

# *Domande e risposte*

Estratto dal libro *Il tempo della meditazione Vipassana*,  
pubblicato da Ubaldini editore.

*Domanda. Anche in questo scritto, al di là delle descrizioni concise dell'interpretazione buddhista dell'universo, per quanto riguarda la parte pratica mi sembra che U Ba Khin ha chiaramente indicato nella comprensione e realizzazione pratica delle Quattro Nobili Verità il nucleo fondamentale dell'insegnamento del Buddha.*

Risposta di S.N. Goenka. Perché queste sono verità universali. Nessuno infatti può negare la prima nobile verità, la verità della sofferenza. Avere a che fare con persone, oggetti o situazioni indesiderabili e non poter avere quelle desiderabili porta sofferenza. Per cui la prima nobile verità, la verità della sofferenza o insoddisfazione, è universale. La seconda nobile verità, la causa dell'infelicità, appare diversa a seconda che la si consideri dall'interno o dall'esterno. Mi sembra di essere infelice perché è successo esteriormente qualcosa che non volevo che accadesse, o non è avvenuto ciò che speravo. Ma nel profondo di sé, ciascuno può capire che l'infelicità che provo è causata dalla mia reazione di bramosia o avversione. Mi piace qualcosa e genero bramosia. Qualcosa mi dispiace e genero avversione. Questa seconda nobile verità è comune a tutti.

E così, anche la via per uscire dalla miseria è comune a tutti, perché dovete sradicare alla base la causa dell'infelicità, là dove iniziano bramosia e avversione. A livello superficiale, un buon modo per far ciò è praticare *Sīla*, cioè non compiere alcuna azione, fisica o verbale, che possa disturbare o danneggiare gli altri, poiché contemporaneamente farete del male a voi stessi. Poi lavorate con *samādhi*, il controllo della mente. Ma il solo controllo non basta; dovete andare più in profondità e purificare la mente. E una volta che essa è purificata, scomparendo la bramosia e l'avversione, raggiungerete lo stadio in cui non vi è più traccia di infelicità. È un ragionamento così scientifico che la gente lo accetta facilmente! Naturalmente, le difficoltà sorgeranno se si continua solo a discutere. Ma io vi dico: praticate e vedrete. Siete infelici o no? Non è questa la causa della sofferenza? E non viene sradicata praticando in questo modo?

*D. Forse a livello intellettuale si può arrivare a comprendere questo ragionamento sulle Quattro Nobili Verità, ma come spiegare e far comprendere alla gente comune che la vita è sofferenza ed è una nobile verità, e che la realizzazione pratica di questa verità ci può portare alla liberazione da ogni sofferenza?*

R: C'è sofferenza. Questa è un'amara e universale verità che non può essere eliminata ignorandola o facendo finta che non esista. Accettare la realtà della sofferenza è accettare la verità. Solo quando accettiamo la realtà della sofferenza allora cercheremo una via per uscirne. C'è qualcosa che ci impedisce di accettare o vedere la

realtà della sofferenza? Com'è evidente questa verità, com'è chiaro questo fatto. Come la vita di tutti gli esseri viventi è infusa di sofferenza. Non possiamo nemmeno immaginare quanto sia grande la sofferenza di tutti gli esseri che popolano la terra. In questo stesso momento sulla terra innumerevoli piccole creature stanno per essere divorate e schiacciate, stanno per essere crudelmente uccise senza alcuna pietà. Possiamo forse misurare la loro agonia, la loro pena, la loro sofferenza? Persino se lasciamo perdere la sofferenza degli esseri viventi del regno animale, quanto immane e senza limiti è solamente la sofferenza dell'uomo? In questo stesso istante dell'esistenza, quanta gente malata negli ospedali si sta lamentando in agonia? Quanta gente si sta disperando nella paura e nell'angoscia, sentendo vicino la morte? Quanti sono assaliti in questo momento dal dolore a causa della perdita del loro benessere, prestigio, posizione, potere o salute?

Chi può avere difficoltà ad accettare la verità della presenza della sofferenza in questo universo? Non vogliamo certamente dire che nella vita vi è solo sofferenza, senza una traccia di qualche piacere. Sono però i piaceri dei sensi qualcosa che possiamo chiamare felicità? Non è forse vero che quello spiraglio di felicità contiene in sé l'ombra della sofferenza?

Non c'è piacere sensuale che sia permanente, immutabile, duraturo. Non c'è singolo piacere della sfera sensuale di cui si può gioire con qualche soddisfazione per sempre. Tutti i piaceri sono impermanenti, mutevoli; essi devono arrivare a una fine. Dopotutto qualsiasi cosa che è impermanente, è insoddisfacente. Non c'è piacere che rimanga per

sempre perché neanche chi gode del piacere rimarrà indefinitamente. La persona che è attaccata e coinvolta nei piaceri sarà coinvolta con la stessa intensità nell'inevitabile sofferenza quando il piacere scompare.

Colui però che gode dei piaceri con distacco, comprendendo la loro natura impermanente, è sempre salvo dalla sofferenza quando questi piaceri terminano. Con l'essere coscienti della mutevole e impermanente natura dei piaceri, mentre gioiamo di essi siamo anche consapevoli della loro intrinseca sofferenza; così rimarremo liberi dal dolore quando questi piaceri finiscono. Capire la sofferenza insita nei nostri piaceri è capire la verità che distrugge la sofferenza. Lo scopo di capire la verità della sofferenza è che, non appena la sofferenza alza la sua testa, noi la vediamo, la capiamo, ne estinguiamo il fuoco in modo che non può espandersi. Se fossimo coscienti della sofferenza che sta dietro al piacere mentre ne stiamo godendo, allora non permetteremmo al fuoco di diffondersi, mentre proviamo gioia del piacere non diventeremmo tesi ed eccitati; inoltre, qualora il piacere avesse fine, non diventeremmo infelici, avendo sviluppato la conoscenza dell'effimera natura di quello stesso piacere. In tal modo la cessazione del piacere non diventa necessariamente una causa di sofferenza. Ognuno, senza alcuna eccezione, sperimenta parte della verità della sofferenza, ma è solamente quando essa è sperimentata e osservata oggettivamente, piuttosto che sopportata, che diventa benefica, diventa una nobile verità.

Gridare, gemere, disperarsi nel dolore a causa di qualche sofferenza fisica significa senza dubbio

capire la verità della sofferenza. Osservare la verità della sofferenza quando si prova il dolore non è realmente capire la nobile verità della sofferenza. Ma osservare la nascosta sofferenza, il dolore sempre presente, l'inevitabile miseria in situazioni e occasioni in cui siamo immersi nella gioia e nel piacere, questo è capire la nobile verità della sofferenza, che veramente ci rende liberi. Fino a quando però saremo incapaci di osservare la reale natura del piacere dei sensi, continueremo ad aggrapparci a essi, continueremo a struggerci per essi. Ed è questa, dopo tutto, la principale causa di tutto il nostro soffrire. Se quindi vogliamo capire pienamente la natura della sofferenza, dobbiamo capire le realtà più sottili. A livello di esperienza, all'interno della struttura del proprio corpo, uno incomincia a osservare la transitoria e impermanente natura della realtà e poi a capire la natura dell'intero universo mentale e materiale. Tutto il mondo dei sensi è impermanente e qualsiasi cosa che sia impermanente è sofferenza. Capire e osservare questa realtà è capire e osservare questa prima e nobile verità della sofferenza.

*D. Molte volte riusciamo a capire e accettare a livello intellettuale quello che ha appena detto, ma ci sfugge qual è la radice profonda della nostra sofferenza.*

R. Alla radice di tutto il nostro soffrire, c'è sempre qualche attaccamento, c'è sempre qualche forte desiderio. Cerchiamo allora di capire la natura del desiderio più accuratamente, più completamente e più in profondità. Noi stiamo sempre provando un'infinità di desideri. Vediamo una forma con i

nostri occhi che ci sembra bellissima, e il nostro desiderio è stimolato. Ascoltiamo qualcosa, odoriamo, assaggiamo, tocchiamo qualcosa che è piacevole e subito il desiderio sorge. Così l'attaccamento sorge verso tutto ciò che di piacevole incontriamo. Nello stesso modo quando richiamiamo alla memoria un'esperienza dei sensi che ci ha procurato un'intensa sensazione di piacere, subito diventiamo desiderosi di provarla di nuovo. Oppure se immaginiamo qualche piacere dei sensi che non abbiamo ancora provato, allora si manifesta di nuovo un desiderio ardente di provarlo. Il desiderio degli oggetti di questi nostri sei sensi (i cinque sensi materiali: vista, udito, olfatto, tatto e gusto e la mente che è considerata il sesto senso) sorge perché gli oggetti dei sensi ci rendono irrequieti. Un forte desiderio sorge per ciò che non possediamo. Cominciamo a essere insoddisfatti per ciò che non abbiamo. Dove c'è attaccamento e bramosia c'è insoddisfazione. Dove c'è insoddisfazione ci deve essere attaccamento e bramosia. Insoddisfazione per ciò che si ha, bramosia per ciò che non si ha. Entrambe queste situazioni ci rendono infelici e irrequieti.

L'insoddisfazione è sofferenza, la bramosia e la cupidigia sono sofferenza. E quando il fuoco di questi desideri si combina con l'invidia, l'ira, l'illusione, la delusione o altri nascosti condizionamenti e complessi, allora la sua intensità cresce a dismisura col risultato che anche la nostra sofferenza diventa più grande. Cominciamo a lamentarci. Perché sono inferiore agli altri? Perché questa situazione è capitata a me? Perché questa cosa non è così? Perché non sono come gli altri? Perché

gli altri hanno di meno o di più? Queste continue, ossessive, insensate domande che ci facciamo durante la giornata provocano insoddisfazione, sofferenza, dolore. Questa è sofferenza. Insoddisfazione è sofferenza. Bramosia è sofferenza. Invidia, ira, illusione, tutto è sofferenza.

Persino se comprendiamo la sofferenza che proviene da queste negatività a livello intellettuale, non potremo tuttavia uscire da queste miserie usando i mezzi della sola conoscenza intellettuale. Durante tutta la vita siamo sempre coinvolti a differenti livelli in uno spirito di bramosa competizione. Sin dalla gioventù quando entriamo nella vita sociale, il desiderio costante è quello di essere davanti agli altri, di dimostrare qualcosa agli altri, di avere più degli altri. In questo spirito di insana competizione la vita è diventata come la legge della giungla, in cui prevale la sopravvivenza del più forte o del più in forma, del più furbo o del più bello. La vita è diventata tesa, piena di ansia e irrequietudine, di disordinato affanno. Continuiamo ad agitarci. Dopo aver raggiunto un obiettivo, siamo già agitati a volere qualcosa di più, qualcosa d'altro. Siamo in un posto e vorremmo essere in un altro. Acquistiamo qualcosa e già ci agitiamo per qualcosa d'altro.

Si deve lavorare duramente, ma si deve sempre mantenere una mente equilibrata mentre si è impegnati nel lavoro. Non si deve essere impazienti o irrequieti. Se, sotto l'influenza della bramosia e dell'avidità, perdiamo la nostra dignità umana, la pace interiore e l'equilibrio della mente, nonostante si siano accumulate ricchezze materiali, non avremmo certamente raggiunto e provato alcuna

felicità. Per raggiungere vera felicità si deve mantenere l'equilibrio della mente, la ragionevolezza serena della mente. La malattia dell'avidità e della competizione si diffonde come una malattia contagiosa. Il genere umano allora perde la pace e la tranquillità, la serenità del cuore e della mente. La pace sta nel mantenere noi stessi lontano dai tentacoli della disordinata avidità e dell'inutile competizione. La pace sta nel mantenere sempre la nostra mente serena ed equilibrata, con la comprensione profonda della reale natura del nostro corpo e della nostra mente.

*D. Di fronte a queste situazioni, in cui siamo coinvolti giornalmente, qual è la via per porre termine alla sofferenza, all'agitazione che è in noi?*

R. Se qualcosa sorge per una certa causa, può certamente essere eliminato eliminando questa causa. La sofferenza, come abbiamo visto, sorge a causa della nostra avidità, bramosia, odio e avversione. Se queste sono completamente eliminate, come conseguenza di ciò anche la sofferenza sarà eliminata. È facile accettare questa verità a livello teorico, ma è difficile realizzarla a livello pratico. E fino a quando non si ha diretta esperienza dell'eliminazione delle cause della sofferenza, non si può ottenerne la conseguente fine.

Una persona realmente liberata non espone solamente la teoria della liberazione dalla sofferenza, ma indica il mezzo pratico per raggiungere questo obiettivo. Quindi la via per uscire da questa miseria è essenzialmente pratica. Per sradicare le cause della sofferenza, che sono l'attaccamento, la bramosia,



l'avidità, l'odio, l'avversione, si deve imparare a conoscere come e dove esse nascono. Attraverso l'esperienza personale, una persona liberata scopre e poi insegna che esse sorgono nel momento in cui appare una sensazione. Una sensazione fisica appare quando c'è contatto tra un oggetto dei sensi e il soggetto che lo percepisce: una visione per gli occhi, un rumore per le orecchie, un odore per il naso, un sapore per la lingua, un contatto per il corpo, un pensiero per la mente. Non appena c'è questo contatto una sensazione fisica appare nel corpo, e subito si registra una reazione, di attaccamento e bramosia o di odio e avversione rispetto a quella sensazione. Di bramosia se la sensazione è piacevole o di avversione se la sensazione è spiacevole. Il processo di reazione innesta il processo della sofferenza. La bramosia e l'avversione devono essere sradicate alla loro sorgente, che è là dove la sensazione sorge. Per fare ciò si deve sviluppare la capacità di essere coscienti di tutte le sensazioni fisiche all'interno del corpo. Per questo scopo la mente deve essere allenata a diventare acuta e abbastanza sensibile da percepire le sensazioni a tutti i livelli. Insieme con questa distinta coscienza si deve inoltre sviluppare la facoltà di mantenersi equanime verso ogni tipo di sensazione, piacevole, spiacevole o neutra, senza reagire. Mantenendo questa attenta coscienza con equanimità, sicuramente non si reagirà quando una sensazione appare e di conseguenza non si riprodurrà di nuovo bramosia o avversione.

*D. Quindi la via d'uscita è essenzialmente pratica, ma come sviluppare quelle qualità mentali di*

*consapevolezza ed equanimità alle quali avete appena accennato?*

R. Una via è stata trovata e può essere facilmente capita e praticata. È il Nobile Ottuplice Sentiero insegnato dal Buddha. Per cominciare ci si dovrebbe almeno astenere da quelle azioni che contribuiscono a creare e sviluppare agitazione nella propria mente. Ci si deve astenere dal mentire, dal dire parole violente, dal calunniare, dal chiacchierare inutilmente. Ci si deve astenere dall'uccidere, rubare, commettere adulterio e atti sessuali proibiti. Ci si deve astenere dal drogarsi e dall'ubriacarsi. Si devono evitare lavori e mestieri che possano causare danno agli altri.

Avendo questa base di moralità si comincia a fare adeguati sforzi per sviluppare l'attenta coscienza delle sensazioni, all'inizio in una piccola area del proprio corpo. Per far ciò, ci si siede tranquillamente con gli occhi chiusi osservando il flusso del respiro che entra e che esce dalle narici. Lavorando per un po' di tempo con questa coscienza della respirazione, si sviluppa la capacità di mantenere la mente ferma e stabile su un singolo oggetto: in questo caso l'area al di sotto delle narici e sopra il labbro superiore. Con questa elevata concentrazione si impara a essere capaci di percepire le sensazioni naturali, normali, fisiche che appaiono in questa area. La mente diventerà piano piano acuta e abbastanza sensibile da cominciare a provare sensazioni attraverso tutta la struttura fisica del nostro corpo. Metodicamente, con diligenza, ripetutamente, si sposta l'attenzione attraverso il corpo. Rinforzando gradualmente l'attenta coscienza

delle sensazioni, si aumenta contemporaneamente la propria capacità di non reagire a esse.

Con questo allenamento, e cioè con lo sviluppo della coscienza del momento presente e l'equanimità, il contenuto dei pensieri comincia a cambiare, da pensieri di avidità, avversione, ignoranza, a pensieri riguardanti la verità, la via che porta fuori dalla sofferenza. Ma il solo pensare, anche se alla verità, non ci conduce alla liberazione dalla sofferenza. Per questo si deve continuare a sviluppare attenta consapevolezza ed equanimità. Senza esaltazione verso le sensazioni piacevoli o depressione se vi sono sensazioni spiacevoli. Si deve capire non solo intellettualmente, ma con l'esperienza, che queste sensazioni non sono altro che manifestazioni del contatto tra mente e materia, fenomeni che sono tanto impermanenti ed effimeri quanto le stesse sensazioni.

Qualcosa di così effimero come queste sensazioni non può essere base per la vera felicità, ma piuttosto sorgente di illusione, delusione e sofferenza. Si deve anche cominciare a realizzare a livello di esperienza che l'intero fenomeno mentale, l'intero fenomeno fisico e la combinazione di entrambi non sono certamente l'Io. In questa maniera, facendo esperienza della realtà così com'è, nella sua vera natura e con le sue vere caratteristiche, il meditatore comincia a sviluppare una reale saggezza e a uscire dal ciclo delle illusioni e delusioni. Allora mantenendo e sviluppando l'attenta coscienza e l'equanimità, si indeboliscono gradualmente le vecchie abitudini di avidità, bramosia, odio e avversione. Persino quando avviene la reazione essa è meno intensa e passa più velocemente. Non ha più

potente impatto e forza sulla mente. Più si rimane pienamente coscienti ed equanimi, non permettendo che nuove reazioni di avidità e avversione avvengano, più si dà l'opportunità al proprio deposito di vecchie reazioni, di soppressi condizionamenti mentali, di raggiungere il livello conscio della mente, e lì di essere eliminato e sradicato dalla propria mente.

Così, strato dopo strato, questi condizionamenti passati vengono alla superficie, e, mantenendo l'equanimità, li si elimina dalla mente dove erano inconsciamente nascosti, cominciando così a trovare un po' di sollievo dalla sofferenza. A qualsiasi livello ci si liberi da questi condizionamenti, a quel livello si è liberi dalla sofferenza. Passo dopo passo, restando coscienti ed equanimi, si avanza lungo il cammino della liberazione, fino a che presto o tardi si raggiunge lo stadio in cui l'intera accumulazione delle passate reazioni è stata sradicata e l'abitudine stessa alla reazione è scomparsa. Liberi da ogni bramosia, odio e avversione, liberi dall'ignoranza presente, passata e futura, si fa esperienza della totale liberazione dalla sofferenza. Per raggiungere questo stadio si deve lavorare energicamente. Leggere semplicemente articoli o intrattenersi in discussioni non è abbastanza. La sola via per essere liberi è contare sui propri sforzi. Lo sforzo per imparare a osservare la realtà di se stessi all'interno del proprio corpo senza reagire. Questa è la via per raggiungere la fine della sofferenza.

*D. È stato esaminato l'aspetto teorico e pratico dell'importanza di risvegliare in noi la consapevolezza di anicca, e cioè concetto della natura transitoria di*

*ogni fenomeno fisico e mentale che sperimentiamo. E anche U Ba Khin ha sempre sottolineato questo aspetto pratico, così utile anche nella nostra vita quotidiana. Potete descriverci cosa in pratica avviene nel corpo e nella mente, come la legge di causa ed effetto agisce, e come questo cambiamento ci può aiutare?*

R. Il Buddha disse che comprendere il Dhamma non è altro che comprendere la legge della causa e dell'effetto. Dovete realizzare questa verità da voi stessi. E in un corso di dieci giorni avrete l'opportunità di imparare a farlo. Non è per curiosità che state indagando la verità relativa alla materia, alla mente e ai contenuti mentali, ma perché state cercando di cambiare i condizionamenti mentali al loro livello più profondo. Man mano che procedete, realizzerete come la mente influenzi la materia, e come la materia influenzi la mente.

A ogni istante all'interno della struttura del corpo, masse di particelle subatomiche, i *kalāpa*, sorgono e passano. Come sorgono? La causa di ciò diventa molto evidente mentre indagate sulla realtà, liberi dall'influenza dei passati condizionamenti o di opinioni filosofiche. L'alimentazione naturale, cioè il cibo che avete ingerito, è una causa per il sorgere di questi *kalāpa*. Un'altra causa è data dall'atmosfera che vi circonda. Inoltre comincerete a comprendere come la mente si comporta al sorgere e al dissolversi della materia. Talvolta la materia sorge dai condizionamenti mentali del passato, cioè dall'accumulazione dei *saṅkhāra* del passato.

Tutto questo vi diverrà chiaro, praticando la meditazione Vipassāna. In questo momento che tipo di mente è sorta e quale è il contenuto di questa

mente? La qualità della mente dipenderà dal suo contenuto. Per esempio quando è sorta una mente piena di rabbia, passione o paura, noterete che si genereranno differenti particelle subatomiche. Quando la mente è piena di passione sorgono, all'interno di questa struttura materiale, particelle subatomiche di un tipo particolare e nel corpo comincia a scorrere un flusso biochimico. Questo tipo di flusso biochimico che inizia, poiché è sorta una mente piena di passione, viene chiamato in pali *kāmāsava*, flusso di passione. Ma voi procedete oltre, come fa uno scienziato, osservando la verità così come è, esaminando la legge di natura. Quando sorge questo flusso biochimico provocato dalla passione, influenza il momento seguente della mente procurandole ancora più passione: una bramosia di passione a livello mentale, che di nuovo a sua volta stimola un flusso di passione a livello fisico. Uno stimola e influenza l'altro, e la passione continua a moltiplicarsi per minuti, a volte per ore. La tendenza della mente a generare passione è rafforzata dalla ripetuta produzione di passione. Non è soltanto la passione a provocare immediatamente un *Āsava*, un flusso biochimico, ma anche ogni tipo di impurità che arriva alla mente, come la paura, la rabbia, l'odio, la bramosia. E questo *āsava* continua a stimolare quella particolare negatività o impurità. Il risultato è un circolo vizioso di sofferenza.

Potete chiamarvi musulmani, induisti, jainisti, buddhisti o cristiani, non vi è alcuna differenza. Questa legge, questo processo è applicabile a tutti, senza discriminazioni. La semplice comprensione a livello superficiale e intellettuale non romperà questo circolo, ma anzi può persino creare delle

ulteriori difficoltà. Le vostre credenze basate su una particolare tradizione possono sembrare abbastanza logiche, eppure saranno proprio queste credenze a creare i maggiori ostacoli. La ragione ha i suoi limiti. Non potete realizzare la verità finale solo attraverso la ragione, poiché la ragione è limitata, mentre la verità ultima è illimitata, infinita. È solo attraverso l'esperienza che potrete realizzare ciò che è illimitato, infinito. Se accetterete la legge di natura solo intellettualmente, senza riuscire a cambiare l'abitudine mentale, rimarrete lontani dalla realizzazione della verità ultima. La vostra accettazione è solo superficiale, mentre nelle profondità della mente il vostro solito comportamento non cambia. Ciò che noi chiamiamo mente inconscia, in realtà non è affatto inconscia. Essa rimane sempre in contatto con questo corpo. E attraverso questo contatto, sorge una sensazione. Provate una sensazione che etichettate come piacevole, e continuate a reagire. Nelle profondità della mente continuate a reagire con bramosia e avversione.

Continuate a generare diversi tipi di *saṅkhāra*, di negatività e impurità, e così il processo che vi porta a moltiplicare la vostra sofferenza continua. Non potete neanche fermarlo, perché vi è una barriera molto alta tra la mente conscia e inconscia. E senza la pratica della Vipassāna questa barriera rimane. A un livello mentale conscio, intellettuale, si può accettare l'intera teoria del Dhamma, della legge, della verità, della natura. Eppure si continuerà a essere immersi nell'infelicità perché non si riesce a capire ciò che si svolge nelle profondità della mente. Ma con la meditazione Vipassāna la mente diventa

molto acuta e sensibile e così potrete sentire le sensazioni in tutto il corpo.

Vi sono sempre sensazioni, poiché ogni contatto ha come risultato una sensazione, e questa non è una filosofia, è una verità scientifica verificabile da chiunque. Ogni volta che vi è un contatto, vi è necessariamente una sensazione, e la mente è sempre in contatto con la materia attraverso la struttura fisica. Al livello più profondo la mente continua a percepire queste sensazioni e continua a reagire. Ma in superficie la mente si tiene occupata con oggetti esteriori o rimane intrappolata in tranelli intellettuali, emotivi o prodotti dall'immaginazione. Ecco perché non percepite ciò che avviene nelle profondità della mente. Quando si rompe questa barriera con la meditazione Vipassāna, si cominciano a percepire le sensazioni in tutto il corpo, e non soltanto a livello superficiale, ma anche in profondità. Osservando queste sensazioni, cominciate a conoscere la loro caratteristica che è quella di sorgere e passare. E con questa comprensione iniziate a cambiare i vecchi modelli mentali.

Per esempio, a un certo punto provate una sensazione particolare che può essere causata dal cibo ingerito, dall'atmosfera che vi circonda, dalle attuali azioni mentali o da vecchie reazioni che stanno dando i loro frutti. Qualunque ne sia la causa, sorge una sensazione. Con la vostra pratica di meditazione Vipassāna la osservate con equanimità, senza reagire. In quei pochi meravigliosi istanti, osservando le sensazioni e comprendendone la loro natura impermanente, avete già cominciato a cambiare il vostro modello mentale. Avete



abbandonato la vecchia abitudine di reagire ciecamente alla sensazione, che moltiplicava la vostra infelicità. Inizialmente potrete farlo solo per pochi istanti o minuti, ma con la pratica, svilupperete gradualmente più forza e capacità. Man mano che gli abituali condizionamenti verranno meno, anche il vostro comportamento cambierà. Uscirete così dall'infelicità.

*D. Il metodo che avete descritto è molto pratico, ma ne possono beneficiare tutti, anche coloro che soffrono di gravi dipendenze, ad esempio da alcol o droghe?*

R. Quando parliamo di dipendenza, non ci si riferisce solo alla dipendenza da alcol o droghe, ma anche a quella dalla passione, dalla rabbia, dalla paura e dall'egoismo. Tutte queste sono dipendenze dalle vostre impurità. A livello intellettuale potete capire benissimo che la rabbia non è positiva, anzi è pericolosa e dannosa. Eppure, essendone dipendenti, continuate a generare rabbia. Quando la rabbia è finita, continuate poi a ripetervi che non avreste dovuto arrabbiarvi. Poi di nuovo uno stimolo arriva e voi vi lasciate dominare dalla rabbia. Non riuscite a eliminarla perché non avete lavorato ai livelli più profondi della mente.

Praticando questa tecnica, cominciate a osservare la sensazione che sorge a causa del flusso biochimico che si produce quando siete arrabbiati. La osservate, ma non reagite. Ciò significa che in quel momento non produceste altra rabbia. Questo istante diventerà un minuto, e poi più minuti, e vi renderete tonto che ora siete meno influenzati da questo flusso di

quanto eravate in passato. State lentamente uscendo dalla rabbia. Coloro che praticano regolarmente questa tecnica cercano di osservare il modo con cui stanno affrontando le differenti situazioni. Reagiscono o rimangono equanimi? La prima cosa che un meditatore deve cercare di fare in ogni situazione difficile è quella di osservare le sensazioni. A causa di quella situazione può darsi che una parte della mente abbia cominciato a reagire, ma osservando le sensazioni si riesce a rimanere equanimi. Quindi qualunque azione si intraprenda, sarà un vero agire non un reagire. E agire è sempre positivo. Soltanto quando si reagisce si crea infelicità e si diventa infelici. Bastano pochi minuti di osservazione delle sensazioni per rendere la mente equanime e pronta ad agire. La vita allora si riempirà di azioni, non di reazioni.

Con una pratica regolare e quotidiana e applicando la tecnica, il vostro modello di comportamento comincerà a cambiare. Quelli che prima rimanevano intrappolati nella rabbia per lungo tempo, ora si accorgono che la rabbia diminuisce di intensità o di durata. Anche quelli dipendenti dalla passione si rendono conto che questa diventa sempre più debole e altrettanto capita a quelli dipendenti dalla paura. Il tempo necessario a liberarsi da una certa impurità varia a seconda delle persone, ma comunque prima o poi la tecnica avrà successo, se la adoperate nel modo corretto. Sia che siate dipendenti dalla bramosia o dall'avversione, dall'odio o dalla passione o dalla paura, in realtà la dipendenza è solo verso particolari sensazioni che sono sorte a causa del flusso biochimico.

*L'āsāva*, o flusso, dell'ignoranza, è il più forte. Naturalmente c'è ignoranza anche quando reagite con rabbia, passione o paura; ma quando vi ubriacate o vi drogate, è l'ebbrezza stessa a moltiplicare la vostra ignoranza. Quindi ci vuole del tempo per poter sentire le sensazioni, per andare alla radice del problema. Quando diventate tossicodipendenti non riuscite a conoscere la realtà di ciò che sta avvenendo nella struttura del vostro corpo. Vi è buio nella mente. Non potete capire cosa sta avvenendo dentro di voi, che cosa si sta moltiplicando nel vostro interno. Comunque la strada è qui, pronta per farvi uscire dall'infelicità, per quanta dipendenza o ignoranza ci possa essere. Se continuate a lavorare con pazienza e costanza, presto o tardi raggiungerete senz'altro lo stadio in cui sentirete sensazioni in tutto il corpo e le potrete osservare obiettivamente. Forse ci vorrà del tempo. In dieci giorni potrete apportare solo un leggero cambiamento al comportamento abituale della mente. Ma non fa niente: è stato fatto il primo passo.

Se continuerete a praticare mattino e sera e farete qualche altro corso, il modello di comportamento cambierà ai livelli più profondi, e uscirete così dall'ignoranza, dalla reazione, dall'infelicità. Anche a chi è dipendente dal tabacco suggeriamo di non accendere la sigaretta quando sente voglia di fumare. Accettate il fatto che nella mente è sorto il bisogno di fumare. Il sorgere di questo bisogno è sempre accompagnato da una sensazione nel corpo. Cominciate a osservare questa sensazione qualunque essa sia. Non cercate una sensazione particolare. Qualunque cosa proviate in

quel momento è collegata al bisogno di fumare. E osservando l'impermanenza, *anicca*, di questa sensazione, vi accorgete che il bisogno passa. Questa non è una filosofia, ma una verità sperimentabile. Lo stesso consiglio vale per gli alcolisti o per i tossicodipendenti. Quando sorge il bisogno, non soccombete subito. Aspettate dieci, quindici minuti. Accettate il fatto che è sorto un bisogno e osservate qualunque sensazione vi sia in quel momento. Coloro che seguono questo consiglio, verificano che si stanno liberando dalla dipendenza. Forse riusciranno una sola volta su dieci all'inizio, ma è un buon inizio. Stanno affrontando il problema alla radice. È un lungo cammino, un lavoro che dura tutta la vita, ma anche il più lungo viaggio deve cominciare con il primo passo. Solo chi ha fatto il primo passo, può fare il secondo e il terzo; e un passo dopo l'altro, raggiungerà lo scopo finale della liberazione.

Che tutti voi possiate uscire dalle vostre dipendenze e non solo da quelle dell'alcol e delle droghe! La dipendenza dalle impurità mentali è più forte di quella dalle impurità fisiche. Che possiate cambiare questo radicato comportamento per uscire dall'infelicità, per il vostro benessere, per il vostro beneficio, per la vostra liberazione! Questo processo è tale che quando comincerete a ottenere i primi benefici dalla tecnica, non resisterete all'impulso di aiutare gli altri. Il vostro scopo diventa il benessere e la felicità di molti. Tanta gente sta soffrendo dovunque: che tutti possano entrare in contatto con il puro Dhamma, per uscire così dalla loro infelicità! Che finalmente possano cominciare a godere la pace

e l'armonia, la pace e l'armonia di una mente  
liberata da tutte le impurità!

Revisionato da Biblioteca Vipassana, 2016