

BIBLIOTECA • VIPASSANA

M A E S T R I



Biblioteca Vipassana è un progetto editoriale che comprende una collana di testi per la conoscenza e l'approfondimento della tecnica di meditazione Vipassana, come insegnata da S. N. Goenka, nella tradizione di U Ba Khin.

Coordinatore responsabile: Pierluigi Confalonieri.

Responsabile revisione testi: Maria Teresa Goggia

La ruota in copertina – logo della collana – è un simbolo di trasformazione e di cambiamento di direzione. Nel discorso “Sulla messa in moto della ruota del Dhamma”, il Buddha spiegò l'importanza di invertire la direzione della ruota della vita, che va verso la sofferenza, e di cominciare a farla ruotare verso la liberazione, descrivendone il modo, la via.

Per informazioni: redazione@bibliotecavipassana.it
www.bibliotecavipassana.it

*Sto cercando solamente
la scienza che si occupa
della conoscenza di se stessi
e che insegna a vivere bene
e a morire bene.*

M. de Montaigne

Satya Narayan Goenka

VIPASSANA
È PER TUTTI

*Scritti, discorsi, interviste
di un maestro di meditazione*

A cura di Pierluigi Confalonieri

Copyright© 2012 Biblioteca Vipassana

Pubblicazione edita da:

I edizione

Edizioni

Progetto grafico e copertina: Stefania Maranzano

Tutti i diritti sono riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in alcuna forma
e con qualunque mezzo, senza il permesso dell'editore.

*Sono qui a offrirvi il conseguimento
spirituale più alto della cultura indiana,
la gemma più preziosa custodita e preservata
da una catena di monaci e maestri birmani.*

*Questa gemma è la meditazione Vipassana,
la tecnica di auto-osservazione che permette
la liberazione da tutte le sofferenze della vita.*

S.N. Goenka

Sommario

<i>Prefazione</i>	XV
<i>Introduzione</i>	XIX
<i>A colloquio con Goenka</i>	XIX
<i>Goenka e il suo maestro U Ba Khin</i>	XXI
L'insegnamento dal tempo del Buddha a oggi	XXIII
<i>L'intuizione dalla quale scaturì la diffusione di Vipassana</i>	XXIV
<i>U Ba Khin e la sua figura storica</i>	XXV
L'insegnamento attuale per il laico	XXVIII
Goenka: da industriale a maestro di meditazione	XXX

PARTE PRIMA

<i>Articoli, un discorso e un'intervista di Goenka su Vipassana</i>	7
SEI ARTICOLI	
1. Parliamo di buon senso	7
<i>Piuttosto, parliamo di fatti concreti</i>	9
2. Occorre darsi da fare	10
3. Che cos'è la sofferenza	12
<i>L'attaccamento o la libertà</i>	13
4. Perché la sofferenza?	15

5. La via che conduce alla fine della sofferenza	18
<i>La sensazione</i>	18
<i>La base è etica</i>	19
<i>L'esercizio</i>	20
6. Il cammino verso la conoscenza profonda della realtà	22
<i>La realtà ultima</i>	23
<i>Il processo di purificazione</i>	25
DISCORSO	
Che cos'è Vipassana?	27
<i>La via d'uscita</i>	28
<i>Affrontare il problema alla radice</i>	30
<i>La verità fenomenica</i>	32
<i>Il metodo</i>	34
<i>La reazione inconscia</i>	36
INTERVISTA	
Esplorare la via all'Illuminazione	39

PARTE SECONDA

<i>I discorsi di Goenka nei corsi di dieci giorni</i>	59
PREMESSA	
<i>Vipassana è esperienza diretta</i>	61
Il corso	63
<i>I primi tre giorni</i>	65
<i>Il quarto giorno</i>	67
<i>Dal quinto al decimo giorno</i>	68
<i>Il decimo giorno</i>	69
I DISCORSI	70
Discorso del primo giorno	72
<i>Lo scopo di Vipassana</i>	72
<i>Il respiro per iniziare</i>	74

Sommario

<i>La natura della mente</i>	75
<i>Consigli per il meditatore</i>	77
Discorso del secondo giorno	79
<i>La condotta morale</i>	79
<i>La concentrazione mentale</i>	82
Discorso del terzo giorno	85
<i>La saggezza acquisita, la saggezza intellettuale, la saggezza sperimentale</i>	86
<i>L'impermanenza</i>	87
<i>I quattro elementi</i>	88
<i>L'illusoria natura dell'io</i>	89
<i>La sofferenza</i>	89
<i>Oltre la realtà apparente</i>	90
Discorso del quarto giorno	91
<i>Che cos'è la sensazione?</i>	91
<i>La legge di causa ed effetto</i>	95
<i>La mente e i quattro processi: coscienza, percezione, sensazione, reazione</i>	96
<i>La via per uscire dalla sofferenza: consapevolezza ed equanimità</i>	99
Discorso del quinto giorno	101
<i>L'attaccamento</i>	103
<i>La catena delle reazioni</i>	104
<i>L'ignoranza</i>	106
Discorso del sesto giorno	108
<i>Il ruolo delle sensazioni</i>	109
<i>I quattro elementi della materia e il loro rapporto con le sensazioni</i>	111
<i>Le cause del flusso della materia e della mente</i>	112
Discorso del settimo giorno	115
<i>La continuità della consapevolezza</i>	117
<i>I cinque amici: fiducia, sforzo, consapevolezza, concentrazione, saggezza</i>	119
Discorso dell'ottavo giorno	124
<i>Il processo di moltiplicazione</i>	124
<i>Il processo di eliminazione</i>	126

<i>L'equanimità</i>	127
<i>Quattro tipi di persona</i>	129
Discorso del nono giorno	131
<i>Il respiro e la sensazione</i>	132
<i>Le qualità o virtù</i>	134
Discorso del decimo giorno	137
<i>La condotta morale è la base</i>	138
<i>La fiducia</i>	139
<i>La consapevolezza del respiro</i>	139
<i>Dalla realtà apparente alla realtà ultima</i>	141
<i>La peculiarità dell'insegnamento del Buddha</i>	142
<i>I fondamenti della consapevolezza</i>	143
Discorso dell'ultimo giorno	146
<i>Come mantenere la pratica</i>	146
Nuotologia	151

PARTE TERZA

<i>Vipassana per la società</i>	159
L'importanza di Vipassana nel mondo contemporaneo	159
VIPASSANA E LA SALUTE	
Sulla dipendenza	164
<i>Il circolo vizioso</i>	164
<i>Tra schiavitù e autonomia</i>	166
<i>Passo dopo passo</i>	167
Agli operatori socio-sanitari	169
<i>Aiutare e aiutarsi</i>	169
<i>Realtà superficiale e realtà profonda</i>	170
<i>Come meditare</i>	171
<i>Il generatore</i>	173
<i>Il processo biochimico</i>	174
<i>Con i pazienti</i>	175
<i>Prima guariamo noi stessi</i>	176

Sommario

<i>Domande e risposte</i>	<i>176</i>
VIPASSANA PER GLI EMARGINATI	
<i>Il primo corso in un ospedale</i>	<i>180</i>
<i>Ragazzi di strada</i>	<i>182</i>
VIPASSANA NELLE CARCERI	
Come Vipassana entrò nelle carceri	<i>183</i>
Saggezza e riabilitazione nel mondo	<i>185</i>
<i>Come nasce il corso in ambiente carcerario</i>	<i>186</i>
<i>I corsi nelle carceri in India e nel mondo</i>	<i>186</i>
Messaggio ai carcerati	<i>188</i>
1 gennaio 2002 - Iniziano in venti, terminano in venti	<i>190</i>
Domande e risposte	<i>196</i>
Vipassana: auto-osservazione e auto-guarigione	<i>200</i>
L'EDUCAZIONE ALL'INTROSPEZIONE PER BAMBINI E ADOLESCENTI	
La bussola	<i>205</i>
Domande e risposte	<i>208</i>
VIPASSANA PER LA CLASSE DIRIGENTE	
Sulla felicità	<i>219</i>
A imprenditori e dirigenti	<i>222</i>
<i>Domande e risposte</i>	<i>225</i>
IL RUOLO SOCIALE DI VIPASSANA	
Pace interiore per la pace nel mondo	<i>231</i>
Intervento al Millennium World Peace Summit Assemblea Generale delle Nazioni Unite, N.Y., 29.8.2000	

APPENDICE

Le associazioni e il finanziamento per i corsi	<i>239</i>
I siti consigliati	<i>240</i>
Gli indirizzi dei centri	<i>241</i>
L'elenco delle nazioni in cui si tengono corsi in sedi provvisorie	<i>246</i>
Biblioteca Vipassana	<i>248</i>

Prefazione

Questo testo è una raccolta di documenti, che ho selezionato perché rappresentativi dello stile di divulgazione di Goenka e delle caratteristiche del suo insegnamento: l'universalità, la semplicità e il pragmatismo. La raccolta è suddivisa in tre parti. La prima è composta da interviste, conferenze e scritti sulla meditazione Vipassana. La seconda parte è costituita da un riassunto dei discorsi, da lui tenuti durante i corsi di meditazione di dieci giorni. La terza parte comprende discorsi pubblici rivolti a varie categorie sociali e professionali, interviste e articoli di autori vari. Tutti i testi sono stati revisionati e adattati per questa pubblicazione.

Avvertenza per il lettore

Questo libro non è un manuale per imparare la pratica della meditazione Vipassana, e chiunque lo usi a tale scopo lo fa a proprio rischio. La tecnica va appresa in un corso di dieci giorni, dove l'ambiente adatto e una guida preparata sostengono il meditante. La meditazione è una seria disciplina, specialmente Vipassana, che affronta gli stati mentali profondi. Non ci si dovrebbe mai avvicinare a essa con leggerezza. Se la lettura di questo libro v'ispirerà a

farne esperienza, potrete trovare in fondo al volume gli indirizzi a cui rivolgervi per informarvi su sedi e programmi.

Nota sulla lingua pali

Alcuni termini dell'insegnamento del Buddha sono riportati in lingua pali; il loro significato è posto subito dopo o a piè di pagina. Il pali è il linguaggio che il Buddha usava per insegnare, ed è stato utilizzato per preservare e tramandare il suo insegnamento. Come il sanscrito e il latino, il pali è una lingua morta, utilizzata come lingua monastica e di studio nei paesi di tradizione *theravada*.^{*} Nessuna lingua, per quanto ricca, può adeguatamente esprimere la terminologia tecnica utilizzata dal Buddha per descrivere l'esperienza meditativa. Per esempio, la parola Dhamma è un termine che racchiude una vasta e profonda gamma di significati. Indica la verità, l'insegnamento, la legge della natura, ma si riferisce anche alle caratteristiche, alla sostanza di qualsiasi cosa si manifesti nel mondo, e può significare anche fenomeno, oggetto della mente. La traduzione non renderebbe giustizia al suo profondo e complesso significato. E lo stesso vale per molte parole usate dal Buddha per spiegare concetti sottili e articolati.

Perciò le parole più importanti relative all'insegnamento sono nella loro lingua originale, a volte i termini pali sono tradotti utilizzando più di una parola, con l'intento di chiarirne il significato.

* *Theravada*: letteralmente, "insegnamento degli anziani". Gli insegnamenti del Buddha, nella forma in cui sono stati preservati nel sud-est asiatico (Birmania-Myanmar, Laos, Cambogia, Sri Lanka, Thailandia). È generalmente riconosciuta come la tradizione buddhista più antica.

Le fonti

Salvo diversa indicazione, ho tratto brani e note da:
William Hart, *La meditazione Vipassana - Un'arte di vivere*, ArteStampa, Modena, 2011. Nuova edizione revisionata.

William Hart, *I riassunti dei discorsi*, Vipassana Research Institute, Igatpuri, 1998.

U Ba Khin, *Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato*, Ubaldini, Roma, 2011.

Amadeo Solé-Léris, *La meditazione buddista*, Mondadori, Milano, 1998. *Fuori catalogo*. Versione revisionata da Biblioteca Vipassana, uscita in programma presso ArteStampa.

V.R.I.: Publications and Research papers
www.vridhamma.org/research

Gli scritti, le interviste, i discorsi di Goenka e i relativi diritti, appartengono al Vipassana Research Institute (V.R.I.) che mi ha gentilmente concesso di utilizzarli. Le note nel testo e a piè di pagina sono a cura del revisore, salvo quelle di cui si specifica la fonte.

Ringraziamenti

Ringrazio Maria Teresa Goggia per l'attenta revisione e per la correzione delle bozze. E tutti i meditatori che negli ultimi 25 anni hanno contribuito a tradurre gli articoli e i saggi, poi revisionati e adattati, presenti in questa raccolta.

Pierluigi Confalonieri
Kandy - Sri Lanka, 2012

Introduzione

*P*er anni pensai di raccogliere in un libro scritti e discorsi del mio maestro Goenka. Quando glielo comunicai, pensò che volessi scrivere una sua biografia: “Perché un libro su di me? - mi disse -, ciò che insegno è più importante. Far conoscere questa tecnica di meditazione è più importante”. Allora decisi, con la sua approvazione, di mettere in luce e contestualizzare gli elementi peculiari del suo ruolo, all’interno della catena d’insegnanti da cui ha avuto origine il metodo d’insegnamento di Vipassana da lui adottato. Studiato per rendere la tecnica facilmente comprensibile e praticabile dai laici e dagli occidentali, ne ho voluti evidenziare i benefici che se ne possono trarre.

A colloquio con Goenka

DOMANDA: Dopo quasi cinquant’anni d’impegno nel diffondere questa meditazione, quali pensa che siano le caratteristiche del suo modo di insegnare?

GOENKA: Ho potuto insegnare Vipassana in tutto il mondo, mettendone in risalto l'universalità e la possibilità per tutti di apprenderla, attenendomi a quattro principi:

1) non è una filosofia; e su questo ho posto un particolare accento, perché non ci si limiti a discutere della tecnica senza praticarla e senza ottenere, quindi, benefici concreti;

2) non è una religione, ma una tecnica di auto purificazione mentale; chiunque può beneficiarne, senza temere di doversi convertire da una religione a un'altra;

3) l'aspetto pratico è privilegiato rispetto a quello teorico. In questi tempi, si ha accesso a moltissime informazioni, e la mente è così affollata di concetti e nozioni che altra teoria potrebbe essere controproducente. È sufficiente, piuttosto, che ci si renda conto dell'efficacia del metodo. L'approfondimento teorico ha rilevanza e utilità, solo dopo aver raggiunto una base sperimentale, facendo direttamente esperienza della relazione che intercorre tra mente e corpo. Come? Esaminandoli con questa tecnica meditativa;

4) l'ultimo aspetto riguarda il seguente ammonimento del Buddha* :

(...) Non credete alle mie parole, non credete a quello che vi dico, ma sperimentate questo insegnamento; solo in tal modo potrete verificare se conduce al benessere e alla felicità, adottarlo e metterlo in pratica. (Kalama Sutta A 3.65)

* Buddha: persona illuminata, che ha scoperto la via che conduce alla liberazione, l'ha percorsa e ha raggiunto la meta finale con i propri sforzi. Qui Goenka si riferisce al Buddha storico, Siddhattha Gotama.

Qual è la peculiarità del suo insegnamento?

È lo stesso insegnamento che Gotama il Buddha diede 2500 anni fa, non è stato cambiato nulla: condotta morale, concentrazione e saggezza. S'inizia attenendosi a una condotta morale, strumento utile per concentrare la mente sulla consapevolezza del flusso naturale della respirazione e, attraverso un'osservazione equanime delle sensazioni corporee, arrivare alla saggezza. La tecnica permette ai condizionamenti sepolti nella profondità della mente di emergere. È ciò che il mio maestro Sayagyi U Ba Khin insegnava ed è ciò che il Buddha insegnava.

Goenka e il suo maestro U Ba Khin

La differenza tra queste due figure è nel loro ruolo storico come insegnanti. Considerando lo stile d'insegnamento di Goenka e il suo contributo nella diffusione della tecnica, possiamo dedurre che il suo ruolo sia di trasmetterla al maggior numero di persone possibile, in ogni parte del mondo; di "seminare" ovunque, in modo che, là dove il terreno fosse ricettivo, il seme potesse attecchire e svilupparsi. Il ruolo di U Ba Khin, invece, fu quello di selezionare gli studenti per formarne degli insegnanti, che avrebbero potuto iniziare a diffondere la tecnica nel mondo.

* "Sayagyi" e "U" sono due termini birmani che esprimono reverenza e rispetto.

Se la frase più famosa di U Ba Khin è “Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato”, il motto di Goenka è “Vipassana è per tutti”.

L'insegnamento dal tempo del Buddha a oggi

di S.N. Goenka

da U Ba Khin, *Il tempo della meditazione è arrivato*,
Ubal dini, Roma, 2011. Ristampa

Il Buddha espose la tecnica di Vipassana usando lessico e didattica differenti, secondo l'uditorio cui si rivolgeva. I suoi discorsi, preservati e tramandati per innumerevoli generazioni dai monaci, prima oralmente e poi per iscritto, sono stati raccolti nel *Tipitaka** o Canone pali. Nel tempo la pratica meditativa ha subito delle modifiche, per cui le istruzioni del Buddha sono state talvolta travisate.

La nostra gratitudine va a quei monaci e a quei maestri che si sono prodigati per mantenere intatta la purezza della tecnica, come la catena di maestri di Myanmar, con i monaci Sona e Uttara nei tempi più remoti, fino agli ultimi di cui si conosce il nome: Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi e U Ba Khin.

* *Tipitaka*: Letteralmente, "i tre canestri"; le tre raccolte degli insegnamenti del Buddha. *Vinaya-pitaka*: la raccolta delle regole di disciplina monastica. *Sutta-pitaka*: la raccolta dei discorsi. *Abhidhamma-pitaka*: la raccolta dell'insegnamento più alto, ossia l'esegesi filosofica sistematica del Dhamma.

L'intuizione dalla quale scaturì la diffusione di Vipassana

Nei secoli passati, il requisito principale per potersi dedicare alla meditazione era la rinuncia al mondo, con il ritiro in monastero o nella foresta. I laici, invece, rispettavano i precetti morali, praticavano la carità offrendo elemosine ai monaci e coltivavano la devozione. Ciò nonostante, si deduce dai discorsi del Buddha che un gran numero di laici ricevette l'insegnamento della tecnica e raggiunse alti livelli di sviluppo spirituale.

Negli ultimi decenni, grazie all'opera di maestri laici, che la insegnano anche al di fuori dei monasteri e ne evidenziano i benefici nella vita quotidiana, si sta manifestando un rinnovato interesse per Vipassana, sia nei paesi di tradizione monastica *theravāda*, (Myanmar, Sri Lanka, Thailandia, Cambogia, Laos), sia nel resto del mondo.

Ledi Sayadaw, (1846-1923, n.d.r.) famoso insegnante birmano di meditazione, ebbe la profonda intuizione che stava maturando il tempo in cui l'insegnamento di Vipassana si sarebbe nuovamente diffuso. Egli iniziò a preparare il terreno; consapevole che la maggior parte del mondo non conosceva l'insegnamento del Buddha, quindi non poteva apprezzarlo e trarne beneficio, decise che era giunto il tempo per formare insegnanti laici. Fu una storica e fertile decisione: nei paesi di tradizione buddhista erano i monaci a insegnare e in Myanmar l'insegnamento di Vipassana era rivolto solo ai monaci. Il primo laico a ricevere la formazione per insegnare fu Saya Thetgy, un ricco agricoltore che fondò il centro di meditazione dove imparò a meditare il

mio maestro. In seguito, la compassione di U Ba Khin per l'umanità sofferente lo spinse a insegnare per diffondere questa tecnica oltre i confini birmani. Aveva fiducia che questo insegnamento sarebbe tornato in India, terra dove era stato imparato dal Buddha, e che da lì si sarebbe diffuso nel mondo. Lui stesso avrebbe voluto recarsi in India, ma per varie ragioni non poté. Così, quando mi si presentò l'occasione di ottenere il passaporto e andarci, fu molto contento e mi disse: "Ecco, ora tu andrai là come mio rappresentante e potrai realizzare il mio sogno, la mia missione".

U Ba Khin e la sua figura storica

U Ba Khin (1899-1971 n.d.r.) è stato uno dei più importanti maestri di Vipassana del nostro tempo, una sorgente d'ispirazione per me e per molti meditatori. Una sua peculiarità è stata quella di rivolgere particolare impegno nell'estendere l'insegnamento agli occidentali e ai non-buddhisti. I suoi predecessori furono Saya Thetgyi e Ledi Sayadaw. I loro discepoli - a eccezione di U Ba Khin - utilizzavano per insegnare quasi esclusivamente la lingua birmana e quindi avevano pressoché solo studenti birmani. Invece U Ba Khin parlava un buon inglese, e nei suoi corsi accettò anche studenti che comprendevano solo questa lingua. Il suo stile d'insegnamento era vitale, potente, incoraggiante: ogni parola proveniva dalla sua esperienza, così tutti (buddhisti e non, birmani e non) potevano comprenderlo e apprezzarlo. Ecco perché, pur avendo scritto poco e poco parlato in pubblico, furono

molti i benefici che gli studenti trassero dai suoi insegnamenti.

Membro dell'esecutivo del governo birmano sino a 67 anni, esercitò la sua funzione con integrità e professionalità straordinarie. Ebbe poco tempo da dedicare all'insegnamento, ed è questo che spiega il suo voto: "Che solamente persone già mature, di grandi virtù e predisposizione, possano venire da me; che esse prendano la fiaccola del Dhamma*, per diffonderlo in tutto il mondo (...)." Non poteva insegnare a molti, ma dedicò ai suoi studenti tutto il tempo disponibile, con grande umanità. Esigeva la massima disciplina, insegnava con amore e compassione, prestando la stessa attenzione all'ex-presidente birmano e al contadino, al giudice e al detenuto. Così era U Ba Khin, un gioiello tra gli uomini. Così era il mio nobile maestro, che mi ha insegnato l'arte di una vita sana e felice.

Una volta venne a casa mia, e sentì che recitavo le parole del suo voto. Allora mi ammonì sorridendo: "Queste parole non sono per te! Il tuo compito è di diffondere i semi della meditazione al più vasto numero di persone possibile. Come potresti diffonderli, se anche tu prendessi il mio voto? È per me, sia perché ho poco tempo, sia perché non è ancora il momento per la diffusione del Dhamma. Il Buddha ha predetto che il tempo di una nuova diffusione di Vipassana sarebbe cominciato 2500 anni dopo la sua venuta, e siamo solo alla soglia di quei giorni. Tu stai apprendendo la tecnica, proprio nel

* Dhamma: fenomeno; oggetto della mente; natura; legge naturale; legge di liberazione, cioè insegnamento di una persona illuminata. Ha molti significati ed è utilizzata in differenti contesti.

momento in cui questa epoca nuova sta iniziando e dovrai lavorare vigorosamente, per spargerne i semi in tutto il mondo”.

Sono stato scelto dal maestro per piantare i semi della meditazione nel mondo, ma se confronto le mie capacità con le sue, mi sento molto limitato. Mi conforta la convinzione che non è l'individuo in sé, ma la forza della legge della natura che opera attraverso di lui. Sono stato scelto come strumento per proseguire questa missione e traggio molti benefici nel farlo, perché ho l'opportunità di sviluppare le mie qualità.

Che sempre più gente sofferente, in un mondo con tanti conflitti e tensioni, possa entrare in contatto con la meditazione Vipassana.

L'insegnamento attuale per il laico

di E. Lerner,
da U Ba Khin, *Il tempo della meditazione*
è arrivato, op. cit. Ristampa.

Come avvicinarsi alla meditazione, se si ha poco tempo? Come dedicarsi alla contemplazione e al silenzio, senza consacrarvi tutta la vita? E che ruolo può avere la disciplina meditativa nella vita laica? Questi temi furono analizzati da U Ba Khin e da lui trasfusi con rigore nella tecnica. Le peculiarità del suo insegnamento nascono proprio dal suo essere laico e maestro di meditazione, in un paese buddhista ortodosso. Per tradizione, ai suoi tempi, non era ammesso che un laico istruisse monaci, perciò egli adattò il suo insegnamento specificamente per i laici.

Il metodo maggiormente utilizzato dai monaci richiede il raggiungimento di un alto grado di concentrazione, prima di meditare con Vipassana; mentre il metodo di U Ba Khin è basato su un grado minimo di concentrazione, ritenuto sufficiente per iniziare e permettere di apprendere Vipassana in un breve periodo d'intensa pratica (il corso di base di dieci giorni), per poi integrarla nella quotidianità. Il suo obiettivo era offrire al laico, impegnato nel lavoro e alle prese con le responsabilità sociali, le condizioni per un'immersione nel profondo di sé. Anche per questa ragione, durante i corsi che condusse, U Ba Khin pose un particolare accento sugli aspetti concreti della meditazione, pur riconoscendo il valore dello studio teorico.

Partì dal presupposto che, a differenza dei monaci, i laici, nella società, devono affrontare situazioni sfavorevoli all'osservanza di una rigorosa condotta morale e alla pratica della concentrazione (prerequisiti della comprensione profonda). Perciò adottò un metodo che consentisse loro di resistere alle interferenze dell'ambiente. Nel lasso dei dieci giorni, molti suoi discepoli potevano sperimentare un barlume della realtà interiore e, una volta lasciato il centro di meditazione, potevano coltivare questa consapevolezza con la pratica quotidiana.

“Qualunque cosa consideriate - diceva - verificherete che osservandola da vicino vi svelerà la sua realtà.” Come oggetto di osservazione da lui ritenuto più idoneo, scelse la sensazione fisica, perché è sempre presente nel corpo, e rende possibile mantenere la continuità di osservazione e percepire in ogni momento l'impermanenza. Essa è percepita attraverso l'ininterrotta manifestazione di sensazioni fisiche.

Il metodo e la scelta di U Ba Khin di insegnare soprattutto a occidentali furono elementi decisivi per la diffusione di Vipassana nel mondo. Gli occidentali apprendevano la tecnica con facilità, anche senza conoscere nulla di buddhismo. Dopo la sua morte, alcuni suoi studenti continuarono la sua opera sia in Myanmar sia nel mondo, in centri di meditazione, come quelli fondati nei vari continenti da Goenka.

*Goenka: da industriale a maestro
di meditazione*

di W. Hart

da W. Hart, *La meditazione Vipassana - Un'arte di vivere*,
ArteStampa, Modena, 2011.

Satya Narayan Goenka, iniziò a partecipare alle attività industriali e commerciali della sua famiglia a sedici anni e si affermò come imprenditore innovativo, aprendo numerose fabbriche manifatturiere tessili. Figura influente nella comunità indiana di Myanmar, per molti anni fu presidente della Camera di Commercio e Industria e, in qualità di consulente, seguì delegazioni commerciali in tutto il mondo.

Nel 1955, mentre era alla ricerca di una cura per le dolorose emicranie che lo affliggevano fin dalla giovinezza, incontrò U Ba Khin che, al ruolo pubblico di dirigente statale, univa il ruolo privato d'insegnante di meditazione. Da lui apprese Vipassana e scoprì una disciplina che, transcendendo ogni barriera culturale e religiosa, non solo alleviò i sintomi del suo malessere fisico, ma andò ben oltre. Infatti, durante gli anni in cui s'impegnò nella pratica e nello studio sotto la guida del maestro, Vipassana gradualmente trasformò la sua vita. Tra il 1964 e il 1966 le imprese di Goenka furono confiscate dal nuovo governo militare, che decise di nazionalizzare le industrie. Questi eventi crearono l'opportunità perché trascorresse più tempo con U Ba Khin e approfondisse la sua formazione.

Nel 1969 ebbe da U Ba Khin il permesso di insegnare; quello stesso anno si recò in India e iniziò a tenere corsi, reintroducendo così Vipassana nella sua terra d'origine. In un paese ancora profondamente diviso in caste e religioni, i suoi corsi attravevano migliaia di persone di ogni ceto. Altrettanti occidentali, affascinati dalla natura pratica del metodo, cominciarono a parteciparvi. Nel 1979 iniziò a viaggiare, per farla conoscere in tutto il mondo. Goenka stesso è un esempio delle qualità della meditazione Vipassana: è una persona pragmatica, alle prese con le difficoltà della vita quotidiana e capace di affrontarle con incisività, mantenendo in ogni situazione una straordinaria calma mentale. Insieme a questa calma, ha una profonda compassione per gli altri e una grande capacità di generare empatia verso tutti.

Non c'è nulla di solenne in lui: la sua ironia è coinvolgente e la utilizza quando insegna. I suoi allievi ricordano a lungo il suo sorriso, la sua risata e il motto che ripete spesso: "Siate felici!" Vipassana gli ha portato felicità, ed egli è desideroso di condividerla, insegnando la tecnica che gli è stata così utile. Egli esorta gli studenti a sviluppare auto responsabilità, a non dipendere dal maestro, invitandoli a sperimentare direttamente la verità dentro se stessi. Li incoraggia, inoltre, a vivere felicemente nel mondo, sottolineando che la prova concreta dell'efficacia di Vipassana è proprio la sua applicazione nella vita quotidiana. In Myanmar, per tradizione, l'insegnamento della meditazione è sempre stato una prerogativa dei monaci buddhisti. Pur essendo Goenka un laico, come il suo maestro, e a capo di una grande famiglia, grazie alla chiarezza di esposizione e all'efficacia della tecnica che insegna, ha

conquistato la fiducia di autorevoli monaci in Myanmar, India e Sri Lanka. E alcuni di loro hanno partecipato ai corsi sotto la sua guida.

Goenka ripete sempre che, per mantenere la purezza della meditazione, l'insegnamento non deve diventare un affare, perciò i corsi e i centri che operano sotto la sua direzione sono senza fini di lucro. Egli non riceve alcun compenso per il suo impegno, e neanche gli assistenti che ha autorizzato a tenere corsi in sua vece. Offre Vipassana come un servizio all'umanità.

VIPASSANA
È PER TUTTI

PARTE PRIMA

Siddhattha Gotama il Buddha (M 63):

Ecco che cosa ho sempre insegnato: questa è la sofferenza, e questa è la via per uscire dalla sofferenza.

*Perché non ho mai parlato di altre cose all'infuori di questo? Semplicemente perché non hanno niente a che fare con la meta cui arrivare, non sono essenziali per il cammino di purificazione, non conducono ad abbandonare (ciò che è nocivo), non conducono all'equanimità, a padroneggiare e calmare la mente; non portano alla suprema saggezza, all'illuminazione, al nibbāna.**

Per questo non ho mai menzionato altre cose.

Di che cosa, invece, ho parlato?

Vi ho spiegato la sofferenza, la causa della sofferenza, la fine della sofferenza e la via che porta alla fine della sofferenza.

E perché vi ho insegnato tutto questo?

Perché è strettamente legato allo scopo cui tendiamo, è il fondamento del cammino che porta alla purificazione; perché è l'insegnamento che porta all'abbandono di tutto ciò che è nocivo, a padroneggiare e calmare la mente, all'equanimità; perché è l'insegnamento che conduce alla suprema saggezza, all'illuminazione, al nibbāna.

Comprendete, dunque, la ragione per cui non vi ho spiegato certe cose, e fate tesoro di ciò che vi ho insegnato.

* *Nibbāna*: illuminazione, estinzione; libertà dalla sofferenza; realtà ultima; stato incondizionato, che non dipende da condizioni.

*Articoli, un discorso
e un'intervista di Goenka
su Vipassana*

SEI ARTICOLI

Maha Bodhi Journal, India, giugno-settembre 1976

1. Parliamo di buon senso

L'essenza dell'insegnamento del Buddha è molto concreta, è l'esperienza diretta delle leggi che governano l'esistenza. La comprensione di queste leggi non è di natura speculativa, bensì sperimentale, e deve avvenire nel nostro corpo e nella nostra mente. Certo, il raziocinio ci evita fraintendimenti o di cadere nella trappola della fiducia cieca, ma quando questo insegnamento è occasione solo per dibattiti metafisici, perde ogni significato. Le tesi che provano la non esistenza di Dio e quelle che ne dimostrano l'esistenza, sono solo parole inutili, di fronte alla sofferenza che incontriamo ogni giorno.

Forse che qualcuno ha ottenuto un po' di pace dai dibattiti? Essi sono esercizi intellettuali che instillano orgoglio in chi si sente vincitore e frustrazione in chi si sente perdente. In entrambe le parti, tuttavia, permane un senso di tensione e separatezza. Se fosse possibile liberarci dalla sofferenza con la sola teoria, converrebbe davvero concentrarci su di essa.

Tutti soffriamo, sia che siamo credenti o atei, sia che crediamo in un'unica divinità o in molte, in un Dio con una certa forma o in un Dio senza forma. E per che cosa soffriamo? Per la frustrazione di non poter ottenere ciò che desideriamo, per le situazioni non volute nelle quali ci troviamo; per rabbia, odio, gelosia, paura, attaccamento, avversione, ignoranza; per le pene dovute alle malattie e per il grande tormento della morte. Passare da una filosofia all'altra o cambiare religione, non ci emanciperà da quest'ampia gamma di tribolazioni, che grava su ognuno di noi. Se ci vogliamo davvero liberare dalla sofferenza, dobbiamo comprenderla, cioè sperimentare in prima persona l'essenza della sua natura, per scoprire che cosa la genera. Se non eliminiamo la causa che la genera, la nostra sofferenza non potrà mai avere fine. Non importa a quale scuola di pensiero, classe sociale, comunità, religione apparteniamo.

Potremo, sì, allontanarla, per qualche tempo, distraendoci mentalmente e, persino, arrivando a far uso d'intossicanti. Vi sono la speculazione, la fantasia, la fede, sia emotiva che ottenuta col razionismo, che possono coinvolgerci, fino a farci dimenticare il nostro disagio, ma la realtà della nostra sofferenza permane.

Piuttosto, parliamo di fatti concreti

Come il malato, dedicandosi a qualcosa che lo interessa particolarmente, può scordare la sua pena per un po', ma non eliminare la malattia, così il volgere lo sguardo altrove per distrarsi, non è una cura. È una fuga, non una soluzione. Qual è la cosa più importante per un malato? Sapere di quale malattia soffre e conoscerne la causa. Il fatto che la malattia può essere curata, eliminandone la causa, legittima il metodo scelto per la cura. E la cura deve poter essere applicata.

Qual'è la cosa più importante per ognuno di noi? L'aver consapevolezza della sofferenza e conoscerne la causa profonda; perché solo così potremo trovare il rimedio per eliminarla. La consapevolezza della nostra sofferenza ha inizio col riconoscimento e l'accettazione che essa esiste. Solo ammettendone l'esistenza potremo comprenderne le cause e trovare la via per uscirne. Questa via ci diverrà chiara mentre la percorreremo, concretamente. Lasciando da parte "belle parole" e sogni, inizieremo a liberarci dalla sofferenza e a godere della vera pace.

Cerchiamo di scoprire che cos'è la sofferenza e qual è la sua causa; cerchiamo di comprendere che la fine della sofferenza è possibile, eliminandone la causa; cerchiamo di capire come.

2. Occorre darsi da fare

L'uomo è un essere sociale, per il quale non è possibile né conveniente vivere separato dalla società. E poiché il fondamento di una società sana è la pace degli individui che la compongono, la conquista di una certa dose di pace interiore è il contributo che ogni singola persona dovrebbe poter offrire, per renderla più armoniosa, sicura e prospera. Chi è teso e infelice, chi è senza pace, crea un'atmosfera negativa che influenza chi gli vive accanto. Solo se riusciremo a liberarci dall'odio, dall'avidità, dalla paura, dall'ansia, dall'inquietudine e dall'insoddisfazione, potremo vivere felici e in armonia con gli altri.

Per iniziare e continuare nel tempo questo processo di trasformazione occorre che ci basiamo su una tecnica di auto-osservazione. Il metodo che vi propongo fu scoperto e insegnato dal Buddha e si chiama meditazione Vipassana. Oggetto di questa meditazione è la natura mutevole del corpo e della mente, che deve essere osservata con continuità; questo tipo di osservazione ci permette di fare una concreta esperienza di consapevolezza.

L'esercizio, infatti, ci consente di acquisire e sviluppare la concentrazione necessaria per essere consapevoli, il più a lungo possibile, delle sensazioni che si manifestano incessantemente nel corpo; e di ciò che avviene nella mente, cioè il continuo sorgere e svanire di pensieri ed emozioni. I momenti passati non sono reali, perché possiamo averne solo memoria; come non sono reali i momenti futuri, verso i quali possiamo nutrire solo aspettative, speranze e paure.

I ricordi piacevoli e spiacevoli, le speranze e le paure ci separano dalla realtà del momento presente. Ci portano lontano dal momento presente, cioè dallo sguardo sul mondo reale. L'osservazione costante ci fa sperimentare come il mondo che vediamo sia il riflesso dei nostri contenuti mentali. Appena cominciamo a stare nel momento presente, automaticamente possiamo osservare col giusto distacco i nostri condizionamenti (desiderio, attaccamento, odio, avversione), e sperimentare un po' di calma e di libertà dal disagio. In quegli attimi, abbiamo l'opportunità di individuare la causa dei condizionamenti e di capire come sorgono.

In tal modo essi, con gradualità, diminuiscono e sono eliminati. La mente, lentamente, si libera dall'instabilità causata dalle aspettative e dalla preoccupazione per il futuro, dalle pene provocate dai ricordi delle sofferenze passate e da tutte le frustrazioni. Ritrova così il suo naturale stato di calma e di pace. E con la mente libera da condizionamenti, non solo ci sentiamo sereni e felici, ma diventiamo strumenti capaci di costruire una società pacifica e felice.

3. Che cos'è la sofferenza

La sofferenza esiste. Non possiamo eliminarla semplicemente ignorandola o rifiutandola. Possiamo chiudere gli occhi e desiderare che se ne vada o cercare di allontanarla, ma essa resta una verità amara e universale, un inevitabile aspetto della vita. Ammettere l'esistenza della sofferenza significa accettare un fatto oggettivo. E solo quando la accettiamo, riconoscendo che la vita di tutti gli esseri ne è pervasa, possiamo metterci alla ricerca di una via per uscirne. Non riusciamo nemmeno a immaginare quanto sia grande la sofferenza degli esseri che popolano la terra. In questo stesso momento innumerevoli piccoli esseri stanno per essere divorati o schiacciati o uccisi, senza pietà. Com'è difficile accettare l'enormità della loro agonia e del loro dolore!

E, anche non volendo considerare la sofferenza degli esseri del regno animale, quanto è immensa la sofferenza umana! Quanti malati giacciono, in questo stesso istante, in un letto di ospedale! Quanta gente, sentendo vicina la morte, si sta dibattendo nella paura! In questo preciso momento, in moltissimi stanno subendo torture, sono in agonia o travolti dal dolore in qualche guerra. Altri sono nel terrore mentre un tifone li trascina via, mentre il fuoco li imprigiona o sono schiacciati dalle macerie per un terremoto. Proprio ora, quanti bambini rimasti orfani stanno piangendo! Quante donne, rimaste vedove, si struggono! Quanti stanno soffrendo per la perdita del benessere, del prestigio, della posizione sociale, del potere o della salute! Vedendo tutto ciò, chi potrebbe avere ancora dubbi sull'esistenza della sofferenza?

Non voglio certo sostenere che nella vita vi sia solo sofferenza e che il piacere non esista. Tuttavia, possiamo davvero chiamare felicità i piaceri sensoriali? Non c'è piacere che sia permanente e immutabile. Agli occhi del mondo una persona può apparire molto felice e persino considerare se stessa molto felice. Ma quanto può durare? Tutti i piaceri sono destinati a finire e, quindi, sono insite in loro insoddisfazione e sofferenza. Infatti, soffriamo quando non possiamo più avere qualche cosa cui eravamo attaccati. L'intensità dell'attaccamento al piacere ci dà la misura della nostra sofferenza: più è forte, più soffriamo quando lo perdiamo. Non fa differenza di quale tipo esso sia, perché prima o poi, inevitabilmente finirà. Anche un piacere che dura tutta una vita svanisce, perché chi ne gode, arriva comunque alla fine dei suoi giorni.

L'attaccamento o la libertà

Se invece godiamo del piacere col giusto distacco, comprendendone la natura impermanente, non soffriamo quando si esaurisce. Sperimentare la sua natura mutevole e transitoria ci permetterà di gioirne, cogliendo, nello stesso tempo, la sofferenza in esso connaturata. E questo significa apprendere come eliminare la sofferenza dalla nostra vita.

Se, mentre stiamo gioendo di un piacere, siamo consapevoli della sofferenza insita in esso, manterremo il nostro equilibrio quando, per legge di natura, finirà. E così la sua fine non ci causerà nessun dispiacere.

È facile riconoscere la sofferenza quando siamo malati, doloranti, feriti o angosciati. Ma, osservare e scoprire la sofferenza che si nasconde nell'allegria di una risata, in un canto gioioso, nel bicchiere di vino bevuto in spensieratezza o quella nascosta nell'ondata di piacere che proviamo nel possedere il corpo dell'amato, ecco, questo significa conoscere per esperienza diretta. Fino a quando non saremo in grado di osservare la reale natura del piacere, continueremo a struggerci, affliggerci e ad aggrapparci a esso: questa è la principale causa del nostro soffrire.

C'è chi si dichiara felice, grazie a salute, equilibrio e pace, e afferma che solo gli infelici e i malati hanno bisogno di meditare. Evidentemente non si accorge della tensione presente in lui, non l'avverte. Ma è proprio il riconoscere l'esistenza della sofferenza, il prerequisito indispensabile per iniziare a liberarsene. Potremo anche chiederci se chi ignora la sua sofferenza non possa essere in fondo felice. Se sia giusto svelargli questa realtà, e quale potrebbe essere il vantaggio nel distruggere la "beatitudine dell'ignoranza". L'accettare e lo sperimentare l'esistenza della sofferenza ci permette di riconoscerla per estinguerla.

Vi porto un esempio: una casa sta bruciando mentre il proprietario dorme in una delle sue confortevoli stanze. Se quest'uomo continuasse a dormire mentre le fiamme divorano ogni cosa, solo per godere del piacere del riposo, quale vantaggio avrebbe? Prima si sveglierà e prima si libererà dal disastro incombente!

4. *Perché la sofferenza?*

Alla radice di tutto il nostro soffrire, c'è sempre qualche forte desiderio, c'è sempre attaccamento. Allora, cerchiamo di capire la natura del desiderio.

Proviamo un'infinità di desideri: vediamo una forma che ci appare gradevole e subito iniziamo a desiderare. Ascoltiamo, odoriamo, assaggiamo, tocchiamo qualcosa che valutiamo come piacevole, e immediatamente sorge il desiderio: ed è così che, gradualmente, creiamo attaccamento. Anche soltanto il ricordare un'esperienza sensoriale che ci ha procurato piacere, ci rende smaniosi di sperimentarla di nuovo. Come il pensiero di un piacere che non abbiamo mai provato, ci può far venir voglia di sperimentarlo.

Insoddisfatti per ciò che abbiamo, bramosi di ciò che non abbiamo, siamo sempre infelici perché entrambi questi due stati mentali ci fanno soffrire. Per esempio, spesso la mente crea dei pensieri che, se diventano abitudini mentali, ci causano sofferenza: "Perché sono inferiore agli altri?" "Mi sento inferiore e sono così infelice!" "Perché questa situazione è capitata a me?" "Perché non sono come gli altri?" "Perché gli altri hanno di meno o di più?" Quando ci poniamo ripetutamente domande come queste, soffriamo, perché l'insoddisfazione è sofferenza, la bramosia è sofferenza, l'invidia, l'odio, l'illusione sono sofferenza. Dove ci sono attaccamento e desiderio c'è insoddisfazione; dove c'è insoddisfazione ci sono attaccamento e desiderio. E, quando il desiderio si combina con invidia, ira, illusione, delusione o altri condizionamenti, la sua intensità aumenta e aumenta anche la nostra sofferenza.

Sin da bambini ci vestono in modo tale da farci apparire più belli degli altri. A scuola siamo stimolati a essere sempre i migliori; sul campo sportivo, allenati solo per vincere. Di conseguenza i desideri costanti che ci portiamo dietro, sin dalla gioventù, sono quelli di essere e avere più degli altri. E ci comportiamo come gli animali che combattono per ottenere il predominio sui propri simili. Ma quando c'è agonismo esasperato, è la "legge della giungla" a regolare la vita: prevale il più forte, il più in forma, il più furbo o il più bello. E l'esistenza diventa piena di tensioni, ansia e irrequietezza.

Si potrebbe obiettare che senza desiderio e competizione non saremmo stimolati a lavorare, la produzione nazionale diminuirebbe e con essa prosperità e benessere. Questo ragionamento sembra plausibile, ma possiamo coglierne i difetti. La filosofia della produzione è basata sulla creazione continuativa di ricchezza e oggetti di consumo, e sull'induzione a credere che equivalgano a benessere e felicità. Ma guardandoci dentro intimamente, possiamo comprendere che non possiamo trovare la vera felicità e il benessere, se siamo tesi già mentre lavoriamo per guadagnare e ottenere quanto desideriamo. E quando lo otteniamo, possiamo osservare che siamo presto nuovamente agitati, per la bramosia di qualcosa di più o di qualcosa di diverso. Allora, quali benefici possiamo ricavare da una grande quantità di oggetti allettanti? Essi, piuttosto, non ci deviano dal conseguimento della reale felicità e del vero benessere?

A causa del desiderio di sempre nuovi piaceri e dell'esasperata competizione, c'è sempre sofferenza: "sofferenza all'inizio, sofferenza durante, sofferenza alla fine", dice il Buddha; giacché l'attività frenetica

produce, fin dal suo inizio, ansia, irrequietezza, tensione, e, man mano che queste si sviluppano, aumenta la sensazione di disagio e di angoscia mentale. Come si può, allora, sostenere che una tale forma di progresso materiale, porti o potrà portare in futuro alla pace e alla serenità?

Con questo non intendo dire che si debbano abbandonare le attività materiali e che si debba vivere in povertà: al contrario, bisogna lavorare per il proprio benessere, ma mantenendo sempre la mente equilibrata e serena, e inoltre il lavoro va svolto anche con l'intento di contribuire alla prosperità della società. Se, per bramosia e spirito di competizione, perdiamo dignità, pace ed equilibrio mentale, anche se accumulassimo ricchezze, di certo non saremmo felici. Per raggiungere la vera felicità dobbiamo coltivare e mantenere l'equilibrio della mente.

5. La via che conduce alla fine della sofferenza

Dopo aver compreso cos'è la sofferenza e qual è la sua origine, il futuro Buddha si domandò come eliminarla e rifletté sulla legge di causa ed effetto:

*Se c'è questa causa, ci sarà questo effetto.
Se questa causa non c'è, questo effetto non ci sarà.
Se una causa sorge, anche l'effetto
è destinato a sorgere.
Se la causa viene totalmente eliminata,
anche l'effetto viene totalmente eliminato.* (M. 38)

La sofferenza sorge a causa del desiderio e dell'avversione. Se questi sono eliminati, come conseguenza, anche la sofferenza sarà eliminata. Per sradicarli dobbiamo comprendere come e perché nascono.

La sensazione

Secondo l'esperienza e l'insegnamento degli Illuminati, essi sorgono nel momento in cui si manifesta una sensazione fisica. E la sensazione appare in seguito al contatto tra noi e una qualsiasi cosa, a noi esterna o interna. Il contatto è percepito attraverso i sensi: un oggetto per la vista, un suono per l'udito, un odore per l'olfatto, un sapore per il gusto, un tocco per il tatto e un pensiero o un'emozione per la mente (nell'insegnamento del Buddha la mente è considerata uno dei sensi, insieme agli altri cinque,

n.d.r.). Non appena c'è un contatto appare una sensazione, e ha luogo una reazione: di bramosia, se la sensazione è giudicata piacevole, di odio e avversione, se la sensazione è giudicata spiacevole. Questo processo di reazione innesta la sofferenza. Per questo motivo, bramosia e avversione devono essere sradicati dove hanno origine, là dove sorge la sensazione.

Per fare ciò dobbiamo sviluppare la capacità della consapevolezza, l'allenare cioè la mente a percepire tutte le sensazioni fisiche e a diventare così acuta e sensibile, da cogliere anche quelle più sottili. Nello stesso tempo occorre esercitare la facoltà dell'equanimità, cioè dobbiamo imparare a osservare tutte le sensazioni, che siano piacevoli, spiacevoli o neutre, senza valutarle né giudicarle. Se consapevoli ed equanimi, non reagiamo alla sensazione, e non facciamo più sorgere in noi bramosia e avversione.

La base è etica

Come sviluppare consapevolezza ed equanimità? Per cominciare è necessaria una base morale, vale a dire l'astenersi da quelle azioni fisiche e vocali che creano e poi accrescono l'agitazione mentale: uccidere qualsiasi essere, rubare, mentire, proferire parole violente, calunniose, chiacchierare inutilmente; compiere atti sessuali che danneggiano gli altri, intossicarsi con alcool e droghe e lavorare causando danno agli altri. Con queste fondamenta di condotta morale compiremo sforzi adeguati e graduali per sviluppare la consapevolezza delle sensazioni.

L'esercizio

Per far ciò sceglieremo un luogo tranquillo, siederemo e, chiudendo gli occhi, osserveremo il flusso del respiro naturale, che entra e che esce dalle narici. Esercitando la consapevolezza della respirazione, svilupperemo la capacità di mantenere la mente concentrata su un singolo oggetto; in questo caso la zona sotto le narici e sopra il labbro superiore. Inizialmente, ci eserciteremo a osservare solo questa piccola zona del corpo. Concentrati, impareremo a percepire le sensazioni fisiche che appaiono in questa zona. La mente diventerà, pian piano, sufficientemente acuta da percepire sensazioni in tutto il corpo. Seguendo il criterio che viene insegnato, sposteremo l'attenzione attraverso il corpo, e mentre rafforzeremo la concentrazione, coltiveremo l'equanimità, cioè la capacità di non reagire alle sensazioni.

Allenando la mente a rimanere equanime e concentrata sul momento presente, ci accorgeremo che il flusso dei pensieri comincerà a cambiare: da pensieri di avidità, avversione, ignoranza, passeremo a pensieri riguardanti la verità e inizieremo a ragionare sulla via che porta fuori dalla sofferenza. Tuttavia i pensieri, per quanto siano positivi, non ci condurranno alla liberazione dalla sofferenza. Per questo dovremo continuare a sviluppare consapevolezza ed equanimità, senza generare esaltazione quando percepiamo sensazioni piacevoli o depressione quando proviamo quelle spiacevoli. Qualcosa di così transitorio, come le sensazioni, non può essere la base per la vera felicità, anzi, esse sono soltanto fonte d'illusione e delusione.

Sperimentando il corpo e la mente come fenomeni in continuo cambiamento, cominceremo a non percepirli più come *io, il mio, la mia anima*. Coltivando consapevolezza ed equanimità, gradualmente indeboliremo l'abitudine a generare continuamente bramosia e avversione, desiderio e repulsione. Le nostre reazioni diverranno sempre meno intense e si esauriranno più velocemente, e il loro impatto sulla mente diminuirà. Inoltre, daremo l'opportunità alle nostre passate reazioni, sepolte nelle profondità della mente di raggiungere il livello di consapevolezza e di essere eliminate. Strato dopo strato, esse verranno alla superficie e, se seguiremo a mantenere un atteggiamento imparziale nei loro confronti, le potremo sradicare, provando un grande sollievo.

Passo dopo passo, avizzeremo lungo il cammino della liberazione, fino a raggiungere lo stadio in cui tutte le reazioni saranno sradicate e l'abitudine stessa a reagire sarà scomparsa. Liberi da bramosia, odio, avversione e ignoranza, faremo esperienza della totale liberazione dalla sofferenza. Per raggiungere questo stadio dobbiamo impegnarci seriamente. Leggere e discuterne non basta. La sola via è lo sforzo costante, applicato all'osservazione della realtà del corpo, senza generare nessuna reazione. Questa è la strada giusta per arrivare alla fine della sofferenza.

6. *Il cammino verso la conoscenza profonda della realtà*

Quando si osservano le cose, si fanno distinzioni, preferenze, si formano pregiudizi a seconda che qualcosa piaccia o non piaccia. Queste discriminazioni sono basate sull'osservazione superficiale della realtà.

Vipassana è un particolare modo di osservare la realtà: il meditatore “guarda” più in profondità. Ad esempio, osservando il suo corpo può percepirne le parti solide, come le ossa e i muscoli, e distinguerle da quelle liquide come il sangue, dalle sostanze gassose e dall'elemento temperatura. È un'osservazione più acuta (o stadio più avanzato di consapevolezza, n.d.r.) nel quale, comunque, persistono distinzioni, preferenze e pregiudizi.

Il meditatore va oltre, raggiungendo il livello dove può osservare le particelle subatomiche delle quali è composta tutta la materia, chiamate *kalāpas** in lingua pali, e fa esperienza della loro natura impermanente, osservando come esse sorgano e svaniscano, incessantemente. A questo punto percepi-

* Il Buddha sperimentò che l'intero universo materiale è composto di particelle, *kalāpas*, “unità indivisibili”. Con infinite varianti, queste unità possiedono le qualità fondamentali della materia: massa, coesione. (Coesione molecolare: in fisica, la proprietà che hanno i corpi di tenere più o meno saldamente unite tra loro le parti che li compongono n.d.r.). Combinandosi tra di loro, esse formano strutture che sembrano essere permanenti, ma che, in realtà, sono transitorie, essendo composte di particelle subatomiche che sorgono e svaniscono continuamente. Questa è la realtà ultima della materia: un flusso di onde o particelle che nascono e muoiono ininterrottamente. Questo è il corpo che ciascuno identifica con se stesso. (v. La meditazione Vipassana, op. cit, Cap II).

sce qualsiasi cosa all'interno di se stesso, sia essa solida, liquida o gassosa, per quella che è: una massa di vibrazioni, costantemente in movimento, in libero fluire. Allora, spontaneamente, smette di dare preferenze e avere pregiudizi.

Similmente accade con la mente e con i fattori mentali: si deve avanzare dalla verità apparente verso la realtà ultima. Per esempio, quando sorge un'emozione piacevole o spiacevole, dapprima percepiamo la natura della mente e dei fattori mentali come solida, densa, perché stiamo ancora osservando un livello di realtà apparente e superficiale. In questo stadio si discrimina tra piacevole e spiacevole, buono e cattivo, desiderabile o no. Ma se osservate con equanimità, tutte le sensazioni intense, sia a livello mentale che fisico, si dissolvono, si disintegrano, scompaiono, manifestando così la loro natura impermanente.

Come la materia non è altro che un insieme di sottili e piccolissime onde di energia, così le più intense emozioni sono sottili e finissimi flussi di onde, in continuo movimento. Sorgono, sembrano durare, ma poi scompaiono: sono impermanenti.

La realtà ultima

Quando si giunge a questa comprensione, nessuna emozione può più sopraffarci o opprimerci per lungo tempo. Ed ecco che, pian piano, con la pratica, il meditatore giunge a comprendere la realtà ultima della mente e della materia, così efficacemente descritta dal Buddha:

L'intero universo, la mente e la materia, non sono altro che un processo di combustione e di vibrazioni.

(S.N.V.7)

Questa verità deve essere sperimentata, non semplicemente discussa o accettata a livello intellettuale, e tale esperienza può avvenire attraverso la meditazione Vipassana. Attaccamento e avversione, odio e bramosia, continueranno inevitabilmente ad esistere, facendoci soffrire e tenendoci lontani dalla verità, fino a che vivremo nel mondo condizionato dalle preferenze e dalle antipatie, del mi piace e del non mi piace, fino a che avremo a che fare solo con la realtà apparente. Il meditatore inizia il suo percorso proprio percependo e osservando la realtà visibile e superficiale del corpo e della mente. Da qui egli penetra, ogni volta più a fondo, verso realtà sempre più sottili, verso la verità ultima del corpo e della mente.

Man mano che il processo di disintegrazione dell'apparenza procede, il meditatore sperimenta più distintamente la natura impermanente delle sensazioni. Questa esperienza lo porta a realizzare la dissoluzione del proprio corpo e della propria mente, che percepirà come uno spontaneo flusso di sensazioni, nell'intera struttura mentale e fisica. Dopo aver sperimentato questo flusso, qualche profondo condizionamento del passato potrà manifestarsi, con una sensazione spiacevole a livello fisico o mentale. In tale situazione, il meditatore dovrà continuare a osservare con equanimità, sino a quando la sensazione spiacevole si dissolverà, ed egli potrà sperimentare nuovamente un flusso di sensazioni sottili attraverso il corpo.

Il processo di purificazione

È così che avviene il processo di purificazione: con la tecnica di Vipassana le impurità sepolte nella mente inconscia vengono inevitabilmente alla superficie, molto spesso manifestandosi sotto forma di sgradevoli sensazioni. A questo punto, il meditante sa che, mantenendo l'equanimità, esse si dissolveranno e scompariranno, insieme al particolare condizionamento mentale che esprimono.

Ecco perché questo cammino è chiamato anche *saṅkāra-upekkhā*^{*}, vale a dire, il mantenere equanimità di fronte a qualsiasi condizionamento si manifesti sotto forma di sensazione fisica o contenuto mentale. Il graduale processo di eliminazione dei condizionamenti mentali, che causano la nostra sofferenza, conduce alla purificazione totale, che è lo stadio chiamato *nibbāna*.

Il cardine dell'esperienza meditativa è proprio l'osservazione equanime delle sensazioni fisiche e mentali, sperimentate, in successione, dalla loro natura più densa fino a quella più sottile. Quando si manifestano realtà intense come ansia, paura, ira, gelosia, bisogna osservarle passionatamente, con equanimità, fino a quando si dissolvono e si sperimentano sensazioni sottili. Il solo modo per avanzare sul cammino è rimanere continuamente consapevoli ed equanimi della realtà così come si manifesta, momento dopo momento. Per legge di natura, quando si reagisce, la mente diviene superficiale e incapace di sentire le sensazioni sottili; per la stessa legge di

* *Saṅkāra*: condizionamento mentale; reazione mentale; formazione mentale; attività della volizione. *Upekkhā*: equanimità, giusto distacco.

natura, ogni volta che si rimane equanimi, la mente si fa più acuta, sveglia, e comincia a penetrare dal superficiale al sottile.

Questa è l'essenza della meditazione Vipassana: qualsiasi impurità dell'inconscio è fatta emergere alla superficie, al livello conscio, per essere sradicata. Questo è il processo di liberazione. Questo è lo scopo della tecnica: purificare la mente attraverso l'osservazione equanime.

DISCORSO

Che cos'è Vipassana?

Vipassana Mass. Center, U.S.A., 1985

Amici, amici che state cercando quella pace e quell'armonia che tanto mancano nella vostra vita, così piena di tensioni e sofferenza; non basta solo desiderarle. Quante cose desideriamo, senza poterle avere. Per ottenerle, dobbiamo darci da fare.

Il metodo introspettivo di Vipassana permette di sperimentare la vera pace e la vera armonia dentro noi stessi. Per tutta la vita affrontiamo situazioni di sofferenza e infelicità, mentre vorremmo che l'ambiente, la gente e gli eventi fossero sempre in accordo con le nostre aspirazioni. Dobbiamo fare fronte a tante cose che non vorremmo, e spesso i nostri desideri non si realizzano. Per di più, ogni volta che ci accade qualcosa d'indesiderato o non accade ciò che vogliamo, cominciamo a reagire, a creare tensione e, di conseguenza, a soffrire e a essere infelici. A un'osservazione superficiale, può sembrare che la causa dell'infelicità sia nelle situazioni esterne; ma in realtà c'è qualcosa, dentro di noi, che ci fa reagire alle circostanze in maniera tale da produrre tensione e quindi infelicità. Come porvi rimedio?

La via d'uscita

Con Vipassana possiamo risolvere questo problema. Vipassana è una tecnica che ci permette di esaminare la realtà interiore, attraverso l'osservazione delle sensazioni fisiche del corpo. Quando accade qualcosa al di fuori, contemporaneamente avviene anche qualcosa dentro di noi, e si manifesta con una sensazione fisica. Normalmente rimaniamo inconsapevoli (cioè non ci accorgiamo) di ciò che accade nel nostro corpo e nella nostra mente; per questo continuiamo a dare importanza solo a quanto accade al di fuori. Continuiamo a reagire, arrabbiandoci, e usiamo tutte le nostre energie per modificare le circostanze e le persone, nell'illusione che la causa delle nostre sofferenze sia in esse. Ma, quando osserveremo la realtà all'interno di noi stessi, ci potremo rendere conto che la causa reale e profonda è interiore. Senza questa comprensione non potremo uscire dalla sofferenza.

Potremmo, forse, trovare un sollievo momentaneo e, per distrarci e dimenticare, ricorrere a piaceri sensoriali come cinema, tv, compagnie, o l'alcol e persino l'intossicazione con droghe. Tuttavia, queste non sono soluzioni. Fuggire non è una soluzione. La sofferenza c'è e occorre affrontarla, sempre e comunque. E allora qual è la soluzione?

Quando siamo stressati, ansiosi o fisicamente tesi, e qualcuno ci consiglia di rilassarci, di non far nulla, e ci riusciamo, certamente ci sentiamo meglio. Ma si tratta di un sollievo temporaneo, perché la tensione fisica è prodotta dalla tensione mentale, per cui rilassando il corpo ci possiamo sentire meglio, ma nel profondo la mente resta tesa. È la

mente che va affrontata: occorre fare qualcosa che sia ad essa direttamente collegato.

Potremo, allora, decidere di praticare qualche meditazione. Ce ne sono di differenti tipi, tutti finalizzati ad aiutarci, e alcuni possono, fino ad un certo punto, essere efficaci. Ad esempio, mediante la recitazione di un nome, un mantra o una frase, la mente si distrae e, a livello conscio, possiamo sentirci calmi e sereni. Tramite la visualizzazione di una forma o di un'immagine, che rappresenta qualcuno in cui si ha fede, la mente si concentra e ne rimane assorbita, lasciandoci rilassati. Tuttavia, queste tecniche non sono una soluzione, perché coinvolgono solo la parte mentale conscia, la più superficiale. Con questi metodi, trasferiamo l'attenzione dai nostri problemi e infelicità su altro. Certo, è più costruttivo che distrarre la mente con i piaceri sensoriali, ma si tratta ancora di una fuga. E anche se non è come un'intossicazione alcolica, può diventare intossicazione spirituale, usata per scordare temporaneamente le difficoltà. Queste, invece, perdurano e inevitabilmente continuano a fare nascere nuova sofferenza.

Inoltre, quando si medita con la ripetizione di un nome o di una frase, e si osservano o visualizzano forme o figure che rappresentano divinità o personalità legate a qualche culto, si può venire coinvolti in una religione. E molti temono che la meditazione implichi un cambiamento di fede religiosa, che siano loro imposti rituali, che sia richiesta una fiducia cieca o che si tratti di qualcosa di mistico. C'è chi ha lucrato a tal punto con la meditazione che, in alcuni, la sola parola suscita rifiuto e paura; ed esse sono giustificate e condivisibili perché, in nome della meditazione, la gente è stata sfruttata in vari

modi. La meditazione autentica deve essere un servizio per aiutare a uscire dalla sofferenza; se è un mezzo di sfruttamento, non fa che moltiplicare la sofferenza.

Affrontare il problema alla radice

Vipassana è svincolata da dogma, fede cieca, e non richiede una conversione. È un metodo pragmatico e concreto; una scienza della mente, della materia e delle relazioni che le collegano. Esplorendo la realtà all'interno di noi stessi, possiamo trovare la causa della sofferenza, che ha le radici nella mente inconscia, e possiamo liberarcene. Possiamo continuare a chiamarci cristiani, ebrei, hindu, mussulmani, non ha importanza: il rimedio è universale, non confessionale. La sofferenza (a tutti i suoi livelli, dall'insoddisfazione allo stress, dall'ansia alla malattia fisica) non è cristiana, hindu, mussulmana o buddhista, ma universale, quindi anche il rimedio deve essere universale. E Vipassana offre un rimedio, basato sulla realtà, sulla legge di natura, che è uguale per tutti e che riguarda tutti.

Possiamo indossare vesti religiose di qualsiasi colore, ma se la mente continua a reagire, restiamo preda dell'infelicità. Possiamo consacrarci a riflessioni intellettuali, ma neanche queste cambieranno il comportamento abituale della mente profonda; poiché essa non è influenzata dal cambiamento di convinzioni e di credenze. Non serve cambiare religione o maestro: la natura della mente inconscia permarrà inalterata, come inalterata sarà la sua abitudine a reagire.

Chi giunge all'illuminazione esplora le leggi naturali nel corpo. E scopre, sperimentandole, due leggi di natura o verità: ogni volta che un pensiero, un'emozione (positiva o negativa che sia) sorge nella mente, nel corpo avviene una reazione biochimica che si manifesta come sensazione fisica (per esempio calore, pressione, tensione, pulsazione, tremore, prurito). Nello stesso tempo il respiro cambia, diventando leggermente più profondo o più veloce, e torna come prima solo quando quell'emozione o quel pensiero se n'è andato.

L'inconscio, il livello mentale più profondo, è costantemente in contatto con il corpo, e percepisce continuamente le sensazioni. Quando una sensazione è valutata come piacevole, reagiamo con bramosia e attaccamento. Quando una sensazione è valutata come spiacevole, reagiamo con avversione, generando emozioni negative; la mente diventa tesa e, di conseguenza, anche il corpo diventa teso. Se rilassiamo il corpo, certamente otteniamo un po' di pace, ma la tensione mentale resta immutata. Se spostiamo l'attenzione con canti, ripetizioni di una parola o visualizzazioni di una figura o di una forma, essa diminuisce e possiamo sperimentare pace e armonia. Ma dentro, nel profondo, l'agitazione permane e il processo di reazione alle sensazioni fisiche continua.

Il processo d'incessante reazione alle sensazioni è, infatti, il comportamento abituale della mente inconscia. Questa è la scoperta di un Buddha, di un Illuminato, cioè di una persona che esplora la realtà nel corpo e fa esperienza della verità, della legge di natura. Quando comincerete a esplorare la realtà del vostro corpo e della vostra mente, la verità vi si rivelerà. Osservando l'interno di voi stessi, vi renderete conto che, ogni volta che accade qualcosa di

indesiderato o non si realizza qualcosa che vorreste, avviene una reazione. Quando a livello mentale vi sono negatività, (come avversione, odio, malevolenza, animosità) la mente diviene tesa o agitata, e voi diventate infelici.

La verità fenomenica

Gli oggetti esterni non ci riguardano fino a che non entrano in contatto con il nostro corpo. Un suono non è suono, per noi, fino a che non entra in contatto con il senso dell'udito: solo in quel momento ci rendiamo conto di esso. Per chi è sordo, il suono non esiste, come, per il non vedente, non esistono forme e colori. Tutti gli oggetti esterni, le cose visibili, i suoni, gli odori, i sapori, i contatti con il corpo e i pensieri nella mente devono entrare in contatto con i sei organi di senso, perché esistano, diventino, cioè, un'esperienza reale per noi. Solo allora possiamo esplorare la legge di natura (o verità) a loro inerente, a livello di esperienza diretta.

Per questo, solo quando esploriamo la nostra natura e, da un livello superficiale, procediamo gradatamente verso stadi d'esperienza sempre più profondi, cominciano a palesarsi l'esistenza della sofferenza, le cause del suo sorgere e il modo per eliminarla. Dunque, "conosci te stesso".

Ogni illuminato afferma che tutto va osservato, che qualsiasi realtà si manifesti nel corpo deve essere osservata, momento dopo momento. Supponiamo però, che, a causa di un incidente, cominciamo a provare rabbia. Come osservarla? Essa è astratta, non ha forma né colore! Per osservare l'emozione

dobbiamo osservare il respiro e le sensazioni; in tal modo, non affrontiamo solo il livello mentale superficiale, ma anche quello più profondo. Infatti, ogni volta che nella mente sorge un pensiero o un'emozione, simultaneamente accade qualcosa nel corpo, il respiro cambia e sorgono delle sensazioni. Allora, senza distogliere l'attenzione spostandola su un altro oggetto, affronteremo la realtà, perché l'emozione o il pensiero da una parte, e il respiro e le sensazioni fisiche dall'altra, sono le due facce della stessa medaglia. E verificheremo quanto la mente inconscia sia, in realtà, "molto conscia", cioè prontissima nel percepire le sensazioni e reagire a esse.

Con la pratica, potremo imparare a percepire la sensazione gradevole che c'è nel corpo, quando avviene qualcosa che consideriamo piacevole; mentre potremo percepire la presenza di una sensazione spiacevole, quando accade qualcosa di spiacevole. E avvertiremo anche la nostra reazione di bramosia e attaccamento o di repulsione e odio, e di come, in seguito a queste reazioni, diventiamo tesi e soffriamo. Come non reagire, evitando così di diventare infelici? Come mantenere, in ogni circostanza, l'equilibrio della mente? Non possiamo cambiare le circostanze esterne. Neanche se fossimo i padroni di tutto l'universo, potremmo fare in modo che ogni cosa accada secondo i nostri desideri. Le situazioni indesiderate continueranno a presentarsi, e non potremo avere sempre ciò che desideriamo. Tuttavia, abbiamo il potere di cambiare il comportamento abituale della mente, perché Vipassana ci viene in aiuto.

Il metodo

Ai partecipanti a un corso di Vipassana, si chiede di rispettare un codice di comportamento, necessario ai fini dell'apprendimento del metodo. La tecnica agisce come una profonda operazione sulla mente, perché coinvolge il livello in cui avviene il contatto con l'inconscio, che percepisce le sensazioni. Trattandosi di un'operazione delicatissima è necessario accettare le regole. La regola più importante è quella di isolarsi dal mondo. Chi non ha ancora partecipato a un corso potrebbe nutrire perplessità in merito, e chiedersi: "Perché, a corso iniziato, gli estranei non possono entrare?", "Perché i partecipanti non devono avere contatti con l'esterno?" Non ci sono segreti, misteri, riti o misticismo in un corso di Vipassana: è aperto a tutti indistintamente, tutti possono parteciparvi, perché ognuno verifichi di persona ciò che viene insegnato. L'isolamento è fondamentale, proprio come in sala operatoria dove, per evitare infezioni, non è permesso alcun contatto con l'esterno. Inoltre continuando con l'analogia - come durante un intervento chirurgico la parte da operare va tenuta ferma (non ci si può muovere e nello stesso tempo essere operati), così, durante quest'operazione mentale, la mente deve rimanere calma (non possiamo essere agitati e, nel frattempo, intervenire su di essa).

L'isolamento è essenziale perché l'attenzione va mantenuta all'interno di se stessi, e per questo si richiede il silenzio. S'incontrerebbero serie difficoltà se le chiacchiere continuassero a occupare la mente durante la meditazione. Pensieri o emozioni, anche non direttamente collegati a esse, sorgereb-

bero, rendendo impossibile operare in profondità. Il codice di disciplina richiede il rispetto di una condotta morale che induce una certa tranquillità mentale, condizione fondamentale per iniziare la meditazione. Si tratta di astenersi, a livello fisico e vocale, dalle azioni che danneggiano gli altri, perché ogni volta, prima di compierle, abbiamo generato negatività nella mente. E la natura ci punisce: diventiamo noi stessi infelici. È una legge di natura, valida per tutti. I precetti sono cinque e non sono legati a una religione, ma sono principi etici universali: l'astensione da uccidere alcun essere, rubare, compiere atti sessuali scorretti (il che significa astinenza, per tutto il periodo del corso), mentire, usare un linguaggio aspro e offensivo o chiacchierare inutilmente, fare uso d'intossicanti. Vale a dire, vivere una vita sana, senza recare danno ad alcuno, almeno per la durata del corso.

Per raggiungere un certo grado di concentrazione si comincerà a osservare la realtà del respiro naturale, così come entra ed esce dalle narici, (senza recitare frasi, parole, mantra, o visualizzare immagini). Non bisogna controllare il respiro, ma solo osservare il respiro naturale. Se il respiro è profondo, si è consapevoli che è profondo, se è leggero, si è consapevoli che è leggero, se passa dalla narice sinistra, si è consapevoli che passa dalla narice sinistra, se passa dalla narice destra si è consapevoli, semplicemente consapevoli, che passa dalla narice destra, se passa attraverso entrambe le narici, si è consapevoli di questo. L'esercizio consiste nello sviluppare la consapevolezza della realtà del momento, così come la si sperimenta nel corpo.

Si comincia dunque con il respiro e ci si esercita per tre giorni. La mente conscia diventa sempre più

concentrata, vigile e tranquilla, e con l'acquisita acutezza diviene sensibile al punto di percepire le sensazioni fisiche nella zona sotto e intorno alle narici (calore, sudore, freddo, pulsazione, vibrazione, prurito, tensione), e capace di osservare, momento dopo momento, ciò che si manifesta spontaneamente nel corpo. Quindi inizia la vera e propria pratica di Vipassana: l'osservazione delle sensazioni che, continuamente, sorgono nel corpo. E si allena la mente a non reagire a esse: ovunque si percepiscano, di qualsiasi tipo siano, qualunque possa essere la ragione della loro presenza, si resta equanimi. Quando si allena la mente in questo modo, l'esercizio non avviene solo al livello conscio, ma anche a quello inconscio, cioè al livello in cui, la mente, costantemente percepisce sensazioni, e costantemente reagisce a esse.

La reazione inconscia

A livello inconscio la mente percepisce sempre le sensazioni, mentre a livello conscio, normalmente, non le percepisce. Per esempio, immaginiamo di essere immersi in un sonno profondo. Chi dorme profondamente? Solo la mente conscia, perché quella inconscia è sveglia, costantemente sveglia e perennemente in contatto con il corpo. Continua a sentire le sensazioni e a reagire a esse. Per esempio, quando dormiamo profondamente e una zanzara ci punge, cosa accade? La mente conscia ne resta inconsapevole, mentre quella inconscia, nell'istante stesso in cui avviene la puntura, percepisce una sensazione, la valuta come spiacevole e reagisce (con avversione).

Ecco perché la mano si muove per scacciare la zanzara e gratta per un po' la parte interessata. Ciò nonostante, la mente conscia non se ne accorge. Al risveglio, non sappiamo nemmeno per quante volte, nel sonno, abbiamo reagito in quel modo. Proprio come quando, sempre nel sonno, sentiamo freddo e ci copriamo meglio con la coperta.

Un altro esempio: siamo impegnati in una conversazione e la mente conscia è occupata a parlare, parlare; siamo seduti e, magari a causa del peso del corpo, una pressione, una tensione o qualche piccolo dolore si manifesta in una zona. La mente inconscia immediatamente lo percepisce, reagendo all'istante. Così ci spostiamo un po' di qui, un po' di là; non è forse vero che, per tutto il giorno, continuiamo a cambiare posizione? A grattarci qui e là? Ciò dimostra che la mente inconscia è costantemente in contatto con il corpo, costantemente percepisce le sensazioni e costantemente reagisce a esse.

Scoprendo questa relazione tra mente e corpo, si presta attenzione alle sensazioni. Allenandosi a osservarle, la mente comincia a cambiare l'abitudine a reagire. Anche la nostra mente inconscia reagisce alle sensazioni, ma ognuno di noi può imparare a osservarle e addestrare la mente a rimanere equanime verso di esse.

Questa è la realtà, è legge di natura. Il respiro è respiro, non c'è un respiro cristiano, ebreo, buddhista, mussulmano; il respiro è respiro per tutti, e così anche le sensazioni. Continuando a osservarli senza reagire, possiamo trasformare le abitudini della mente inconscia. Quando reagiamo alle situazioni esterne diveniamo infelici, ma se anche solo per alcuni momenti restiamo equanimi, (osservando la sensazione senza reagire), le nostre azioni

saranno positive, utili. Ogni reazione è piena di negatività, danneggia noi stessi e anche gli altri. Certo, in dieci giorni di corso non diventerete così perfetti da non reagire più, ma potrete verificare che, con l'aiuto di questa tecnica, si può raggiungere una reale padronanza della propria esistenza. Vipassana insegna ad agire, senza reagire. La vostra capacità d'azione aumenterà, e sarà pura azione e non reazione. Non danneggerete più gli altri, né voi stessi, perché agirete con una mente equilibrata.

Possano tutti godere di vera pace e di vera armonia.

INTERVISTA

Esplorare la via all'Illuminazione

di Steve Minkin, East West Journal, Usa, 1982

DOMANDA: *Che cosa insegna e qual è il fine del suo insegnamento?*

GOENKA: Insegno un'arte di vivere e un codice di comportamento. Il fine è imparare a vivere in pace e in armonia, con moralità, imparare come padroneggiare la mente e conseguire un'attitudine piena di buone qualità come amore, compassione e benevolenza.

In che modo gli studenti apprendono Vipassana?

Partecipano a un corso di meditazione di dieci giorni. Rispettano un codice di comportamento e si esercitano a concentrare la mente con l'aiuto del respiro. Poi, con Vipassana iniziano a osservare le sensazioni fisiche, che sono collegate agli stati mentali.

Concentrando la mente con l'ausilio del respiro, eseguono esercizi di respirazione?

Non si tratta di esercizi di respirazione, ma di un esercizio teso a sviluppare la facoltà della consapevolezza. S'inizia con l'osservare il respiro così com'è, senza controllarlo.

E quando si sentono a disagio o in agitazione?

Sono liberi di cambiare posizione. Non è un esercizio fisico, non richiede di rimanere a lungo in una posizione. Possono star seduti in qualsiasi posizione trovino comoda, ma devono cercare di tenere diritti la schiena e il collo.

In che modo Vipassana si differenzia da altre tecniche di meditazione come, per esempio, quelle che richiedono l'utilizzo di mantra? Non servono anch'esse a concentrare la mente?

Con l'aiuto della visualizzazione di qualche forma o figura è senza dubbio facile concentrare la mente. Il nostro fine, però, è di purificare la mente. Questi metodi portano in un'altra direzione. I mantra generano un particolare tipo di vibrazione artificiale. Ogni parola genera una vibrazione; se si lavora a lungo con un mantra, ci si trova immersi in una vibrazione indotta. Con Vipassana, invece, si osserva la vibrazione naturale: le vibrazioni che sorgono, per esempio, quando ci si sente arrabbiati, quando si provano passione, paura, odio.

In pratica, come si fa a osservare queste vibrazioni?

Si osservano le sensazioni fisiche, poiché ogni pensiero, ogni emozione fa nascere immediatamente una sensazione, una vibrazione nel corpo.

Come mai?

La mente e il corpo sono in relazione. Quando nella mente sorge qualcosa, per esempio collera, simultaneamente nel corpo appare del calore o qualche tensione. Questa è una legge della natura. Allora, per osservare la collera, che è astratta e non ha forma, voi osservate la sensazione fisica che provate, nel momento in cui nella mente c'è collera. Così siete in grado di sbarazzarvene.

Osservando, controlliamo la mente?

No, controllare è reprimere. In Vipassana non esistono né repressione né permissivismo. Semplicemente osservate, e verificherete che le impurità saranno eliminate.

Questa tecnica è adatta a tutti? C'è chi non è in grado di apprenderla?

È praticata da persone di ogni tipo e l'unica difficoltà riguarda chi è mentalmente squilibrato e chi non è in grado di comprendere ciò che è insegnato. In condizioni di "normalità", chiunque può apprenderla.

Molti mi dicono: "Non ce la farei a star seduto così tante ore, per dieci giorni", ma c'è anche tanta gente che, pur pensando di non riuscirci, partecipa lo stesso e ci riesce.

Chi non ha partecipato a un corso può avere paura di un programma di meditazione così impegnativo: "Come farò a star seduto a lungo, in silen-

zio e senza fare nient'altro?". All'inizio, il primo o il secondo giorno, è possibile che, in qualche modo, la mente si ribelli; però poi, un po' alla volta, diventa più facile.

Ho visto che vi partecipano molte donne incinte. Non è arduo, per loro, stare sedute a lungo? E il corso, che effetto ha sulla madre e sul bambino?

Oh no, non è per niente difficile perché, come ho detto, non si tratta di un esercizio fisico. Ognuno sta seduto a suo agio. Vipassana ha un esito meraviglioso non solo sulla futura madre, ma anche sul bambino che nascerà. Il bambino si sta formando e questo è esattamente il momento in cui dovrebbe ricevere buone vibrazioni. E quando si medita con una mente calma e serena, piena di amore e di compassione, queste buone qualità sono assimilate dal nascituro.

I corsi sono frequentati da ogni genere di persone, quindi anche i criminali incalliti possono praticare Vipassana?

Certamente, la tecnica serve per purificare la mente, permette di liberarsi da infelicità e tensioni. Chi ha commesso crimini è una persona molto infelice, con la mente piena di tensione. In India, il governo del Rajasthan ha messo alla prova Vipassana. Ho condotto due corsi nel carcere centrale e vi hanno partecipato rapinatori e assassini. Su di loro è stato svolto uno studio scientifico prima e dopo la loro partecipazione. Si è protratto alcuni mesi e i risultati sono stati molto incoraggianti: si è riscontrato un cambiamento importante nel loro comportamento (v. pag. 183, Vipassana nelle carceri, n.d.r.).

Pensa che sarebbe possibile organizzare corsi nelle carceri anche di altri paesi?

È possibile ovunque. Se funziona in India, può funzionare in tutto il mondo. Ma è necessario che l'insegnante rimanga sempre a disposizione, per aiutare gli studenti in caso di bisogno.

Quali sono i vantaggi pratici? Guardo la gente seduta a meditare e, alla fine del corso, la vedo con un aspetto meravigliosamente sereno e felice. Ma nella vita quotidiana si può utilizzare quanto appreso?

Se non si applicasse nella vita quotidiana, Vipassana non avrebbe significato. La gente non viene a un corso di dieci giorni per fuggire dall'infelicità. Viene a imparare questa tecnica, per cercare di applicarla nella vita.

Potrebbe essere più specifico? Come fanno ad applicarla l'uomo d'affari, l'operaio, la casalinga o il medico?

Tutti nella vita incontrano contrarietà e generano tensioni a causa di problemi di vario genere. Quando c'è tensione, ci si sente confusi e, se si deve prendere una decisione, il rischio di sbagliare è molto alto. Le emozioni intense danneggiano sia noi sia gli altri. Di fronte alle difficoltà, il meditatore di Vipassana rimarrà calmo, osserverà le sensazioni con equanimità, anche solo per alcuni momenti, e poi prenderà una decisione salutare seguita da un'azione positiva.

Vipassana fa parte della religione buddhista? Gli appartenenti ad altre religioni possono praticarla, oppure Vipassana può interferire con le loro pratiche religiose?

Deve essere ben chiaro che questo metodo, anche se racchiude l'insegnamento del Buddha, non è religione buddhista. Specifichiamo: il termine Buddha significa "persona illuminata, liberata". Le persone illuminate non fondano religioni, ma insegnano un'arte di vivere universale. Il metodo insegna un'arte di vivere e può essere appreso e praticato da chi appartenga a qualsiasi religione o comunità.

Quindi può essere messo in pratica anche dai non buddhisti?

Gente di ogni fede ne ha tratto beneficio, ed è per questo motivo che sono stato invitato da rappresentanti di diverse religioni. Sono stati tenuti corsi di Vipassana in una moschea mussulmana, in una chiesa cristiana e in templi indù e giainisti.

È vero che in India vi partecipano i gesuiti?

Certo, hanno partecipato in gran numero suore e sacerdoti cristiani, i quali continuano a consigliare questi corsi ai loro studenti.

Perché partecipano i cristiani?

Tutti cercano la pace della mente, tutti desiderano avere una mente pura. Cristo non insegnava solo pace e armonia, ma anche purezza mentale, amore, compassione. Coloro che seguono gli insegnamenti di Cristo vogliono sviluppare queste buone qualità. Quando partecipano ai corsi, non sembra loro di accostarsi a un'altra religione. Spesso sacerdoti e suore mi hanno detto che noi insegniamo il cristianesimo, nel nome di Buddha.

Prima ha detto che il Buddha era illuminato. Che cosa intende per "illuminato"?

Chi esplora la verità dentro se stesso e la esplora fino in fondo, sperimenta la realtà della mente e del corpo e quindi la trascende, penetrando oltre l'apparenza, fino a giungere alla realtà ultima; questa è una persona illuminata.

Sono esistite ed esistono persone illuminate, oltre il Buddha?

Certo, chiunque percorra questa via diviene illuminato. Al tempo di Buddha, in India, un gran numero di persone che praticava questa tecnica raggiunse lo stadio dell'illuminazione. E anche dopo il Buddha, ovunque la tecnica era mantenuta nella sua purezza originale, la gente continuò a ottenere alti stadi di purezza mentale e l'illuminazione.

Esistono altre vie che portano all'illuminazione, oppure questa è l'unica via?

La tecnica che conduce all'illuminazione deve purificare la mente. Come potremmo raggiungerla con la mente impura? Se libera la mente da avversione, ignoranza, illusione, è una tecnica che porterà certamente all'illuminazione.

Alcuni pensano che la purificazione fisica porti all'illuminazione. È vero? E qual è la relazione fra mente e materia o mente e corpo?

La salute fisica è essenziale per sviluppare la salute mentale. Non si può praticare adeguatamente

la purificazione mentale quando il corpo è malato. Perciò mantenere il corpo sano è d'aiuto al lavoro della mente. Ma ritengo che abbia torto chi pensa che, mantenendo il corpo sano, si ottenga l'illuminazione, perché l'illuminazione si raggiunge attraverso la purezza mentale.

In che modo droghe o alcol influiscono sulla purezza della mente?

Molti studenti, specialmente occidentali, prima di partecipare a un corso, credevano che le droghe e le sostanze chimiche di cui facevano uso, potevano aiutarli a sperimentare qualcosa che altrimenti non avrebbero conosciuto. Ma, al corso, hanno scoperto che queste esperienze, indotte da sostanze chimiche e droghe, li rendevano schiavi delle sostanze stesse. Le loro esperienze con Vipassana sono state più significative di quelle che si procuravano artificialmente: sono diventati padroni della propria mente e si sono resi conto della differenza. E praticando Vipassana hanno trovato un aiuto per uscire dalla dipendenza.

In che modo la vita sessuale influisce sullo sviluppo interiore di chi pratica questa tecnica?

Il laico continua ad avere rapporti, perché l'astinenza sessuale, mediante la repressione, crea difficoltà e tensioni, proprio come li crea l'estremo opposto, ugualmente nocivo. Vengono da me molti che hanno provato il gioco del sesso libero e li trovo poco equilibrati. Al corso praticano Vipassana, e iniziano a percorrere la via di mezzo: né repressione né licenziosità, bensì una vita sessuale con un solo compagno.

La sua opinione su quest'aspetto della vita, è molto diversa da quella di chi sembra auspicare libere relazioni sessuali.

Sì, perché le relazioni di libero sesso sono molto nocive per la salute della mente. È come versare del combustibile sul fuoco della passione. Quando sorge la passione, osservate la sensazione fisica che provate in quel momento e scoprirete che non riesce più a sopraffarvi.

Chi non ha partecipato a un corso di dieci giorni è in grado di meditare osservando le sensazioni?

Il corso di dieci giorni non è un rituale, serve per insegnare a osservare le sensazioni. La speculazione intellettuale non basta. Bisogna apprendere mediante l'esperienza. Se non imparate a osservare le sensazioni in maniera adeguata, le negatività vi sopraffaranno sempre. Per questo un corso di meditazione di dieci giorni è essenziale.

Qual è il ruolo del silenzio?

Senza il silenzio non potete scendere nella profondità della mente. Quando s'inizia a meditare si scopre che la mente chiacchiera continuamente. E che, quando si parla con altri, chiacchiera ancora di più. Dovete fare in modo che la mente resti silenziosa e per riuscirci dovrete almeno interrompere la comunicazione con l'esterno; usando questa tecnica vi accorgete che la mente, lentamente, si orienta al silenzio.

Che importanza hanno le abitudini alimentari, quando si medita?

Il cibo che mette in agitazione la mente, come quello molto aromatico e piccante, non è adatto. Il cibo semplice e naturale va sempre bene per la salute del corpo, ed è quindi indicato per la mente.

Consiglia un'alimentazione vegetariana?

L'alimentazione vegetariana è utile per la pratica di Vipassana.

Quali sono i passi concreti verso la purificazione mentale?

Partecipando al corso, almeno per dieci giorni si vive una vita morale, e in questo modo la mente si acquieta. Allora, per rendere acuta la mente, ci si concentra sul respiro; poi con Vipassana si osservano le sensazioni del corpo. Rimanendo equanimi verso di esse, non si generano nuove impurità e così sono eliminati, strato dopo strato, i condizionamenti passati.

Allora Vipassana consiste nell'osservare le sensazioni del corpo e nel rimanere equanime?

Proprio così. Si tratta di osservare tutto ciò che sorge nel corpo, cioè le sensazioni. Si tratta di osservare la mente e tutto ciò che sorge in essa. Il Buddha scoprì che ogni cosa che nasce nella mente si manifesta anche con una sensazione nel corpo, e perciò il fondamento di Vipassana è l'osservazione delle sensazioni fisiche. Se osserviamo la sensazione

nel corpo, stiamo osservando anche la mente.

Chiunque potrebbe isolarsi per dieci giorni e osservare le sensazioni, oppure è necessario un insegnante?

La tecnica agisce sulla mente come un'operazione chirurgica; si raggiungono profondi livelli mentali, e le negatività ivi sepolte vengono sollecitate e salgono in superficie. È quindi consigliabile che il primo apprendimento avvenga con un insegnante, che ha ricevuto una formazione specifica. Dopo dieci giorni non sarà più necessario: in questa tecnica non c'è bisogno di una guida permanente. La natura è la guida. Avete imparato la via e potete percorrerla anche da soli.

Esistono molte guide. Come sceglierne una competente?

Solamente provando. Molti che hanno partecipato al corso hanno dichiarato di aver trovato ciò che cercavano.

Che cosa intende per mente equanime?

La mente equanime è una mente equilibrata, cioè non sopraffatta dalla bramosia e dall'avversione. Una mente equilibrata prende sempre buone decisioni.

Se non reagiamo alle situazioni della vita, possiamo dire di essere davvero vivi?

Questa è un'ottima domanda, frequente durante i corsi. A volte gli studenti fraintendono: pensano che, quando la mente diventa equanime e distaccata, si viva nell'inattività, si diventi incapaci di agi-

re. La realtà è ben diversa. Vipassana riempie la vita di azione e libera dalla reazione. Solitamente si reagisce in ogni momento. E quando si reagisce, la mente perde l'equilibrio, arrecando danno a noi stessi e agli altri. Quando, invece, si rimane equilibrati ed equanimi, anche solo per pochi momenti, la decisione che ne scaturisce è giusta, e l'azione che segue sempre positiva. Così si vive una vita di azioni costruttive, non d'inattività o di reazione.

C'è chi afferma che stare seduti a meditare tutto il giorno è molto egoista. Che cosa risponde? È meglio isolarsi o stare nel mondo?

Se qualcuno volesse passare tutta la vita in un centro di meditazione, esclusivamente per meditare, dimenticandosi del mondo esterno, sarebbe di certo molto egoista. Ma non è questo che s'impara dalla meditazione. Continuo a ricordare ai miei studenti che si va all'ospedale per riacquistare la salute, e non per viverci. Così come si va al centro di meditazione per recuperare la "salute mentale", per poi portarla nella vita quotidiana.

Perché definisce Vipassana anche "un'arte di morire"?

Perché, grazie all'esperienza di numerosi studenti, abbiamo visto che un buon meditatore non muore inconsapevolmente, pieno di paura, ansia, bramosia e infelicità. Nei casi che abbiamo conosciuto, la gente è morta consapevole, in pace e in armonia. Ciò diventa possibile se s'impara l'arte di vivere. Io continuo a dire che Vipassana è la tecnica per imparare l'arte di morire, ma questo è possibile solo se si è imparata l'arte di vivere: se si è vissuta una vita buona e

sana, la morte sarà buona e serena.

Mahatma Gandhi condusse quella che possiamo definire una buona e utile vita. Le azioni positive possono, da sole, purificare la mente? Egli praticava questa tecnica di purificazione mentale?

Alcune persone vicine a Gandhi, mi invitarono a tenere un corso nel suo ashram, a Wardha. Dopo aver appreso Vipassana, mi descrissero quello che il Mahatma faceva, e mi fu chiaro che anche lui praticava Vipassana. Anche se, forse, non l'aveva mai sentita nominare, praticava lo stesso metodo: l'osservazione della realtà del corpo.

Dunque, praticare Vipassana è semplicemente sperimentare la realtà?

Esatto, lo sperimentare la realtà dentro noi stessi ci permette di arrivare ai livelli più profondi dell'essere, della mente, e di eliminare le impurità.

Con la meditazione si può evitare di sviluppare un grande ego?

L'intera tecnica porta, passo dopo passo, a uno stadio libero da ogni forma di ego. Ognuno, quando incomincia a osservare la realtà interiore, si rende conto di una verità fondamentale e cioè: "Io sono una persona molto egocentrica." Una volta compreso questo, è facile sbarazzarsi dell'ego. Quando continuiamo a giustificare le nostre azioni, c'è inganno. Con Vipassana le illusioni spariranno, le impurità diverranno evidenti e si potranno eliminare.

Gandhi era molto coinvolto anche nella vita sociale e politica. Qual è la sua opinione rispetto alla fame nel mondo e alla guerra nucleare?

Nella società ci sono problemi gravi, e non possiamo chiudere gli occhi e far finta di non vederli nel nome di Vipassana o di qualcos'altro. Il Buddha ha detto: "Quando si ha fame, non si può meditare." Questo, dunque, è prioritario. Ogni guerra è nociva, quella nucleare lo è ancora di più. Ma l'aspirazione a tenere la gente lontana dalle guerre non è sufficiente; ogni singolo individuo deve prima liberarsi dalle tensioni interiori. Le tensioni della società, nello stato, fra le nazioni, tra gli individui, sono tutte causate dalle impurità della mente.

Si può essere coinvolti in attività sociali e nel contempo dedicarsi a Vipassana?

Il dedicarsi a Vipassana presuppone la partecipazione a un corso di dieci giorni. Poi essa va integrata nella vita quotidiana. Potete condurre una vita molto buona, come operatore sociale, al servizio della gente, ma se praticherete, potrete servire la gente in modo migliore. Se manterrete la mente pura e piena di pace e di armonia, scoprirete che il vostro agire sarà molto positivo ed efficace.

Lei consiglia di praticare due ore ogni giorno. Com'è possibile farlo?

A un nuovo studente due ore possono sembrare eccessive, perché pensa: "Sono una persona piena d'impegni, come posso trovare il tempo?" Ma quando si è determinati e si prova per un periodo a

meditare, un'ora di mattina e un'ora di sera, ci si accorge che non si sta sprecando tempo, perché la capacità di lavorare aumenta e la mente si libera da confusione e dubbio. Così i problemi vengono analizzati con chiarezza e la decisione giusta è raggiunta più rapidamente. Quindi, dedicare ogni giorno due ore a Vipassana, non è tempo sprecato.

Che effetto ha sulle malattie fisiche?

Vipassana non cura la malattia fisica, ma rende la mente forte e sana, perché la purifica. Quando la mente è purificata, le malattie che hanno origine dalla mente si curano più facilmente. Inoltre, con Vipassana la mente si fa più calma ed equanime, e l'effetto si riversa anche sulla malattia fisica. Diciamo che la guarigione di un disturbo fisico può essere un effetto collaterale della purificazione della mente, che è il fine principale.

Per seguire un corso c'è bisogno di una preparazione particolare?

Il corso stesso è la preparazione. Si parte da come si è, e i dieci giorni di corso sono la preparazione per tutta la vita.

PARTE SECONDA

*La liberazione si raggiunge con la pratica,
mai solo con la teoria.*

S.N. Goenka

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 evitiate 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, sprecaate 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

rivolgere 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 - *saṅkhāra*. 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 piè 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 spiacevoli e di trattenerne quelle piacevoli. Fino a che saremo coinvolti in quest'altalena di dolore e piacere, di respingere e di trattenerne, 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 osservarsi, 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 sopraffare 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.

Combattete 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. Sperimenteremo 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. Saggezza, *paññā*. È la saggezza 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 ten-

sioni. L'amore disinteressato in una mente purificata 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 *saṅkhāra-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?

PARTE TERZA

*Le guerre iniziano nella mente degli uomini,
perciò è proprio nella mente degli uomini
che vanno costruite le difese della pace.*

Preambolo della costituzione dell'UNESCO

*Di fronte alle vicissitudini della vita,
la mente rimane stabile,
serena, incontaminata, sicura;
questa è la felicità più grande.*

Maha-Mangala Sutta, Sutta Nipata, II.4

Vipassana per la società

L'importanza di Vipassana nel mondo contemporaneo

Discorso di apertura di S.N. Goenka per la conferenza internazionale omonima, New Delhi, India, 1994. Estratto.

Cari amici, ogni mattino la luce del sole dissolve l'oscurità della notte. Non importa in quale parte del mondo il sole sorga, quale sia la stagione o l'anno: sempre, nel passato, nel presente e nel futuro, a ogni suo sorgere l'oscurità svanisce. Allo stesso modo, la luce di Vipassana dissolve l'oscurità dell'ignoranza e della sofferenza, in ogni luogo e in ogni tempo.

Oggi nel mondo, l'oscurità provocata dalla sofferenza è drammaticamente evidente. E ovunque è sempre più grande il numero di chi cerca una risposta alla sofferenza della vita. Perciò la luce di Vipassana, la luce della saggezza, si rivela di grande attualità e significato. Questa tecnica di meditazione è finalizzata alla purificazione mentale, che permette lo sviluppo delle qualità dell'amore, della compassione, della benevolenza, indebolendo il buio dell'ignoranza e delle abitudini nocive. È un

metodo pragmatico che può funzionare per chiunque. Solo l'essere umano possiede la straordinaria facoltà di osservare la realtà all'interno di se stesso, per sviluppare la saggezza, cioè la comprensione profonda della realtà. E per l'essere umano la mente è più importante, perché è la mente che crea sia negatività e sofferenza, sia buone qualità e buoni sentimenti. Perciò la chiave è l'individuo: la società è formata da individui, e per migliorarla occorre che ogni singolo si migliori. E l'impegno individuale può scaturire dal rendersi conto che ogni volta si generano negatività, ci si sente infelici e sofferenti, mentre quando si generano buoni sentimenti ci si sente bene.

Mentre insegnavo Vipassana (nella prigione di Tihar, a Nuova Delhi, 1994, n.d.r.) dissi ai carcerati che l'essere reclusi era una realtà per loro, ma che, in un certo senso, ogni individuo al mondo è carcerato, perché prigioniero dei propri radicati condizionamenti mentali. Ciascuno di noi sta soffrendo ma, molto spesso, non se ne rende neanche conto. A livello superficiale, chi non è in prigione può apparire felice o sentirsi soddisfatto dei vari piaceri e distrazioni che si procura; ma ne è soddisfatta solo una piccola parte della mente, la parte profonda rimane inappagata e tesa.

Quando l'Illuminato dichiarò che vi era sofferenza in tutto il mondo, in molti non lo compresero e definirono il suo insegnamento pessimista, perché focalizzato sull'analisi della sofferenza. Ma il Buddha insegnò a superarla. Definirei il suo insegnamento ottimista, perché indica un percorso per uscirne.

Auspico che tutti voi, per il vostro bene, possiate dedicare dieci giorni della vostra vita ad apprendere questo cammino, che può trasformarvi. Un cammino che insegna a vivere in modo pacifico e armonioso e a generare pace e armonia intorno a noi. È un'arte di vivere.

VIPASSANA E LA SALUTE*

Vipassana non va finalizzata alla cura della malattia fisica, ne sarebbe sminuito il valore: essa aiuta a eliminare le impurità dalla mente, che sono la vera causa della sofferenza. Infatti, ci s'intossica e si diventa dipendenti da tabacco, alcol, droga o altro, ma questa è un'osservazione superficiale. Il Buddha scoprì che si è dipendenti dalle sensazioni fisiche, collegate agli stimoli esterni. Si sente piacere per le sensazioni, si sviluppa desiderio per esse e poi se ne diventa dipendenti. Per uscire da tutte le dipendenze occorre la coltivazione dell'equanimità verso le sensazioni, comprendendone la natura impermanente. Solo allora ci si comincia a liberare dalla bramosia, dallo stimolo apparentemente irresistibile, e dalla dipendenza. Ecco cosa è Vipassana.

La dipendenza è un problema mondiale che coinvolge tutte le categorie sociali, con gravissime ripercussioni: l'indebolimento della salute e della capacità di relazione, disagi destrutturanti per le famiglie, le implicazioni con la criminalità. È un flagello per la società. Sono stati tentati vari approcci per la cura e la riabilitazione dei tossicodipendenti, ma la maggioranza di essi rimane intrappolata nelle "ricadute". Alcuni terapeuti e ricercatori sono approdati all'idea che la radice di ogni

* N.d.r. Da fonti citate.

tipo di dipendenza, è il desiderio. È da notare che la parola inglese “addiction” deriva dal termine latino che significa perdere la signoria, la padronanza, diventare schiavi, poi usato per descrivere il comportamento che ha preso possesso della vita di un individuo: l’attività, la sensazione, l’esperienza che soggioga. Per liberarsene, oltre a volerlo, occorre capire la prigionia del desiderio. Vipassana affronta proprio quest’aspetto.

Qualsiasi cosa sorge nella mente è subito accompagnata da una sensazione fisica. (A.N. 4.339)

Questa interconnessione tra mente e corpo è la chiave della meditazione Vipassana: osservando le sensazioni fisiche si raggiungono, per gradi, i livelli profondi della mente, per estirpare le radici della dipendenza.

Sulla dipendenza

Discorso al seminario *Vipassana, dipendenze e salute*,
V.R.I, ibid. 1989. Estratto.

(...) Per cambiare i condizionamenti mentali profondi, occorre capire come il corpo e la mente s'influenzino reciprocamente.

Le dipendenze da alcol e droghe sono dipendenze da condizionamenti, per esempio di passione, rabbia, paura, egoismo. E i condizionamenti possono essere eliminati solo agendo sulle profondità inconscie della mente. A livello conscio infatti, possiamo capire che la rabbia, per esempio, non è positiva, ma dannosa; eppure continuiamo a produrla. Quando finisce, ci ripetiamo che non avremmo dovuto arrabbiarci. E poi, quando arriva uno stimolo, essa ci domina di nuovo. Possiamo gradualmente eliminarla soltanto se coinvolgiamo il livello più profondo della mente.

Il circolo vizioso

Con Vipassana, possiamo iniziare un'indagine introspettiva: sperimentiamo la relazione tra il corpo e la mente, e verifichiamo come la mente influisca sul corpo e il corpo sulla mente, e come siano anche influenzati da cibo e atmosfera. A seconda del contenuto mentale (rabbia, gioia, passione o altro) nel corpo si manifestano sensazioni fisiche differenti. A livello molecolare, particelle subatomiche sorgono e

passano continuamente, formando un flusso biochimico, influenzato dai contenuti mentali.

Per esempio, la passione causa un tipo di flusso biochimico, che influenza il momento mentale seguente, aumentando la passione. Ripetendosi nel tempo, questo processo causa la trasformazione della passione in bramosia, cioè il desiderio mentale di provare ancora e di più quelle sensazioni piacevoli. Esso, a sua volta stimola un flusso di passione a livello fisico. L'uno stimola e influenza l'altro e la passione continua a moltiplicarsi. Non soltanto la passione, ma tutte le impurità, provocano un flusso biochimico. Il risultato è un circolo di sofferenza. Questa legge naturale o processo riguarda tutti.

La mente inconscia è sempre in contatto con il corpo, cioè percepisce le sensazioni (e continua a reagirvi). La mente conscia invece è in contatto con gli oggetti esteriori, e pensieri, emozioni e immaginazioni. E non si accorge delle sensazioni fisiche. Con Vipassana, si allena la mente a diventare acuta per percepire le sensazioni del corpo, esternamente e internamente. Esse sono sempre presenti, poiché a ogni contatto dei sensi con un oggetto si produce una sensazione fisica. La mente è sempre in contatto con il corpo. Osservando le sensazioni, cominciamo a osservarne la caratteristica intrinseca dell'impermanenza: sono effimere, cambiano, sorgono e passano continuamente. Bastano solo pochi istanti senza reagire, con l'esperienza della loro natura impermanente, che l'abitudine mentale di reagire comincia a cambiare. Inizialmente saranno solo pochi istanti o minuti, ma con la pratica, aumenteranno gradualmente; man mano anche il comportamento cambierà e si uscirà così dall'infelicità.

Tra schiavitù e autonomia

Con Vipassana si sviluppa la capacità di osservare con equanimità la sensazione che sorge. Se osserviamo senza reagire il flusso biochimico che si produce quando ci arrabbiamo, in quel momento non produciamo altra rabbia. Da pochi istanti a un minuto, e poi per più minuti, verificheremo di essere meno influenzati dall'emozione, rispetto al passato. Il coinvolgimento nell'emozione diminuisce di durata e intensità. Chi pratica regolarmente questa tecnica cerca di osservare il modo reattivo o equanime con cui affronta le situazioni. Siccome è fondamentale l'osservazione di sensazioni e della loro impermanenza, il meditatore in parte reagisce, ma in parte riesce a essere equanime. Bastano pochi minuti d'osservazione delle sensazioni, per rendere la mente equanime e pronta ad agire. Qualunque azione s'intraprenda, quindi, sarà un'azione e non una reazione. L'azione è sempre positiva. È la reazione che crea infelicità.

Con una meditazione quotidiana e applicando la tecnica alle situazioni della vita, il comportamento comincerà a cambiare. Chi è dipendente dalla passione o dalla paura si rende conto che esse s'indeboliscono gradualmente. Tale dipendenza è come quella da sostanze: in realtà, è dipendenza da sensazioni fisiche. Il tempo necessario a liberarsene è soggettivo, ma prima o poi la tecnica, se applicata nel modo corretto, ha successo.

Passo dopo passo

Quando ci s'intossica con alcol o droghe, è la stessa intossicazione a moltiplicare l'ignoranza, facendo rimanere in uno stato di annebbiamento. Di conseguenza ci vorrà più tempo e impegno per sentire le sensazioni e per andare alla radice del problema. Il tossicodipendente non riesce a sentirle, perché la mente è offuscata. Abbiamo infatti verificato che, rispetto ai tossicodipendenti, gli alcolisti traggono da questa tecnica un più immediato vantaggio.

La strada per uscire dall'infelicità è qui pronta, per quanta dipendenza ci possa essere. Se ci si applica con pazienza e costanza, si raggiunge lo stadio in cui si sentono sensazioni in tutto il corpo e si possono osservare obiettivamente. Partecipando a un corso di dieci giorni si può iniziare un cambiamento al comportamento abituale della mente; è stato fatto il primo passo, magari lieve ma fondamentale e, coltivando la meditazione, si cambierà a livello più profondo.

Suggeriamo al dipendente da nicotina, quando sente il desiderio di fumare, innanzitutto di provare ad accettare il fatto che nella mente è sorto il bisogno di fumare e poi di non accendere subito la sigaretta. La voglia è sempre accompagnata da una sensazione corporea. Si cominci, dunque, a osservarla senza cercare una sensazione particolare: qualunque sensazione di quel momento è collegata al bisogno di fumare. Si osservi l'impermanenza della sensazione, e si verificherà che il bisogno si attenua, e con l'allenamento si smorza. Non è immaginazione, è realtà sperimentabile.

Lo stesso suggerimento vale per alcolisti e tossicodipendenti: quando sorge il bisogno, non soccombete subito. Aspettate dieci, quindici minuti, quanto riuscite. Accettate il fatto che è sorto un bisogno e osservate la sensazione di quel momento. Chi ha seguito questo suggerimento, ha verificato che si stava liberando. Magari una sola volta su dieci all'inizio, ma ha iniziato. È un lungo cammino, un impegno che dura tutta la vita, ma anche il viaggio più lungo comincia col primo passo. Solo chi ha compiuto il primo passo, può fare il secondo e il terzo; e un passo dopo l'altro, raggiungerà lo scopo finale della liberazione. Che tutti possano uscire dalle dipendenze da alcol, droghe e impurità mentali. Per uscire dall'infelicità, per il benessere, per la liberazione. E questo processo è tale che quando si cominciano a ottenere i primi benefici, non si può non aiutare gli altri e il pensiero si volge verso quanti stanno soffrendo ovunque.

Che possano imparare questa tecnica e uscire così dall'infelicità. Che finalmente possano cominciare a godere la pace e l'armonia di una mente liberata da tutte le impurità.

Agli operatori socio-sanitari

Discorso allo Smith College School of Social Work,
Northampton, Mass, Usa, 1991. Estratto

Amici, colleghi operatori sociali, questo seminario, ha come temi i problemi con cui devono confrontarsi gli operatori socio-sanitari. La professione di chi opera in campo sociale è nobilissima, perché aiutate chi è in difficoltà e in angoscia, ma il vostro è un cammino irto di pericoli. Dopo qualche anno di esperienza, un operatore sociale si rende conto che il suo compito è difficile, zeppo d'imprevisti e d'insidie. La nobile missione di aiutare gli altri può risolversi in infelicità per se stessi. Come mai?

Siete in contatto con persone che soffrono fisicamente e mentalmente, per esempio a causa di un disagio psicologico, che genera in loro vibrazioni cariche di dolore e agitazione, come fossero prese in un vortice d'infelicità. Voi cercate di aiutarle, applicate la terapia con continuità. E a un certo punto, magari vi trovate a essere risucchiati in quello stesso vortice. Come rimediare? Come prevenire questo pericolo?

Aiutare e aiutarsi

La prima cosa è rendersi conto che in voi è presente un seme del problema psichico del vostro paziente. Venendo in contatto con la vibrazione da lui generata, in voi avviene che il seme è stimolato, germoglia, cresce e produce lo stesso tipo di vibrazio-

ne. Tutto ciò è frutto di quel seme. E fino a che non lo estirperete dalla mente, avrete difficoltà professionali e personali. Se voi per primi non avete dentro pace vera, vera armonia, non potete aiutare gli altri, o potrete farlo per un po', a livello superficiale, ma uno zoppo non può sostenere un altro zoppo.

Vipassana vi può aiutare. Al livello profondo della mente sono presenti i semi di diverse tendenze che vi procurano sofferenza. Le vibrazioni altrui e le vostre si sintonizzano, e le vostre vengono intensificate. Non ve ne rendete conto, perché l'effetto non è immediato; ma giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, mese dopo mese, anno dopo anno, se continuate ad avere contatto con un tipo di pazienti, gradualmente vi accorgete che in voi si amplia quel tipo di disagio. Di conseguenza, vi occorre l'aiuto dello psichiatra o dello psicoterapeuta, insomma, di un esperto che assista voi. Cercavate di aiutare gli altri e ora siete voi ad aver bisogno di aiuto.

Realtà superficiale e realtà profonda

Molte correnti si agitano nel profondo di noi, correnti che si contrappongono, s'incrociano, si sovrappongono, provocandoci squilibrio e sofferenza. La radice della sofferenza, di ogni sofferenza, è nascosta nel più profondo di noi stessi. La realtà esteriore è solida; per esempio il corpo è fatto di tessuti muscolari, ossa e così via; ma a un altro livello, cioè se osserviamo le sensazioni corporee, la realtà che ci appare è vibrante: un insieme di particelle subatomiche che sorgono e svaniscono, continua-

mente; vibrazioni che si manifestano e passano a una frequenza altissima. Anche per la mente e i suoi contenuti occorre comprendere la loro realtà apparente e la loro verità ultima. Per esempio, sorge un'emozione di paura, passione, o melanconia. A volte l'emozione è così intensa da sovrastarci, ma possiamo apprendere come essere più padroni della situazione.

Iniziamo col riconoscerla: "Ecco, in me è sorta questa intensa emozione." Di qualunque emozione si tratti, il suo impatto è violento, ma osserviamola con obiettività e comincerà a dividersi, a spezzettarsi ... a dissolversi in vibrazioni, un succedersi di vibrazioni, di diversa frequenza. Il corpo nel suo insieme, la mente nella sua totalità, l'unione dei due che chiamiamo *io*, altro non sono che vibrazioni, in continuo mutamento, ininterrottamente, e che quindi non possiamo rendere stabili. Ma possiamo accettare, non giudicare e sorridere della realtà dell'instabilità. Continuiamo a osservare, e notiamo che le vibrazioni continuano a cambiare, e con esse le nostre emozioni che cambiano e si dissolvono. Se invece non le osserviamo con obiettività, esse ci sopraffanno; non solo, ma si moltiplicano, moltiplicando la sofferenza.

Come meditare

L'insegnamento di Vipassana è osservare la realtà. Quando partecipate a un corso di dieci giorni, vi viene detto di esaminare ciò che accade nel corpo, allo scopo di sviluppare la facoltà di osservare la realtà con obiettività, di attimo in attimo. Vipas-

sana richiede la costante osservazione di respiro e sensazioni corporee. Si potrebbe ritenerle solo realtà fisiche, ma sono invece connesse alla mente e profondamente collegate con le impurità mentali, all'origine della sofferenza.

Consideriamo una sequenza. Mentre osserviamo il respiro, osserviamo il sorgere di un pensiero, che può riguardare il passato o il futuro. Ed ecco che, per esempio, sentiamo rabbia, proprio mentre stiamo meditando, e ce ne rendiamo conto; quindi ne osserviamo la conseguenza nel corpo: il cambiamento nel respiro. E quando è passata la rabbia, verificiamo che il respiro è tornato come prima. Così, abbiamo sperimentato che il respiro è collegato ai contenuti mentali. Anche le sensazioni corporee sono collegate alla mente e ai suoi contenuti: possiamo sperimentare che se sorge collera, come conseguenza, ci sono sensazioni fisiche come calore, traspirazione, tensione, palpitazione. Tutto ciò che sorge nella mente, si manifesta nel corpo sotto forma di sensazione. E quando nel corpo si manifesta la sensazione, la mente continua a reagire senza sosta.

Nella parte più profonda della mente, c'è un numero infinito di vulcani inattivi, che non sono altro che l'accumulazione di tutto ciò che abbiamo creato nel passato. Sono latenti, ma se stimolati possono entrare in eruzione e sopraffarci, in qualsiasi momento. Possiamo imparare a calmare la mente e creare uno stato di pace alla superficie della mente; per esempio, sviando l'attenzione verso un oggetto (una parola, una visione, un pensiero). E per un po' possiamo esserne soddisfatti, ma se non penetriamo in profondità nella mente, proprio dove si annidano questi vulcani addormentati, rischiamo di piombare nella confusione, disagio, agitazione. Quando entriamo in

contatto con qualcuno che ha lo stesso tipo di vibrazioni dei nostri vulcani addormentati, essi possono entrare in attività e sopraffarci.

Liberatevi da tutto questo. E allora l'aiuto che darete agli altri sarà efficacissimo, perché la vostra mente sarà integra. Potrete affrontare qualsiasi difficoltà altrui e, a vostra volta, non generare sofferenza.

Il generatore

Un buon mediatore di Vipassana si renderà conto che la mente è un generatore: giorno e notte, in ogni momento genera vibrazioni di ogni tipo. Non sapendo ciò che avviene nel profondo della mente, per quanto si voglia evitare di far del male a se stessi e agli altri, in realtà si continua a farlo: si producono incessantemente vibrazioni che creano sofferenza in noi e intorno a noi.

Ogni mente genera vibrazioni che influenzano l'atmosfera e gli altri. Si è influenzati dall'atmosfera che ci circonda e dalle persone che ci sono vicine. Se si è un buon mediatore di Vipassana e si viene in contatto con una vibrazione negativa, la si accoglie con un sorriso; se ha fatto emergere qualcosa in noi, lo si osserva e non ci si lascia coinvolgere completamente. Tutto ciò va messo in pratica e richiede molto esercizio. Dieci giorni consentono l'apprendimento del metodo, ma bisogna tenerlo allenato per tutta la vita, perché la mente produce continuamente vibrazioni.

Il processo biochimico

Ripeto, quando c'è rabbia a livello mentale immediatamente accade qualcosa a livello fisico. La secrezione di una sostanza biochimica scorre - per via ghiandolaire o altra via - nel flusso sanguigno. Questa sostanza prodotta dalla rabbia genera sensazioni spiacevoli, e sentendole ci si arrabbia ancora di più; così si aumenta la produzione di quella sostanza. È un circolo vizioso. Tutto ciò va avanti per ore intere, per giorni e giorni.

Noi e soltanto noi siamo la causa del manifestarsi di questo fenomeno biochimico, cui reagiamo con più rabbia. Passioni, paure, ansie, depressioni, provocano secrezioni biochimiche; quando reagiamo, la secrezione aumenta e di conseguenza reagiamo con più passione o paura, rabbia, irritazione, tristezza, depressione ecc, causando l'aumento della secrezione ... e il circolo vizioso si è instaurato. La sorgente della nostra infelicità è dentro di noi: ecco ciò che Vipassana insegna. Una secrezione biochimica dà luogo a una sensazione fisica: se non reagiamo, se la osserviamo con equanimità, perderà vigore sempre più e svanirà. La reazione, invece, non farebbe che rafforzarla. Tutto ciò va sperimentato: va compiuto un viaggio dentro se stessi, per fare esperienza di come mente e materia interagiscono.

Con i pazienti

Ai miei studenti che esercitano la professione di psicologo e altre simili, consiglio di lasciare un intervallo tra un paziente e l'altro, e di rilassarsi per dieci minuti. Il rilassamento a livello fisico libera dalla tensione provocata dal contatto con chi sta male, ma è insufficiente. Le vibrazioni che il terapeuta assorbe penetrano in profondità e agiscono in lui. E inconsciamente anch'egli ne soffre. Perciò non incontrate e non toccate altri, prima di esservi liberati di quella sofferenza; cioè, non prima di aver percepito attraverso la pratica di Vipassana un flusso di vibrazioni sottili, che scorre in tutto il vostro corpo. Questo vi permetterà, nel giro di circa dieci minuti, di sentirvi rinnovati e, con la batteria ricaricata, ricomincerete a lavorare.

Dovete mantenervi forti. Se siete deboli mentalmente, all'apparenza può sembrare che stiate aiutando gli altri, ed effettivamente le vostre cure possono liberare qualcuno dal dolore. Questo è positivo, ma può accadere che, contemporaneamente, facciate del male a voi stessi. Evitate dunque di farvi del male. Non solo, ricordatevi che una mente purificata ha una potenza straordinaria, perché colma d'amore e di compassione, perché dà e non si aspetta nulla in cambio. Le qualità di una mente pura sono amore, compassione, gioia altruistica, equanimità. Quando la vostra mente è così, anche se pronunciate poche parole, queste saranno efficacissime. Se nella parte più profonda di voi c'è agitazione, anche se le vostre parole hanno un effetto risanante e i vostri consigli sono saggi, le vibrazioni che li accompagnano sono generate dalla vostra agitazione profonda.

Prima guariamo noi stessi

Siate dei buoni terapeuti; quindi, prima di tutto guarite voi stessi. Allora non correrete più rischi, ma sarete forti. Mi auguro che tutti voi possiate trovare il tempo di provare questa tecnica: è un metodo scientifico. Non avete dovuto aderire a una setta per accettare la sfericità della Terra e le leggi naturali di gravità e relatività: sono state dimostrate, sono realtà pre-esistenti ai loro scopritori. La legge naturale di mente e materia e della loro interazione, il fatto che se si reagisce con bramosia o avversione si comincia a soffrire, è valida oggi e lo sarà in futuro, indipendentemente dalla presenza di un Buddha. È stata scoperta da un uomo che sperimentò la causa della sofferenza e il modo per liberarsene.

Vipassana aiuta a essere in armonia, pace ed equilibrio con se stessi, e quindi nella condizione di poter aiutare gli altri. Il mio augurio è che diventiate dei terapeuti profondamente efficaci.

Possiate essere tutti felici, in pace, liberati.

Domande e risposte

DOMANDA: *La meditazione Vipassana aiuta a guarire mali fisici? E se è così, come avviene?*

GOENKA: Un punto dovrebbe essere molto chiaro, e cioè che Vipassana non ha lo scopo di guarire i mali fisici. Vipassana si propone di guarire la mente. La guarigione del corpo può sopravvenire, come suo sottoprodotto. Quando la mente è agitata e infelice, verificherete che il corpo ne risente. Quando la

mente è sana e robusta, influenza anche il corpo. Abbiamo notato che, con la pratica di Vipassana, molte malattie psicosomatiche si risolvono. Anche nel caso di mali strettamente fisici, come una ferita da taglio, se la mente rimane equanime, le cure hanno maggiore efficacia. Se la mente è molto agitata, i risultati delle cure saranno più lenti.

Una mia amica ha il cancro. Questa tecnica può aiutare la guarigione?

Può aiutare la sua mente ad affrontare la situazione. Questa tecnica è stata di aiuto in molti casi, nel senso che aumenta la capacità di tolleranza al dolore, provocato dalla malattia. Alcune persone morte per cancro praticando Vipassana, sono morte in modo pacifico, senza disperazione. In alcuni casi - pochissimi - il tumore è scomparso: si deve apprendere la tecnica per purificare la mente e non con l'idea di curare malattie.

Che cosa causa l'eruzione dei vulcani sopiti che esistono in noi?

Uno stimolo dovuto a una causa esterna. Ogni vulcano possiede una certa vibrazione ed è stimolato da quel tipo di vibrazione. Se intorno a voi ci sono vibrazioni che appartengono a uno dei vostri vulcani, esso è stimolato ed entra in eruzione. Se siete sempre in contatto con una persona molto depressa, a lungo andare le sue vibrazioni di depressione stimoleranno il vulcano in voi, in cui sono sopite quelle stesse vibrazioni; e voi stessi sarete soggetti a depressività.

Qual è l'origine di questi vulcani?

Noi siamo responsabili dell'esistenza di ognuno di questi vulcani, siamo noi che ne abbiamo piantato il seme. E quel seme continua a dare, di tanto in tanto, i suoi frutti. E non ha importanza stabilire quando questo processo abbia avuto inizio. Piuttosto rendiamoci conto che continuiamo a sviluppare vulcani in noi. Se apprendiamo come smettere, potremo spegnerli, e sradicare tutti i vulcani passati.

La meditazione può aiutare a far sorgere in noi delle qualità?

La natura della mente di per sé è pura, colma di buone qualità. È l'impulso che le diamo che la rende agitata. Se le impurità se ne vanno, rimane la mente nella sua purezza; piena di qualità come amore, compassione, benevolenza. Non dobbiamo far nulla per acquisirle. Quando la mente si purifica, queste si manifestano spontaneamente. Il metodo consiste nell'eliminare le impurità; ciò che rimane sono le buone qualità.

Capisco che la sofferenza è dentro di noi e che è dovuta all'attaccamento, ma come farlo accettare a chi ha subito dei torti?

Il male fatto non si può distruggere, ma lei può aiutare a interrompere il processo per cui quella persona, ripensando al male ricevuto, moltiplica la propria sofferenza. Grazie alla esperienza di Vipassana, potrà indicarle come provare a uscirne. E poi potrà consigliare un corso di dieci giorni, in modo da intervenire a un livello più profondo. Qualsiasi inci-

dente abbia avuto un forte impatto sulla mente, con la pratica di Vipassana verrà in superficie e spingerà a reagire nello stesso modo in cui si è reagito in passato. Si può reagire così per tutta un'ora, ma ci saranno alcuni attimi in cui si smette di farlo e soltanto si osserva. Quei pochi attimi diventeranno secondi e poi minuti, fino a che si sarà in grado di rimanere equanimi verso qualsiasi cosa sia accaduta. Ciò che è accaduto è accaduto, se n'è andato per sempre. Perché soffrire ora per qualcosa che è passato? Ma occorre che il terapeuta, in primo luogo, lo sperimenti. E allora le sue parole saranno più efficaci.

Possiamo imparare dalle emozioni. Mi sembra che abbiano una loro validità. Come si conciliano con Vipassana?

Per se stesse, le emozioni non ci rendono infelici; lo diventiamo se ce ne lasciamo sopraffare. Vipassana insegna che, quando c'è un'emozione, essa va osservata obiettivamente: "Vediamo un po' quali sono le sensazioni fisiche che percepisco. Ecco, sento una sensazione, è impermanente - vediamo quanto dura." In tal modo la vivete senza esserne soggiogati.

VIPASSANA PER GLI EMARGINATI*

Come una madre ama il suo unico figlio, così dobbiamo continuamente generare un amore compassionevole per tutti gli esseri dell'universo. (Goenka)

Alla metà degli anni novanta c'è stato uno sviluppo significativo per i corsi di meditazione in ambito sociale: ci sono stati corsi, con continuità, per ragazzi di strada, giovani delinquenti, carcerati, malati del morbo di Hensen (lebbra), non-vedenti.

Il primo corso in un ospedale

Il primo corso in una struttura sanitaria, fu tenuto nell'ospedale di Ackworth, (Ackworth Leprosy Hospital Wadala, Mumbai, Maharashtra India, n.d.r.), nel maggio 1997. Fu rivolto ai malati del morbo di Hensen, la maggior parte dei quali in ricovero permanente e in una condizione d'isolamento sociale, oltre che di sofferenza fisica.

L'idea che qualcuno dall'esterno si sarebbe trasferito nell'ospedale per dieci giorni, e avrebbe vissuto con loro per un corso di meditazione, fu accolta con entusiasmo ancor prima di sapere cosa fosse

* N.d.r. Da fonti citate.

Vipassana. Il primo passo fu un discorso in video, introduttivo dei principi e scopi della tecnica. Gli incontri successivi furono dedicati a rispondere alle domande, molte delle quali vertevano su come conciliare la partecipazione al corso con la condizione fisica e le terapie in atto. Sciolti i dubbi a riguardo, quaranta decisero di parteciparvi, e vi prese parte anche un membro del personale.

“Come direttore dell’ospedale ebbi l’opportunità di partecipare all’organizzazione del corso, e visti i risultati positivi riscontrati nei pazienti, il mese successivo volli anch’io provare questa tecnica. Poi riuscimmo a organizzare altri due corsi, ai quali parteciparono non solo malati di lebbra, ma anche pazienti di altri reparti e membri del personale. Ora è diventata una sana abitudine incontrarci ogni giorno e meditare insieme.”

Goenka partecipò all’apertura del corso, e il suo discorso, rivolto in modo specifico ai malati di lebbra, è tuttora utilizzato come introduzione a corsi in ambito sanitario. Ogni fase organizzativa si svolse senza difficoltà, e il corso terminò con successo. L’atmosfera dell’ospedale cambiò. Anche i volontari che collaborarono la assimilarono e si mescolarono senza preoccupazione ai malati. Ciò favorì notevolmente la buona disposizione dei partecipanti, che si sentirono a loro agio con il programma. Per la particolare condizione degli studenti e per il loro grande impegno, Goenka tornò l’ultimo giorno di corso e ripeté loro di non abbattersi per qualunque disagio fisico dovessero affrontare, e li incoraggiò a rallegrarsi per aver appreso come alleviare la sofferenza mentale. Saper affrontare con più serenità la malattia e l’isolamento sociale, produsse in loro un significativo cambiamento.

Questo successo ispirò molti assistenti sociali a organizzarne altri. Con lo stesso spirito, la stessa organizzazione e il medesimo entusiasmo, anche la direzione di una scuola per non-vedenti organizzò corsi per i suoi allievi.

Ragazzi di strada

Questi ragazzi si mostrano particolarmente ricettivi all'insegnamento. Maturano un forte istinto di sopravvivenza che li fa crescere prematuramente e vivere come adulti. Con l'apprendimento della prima parte della tecnica, la concentrazione mentale, questi ragazzi possono utilizzare uno strumento con il quale affrontare le loro molteplici e quotidiane difficoltà. A Mumbai, alcune associazioni di volontari organizzano corsi di concentrazione sul respiro, e quando queste giovani menti indurite dalla vita cominciano a sperimentarne i benefici, ne diventano entusiaste. "Qualcuno pensa che ragazzi come noi - ha dichiarato uno di loro - abbiano bisogno solo di cibo e non della meditazione, ma il solo cibo come può aiutarci a uscire dalla rabbia o dalla paura, e dalle nostre cattive abitudini? La meditazione lo fa." Certamente i benefici potranno essere duraturi, solo se essi riescono a mantenere una continuità di pratica, aiutati da meditatori più anziani e dalle iniziative delle istituzioni che si occupano di loro.

VIPASSANA NELLE CARCERI

Come Vipassana entrò nelle carceri

di S.N. Goenka

Le carceri esistono per aiutare le persone ad uscire dalla sofferenza. Vipassana può diventare uno strumento prezioso, e sono felice che si sia cominciato a renderlo disponibile nelle carceri. Come tutto ciò ebbe inizio?

Durante uno dei miei primi anni d'insegnamento in India, una nuora del Mahatma Gandhi organizzò un corso di Vipassana nell'Ashram di Sevagram. Vi parteciparono compagni di Gandhi, che ne rimasero molto contenti, e mi condussero a conoscere Vinobha Bhave, una santa persona che abitava lì vicino, e che dimostrò un grande interesse per Vipassana. Affermò che se la pratica era così benefica ed efficace, andava diffusa in tutto il paese; ma aggiunse una sfida: "Non mi convincerò della bontà di questa Vipassana, se non darà risultati positivi per due categorie, i criminali più irriducibili e i bambini in età scolare."

"Sono certo che servirà anche a loro - risposi. Io sono nuovo in India. Facciamo dunque fruttare questa gemma inestimabile di Vipassana: organizzila lei." E organizzò un corso per adolescenti. Come i

tanti corsi per ragazzi che, da allora, si sono tenuti, ebbe ottimi risultati. Poi prese accordi per un corso nella prigione di Gaya, ma il giorno prima che iniziasse, il responsabile del carcere precisò che avrei dovuto alloggiare fuori dalla prigione. “Non è possibile - spiegai - Vipassana è una profonda operazione sulla mente, e io sono una specie di chirurgo, per cui devo essere sul posto ventiquattro ore su ventiquattro. Potrebbe accadere qualcosa, e sono responsabile: devo restare dentro.”

“Secondo i regolamenti, lei non può rimanere dentro.” Cercai un accordo e proposi persino: “Condannatemi a dieci giorni di carcere!”, ma non ci fu nulla da fare. Vinobha morì mentre progettava altre iniziative. Alcuni anni dopo Ram Singh - governatore dello stato del Rajasthan - partecipò a un corso a Jaipur e ne fu entusiasta: “Questo va sperimentato sui criminali!” Venne anche a conoscenza della sfida di Vinobha Bhave e organizzò i primi corsi nella prigione centrale di Jaipur.

I regolamenti furono modificati per permettermi di rimanervi per i dieci giorni. Fu così che ebbe inizio.

*Saggezza e riabilitazione nel mondo**

L'atto criminoso è una manifestazione del pensiero, come ogni altra azione fisica. Quando il processo del pensiero diventa negativo e la mente perde il controllo su di esso, ecco che allora le azioni diventano nocive, provocando sofferenza e dolore sia a chi le compie, sia a chi le subisce. Se s'impara ad avere padronanza sulla mente e a purificarla, le azioni che portano al crimine possono essere evitate. La meditazione Vipassana può certamente essere di grande aiuto in qualsiasi riforma penale, perché ha lo scopo di insegnare a controllare e purificare la mente, attraverso una costante auto-osservazione.

Prima della costituzione di centri nelle prigioni per la meditazione Vipassana, vennero condotti dei corsi pionieristici di dieci giorni negli istituti di correzione. Mentre in un centro di meditazione si crea la giusta atmosfera, la situazione della prigione, con il personale che si alterna e la popolazione di detenuti di passaggio, presenta problemi complessi.

Come nasce il corso in ambiente carcerario

I tre elementi determinanti perché un ente possa sostenere il progetto di un ritiro di meditazione sono: la politica, i finanziamenti governativi e la presenza

* N.d.r. Da fonti citate.

dei meditati nei siti di correzione. Spesso c'è una resistenza iniziale. Superata, si presentano altri ostacoli e sono necessari molti tentativi prima che un corso sia organizzato in una prigione. In questa tradizione d'insegnamento, per svolgere un corso in carcere ci sono due prerequisiti: il personale di sorveglianza deve partecipare per primo a un corso; i volontari che insegnano e/o collaborano nel corso devono risiedere nel carcere per dieci giorni. Si può già considerare un piccolo miracolo che se ne siano potuti organizzare. Dal 1975 migliaia di carcerati hanno partecipato ai corsi e tratto benefici. Spesso Vipassana ha trasformato gli individui, e talvolta le istituzioni stesse.

I corsi nelle carceri in India e nel mondo

Nel '75 e nel '77 in India, i primi corsi in carcere condotti da Goenka furono tenuti per 120 detenuti, al carcere centrale di massima sicurezza di Jaipur. Il terzo corso fu all'Accademia di polizia, sempre di Jaipur, rivolto a ufficiali di polizia e ufficiali carcerari. Le ricerche compiute dal Vipassana Research Institute indicano un miglioramento nell'atteggiamento e nel comportamento dei partecipanti, dimostrando che Vipassana aiuta nel controllo delle emozioni e riduce rabbia, tensione, ostilità, e scoraggiamento; anche il diffuso desiderio di vendetta diminuisce o scompare. Migliora, inoltre, la relazione tra detenuti e personale di sorveglianza, e l'autodisciplina aumenta, riducendo autoritarismo e punizioni.

Da allora, Vipassana è insegnata sia ai carcerati sia al personale carcerario. In due prigioni indiane

sono stati istituiti centri permanenti di Vipassana. Più di diecimila carcerati hanno partecipato ai corsi. Convinto dai risultati positivi, il governo indiano ha sostenuto i progetti di Vipassana, ed ha espresso auspicî perché in ogni prigione siano organizzati corsi. Anche presso le scuole per ufficiali di polizia si organizzano corsi. Oltre che in India, Vipassana nelle carceri è stata sperimentata in Nuova Zelanda, Stati Uniti, Gran Bretagna, Spagna, Israele, Taiwan e Nepal. Per info: www.prison.dhamma.org.

Per l'America del Nord, nell'agosto 2002, Goenka autorizzò l'istituzione di un'associazione di Vipassana per le prigioni, il cui scopo è di collaborare con agenzie governative e istituti privati, per offrire la meditazione Vipassana a carcerati e personale penitenziario. Quest'organismo è stato creato per la complessità dei progetti, che richiedono interventi di preparazione e di mediazione culturale per giungere nelle sedi istituzionali; e protocolli metodologici per la presenza di volontari meditatori tra i detenuti.

È stato elaborato un protocollo su comunicazione e relazione con i responsabili governativi del settore carcerario e con le autorità degli istituti penitenziari. L'Associazione Vipassana per le carceri ha aperto una collaborazione con ricercatori che valutano gli effetti di Vipassana sui detenuti che hanno completato il corso. Opuscoli mirati e pacchetti informativi sono stati appositamente approntati per la popolazione penitenziaria e il personale di sorveglianza.

Messaggio ai carcerati

Trascrizione e adattamento del messaggio audio per i partecipanti ai corsi nel carcere di Tihar, India, nel 1994: quattro corsi guidati da insegnanti, assistenti di Goenka.

Amici, vi siete riuniti qui per liberarvi da tutte le prigionie, da tutte le sofferenze. L'essere detenuti come accade a voi, è una grande sventura, e l'essere liberati dal carcere è una grande fortuna; ma esiste un carcere peggiore della segregazione tra queste quattro mura, che per tutti è causa di grande sofferenza.

È la prigionia delle nostre negatività, delle nostre impurità mentali che continuamente ci sopraffanno. Siamo prigionieri della nostra rabbia, del nostro odio, del nostro rancore, della nostra animosità; e siamo schiavi del desiderio, dell'attaccamento, dell'avidità, della passione, del nostro *io*. Ogni impurità ci mette a terra, e fa così in fretta a farci prigionieri! Immediatamente, cominciamo a soffrire, e questa sofferenza non è circoscritta a queste mura, sia che ci si trovi all'interno o all'esterno di un carcere. Ogni uomo è prigioniero delle abitudini che si è creato, per cui genera emozioni nocive e, di conseguenza, soffre. Se ci liberiamo da queste negatività, inizieremo a godere della gioia della vera liberazione, a gustare pace e armonia. Quando la nostra mente è pulita da ciò che la inquina, il nostro comportamento cambia.

Una mente pura è naturalmente colma di amore e compassione, amore e compassione infiniti; piena di gioia e partecipe della gioia degli altri; piena di equanimità, di equilibrio mentale. In ciò consiste la

vera felicità, la vera pace, la vera armonia. La schiavitù delle negatività mentali è una schiavitù universale; ed è universale la felicità prodotta dalla liberazione da queste negatività. Chiunque sia imprigionato nelle catene delle proprie emozioni è destinato a soffrire. E chiunque ne venga fuori, inizia a vivere in pace e armonia.

Il primo giorno di questo nuovo anno vi ha portato questa meravigliosa tecnica dell'India antica. Scoperta dagli Illuminati, è pragmatica ed efficace. Auguro a tutti voi che partecipate al corso, di impegnarvi con diligenza, pazienza e costanza, così da liberarvi da tutte le vostre catene e sofferenze.

Che una nuova era inizi nelle vostre vite. Che questo insegnamento vi porti la piena liberazione e godiate tutti della vera pace e della vera armonia.

*1 gennaio 2002 - Iniziano in venti,
terminano in venti*

Articolo di un volontario al primo corso nelle carceri di massima sicurezza Donaldson, Alabama, USA, 2002

Dopo aver partecipato al corso, un detenuto ha scritto in una lettera: "(...) Che si sappia che i guerrieri del Dhamma di Donaldson, dichiarano, come dal Dhammapada: Benedetti siamo noi che viviamo tra chi odia, senza odiare nessuno; in mezzo a chi odia, viviamo senza odio."

Con altri due meditatori, ho avuto la fortuna di servire al corso di Vipassana di dieci giorni nel carcere di massima sicurezza di Donaldson. È stato uno degli eventi più intensi e edificanti della mia vita. È stata come una sfida per i venti studenti e le persone coinvolte (personale carcerario e volontari dell'Associazione Vipassana, n.d.r.). Alla fine del corso, uno dei detenuti ha commentato: "Abbiamo iniziato in venti, abbiamo finito in venti, venti persone in gamba!"

Donaldson rappresenta l'ultima ruota del carro del Dipartimento dello Stato dell'Alabama, e nell'estate scorsa i media l'hanno descritto come un'istituzione con fondi insufficienti, personale numericamente scarso e sovraffollamento. Che si sia potuto tenere un corso di Vipassana di dieci giorni, in una struttura del genere, è di per sé sbalorditivo. Il carcere di Donaldson è un luogo molto pericoloso, dove sono scaricati i detenuti più difficili.

Prima che il corso iniziasse, ricevemmo istruzioni sulla sicurezza con suggerimenti tattici da seguire in caso fossimo stati presi in ostaggio. Per tutto il tempo della nostra permanenza, ci sentimmo continuamente ripetere: “Ricordatevi sempre dove siete; sono anche brave persone, ma potrebbero farvi fuori.” Una prospettiva non troppo confortante, eppure ci sentivamo candidamente sicuri, come in un centro di meditazione. A volte la dicotomia della situazione ci appariva quasi surreale: noi tre volontari sotto chiave nel bel mezzo di un regno infernale, per contribuire a portare l’eccelsa dottrina del Dhamma a dei disgraziati, profondamente infelici!

Qualche volta, questo quadro paradossale ci faceva sorridere, ma eravamo ben coscienti dell’importanza dell’evento. Ci rendevamo anche conto che era forse la prima volta che dei civili incensurati “alloggiavano” in un carcere di massima sicurezza, rinchiusi per dieci giorni vicino ai detenuti. Non potevamo che ammirare la coraggiosa decisione del direttore, che aveva permesso il realizzarsi di tutto ciò. Il nostro dormitorio era in una torre di guardia rivolta direttamente sulla palestra dove si teneva il corso. Dormivamo su materassi stesi sul pavimento di cemento. C’erano una latrina scoperta e un lavandino, che superavano alle necessità di base, ma con scarsa riservatezza. Ogni sera la guardia carceraria ci chiudeva a chiave, per separarci dai detenuti-studenti.

Il primo giorno, durante l’appello del pomeriggio, mentre era in corso la seduta di gruppo dalle 14,30 alle 15,30, dalle radio delle guardie una voce gracchiò: “Qui palestra zona occidentale. Risultano venti individui, tutti in meditazione.” Si possono immaginare l’interesse e gli interrogativi suscitati da quest’annuncio tra la popolazione carceraria.

Venimmo a sapere che erano aperte scommesse su quanti sarebbero arrivati alla fine di quei dieci ardui giorni. Ben pochi, o addirittura nessuno, avrebbero pronosticato: iniziano in venti, terminano in venti. Gli studenti, che per noi non erano certo solo dei detenuti, rappresentavano un esempio non solo per noi, ma per le guardie carcerarie e il personale amministrativo. I sorveglianti, in particolare, erano sbalorditi da ciò che accadeva sotto i loro occhi. Il loro rispetto e la loro ammirazione per i detenuti aumentavano di giorno in giorno, e ben presto le guardie si trasformarono in alleati protettori.

In più occasioni rimproverarono quelli - sia tra i detenuti che tra i colleghi - che minacciavano di turbare il pacifico silenzio degli studenti. Erano anche incuriositi dal cibo vegetariano che servivamo, perché in quella prigione non davano né latte né pane, né verdure fresche o frutta, e la prima colazione è distribuita tra le due e le tre del mattino. Il primo effetto prodotto dal corso fu che gli addetti alla sorveglianza cominciarono a servirsi dello stesso cibo, a sedere ai tavoli dei detenuti e a mangiare con loro - una situazione incredibile in un ambiente dove l'atmosfera era impregnata da sempre di ostilità. Quando cominció a fare piú freddo, le guardie si diedero da fare per trovare del cartone con cui bloccare una corrente d'aria vicino ai letti degli studenti. Questi omaccioni che indubbiamente in passato avevano usato le maniere forti con qualcuno di questi detenuti, ora li servivano con commovente premura.

Probabilmente il corso ha prodotto altri effetti nel carcere, in modi che non ci verrà mai dato conoscere. Man mano che il corso proseguiva, le vibrazioni positive che venivano a crearsi divenivano tangibili. I

nostri studenti tenevano valorosamente testa ai loro demoni personali. Per dieci, dodici ore al giorno, Vipassana faceva scendere questi meditatori nella profondità del loro inconscio, dove si trova tutta la sofferenza. Si può soltanto immaginare quanto fosse difficile per loro confrontarsi con i loro trascorsi e con il loro presente. Uno degli studenti ci preoccupava molto, non eravamo certi che ce l'avrebbe fatta a portare a termine il corso. Appariva chiuso a riccio, col volto irrigidito, come di gesso, e l'atteggiamento corporeo era quello di un animale in gabbia. I nostri numerosi sforzi per incoraggiarlo e guadagnarci la sua fiducia sembrava suscitassero in lui solo mormorii soffocati. Questo durò per parecchi giorni, ma finalmente venne la svolta: un sorriso e un cambiamento di postura, segni che stava applicandosi in profondità. Ci sentimmo rasserrenati e felici di questi segnali di progresso. Subito dopo la fine del silenzio, questo studente parlò apertamente del suo passato travagliato e violento. Questo corso fu un passo sufficiente per invertire la corrente d'infelicità che lo aveva coinvolto per tanti anni.

Era veramente sbalorditivo osservare gli sforzi di questi uomini per sconfiggere le tempeste che, inevitabilmente, scoppiavano durante il processo di osservazione profonda. Alcuni funzionari del penitenziario hanno definito i corsi di Vipassana "campi di patemi mentali"; altri li hanno paragonati a una disintossicazione mentale. Completare il corso di dieci giorni non è stata impresa da poco. Tuttavia, nonostante le grosse difficoltà, dovute in parte alle strutture inadeguate - una sola doccia, due latrine e un unico lavabo - questi individui sono andati avanti con determinazione e tenacia. Era evidente che la sofferenza rappresentava, nella loro vita, una compa-

gna costante e silenziosa, e l'esserne consapevoli diveniva un fattore fortemente motivante. Qualche volta li invitavamo a fare qualche passo indietro e a lavorare con minore intensità.

Uno di quelli che appariva più improbabile, come studente, aveva trascorso trentuno anni in prigione e nel corso della sua vita violenta era stato più volte accoltellato e picchiato. Eppure quest'uomo si calò nella meditazione come la proverbiale anatra si cala nell'acqua. Anche durante gli intervalli, lo si poteva vedere seduto nella sala di meditazione, intento a osservare, attimo dopo attimo, le realtà che sorgevano in lui. A un certo punto del corso, sogghignando con la sua bocca sdentata, dichiarò: "Se le cose non migliorano un po', non riuscirò a sopportarlo!"

Quando giunse il momento della cerimonia di fine corso (un atto conclusivo che si svolge soltanto per i corsi in carcere), c'era qualche apprensione riguardo a quello che i partecipanti avrebbero potuto dire; infatti, erano tutti estremamente allegri ed esultanti per ciò che erano riusciti a fare. Per questi uomini è molto più familiare lo sconforto del fallimento che l'ebbrezza del successo, e la nostra paura era che, nella loro eccitazione, si abbandonassero a espressioni eccessive; ma ancora una volta, si dimostrarono all'altezza: ciascuno di loro si alzò in piedi e raccontò articolatamente la propria storia, esprimendo rispetto e gratitudine.

Tre erano imam di tradizioni islamiche diverse e due appartenevano alla chiesa evangelica e a quella battista. Tutti affermarono che Vipassana li aveva aiutati ad avere una visione più profonda della loro religione. Un uomo che, per la maggior parte del corso, aveva lottato con il timore che la rabbia potesse un giorno nuovamente soggiogarlo e ripor-

tarlo in prigione, si rivolse a noi piangendo a diretto. Disse poche ma intense parole che esprimevano il suo pentimento per le azioni passate, la sua speranza per il futuro e la gratitudine per l'insegnamento ricevuto. Anche nell'ambiente carcerario, come nel mondo libero, funziona il "prova anche tu". Quando ritornarono a mescolarsi con gli altri carcerati, la notizia di quest'opportunità di trasformazione si diffuse. E il risultato fu che ventiquattro detenuti s'iscrissero per il corso successivo. I funzionari amministrativi hanno dichiarato che da parte loro non c'erano state azioni di divulgazione, convincimento o pressione perché qualcuno s'iscrivesse. Sorveglianti e direttore hanno anche espresso il desiderio di partecipare a un corso. Nel tempo, la direzione del Donaldson ha continuato a sostenere gli sforzi di questi uomini, permettendo loro, due volte al giorno, di recarsi in una stanza adibita alla meditazione.

Domande e risposte

Tra studenti di un corso per detenuti e Goenka

DOMANDA: *Lei ci dice di essere sempre sinceri, ma se ammettiamo di aver commesso un assassinio, ci buschiamo una condanna di vent'anni, il che non succede se non lo ammettiamo.*

GOENKA: Quale garanzia può avere che, anche raccontando una menzogna, il giudice non le infligga la stessa condanna, in base a qualche prova? Se invece lei accetta la condanna che le spetta con equanimità, si accorgerà che la sua vita incomincerà a cambiare profondamente, proprio perché lei ha detto la verità.

Che cos'è il destino?

La vita di ciascuno di noi è un flusso che scorre e la direzione del flusso - verso la felicità o l'infelicità - è determinata dalle nostre azioni del passato e da nessun'altra causa. Tutto ciò che avete fatto in passato, è andato, e non potete farci nulla. Oggi, invece, voi siete padroni di voi stessi, e con la vostra meditazione potete invertire il flusso; quindi il destino può essere cambiato, perché voi siete padroni di voi stessi e del vostro presente.

Dalla conferenza stampa tenuta dopo il corso per mille carcerati, Carcere di Tihar, New Delhi, India, 1994

Come trova la risposta dei detenuti alla pratica meditativa, paragonandola a quella degli altri studenti?

Per me ognuno è prigioniero. Ognuno a questo mondo, è prigioniero delle proprie impurità mentali. A meno che non si apprenda come a liberarsene, si soffrirà. Certamente i detenuti si trovano in una condizione ancora più difficile e dolorosa, essendo separati dalla famiglia e con pensieri negativi di vendetta, di auto-justificazione, ecc.; ma con questa tecnica certamente si sentiranno un po' più sereni e in pace.

Qual è la sua filosofia e come differisce dalle altre?

Non c'è nessuna filosofia coinvolta. Certo, questa tecnica differisce da altre tecniche, ha la sua specificità. Con meditazione, comunemente s'intende la concentrazione mentale su un oggetto. In Vipassana non c'è un oggetto su cui concentrare la mente. È un processo di osservazione: si osserva la realtà così com'è, la realtà del corpo e della mente. Si osserva la loro interazione e come le negatività che sorgono rendono infelici. Lo scopo è l'apprendimento del metodo per uscire dalla sofferenza.

È particolarmente adatta per i carcerati?

Oh, no! Ognuno è prigioniero, quindi è adatta per ... tutti, anche per lei. Come già detto i detenuti, per le condizioni di vita e la lontananza dalla famiglia,

generano tanta negatività; ma, se con questa tecnica riescono a eliminarla, possono essere felici, anche dietro le sbarre.

Questo è il solo metodo per purificare la mente?

Non è il solo metodo. Ogni tipo di meditazione purifica la mente. Ho verificato che differenti metodi funzionano, ma al livello della mente conscia. Rimane una barriera tra la mente conscia e la profondità inconscia. Vipassana inizia ad abbattere questa barriera. Porta alla profondità della mente, che è sempre in contatto con le sensazioni del corpo e continua sempre a reagire a queste sensazioni. A livello conscio, la mente sa bene che non si deve reagire, non si deve generare rabbia, passione; ma a livello profondo, la mente è prigioniera del suo radicato comportamento. Questa tecnica porta a quella profondità della mente, dove si comincia a correggere quella parte nascosta della mente. Per questo scopo, la tecnica di Vipassana è efficace e benefica.

Da una conversazione informale tra Goenka
e membri del personale del carcere di Tihar

Come possiamo migliorare il nostro lavoro con i detenuti?

Non è certamente facile essere in relazione con alcuni tra gli elementi più antisociali e prendersi cura di loro. La vita dei funzionari di polizia e di sorveglianza è piena di tensione, perché dovete sempre essere in stato di allerta. Non si può far miglio-

rare nessuno usando il bastone, piuttosto diffondete Vipassana tra i detenuti. E imparatela voi stessi, vi sarà di grande aiuto. L'esperienza in Birmania ci ha dimostrato quanto Vipassana giovi ai funzionari governativi. Essi hanno sperimentato che la loro capacità lavorativa era enormemente aumentata. Più sono le responsabilità, più sono i problemi. Quando si ha la mente confusa, si è incapaci di trovare le soluzioni giuste, ma se la mente è calma si decide rapidamente e le decisioni sono corrette. Raccomanderei a tutti quanti voi di coltivare Vipassana. Sento che quanto da voi iniziato qui, non si diffonderà soltanto in India, ma anche nel resto del mondo.

Vipassana: auto-osservazione e auto-guarigione

Discorso ai detenuti, l'ultimo giorno di corso presso il North Rehabilitation Facility a Seattle, Washington, U.S.A., 2002

Amici, sono molto felice di essere qui con tutti voi. Avete dato a questa tecnica una valida possibilità, e avete avuto buoni risultati. Ora dovete mantenere la pratica e applicarla nella vita di tutti i giorni. È importante imparare la tecnica con una guida esperta, ma la sola partecipazione a un corso di dieci giorni non è sufficiente: applicare la tecnica nella vita è davvero importante. Nessun altro vi può correggere, solo voi potete correggere voi stessi, dovete sviluppare la vostra consapevolezza. Continuate a esaminarvi, continuate a correggervi.

Avete due grandi amici che vi aiutano: il respiro e le sensazioni fisiche. Stabilizzandovi nella meditazione, questi due amici saranno presenti sempre di più. Quando la mente perde l'equilibrio e affiorano negatività, noterete che il respiro cambia, è leggermente più profondo o più veloce, e vi sta dando un segnale: attento, c'è qualcosa di sbagliato nella mente! Così potrete cercare di rendere la vostra mente più equilibrata. Appena generate rabbia, odio, cattiva volontà o animosità, noterete che c'è una sensazione di bruciore in tutto il corpo. I battiti cardiaci aumentano, si crea tensione, sofferenza, potrete accorgervi che state aumentando la vostra sofferenza. Allora iniziate immediatamente a osservare le sensazioni o il respiro con equanimità. Pro-

vate a mantenere equilibrio nella mente, e vi accorgete che la negatività diminuisce. La legge della natura è tale che, quando la mente è pura, diventa piena di amore, compassione, buona volontà e tolleranza. Queste qualità cresceranno, se preservate e coltivate la purezza della mente. Non è che in questi dieci giorni diventerete perfetti, oh no! Le vecchie abitudini sono ancora lì, ma ora possedete una tecnica che vi può aiutare a sradicarle: non permettete loro di moltiplicarsi e di sovrastarvi.

Se non siete consapevoli di ciò che accade dentro, potrete vedere solo ciò che accade fuori: "Qualcuno mi ha insultato!" Questo pensiero diventa predominante e allora: "Il tale mi ha insultato, per questo sono rabbioso." Generate rabbia e volete reagire, vendicarvi, ferire quella persona, e non capite che così state danneggiando voi stessi. Non potete far del male a nessuno senza prima fare del male a voi stessi. Per danneggiare qualcuno, dovete prima generare impurità nella mente, e quando lo fate soffrite. Non vorreste danneggiarvi ma lo fate, perché non sapete cosa accade al livello profondo, e create sempre più rabbia, odio, gelosia e egoismo. E le sensazioni che sorgono vi fanno soffrire. Prima di imparare Vipassana reagivate, ora invece domandatevi: "Sto reagendo nel solito modo o qualcosa di positivo si è sviluppato nel mio comportamento?"

Avete sviluppato la capacità di essere consapevoli, di auto-esaminarvi, e cominciate a diventare i vostri maestri: "Oh, guarda cosa sto facendo: sto danneggiando me stesso. Non posso far del male ad altri senza prima aver fatto del male a me stesso. Quando genero negatività, soffro e faccio soffrire anche gli altri. E l'atmosfera diventa tesa. Quando invece sono libero da negatività, provo pace e armo-

nia e l'atmosfera intorno a me ne è permeata, e influenza chi entra in contatto con me. Questo è il modo giusto di vivere.”

Ora, mattino e sera, praticate ogni giorno. Se imparate un esercizio fisico, e non lo praticate, non vi sarà di alcun aiuto; questo esercizio mentale non vi sarà di aiuto se non lo praticate con regolarità. Questa tecnica è un gioiello inestimabile che vi aiuterà nella vita. Mantenetelo puro e continuate a procedere nella via. E a chi non l'ha sperimentata, raccomando di dedicarle dieci giorni della loro vita. Non pensate che i detenuti siano i soli prigionieri, ognuno di noi è prigioniero delle cattive abitudini della mente. Uscite da questa prigione, e gustatevi la vita!

Con la mia esperienza posso dire di aver guadagnato molta pace, di aver avuto un radicale cambiamento di vita. Volevo condividere la mia pace e armonia, e ora migliaia e migliaia di persone in tutto il mondo la stanno condividendo. Meditano e stanno avendo i miei stessi risultati. Noterete anche voi un grande cambiamento. Questa tecnica vi aiuterà a stare in pace con voi stessi.

L'EDUCAZIONE
ALL'INTROSPEZIONE
PER BAMBINI E ADOLESCENTI

“Possa la prossima generazione sbocciare sulla base di alti valori umani ed essere messaggera di pace per il futuro. È utile imparare Vipassana in giovane età, in modo che si possa condurre una vita adulta, salutare e armoniosa. Se a questa età si ricevono semi di Dhamma, e cioè si sviluppa la capacità di auto-osservarsi, ci si predispone a vivere una vita felice. Il momento ideale per i primi passi nell'addestramento della propria mente è la prima adolescenza, e già dall'età di otto anni si può imparare la tecnica di consapevolezza del respiro. È un esercizio che aiuta a sviluppare la concentrazione, attraverso l'osservazione del proprio respiro, del suo entrare e uscire dalle narici. È facile da imparare e razionale. Non prevede controllo e regolazione del respiro, si osserva solamente il flusso naturale e spontaneo, con continuità.

Oltre ad aiutarli a imparare a calmare e a concentrare la mente, iniziano a capire come funziona la loro mente; l'esercizio è uno strumento per affrontare le paure, le ansie dell'infanzia e dell'adolescenza, e pian piano diventare padroni dei loro impulsi e delle loro azioni. Sviluppano quella forza interiore che li aiuta a scegliere in maniera appropriata e a non commettere azioni nocive. Negli ul-

timi venti anni, vi sono stati centinaia di questi corsi per bambini e adolescenti in tutto il mondo, e ne hanno tratto benefici: nel carattere, nel comportamento, nella capacità di concentrarsi e memorizzare. Quando si apprende come calmare la mente, alcuni cambiano comportamenti: aumentano disciplina, onestà, cooperazione, attenzione, pulizia personale, concentrazione, e diminuiscono irritabilità, uso di linguaggio offensivo o sboccato, senso d'inferiorità; ma soprattutto, hanno appreso un metodo che sarà loro utile per tutta la vita.

I ragazzi sono per natura attivi, entusiasti, desiderosi di imparare ed esplorare. Per questo motivo è utile offrir loro l'opportunità di avventurarsi in loro stessi e nella loro mente con tutte le sue nascoste facoltà, le sue sottili complicanze, e le sue latenti potenzialità. Imparare l'esercizio di consapevolezza del respiro può instillare in loro un salutare interesse all'introspezione e all'auto-conoscenza, che nel futuro può aprire prospettive e dimensioni di vita”.

(Goenka)

La bussola^{*}

L'infanzia è tempo di scoperta. Ogni attimo può recare una nuova esperienza. Ogni giorno può essere un'esplorazione nell'ignoto, colmo di promesse e di pericoli. È il momento in cui s'inizia a imparare qualcosa sulla vita e sul modo di viverla. Oggi però, in un mondo che cambia così rapidamente, imparare a vivere è più difficile di quanto non sia mai stato. È molto probabile che i bambini si sentano confusi e smarriti, e che non sappiano più in quale direzione stiano andando. Ma c'è una bussola che essi possono imparare ad usare, per trovare la loro strada nella vita. Quella bussola si chiama meditazione Vipassana.

I centri di meditazione ospitano corsi brevi elaborati appositamente per bambini e adolescenti. Imparando la meditazione, i bambini hanno più o meno gli stessi scopi e le stesse aspettative degli adulti: per alcuni, la speranza di "diventare più buoni"; per altri di apprendere come gestire i problemi o come acquisire più fiducia in se stessi. Per il corso, i bambini arrivano di pomeriggio, si sistemano nelle loro camerette, cenano e poi partecipano a un incontro di orientamento, dove sono mostrate loro le varie parti del centro e date le informazioni su programma e regole dei tre giorni di corso. Viene loro chiesto di rispettare un codice di comportamento durante la permanenza al centro e

* Trascrizione del documentario omonimo dedicato al corso per bambini, prodotto da Karuna Film, Israele.

cioè di evitare parole ed azioni che possono nuocere agli altri e rendere agitata la mente. È una parte essenziale della tecnica, che permette ai bambini di diventare abbastanza calmi e silenziosi da poter guardare dentro se stessi.

Quindi incontrano gli insegnanti nella sala di meditazione e ricevono le prime istruzioni sulla tecnica. Cominciano a meditare con la tecnica di consapevolezza del respiro. Viene loro spiegato di chiudere gli occhi e di osservare il respiro naturale che entra ed esce dalle loro narici. Si tratta di un modo semplice per concentrare e calmare la mente. Per quanto semplice, però, può essere difficile, perché la mente continua a scivolare via, verso ricordi, fantasie, timori, speranze e anche nel sonno. L'esercizio consiste nel riportare la mente sull'oggetto d'osservazione prestabilito - il respiro - finché, gradualmente, essa inizia a stabilizzarsi e a concentrarsi. Il che, naturalmente, richiede tempo e ripetuti sforzi.

Dal risveglio del giorno dopo hanno un fitto programma. Meditano per periodi di mezz'ora; poi, in piccoli gruppi, parlano di quello che hanno sperimentato: un insegnante guida la condivisione, risponde alle domande e chiarisce i dubbi. Molti di loro possono aver già sperimentato come, mantenendo l'attenzione sul respiro, si senta un senso di pienezza, di padronanza di sé e di pace. Il programma prevede periodi di riposo, gioco, esercizio fisico, attività creative, e narrazione di racconti. Col trascorrere delle ore, i ragazzi si abituanano ai ritmi del corso. Si divertono con i giochi, fanno amicizia, e cominciano ad apprezzare la meditazione. A poco a poco si rendono conto del significato di ciò che stanno facendo. Sentono dire che la mente è un miscuglio di qualità positive e negative, e lo verifi-

cano durante la meditazione, quando i pensieri li distraggono. Quando riescono a mantenere l'attenzione sul respiro, sulla realtà del momento, i pensieri negativi si dileguano, e rimangono quelli positivi. La consapevolezza del respiro diventa il loro migliore alleato, sempre a portata di mano per aiutarli nelle difficoltà.

La tecnica è insegnata nei centri di Vipassana, e in alcune scuole ogni giorno prima dell'inizio delle lezioni i ragazzi la praticano dieci minuti. Oggi, ciò che è proposto ai giovani, si basa per lo più sul materialismo e sull'immediata gratificazione dei desideri. Con la meditazione, i ragazzi imparano un differente approccio, un metodo per guardarsi dentro ed entrare in contatto con i loro bisogni reali, per affrontare e risolvere le loro paure e ansie. Hanno nelle loro mani la bussola della meditazione; dedicandosi all'osservazione del respiro, e passando poi alla fase successiva, Vipassana, essi scoprono un cammino che li porta ad essere felici ed a far felici gli altri.

Domande e risposte

Goenka risponde alle domande dei ragazzi, a fine corso.

DOMANDA: *Che cos' è la mente?*

GOENKA: La mente è ciò che pensa. Tutto il processo del pensiero è dovuto alla mente. È la mente che è coinvolta in tutte le azioni del pensiero, come leggere, ricordare, riflettere su ciò che si è letto, visto, udito. Durante il pensare la mente può agire in maniera benefica o dannosa. Se adotta abitudini nocive, genera animosità, odio, cattiva volontà. Se è plasmata con la meditazione, vi sono pensieri orientati al benessere proprio e altrui. Per esempio, se qualcuno ha scatti di rabbia, nella nostra mente sorgerà il desiderio che quella persona sia capace di controllarsi, perché a causa della rabbia si compiono azioni che rendono ancora più infelici. S'impara a osservare che la natura della mente è di produrre continuamente pensieri. Perciò il compito più importante è quello di orientarla verso un corso di pensieri salutari, prevenendo la tendenza a nocive abitudini. Tutto il nostro impegno è per comprendere questo comportamento della mente, in modo che non vada "sulla cattiva strada".

Chi plasma la mente?

È la mente che plasma se stessa. Una parte della mente sempre osserva il proprio funzionamento. Se vi sono pensieri, li analizzerà. Se un pensiero nocivo sorge, quella stessa parte della mente vi metterà in

guardia. La mente crea strutture abitudinarie, ma può anche sviluppare l'abitudine di osservare la realtà. E arrivare a sperimentare che ogni volta c'è un pensiero nocivo, soffre, e ogni volta il pensiero è puro, la sofferenza non c'è. La mente che osserva comprenderà questo processo, e con la meditazione, s'impegnerà per cambiarlo. Nessuno vuole rimanere agitato, ma vivere una vita felice.

Per quale ragione dobbiamo osservare solo il respiro?

Si osserva il respiro in modo che possiate imparare a scoprire la verità sulla mente e il corpo. Il respiro è in relazione con il corpo e con la mente. Ma questo va sperimentato. La mente e il respiro sono strettamente collegate. Mentre osservate il respiro, se si manifesta un pensiero di rabbia, verificherete che il respiro cambia, per esempio diventa più veloce o più pesante. Quando il pensiero di rabbia se ne va, il respiro ritorna come prima. Quando qualcosa sorge nella mente, il respiro cambia, ecco come il respiro è collegato alla mente. Quando inspiriamo, i polmoni si riempiono di aria; quando espiriamo, i polmoni si sgonfiano, ecco come il respiro è collegato al corpo.

Come ci può aiutare a mantenere una vita morale?

Se non ci aiutasse a coltivare la moralità e a stabilizzarci nelle leggi della natura, l'osservazione del respiro sarebbe un vano esercizio. L'osservazione continua del respiro aiuta a mantenere il controllo sulla mente. Essa non sarà più così debole e irrequieta come prima. Più e più si concentra, più e più diventa forte e saggia. Quando la rabbia sorge nella

mente, ne saremo consapevoli, sempre più velocemente. Allora dovremo subito osservare il respiro per qualche minuto, e così la rabbia sarà eliminata. Se ci troviamo in uno stato d'animo cattivo, non attribuiremo più colpe o responsabilità ad altri, arrivando ad aggredire verbalmente o fisicamente. L'unico modo per non farsi sopraffare è di osservare il respiro per un po' di tempo. E allora, continuando a osservarlo, l'impurità sorta se ne andrà, e ci saremo salvati da un comportamento dannoso per noi e per gli altri.

Mentire per una buona causa è un'azione immorale?

Un'azione immorale è immorale, in ogni circostanza. Non prendiamo l'abitudine di giustificare la menzogna. Prima di tutto, come possiamo essere certi che la ragione per la quale mentire sia giusta? Ognuno di noi ha i suoi limiti quando analizza o riflette: è difficile sapere con chiarezza completa, se una bugia viene detta per una buona ragione. E anche se si è certi di mentire per una buona ragione, si è destinati a mentire di nuovo per qualche altra ragione ritenuta valida. Se mentite spesso, prenderete l'abitudine di mentire, e inoltre vi giustificherete, magari con la scusa che una bugia piccola non è grave. Non prendete quest'abitudine. Non mentite per alcuna ragione, comunque vi sembri ragionevole. Dite solo la verità, anche se, a volte, potreste sentirvi riluttanti, perché sembra che dannegiate qualcuno. Per esempio, il vostro insegnante vi chiede il nome di un compagno che si è comportato male. Pur sapendo che quel compagno è davvero un piantagrane, esitate perché sapete che riceverà una punizione; così, per evitargliela, dite una bugia,

dichiarando la sua innocenza. Cercate di capirne le possibili conseguenze.

L'insegnante non ha punito il vostro compagno. Sembra che, dicendo una piccola bugia, lo abbiate salvato, ma in realtà, gli avete procurato un danno: lo avete aiutato a comportarsi male. Non essendo stato punito quando ha commesso un errore, egli si sente incoraggiato a ripeterlo. Perciò la vostra bugia gli ha aperto le porte verso un comportamento cattivo e quindi verso la sofferenza. Se aveste detto la verità, l'insegnante l'avrebbe punito scoraggiandolo ad agire male nel futuro. Non è sbagliato mantenere il silenzio, se in una certa situazione non desiderate fare commenti. Se vi rendete conto che potreste esprimervi con scorrettezza o in modo da indurre in errore, con umiltà e fermezza potete rifiutarvi di dare una risposta. Non avete commesso nulla di sbagliato nel dire la verità, e cioè che non desiderate parlare.

Perché non dovremmo fare uso di sigarette, alcolici e droghe?

Qualcuno potrebbe attirarvi verso il consumo di sigarette, droghe o alcol: "Se in poca quantità, non è dannoso e procura un po' di piacere. Solo chi ne consuma molto va nei pasticci, ma noi non esagereremo. Dai! Niente di male nel bere o prendere droghe, se moderatamente." Chi cede, comincia con piccole quantità, ma gradualmente s'intossica. E diventerà come una malattia incurabile, da cui sarà molto difficile uscire. Perché, allora, rischiare una dipendenza che vi può causare solo danno? Non accettate mai alcol e droghe, nemmeno se ve lo chiede il vostro migliore amico. Se cedete alla sua

richiesta, pensando di farlo contento o per mantenere la sua amicizia, voi ne soffrirete. Provate a chiedervi, innanzitutto, perché essere suo amico; e quindi, come essere amici di chi beve, se voi non bevete. Il modo c'è, ma solo se sarete molto svegli.

Quando vi trovate in compagnia di chi beve, rifiutate il bere, ma con intelligenza! Non specificate che è perché praticate la consapevolezza del respiro e un insegnamento spirituale: ciò creerebbe animosità nei vostri confronti. Direte, invece, con tranquillità, che non fa per voi. E sarà un'affermazione veritiera: l'alcol non è utile e adatto a chi medita. Ricordatevi questo esempio: una persona, che soffre di diabete, cena con amici. Questi cercano di persuaderlo a mangiare dolci, affermando che un poco non può far male. Ma egli è abbastanza saggio da non cedere: se mangia del dolce peggiorerà le sue condizioni. Risponderà con tranquillità che ha il diabete e non può mangiare dolci, ma che gli altri sono liberi di mangiarli. Allo stesso modo esercitate la vostra volontà: con fermezza e senza enfasi, ma educatamente, respingete l'offerta di fumare o bere, per la ragione che non è adatto a voi. Certo, è meglio evitare persone e occasioni, ma quando non vi sarà possibile, evitate di correggere gli altri, perché la vostra è un'età vulnerabile e potreste danneggiarvi. Lasciate ad altri il compito di correggere. Alla vostra età, passate la maggior parte del tempo a rinforzarvi. Sino a quando voi non sarete forti, proteggete voi stessi. Se siete deboli, non potete aiutare uno zoppo, un cieco, o un sordo. Perciò, prima stabilizzatevi voi sulla retta via. Alcuni saranno attratti dal vostro comportamento e potranno seguire un cammino di moralità, e beneficiarne.

Come possiamo avere successo nel mondo competitivo, senza essere disonesti?

L'essenza di una vita virtuosa è non cercare scuse per agire scorrettamente. Ma potremmo pensare di dover adottare metodi disonesti per avere successo, perché c'è chi lo fa (e ottiene ciò che vuole). Potremmo temere che, se non faremo lo stesso, saremo svantaggiati. Comprendiamo, invece, la debolezza di questo ragionamento. Questa meditazione vi renderà forti, tanto da non considerare nemmeno l'ipotesi di compiere un'azione immorale o utilizzare mezzi scorretti. E troverete lo stesso il successo, alla porta di casa. Al contrario, se temete di fallire, perché non ricorrete a metodi disonesti, questa stessa paura sarà la causa del vostro fallimento. È la forza della mente che vi porterà successo, perciò impegnatevi per rafforzarla! Man mano che crescete, capirete che chi si procura fama, posizione e benessere con mezzi illeciti, anche se apparentemente conduce una vita coronata da successo, è agitato e sofferente: di giorno la mente non è in pace e la notte non riposa. Che cosa ha ottenuto dal successo? Il benessere, la posizione, la fama sono vane, se non portano pace e felicità. Chi invece conduce una vita serena, con un cuore compassionevole, anche se non è famoso o ricco, ha una vita felice e nobile. Non scegliete mezzi sbagliati, neanche per amore di una causa giusta. Scegliete il mezzo giusto per una giusta causa.

Quali sono le caratteristiche di un buon studente?

Questa è una bellissima domanda. Tutti voi desiderate essere buoni studenti, allora comprendete le caratteristiche. Dall'antica India è stato tra-

mandato che le qualità essenziali per lo studente sono cinque.

Il corvo. Rimane sempre attento e s'impegna con tutte le sue forze per adempiere il suo dovere. Non lo vedrete mai che ozia qui e là. Acquisite questa qualità del corvo, per eseguire tutti i compiti che vi sono stati assegnati con entusiasmo.

La gru. Mentre studiate concentratevi interamente sui libri. Allo stesso modo, quando meditate, fatelo con piena concentrazione. Per sviluppare la qualità della concentrazione, prendete la gru come ispirazione: sta su una sola gamba senza muovere una piuma, come se fosse in profonda meditazione, con la mente completamente concentrata alla cattura della preda. Imparate dalla gru.

Il cane. Dormire è necessario per tutti. Ma passare il tempo addormentati, russando sonoramente, disturbando gli altri, non è il corretto modo di dormire. L'arte del dormire è padroneggiata dal cane: anche se addormentato, al minimo rumore apre gli occhi, subito sveglia. Un bravo studente abbandona indolenza e disattenzione, e dorme con una profonda e interiore vigilanza, come un cane. Meditando, imparerete a essere vigili, anche quando assopiti. Come il cane, vi sveglierete al minimo movimento.

Mangiare con misura. Mangiate in base alla vostra fame. Dopo un pasto soddisfacente, a volte tendiamo a mangiare ancora, anche se il nostro stomaco è pieno. Siamo indulgenti con le nostre voglie. E ciò porta all'indolenza e alla sonnolenza. Come speriamo di avere successo quando sprechiamo il tempo a dormire, invece di impiegarlo a studiare? Un bravo studente è attento e dorme solo il necessario. Non si fa sopraffare da indolenza e pigrizia. Per questo è necessario mangiare con misura.

Essere casti. Uno studente che non pratica la castità non può farcela a studiare. La sua mente sarà sempre assorbita in pensieri fuorvianti, e non potrà concentrarsi sugli studi. Perciò, come studenti, osservate la castità. Sviluppate questa determinazione.

Queste sono le cinque caratteristiche di uno studente ideale.

Come sappiamo di progredire?

Solo accorgendovi che una trasformazione sta avvenendo nella vostra vita. Se la vostra mente genera la stessa quantità di negatività di prima, non state progredendo. Il solo criterio è di osservare se c'è una graduale diminuzione nel vostro deposito d'impurità mentali, e se state sviluppando quelle qualità che prima non avevate. Se vi esaminerete con continuità, in questo modo, sconfiggerete l'abitudine di commettere azioni nocive. Anzi, agirete con sempre maggiori correttezza e virtù.

VIPASSANA PER LA CLASSE DIRIGENTE*

“Chi coltiva condotta morale, padronanza sulla mente con la concentrazione, e s’impegna con costanza a purificarla, ha influenza sugli altri. E più sono gli individui impegnati a migliorarsi con la meditazione, più certamente la società ne beneficerà. Ogni interazione fra persone, per esempio tra lavoratori e imprenditori o in famiglia, migliorerà e così, pian piano, la società sarà più pacifica e armoniosa.

Le caratteristiche di ogni governo sono determinate dagli individui che lo compongono. Essi vanno istruiti perché abbiano capacità umane e morali. Non vi è solo l’aspetto tecnico della formazione, ma anche l’attitudine interiore: e questa è una grande sfida per l’umanità. In questo Vipassana può aiutare, perché modifica l’atteggiamento mentale, e si è rivelata un mezzo idoneo per sviluppare capacità di gestione della responsabilità, di tolleranza della tensione e dello stress, e per instillare qualità morali: equanimità, integrità e compassione.” (Goenka)

Con i corsi di meditazione Vipassana per dirigenti, è stato superato un “tabù”: l’introduzione dell’aspetto spirituale nell’ambito lavorativo. Nel 2002, per la prima volta, sono stati tenuti corsi negli

* N.d.r. Da fonti citate.

Stati Uniti, in India, Australia e in Europa, a cui hanno partecipato centinaia di persone con potere in ambiti imprenditoriali, sociali, politici. Ed è in crescita continua il numero di dirigenti convinti che l'investimento di tempo e di sforzo, che il corso richiede, venga ampiamente ricompensato. Hanno superato lo scoglio del: "Sono troppo occupato per un corso così." Anzi, sono interessati alla gestione di stress e ansietà, che accompagna le decisioni importanti. Ma i risultati ottenibili sono più profondi. Il corso trasforma da "maestri del business" a "maestri della propria mente". Con la meditazione, imparano a essere più controllati, elastici e comprensivi nelle relazioni con colleghi e familiari. Ci si accorgerà inoltre che l'integrazione di principi etici, valori spirituali in ambito d'attività, produce un circolo virtuoso che favorirà anche lo sviluppo economico.

Goenka ha insegnato e viaggiato molto, e il suo passato d'industriale ha attratto molti imprenditori e dirigenti ai suoi corsi. Prima di conoscere Vipassana era un uomo d'affari e negli anni cinquanta aveva costituito un impero tessile in Myanmar. La sua famiglia è proprietaria di fabbriche tessili in diverse nazioni asiatiche, India inclusa. Dal '69, però, egli si è dedicato esclusivamente a Vipassana, innanzitutto come insegnante e poi come conferenziere. È stato invitato al World Economic Forum, a Davos, Svizzera, al World Peace Summit alle Nazioni Unite, al MIT di Boston, all'Harvard Business Club, alla conferenza "Spiritualità negli affari" a New York. Egli perora la causa dell'etica nel lavoro e afferma che non vi è nulla di male nella crescita economica, ma che l'ambizione non deve danneggiare l'uomo e l'ambiente.

“Come uomini d'affari, non dovete mai mettere in pericolo il cliente, - afferma - perché è con la società e per la società che ricavate i profitti”.

Sulla felicità

Intervento di Goenka al seminario omonimo,
al World Economic Forum, Davos, Svizzera, 2000

Chi partecipa a questo forum fa parte di un gruppo privilegiato di individui, generalmente tra i più agiati e/o influenti al mondo. Ma chi ha potere e ricchezza è necessariamente felice? La soddisfazione sta veramente nell'aver raggiunto questi obiettivi? O è forse possibile raggiungere qualche grado maggiore di felicità?

La felicità è una condizione effimera. Può rapidamente svanire. Un momento c'è e in un altro momento se n'è andata. Quando tutto va bene con affari, conto in banca, famiglia, allora la felicità c'è. Ma quando succede qualcosa di indesiderato? E quando accade qualcosa su cui non avete alcun controllo e che disturba la vostra felicità e la vostra armonia? Nonostante potere e posizione sociale, a chiunque nel mondo capiteranno situazioni sgradite e fuori dal proprio controllo. Può accadere di ammalarsi o può capitare la malattia o la morte di una persona cara; oppure un divorzio o la scoperta che il vostro coniuge vi tradisce. Per chi è abituato ad avere successo, può essere il fallimento di un progetto o una decisione sbagliata; oppure l'azienda, presso cui svolgete la vostra professione, potrebbe essere assorbita da un'altra e voi perdetevi il lavoro, o un altro viene promosso al vostro posto; per qualcun altro, la sconfitta elettorale o un caro figlio che scappa da casa, si ribella, rifiuta tutti i valori in cui credete.

Il benessere, potere e prestigio non v'impediranno di soffrire. È allora che potrà sorgere la domanda su come affrontare i periodi d'infelicità, che rovinano una vita altrimenti ideale. E questi periodi capiteranno anche nella vita più incantevole. L'infelicità, che si prova quando qualcosa non va come si desidera, è più insopportabile per chi è abituato a vedere appagati i propri desideri. E qualcuno, per sopportare la delusione e la depressione, ricorre ad alcol e sonniferi, e magari si dichiara felice per il proprio potere e la propria posizione sociale.

Io provengo da una famiglia dedita agli affari, e sin da giovane sono stato imprenditore. Ho impiantato zuccherifici e industrie tessili e ho gestito società d'import-export con sedi in tutto il mondo. Ricordo bene come reagivo alle situazioni difficili, sia professionali che personali. Se avevo fallito una transazione d'affari, la notte restavo sveglio per ore alla ricerca del mio sbaglio. Se avevo avuto successo, restavo sveglio a congratularmi con me stesso. Ho avuto successo negli affari, ma certamente non felicità o tranquillità mentale. Ho scoperto poi che la pace mentale era molto vicina alla felicità, e che io non avevo avuto nessuna delle due, nonostante denaro e posizione sociale. Ricordo spesso una frase:

“It is easy enough to smile, when life rolls along like a sweet song. But the man worthwhile is the man with a smile, when everything goes dead wrong”.

(È molto facile sorridere, quando nella vita tutto va bene, come in una dolce canzone, ma il vero uomo è quello che sorride quando nella vita tutto va male.)

Uno degli elementi fondamentali della felicità è il tipo di attitudine durante i periodi “storti” della vita. La felicità che deriva da soldi, potere e piaceri senso-

riali è fragile e non duratura. Per provare una felicità vera, va intrapreso un viaggio all'interno di se stessi, che dia inizio all'eliminazione delle sofferenze accumulate. Se continuiamo a produrre rabbia, odio, malevolenza, animosità, l'accumulo d'infelicità continuerà a moltiplicarsi. Per la legge di causa ed effetto, nello stesso momento nel quale si genera una negatività nella mente, sorge la sofferenza. È impossibile sentirsi in pace e felici quando si genera una negatività: pace e negatività non possono convivere, come non possono esserci insieme il buio e la luce.

Vipassana, l'esercizio mentale, scientifico, pragmatico e sistematico, insegnato da un grande scienziato dell'India antica, permette di indagare e sperimentare le leggi naturali di mente e corpo. La tecnica permette l'esperienza diretta dell'interazione tra la mente e la materia. L'osservazione delle sensazioni fisiche fa sì che emergano i passati condizionamenti mentali, come rabbia, odio, malevolenza, passione. E l'atteggiamento equanime permette loro di sciogliersi. Allora la mente è libera e possiamo affrontare le esperienze della vita senza essere influenzati dal passato. Vipassana decondiziona dalle nostre abitudini non salutari, e ci permette di vivere una vita felice, piena di amore, buona volontà e compassione verso gli altri. Il cambiamento incomincia con il rimuovere i vecchi condizionamenti, allenando la mente a rimanere equanime di fronte a tutte le esperienze.

A imprenditori e dirigenti

Discorso ad un gruppo di industriali di Mumbai,
India, 1997.

Tutti vorremmo una vita libera dalla tensione, e allora cerchiamo di capire come ottenerla e poter davvero vivere felici. La tensione ci sarà sempre: Mumbai è piena di tensioni, e più la città è grande più alta è la tensione, più un'industria è grande più grande è la tensione. Più responsabilità abbiamo e più tensione sentiamo. Comunque sia, ci saranno sempre motivi per essere tesi. Se qualcuno pensasse di diventare felice e di stare in pace, eliminando i motivi di tensione, aspetterebbe invano, perché motivi di tensione ci saranno sempre, ed eliminazione uno, altri ne sorgeranno. Riusciremo a liberarci dalla tensione, se apprenderemo un'arte di vivere. Abbiamo un'abitudine mentale che ci fa reagire ogni volta che qualcosa di indesiderato accade o che non otteniamo qualcosa che desideriamo. Dobbiamo imparare a guardarci dentro, e capire che ogni volta che siamo tesi, significa che abbiamo reagito a qualcosa. Vogliamo qualcosa, anche un dettaglio, come ad esempio l'essere puntuale a una riunione, ma se qualcosa lo impedisce, reagiamo con avversione verso ciò che ha impedito di soddisfare il nostro desiderio. Piccoli contrattempi capitano molte volte ogni giorno. Quando il nostro desiderio non è soddisfatto sorge avversione, e quindi si sente tensione. Questo comportamento è un'abitudine mentale radicata.

Come cambiarla? Ebbene, ogni volta che c'è tensione nella mente (perché qualcosa che non ci piace è accaduto), insieme alla tensione mentale sorge una tensione fisica. Già la sola tensione mentale ci rende infelici, ma, se a questa aggiungiamo la tensione fisica, allora diventiamo agitati. C'è una legge di natura, che possiamo osservare e sperimentare, secondo la quale, ogni volta che generiamo negatività (rabbia, gelosia, passione, bramosia) diventiamo agitati. E non è possibile generare rabbia e sentirsi felici, perché, se si genera negatività mentale, si diventa agitati. Perché? Da dove sorge la tensione? Quando inizia la negatività? È nell'inconscio che giacciono le radici delle nostre tensioni, ed è quindi da qui che si deve cominciare.

I saggi dell'antica India erano scienziati della mente, ed hanno indicato la soluzione: sperimentare l'interazione tra mente e corpo, nell'inconscio. Avevano fatto esperienza che, ogni volta che nella mente sorge qualcosa, immediatamente, avviene una reazione bio-chimica nel corpo. Se apprendiamo ad osservare, potremo accorgerci del respiro che cambia e del sorgere di una sensazione fisica. Ad esempio se nella mente sorge rabbia o ira, si manifesta calore, i battiti del cuore aumentano, la tensione si sviluppa dappertutto. Così si manifesta una legge di natura: qualsiasi cosa sorge nella mente ha un immediato effetto sul corpo. Come le due facce di una medaglia: da una parte l'attività della mente e dall'altra i suoi effetti sul corpo. Come osservarle entrambe? Poiché non possiamo osservare la negatività, allora osserviamo il respiro e le sensazioni fisiche; se manteniamo la continuità dell'osservazione, ci accorgiamo che gradualmente la negatività scompare. In questo modo non la sopprimiamo, né

le diamo l'opportunità di manifestarsi, ma col tempo osserviamo che se ne va da sola. Occorre imparare a guardarsi di dentro, e osservare le leggi di natura che si manifestano. Ciò è assai più fruttuoso della ricerca delle cause esteriori della tensione. È così che impariamo a mantenere un buon equilibrio mentale, dinnanzi a qualsiasi inconveniente, e ci sentiremo in pace con noi stessi e felici. Quando si perde la calma, la mente diventa confusa, e con una mente confusa non si prendono mai decisioni appropriate.

Tutti voi, laici e capifamiglia, potete apprendere come condurre una vita pacifica e armoniosa. Tutti voi, commercianti e industriali, potete imparare a vivere felici. Non c'è niente di male a guadagnare molto, ma il denaro deve essere usato nella maniera giusta. Mentre siete gratificati e soddisfatti, abbiate anche a cuore i dipendenti, cercando di aiutare chi ne ha bisogno. Perciò, dovrete sempre destinare una parte del guadagno a beneficio altrui. E possono farlo proprio uomini d'affari e imprenditori, perché hanno appreso come ottenere migliori risultati dagli investimenti. Così faranno l'uso ideale dei loro profitti. Non c'è da avere nessun timore: posso garantire che, intrapresa questa strada, non ho perso nulla. O meglio, ho perso la mia tensione, la mia sofferenza e ne ho tratto solo vantaggio.

Perciò, cittadini di Mumbai, industriali e uomini d'affari che volete vivere una vita senza tensioni, questo è il mio suggerimento per voi: provate questa tecnica, lasciate che influenzi la vostra vita. Sarete in pace e felici.

Domande e risposte

DOMANDA: *Che cosa direbbe al professionista molto occupato, che sostenga di non poter trovare dieci giorni per un corso?*

GOENKA: Anche per me, industriale, i molti impegni rappresentavano un ostacolo. Dedicare dieci giorni a un corso era impensabile. Ero una persona molto colerica, egocentrica e ostile, e mi ritenevo saggio e intelligente perché, pur giovane, mi ero arricchito. L'*io* era fortissimo in me. Intellettualmente mi rendevo conto che questo *io* così forte mi rendeva infelice, ma non sapevo cosa fare. Tentai in diversi modi: per anni, mi dedicai ai canti devozionali, ma senza risultato; studiai le sacre scritture; lessi e riflettei molto sul danno derivante dalle attività mentali negative e sui benefici di quelle positive; ma, com'era accaduto con i canti e le pratiche devozionali, provavo solo un sollievo temporaneo. Incontrai un saggio, Sayagi U Ba Khin, che divenne il mio maestro, e che affermava: "Tutte queste pratiche sono come giochi che si svolgono al livello conscio della mente, quello superficiale, mentre lo schema di comportamento abitudinario, che crea l'infelicità, si trova alla radice della mente." La radice della mente è l'inconscio: cieco, non accetta i messaggi dall'intelletto, ma reagisce invece con automatismo. Ogni volta che prova qualcosa di piacevole, reagisce con desiderio e attaccamento; quando sente qualcosa di spiacevole, reagisce con avversione e odio. È questo schema di comportamento, che provoca la sofferenza. Se non lo si cambia, qualsiasi tentativo/esercizio al livello conscio, ha effetto transitorio. Se la radice è malata, l'intera pianta è malata. Perciò biso-

gna andare alla radice. Essendo come un'operazione chirurgica, richiede una guida esperta, un'atmosfera adatta e un po' di tempo. Non si può penetrare immediatamente in profondità; per raggiungere il punto in cui la mente inconscia reagisce, si deve procedere gradualmente. È la ragione per cui sono stabiliti dieci giorni come tempo minimo per apprendere Vipassana. Può sembrare impossibile trovare dieci giorni liberi; poi una volta completato il corso, i partecipanti affermano che quelli sono stati i dieci giorni più importanti della loro vita.

Come integrare Vipassana nel mondo degli affari?

Vipassana può essere integrata nella vita di chiunque. Un uomo d'affari ha una grande responsabilità ed è in contatto con molte persone: dipendenti, operai, personale direttivo, funzionari pubblici, e così via. Vipassana aiuterà ad avere relazioni con un'attitudine amichevole, perché la mente sarà amorevole e compassionevole.

Ogni volta c'è una situazione di disagio, accettate il fatto che la vostra mente in quel momento è turbata. Limitatevi a osservare le sensazioni per un po' e riacquisterete la calma. Presa con una mente calma, tranquilla ed equilibrata, qualsiasi decisione sarà quella giusta; qualunque sia il problema, sarà più facile risolverlo.

IL RUOLO SOCIALE DI VIPASSANA

DOMANDA: *Dal 1969 Lei si occupa della diffusione di Vipassana. Pregiudizi religiosi e nazionalismi, con amare conseguenze, sono in aumento. Come eliminarli?*

GOENKA: Vi è una sola via d'uscita: la trasformazione individuale. Per cambiare la società, deve cambiare l'individuo. La società non è altro che un insieme di individui. E l'uomo non è altro che un insieme di mente e materia, dove, tra le due, prevale la mente. Perciò è necessario che si diffonda sempre più la conoscenza che la mente è d'importanza basilare, e che per eliminare la sofferenza causata dai pregiudizi di religione e di nazionalità, ogni individuo deve cambiare il comportamento della propria mente.

Quando s'impara Vipassana, ci si guarda dentro, e si sperimenta che ogni volta che generiamo odio, facciamo del male a noi stessi. Cominciamo a soffrire, prima ancora di nuocere agli altri. A nessuno piace soffrire, ma solo quando ci si rende conto che ogni volta si genera negatività nella propria mente, danneggiandosi, la prima vittima di quella negatività siamo noi stessi, si cercherà di liberarsi da questi condizionamenti. Ma ci vuol tempo. Per esempio, in India, vive oltre un miliardo di persone, e non ci si può aspettare che il paese si trasformi velocemente. Tuttavia ho speranza che qualcosa sia iniziato, e che i risultati che già si sono manifestati, avranno un posi-

tivo impatto sulla società. Se un'intera giungla si è inaridita, per vederla rinverdire occorre che ogni singolo albero torni verde; e perciò occorre che si innaffino le radici di ogni albero. Quando ogni albero avrà riacquisito salute, l'intera giungla sarà risanata. Se gli individui saranno equilibrati, la società sarà equilibrata. Il compito di Vipassana è questo. Ci vorrà tempo, inevitabilmente, ma ho una grande speranza per il cambiamento della società.

Qual è il suo messaggio all'India e al mondo?

Utilizzate questo meraviglioso insegnamento. Non scambiatelo per spiritualità legata a qualche confessione religiosa, perché esso non ha niente a che fare con la religione: è un modo di vivere, che ci permette di sperimentare l'universale legge di natura. Impegnatevi per sviluppare la capacità di vedere come mente e corpo interagiscono, di rendersi conto delle correnti, dei flussi che continuamente s'intersecano all'interno di noi stessi; e del fatto che, immersi nell'ignoranza, continuiamo a reagire in un modo che ci procura sofferenza. Quando s'inizia a osservare tutto questo, si riconosce che è una legge di natura uguale per tutti; come, per tutti, se si mette la mano sul fuoco, la si brucia. Reagire ciecamente significa bruciarsi, farsi del male. Fatene esperienza!

Occorre che la gente sperimenti la concretezza di questo insegnamento, rendendosi conto che non basta conoscerlo a livello intellettuale o emotivo. E per farne esperienza, utilizzate questa tecnica. Solo così si può rendere la mente sempre più pura, in modo da vivere una vita più felice e armoniosa.

Vipassana mette a fuoco la realtà interiore. Ma è la realtà esterna che causa moltissime sofferenze. In che modo Vipassana può aiutare ad affrontare i problemi del mondo?

Vipassana non è una fuga dai problemi della vita quotidiana. Non si partecipa a un corso per evadere dalle proprie difficoltà, ma per avere forza nell'affrontare le difficoltà esterne. Si va in ospedale per riacquistare la salute che serve per vivere bene. Così, quando si comprende questa tecnica e la si utilizza, si è in grado di affrontare meglio i problemi esterni. Non si può dire che la pratica di Vipassana permetta di risolverli tutti; ma si può affermare che aumenta la capacità di affrontarli. Ma i problemi esterni sono stati creati da individui e, se un numero sempre crescente di essi praticherà Vipassana, questo influenzerà l'atmosfera circostante; e, in ogni caso, almeno il singolo che pratica sarà in grado di affrontare le difficoltà e di trovare soluzioni efficaci. Se intorno regnano le tenebre, accendendo una lampada si crea un po' di luce.

A quale scopo cercare pace dentro di noi quando non c'è pace nel mondo?

Il mondo sarà in pace solo quando la gente sarà in pace e felice. Il cambiamento deve partire a livello individuale. Se volete un mondo di pace, dovete imparare a essere in pace con voi stessi.

Sofferenza, guerra e conflitto sono vecchi come il mondo. Veramente crede in un mondo di pace?

Anche se solo pochi escono dalla sofferenza va bene. Quando ci sono tenebre ovunque, e solo una lampada dà luce, va bene. Perché, dopo una lampada, ce ne saranno altre, poi dieci lampade, venti, e l'oscurità scomparirà. Anche se non diverrà pacifico l'intero mondo, ci sarà più pace.

Pace interiore per la pace nel mondo

Intervento al Millennium World Peace Summit*
Assemblea Generale delle Nazioni Unite, N.Y., 29.8.2000

Amici, rappresentanti del mondo spirituale e religioso, questa è un'occasione splendida per tutti noi di riunirci e servire l'umanità. La religione è tale soltanto quando unisce; quando divide non è nulla.

Si è parlato molto - favorevolmente o sfavorevolmente - di conversione. Non sono affatto contrario alla conversione, anzi sono molto favorevole ad essa, purché non si tratti di conversione da una religione all'altra. La conversione deve essere dall'infelicità alla felicità, dalla schiavitù alla liberazione, dalla crudeltà alla compassione. Questa è la conversione necessaria oggi, e questo è quanto quest'assemblea dovrebbe impegnarsi a suscitare.

L'India antica diede al mondo un messaggio di pace e di armonia, ed anche un metodo, una tecnica che permettesse di conseguirla. A me pare che se vogliamo che ci sia pace nella società umana, non possiamo ignorare gli individui. Se non c'è pace nella mente dell'individuo, non potrà esserci pace nel mondo. Se ho una mente agitata, piena di rab-

* L'assemblea svoltasi nella sede delle Nazioni Unite, sotto gli auspici del Segretario generale Kofi Amman, ha riunito mille tra i maggiori esponenti religiosi e spirituali. Scopi dell'incontro erano promuovere la tolleranza, favorire la pace e incoraggiare il dialogo interreligioso. Vi erano rappresentati molti punti di vista con forti possibilità di dissenso. Goenka ha scelto di mettere in luce ciò che tutti gli esseri umani e tutti i cammini spirituali hanno in comune.

bia, odio, malevolenza e animosità, come posso dare pace al mondo? Non posso, perché io stesso non sono in pace.

Per questo gli illuminati hanno detto: “Prima trova la pace in te stesso.” Dobbiamo esaminarci per capire se dentro di noi c’è veramente pace. Tutti i saggi, i santi ed i profeti del mondo hanno ammonito: “Conosci te stesso.” Questo non significa conoscere a livello intellettuale o aderire emotivamente o per fede, ma conoscere attraverso l’esperienza. Quando percepiamo la realtà all’interno di noi stessi, a livello di esperienza, sperimentiamo una legge, la legge naturale o, se si preferisce, la legge di Dio Onnipotente. È una legge applicabile a tutti: quando genero rabbia, odio, malevolenza o animosità, sono la prima vittima. Faccio del male prima di tutto a me stesso, e soltanto in un secondo tempo faccio del male agli altri. Se osservo quanto avviene in me, scopro che non appena nella mente sorge qualcosa, avviene una reazione fisica: per esempio, il mio corpo si riscalda, ho il batticuore, sento tensione muscolare, divento teso e infelice.

Quando creo negatività in me stesso, non la tengo dentro, ma la riverso sugli altri; rendo tesa l’atmosfera, e chiunque venga in contatto con me ne è influenzato. Posso parlare di pace e di felicità, ma quello che succede dentro di me conta più delle parole. Quando la mia mente è priva di negatività, vale la stessa legge. Nel momento stesso in cui sono libero da negatività mentale, la natura - o Dio Onnipotente - mi ricompensa, facendomi sentire in pace. Indipendentemente da religione, tradizione o nazionalità, quando si crea negatività nella mente, si soffre. La natura predispone questo castigo, per chi infrange la sua legge. In virtù di quella stessa legge,

chi mantiene la mente pura e piena di amore e compassione, possiede già fin d'ora il regno dei cieli; e il seme che semina dopo la morte avrà come frutto il paradiso. Il chiamarsi induista, mussulmano, cristiano o giainista non ha alcuna importanza, perché la mente umana risponde a leggi universali.

La conversione necessaria è dall'impurità alla purezza mentale; e questa conversione trasforma. Non c'è magia o miracolo, si tratta di osservare l'interazione di mente e corpo all'interno di noi stessi. Si esamina il modo in cui la mente influenza il corpo fisico e come ne è a sua volta influenzata. L'osservazione continua e paziente porta a vedere con estrema chiarezza che, per legge naturale, ogni volta che si crea una negatività mentale, si comincia a soffrire; e che quando si è liberi da negatività, si possiede la pace e la serenità. Questa tecnica di auto-osservazione può essere praticata da chiunque.

Anticamente insegnata in India dall'Illuminato, questa tecnica si diffuse in tutto il mondo. E ancor oggi persone appartenenti a comunità, tradizioni e religioni diverse la apprendono, per averne i medesimi benefici, continuando a definirsi induisti, buddhisti, mussulmani, cristiani; perché non è l'etichetta che conta, ma l'essere umano. Per mezzo dell'esercizio meditativo, si diventa persone veramente spirituali, cioè piene d'amore e di compassione. Quando un individuo crea pace nella propria mente, tutta l'atmosfera che lo circonda è permeata da una vibrazione di pace, e chiunque lo incontra usufruisce della stessa pace. Questa trasformazione mentale è la vera conversione che ci occorre. Qualsiasi altra conversione non ha senso.

Concludo leggendovi un messaggio di benevolenza che l'India ha lasciato al mondo, scolpito nella

pietra 2300 anni fa. Ecco come l'imperatore Ashoka il Grande indica l'esercizio dell'autorità:

“Non ci si dovrebbe limitare a onorare la propria religione, condannando le altre fedi.”

È un messaggio importante per noi oggi. Condannando gli altri e pretendendo che la propria religione sia la migliore, si creano problemi a tutta l'umanità. Ashoka continua: “Si dovrebbero invece, per varie ragioni, onorare le altre religioni.” Ogni religione degna di questo nome ha, come essenza, l'amore, la compassione e la benevolenza; ed è per quest'essenza che dovremmo rispettare tutte le religioni. Le forme esteriori sono diverse: infinite varianti nei riti, nelle pratiche religiose e nelle credenze. Non entriamo in discussione rispetto a tutto ciò, ma diamo invece importanza all'essenza delle religioni.

“Così facendo si contribuisce alla crescita della propria religione e si rende contemporaneamente servizio alle altre. Se non agiamo in questo modo, scaviamo la fossa alla nostra religione e arrechiamo danno alle altre.” Rappresenta un serio ammonimento per tutti noi:

“Chi onora la propria religione e condanna le altre, pensa di farlo per devozione alla propria, e convinto di rendere così testimonianza alla propria fede; ma in realtà, agendo così, reca una grave offesa alla propria religione.” Infine, Ashoka presenta il messaggio della Legge universale: “Che tutti ascoltino: il bene consiste nella concordia e non nell'ostilità. Apriamoci tutti all'ascolto delle dottrine professate da altri.”

Invece di esprimere dissenso e condannare, diamo importanza all'insegnamento essenziale di ogni religione. Allora vi sarà pace vera e vera concordia.

APPENDICE

Le associazioni e il finanziamento per i corsi

In Italia, il primo corso di meditazione Vipassana, come insegnata da S.N. Goenka, si è svolto nel novembre del 1986. Nel 1991 un gruppo di meditatori ha fondato l'Associazione Vipassana Italia (Ente Morale con D.M. 26/11/1999), che organizza corsi continuativamente, operando nel rispetto dei principi che ispirano questo insegnamento. Dal 2008 i corsi sono tenuti presso:

Centro Vipassana Dhamma Atala
Via Prov.le 12, Lutirano - 50034 Marradi (FI)
Tel. [39] 055 804818 Fax: [39] 049 8591249
Sito web: www.atala.dhamma.org
E-mail: info@atala.dhamma.org

Le associazioni Vipassana sono sorte in tutto il mondo al fine di organizzare corsi di dieci giorni; tutte operano in autonomia, autofinanziandosi grazie alle libere offerte. Secondo la tradizione, infatti, l'insegnamento va dato gratuitamente e i corsi vanno organizzati esclusivamente grazie a donazioni ispirate da gratitudine e generosità. Questo per far sì che gli aspetti economici non interferiscano nell'insegnamento. Perciò, chi ha tratto giovamento da un corso e desidera che anche altri ne beneficino, può offrire una donazione, che permetterà l'organizzazione di altri corsi. I centri che operano sotto la guida di Goenka sono senza fini di lucro; lui, gli assistenti che ha autorizzato a tenere corsi in sua

vece, e i volontari che collaborano per gli aspetti pratici, non ricevono alcun compenso.

I siti consigliati

Corsi:

nel mondo: www.dhamma.org
in Italia: www.atala.dhamma.org
bambini: www.atala.dhamma.org
dirigenti: www.executive.dhamma.org
detenuti: www.prison.dhamma.org

Documentari sui corsi nelle carceri:

www.pariyatti.org

In lingua italiana “Doing Time Doing Vipassana” (documentario sui corsi nelle carceri indiane) è distribuito da: www.ayana-book.com

Libri, articoli, audio, video in lingua italiana:

redazione@bibliotecavipassana.it
www.bibliotecavipassana.it

Libri, audio e video in lingua inglese:

www.pariyatti.com e www.ayana-book.com

Podcast in:

www.executive.dhamma.org www.pariyatti.org
www.vri.dhamma.org

Vipassana Research Institute:

www.vri.dhamma.org

Gli indirizzi dei centri

Vi sono circa 200 centri operanti nel mondo. Nelle nazioni dove non è disponibile una struttura permanente, i corsi si svolgono in sedi provvisorie (vedi lista). I corsi sono tenuti nella lingua della nazione che li ospita e in lingua inglese.

La lista seguente è parziale; per l'elenco completo dei centri, il calendario dei corsi e altre informazioni, consultare i siti:

www.dhamma.org e www.vri.dhamma.org.

ITALIA

Dhamma Atala

Loc. Veriolo, Via Prov.le 12,
50034 Lutirano Marradi (FI)
Tel. 0039-055-804818 Fax: 0039-049-8591249
E-mail: info@atala.dhamma.org
www.atala.dhamma.org

Corsi in lingua italiana in Svizzera:

Gruppo Vipassana Ticino
Tel: 0041-(0)76-2372232
Email: info@ticino.ch.dhamma.org
www.ticino.ch.dhamma.org

EUROPA

BELGIO

Dhamma Pajjota
Driepaal 3, B 3650 Dilsen-Stokkem,
Tel: 0032-(0)89-518230 Fax: 518239
Email: info@pajjota.dhamma.org
www.pajjota.dhamma.org

FRANCIA

Dhamma Mahī
Le Bois Planté, Louesme 89350 Champignelles,
Tel: 0033-386-457514 Fax: 457620
Email: info@mahi.dhamma.org
www.mahi.dhamma.org

GERMANIA

Dhamma Dvāra
Alte Strasse 6, 08606 Triebel,
Tel: 0049-(0)37434-79770 Fax: 79771
Email: info@dvara.dhamma.org
www.dvara.dhamma.org

GRAN BRETAGNA

Dhamma Dīpa
Harewood End, Hereford HR2 8JS,
Tel: 0044-(0)1989-730234 Regisztrazioni: 731023
Email: info@dipa.dhamma.org
www.dipa.dhamma.org

SVEZIA

Dhamma Sobhana
Lyckebygården, 599 93 Ödeshög,
Tel: 0046-143-21136
Email: registration@sobhana.dhamma.org
www.sobhana.dhamma.org

SVIZZERA

Dhamma Sumeru
No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil,
Tel: 0041-32-9411670 Fax: 9411650
Email: info@sumeru.dhamma.org
www.sumeru.dhamma.org
Per i corsi in lingua italiana:
Gruppo Vipassana Ticino (v. Italia)

MEDIO ORIENTE

IRAN

Dhamma Īran www.iran.dhamma.org

ISRAELE

Dhamma Pamoda www.il.dhamma.org

AFRICA

ETIOPIA

Informazioni: Douglas Ravenstein www.et.dhamma.org

REPUBBLICA DEL SUD AFRICA

Dhamma Patākā www.pataka.dhamma.org

AMERICA MERIDIONALE

ARGENTINA

Vi sono tre centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:

Dhamma Sukhadā www.sukhada.dhamma.org

BRASILE

Dhamma Santi www.santi.dhamma.org

CILE

Dhamma Pasanna www.cl.dhamma.org

MESSICO

Dhamma Makaranda www.makaranda.dhamma.org

VENEZUELA

Dhamma Veṇuvana www.venuvana.dhamma.org

AMERICA SETTENTRIONALE

CANADA

Vi sono quattro centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:

Dhamma Surabhi www.surabhi.dhamma.org

STATI UNITI D'AMERICA

Vi sono 8 centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:

Dhamma Dharā www.dhara.dhamma.org

ASIA

CAMBOGIA

Dhamma Latṭhikā
www.latthika.dhamma.org

GIAPPONE

Dhamma Bhānu www.bhanu.dhamma.org
Dhammādicca www.adicca.dhamma.org

HONG KONG

Dhamma Muttā www.hk.dhamma.org/mutta.html

INDIA

Vi sono 48 centri distribuiti in tutto il continente indiano. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:
Dhamma Giri Vipassana International Academy
www.vri.dhamma.org

INDONESIA

Dhamma Jāvā www.indonesian.dhamma.org

MALESIA

Dhamma Malaya www.malaya.dhamma.org

MONGOLIA

Dhamma Mahāna www.mahana.dhamma.org

MYANMAR-BIRMANIA

Vi sono 15 centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:

Dhamma Joti www.joti.dhamma.org

NEPAL

Vi sono sette centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:

Dharmashringa Nepal www.shringa.dhamma.org

SRI LANKA

Vi sono tre centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:

Dhamma Kūta www.kuta.dhamma.org

TAILANDIA

Vi sono sei centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org o il centro principale:

Dhamma Ābhā www.abha.dhamma.org

TAIWAN

Dhammodaya www.udaya.dhamma.org

AUSTRALIA E NUOVA ZELANDA

Vi sono sette centri. Per informazioni, programmi dei corsi e indirizzi contattare il sito www.dhamma.org.au o il centro principale:

Dhamma Bhūmi www.bhumi.dhamma.org

L'elenco delle nazioni in cui si tengono corsi in sedi provvisorie

(Gli indirizzi sono in www.dhamma.org)

EUROPA

Austria, Bulgaria, Croazia, Francia, Finlandia, Grecia, Kirghizistan, Lituania, Macedonia, Norvegia, Olanda, Polonia, Portogallo, Repubblica Ceca, Romania, Russia, Serbia, Turchia, Ucraina, Ungheria, Uzbekistan.

MEDIO ORIENTE

Barein, Egitto, Emirati arabi, Libano, Oman.

AFRICA

Angola, Ghana, Kenya, Marocco, Swaziland, Zimbabwe.

AMERICA MERIDIONALE

Bolivia, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Nicaragua, Panama, Paraguay, Perù, Puerto Rico, Santo Domingo, Uruguay.

ASIA

Corea del sud, Fiji, Filippine, Polinesia francese, Singapore.

BIBLIOTECA • VIPASSANA

PUBBLICAZIONI

1.

W. Hart

LA MEDITAZIONE VIPASSANA

UN'ARTE DI VIVERE

Aracne Editrice

Nuova edizione revisionata

(già *L'arte di vivere*. BUR Rizzoli, 1989)

La tecnica nel dettaglio, insieme a racconti,
aneddotti e consigli di Goenka.

2.

S.N. Goenka

VIPASSANA È PER TUTTI

E CURA DI P. CONFALONIERI

Aracne Editrice

Scritti, discorsi, interviste
di un maestro di meditazione

CD AUDIO MP3

1.

L'IMPORTANZA DELLA MEDITAZIONE

Due discorsi di Goenka:

Cos'è la meditazione Vipassana?

I benefici di Vipassana per gli operatori sociali

2.

I DISCORSI DI GOENKA NEL CORSO DI DIECI GIORNI

3.

CONSIGLI AI MEDITATORI

Tre discorsi di Goenka

e un contributo di Paul Fleischmann.

BIBLIOTECA • VIPASSANA

USCITE IN PROGRAMMA

1.

P. Confalonieri (a cura di)

LA SAGGEZZA CHE LIBERA

Raccolta di discorsi del Buddha sulla pratica meditativa,
commentati da S. N. Goenka

Aracne Editrice

Nuova edizione revisionata

2.

A. Solé-Leris.

QUIETE E VISIONE PROFONDA

Le caratteristiche essenziali della meditazione nelle sue due
linee fondamentali: "samatha-concentrazione"
e "vipassana-visione profonda".

Aracne Editrice

Nuova edizione revisionata

3.

V. R. I. Vipassana Research Institute (a cura di).

VENITE GENTI DEL MONDO

I versi recitati e cantati da Goenka in lingua hindi, nei corsi
di meditazione Vipassana, con la traduzione italiana.

Pubblicato in India dal V.R.I. nel 1989

Aracne Editrice

redazione@bibliotecavipassana.it

www.bibliotecavipassana.it

