

I discorsi di Goenka nei corsi di dieci giorni

PREMESSA

di W. Hart,

da Hart W., *La meditazione Vipassana*. op. cit.

Supponete di avere la possibilità di liberarvi da tutte le responsabilità sociali per dieci giorni e di poter vivere in un luogo tranquillo, appartato e protetto da ogni occasione di disturbo. In tale luogo si provvederà alle vostre esigenze fisiche fondamentali di vitto e alloggio, mentre alcuni volontari baderanno a che, nel limite del ragionevole, non vi manchi nulla. In cambio, ci si aspetterà da voi solo che evitate i contatti con gli altri e, a parte le attività essenziali, trascorriate tutte le ore di veglia con gli occhi chiusi, mantenendo la mente focalizzata su un ben determinato oggetto di attenzione. Accettereste?

Supponete di aver saputo che tale possibilità esiste e che persone come voi, non solo hanno la volontà, ma anche il desiderio di trascorrere del tempo in questo modo. Come definireste la loro attività? Fissarsi l'ombelico? Oppure contemplazione, fuga, ritiro spirituale, introversione o introspezione? Opi-

nione comune in merito alla meditazione, sia in senso negativo che positivo, è che sia un ritiro dal mondo; ma essa non è necessariamente una fuga, anzi, può anche essere un mezzo per incontrare il mondo al fine di comprenderlo, e di comprendere se stessi. Ogni essere umano è condizionato a pensare che il mondo reale sia al di fuori, che vivere significhi entrare in contatto solo con la realtà esterna, cercando continuamente stimoli sia fisici che mentali.

La maggior parte di noi non ha mai considerato la possibilità di interrompere i contatti con l'esterno per vedere ciò che accade all'interno di se stessi. L'idea di agire in tal modo potrebbe sembrarci tempo sprecato, come trascorrere ore e ore a fissare le righe di uno schermo televisivo senza programmi. Piuttosto che le profondità nascoste dentro di noi, preferiremmo esplorare l'altra faccia della luna o il fondo dell'oceano. Ma l'universo può essere esplorato dentro noi stessi, attraverso l'osservazione continua del nostro corpo e della nostra mente. Senza indagare il nostro mondo interiore, non potremo comprendere la realtà, perché resteremo legati solamente alle nostre convinzioni e opinioni su di essa. Per esempio, nelle opinioni che abbiamo su noi stessi siamo selettivi. Quando ci guardiamo allo specchio, tendiamo ad assumere la posa più dignitosa e l'espressione più gradevole; allo stesso modo, creiamo un'immagine mentale di noi stessi, per esempio enfatizziamo le qualità e minimizziamo i difetti, omettendo alcuni lati del carattere. Vediamo, quindi, l'immagine che creiamo, e non la realtà.

Vipassana è una tecnica per osservare la realtà da ogni punto di vista; invece che con un'immagine costruita di sé, il meditatore si confronta con una verità più completa, non censurata. Osservandoci,

potremo arrivare a conoscere profondamente la realtà e imparare a gestirla in modo positivo e costruttivo.

Vipassana è esperienza diretta

La meditazione Vipassana insegnata da Goenka è un metodo per esplorare il mondo interiore: un metodo pratico e razionale che consente di esaminare la realtà del proprio corpo e della propria mente, di portare alla luce e di risolvere le difficoltà, di sviluppare le proprie potenzialità, orientandole verso il bene proprio e altrui.

Vipassana significa “introspezione, visione penetrativa, osservazione e comprensione profonda della realtà, così come essa è”. Questa è l’essenza dell’insegnamento del Buddha. Attraverso la pratica della meditazione egli fece esperienza di tutte le verità che poi insegnò, esponendole nei discorsi. Nonostante le sue parole, tramandate nei testi canonici, siano considerate autentiche, e tutto ciò che spiegò possa essere accettato intellettualmente, l’interpretazione delle sue istruzioni su come meditare, senza un’esperienza meditativa, risulta difficile.

Vipassana rispetta precisamente le istruzioni date dal Buddha, ne chiarisce parti a lungo sembrate oscure e offre i risultati da lui descritti. Si caratterizza per comprensibilità, assenza di dogma, e soprattutto per i benefici che si possono ottenere praticandola.

Oggi è insegnata in corsi della durata di dieci giorni. Essi possono riservare sorprese ai partecipanti. Da subito si accorgeranno che la meditazione è un lavoro duro! Sperimenteranno che non ha

niente a che vedere con il luogo comune che la vuole come inattività o rilassamento. È necessaria, infatti, un'applicazione continua per indirizzare il processo mentale nella direzione voluta. Gli studenti sono esortati a mettercela tutta, ma senza tensione; e finché non impareranno come fare, l'esercizio potrà essere anche frustrante. Un'altra sorpresa sarà che le esperienze di queste conoscenze profonde, ottenute con l'auto-osservazione, non sono tutte piacevoli. Con la meditazione, infatti, a volte può sembrare che, invece di trovare la pace interiore, non si trovi che turbamento. Inoltre l'orario, la sistemazione e la disciplina, potranno sembrare insostenibili; le istruzioni, i consigli dell'insegnante e la tecnica stessa, inaccettabili.

Un'altra sorpresa, tuttavia, sarà che le difficoltà a un certo momento scompariranno. Gradualmente i meditatori impareranno a compiere sforzi senza sforzo, a mantenere un'attenzione rilassata, un coinvolgimento distaccato, e saranno assorbiti completamente dalla pratica. A quel punto, il tipo di sistemazione non sembrerà più importante, la disciplina diventerà un utile supporto e le ore passeranno rapidamente. La mente diverrà calma come un lago di montagna, che rispecchia perfettamente i dintorni, e nello stesso tempo rivela le sue profondità a quelli che lo guardano più da vicino. Quando si farà strada questa chiarezza, ogni momento sarà colmo di conferme, bellezza e pace.

Così, il meditatore verificherà che la tecnica funziona. Anche se qualche passo potrà sembrargli un grande salto, si accorgerà che è sempre possibile compierlo. E alla fine dei dieci giorni, si potrà rendere conto del lungo viaggio che ha compiuto.

Il corso

di A. Solé-Leris

da Solé-Leris A., *La meditazione buddista*, Mondadori.

Estratto (Sino a pag. 70)*

Il Buddha disse:

Se chi viene da me, ha propositi sinceri, leali e puri, io lo istruirò e gli insegnerò il Dhamma. Se praticherà ciò che gli viene insegnato, in sette anni raggiungerà quell'ineguagliabile traguardo di santità, per conquistare il quale, giovani di buona famiglia abbandonarono le loro case e divennero monaci erranti; raggiungerà la meta e in essa dimorerà, praticando e comprendendo attraverso la sua esperienza.

Ma che dico sette anni, in sei, cinque, quattro, tre, due anni, in un anno... in sette mesi, o sei, cinque, o quattro, o tre, o due, o in un mese o in quindici giorni. Accantoniamo anche i quindici giorni: in sette giorni egli potrà arrivare alla meta.

Voi penserete che il monaco Gotama, il Buddha, parli in questo modo per procurarsi discepoli, ma non è così, anzi, rimanete pure con il maestro che già avete.

Oppure penserete che Gotama il Buddha voglia che smettiate di seguire i vostri precetti. Avreste torto a pensarlo. Mantenete pure le vostre regole, e continuate a condurre lo stesso tipo di vita che state conducendo.

* Il libro è fuori catalogo. Revisionato a cura di Biblioteca Vipassana, uscirà presso ArteStampa editore nel 2013.

Forse penserete che Gotama il Buddha voglia farvi fare qualcosa che non concorda con le vostre dottrine e che quindi ritenete errato. Ma, anche questa è un'idea sbagliata, perché potete continuare a considerare errato ciò che per voi finora è stato errato.

Anche solo il dubbio che io voglia farvi abbandonare ciò che voi stessi e le vostre religioni considerate positivo, va dissipato.

Continuate pure a credere in ciò cui avete sempre creduto. Nessuno di questi motivi è quello che m'induce a parlarvi.

Io v'insegno il Dhamma perché vedo che non avete abbandonato ciò che è impuro, ciò che provoca paura e che porta a conseguenze di sofferenza, ciò che è connesso alla nascita, alla vecchiaia, alla morte, ciò che conduce alla rinascita. Insegno il Dhamma proprio perché questa ignoranza venga abbandonata.

Se applicherete ciò che insegno, vi sbarazzerete di tutte le impurità mentali, e nello stesso tempo, si svilupperà in voi ciò che serve per condurvi alla purificazione. Allora, già da questa vita, con la vostra comprensione e con la vostra pratica, raggiungerete la pienezza della perfetta saggezza e dimorerete in essa. (D 25)

“L'illuminato ha offerto all'umanità un insegnamento universale: il Dhamma, la legge di natura. Riscoprendo e sperimentando questa legge, si liberò e poi, con infinita compassione, insegnò questa via, in modo che molti potessero beneficiarne. Chi raggiunge le profondità della mente e sradica tutte le impurità, diventa una persona illuminata. Chiunque, indipendentemente dalla religione, dalla razza, e dalla nazione cui appartiene, può trarre benefici dal Dhamma.

Il Buddha disse: “Datemi sette giorni della vostra vita, provate.” Anch’io v’invito a provare ... Non essendo un Buddha vi dico: “Datemi almeno dieci giorni della vostra vita. Limitatevi a provare. Accettate questo insegnamento, solo dopo averne fatto una prova. Le fondamenta della pratica di Vipassana sono: la condotta morale, la concentrazione della mente e la purificazione dei processi mentali. Il processo introspettivo di auto-purificazione non è facile e richiede un impegno intenso. Lo studente raggiunge risultati solo grazie ai propri sforzi. Di conseguenza, la meditazione è adatta solo a chi intende applicarsi. Per la durata del corso, va rispettato un codice di comportamento, che facilita la calma mentale, propedeutica alla meditazione. Le sue regole sono: astenersi dall’uccidere qualsiasi essere, dal rubare e dal mentire; da attività sessuale e da droghe intossicanti; astenersi dal leggere e dallo scrivere, da pratiche religiose, ginniche o altro; rimanere nel luogo del corso, interrompere i contatti con l’esterno. Tali norme sono parte integrante della pratica meditativa e sono poste per aiutare.” S.N. Goenka

I primi tre giorni

La giornata inizia alle quattro del mattino e termina alle nove e trenta, dieci di sera. Comprende, quindi, undici ore circa tra meditazione e momenti di riposo. Le ore di meditazione individuale sono alternate a ore di meditazione di gruppo, durante le quali si medita con l’insegnante.

Ogni sera si ascolta un discorso di circa un’ora in cui sono chiariti e approfonditi i vari aspetti della

teoria e della pratica meditativa. Sin dal primo giorno sono evidenziati l'aspetto scientifico e concreto di Vipassana e i benefici che apporta nella vita quotidiana. Per nove giorni, gli studenti osservano il silenzio fra loro, mentre possono discutere di questioni inerenti alla meditazione con l'insegnante e comunicare con i responsabili organizzativi per gli aspetti pratici.

I primi tre giorni sono dedicati a un esercizio di consapevolezza del respiro, finalizzato allo sviluppo della concentrazione mentale, propedeutica a una profonda trasformazione nella mente. Il respiro è come un ponte che collega la parte conosciuta della mente con quella sconosciuta, vale a dire la parte della quale siamo consapevoli con quella che opera fuori dal nostro controllo. La respirazione ha uno stretto legame con la mente, perché sono gli stati mentali a determinare la frequenza e la profondità del respiro. "Nell'ambito dell'esercizio meditativo la concentrazione serve a eliminare l'instabilità, la tendenza della mente a distrarsi continuamente, così da poter esaminare le sue profondità." (Goenka)

Lo studente è invitato a osservare le aree delle narici, al di sotto e all'interno delle stesse e sopra il labbro superiore. È necessario portare e mantenere lì l'attenzione, osservando ogni inspirazione e ogni espirazione. Ci si allena a essere consapevoli di ogni variazione del respiro: regolare o irregolare, profondo o lieve, breve o lungo che sia, permettendo alla respirazione di scorrere liberamente, senza interferire. Se la concentrazione è adeguata, dall'osservazione del respiro si passa all'osservazione delle sensazioni fisiche che si manifestano in quella zona circoscritta.

Grazie alla ricerca scientifica, oggi sappiamo che nel nostro organismo avvengono innumerevoli pro-

cessi biologici, fisici, chimici ed elettrici, e che molti altri avvengono a livello molecolare, e che le sensazioni corporee sono una loro manifestazione. Siccome con la meditazione diveniamo consapevoli di esse, possiamo sperimentare questi processi nel nostro corpo, e non limitarci a nozioni intellettuali. All'inizio, probabilmente, percepiremo le sensazioni più intense come, ad esempio, prurito, dolore e pressione; e occorrerà che ci costruiamo un'attitudine equanime per osservarle senza giudicarle o speculare. Allenandoci in alcune piccole aree, ci prepariamo a osservare tutto il corpo con concentrazione ed equanimità.

Il quarto giorno

Lo studente è pronto a imparare Vipassana. Spostando l'attenzione in tutto il corpo, osserva le sensazioni e cerca di sviluppare un'attitudine equanime (cioè di accettazione e non reazione) verso di esse, per quanto piacevoli o spiacevoli.

L'intero universo non è altro che vibrazione, oscillazione. Se la mente è concentrata, può percepire il corpo come un insieme di fenomeni in continuo mutamento: un incessante flusso di vibrazioni e di piccolissime onde, simili a correnti elettriche. Può sperimentare che la solidità del corpo è solo apparente e che, mentre lo osserva, può percepirne la dissoluzione. Nella meditazione, l'aspetto essenziale è l'acquisire saggezza attraverso la consapevolezza equanime della realtà interiore. La misura del nostro successo è la nostra saggezza, cioè la capacità di non reagire. Non ha nessuna impor-

tanza il tipo di sensazione che si sperimenta, l'unica cosa importante è osservarla senza giudizio.

Vipassana è un processo finalizzato a sviluppare e a mantenere l'equilibrio della mente. E questo equilibrio scaturisce dalla consapevolezza dell'impermanenza. Dobbiamo osservare i fenomeni chimici e fisici che incessantemente si manifestano, sottoforma di sensazioni, senza identificarci con essi, come fossimo scienziati di fronte a fenomeni di laboratorio. L'esperienza di questa equanimità è la chiave per purificare la mente. Scopriremo, infatti, che ogni dolore, inizialmente intenso e a volte insopportabile, tenderà a cambiare, diminuire e dissolversi, come ogni sensazione, osservando e accogliendo senza giudicare tutto ciò che si manifesta (senza attaccamento per le sensazioni piacevoli, senza avversione per quelle sgradevoli).

Dal quinto al decimo giorno

Perseverando nell'osservazione ed esplorando minuziosamente ogni parte del corpo, lo studente continua a migliorare la sua capacità di percepire sensazioni. Durante il corso, sono insegnati, gradualmente, differenti metodi di osservazione, con i quali si possono raggiungere livelli sempre più profondi. Anche l'attenzione può essere diretta e guidata in differenti modi, secondo il tipo e l'intensità delle sensazioni. L'osservazione deve essere costante e ininterrotta, perché solo così si potrà sperimentare la realtà dell'organismo: un insieme di processi in continuo mutamento, un rapidissimo e incessante succedersi di fenomeni che interagiscono tra loro. Lo studente

sperimenta l'impermanenza e la mancanza di solidità di ogni fenomeno, percepisce la natura insoddisfacente di tutte le cose, e scopre che l'io permanente è solo un'illusione.

L'intera pratica è un cammino di purificazione che non permette la nascita di nuovi condizionamenti, ed elimina quelli vecchi presenti. Questa graduale eliminazione ci consente di affrontare le vicissitudini della vita in maniera equilibrata e di vivere in un modo armonioso.

Il decimo giorno

Dopo giorni d'impegno nell'imparare a padroneggiare e a purificare la mente, si apprende la parte finale della tecnica: la meditazione della benevolenza.

Il meditatore, la cui mente è purificata dalla meditazione, è invitato a condividere con tutti la calma e l'equilibrio raggiunti, grazie agli esercizi della consapevolezza e dell'equanimità. Poi, vengono date istruzioni su come mantenere la continuità della pratica meditativa e su come applicare la tecnica nella vita quotidiana.

I discorsi^{*}

Ogni sera di corso, Goenka tiene i “discorsi sul Dhamma”, nei quali esamina gli aspetti della meditazione affrontati durante il giorno, approfondendone i dettagli ed evidenziando la priorità della pratica sulla teoria. Egli premette che sono finalizzati a facilitare i meditatori nella comprensione di ciò che devono fare, perché meditino in modo corretto e raggiungano risultati. Questi discorsi danno una visione generale dell’insegnamento, che viene presentato nel modo in cui si svela progressivamente al meditatore e cioè come un insieme dinamico e coerente. Attraverso le sue sfaccettature, si può intravedere la sua essenza, che solo l’esperienza meditativa - un processo al di là dell’intelletto - può dare. È quest’espe-

* Il seguente capitolo - (paragrafo introduttivo, riassunto e adattamento dei discorsi) - è tratto da W. Hart, *I riassunti dei discorsi*, Vipassana Research Institute, India, 1998. Per la presente raccolta è stata revisionata la traduzione.

I discorsi sono stati tenuti in lingua inglese, presso il Centro di meditazione Vipassana in Massachusetts U.S.A., durante il corso di dieci giorni dell’agosto 1983, a eccezione del discorso del decimo giorno, tenuto nell’agosto del 1984. La loro registrazione è utilizzata nei corsi in tutto il mondo; dove viene anche proposta la registrazione della loro traduzione nella lingua della nazione ospitante.

rienza che fa cogliere il significato sia dei discorsi che dell'insegnamento del Buddha. La conoscenza intellettuale dell'insegnamento è propedeutica e di sostegno alla pratica meditativa. Il corso offre l'opportunità di compiere passi concreti verso la liberazione: si impara a liberare la mente da tensioni, a vivere con pace e gioia, vitalità e operosità e, nello stesso tempo, si inizia un cammino verso purezza mentale, liberazione dalla sofferenza, illuminazione: le mete più alte alle quali si possa aspirare. Per giungere a questi traguardi, non basta desiderarli, o rifletterci su, ma è necessario dirigersi verso di essi. Per questo, al corso, s'insiste sulla pratica; non vi sono discussioni filosofiche e dibattiti. Il meditatore è incoraggiato a trovare le risposte all'interno di se stesso. L'insegnante fornisce le istruzioni necessarie all'esercizio meditativo, ma spetta a ognuno, con le proprie forze, applicarle e combattere la propria battaglia.

Ci auguriamo che i lettori siano stimolati a partecipare a un corso di Vipassana, in modo da sperimentarne i benefici. (William Hart)

Discorso del primo giorno

Il primo è un giorno di difficoltà e disagi, in parte perché non si è abituati a star fermi a lungo, ma soprattutto per il tipo di meditazione che avete cominciato a praticare: la consapevolezza del respiro. Si sarebbero evitati molti disagi e sarebbe stato più veloce il concentrare la mente abbinando alla consapevolezza del respiro la ripetizione di una parola, del nome di una divinità, di un mantra; oppure abbinando la visualizzazione. Vi si chiede, invece, di osservare il semplice respiro, così com'è, senza regolarlo e senza aggiungere parole e immagini.

Lo scopo di Vipassana

Lo scopo è la liberazione dalla sofferenza, attraverso la purificazione della mente. Visualizzazioni e parole non sono ammesse, perché in questa meditazione la concentrazione mentale non è lo scopo, ma solo un supporto, un gradino che porta alla meta più elevata della purificazione. Essa comporta lo sradicamento dei condizionamenti mentali, conducendo così alla liberazione da tutte le sofferenze e al raggiungimento dell'illuminazione.

Ogni volta che nella mente sorge un'impurità, come rabbia, odio, passione, paura, diventiamo infelici. Ogni volta che accade qualcosa d'indesiderato, ci irritiamo e cominciamo a creare tensione dentro di noi. Ogni volta che non si avvera ciò che

desideriamo, generiamo tensione e ci è impossibile non comunicarla a quelli con cui entriamo in contatto. Non è certo questo il modo giusto di vivere. Siete venuti a questo corso di meditazione per imparare l'arte di vivere: come vivere in pace ed armonia con voi stessi, e come procurare gioia ed armonia agli altri; come vivere felici nel quotidiano, progredendo, nel contempo, verso la felicità di una mente totalmente pura, piena di amore disinteressato, di compassione, di gioia per la felicità altrui, di equanimità.

Per imparare l'arte di vivere armoniosamente, occorre innanzitutto scoprire la causa della disarmonia. La causa è dentro di noi, e per questa ragione dobbiamo esplorare la realtà di noi stessi. Questa tecnica aiuta a esaminarci, a livello mentale e fisico, e a verificare che il forte attaccamento, che proviamo per la nostra mente e il nostro corpo, produce soltanto tensione e infelicità. È attraverso l'esperienza che dobbiamo arrivare a comprendere la natura, sia del corpo che della mente. Solo allora, potremo sperimentare una realtà al di là della mente e della materia. Si può quindi definire Vipassana una tecnica che porta alla realizzazione della verità, cioè alla comprensione di se stessi, attraverso la penetrazione nella realtà di ciò che chiamiamo il "sé". Potremmo anche chiamarla una tecnica di realizzazione di Dio, perché Dio è verità, amore, purezza. L'esperienza della realtà è essenziale. "Conosci te stesso": dalla realtà superficiale, solida, attraverso realtà più sottili, fino alla realtà più profonda.

Il respiro per iniziare

Occorre partire da una realtà chiara ed evidente qual è il respiro, per giungere a una realtà più sottile. L'uso di un oggetto diverso dal respiro rischia di produrre immaginazioni, illusioni e non aiuta a svelare la realtà su se stessi. Inoltre, se ci si serve di una parola o dell'immagine di una divinità, essa sarà associata a una cultura, a una religione, e potrà essere inaccettabile per chi ha altre credenze e per chi non ne ha. Essendo la sofferenza una malattia universale, il rimedio è universale. Il respiro risponde a questa esigenza di universalità, perché è comune a tutti, e chiunque può trovare accettabile osservarlo.

Il respiro è lo strumento che permette di osservare la verità in noi stessi e conoscere ciò che ignoriamo di noi. In effetti, percepiamo del corpo solo ciò che vediamo e quelle parti e funzioni che possiamo controllare coscientemente; ma non ci accorgiamo degli organi interni che operano al di fuori del nostro controllo, delle cellule di cui è composto che cambiano in continuazione; non ci accorgiamo delle innumerevoli reazioni biochimiche ed elettromagnetiche che avvengono ininterrottamente.

Il respiro è l'unica funzione fisica che può essere sia conscia che inconscia, sia intenzionale che automatica e quindi è particolarmente adatto per l'introspezione profonda, perché agisce da ponte tra il conosciuto e l'ignoto, tra il conscio e l'inconscio. Da lì progrediremo verso verità sempre più profonde; ogni giorno penetrerete più a fondo nella scoperta delle realtà più impercettibili del vostro corpo e della vostra mente.

La natura della mente

Oggi vi è stato chiesto di osservare come funziona il respiro, ma contemporaneamente, avete osservato la mente, poiché la natura del respiro è connessa allo stato mentale. Infatti, non appena nella mente sorge un'impurità, una negatività, il respiro cambia e, per esempio, si respira più rapidamente o pesantemente.

Una caratteristica della mente, che avete cominciato a osservare oggi, è la sua abitudine di saltare in continuazione da un oggetto all'altro. La mente non vuole rimanere sul respiro o su qualsiasi altro oggetto di attenzione: preferisce divagare priva di controllo. E quando la mente divaga, dove va? Avete verificato che va nel passato o nel futuro. Si tratta di un'abitudine: non riesce a stare nel momento presente. Ma è nel presente che dobbiamo vivere: ciò che è passato, è irrevocabilmente finito; ciò che è futuro, non si può raggiungere, fino a che non diventa presente. Ricordare il passato e pensare al futuro serve solo nella misura in cui ci aiuta a vivere il presente. Eppure, a causa di un'abitudine radicata, la mente cerca continuamente di fuggire dalla realtà del presente, volgendosi verso passato o futuro e diventando agitata e infelice.

La tecnica che state imparando è un'arte di vivere. Perciò, il primo passo è imparare come vivere nel momento presente: vi allenate a mantenere la mente sulla realtà presente del respiro che entra ed esce dalle narici. Questa è una realtà di "questo momento". Quando poi la mente divaga, dobbiamo, con un sorriso interiore e senza tensione, accettare che si è distratta. Non appena ce ne rendiamo conto, essa torna alla consapevolezza del respiro. Vi

siete resi conto della tendenza della mente a scivolare in pensieri riguardanti il passato o il futuro. Di che tipo sono questi pensieri? Oggi avrete constatato che talvolta i pensieri sorgono senza sequenza, senza capo né coda. Questo comportamento mentale di solito è considerato segno di follia! Ma ora, avete scoperto di avere anche voi un comportamento "folle". Quando invece i pensieri seguono una logica, hanno, come oggetto, qualcosa di piacevole o di spiacevole. E se l'oggetto è piacevole, si reagisce con un senso di gradimento, che può trasformarsi in bramosia e attaccamento. Se l'oggetto è spiacevole, si reagisce con rifiuto, che può trasformarsi in avversione e odio. La mente è costantemente in bramosia, avversione e ignoranza, le tre impurità fondamentali che danno origine a tutte le altre, e ognuna è causa di sofferenza.

Lo scopo di questa tecnica è la liberazione dalla sofferenza, attraverso la purificazione della mente. È un processo che avviene nelle profondità dell'inconscio e compiuto nell'intento di scovare ed eliminare gradualmente i complessi là nascosti. Fin dal primo passo la tecnica purifica la mente: osservando il respiro, avete iniziato a concentrare la mente e anche a purificarla. Anche se nel corso di questo giorno la vostra mente è stata concentrata sul respiro solo per pochi momenti, ognuno di essi è efficace per cambiare l'abitudine mentale. In questi momenti, siete consapevoli della realtà del presente, e cioè del respiro che entra o esce dalle narici. Non provate illusioni, desiderio o avversione nei confronti del respiro, perché vi limitate a osservarlo, senza reagire. Mentre fate questo, la mente è libera dalle tre impurità fondamentali, e questo momento di purezza a livello conscio ha un forte impatto sulle

impurità accumulate nell'inconscio. Il contatto tra loro produce un'esplosione: alcune delle impurità inconscie emergono a livello conscio e si manifestano come disagio fisico o mentale di diverso tipo.

Consigli per il meditatore

In una situazione di disagio, si corre il pericolo di agitarsi, aumentando così le proprie difficoltà. Ogni ostacolo è, in realtà, un segno di successo nella meditazione, un'indicazione che la tecnica ha cominciato a funzionare. È iniziata l'operazione nell'inconscio, e parte del pus che vi è nascosto ha cominciato ad uscire. Questo processo può risultare spiacevole, ma è l'unico modo per eliminare le impurità. Perseverando in modo corretto, queste difficoltà a poco a poco diminuiranno. Domani sarà un po' più facile, il giorno dopo ancora di più e gradualmente i problemi spariranno. Siete voi che dovete impegnarvi, nessun altro può assumersi questo compito al vostro posto. Per riuscire a liberarvi, dovete esplorare la realtà all'interno di voi stessi.

Rimanete al chiuso durante le ore di meditazione, perché il meditare all'aperto, a contatto diretto con luce solare e aria, ostacola il penetrare in profondità nella mente. Potete invece stare all'aria aperta durante gli intervalli. Rimanete entro i confini del luogo in cui si svolge il corso. State eseguendo un'operazione sulla vostra mente: rimanete in "sala operatoria". Prendete la decisione di restare per l'intero periodo del corso, indipendentemente

dalle difficoltà che potrete incontrare. Ricordatevi di questa ferma determinazione ogni volta che sorgeranno dei problemi. È sconsigliabile andarsene a metà corso. Allo stesso modo, decidete di attenervi al codice di comportamento, la cui regola più importante è quella del silenzio; e di osservare gli orari stabiliti, soprattutto in sala di meditazione.

Evitate di mangiar troppo, di cedere alla sonnolenza e di parlare quando non ve ne sia necessità. Seguite le istruzioni e, per il periodo del corso, mettete da parte tutto ciò che avete letto o imparato altrove. Il mescolare le tecniche è pericoloso. Se qualcosa non vi è chiaro, chiedete spiegazioni all'insegnante. Sperimentate questa tecnica senza pregiudizi; se lo farete, i risultati saranno eccellenti. Utilizzate questo periodo nel miglior modo possibile, per liberarvi dalla schiavitù dell'attaccamento, dell'avversione, dell'ignoranza, e così provare vera pace, vera armonia, vera felicità.

Auguro a tutti voi la felicità vera.
Che tutti gli esseri siano felici.
Che tutti gli esseri siano in pace con se stessi.
Che tutti gli esseri siano liberati.*

* Queste parole sono parte della pratica di *mettā* o amorevolezza; durante i corsi, Goenka conclude con esse i discorsi, per esprimere sentimenti di benevolenza e di augurio.

Discorso del secondo giorno

Il secondo giorno è terminato. Sebbene possa essere meglio del primo, rimangono ancora delle difficoltà. La mente è inquieta, agitata, incontrollata, come un toro o un elefante infuriato, che provoca distruzione quando entra in un villaggio. Se qualcuno addomestica e addestra un animale selvaggio, la sua forza, fino a quel momento usata per distruggere, comincerà a essere utile e costruttiva. Allo stesso modo, la mente, che è molto più potente e pericolosa di un animale selvaggio, va addomesticata e allenata, perché la sua immensa forza cominci a essere al vostro servizio. Ma dovete impegnarvi con continuità e pazienza. È proprio la continuità dell'esercizio meditativo il segreto della sua efficacia.

Una persona illuminata, con tutto l'amore e tutta la compassione, può indicare il metodo di lavoro, ma non può portare nessuno sulle proprie spalle. Dovete essere voi a fare un passo dopo l'altro, a combattere la vostra personale battaglia. Naturalmente, non appena comincerete a meditare, riceverete l'aiuto necessario, ma siete comunque voi a dover lavorare. Dovete percorrere voi stessi l'intero cammino.

La condotta morale

Cos'è il sentiero su cui vi siete incamminati? Il Buddha l'ha descritto in questi semplici termini:

*Astenersi dalle azioni immorali e corrotte,
compiere quelle buone e salutari,
purificare la mente;
questo è l'insegnamento degli Illuminati.* (Dhp 183)

È un cammino universale, che persone di ogni cultura, razza e nazione possono accettare. La difficoltà sta nell'attribuire il giusto significato ai concetti di moralità e immoralità. Quando non se ne coglie l'essenza, l'insegnamento è oggetto di devozione settaria, la moralità è identificata con esteriorità, rituali o credenze; quindi con qualcosa di accettabile per alcuni e non per altri. In questo insegnamento, moralità e immoralità hanno un significato universale: è morale ogni azione che giova agli altri, che contribuisce alla loro pace e alla loro armonia; è immorale ogni azione che danneggia, che disturba la pace e armonia degli altri. Ciò non è basato su dogma, ma sulla legge di natura, secondo la quale per compiere un'azione che giovi agli altri, prima si generano amore, compassione, benevolenza; e appena si cominciano a sviluppare queste qualità mentali, si gode della pace. E secondo la quale, per compiere un'azione dannosa, prima si generano negatività nella mente, rabbia, paura, odio o altro; e ogni volta che si genera una negatività mentale, si diventa infelici. Aiutando gli altri, aiutate voi stessi, così come danneggiando gli altri vi danneggiate. Questa è l'universale legge di natura, la verità, il Dhamma.

Questo cammino è chiamato "Nobile Ottuplice Sentiero", nobile nel senso che chiunque lo percorra è destinato a diventare una persona dal cuore nobile. Il sentiero è formato da tre parti: moralità, e cioè astenersi da azioni immorali fisiche e vocali; concentrazione mentale, ovvero padronanza della mente;

saggezza sperimentale, o comprensione profonda, che purifica completamente la mente. La moralità è suddivisa, a sua volta, in tre parti:

1. Giusta parola, purezza dell'azione vocale. Per identificare il linguaggio puro descriviamo il linguaggio impuro: mentire, ingannare, usare parole aspre che possono offendere, diffondere maldicenze e calunnie, spettegolare e chiacchierare inutilmente. Quando ci si astiene da tutto ciò, quel che rimane è la giusta parola.

2. Giusta azione, purezza dell'azione fisica, vocale o mentale. Sul cammino vi è un solo metro per misurare se un'azione è pura o impura: il suo beneficio o il suo danno per gli altri. Uccidere, rubare, commettere adulterio o violenza sessuale, intossicarsi tanto da perdere il dominio di sé, sono tutte azioni che danneggiano gli altri e anche se stessi. Quando ci si astiene da esse, ciò che rimane è la giusta azione.

3. Giusti mezzi di sussistenza. Ognuno deve mantenere se stesso e la propria famiglia, ma se il mezzo di sussistenza danneggia gli altri, non è quello giusto. Per esempio, se per guadagnare non si compiono azioni illecite direttamente, ma s'incoraggia altri a compierle, non si usa un giusto mezzo di sussistenza. Anche commerciare in armi, alcolici, animali vivi, carne, gestire una casa da gioco, non sono giusti mezzi di sussistenza. E anche la professione più nobile, esercitata con fini di sfruttamento sugli altri, non è un mezzo di sussistenza corretta. Lo è, invece, quando lo scopo del lavoro è di fare la propria parte nella società, contribuendo, con la propria abilità e il proprio sforzo, al bene comune, ricevendo la giusta remunerazione. Il laico ha bisogno di denaro per mantenersi, però c'è il pericolo che il guadagnare diventi un mezzo per

gonfiare l'ego: si cerca di ammassare il più possibile per se stessi, e si considerano inferiori coloro che guadagnano meno. Quest'atteggiamento, oltre a danneggiare gli altri, danneggia anche se stessi, perché più l'ego è forte, più la liberazione è lontana. Perciò un altro aspetto essenziale consiste nel dividere con gli altri ciò che si è guadagnato, perché sia anche a beneficio altrui. Ma l'insegnamento non avrebbe alcun effetto se consistesse in esortazioni a non danneggiare gli altri. Infatti, è facile capire quanto sia dannoso compiere azioni cattive e quanto giovi compierne di buone. Tuttavia, se non si possiede il controllo della propria mente, non si ha neanche il controllo sulle azioni. Per il medesimo motivo, anche la scelta della condotta morale per devozione, non è sufficiente.

La concentrazione mentale

Ecco perché la seconda parte dell'insegnamento è lo sviluppo della concentrazione mentale; essa è composta di tre parti:

1. Giusto sforzo: giusto esercizio. Meditando, avete constatato come la mente sia debole e instabile, come vaghi da un pensiero all'altro; e di come abbia bisogno di esercizio per rinforzarsi. Per tale fine, ci sono quattro esercizi: liberarla da tutte le qualità negative, precluderle le qualità negative che non ha, preservare e accrescere le qualità positive che già ha, e aprirla alle qualità positive che le mancano. Indirettamente, attraverso la pratica della consapevolezza del respiro avete già cominciato a svolgere questi esercizi.

2. Giusta consapevolezza: consapevolezza della realtà del momento presente. Dal passato possono solo sorgere ricordi; per il futuro possiamo avere aspettative, paure, fantasie. Esercitandovi a rimanere consapevoli di qualsiasi sensazione si manifesti nel presente, nell'area intorno alle narici, avete cominciato a praticare la giusta consapevolezza. Dovete sviluppare la capacità di essere consapevoli dei differenti tipi di sensazione, da quelle più intense alle più lievi. Per cominciare, avete concentrato l'attenzione sul respiro conscio e intenzionale, poi su quello naturale e leggero, quindi sul punto di contatto del respiro sotto le narici o all'interno della narici.

Ora dovrete portare l'attenzione su un oggetto più impercettibile: le sensazioni fisiche naturali che si manifestano nell'area intorno alle narici. Potrete sentire la temperatura del respiro, leggermente fresca quando entra e tiepida quando esce. Oltre a questa, vi sono innumerevoli sensazioni non collegate col respiro, come caldo, freddo, prurito, pulsazione, vibrazione, pressione, tensione, dolore. Non potete scegliere che sensazione provare, perché non potete creare sensazioni. Dovete soltanto osservare, rimanendo consapevoli. Non è importante dare un nome alla sensazione; ciò che conta è essere consapevoli della realtà della sensazione, senza reagire ad essa.

La mente continua, per abitudine, a scivolare nel futuro o nel passato, generando bramosia o avversione. Praticando la giusta consapevolezza, avete cominciato a indebolire quest'abitudine. Non è che, dopo questo corso, dimenticherete il passato, o smetterete di pensare al futuro. Ma se, prima, oscillando dal passato al futuro, spreca la vostra energia, sviluppando la giusta consapevolezza, im-

parerete a tenere più stabilmente la mente nel presente. E al bisogno, constaterete di potere ricordare bene il passato e progettare adeguati programmi.

3. Giusta concentrazione: concentrazione pura, cioè priva di negatività; l'essere consapevoli, con continuità, momento dopo momento, della realtà all'interno di se stessi, senza sentire per essa bramosia o avversione. Quindi, lo scopo di questa tecnica non è la concentrazione di per sé; ci può essere, infatti, concentrazione insieme a bramosia, avversione o illusione. Rispettando i cinque precetti praticate la condotta morale. Allenando la mente a rimanere focalizzata su un oggetto reale, senza bramosia e avversione, avete cominciato a sviluppare la concentrazione. Continuate ad applicarvi per rendere più acuta la mente, in modo che quando comincerete a sviluppare saggezza, sarete in grado di penetrare nelle profondità dell'inconscio, di sradicare le impurità che vi si nascondono, e di godere della reale felicità: la felicità della liberazione.

Felicità vera a tutti voi.

Discorso del terzo giorno

Il terzo giorno è passato. Domani pomeriggio entrerete nel campo della saggezza, la terza parte del Nobile Ottuplice Sentiero. S'inizia il sentiero praticando la condotta morale, astenendosi dal danneggiare gli altri; ma anche se agli altri non si fa del male, potreste danneggiare voi stessi, generando negatività mentale. Per questa ragione, s'inizia a esercitare la concentrazione della mente, in modo da non essere sopraffatti dalle negatività. Ma non esserne sopraffatti, non vuol dire eliminarle. Esse rimangono nell'inconscio e lì si moltiplicano, continuando a nuocere.

Ecco allora la saggezza: per sradicare le negatività, le lasciamo emergere, senza reprimerle e senza dare loro libero sfogo. Quando sono sradicate, la mente è libera da impurità. E quando la mente è purificata, è più facile evitare le azioni che danneggiano gli altri, perché una mente pura è naturalmente colma di benevolenza e compassione verso il prossimo. Così si eviteranno anche le azioni che danneggiano noi stessi e si vivrà una vita felice. Perciò è necessario compiere un passo dopo l'altro sul sentiero. La condotta morale porta allo sviluppo della giusta concentrazione; che porta allo sviluppo della saggezza che purifica la mente; e con questa si raggiunge la liberazione da tutte le impurità, l'illuminazione. La saggezza comprende:

1. Il giusto pensiero: i pensieri rimangono, ma cambia il tipo di pensieri. Le negatività mentali esistenti alla superficie cominciano a scomparire, grazie

alla pratica della consapevolezza del respiro. Invece di pensieri di bramosia, avversione, ignoranza, si cominciano ad avere pensieri riguardanti la via che porta alla liberazione.

2. La giusta comprensione: comprendere cioè la realtà così com'è, non come appare.

*La saggezza acquisita, la saggezza
intellettuale, la saggezza sperimentale*

Nello sviluppo della saggezza vi sono tre stadi. Il primo è la saggezza acquisita ascoltando o leggendo parole altrui. Nel sentiero, la sua funzione è quella di condurre allo stadio successivo: la comprensione intellettuale. Essa è l'analisi razionale di ciò che si è letto o udito, grazie alla quale si verifica se è logico, pratico, benefico, e di conseguenza lo si condivide o meno. Anche questa disamina razionale è importante, ma può divenire molto pericolosa, se la si considera come punto di arrivo. È il caso di chi acquisisce conoscenze intellettuali, e ne conclude d'esser saggio: il suo apprendimento ha gonfiato il suo io e lo ha allontanato dalla liberazione. Saggezza acquisita e saggezza intellettuale sono molto utili, se servono come ispirazione e guida per il passo successivo: la saggezza sperimentale, che nasce all'interno di noi stessi, a livello di esperienza. Questa è la vera saggezza, la sola che può liberare, perché veramente nostra.

Un esempio: il medico prescrive una medicina al malato. Questi nutre una gran fiducia verso di lui e di conseguenza, recita, ogni giorno, le parole della ricetta; questa situazione rappresenta la saggezza ac-

quisita. Non soddisfatto, l'uomo torna dal medico, chiede e riceve spiegazioni sulla ricetta, sull'efficacia della medicina e sul risultato che darà: questa situazione rappresenta la saggezza intellettuale. Finalmente, il nostro uomo prende la medicina: solo allora la sua malattia è curata. Ecco la saggezza sperimentale.

Siete venuti a questo corso per prendere personalmente la medicina, per sviluppare la vostra saggezza personale. Per fare ciò, dovete comprendere la realtà a livello di esperienza. E all'esterno del corpo non si può sperimentare, ma intellettualizzare. Dovete quindi acquisire la capacità di sperimentare all'interno di voi stessi, dai livelli più superficiali ai più profondi.

L'impermanenza

Possiamo sapere che l'universo è in continuo mutamento, ma capirlo a livello intellettuale non serve a niente: dobbiamo sperimentarlo in noi stessi. A volte, un avvenimento traumatico, come la morte di qualcuno che ci è caro, ci costringe a guardare la realtà dell'impermanenza, e questo può essere l'inizio della saggezza, se ci rendiamo conto della futilità della corsa ai beni materiali. Ma non passa molto tempo, che si riafferma la tendenza all'egoismo e la saggezza svanisce, perché non fondata sull'esperienza. Tutto è effimero, sorge e svanisce in ogni istante, e sono proprio la rapidità e la continuità di questo processo a creare l'impressione illusoria della permanenza. La fiamma di una candela e la luce di una lampadina elettrica sono entrambe in un continuo

sorgere e svanire. Se guardiamo la fiamma della candela, i nostri sensi possono percepire il processo di sorgere e svanire. Ma se guardiamo la lampadina elettrica, il cambiamento è così rapido e continuo che non lo possiamo percepire con i sensi. L'illusione è molto difficile da sciogliere. Possiamo cogliere il cambiamento costante della corrente di un fiume, ma come comprendere che cambia a ogni istante anche l'uomo che si bagna nel fiume?

I quattro elementi

Il solo modo per rompere l'illusione è apprendere come esplorare l'interno di noi stessi. È ciò che fece Siddhattha Gotama il Buddha: lasciando da parte ogni preconetto, esaminò se stesso partendo dalla realtà più superficiale e penetrò fino al livello più profondo. Scoprì la verità ultima della materia: il corpo, la mente, l'intero mondo materiale sono composti di particelle subatomiche, ognuna delle quali è composta dai quattro elementi e dalle loro caratteristiche: terra (massa-solidità), acqua (coesione-liquidità), fuoco (temperatura), aria (movimento-stato gassoso). Queste particelle sono gli elementi fondamentali di cui è costituita la materia e che continuano a sorgere e svanire con grande rapidità – trilioni di volte in un secondo. Quindi, il mondo materiale non possiede alcuna solidità: esso non è che combustione e vibrazione. Gli scienziati moderni hanno confermato la scoperta del Buddha con la prova sperimentale che l'universo materiale è composto di particelle subatomiche che nascono e svaniscono con grande rapidità.

L'illusoria natura dell'io

Mano a mano che sperimentiamo l'impermanenza, sperimentiamo la non esistenza dell'*io*, un altro aspetto della saggezza. Nel corpo e nella mente non vi è nulla che duri più di qualche attimo, nulla che si possa identificare con un sé permanente. Se qualcosa fosse veramente *io*, *mio*, allora dovremmo essere in grado di controllarlo, mentre non abbiamo neppure la padronanza del corpo: esso, infatti, continua a cambiare, a deteriorarsi, senza tener conto dei nostri desideri.

La sofferenza

Allora diviene evidente un terzo aspetto della saggezza: la comprensione della sofferenza. Il desiderio di possedere e di aggrapparci a qualcosa che muta e sfugge al nostro controllo, inevitabilmente ci procura sofferenza. Siamo soliti identificare la sofferenza con esperienze sensoriali spiacevoli, ma anche quelle piacevoli possono essere fonte di dolore, se nasce l'attaccamento verso di esse, (poiché anch'esse sono impermanenti). Attaccarsi a ciò che è effimero, porta alla sofferenza. Quando si rafforza la comprensione dell'impermanenza, dell'illusorietà dell'*io* e della sofferenza, la saggezza si manifesta nella vita quotidiana: si è imparato a penetrare al di là della realtà apparente, sia all'interno di noi stessi che nelle circostanze esterne.

Oltre la realtà apparente

Una realtà che appare consolidata e integrata crea molte illusioni. Per esempio, l'illusione (o realtà apparente, superficiale, n.d.r.) della bellezza fisica: il corpo appare bello solo nel suo insieme, mentre ogni sua parte, considerata separatamente, non ha bellezza. Tuttavia, il comprendere l'illusione della bellezza fisica non induce repulsione per gli altri, perché sviluppando la saggezza, aumentano equilibrio e benevolenza. Quando si sperimenta la realtà in se stessi, ci si può liberare da illusione, bramosia e avversione, e vivere una vita pacifica e felice.

Domani pomeriggio, quando comincerete a praticare Vipassana, compirete il primo passo sul sentiero della saggezza. Non aspettatevi di sentire subito le particelle subatomiche in tutto il corpo. Comincerete dalla realtà più percepibile e, rimanendo equanimi, penetrerete fino a realtà più sottili della materia, della mente e dei suoi contenuti; fino alla realtà o verità ultima, oltre mente e materia. Per raggiungere questo traguardo, dovete lavorare con le vostre sole forze. Quindi, rafforzate la moralità, che è la base della meditazione, e continuate a praticare la consapevolezza del respiro nella zona delle narici. Continuate ad affinare la concentrazione in modo che, quando domani comincerete a praticare Vipassana, potrete penetrare nei livelli profondi della mente e sradicarne le impurità. Lavorate con pazienza e continuità, per il vostro bene e per la vostra liberazione.

Che tutti voi possiate muovere con successo i primi passi sul sentiero della liberazione.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso del quarto giorno

Il quarto è un giorno particolarmente importante. Avete cominciato a esplorare la verità di voi stessi attraverso le sensazioni fisiche. In passato queste stesse sensazioni erano causa di sofferenza, ma ora possono essere gli strumenti per sradicarla. Le risposte agli interrogativi più ricorrenti degli studenti sulla tecnica potranno esservi utili.

Che cos'è la sensazione?

È tutto ciò che si sperimenta a livello fisico, tutto ciò che di naturale si percepisce nel corpo, piacevole e spiacevole, evidente e lieve. Non trascurate una sensazione col pretesto che è causata dalle condizioni atmosferiche, dall'essere seduti da qualche tempo o da una malattia. Qualunque ne sia la causa, l'importante è che la percepiate e la osserviate con equanimità, obiettività, senza identificarvi con essa. Invece che cercare di respingere la sensazione spiacevole e di trattenere quella piacevole, coltivate un'attitudine equanime, accettando qualsiasi sensazione si manifesti. Se cercate qualcosa

di particolare o di straordinario, vi creerete difficoltà e non potrete progredire. La tecnica non consiste nello sperimentare qualcosa di speciale, ma nell'essere equanimi verso qualsiasi sensazione. Anche nel passato avevate sensazioni corporee simili, ma non eravate consapevoli della loro impermanenza e reagivate a esse. Ora state imparando a essere consapevoli e a mantenere l'equanimità. In questo modo l'intera legge naturale gradualmente vi si svelerà. Dhamma significa proprio questo: natura, verità, legge. Sperimentare la legge naturale è farne esperienza nel corpo.

È ciò che fece Siddhattha Gotama per diventare un Buddha. Comprese che all'interno, all'esterno del corpo e in tutto l'universo ogni cosa è in continuo cambiamento; e che chiunque proceda nello stesso modo sperimenterà questa realtà.

Perché spostare l'attenzione attraverso il corpo secondo un certo ordine e perché proprio in quell'ordine?

Si può seguire qualsiasi ordine, ma un ordine è necessario. Altrimenti si rischia di tralasciare alcune parti del corpo, e quelle parti dimenticate rimarranno insensibili. In tutto il corpo ci sono sensazioni, e in questa tecnica è basilare sviluppare la capacità di sperimentarle ovunque. A questo scopo, è molto utile muoversi con ordine. Dove non sentite sensazioni, potete trattenere l'attenzione su quella parte per un minuto. In realtà, la sensazione c'è anche lì, come in ogni più piccola parte del corpo, ma è così tenue che la mente non ne è cosciente, e perciò quella zona sembra insensibile. Fermatevi quindi lì per un minuto, osservando con equanimità. Non desiderate una sensazione e non indispet-

titevi perché non la sentite. Se fate così, significa che avete perso l'equilibrio, e una mente non equilibrata è ottusa: non può percepire sensazioni sottili. Quando rimane equilibrata, la mente diventa più acuta e capace di percepire le sensazioni più lievi. Osservate la zona con equanimità per un minuto, non di più. Se entro un minuto non appaiono sensazioni, passate oltre, con tutta serenità. Al giro seguente, rimanete in quel punto per un minuto, e prima o poi comincerete a provare sensazioni anche lì. Nel caso vi siate fermati per un minuto, e ancora non percepiate sensazioni, provate a sentire il contatto degli indumenti, se si tratta di una zona coperta, o il contatto dell'aria se è scoperta. Cominciate con queste sensazioni e, gradualmente, arriverete a sentirne altre.

Se l'attenzione è su una parte del corpo, e sorge una sensazione da un'altra parte, ci si deve spostare per osservare quest'altra?

No, continuate a muovervi in ordine. Non cercate di eliminare le sensazioni che sono sorte in altre parti, semplicemente non date loro importanza. Osservate ogni sensazione muovendovi con ordine, altrimenti tralascereste molte parti osservando solo le sensazioni più intense. Dovete esercitarvi a osservare ovunque tutte le sensazioni corporee, intense e leggere, piacevoli e spiacevoli, nette e indistinte. Quindi, non permettete all'attenzione di saltare da un posto all'altro.

Quanto tempo bisognerebbe impiegare per far scorrere l'attenzione dalla testa ai piedi?

Il tempo varierà secondo le circostanze. Vi è stato detto di fissare l'attenzione su una zona e, non appena sperimentata una sensazione, di passare oltre. Se la mente è sufficientemente acuta, sarete consapevoli della sensazione non appena giungerete in una zona, e allora potrete proseguire. Se questo accade per l'intero corpo, potrete spostarvi dalla testa ai piedi in circa dieci minuti. Ma a questo stadio, non è consigliabile muoversi più velocemente. Se invece la mente è lenta, ci saranno zone in cui è necessario fermarsi anche un minuto, prima che appaia una sensazione. In questo caso, lo spostamento dalla testa ai piedi può richiedere mezz'ora o un'ora. Non è importante quanto tempo ci mettiate. Continuate a esercitarvi con pazienza e costanza, e sicuramente i risultati saranno soddisfacenti.

Quanto ampio deve essere lo spazio su cui fissare l'attenzione?

Considerate una zona del corpo di circa cinque, sette centimetri, poi spostatevi di altrettanti centimetri e così via. Se la mente è pigra, considerate un'area più grande, per esempio l'intero viso o l'intero avambraccio; poi cercate di ridurla gradualmente. Arriverete a sentire sensazioni in ogni parte.

Si dovrebbe sentire sensazioni solo sulla superficie o anche all'interno del corpo?

All'inizio può accadere che il meditatore provi sensazioni all'interno oppure solo in superficie: vanno bene entrambi i casi. Se le sensazioni appaiono solo in superficie, continuate a osservarle, fino a sentirle su tutta la superficie del corpo; poi cominciate a riv-

olgere l'attenzione all'interno. Gradualmente, la mente acquisirà la capacità di provare sensazioni ovunque.

La legge di causa ed effetto

Verificherete che niente succede per caso. Ogni cambiamento è l'effetto di una certa causa, e quell'effetto è la causa di un altro cambiamento, a formare così una catena di cause ed effetti. Sperimenterete un'altra legge naturale: come la causa sarà l'effetto; come il seme sarà il frutto. Per esempio, sullo stesso terreno si gettano un seme di canna da zucchero e un seme di *neem* - un albero tropicale dai frutti amari. Dal seme della canna da zucchero si svilupperà una pianta dolce in ogni fibra, e da quello di neem nascerà una pianta amara in ogni fibra. Ci si potrebbe chiedere perché la natura è benigna con una pianta e crudele con l'altra. In realtà la natura non è né benigna né crudele, ma segue delle leggi fisse: essa aiuta il seme a manifestare la sua qualità. Se si seminano semi di dolcezza, il raccolto sarà dolce; se si seminano semi di amarezza, il raccolto sarà amaro. Il frutto è della stessa natura del seme; così pure, ogni azione darà un risultato corrispondente.

Tutti vogliamo raccogliere frutti dolci, e siamo molto attenti al momento del raccolto; il guaio è che, alla stagione della semina, abbiamo piantato semi di amarezza. Se vogliamo frutti dolci, dobbiamo piantare i semi appropriati. Se non vogliamo ingannare noi stessi, comprendiamo la legge di natura e seguiamola. Occorre stare bene attenti alle proprie

azioni, poiché esse sono i semi che, secondo la loro qualità, daranno frutti dolci o amari.

Le azioni sono di tre tipi: fisiche, vocali e mentali. Chi ha appreso come auto osservarsi può verificare che l'azione mentale è la più importante, poiché essa è "il seme" da cui derivano le altre. Le azioni vocali e quelle fisiche sono derivazioni dell'azione mentale, il metro su cui misurare la sua intensità. Tutto ha inizio nella mente. Per questo il Buddha dichiarò:

Tutto ha origine nella mente: è la mente la cosa più importante. Ogni cosa è prodotta dalla mente. Chiunque compia un'azione fisica o vocale con mente impura sarà seguito dalla sofferenza, proprio come la ruota del carro segue il cavallo che vi è attaccato. Viceversa, la felicità seguirà come la sua stessa ombra colui che compie azioni vocali o fisiche con una mente pura. (Dhp. 1)

La mente e i quattro processi: coscienza, percezione, sensazione, reazione

È indispensabile sapere cos'è la mente e come funziona. Con la pratica, avete cominciato ad analizzarla. Procedendo, sperimenterete che la mente comprende quattro processi o aggregati.*

Il primo è la coscienza *viññāna*. La sua funzione è di prendere atto senza differenziare. Per esempio, un suono viene in contatto con l'orecchio, e la coscienza registra che è arrivato un suono. Gli organi di senso rimangono inanimati se la coscienza non entra in contatto con essi. Ad esempio, se sono tutto preso da sensazioni visive e in quel momento

si produce un suono, non lo sentirò, perché tutta la mia coscienza è impegnata con gli occhi. La funzione di questa parte della mente è di conoscere, prendendo atto, senza differenziare. Un suono viene in contatto con l'orecchio: *viññāṇa*, la coscienza, registra soltanto il fatto che è arrivato un suono.

Poi entra in funzione l'altra parte della mente: la percezione - *saññā*. Sulla base delle precedenti esperienze, essa riconosce il suono come tale, di che tipo è, e dà una valutazione, positiva o negativa. È giunto un suono e, sulla base delle mie precedenti esperienze e dei miei ricordi, lo riconosco: Sono parole ... parole di lode, bene; oppure, parole... parole offensive, male Basandomi sulla mia esperienza passata, dò una valutazione positiva o negativa.

Immediatamente scatta il terzo processo della mente: la sensazione - *vedanā*. Non appena il suono arriva, nel corpo si produce una sensazione, ma quando la percezione la riconosce e la valuta, questa diventa piacevole o spiacevole, secondo il giudizio che è stato dato. Per esempio, giunge il suono... parole... parole di lode: bene - e si prova una sensazione piacevole in tutto il corpo. Oppure, arriva il suono... parole... parole offensive: male - e tutto il corpo è percorso da una sensazione spiacevole. Le

* Nei testi canonici sono enumerati cinque aggregati, che costituiscono l'insieme dell'individuo: l'aggregato corpo e i quattro aggregati mentali. Essi sono la coscienza (intesa come la presa di coscienza dei dati sensoriali), la sensazione corporea, la percezione, la reazione o formazione mentale (pensiero discorsivo, volizione, immaginazione, emozione). I cinque aggregati, sia considerati insieme che singolarmente, non sono da considerarsi come un'entità, una personalità, un *io*, ma come processi in continua trasformazione. L'esistenza individuale è l'attività continua degli aggregati.

sensazioni sorgono nel corpo e sono percepite dalla mente; questo è il processo chiamato *vedanā*.

A questo punto entra in azione il quarto elemento mentale: la reazione - *sankhāra*. È arrivato il suono ... parole ... parole di lode ... bene ... sensazione piacevole - e si comincia a gradirla: "Queste lodi sono fantastiche! Ne voglio ancora." Oppure, è giunto il suono ... parole ... parole offensive ... male ... sensazione spiacevole - e si comincia a detestarla: "Non posso sopportare questi insulti, basta!" E questo processo avviene per ognuno degli organi dei sensi: occhi, orecchie, naso, lingua, superficie del corpo. Similmente, quando un pensiero o una fantasia vengono in contatto con la mente, nel corpo si manifesta una sensazione piacevole o spiacevole, cui si reagisce con attrazione o repulsione. Questa momentanea attrazione si trasforma in forte avidità; questa repulsione diventa un'intensa avversione. È così che si comincia a fare nodi al nostro interno.

La reazione mentale è l'azione che produce risultati, il seme da cui nascono i frutti. È un seme che spargiamo, ogni volta che reagiamo (con piacere o ripulsa, bramosia o avversione), rendendoci in tal modo infelici. Ci sono reazioni che lasciano una traccia lieve e sono quasi immediatamente cancellate; altre che lasciano un'impronta un po' più profonda e sono eliminate dopo un po' di tempo; altre ancora che incidono profondamente, e verranno sradicate dopo molto tempo. Alla fine di ogni giorno, se cerchiamo di ricordare tutte le nostre reazioni, riusciamo a ricordarne solo una o due: quelle che, nella giornata, hanno lasciato l'impressione più profonda. Allo stesso modo, in un mese o in un anno, saremo in grado di ricordare soltanto quel

paio di reazioni che, in quel periodo, si sono impresse più profondamente in noi.

Alla fine della vita, sarà la reazione che si è incisa più profondamente a venire alla superficie della mente; e una nuova esistenza inizierà con un atteggiamento mentale della stessa natura, avente le stesse qualità di dolcezza o amarezza. Con le nostre azioni, creiamo il nostro futuro. Vipassana insegna l'arte di morire: come morire in pace, armoniosamente. E si apprende l'arte di morire imparando quella di vivere. Apprendiamo come diventare padroni del momento presente, come evitare di generare reazioni, come vivere una vita felice. Se il presente è buono, non ci dovremo preoccupare del futuro, perché esso è frutto del presente e sarà quindi buono.

*La via per uscire dalla sofferenza:
consapevolezza ed equanimità*

Gli scopi di questa tecnica sono due: l'apprendimento della consapevolezza, cioè la capacità di accorgersi di quanto accade nell'inconscio (in quanto, generalmente, la mente conscia ignora che nell'inconscio le reazioni continuano a succedersi) e l'apprendimento dell'equanimità. L'attitudine equanime è la consapevolezza senza reazione verso ogni sensazione. Così, senza creare nodi di bramosia o di avversione, non ci si procura altra infelicità.

Quando mediterete, all'inizio, passerete la maggior parte del tempo reagendo alle sensazioni, ma arriverà qualche momento in cui, pur provando,

per esempio dolore, rimarrete equanimi. Momenti come questi hanno il grande potere di cambiare i comportamenti abituali della mente. Gradualmente, arriverete al punto in cui riuscirete a sorridere di ogni sensazione, sapendo che è impermanente, e quindi destinata a passare. Per raggiungere questo stadio, dovete lavorare con le vostre forze, nessuno può lavorare al vostro posto. È un'ottima cosa che abbiate compiuto il primo passo su questo sentiero: ora continuate a camminare, passo dopo passo, verso la vostra liberazione.

Che possiate tutti godere della vera felicità.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso del quinto giorno

Cinque giorni sono passati, ne avete ancora cinque per impegnarvi. Fatene l'uso migliore, lavorando seriamente e cercando di comprendere correttamente la tecnica. Dall'osservazione del respiro in una piccola zona, siete passati a osservare le sensazioni di tutto il corpo. All'inizio, è molto probabile che si provino sensazioni intense e spiacevoli, come dolore o pressione. Anche nel passato avete provato sensazioni del genere, e per abitudine mentale reagivate a esse, cullandovi nel piacere e dibattendovi nel dolore. Ora state imparando a osservare senza reagire, a esaminare le sensazioni obiettivamente, senza identificarvi con esse.

Il dolore esiste, l'infelicità pure. Non è piangendo che ci libereremo dalla sofferenza. Come uscirne? Come convivere con essa? Per curare il malato, il medico ha bisogno di sapere di che malattia soffre e la sua causa. Eliminata la causa, automaticamente lo sarà anche la malattia. Ecco le quattro nobili verità: la sofferenza, la causa della sofferenza, la liberazione dalla sofferenza, il mezzo per eliminare la sofferenza.

In primo luogo, occorre riconoscere che si soffre, che la sofferenza esiste e che è una realtà comune a ogni essere vivente: chiunque nasca è destinato a

sperimentare la sofferenza della malattia, della vecchiaia e della morte. Inoltre, nella vita accade di imbatterci in ciò che non ci piace e di non avere quanto ci piace; ci sono circostanze e avvenimenti indesiderati e non ci sono quelli che vogliamo, e di conseguenza siamo infelici. La conoscenza intellettuale di questa realtà non libera, ma può stimolare a guardarci dentro e iniziare il cammino che permise a Siddhattha Gotama di divenire Buddha: l'osservare la realtà del corpo, come uno scienziato, che da realtà superficiali procede verso le più sottili.

La realtà della sofferenza diventa la prima nobile verità,* quando si osserva la sofferenza senza reagire. E quando si comincia a osservarla viene in evidenza la causa della sofferenza, che è la seconda nobile verità. Sradicando la causa, si sradica anche la sofferenza e la liberazione dalla sofferenza è la terza nobile verità. Il mezzo per eliminare la sofferenza è la quarta nobile verità. S'inizia, dunque, imparando a osservare senza reagire. Esaminate il dolore che provate obiettivamente, come se fosse il dolore di un altro. Analizzatelo come lo scienziato osserva un esperimento di laboratorio. Quando non ci riuscite, riprovate. Continuate a provare e vedrete che, gradualmente, ve ne libererete.

* Il Buddha definisce "nobili" le quattro verità perché la comprensione di esse trasforma l'individuo, facendolo incamminare sulla strada della liberazione.

L'attaccamento

Il Buddha, procedendo a livelli profondi con la mente totalmente concentrata, si avvide che è sofferenza l'attaccamento ai cinque aggregati (v. nota pié di pagina a pag. 97) Se intellettualmente capiamo che il corpo - l'aggregato materiale - sfugge al nostro controllo, è un fenomeno impersonale e mutevole, non è *io*, non è *mio*, di fatto ci identifichiamo con esso e sviluppiamo un forte attaccamento.

Analogamente, sviluppiamo attaccamento ai quattro aggregati mentali - coscienza, percezione, sensazione, reazione - e ci aggrappiamo a essi come a manifestazioni dell' *io*. Ci procuriamo sofferenza con il nostro attaccamento per i cinque aggregati, perché ovunque c'è attaccamento, c'è infelicità, e maggiore è l'attaccamento, maggiore è l'infelicità. Sono quattro i tipi di attaccamento.

1. L'attaccamento ai propri desideri, cioè all'abitudine della bramosia. Ogni volta che sorge bramosia nella mente, sorge una sensazione fisica. A un livello superficiale di percezione, queste sensazioni sono gratificanti, e desideriamo che continuino; ma ai livelli profondi c'è agitazione. È come quando ci si gratta una parte del corpo irritata: il grattare procura piacere, ma s'irrita ancora di più. Analogamente, continuiamo a creare nuovi desideri, perché quando il desiderio - sempre accompagnato da una sensazione - è soddisfatto e la sensazione svanisce, noi facciamo in modo di provare ancora quella sensazione. Diventiamo dipendenti dalla bramosia, aumentando la sofferenza.

2. L'attaccamento all' *io*, senza peraltro sapere che cosa sia questo *io*. Non si sopportano critiche e of-

fese al proprio *io*. E l'attaccamento si estende a tutto ciò che riguarda l' *io*, a tutto ciò che è *mio*. L'attaccamento a ciò che è impermanente porta irrimediabilmente alla sofferenza.

3. L'attaccamento alle proprie opinioni e convinzioni, non sopportando che vengano criticate o che altri ne abbiano di diverse. È come se portassimo occhiali colorati, e di un colore diverso per ognuno. Togliendo gli occhiali, potremmo vedere la realtà così com'è, ma preferiamo guardare attraverso i nostri occhiali, mantenendo pregiudizi e convinzioni.

4. L'attaccamento a riti e cerimonie. Non ci si rende conto che sono manifestazioni esteriori, e non l'essenza della verità. Chi mantenga attaccamento per esse, nonostante gli sia stata mostrata la via che conduce all'esperienza della realtà, potrà essere soggetto a tensione e ulteriore sofferenza.

La catena delle reazioni

Se si esaminano le sofferenze della vita, ci si può rendere conto che tutte nascono da uno dei quattro attaccamenti. Siddhattha Gotama indagò dentro di sé la causa più profonda della sofferenza, e scoprì che le sofferenze di vita, malattia, vecchiaia, morte, dolori fisici e mentali, sono la conseguenza inevitabile dell'essere nati. Qual è la causa per cui si nasce? La causa più concreta è l'unione fisica dei genitori ma, in una prospettiva più ampia, la nascita avviene a causa dell'incessante processo del divenire.

Qual è la causa del processo del divenire? Il Buddha vide che la causa è l'attaccamento che generiamo; esso fa sì che si producano forti reazioni, che

incidono in profondità nella nostra mente. Al termine della vita, una di queste reazioni emerge alla superficie della mente, dando impulso al fluire della coscienza, in un nuovo divenire.

Qual è la causa dell'attaccamento? Il Buddha scoprì che la causa è la reazione momentanea di attrazione e repulsione. L'attrazione si trasforma in bramosia, la repulsione in avversione, ed entrambe si trasformano in attaccamento.

Qual è la causa di queste momentanee reazioni di attrazione e repulsione? Chi si osserva potrà notare che avvengono come conseguenza di sensazioni fisiche. Quando c'è una sensazione piacevole, la si gradisce e si desidera trattenerla e aumentarla. Quando c'è una sensazione spiacevole, la si rifiuta e si cerca di indebolirla o sbarazzarsene.

E perché ci sono le sensazioni? Si producono a causa del contatto di uno dei sensi con un suo oggetto: contatto dell'occhio con un'immagine, dell'orecchio con un suono, del naso con un odore, della lingua con un sapore, del corpo con qualcosa di tangibile, della mente con un pensiero o un'emozione. Appena avviene il contatto, nasce una sensazione.

Perché c'è questo contatto? Perché tutto l'universo è pieno di oggetti percepibili dai sensi, e, fino a che i cinque sensi e la mente funzioneranno, incontreranno i loro oggetti.

E a cosa è dovuto il fluire della vita, di mente e materia? È dovuto allo scorrere della coscienza da un momento all'altro, da un'esistenza all'altra; e questo flusso della coscienza è reso possibile, a sua volta, dalle reazioni mentali. Ogni reazione dà impulso al flusso della coscienza; il flusso continua per l'impeto che gli è stato impresso dalla reazione.

L'ignoranza

Qual è la causa delle reazioni? Secondo il Buddha la causa è l'ignoranza. S'ignora ciò che si fa, inconsapevoli di come si reagisca e si continui a generare reazioni. Fino a che vi sarà ignoranza, vi sarà sofferenza. La causa più profonda della sofferenza è dunque l'ignoranza. Da essa, ha inizio la catena di eventi attraverso i quali ci procuriamo montagne di sofferenza. Se riusciremo a sradicare l'ignoranza, anche la sofferenza sarà eliminata.

Ma, com'è possibile farlo? Come spezzare la catena? Il flusso della vita è ormai in moto. Il suicidio non risolverebbe il problema, ma creerebbe ulteriore infelicità. Né potremmo distruggere i nostri sensi, senza distruggere noi stessi. D'altra parte, fino a che ci saranno i sensi, entreranno in contatto con i rispettivi oggetti, e ogni volta che ci sarà un contatto, ci sarà una sensazione. Ed è qui, a quest'anello - alla sensazione - che si può spezzare la catena. Invece di reagire alla sensazione, state imparando a osservarla con equanimità, ben sapendo che "anche questa passerà". In questo modo, la sensazione produce saggezza, cioè la comprensione dell'impermanenza. Si smette di far girare la ruota nella direzione della sofferenza e la si fa ruotare in senso opposto, verso la liberazione.

Ogni volta che non si genera una reazione, sale alla superficie della mente una reazione del passato, accompagnata da una sensazione nel corpo. Se si rimane equanimi, questa svanisce, e al suo posto ne affiora un'altra. Continuando a rimanere equanimi nei confronti delle sensazioni fisiche, si permette ai vecchi condizionamenti del passato, di venire a

galla e di sparire, uno dopo l'altro. Se invece, per ignoranza, reagiamo alle sensazioni, non facciamo altro che moltiplicare questi condizionamenti, aumentando la nostra infelicità. Praticando, vi accorgete di non stringere più nuovi nodi, e che i vecchi si sciolgono. Per praticare questo metodo non occorre credere all'esistenza di vite passate o future, perché, nella pratica di Vipassana, è il presente che conta. È nella nostra vita attuale che continuiamo a generare reazioni rendendoci infelici. Ed è nel presente che dobbiamo rompere quest'abitudine e cominciare a uscire dalla sofferenza.

Se continuate a praticare, verrà certamente il giorno in cui avrete sradicato tutte le reazioni, avrete smesso di generarne, e sarete liberati da ogni sofferenza. Per raggiungere questo traguardo, dovete impiegare le vostre sole forze. Lavorate sodo, dunque, nei prossimi cinque giorni, per arrivare a godere la felicità della liberazione.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso del sesto giorno

Il sesto giorno è finito, ve ne restano quattro. Impegnatevi a sradicare le impurità mentali e a imparare bene la tecnica per poterla utilizzare nella vita quotidiana. Il cammino che abbiamo intrapreso non porta al pessimismo, ma ci insegna ad accettare l'amara verità della sofferenza e a uscirne. È perciò un cammino di ottimismo, coniugato a realismo e buona volontà: ognuno deve impegnarsi per liberare se stesso. Il suo significato è contenuto in poche parole:

*Tutte le reazioni sono impermanenti.
Quando si ha l'esatta comprensione
di questa verità
allora si diventa liberi dalla sofferenza;
questo è il cammino della purificazione.* (Dpd 277)

Qui la parola reazione indica anche il suo risultato. La reazione è un seme che produce un frutto, e tutto ciò che si sperimenta nella vita è un frutto, è il risultato delle proprie azioni, passate o presenti. Tutto ciò che nasce e diventa compatto è destinato a finire, a disintegrarsi. Ai fini della purificazione mentale, non è sufficiente accettare questa realtà a livello emotivo,

intellettuale o per fede. Occorre sperimentare il processo del sorgere e passare in noi stessi. Se osserviamo le sensazioni e sperimentiamo l'impermanenza, la comprensione che ne deriva è saggezza, saggezza veramente nostra, con la quale ci liberiamo dall'infelicità. Anche se il dolore permane, non soffriamo più per causa sua. Se lo osserviamo con distacco possiamo arrivare a sorriderne. Abbiamo cercato di respingere le sensazioni piacevoli e di trattenere quelle piacevoli. Fino a che saremo coinvolti in quest'altalena di dolore e piacere, di respingere e di trattenere, la mente rimarrà agitata e l'infelicità aumenterà. Ma se osserviamo, senza identificarci con le sensazioni, ha inizio il processo di purificazione, e indeboliamo gradualmente l'abitudine di reagire, fino a eliminarla.

S'impara ad agire invece che a reagire, a vivere una vita di azione e non di reazione: ogni volta che nella vita sarete in una situazione difficile, non reagirete subito, saprete aspettare per alcuni momenti, rimanendo consapevoli ed equanimi verso le sensazioni, e soltanto poi, deciderete l'azione da intraprendere. Frutto di una mente più in equilibrio, si tratterà certamente di un'azione più positiva, creativa, utile a voi e agli altri.

Il ruolo delle sensazioni

La mente è molto più mutevole della materia. I processi mentali avvengono in maniera così rapida che, se non ci si è allenati a farlo, non si possono seguire. Ignorando la nostra realtà, siamo convinti di reagire a oggetti esterni, come visioni, suoni, sapori. Apparentemente è così, ma chi ha imparato a osser-

varsi, scoprirà che l'intero universo esiste solo quando lo si sperimenta, cioè, quando uno dei sensi entra in contatto con un oggetto. Questo contatto produce immediatamente una sensazione. La percezione valuta la sensazione come piacevole o spiacevole, basandosi su esperienze e reazioni del passato. Come conseguenza di questa valutazione, soggettiva e condizionata, si percepirà la sensazione come piacevole o spiacevole e si reagirà con simpatia o antipatia, con bramosia o avversione.

La sensazione è l'anello di congiunzione tra l'oggetto esterno e la nostra reazione. Questo intero processo avviene con una tale rapidità che non ce ne accorgiamo: nel momento in cui la reazione raggiunge il livello conscio, essa si è ripetuta e intensificata trilioni di volte, ed è divenuta così forte da poter sovrappaffare la mente. Siddhattha Gotama raggiunse l'illuminazione scoprendo la causa di bramosia e avversione, (cioè la reazione alle sensazioni, n.d.r.). In seguito, egli trasmise questa sua esperienza. Non era il solo a insegnare la necessità di liberarsi da bramosia e avversione; e neppure la condotta morale e il controllo della mente erano suoi insegnamenti peculiari. Così pure, esistevano prima del Buddha esempi di saggezza, intellettuale, emozionale e devozionale. L'elemento specifico del suo insegnamento sta nel fatto che egli identificò la sensazione fisica come il punto cruciale in cui hanno inizio bramosia e avversione. Se non si ha la sensazione come oggetto di meditazione, si rimarrà alla superficie della mente e in profondità si continuerà a reagire. Sviluppando consapevolezza ed equanimità verso ogni sensazione, bloccheremo la reazione sul nascere e ci lasceremo l'infelicità alle spalle.

È attraverso l'indagine personale che arriveremo a questa verità. Non si tratta di un dogma da accettare per fede, né di una filosofia da capire con l'intelletto.

I quattro elementi della materia e il loro rapporto con le sensazioni

Il Buddha ha insegnato che il corpo è formato da particelle subatomiche composte da quattro elementi e dalle loro proprietà. Possiamo constatare che parte della materia è solida: chiamiamo elemento terra ciò che ha a che fare col peso, dalla sensazione di pesantezza a quella di leggerezza; una parte è liquida, e la chiamiamo elemento acqua, che ha la qualità della coesione e rappresenta ciò che lega; una parte è gassosa, l'elemento aria, che è collegato con il moto, dall'immobilità apparente al massimo del movimento; e l'elemento fuoco, che è sempre presente nella temperatura, dal caldo estremo all'estremo freddo. Se esaminiamo la realtà al nostro interno, sperimentiamo questi elementi.

Le particelle subatomiche hanno una predominanza di uno o più elementi, mentre gli altri rimangono latenti; anche la sensazione dipende dalla qualità dell'elemento predominante nelle particelle. Se sorge una particella con una predominanza dell'elemento fuoco, si ha una sensazione legata alla temperatura, caldo o freddo; e così avviene per gli altri elementi. È in questo modo che nascono le sensazioni corporee. Se s'ignora questo processo, si daranno valutazioni e si reagirà alle sensazioni, creando nuove occasioni d'infelicità. Ma se

in noi è nata la saggezza, si constaterà che le particelle subatomiche si formano con una predominanza dell'uno o dell'altro elemento, e che si tratta di fenomeni impersonali e mutevoli, che continuamente si manifestano e svaniscono. Con questa comprensione, non perderemo l'equilibrio mentale.

Le cause del flusso della materia e della mente

Le cause del flusso della materia sono il cibo di cui ci nutriamo e l'atmosfera in cui viviamo. Le cause del flusso della mente sono le reazioni mentali del presente e del passato. Il flusso della mente richiede un impulso mentale, che può essere del presente o del passato. Se nel presente produco una reazione mentale di rabbia, essa ha immediatamente una corrispondenza fisica: le particelle subatomiche hanno la predominanza dell'elemento fuoco e causano una sensazione di calore. Se produco una reazione di paura, le particelle hanno una predominanza dell'elemento aria e causano una sensazione di movimento (tremore, sbandamento, n.d.r.) e così via.

Ogni seme piantato nel passato dà il suo frutto nel presente. Ogni reazione del passato emerge nel presente come sensazione. C'è una reazione/ seme con una sensazione e poi c'è una reazione/frutto con una sensazione dello stesso tipo della precedente. La sensazione del momento della reazione e la sensazione del momento dell'emersione dall'inconscio (della reazione, frutto della prima) sono dello stesso tipo. Se sviluppiamo un'osservazione equanime e non reagiamo, potrà emergere una vec-

chia reazione, sotto forma di sensazione. Osservandola, quella svanirà. Ogni volta che non reagiamo, una dopo l'altra le vecchie reazioni affioreranno con una sensazione e svaniranno, liberandoci dall'infelicità. Questo processo è reso possibile solo da una pratica ripetuta e costante.

*I cinque nemici: bramosia, avversione,
indolenza, agitazione e dubbio.*

Per legge di natura, sul cammino s'incontrano degli ostacoli, cinque potenti nemici che cercheranno di sopraffarvi e di bloccare il vostro progresso. I cinque ostacoli (o nemici) sono: bramosia, avversione, indolenza fisica e mentale, agitazione fisica e mentale, dubbio.

1-2. La bramosia e l'avversione, quando si manifestano durante la meditazione, possono sopraffare la mente e arrestare il progresso di purificazione. La loro eliminazione è proprio lo scopo di Vipassana. Anche se l'oggetto della bramosia è la sensazione sottile o addirittura l'illuminazione, il risultato è lo stesso: la bramosia è fuoco che brucia, indipendentemente dal combustibile, e vi porta nella direzione opposta alla liberazione. Così pure andate fuori strada se provate avversione per un un dolore o per sensazioni spiacevoli.

3. Un altro nemico è l'indolenza, fisica o mentale. Per esempio, la sonnolenza che si manifesta quando s'inizia a meditare, nonostante una notte di buon sonno. È causata dalle impurità mentali, che, destinate ad essere eliminate dalla pratica di Vipass-

sana, cercano di impedirvi di meditare. Resistenza o ribellione al cambiamento di abitudini. Dovete lottare. Respirate leggermente più forte, alzatevi, bagnatevi gli occhi con acqua fredda o camminate un po', e poi tornate a meditare.

4. Può anche darsi che sentiate agitazione, fisica o mentale. Anche in tal caso, si tratta di una manifestazione delle vostre impurità, che v'impedisce di meditare: correte di qua e di là, fate di tutto, salvo meditare; poi ve ne rendete conto e ve ne rammaricate. Ma in questo sentiero non c'è posto per le recriminazioni. Se avete commesso un errore, riconoscetelo davanti ad un meditatore esperto e di cui avete fiducia, e ripromettetevi di non ripeterlo.

5. L'ultimo nemico è il dubbio, che può riguardare il maestro, la tecnica, la propria capacità di meditare. Accettare tutto per fiducia e acriticamente non va bene, ma anche il dubbio, se continuo e irrazionale, è negativo. Fino a quando rimarrete nel dubbio, non potrete compiere un solo passo, per cui, quando non vi è chiaro qualcosa, non esitate a rivolgervi all'insegnante; discutetene con lui fino a che non avrete risolto i dubbi.

Combattetete questi nemici, impegnatevi e avrete certamente dei risultati. Se si medita correttamente, cercando di rimanere consapevoli ed equanimi, strati d'impurità verranno alla superficie della mente e scompariranno; avrete risultati splendidi, qui e ora. Quindi applicatevi con fiducia e discernimento. Fate l'uso migliore di quest'opportunità, per uscire dalla sofferenza e godere di vera pace.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso del settimo giorno

Sono passati sette giorni, e dovrete impegnarvi per altri tre. Fatene il miglior uso possibile, lavorando con energia e costanza e cercando di comprendere correttamente la pratica.

I suoi due aspetti principali sono consapevolezza ed equanimità. Vanno sviluppate contemporaneamente verso ogni sensazione fisica. Se rimaniamo equanimi, siamo destinati a percepire sensazioni in zone prima inerti, e le sensazioni spiacevoli cominceranno a dissolversi in vibrazioni sottili. Sperimentaremo allora un flusso di sensazioni sottili attraverso tutto il corpo; allora il pericolo sarà che scambiamo questa esperienza per lo scopo finale del nostro sforzo. Sarà bene ricordare sempre che lo scopo di Vipassana non è sperimentare un tipo particolare di sensazione, ma acquisire l'equanimità verso tutte le sensazioni. Evidenti o appena percepibili, le sensazioni cambiano continuamente e il nostro progresso si può misurare solo dal grado di equanimità che si ha verso di esse.

Anche dopo aver sperimentato un flusso di sensazioni sottili in tutto il corpo, sorgeranno ancora sensazioni spiacevoli, intense e vi saranno zone, dove non percepiremo sensazioni. Questi sono segni di progresso e non di regresso. Più consapevolezza ed

equanimità crescono, più si penetra sino alle impurità della parte inconscia. Fino a quando rimangono là, sono destinate a produrre infelicità. Il modo per eliminarle è permettere che affiorino alla superficie della mente, manifestandosi come sensazioni. Quando reazioni profondamente radicate salgono in superficie, di solito si manifestano con sensazioni sgradevoli o con zone del corpo insensibili. Se si continua a osservare senza reagire, la sensazione svanisce e con essa la reazione.

Ogni sensazione, intensa o lieve che sia, ha la caratteristica dell'impermanenza, dura per un certo tempo, ma prima o poi se ne va. Nessuna sensazione è eterna, quindi, non si dovrebbe nutrire preferenze o pregiudizi verso le sensazioni. Sorge una sensazione forte e sgradevole? La si osserva senza scoraggiarsi. Ne sorge una sottile e gradevole? La si accetta, la si gradisce anche, ma senza attaccarsi o diventare euforici. In ogni caso occorre comprenderne la natura impermanente; allora si potrà anche sorriderne, sia quando nasce che quando se ne va.

Sorgono sensazioni fisiche a ogni istante, e generalmente, la mente conscia non ne è consapevole, ma lo è l'inconscio e reagisce con desiderio o avversione. Se si allena la mente a essere consapevole, mantenendo l'equanimità, l'abitudine di reagire diminuisce. Si sviluppa la capacità di rimanere equanimi, e quindi di vivere una vita equilibrata e felice.

Siete qui per capire il funzionamento di questo processo, la causa per cui produce sofferenza, sperimentandolo in voi stessi. Vi sono due aspetti dell'essere umano che vanno entrambi sperimentati: il corpo e la mente. Ma non è possibile avere esperienza del corpo se non si è consapevoli - se non ci accorge - di ciò che vi si manifesta: le sensazioni. Allo stesso

modo, non si può avere esperienza della mente prescindendo da ciò che essa contiene: i pensieri.

Meditando, si sperimenta che tutto ciò che sorge nella mente è accompagnato da una sensazione fisica. La sensazione, quindi, è fondamentale per sperimentare la realtà sia del corpo che della mente.

La continuità della consapevolezza

Per questa ragione, nei rimanenti giorni di corso, dovrete impegnarvi assiduamente: durante i periodi di meditazione e durante quelli di pausa, dovrete cercare di mantenere costanti la consapevolezza e l'equanimità. Compilate tutte le azioni quotidiane (camminare, mangiare, bere, lavarsi) con la naturalezza di sempre e alla vostra solita velocità. Siate consapevoli dei movimenti e allo stesso tempo delle sensazioni in quelle parti del corpo che sono in moto. Rimanete consapevoli ed equanimi.

Anche quando vi coricate la sera, chiudete gli occhi e osservate le sensazioni. Se vi addormentate con consapevolezza, al vostro risveglio, sarete in grado di percepire le sensazioni. Può anche succedere che non dormiate bene, o che addirittura rimaniate svegli durante la notte. Anche questo va bene, purché rimaniate sdraiati e manteniate consapevolezza ed equanimità. Il corpo avrà il riposo necessario, mentre per la mente non vi è miglior riposo del rimanere consapevoli ed equanimi. Ma se cominciate a preoccuparvi per la vostra insonnia, creerete delle tensioni, ed il giorno dopo sarete esausti. Non dovete sforzarvi di rimanere svegli, meditando la notte, sarebbe un'esagerazione. Se il sonno viene, dormite.

Il Buddha disse:

“Quando un meditatore pratica con fervore, senza che in lui vengano meno, neppure per un attimo, la consapevolezza e l’equanimità verso le sensazioni, egli acquisisce, con la piena comprensione dell’impermanenza delle sensazioni, la vera saggezza”. S.N. 36

Il meditatore comprende che è per mancanza di saggezza che reagisce alle sensazioni, moltiplicando così le occasioni di sofferenza. Comprende anche che, sperimentando la transitorietà delle sensazioni, non reagirà a esse, e pertanto si libererà dalla sofferenza. Infatti, il Buddha affermò:

“Attraverso questa piena comprensione, il meditatore può raggiungere lo stadio che è oltre la mente e la materia, cioè il nibbāna”. (S.N. 26)

Esercitandovi per sviluppare la consapevolezza delle sensazioni in tutto il corpo, avete compiuto un passo su questo sentiero. Conservando l’equanimità verso le sensazioni sgradevoli, a poco a poco percepirete quelle più piacevoli. Arriverà il tempo per voi dello stadio descritto dal Buddha, in cui si sperimenta unicamente il nascere e lo svanire di sensazioni; le sensazioni dense si sono dissolte e non vi sono che vibrazioni sottili. Si tratta di una fase molto felice, tuttavia non rappresenta la meta finale e non ci si deve attaccare a essa. Sono state sradicate delle impurità intense, ma in profondità ne rimangono altre. Se continuerete a osservare, con equanimità, anche le impurità più profondamente radicate saliranno alla superficie una dopo l’altra, e scompariranno. Questo stadio è raggiungibile da chiunque si impegni nel

modo corretto a sviluppare consapevolezza ed equanimità, contando sulle sue forze.

*I cinque amici: fiducia, sforzo,
consapevolezza, concentrazione, saggezza*

Come vi sono cinque nemici o ostacoli che possono bloccare il vostro progresso, vi sono cinque amici - cinque facoltà della mente - che vi aiutano e sostengono. Se manterrete questi amici forti e puri, nessun nemico potrà sopraffarvi.

1. Un amico è la fiducia (o fede o devozione); senza di essa non è possibile applicarsi, perché si è agitati da dubbi e scetticismo. La vera fiducia verso qualcuno è un sentimento di grande valore perché ci stimola a sviluppare in noi le sue buone qualità. Ma se non cerchiamo di sviluppare le virtù della figura a cui siamo devoti, la nostra è fiducia cieca e perciò dannosa: un nemico col quale perdiamo il discernimento.*

* “L’espressione più comune usata è quella di “prendere rifugio”. In pali, rifugio significa “che distrugge”, nel senso che elimina pericoli e paure, sofferenze e negatività. Quindi l’espressione “prendere rifugio” indica uno stato mentale col quale le negatività sono distrutte, attraverso la fede (o fiducia) nel cammino; uno stato mentale nel quale, senza contare sugli altri, si procede tenendo come guida ideale il Buddha - personificazione dell’Illuminazione -, il Dhamma - l’insegnamento per raggiungere la liberazione -, e il Sangha - l’esempio di tutti coloro che hanno raggiunto stadi significativi di liberazione mentale-.” (Nyanaponika T., *The threefold refuge*, BPS -Buddhist Publication Society, Sri Lanka, 1983. Wheel Publication n.76).

Per esempio, il “prendere rifugio nel Buddha”^{*} non è una formula vuota, se, ispirandoci alle qualità di un Buddha, ci applichiamo per svilupparle in noi. La qualità essenziale di un Buddha è l’illuminazione, quindi, “prendere rifugio nel Buddha” significa impegnarsi per raggiungere l’illuminazione e onorare chiunque l’abbia raggiunta, dando importanza alla qualità ovunque si manifesti, e non alla persona o alla sua religione. Quindi l’omaggio più autentico al Buddha è la pratica dei suoi insegnamenti, dalla condotta morale alla concentrazione, fino alla saggezza e alla liberazione. Le qualità da coltivare in noi se vogliamo raggiungere la meta finale sono qui elencate:

- ogni Buddha ha sradicato desiderio, avversione e ignoranza;
- ha sconfitto i suoi nemici interiori, cioè tutte le impurità mentali;
- è perfetto non solo nella teoria ma anche nella messa in pratica: pratica ciò che predica e predica ciò che pratica, non c’è divergenza tra ciò che dice e ciò che fa;
- ogni suo passo è giusto, e porta nella giusta direzione;
- esplorando il suo universo interiore, egli ha imparato tutto sull’universo intero;

^{*} “... come me saranno i conquistatori che hanno ottenuto la fine delle impurità mentali ...” (MN 26)

Il Buddha ha messo in guardia i suoi discepoli sul pericolo dell’accettare i suoi insegnamenti solo per fiducia in lui, e li ha spronati ad accettarli dopo averli sperimentati e averne verificati i benefici. (AN. 65)

- egli trabocca d'amore e di compassione, di gioia partecipe verso tutti, e continua ad aiutare chiunque vada fuori strada, a ritrovare il retto cammino;
- egli è ricolmo di perfetta equanimità.

Analogamente, il “prendere rifugio in Dhamma”^{*} significa prendere rifugio nella legge morale, nella padronanza sulla propria mente e nella saggezza. Non è una conversione da una religione a un'altra. Le specifiche qualità di un insegnamento universale:

- è esposto con chiarezza - in modo che tutti lo capiscano;
- è concreto, sperimentabile da tutti; dà risultati positivi nel presente;
- invita a provare personalmente e non ad accettare sulla fiducia;
- se lo si è verificato, sperimentandone i benefici, saremo spinti ad incoraggiare gli altri a verificarlo;
- qualunque sia la sua cultura, ogni persona di media intelligenza può praticarlo e trarne benefici;
- ogni passo sul sentiero ci avvicina al traguardo e nessuno sforzo va perduto;
- questo insegnamento dà i suoi frutti all'inizio, a metà e alla fine del sentiero.

^{*} *Siate un'isola per voi stessi, siate voi il vostro rifugio. Che sia il Dhamma (la verità, la legge di natura che sperimentate con la pratica) il vostro rifugio, non prendete altro rifugio.* (MN, 26)

Il “prendere rifugio nel *Sangha*”, comunità di virtuosi (uomini e donne di qualsiasi provenienza) è un atto di devozione se il loro esempio ci ispira e stimola. Per riassumere, prendere rifugio significa sviluppare in se stessi le qualità di confidenza, devozione, amore. È un atto consapevole di volontà, determinazione e devozione nella possibilità di raggiungere l’illuminazione, la liberazione dal mondo condizionato della sofferenza. Ecco perché viene data così tanta rilevanza a questa qualità essenziale*.

2. Un altro amico è lo sforzo. Come nel caso della fiducia o fede, lo sforzo non deve essere cieco, altrimenti vi è il rischio di meditare in modo errato, senza ottenere i risultati sperati. Lo sforzo deve essere accompagnato da una comprensione corretta di ciò che va fatto, solo allora sarà utile al nostro progresso.

3. Altro amico è la consapevolezza, la capacità di essere consapevoli della realtà, così come si manifesta all’interno di noi stessi, nel momento presente; mentre il passato lo si può solo ricordare e per il futuro possiamo solo nutrire aspirazioni e paure.

4. Un altro amico è la concentrazione. La giusta concentrazione è libera da fantasia, desiderio e avversione; e aiuta a mantenere la consapevolezza momento dopo momento, senza interruzione.

* (...) Il fondamento di questo rifugio è l’ispirante modello di emulazione, l’inerente capacità negli esseri umani di raggiungere via via gradi elevati di purificazione mentale, sino alla completa liberazione da ogni sofferenza. L’assicurazione, attraverso gli esempi di santità, raggiunta da persone di qualsiasi tradizione spirituale, che è possibile trascendere la limitatezza umana e raggiungere stati mentali di santità e purezza. (V. op. cit. nella nota a pag. 119).

5. Il quinto amico è la saggezza basata sull'esperienza, la sola che può portare alla liberazione. Essa si fonda sull'osservazione equanime delle sensazioni fisiche, con la comprensione della loro natura impermanente. L'equanimità penetra nelle profondità della mente e ci permette di rimanere equilibrati nelle vicissitudini della vita. Tutta la pratica di Vipassana ha lo scopo di farci vivere le responsabilità con mente equilibrata, coltivando la pace e la felicità in noi e aiutando gli altri a vivere in pace e felici. Se coltiverete i vostri cinque amici, condurrete una vita felice. Procedete dunque sul sentiero, per il vostro bene e per il vantaggio degli altri.

Che tutti quelli che soffrono possano venire in contatto con l'insegnamento puro del Dhamma, per liberarsi dalla sofferenza e godere della vera felicità.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso dell'ottavo giorno

Sono passati otto giorni, ve ne rimangono due per applicarvi e per comprendere bene la tecnica, per praticarla correttamente qui e nella vita quotidiana.

Veramente impermanenti sono le cose condizionate, che per natura sorgono e si dissolvono. Se quando sorgono si lascia che vadano ad estinzione, la loro eliminazione porta alla vera felicità. (D.N. 16)

Il processo di moltiplicazione

L'abitudine della mente è di reagire e di moltiplicare le reazioni. Accade qualcosa che non vorremmo – uno stimolo esterno - ed ecco che generiamo una reazione mentale di avversione, accompagnata da una sensazione fisica, valutata spiacevole. Nel momento successivo, si produce la reazione di avversione verso la sensazione fisica valutata spiacevole. Ha inizio il processo di moltiplicazione: la sensazione spiacevole causa una reazione di avversione, che a sua volta genera un'altra sensazione spiacevole, che causa una reazione.

Se cominciamo a osservare con equanimità e quindi a sviluppare saggezza, il processo di moltiplicazione si arresta. Gli stessi processi che osserviamo in noi avvengono nell'universo. Un esempio: qualcuno semina un seme di banyano, un albero tropicale. Dal piccolo seme si sviluppa un grande albero che anno dopo anno, per tutto il corso dell'esistenza, dà innumerevoli frutti. Questo processo continua anche dopo la morte dell'albero, perché ogni suo frutto contiene uno o più semi che, cadendo su un suolo fertile, germinano e si sviluppano in alberi che danno, a loro volta, migliaia di frutti, tutti contenenti dei semi. Frutti e semi, semi e frutti ... il processo di moltiplicazione è senza fine.

Come avviene? Consideriamo che il flusso della vita ha bisogno di un impulso per continuare. L'impulso del corpo è costituito da cibo e atmosfera (se non si mangia, il flusso del corpo continua a scorrere, utilizzando le riserve di energia). Solo quando finiscono, cessa il flusso e il corpo muore. Il corpo ha bisogno di cibi due o tre volte il giorno, mentre la mente ha bisogno di essere alimentata continuamente. Ogni momento generiamo impulsi mentali, che servono a mantenere il flusso della coscienza. L'impulso mentale è la reazione che generiamo ogni momento; lo stato mentale del momento successivo è un suo prodotto. Il flusso della coscienza continua perché ogni momento gli si fornisce un impulso.

Il processo di eliminazione

Se si rimane equanimi verso la sensazione - la manifestazione fisica della reazione mentale -, la reazione perde forza e viene sradicata. Se si rimane equanimi, le vecchie reazioni emergono e sono sradicate strato dopo strato. E più ne sono sradicate, più è la felicità di cui si gode: la felicità dalla sofferenza. Quando tutte sono eliminate, si sperimenta la felicità senza limiti della liberazione. Se sperimentiamo la natura impermanente della sensazione senza reagire, la vecchia reazione che si manifesta dal profondo inconscio sparisce senza moltiplicarsi. Un attimo dopo, ne sorge un'altra dello stesso tipo dalle profondità della mente, e se si resta equanimi, sparisce. Subito ne nascerà un'altra che, se equanimi, si dissolverà.

Il seme di una reazione dà un frutto, e il frutto contiene semi dello stesso tipo. Se un seme cade su suolo fertile, germoglia in una nuova reazione e la nostra infelicità è moltiplicata. Se il seme cade su un suolo roccioso non germoglia. È una legge di natura, ma questo processo va sperimentato e verificato, meditando. La sua verifica è costituita dall'eliminazione di abitudini e sofferenze del passato.

In metallurgia esiste una tecnica analoga, per affinare e rendere purissimi dei metalli, eliminando anche la più piccola molecola estranea. Consiste nel fondere il metallo e dargli la forma di barra. Si realizza un anello dello stesso metallo, ma già affinato e purificato. L'anello, infilato alla barra e fatto scorrere, genera un magnetismo che fa uscire le impurità dalle estremità della barra stessa. Contemporaneamente, si riordinano le molecole della barra, che

diventa flessibile, malleabile e facile da lavorare.

La tecnica di Vipassana si può paragonare a un anello di pura consapevolezza che, scorrendo su di noi, elimina le impurità. Consapevolezza ed equanimità conducono alla purificazione della mente.

L'equanimità

Non ha importanza ciò che si sperimenta durante il cammino; ha importanza il non reagire con desiderio o avversione, poiché questi non producono altro che sofferenza. L'unico metro con cui misurare il progresso sul sentiero è il grado di equanimità. E, se vogliamo andare alla profondità della mente e sradicarne le impurità, occorre l'equanimità nei confronti delle sensazioni fisiche. Se impariamo a essere consapevoli ed equanimi verso le sensazioni, potremo essere equilibrati nella vita quotidiana.

Al Buddha fu chiesto quale fosse il bene più grande. Egli rispose che consiste nel mantenere l'equilibrio della mente, nonostante le vicissitudini e gli alti e bassi della vita. Tutti possiamo trovare situazioni piacevoli e dolorose, vittorie e sconfitte, guadagni e perdite, stima e disistima altrui. Ma chi sa sorridere interiormente, sorridere con il cuore, in qualsiasi situazione? Solo chi possiede equanimità nel profondo di sé.

È come se ognuno di noi si portasse dentro un serbatoio di combustibile. Se vi cade una scintilla - frutto di una reazione passata -, immediatamente c'è un'esplosione, che produce milioni di scintille che la alimentano. Con Vipassana, a poco a poco si svuota

il serbatoio. Arriveranno ancora scintille, ma bruceranno soltanto il combustibile che portano con sé, senza essere alimentate. Consumato il loro combustibile, si estingueranno. Procedendo lungo il cammino, s'impara a generare l'acqua fresca dell'amore e della compassione, e il serbatoio se ne riempie. Allora le scintille vengono estinte al loro sorgere. Non sono neanche più in grado di bruciare la loro piccola quantità di combustibile. È da tutti condiviso che in caso d'incendio, si dovrebbe avere un estintore a portata di mano. Ma con la saggezza superficiale, quando nella vita l'incendio scoppia, in genere si ricorre alla pompa della benzina, provocando un'esplosione. In seguito ci si può rendere conto dello sbaglio, ma lo si ripete quando ne divampa un altro. Solo con la saggezza, possiamo gettare l'acqua fresca dell'amore e della compassione, aiutando in tal modo se stessi e gli altri.

Se vi esercitate a essere consapevoli ed equanimi verso le sensazioni, niente potrà sopraffarvi. È sufficiente osservare senza reagire per alcuni istanti; avendo così equilibrato la mente, si può decidere quale azione intraprendere. Sarà certamente un'azione più giusta, positiva e utile. A volte, è necessario agire in maniera energica. Per esempio, si è cercato di comunicare un pericolo con gentilezza, ma il nostro interlocutore sembra capire solo parole o azioni dure. E allora occorre adottarle, ma solo a condizione di esserci esaminati e aver trovato la nostra mente equilibrata. Solo se proviamo amorevolezza e compassione per il nostro interlocutore, l'azione sarà utile, in caso contrario non gioverà a nessuno. Supponiamo di assistere a un'aggressione. Il mediatore di Vipassana si darà da fare per separare l'aggressore dalla vittima, con compassione per entrambi, perché si rende conto

che l'aggressore non sa quanto male stia facendo a se stesso. Cerca quindi di aiutarlo, impedendogli di compiere azioni che gli causerebbero sofferenza. Prima di agire, dobbiamo esaminare la nostra mente, sempre e attentamente, senza giustificare le nostre azioni dopo averle compiute. Se abbiamo emozioni negative, non possiamo aiutare nessuno; quindi, prima degli errori altrui correggiamo i nostri. Prima purifichiamo la mente, solo così saremo in condizione di aiutare qualcuno.

Quattro tipi di persona

Il Buddha disse che vi sono quattro tipi di persona: chi va dalle tenebre verso le tenebre, chi va dalla luce verso le tenebre, chi dalle tenebre alla luce e chi dalla luce verso la luce.

Il primo tipo è quello che intorno a sé non ha che tenebre e infelicità e, per di più, non ha alcuna saggezza. Quando è di fronte alla sofferenza, diventa sempre più adirato, sempre più pieno di odio e di avversione, e accusa gli altri di esserne la causa. Tutte queste impurità gli procureranno sofferenze sempre maggiori.

Il secondo tipo ha, come si suol dire, tutto ciò che si può desiderare al mondo: denaro, posizione e potere. Privo, però, di saggezza, diventa sempre più egoista, ignorando che la tensione dell'egoismo non può che rendere oscuro il suo futuro.

Il terzo tipo, circondato dalle tenebre, possiede però saggezza, e si rende conto della propria situazione. Riconoscendosi responsabile delle proprie sofferenze, fa del suo meglio per cambiare le cose,

con calma e pace interiore; senza animosità o odio per gli altri, prova anzi compassione per chi gli nuoce. Così facendo, si crea un futuro di luce.

Il quarto tipo ha denaro, posizione e potere, ed anche saggezza. Si serve di ciò che possiede per provvedere e se stesso e alla sua famiglia, e ne impiega una parte per il bene degli altri. Sia il suo presente che il suo futuro sono luminosi.

Per quanto riguarda il nostro presente, non siamo noi a scegliere tra tenebre e luce, ma sono i nostri condizionamenti passati a determinarli. Non possiamo cambiare il passato, ma possiamo avere signoria sul nostro presente, diventando padroni di noi stessi. Il futuro è la somma del passato e di quanto vi aggiungiamo nel presente. Vipassana ci rende padroni di noi stessi: apprendiamo come acquisire consapevolezza ed equanimità verso le sensazioni, e così il futuro sarà inevitabilmente luminoso.

Utilizzate i due giorni che vi rimangono per imparare a vivere il momento presente e, di conseguenza, essere padroni di voi stessi. Continuate a stabilizzarvi nella tecnica, per liberarvi dalla sofferenza e per godere della vera felicità.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso del nono giorno

Sono passati nove giorni. È giunto il momento di utilizzare questa tecnica nella vita quotidiana. Diversamente, il corso equivarrebbe a una formalità vuota. Nella vita ci troviamo continuamente di fronte a situazioni indesiderate; ogni volta che questo succede, perdiamo l'equilibrio, cominciamo a produrre negatività e di conseguenza diventiamo infelici. Come evitarlo e mantenere pace e armonia?

Alcuni saggi trovarono una soluzione praticabile: ogni volta che, per qualsiasi ragione, nella mente si manifesta una negatività, si deve cercare di spostare l'attenzione altrove, ad esempio, cambiando posizione, alzandosi in piedi, bevendo un po' d'acqua, contando, o ripetendo il nome di una divinità o di un santo di cui si è devoti. Altri giunsero a livelli più profondi: compresero che, spostando l'attenzione, si creano pace e armonia a livello conscio, ma si reprime la negatività senza eliminarla. Essa continua a moltiplicarsi a livello inconscio e, prima o poi, come un vulcano sopito, entra in eruzione e si riversa nella mente, sopraffaccendola. Fino a che la negatività permane, sia pure a livello inconscio, qualsiasi soluzione è parziale.

Chi ha raggiunto l'illuminazione ha trovato la soluzione: osservare qualsiasi impurità sorga nella mente, senza repressione né sfogo incontrollato; la via di mezzo tra due estremi. In questo modo la negatività perde forza, scompare senza sopraffare la mente e vengono sradicate alcune vecchie negatività dello stesso tipo. Ogni volta che una negatività si manifesta, le reazioni accumulate di quel tipo emergono, si collegano a quella manifestatasi e cominciano a moltiplicarsi. Se la si osserva, essa viene eliminata, insieme a una parte del deposito; e gradualmente, ci si libera da tutte le impurità, dalla sofferenza. Ma l'attenzione è attirata dallo stimolo esterno, e non è facile osservare le proprie impurità mentali, accorgersi di quando e come si manifestano.

Il respiro e la sensazione

Gli Illuminati scoprirono che, ogni volta nella mente nasce una negatività, accadono due fenomeni a livello fisico: il respiro cambia e nel corpo c'è una reazione biochimica, che si manifesta come sensazione fisica. Quindi giunsero a una soluzione pratica; poiché è impossibile osservare la negatività astratta, si osservano le sue manifestazioni fisiche: il respiro e la sensazione. Occorre tempo per padroneggiare questa tecnica, ma procedendo si verifica che aumentano le situazioni in cui si rimane equilibrati. E se si reagisce, la reazione è meno intensa e durevole. Poi viene il momento in cui, anche nella situazione più difficile, si è in grado di prestare attenzione ai segnali di respiro e sensazioni,

e di osservarli anche se solo per qualche istante. Gli istanti di auto-osservazione agiscono da ammortizzatore tra stimolo esterno e reazione.

Sin dalla nascita, ci è stato insegnato a guardare all'esterno. Non osservandoci siamo incapaci di andare alla radice dei nostri problemi. Cerchiamo la causa della nostra sofferenza fuori di noi e ne incolpiamo gli altri, per cui ci si sforza di cambiare gli altri e le situazioni. Guardando da una sola angolazione, la nostra visione è parziale e perciò distorta, eppure l'accettiamo come verità. Con questi presupposti, ogni decisione è dannosa per noi e per gli altri. Per vedere la realtà nel suo insieme, occorre poterla osservare da più punti di vista, ed è ciò che si apprende praticando Vipassana: vedere la realtà non solo all'esterno, ma anche al nostro interno.

Per esempio, una persona si sente infelice perché è stata offesa da qualcuno e addebita la sua infelicità a chi l'ha offesa, ma in realtà, reagendo all'insulto ha generato negatività nella propria mente, procurandosi infelicità. L'offensore si è reso infelice generando, a sua volta, negatività. Ciascuno è responsabile delle proprie sofferenze e non gli altri. A che cosa si reagisce, esattamente? Non alla realtà esterna, ma all'immagine della realtà creata da noi. Quando vediamo qualcuno, l'immagine che ce ne creiamo è influenzata dai nostri condizionamenti. Questa percezione, condizionata a sua volta, causa una sensazione fisica valutata piacevole o spiacevole e, quindi, produciamo una reazione.

Rimanendo consapevoli ed equanimi verso le sensazioni, indeboliamo l'abitudine di reagire e impariamo a vedere la realtà come veramente è. Ci rendiamo conto di come soffra chi vuole danneggiare gli altri, con parole o azioni. Compreso

questo, non reagiamo, ma proviamo amorevolezza per il sofferente e il desiderio di aiutare l'altro a liberarsi dall'infelicità. Rimaniamo calmi e felici, e aiutiamo gli altri a diventarlo.

Le qualità o virtù

Sono dieci le qualità mentali (*pāramī*) che occorre perfezionare per giungere alla meta finale, cioè allo stadio della totale assenza di ego. Esse gradualmente lo dissolvono e ci avvicinano alla liberazione. Al corso di Vipassana si ha la possibilità di svilupparle tutte.

1. La qualità della rinuncia, *nekkhamma*. Il monaco e la monaca rinunciano alla vita laica, vivono senza beni personali ed elemosinano il proprio cibo, per dissolvere l'ego. E un laico come sviluppa questa qualità? Per esempio in un corso come questo, dove si vive della carità altrui. Accettando di buon animo il cibo e l'alloggio offerti, sviluppa la virtù della rinuncia.

2. Moralità, *sīla*. La si coltiva seguendo i cinque precetti, sia durante il corso che nella vita quotidiana. Durante un corso non ci sono occasioni di infrangerli, grazie al fitto programma e alla disciplina. Si potrebbe infrangere il precetto del retto parlare ed è per questo che c'è la regola del silenzio per i primi nove giorni. Così durante il corso, si rispetta perfettamente la condotta morale, mentre nella vita quotidiana vari ostacoli ne rendono difficile la pratica.

3. Sforzo, *vīriya*. Nella vita si compiono vari sforzi, come quello di guadagnarsi da vivere. Nella meditazione invece, lo sforzo è di purificare la

mente, restando consapevoli ed equanimi, per giungere alla liberazione.

4. Sagghezza, *paññā*. È la sagghezza sperimentale: la comprensione che si sviluppa all'interno di sé con l'esperienza meditativa. Con l'auto-osservazione si ha la percezione di impermanenza, sofferenza e assenza di un io. È questa esperienza della realtà che libera dalla sofferenza.

5. Tolleranza, *khanti*. Durante il corso si vive e si lavora in gruppo e quindi può accadere di sentirsi irritati o disturbati. Ma quando ci si rende conto che chi disturba, lo fa senza volerlo o per un disagio fisico, l'irritazione diminuisce o scompare: si è iniziata a coltivare la virtù della tolleranza.

6. Verità, *sacca*. Praticando una condotta morale ci s'impegna a essere sinceri, ma occorre meditare per sperimentare la verità delle leggi di natura. Ogni passo che si compie deve condurci verso la verità, e farci penetrare da quella più superficiale a quella più sottile, fino alla verità ultima. Non vi è posto per l'immaginazione, ma per la realtà che si sperimenta.

7. Forte determinazione, *adhiṭṭhāna*. All'inizio del corso, ci s'impegna con forte determinazione a rimanere sino alla fine, rispettare i precetti, il silenzio e la disciplina. Dopo aver imparato la tecnica, ci s'impegna con forte determinazione a meditare senza aprire gli occhi e senza cambiare posizione durante l'ora di gruppo. Questa qualità è importante quando si giunge allo stadio in cui si dovrà essere pronti a meditare ininterrottamente, fino alla liberazione. Questa è la ragione per cui occorre coltivare la forte determinazione.

8. Amore disinteressato, *mettā*. Lo sforzo conscio di provare amore e compassione non elimina le tensioni. L'amore disinteressato in una mente purifi-

cata sgorga dall'inconscio, ed è il desiderio profondo per l'altrui felicità. Questo è amore vero, che aiuta sia gli altri che noi stessi.

9. Equanimità, *upekkhā*. L'equilibrio mentale in presenza di sensazioni spiacevoli, di zone insensibili e anche di sensazioni sottili e gradevoli. Qualunque sia l'esperienza, ci si rende conto che è impermanente, destinata a passare.

10. Carità, dono, *dāna*. È il primo passo essenziale per il laico, che avendo la responsabilità di guadagnare onestamente per sé e la famiglia, può sviluppare attaccamento al denaro, che fa dilatare l'ego. Per questa ragione, una parte delle proprie entrate va devoluta in carità. Se comprendiamo che il denaro non deve servire solo per noi, impediamo al nostro ego di rafforzarsi e sorge il desiderio di aiutare gli altri. Un corso come questo è una splendida opportunità di sviluppare questa qualità, perché tutto quello che si riceve è stato donato: sia vitto e alloggio, che insegnamento. E a nostra volta, possiamo elargire una donazione. Ognuno dà in proporzione alle proprie possibilità, e anche il contributo più esiguo serve moltissimo a sviluppare la qualità della carità, se dato con la giusta intenzione (cioè senza aspettarsi nulla in cambio), perché altri possano sperimentare i benefici di Vipassana e liberarsi così dalla sofferenza.

Continuate a progredire sul sentiero per riuscire gradualmente a svilupparle tutte, per il vostro bene, la vostra liberazione e quella altrui. Possano tutti quelli che soffrono trovare il puro Dhamma e con esso la liberazione.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso del decimo giorno

Sono passati dieci giorni. Rivediamoli insieme.

Avete cominciato prendendo rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha. Non vuol dire che vi siete convertiti da una religione a un'altra: in Vipassana vi è conversione solo dall'infelicità alla felicità, dall'ignoranza alla saggezza, dalla schiavitù alla liberazione. L'insegnamento è universale. Non avete preso rifugio in una persona, in un dogma, in una setta, ma nell'esperienza dell'illuminazione.

Chi fa esperienza dell'illuminazione è un Buddha, il cammino da lui scoperto è il Dhamma, e coloro che lo percorrono e raggiungono uno stadio elevato di purezza costituiscono il Sangha. Ispirandosi a tali persone, si prende rifugio (in Buddha, Dhamma e Sangha), per raggiungere la stessa meta, cioè si prende rifugio nella qualità universale dell'illuminazione. Prendere rifugio significa che ci s'impegna a sviluppare in se stessi quella stessa qualità. Chi apprende e mette in pratica l'insegnamento sente il sentimento della gratitudine e la volontà di servire gli altri, senza aspettarsi niente in cambio. Queste due qualità erano sviluppate al massimo grado in Siddhattha Gotama. Raggiunta l'illuminazione con le sue forze, per compassione verso tutti

gli esseri insegnò la tecnica che aveva scoperto. Il rifugio, la protezione è, dunque, il Dhamma che sviluppate in voi stessi; ma con l'esperienza proverete un senso di gratitudine verso Gotama il Buddha (per aver trovato e insegnato questa tecnica) e verso la catena di meditatori, monaci e insegnanti per l'impegno nel mantenere la purezza dell'insegnamento, nel corso di venticinque secoli.

La condotta morale è la base

Vi siete poi impegnati a osservare cinque precetti, rispettando così una condotta morale, che è la base della tecnica. Senza questo solido fondamento tutta la meditazione sarebbe fragile. Vi siete impegnati ad astervi da qualsiasi azione vocale e fisica, che disturbi la pace e l'armonia degli altri. Per venir meno a questi precetti, bisogna aver generato un'impurità mentale; essa distrugge innanzitutto la propria pace e la propria armonia, e poi si manifesta con azioni concrete, vocali o fisiche, a danno altrui. Con Vipassana purificate la mente per renderla più calma e pacifica. Ma, per un proficuo lavoro di purificazione, non possiamo continuare a compiere azioni che agitano e contaminano la mente.

Come spezzare il circolo vizioso, per cui la mente agitata induce ad azioni negative, che la agitano ancora di più? Un corso ve ne dà l'opportunità. Grazie al programma intenso, alla disciplina, al silenzio e all'atmosfera che vi danno sostegno, esistono ben poche possibilità di venir meno ai cinque precetti. Quindi avete l'opportunità di praticare la condotta morale, sulla cui base potete sviluppare la concen-

trazione mentale. Questa, a sua volta, diventa il fondamento della conoscenza profonda con cui penetrare fino alle radici della mente, purificandola.

Una volta imparata la tecnica, chi decide di accettare e mettere in pratica questo insegnamento, si impegnerà a rispettare i precetti per tutta la vita.

La fiducia

Per la durata del corso, vi siete affidati al Buddha e all'insegnante, e solo con un'attitudine di fiducia avete potuto fare esperienza completa del metodo. In sede di premessa, siete stati invitati a chiarire con l'insegnante qualsiasi dubbio, ogni volta fosse necessario, perché dubbio e scetticismo impediscono l'apprendimento e l'esercitazione corretti. Avete accettato e rispettato disciplina e orario elaborati in base all'esperienza di migliaia di studenti, allo scopo di permettere una continuità di meditazione che vi faccia trarre il massimo vantaggio dai dieci giorni.

Vi siete impegnati a lavorare come vi è stato richiesto e siete stati invitati, per il periodo del corso, a interrompere le eventuali tecniche praticate in precedenza. In tal modo avete potuto valutare la tecnica per ciò che è, e verificarne i benefici. Inoltre mescolare tecniche può causare serie difficoltà.

La consapevolezza del respiro

Avete quindi iniziato ad apprendere la meditazione di consapevolezza del respiro, per sviluppare pa-

dronanza e concentrazione mentali. Vi è stato chiesto di osservare solo il respiro, senza aggiungervi parole o immagini. Questa restrizione è finalizzata a preservare l'universalità della tecnica: il respiro è comune a tutti, e la sua osservazione è da tutti accettabile. C'è un'altra essenziale ragione per la scelta del respiro naturale quale oggetto d'osservazione.

L'esplorazione della nostra vera natura è un'indagine su corpo e mente. Perciò vi sedete e chiudete gli occhi. Senza suoni, distrazioni e movimenti del corpo, ciò che rimane è la respirazione spontanea. Vi è stato detto che, quando vi è difficile sentire il respiro, potete forzarlo un poco e fissare l'attenzione sulla zona delle narici, per poi ritornare al respiro spontaneo. Avete iniziato da una realtà concreta per poi giungere in profondità, verso realtà più difficilmente percepibili, fino alla verità ultima. A ogni singolo passo, momento dopo momento, osservate la realtà del vostro respiro, così come è, perché non potete raggiungere la verità ultima partendo dall'immaginazione. Aggiungendo una parola al respiro, forse avreste potuto concentrarvi più rapidamente, ma questo avrebbe comportato un pericolo: ogni parola ha una sua vibrazione e la sua ripetizione crea vibrazioni artificiali a cui si rimane legati; si possono sviluppare pace e armonia alla superficie della mente, ma nel profondo le impurità rimangono. Inoltre, se si osserva una vibrazione artificiale, non si riesce a osservare le vibrazioni naturali collegate alle impurità, ossia le sensazioni corporee.

Poiché gli scopi di questo corso sono esplorare la propria natura e purificare la mente, l'uso di parole e visualizzazioni è un ostacolo. Se si utilizzano parole o immagini, si resta al livello della realtà apparente. Invece questa tecnica conduce alla dissoluzio-

ne della realtà, che è a livello della percezione, e quindi distorta dai condizionamenti passati (con discriminazioni, preferenze e pregiudizi). Dissolta la realtà apparente, si giunge gradualmente a sperimentare la realtà ultima: vibrazioni che sorgono e scompaiono a ogni istante. A questo stadio, nessuna discriminazione è più possibile, non sorgono né preferenze, né pregiudizi, né reazioni; percezione e sensazione hanno fine e vi è l'esperienza del *nibbāna*.

Dalla realtà apparente alla realtà ultima

Ottenuta la concentrazione mentale con l'osservazione del respiro, avete iniziato a meditare con Vipassana: a osservare le sensazioni fisiche, dalla testa ai piedi e viceversa, in superficie e poi in profondità, all'esterno, all'interno e in ogni parte del corpo; a osservare la realtà così com'è, senza preconcetti, allo scopo di disintegrare la realtà apparente e arrivare alla verità ultima ed emergere dall'illusione dell'*io*.

Questa illusione è la base di attaccamento e avversione, ed è causa di grande sofferenza. Si può riconoscere intellettualmente che l'*io* è un'illusione, ma ciò non basta per porre fine alla sofferenza. Fino a quando persiste l'abitudine all'egoismo, si è infelici, indipendentemente dalle proprie convinzioni religiose o filosofiche. Per spezzare quest'abitudine, bisogna sperimentare la natura inconsistente del fenomeno mentale e fisico, chiamato *io*, che cambia in continuazione al di fuori del nostro controllo. Esso ha un aspetto fisico e uno mentale; per sperimentare quello fisico, il meditatore osserva le sen-

sazioni corporee, e per sperimentare l'aspetto mentale osserva lo stato della mente, i suoi contenuti (attaccamento, avversione, ignoranza o agitazione), non l'osservazione di ogni pensiero. Se ci proverete, ne sarete sopraffatti.

La peculiarità dell'insegnamento del Buddha

Il Buddha scoprì che qualunque cosa si manifesti nella mente, è accompagnata da una sensazione fisica. Questa scoperta è il suo contributo originale e fondamentale. In India erano molti, prima di lui e a lui contemporanei, che insegnavano e praticavano condotta morale e concentrazione mentale. C'era anche la saggezza che riconosceva le impurità mentali come fonte di sofferenza, e la loro eliminazione come condizione necessaria per purificare la mente e raggiungere la liberazione. Ma era saggezza intellettuale e devozionale, mentre Buddha portò in luce e insegnò il metodo pratico per ottenere questo risultato. Fino ad allora non si era colta l'importanza delle sensazioni. Pensiero diffuso era, ed è tuttora, che le reazioni sono causate da oggetti esterni, e cioè da tutto ciò che vediamo, udiamo, odiamo, gustiamo, tocchiamo e pensiamo.

Il Buddha insegnò, invece, che l'auto-osservazione ci rivela che la sensazione fisica è l'anello di congiunzione tra oggetto e reazione. Il contatto di un oggetto con un organo di senso produce una sensazione; la facoltà di percezione ne dà una valutazione, positiva o negativa, a seguito della quale la sensazione è rite-

nuta piacevole o spiacevole, e si reagisce con bramosia o avversione. Questo processo avviene con una tale rapidità, che se ne è consapevoli solo quando una reazione si è ripetuta parecchie volte, ed ha acquistato una forza tale da sopraffare la mente. Per affrontare la reazione, bisogna divenirne consapevoli nel punto in cui essa ha inizio, e cioè dalla sensazione. L'aver scoperto quest'anello di congiunzione, prima ignorato, permise a Siddhattha Gotama di raggiungere l'illuminazione. Ed è per questa ragione che egli sottolineò sempre l'importanza della sensazione.

La sensazione può portare a reazioni intense di desiderio o avversione e quindi sofferenza, ma può anche essere uno strumento per condurre a quella saggezza, grazie alla quale, si smette di reagire e si comincia a uscire dalla sofferenza. Qualsiasi esercizio che interferisca con la consapevolezza delle sensazioni (dalla concentrazione su una parola o su un'immagine, all'attenzione esclusiva ai movimenti corporei o ai pensieri) compromette la pratica di Vipassana. Non si può sradicare la sofferenza a meno di risalire alla sua origine, la sensazione. Pertanto, sia che il meditatore esplori l'aspetto fisico o quello mentale del fenomeno chiamato *io*, la consapevolezza delle sensazioni è essenziale.

I fondamenti della consapevolezza

Il Buddha spiega la tecnica di Vipassana nel "Discorso sui fondamenti della consapevolezza"-*Satipatthāna Sutta* -, che è diviso in quattro parti: l'osservazione del corpo, l'osservazione delle sen-

sazioni, l'osservazione della mente e l'osservazione dei contenuti mentali.

Ogni parte si conclude con le stesse parole, perché qualunque sia stato il punto di partenza della meditazione, e ve ne sono parecchi, il meditatore deve passare attraverso determinate fasi (o esperienze), prima di arrivare alla meta finale; sono parole essenziali e perciò ripetute: * il meditatore sperimenta il sorgere e lo svanire delle sensazioni, separatamente; è consapevole che la sensazione si manifesta, dura per un po' di tempo e scompare; con intense sensazioni fisiche percepisce la realtà nel suo aspetto solido. Poi sperimenta il nascere e lo svanire delle sensazioni simultaneamente, senza intervallo. Le sensazioni e le emozioni solide e intense si dissolvono in vibrazioni sottili, che sorgono e scompaiono con grande rapidità, e corpo e mente perdono la loro consistenza. Il meditatore sperimenta la realtà ultima della mente e della materia: il continuo sorgere e passare.

Questa è una esperienza molto importante, perché solo con essa scompare l'attaccamento a corpo e mente. Il meditatore ha il giusto distacco di fronte ad ogni situazione e le impurità sepolte nelle profondità dell'inconscio cominciano a emergere alla

* *In questo modo [il meditatore n.d.r.] si sofferma ad osservare il corpo nel corpo, internamente o esternamente, oppure sia internamente sia esternamente. Si sofferma ad osservare il fenomeno del nascere nel corpo. Si sofferma ad osservare il fenomeno dello svanire nel corpo. Si sofferma ad osservare il fenomeno del nascere e dello svanire nel corpo. Ora la consapevolezza gli si presenta, "Questo è il corpo". Tale consapevolezza si sviluppa fino al grado che rimangono solo comprensione ed osservazione, ed egli rimane distaccato, senza aggrapparsi a nulla nel mondo. (Satip D.22 e M.10)*

superficie della mente. Non è un regresso, ma un progresso, perché è necessario che le impurità emergano, per essere sradicate: quando salgono alla superficie, si osservano con equanimità e così sono sradicate, l'una dopo l'altra. Le sensazioni spiacevoli sono lo strumento per sradicare il deposito di avversione; le sensazioni piacevoli sono lo strumento per sradicare il deposito di bramosia. Questo processo di equanimità costante verso qualunque condizionamento è chiamato in pali *sāṅkhāra-upekkhā*.

Il tempo necessario per eliminare tutte le impurità dipende dalla loro quantità, e dalla quantità e qualità dell'impegno. Lavorate seriamente. Non fate della meditazione un passatempo, provando una tecnica dopo l'altra senza applicarvi ad alcuna: non andreste mai oltre i gradini iniziali. Il provare varie tecniche deve servirvi per scoprire quella che più vi si adatta. Fate anche due o tre prove con questa tecnica, se lo ritenete necessario, ma non sprecate la vostra vita in prove. Una volta trovata la tecnica adatta, impegnatevi seriamente, in modo da raggiungere la meta finale.

Che tutti coloro che soffrono possano trovare il modo di liberarsi dall'infelicità.

Che tutti gli esseri siano felici.

Discorso dell'ultimo giorno

Come mantenere la pratica

Giorno dopo giorno, siamo arrivati alla fine del corso. All'inizio vi è stato chiesto di abbandonarvi alla tecnica e di rispettare la disciplina. Se non l'aveste fatto, non avreste potuto sperimentare la pratica in modo imparziale. Ora, trascorsi i dieci giorni di corso, siete liberi di fare ciò che volete. Una volta tornati a casa, riesaminate con calma ciò che avete sperimentato. Se trovate che quanto avete appreso è logico, positivo e vantaggioso, dovrete allora accoglierlo per tutta la vita, e non perché ve lo chiede qualcuno, ma perché siete voi a volerlo. La vostra adesione non deve essere intellettuale o emotiva, ma concreta. Ciò che avete appreso va applicato nella vita, deve farne parte, perché dia benefici tangibili.

Siete venuti al corso per imparare come meditare con Vipassana, e come vivere secondo i principi morali, mantenendo padronanza e purezza mentali. I discorsi serali hanno lo scopo di chiarire i vari aspetti della meditazione, in quanto occorre sapere ciò che si fa e perché lo si fa, per evitare confusione ed errori. La spiegazione della tecnica non può escludere gli elementi teorici, e considerando le di-

verse provenienze culturali e religiose degli studenti, è probabile che per alcuni parte della teoria sia inaccettabile. Li invito ad accantonare ciò che non accettano, in quanto ininfluyente: ciò che importa è la pratica.

La pratica, con la sua applicazione nella vita, può essere accettata da tutti, e i suoi benefici non derivano dalla teoria. Non ci sono obiezioni per un modo di vivere che non reca danno agli altri, che fa acquisire padronanza della mente, liberandola da ciò che è negativo, e con cui si sviluppano sentimenti di tolleranza e benevolenza. In dieci giorni si può acquisire la conoscenza generale della tecnica, e non ci si deve aspettare di diventare perfetti; ma è un'esperienza che non va sottovalutata: avete compiuto il primo passo, un passo importantissimo, anche se il viaggio è lungo tutta la vita.

È stato come se aveste piantato un seme, che è germogliato ed è diventato una pianticella. Il bravo giardiniere ha particolare cura per una pianta giovane ed è proprio grazie a questa cura che essa cresce, fino a diventare un albero dal tronco massiccio e dalle profonde radici. A quel punto, non avrà più bisogno di cure, ma sarà esso stesso a dare, a essere utile. La pianticella di Dhamma ha bisogno delle vostre cure. Proteggetela dalle critiche e distinguetela dalla teoria, che alcuni possono rifiutare. Non lasciatevi influenzare, non smettete di meditare. Meditate un'ora la mattina e un'ora la sera. È essenziale mantenere la regolarità quotidiana. All'inizio, dedicarvi due ore al giorno può sembrare un impegno eccessivo, ma scoprirete di riuscirci. Avrete anche bisogno di meno sonno, e riuscirete a svolgere le incombenze più rapidamente, perché la vostra capacità lavorativa aumenterà. Ogni volta sorgerà un problema, avrete più

equilibrio, e sarete in grado di trovare la soluzione appropriata.

Man mano vi stabilizzerete, verificherete che, dopo la meditazione della mattina, sarete pieni di energia. E quando vi coricate la sera, per cinque minuti siate consapevoli di qualsiasi sensazione. La mattina, appena svegli, osservate le sensazioni per altri cinque minuti. Questi pochi minuti di meditazione, prima e dopo il sonno, vi saranno di grande utilità.

Se abitate vicino ad altri meditatori di Vipassana, meditate insieme un'ora la settimana. E seguite un corso di dieci giorni l'anno. La pratica quotidiana vi permetterà di mantenere ciò che avete acquisito al corso, ma, per andare più in profondità, è necessario un ritiro: la strada, infatti, è lunga. Se potete partecipare a un corso, bene; altrimenti dedicatevi a un ritiro da soli, per dieci giorni, ovunque vi sia possibile isolarvi e ci sia qualcuno che vi prepari i pasti. Conoscete tecnica, orario e disciplina: dovete imporvi di seguirli. Se volete, informate il vostro insegnante circa il corso che vi proponete di fare da soli, in modo che egli possa inviarvi le vibrazioni della sua benevolenza: servirà a creare un'atmosfera che faciliterà il vostro impegno. Ma anche se non lo informaste, non sentitevi, per questo, senza appoggio: sarà la saggezza che avete sviluppato in voi stessi a proteggervi. Dovete, gradualmente, diventare indipendenti. L'insegnante è solo una guida: dovete essere voi il vostro maestro. Non c'è liberazione, se si dipende sempre da qualcuno.

Due ore di meditazione al giorno e un ritiro annuale di dieci giorni sono necessari per mantenere la pratica. Se avete altro tempo, usatelo per meditare, come ad esempio in brevi corsi di una setti-

mana, di pochi giorni, o anche di un solo giorno. In questi corsi, dedicate un terzo del tempo alla meditazione di consapevolezza del respiro e il resto a Vipassana. Nella meditazione quotidiana, dedicate quasi tutto il tempo a Vipassana. Utilizzate la consapevolezza del respiro per tutto il tempo necessario, quando la mente è agitata, pigra e se, per qualsiasi ragione, non riuscite a osservare con equanimità le sensazioni.

Quando praticate Vipassana, fate attenzione a non identificarvi con le sensazioni, reagendo con euforia a quelle piacevoli e con abbattimento a quelle spiacevoli. Osservate ogni sensazione con obiettività. Continuate a spostare sistematicamente l'attenzione attraverso tutto il corpo, senza mantenerla ferma a lungo su nessuna parte. Bastano due minuti per ogni parte, fino a un massimo di cinque in casi eccezionali, mai di più. Mantenete l'attenzione in movimento, in modo da continuare a essere consapevoli delle sensazioni in ogni parte del corpo. Se la pratica comincia a diventare meccanica, cambiate il vostro modo di spostare l'attenzione. Se rimarrete consapevoli ed equanimi in ogni situazione sperimenterete i risultati di Vipassana. Ci sarà certamente un miglioramento nella vostra vita.

Applicate la tecnica nella vita. Quando lavorate, rivolgete tutta la vostra attenzione a ciò che state facendo: quella sarà la vostra meditazione. Ma se avete del tempo libero, anche solo cinque o dieci minuti, usatelo per la consapevolezza delle sensazioni; quando riprenderete il lavoro, vi sentirete rinvigoriti. Quando meditate in pubblico e in presenza di non meditatori tenete gli occhi aperti: non date mai spettacolo.

Per accertarvi se progredite sul cammino, guardate come vi comportate con gli altri e se avete cominciato ad aiutarli; domandatevi se rimanete sereni nel caso d'imprevisti spiacevoli; quanto tempo impiegate ad accorgervi di uno stato mentale negativo e delle sensazioni a esso collegate, e con quanta tempestività cominciate a osservarle. Quanto tempo vi occorre per riacquistare l'equilibrio mentale e cominciare a generare amore e compassione? Esaminatevi in questo modo e progredirete. Tutto ciò che avete appreso, va conservato e anche accresciuto.

Applicatelo alla vostra vita con continuità. Sfruttate tutti i vantaggi di questa tecnica e vivete una vita felice, pacifica e armoniosa, per il bene vostro e degli altri. Ma è necessario un avvertimento: riferite ciò che avete imparato qui, perché non vi sono segreti in merito, ma non insegnate la tecnica, per ora. L'insegnamento richiede una specifica formazione e maturità nella pratica. Diversamente, c'è il serio rischio di danneggiare gli altri, invece che di giovare. Se qualcuno, cui avete parlato di Vipassana, desidera farne esperienza, consigliategli di partecipare a un corso condotto da un insegnante qualificato.

Continuate a radicarvi nella meditazione e mettetela in pratica nella vita. Attratti dal vostro modo di vivere, altri saranno incoraggiati a intraprendere questo cammino. Possa il Dhamma diffondersi in tutto il mondo, per il bene e il vantaggio di molti.

Che tutti gli esseri siano felici, in pace e liberati.

Nuotologia

*Storia tradizionale indiana
narrata da Goenka a fine corso*

Una volta un giovane professore stava viaggiando per mare. Uomo assai colto e carico di titoli accademici, aveva poca esperienza della vita. Tra l'equipaggio della nave, c'era un vecchio marinaio analfabeta. Ogni sera il marinaio, molto impressionato dalle conoscenze del professore, gli faceva visita in cabina per ascoltare le sue dissertazioni.

Una sera dopo alcune ore di conversazione, il marinaio stava andandosene, quando il professore gli chiese: "Ditemi, vecchio marinaio, avete studiato geologia?"

- Che cos'è?
- La scienza della terra.
- No, non sono mai stato a scuola.
- Allora avete sprecato un quarto della vostra vita.

Il vecchio marinaio se ne andò rattristato. "Se una persona così istruita dice questo, certamente deve essere vero: ho sprecato un quarto della mia vita!"

La sera seguente il professore gli domandò: "Ditemi, avete studiato oceanografia?"

- Che cos'è?
- La scienza del mare.
- No, non ho mai studiato niente.
- Allora avete sprecato metà della vita.

Il vecchio se ne andò ancora più triste: “Ho sprecato metà della mia vita, così dice quest’uomo tanto istruito.”

Di nuovo, la sera successiva, il professore chiese:

- Avete studiato meteorologia?

- Che cos’è? Non ne ho mai sentito parlare.

- Ma come! È la scienza del vento, della pioggia e del tempo.

- No, non sono stato a scuola, non ho mai studiato.

- Non avete studiato la scienza della terra in cui vivete, non avete studiato la scienza del mare, sul quale vi guadagnate da vivere, non avete studiato la scienza del clima che incontrate ogni giorno. Avete sprecato tre quarti della vita.

Il marinaio era molto infelice: “Quest’uomo istruito dice che ho sprecato tre quarti della mia vita! Deve essere senz’altro vero.”

Il giorno seguente fu il turno del vecchio marinaio. Corse alla cabina del giovane e urlò: “Professore, avete studiato nuotologia?”

- Nuotologia? Che volete dire?

- Sapete nuotare, professore?

- No, non so nuotare.

- Professore, avete sprecato tutta la vostra vita! La nave ha urtato contro uno scoglio e sta affondando. Chi sa nuotare, potrà raggiungere la spiaggia vicina, ma chi non sa nuotare annegherà. Mi dispiace professore, ma di sicuro avete perso tutta la vostra vita.

Potete studiare tutte le “ologie” del mondo, ma se non imparate la nuotologia, i vostri studi sono inutili. Potete leggere e scrivere libri sul nuoto, potete dibattere sui suoi sottili aspetti teorici, ma come vi può aiutare tutto questo, se vi rifiutate di entrare in acqua?