanno avanti. Questo è quello che io trovo più significativo. Questo è il luogo dove troviamo il vero significato della vita! Quando siete veramente consapevoli di queste cose, non c'è posto per attaccamento, rabbia, allucinazioni e tutte quelle altre qualità negative. Esse semplicemente non ci vanno più bene quando siamo veramente consapevoli di queste cose. Eccovi la pace e il significato della vita, cioè scoprire il viaggio finale interiore, l'essere a casa con l'assoluto.

Sfortunatamente, lo scopo di questo piccolo libretto è quello di dare non più di un'introduzione a quello che è la meditazione di Insight e gli esercizi di base. Ci sono veramente molti ulteriori passi che devono essere fatti e sarebbe meglio che chiedeste a persone che li hanno fatti prima di voi e che sono in grado di darvi consigli adatti. A questo proposito, comunque sarebbe preferibile che voi partecipaste a un corso più completo sotto la guida di un istruttore qualificato, sia part-time o in un ritiro intensivo.

Per coloro che vogliono provare anche solo con le poche nozioni di base stabilite in questo libretto, ho ancora un paio di cose da dire.

Per prima cosa, queste minime istruzioni sono dette solo per coloro che non hanno seri problemi psicologici. Se una persona è sotto cura o trattamento per problemi mentali, sia chiaro che questo libretto è insufficiente. Essi devono prendere contatti con un insegnante qualificato.

In secondo luogo, se si ottiene la concentrazione, si possono incontrare diversi tipi di esperienze.

Ci potranno essere sensazioni di gioia, visioni, o anche paura. Il passo più semplice è di notarli con consapevolezza. Esse dovrebbero alla fine calmarsi e passare in pochi minuti. Non siate attaccati dal panico se ciò non succede. Alla peggio aprite gli occhi e alzatevi. Fate questo anche se dopo mezz'ora la mente va in stati peggiori di agitazione. Questo può accadere quando la vostra mente è gravata da una quantità di problemi o questioni non risolte. Dedicatevi invece a questo punto ad una meditazione camminata veloce. Il principio è quello di sviluppare CONSAPEVOLEZZA. Se la consapevolezza non aumenta, ma invece peggiora, c'è qualcosa di sbagliato.

Da ultimo ma non meno importante, prendetevi un'opportunità di partecipare a un corso o ritiro intensivo di meditazione di Visione Profonda (*Vipassana*). Il progresso e la comprensione della pratica in un ritiro di circa dieci giorni può essere migliore di quello ottenuto in un periodo di un anno praticando tutti i giorni per breve tempo da soli.

CAPITOLO CINQUE: LA NOSTRA STRADA E'UNA VIA D'ACQUA

L'acqua è un elemento con cui noi tutti abbiamo abbastanza familiarità. Specialmente per quelli che vivono in un clima caldo, dà un brivido di gioia anche soltanto a toccarla. Quando si manifesta in natura in un modo puro è ancora più eccitante. Questo elemento ha una forte somiglianza con i processi universali in Natura nella quale *fluisce*. In Natura gli eventi fluiscono

dal futuro al presente e verso il passato. Ogni evento è come un'onda, e queste onde possono essere molto forti. Il fatto che noi riusciamo a nuotare oppure affondiamo dipenderà molto da una quantità di fattori. Gli esseri che sono infatuati e intossicati dai piaceri sensuali sono quelli che sono spazzati via dalle inondazioni. Essi potranno pensare da principio che questo sia fonte di gran felicità, ma il saggio che riesce a vedere più lontano la penserà diversamente.

Per rimanere a galla, dobbiamo avere la consapevolezza. Essa ci aiuta a mantenere la testa fuori dall'acqua e, con energia, ci conduce verso spiagge più sicure. Se la consapevolezza è ben sviluppata, è come se fossimo su una barca, cavalcando le onde verso il *Nibbana*, che è descritto come l'Isola della Salvezza.

La meditazione di Insight è essa stessa un processo di processi. Dapprima cerchiamo di tenerci a galla con una forte e continua consapevolezza. Dopo di ciò la pratica diventa un viaggio di esplorazioni. Ogni esperienza che incontriamo viene sottoposta a un esame critico. La nostra mente è come un microscopio con un potere di ingrandimento sempre maggiore; noi scopriamo i segreti dell'esistenza che abbiamo malinteso per tanto tempo. Ad ogni comprensione, ci avviciniamo sempre di più al punto dove le onde si rompono e cessano allo stesso tempo – che è la Realtà Assoluta la totale fine di tutte le sofferenze. Non è quello forse lo scopo più nobile per il quale l'uomo può vivere? Una conoscenza così meravigliosa non può essere rimandata.

Saltate a bordo della nave della Consapevolezza!