

# *Purificazione mentale e pace interiore\**

di Paul Fleischman\*\*

*Un'esperienza personale-La meditazione silenziosa-  
Una vita trasparente - La meditazione Vipassana-  
La specificità di Vipassana-Il ruolo essenziale della  
purezza mentale-La pratica di Vipassana-Prendere  
rifugio - I precetti - La concentrazione sul respiro-  
Una concentrazione diversa-La meditazione vera e  
propria-Ma perché concentrarsi sul corpo?- La mente  
e le sue illusioni- Il paradosso di Vipassana- Il processo  
di purificazione-La pace di una mente purificata-Il  
sorgere spontaneo della compassione-Consapevolezza  
ed equanimità, strumenti di purezza-Il primo passo.*

---

\* Tratto dal libro Karma e Caos, pubblicato da Ubaldini editore.

\*\* Paul R. Fleischman, M.D., pratica la psichiatria da più di trent'anni. Nel 1993 ha ricevuto l'Oscar Pfister dall'American Psychiatric Association per "i suoi importanti contributi all'aspetto umanistico e spirituale dei problemi psichiatrici" forniti nel libro *The Healing Spirit* (Paragon House, New York, 1989). La sua opera più recente è *Cultivating Inner Peace* (Tarcher/Putnam, New York, 1997). Ha fatto il suo primo corso di Vipassana, con sua moglie Susan, nel 1974, in India, sotto la guida di S.N. Goenka. Nel 1987 i Fleischman furono nominati Assistenti nell'insegnamento di Vipassana, e nel 1998 S.N. Goenka li ha nominati Maestri. Altri suoi testi in [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org).

*Il fondamento della pace interiore risiede nella purezza di cuore e mente. Quando affermiamo: "Desidero la pace", intendiamo dire che desideriamo vivere in armonia con ciò che esiste dentro di noi, essere in consonanza con le profondità del nostro essere. Quella positività integrale, senza crepe né giunte, è ciò che chiamiamo 'purezza'.*

### *Un'esperienza personale*

Per togliere di mezzo ogni equivoco sul significato di 'purezza', vorrei raccontare un'esperienza che ebbi circa vent'anni fa, quando mia moglie ed io eravamo una giovane coppia alla scoperta dell'India. Una sera arrivammo in un tempio indù nascosto in una profonda valle dell'Himalaya, in cui scorreva un affluente del sacro Gange. Il tempio era affollato di contadini dai costumi vivaci, provenienti dalle risaie a terrazze delle alture circostanti. All'interno, un prete percuoteva fragorosamente, ad intervalli regolari, un enorme gong di bronzo, che risuonava con un'intensità assordante.

Ci accomodammo anche noi sul pavimento dove, in silenzio ed immobili, sedevano già intere famiglie provenienti dalle fattorie delle colline. Il suono del gong era così forte che la mente n'era sconvolta ed i pensieri erano letteralmente polverizzati. Quella era la meditazione serale per la gente del luogo e per i pellegrini diretti alle montagne sacre.

Quel gong spazzava via ogni pensiero ed ogni sensazione molesta. Tutti coloro che sedevano sul pavimento del tempio erano temporaneamente li-

berati da preoccupazioni, distrazioni o confusione, e la mente, per forza di cose, era svuotata e focalizzata su quel suono uniforme. La lunga giornata di lavoro di quegli esseri dai piedi nudi, alle prese con precarietà, malattie, litigi, trovava la sua conclusione in una concentrazione priva di ricordi. Rabbia e paura erano spinte giù nel profondo.

L'intrusione assordante del gong dissolveva la tensione interna e stendeva uno strato di silenzio mentale sulla vita di tutta quella gente. Apparentemente per degli esseri poveri e insicuri era un modo più che adeguato di finire una fredda giornata d'autunno, senza alcuna alternativa possibile.

Da allora, quel gong ha esemplificato per me un principio, che è alla base di numerosi tipi di meditazione, come quella che si serve dell'ipnotico suono di un tamburo, o della ripetizione di un mantra. Reprimendo l'attività mentale con la creazione di un'unica vibrazione fissa, si genera uno stato di tranquillità.

### *La meditazione silenziosa*

La meditazione 'silenziosa' funziona in modo differente, con scopi e metodi di vario tipo, secondo le necessità individuali e le diverse situazioni karmiche.

In luoghi dove le condizioni di vita sono più rassicuranti e dove si può contare su ragionevoli periodi di tranquillità, la meditazione agisce in modo diametralmente opposto al sistema del gong. Senza gong, mantra o immagini mentali, la meditazione permette alla sofferenza di emergere, invece di essere

soffocata; ed il meditatore, lungi dal cadere in uno stato di trance, si rispecchia nel silenzio della propria mente.

In una meditazione silenziosa, senza parole e senza immagini, gli archivi della memoria, dei pensieri e delle azioni sono esposti ad un'illuminazione interiore. Questo tipo di meditazione può toccare delle sacche d'angoscia che non è possibile bonificare, semplicemente ricacciando i demoni sotto terra con l'anestetico dei cimbali. Si può farlo solo trasformando totalmente la propria vita.

Cambiando il nostro modo di vivere, i rimasugli di pensieri e sentimenti che scorgeremo nella nostra meditazione si ammorbideranno. Allora, ogni volta che la nostra mente silenziosa ci rimanderà l'eco di tutto ciò che diciamo, facciamo, pensiamo e sentiamo, non proveremo più il bisogno di reprimerlo. Questo tipo di meditazione crea un dialogo, uno scambio d'informazioni tra la meditazione stessa e la vita attiva; perciò l'esistenza viene ad essere coibentata da consapevolezza e calma interiore.

Ecco cosa intendo con la parola 'purezza': coltivare un tipo di vita con cui posso convivere.

La meditazione silenziosa non è dunque un sistema per dimenticare; al contrario, rende impossibile la dimenticanza, perché è un immediato replay del nostro gioco. Praticando la meditazione silenziosa, noi coltiviamo la purezza; e lo facciamo non perché vogliamo evitare l'inferno in qualche aldilà, ma perché siamo stufo di vederci brancolare alla cieca sul nostro silenzioso schermo interiore. Dedicandoci per tutta la vita a questo tipo di autoconsapevolezza, noi purifichiamo l'esistenza da tutto ciò che è

incompatibile con una pace silenziosa e stabile. Più pienamente ci immergiamo in noi stessi, più siamo stimolati a migliorarci.

### *Una vita trasparente*

Purezza significa vivere in modo rilassato con la persona che realmente si è. Non parlo di semplice accettazione di noi stessi, ma di un'auto-trasformazione che ci permette di penetrare nella profondità di noi stessi, senza trovare più resistenza, senza farci male.

Una meditazione incentrata sulla purezza non è qualcosa che pratichiamo per tirar sera, ma per indirizzare ogni nostra giornata verso una pace del cuore sostenibile.

Fondata sulla purezza, la pace interiore non è soltanto psicologica, ma è un circolo positivo di azione, riflessione e purificazione; dà luogo ad azioni che ci sostengono, e purifica gli stati mentali che ci angosciano. Quando riusciamo a convivere pacificamente con le ramificazioni dei nostri pensieri, quando la visione non è oscurata dagli effetti dei nostri atti, ci viene spontaneo ricercare la trasparenza assoluta.

Una meditazione che va in profondità si costruisce sulla coscienza che ciò che fa del male a noi danneggia pure gli altri, e che ciò che ci fa bene, avvantaggia pure gli altri. Ogni pensiero ed ogni atto che ci separa dagli altri è fonte di disarmonia anche per noi.

Purezza significa libertà dall'ira, dalla paura, dalla passione, da tutte le emozioni narcisistiche. Contiene viceversa l'amore, la compassione, la gioia altrui.

istica, l'equanimità – tutti momenti di purezza che superano le frontiere, sono fattori d'unità, hanno portata universale.

La purezza è propria di una vita svincolata dall'io, non auto-referenziale. Il centro dell'universo può anche risiedere in un certo punto dell'asse della via lattea, ma la meditazione ci rivela che la forza capace di trasformare il mondo può scaturire dall'interno di ognuno di noi, in qualsiasi momento puro.

La purezza di cuore è come il mozzo di una ruota. I suoi raggi sono lo sforzo continuo di concentrarsi sulla pace, una vita selettiva, un modo di vivere riflessivo, cosciente, compassionevole, in accordo con la natura; la consapevolezza del ruolo purificatore della sofferenza, una propensione a servire, ed una visione realistica delle cose. Indipendentemente dal punto da cui partiamo, che può essere opposto al punto di partenza di qualcun altro, se il nostro traguardo è la vera pace, saremo spinti a cercare una purezza che non abbia bisogno di gong. Allora la meditazione non ci blandirà, anzi, ci smaschererà; ci indurrà a dei cambiamenti reali, tangibili del nostro stile di vita, che si rifletteranno in noi come pace mentale.

Una meditazione del genere è inequivocabilmente morale: invece di produrre amnesia rafforza la nostra visione interiore.

## *La meditazione Vipassana*

Vipassana è il nome della meditazione che punta alla diretta purificazione mentale e conduce alla pace profonda. Il termine Vipassana\* significa ‘visione profonda’, e indica la tecnica meditativa praticata e insegnata dal Buddha stesso.

Vipassana non è buddhismo, la religione che si cristallizzò intorno all’insegnamento del Buddha dopo la sua morte, ma è una psicologia del profondo, una trasmissione sistematica di verità oggettivamente verificabili. Per quanto Vipassana sia stata conservata all’interno della comunità buddhista, essa è un metodo non settario d’auto-osservazione, che può essere praticato da chiunque, indipendentemente da qualsiasi pratica religiosa preesistente od in assenza di essa.

D’altra parte, il Buddha stesso affermò esplicitamente che Vipassana non era una sua scoperta esclusiva, ma la riscoperta dell’insegnamento di tutti i Buddha. Questo, in senso storico occidentale, può voler significare che Vipassana può essere riscoperta da chiunque sia alla ricerca di una pace senza fine.

Ho riscontrato che elementi di Vipassana scaturiscono spontaneamente dalla vita di persone come Henry Thoreau, John Muir, Mohandas Gandhi e Rabindranath Tagore. Tracce di essa si possono probabilmente scoprire nella vita di ognuno di noi, perché si tratta di un processo naturale.

---

\* La parola Vipassana deriva dal pali, antica lingua dell’India, in cui c’è stato tramandato l’insegnamento del Buddha.

## *La specificità di Vipassana*

Ma la specificità di Vipassana, così come il Buddha la insegnò, non va confusa con i variegati frammenti, presenti nella vita di determinate persone, perché non sono in grado di esemplificarla né di approfondirla. L'insegnamento di Vipassana, impartito dal Buddha, era completo in se stesso, senza assolutamente nulla di superfluo. Vipassana, così come il Buddha la insegnò, è esattamente ed esclusivamente la via che porta al Nibbāna.

Nibbāna è imperturbabile pace interiore, purezza assoluta che si può soltanto definire per mezzo di quanto essa non è: non-desiderio, non-paura, non-collera. E' libertà dal desiderio e dalla fantasia, pura realtà non limitata dai paraocchi dell'egocentrismo. E' la comprensione di ciò che causa la sofferenza ed il rimedio ad essa.

Le radici etimologiche del termine pali 'Nibbāna' sono indifferentemente interpretate come 'nessuna freccia', a significare che non si può raggiungere traguardo più alto nella vita, oppure come 'nessun vento' per indicare che si è al di là d'agitazione e cambiamento.

Culmine della purezza mentale, il Nibbāna è contrassegnato dall'assenza di fattori contaminanti quali i desideri, le preoccupazioni, l'intolleranza. Esso nasce dall'estinzione di bramosia ed avversione, dalla serenità connessa alla visione impersonale; è pace senza fine, realizzata nell'attimo presente.



## *Il ruolo essenziale della purezza mentale*

Il Nibbāna che il Buddha conseguì, la meta della via che egli insegnò, si raggiunge con l'esercizio dell'equanimità, che è sinonimo di purezza fino al livello più alto di perfezione. Quei cercatori di pace provenienti dagli ambienti più diversi, che non sentirono mai parlare di Buddha o di Nibbāna, o che diedero un nome diverso alla loro ricerca, oppure non raggiunsero il traguardo, concordano tutti sul ruolo essenziale della purezza.

Quando John Muir, disoccupato e male in arnese, vagava nella solitudine della Sierra e rifiutava le offerte di lavoro che gli venivano da Harvard e dall'Accademia della Scienze di Boston, non lo faceva unicamente per continuare a studiare geologia e scienze naturali, ma per 'mantenere la mente libera e pura'. E Gandhi dichiarava: 'La vera bellezza consiste nella purezza di cuore'.

Quando si è in stati mentali che ci separano dagli altri, come la smania del possesso, l'odio, l'ansietà, la nostra armonia mentale va in frantumi. Gli atteggiamenti mentali che possiamo chiamare 'puri' perché sono privi di negatività e hanno una loro forza unificativa, terapeutica, altruistica, non solo ci legano agli altri, ma favoriscono la pace interiore. Si potrebbe anche affermare che la via che porta al Nibbāna non è altro che il rigoroso esercizio del buon senso: astenersi da tutto ciò che può danneggiare noi stessi e gli altri e coltivare la capacità di avere e infondere pace. Etica ed armonia sono la stessa ed identica cosa.

E' chiaro che una purezza così intesa non ha nulla a che fare con i pronunciamenti moralistici ai quali questo termine è generalmente associato nel linguaggio comune, e con i loro riferimenti storici all'intolleranza religiosa.

La purezza, così com'è insegnata nella tradizione di Vipassana, non implica tanto l'estirpazione del male, quanto una lenta distillazione. L'esatta visione del nostro vero bene ci porta ad isolare ed eliminare le sostanze nocive che in precedenza consideravamo elementi di piacere.

Mi pare che il processo di purificazione mentale potrebbe essere raffrontato a ciò che avviene in cielo due notti dopo la luna piena. E' sceso il buio ed il cielo è punteggiato di stelle. Lentamente la luna sale sopra le cime dei pini lontani, diffondendo attorno e davanti a sé una luce di varia intensità che, come una lacca, ricopre tutto il mondo visibile. Quello splendore diffuso assorbe sia l'oscurità che lo scintillio delle stelle, fino a che il mondo appare in una luce nuova, che elimina tanto le stelle luminose che gli interstizi neri. Un unico centro penetrante ha fatto sì che in cielo non ci fosse più oscurità.

Non si tratterà dunque di sostituire la cattiveria con la bontà e di cancellare il peccato con una redenzione esterna. Anche la purezza sottostà al naturale processo di cambiamento. Non è la conseguenza di un rigetto, ma di una luce neutra che permette di osservare senza abolire nulla, illuminando tutto. Nessun bisogno di giudicare ed ostracizzare, reazioni negative queste che contraddicono la purezza stessa. La purezza si espande man mano che si approfondisce la nostra visione interiore.

## *La pratica di Vipassana*

*Qui sorge spontanea una domanda: come può un comune mortale impegnarsi davvero in un ideale così alto? Posso rispondere che la tradizione di Vipassana è più che mai viva e rigogliosa, e che ad essa hanno accesso persone provenienti da tutte le esperienze. Poiché io stesso sono da lungo tempo studente di questa disciplina ed ho guidato, come assistente volontario, centinaia di altri studenti, mi piacerebbe farvi entrare nella mente di un gruppo di persone che, per la prima volta, partecipa ad un ritiro di Vipassana di dieci giorni.*

Chi fa domanda di partecipazione ad un corso di meditazione Vipassana, riceve un plico d'informazioni preliminari. Da queste la persona ricava l'idea di un corso d'addestramento concentrato e codificato che, attraverso la purificazione della mente, porta all'acquisizione dell'equanimità. Il potenziale studente viene anche a sapere che dovrà rimanere sul luogo dieci giorni, durante i quali dovrà osservare un orario di lavoro che ha inizio alle quattro del mattino e termina alle nove di sera, e che quest'impegno costituirà un forte propellente alla sua ricerca della pace interiore.

Perciò, arrivando al centro di Meditazione Vipassana (ve ne sono parecchi in tutto il mondo)\*, il nuovo studente saprà più o meno cosa aspettarsi. Nel mio centro di Shelburne Falls, Massachusetts,

---

\* [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) per i centri in tutto il mondo. In Italia [www.atala.dhamma.org](http://www.atala.dhamma.org)

gli studenti sono bianchi, neri o qualcosa di mezzo; sono impiegati, casalinghe, membri di qualche lega, disoccupati. Alcuni di essi hanno un'idea abbastanza precisa del motivo che li ha condotti lì, o del particolare scopo che vogliono raggiungere (salvo a dover poi rivedere drasticamente le loro motivazioni).

Può capitare che, passeggiando sull'erba fitta di soffioni, nell'attesa dell'inizio del corso, ci piombi addosso la stessa ondata di nostalgia di casa, che provavamo venti o trent'anni fa arrivando al campo scout. Tutti, sposati o single, con quattro figli grandi o con una recente laurea in medicina, siamo venuti qui soli e ci siamo tagliati fuori da una vita di distrazioni superficiali, per rivolgere la nostra attenzione a quel che abbiamo dentro.

Senso di solitudine, quindi, ma condita dall'eccezione, la sensazione che potrebbero provare dei passeggeri fermi in una verde stazione di campagna in attesa di un treno che arriva rombando, carico di promesse e di nuove prospettive.

Incontriamo altri studenti alla registrazione o mentre disfiamo i nostri bagagli, e non sappiamo se sentirci più intimiditi o divertiti dall'anziana nonna di New York capitata al corso su raccomandazione del suo medico o dal falegname del paese, che ritorna per il quarto anno consecutivo. Il pomeriggio scorre lentamente; improvvisamente è sera e ci ritroviamo seduti in tante file sul pavimento di una sala silenziosa. E' come se una tapparella si alzasse nella nostra mente: ognuno di noi è solo e può cominciare a vivere con se stesso in un chiaro di luna privato e personale.

Il corso di Vipassana durerà dieci giorni in un'atmosfera di 'nobile silenzio', di ininterrotta solitudine in un ambiente adatto e protetto. Per dieci giorni ci si sentirà al sicuro sotto la guida di assistenti volontari, che per decine d'anni hanno praticato la tecnica seguendo le medesime norme di questo corso, nel filone di una tradizione, che sgorga da una straordinaria immissione di purezza mentale nella storia umana. Assolvendo alle formalità dell'inizio del corso, si ha l'impressione di ascoltare una voce che viene dal di dentro.

### *Prendere rifugio*

Agli studenti è chiesto di interiorizzare la loro ferma ricerca della verità col prendere mentalmente rifugio in tre realtà. Per prima cosa essi 'prendono rifugio nel Buddha', e cioè nella capacità umana di essere in pace, distaccati da sé, al di sopra delle vicende storiche, instancabilmente alla ricerca della verità universale. L'illuminazione personificata nel Buddha esiste potenzialmente in ognuno di noi. Un Buddha non è tanto un individuo storico od un capo spirituale, quanto la personificazione del seme di purezza che c'è in ogni uomo.

Gli studenti poi 'prendono rifugio nel Dhamma' e cioè nell'ordine e nella coerenza dell'universo, nella legge fisica e psicologica che giustifica l'esistenza di una 'via' e di un insegnamento che la renda percorribile. La meta è la verità, non il benessere, non l'illusione.

In terzo luogo gli studenti ‘prendono rifugio nel Sangha’ e cioè nell’elemento umano della loro impresa, nell’ispirazione, nella guida e nell’amicizia di coloro che hanno avuto l’intuizione, e che la offrono a coloro che ancora brancolano nel buio. Soli, isolati dal silenzio, gli studenti sono tuttavia in saggia, affettuosa compagnia.

### *I precetti*

Dopo aver così messo in sicura custodia le loro più profonde aspirazioni, essi sono pronti per il passo successivo: l’impegno ad osservare dei precetti, delle regole di comportamento coerenti con lo scopo che si prefiggono. Anche questo passo, come tutti gli altri, ha una sua logica profonda e una diretta rilevanza. Prima di decollare, l’aereo punta verso la pista di volo; prima di iniziare la meditazione, la posizione di decollo è: “Non ucciderò, non ruberò, non mentirò, non m’intossicherò, non abuserò del sesso”. Prudenza e mitezza sono requisiti indispensabili sul cammino della pace. Qui si è ad una scuola d’assunzione di responsabilità e di moderazione.

### *La concentrazione sul respiro*

La meditazione inizia la sera stessa nella sala semi-illuminata. Le istruzioni prescrivono di concentrare l’attenzione sul respiro che entra e che esce attraverso le narici, tocco silenzioso ed invisibile della vita, centro d’attenzione sottile, a volte elusivo, per una mente avvezza ad elaborare dati, o a fare diagnosi,

o tutta presa dallo svezzamento dell'ultimo nato. Si pratica e ci si assopisce, intorpiditi dalla calma improvvisa che è succeduta al frastuono della vita quotidiana.

Quella sera ci si addormenta esausti, oppure si giace rigidi e svegli tutta la notte, e ci si alza alle quattro per dare inizio a tre giorni ritmati da spiegazioni pazientemente ripetute e da incessanti sforzi solitari per padroneggiare una mente, che continuamente scivola e precipita in alvei fin troppo noti.

Mentre si sforzano di concentrare l'attenzione sulla nuda sensazione del respiro che passa attraverso le narici, i meditatori si ritrovano sommersi dal riflusso della loro vita precedente: ricordi, desideri, fantasie e progetti si riversano al di là delle fragili chiuse erette dallo sforzo di rimanere ancorati al respiro. Ci si ritrova ossessionati dai propri pensieri: la telefonata che si dovrà fare al commercialista, il divano da comprare, la lettera da scrivere al padre. Ci si sente frustrati fino alle lacrime da un'assenza di controllo mentale di cui abbiamo sempre sospettato l'esistenza, ma che per la prima volta diventa flagrante. Nessuno riesce a fare ciò che gli è chiesto, e che desidera fare con tutte le sue forze: concentrarsi semplicemente sul nudo respiro.

Nella vita, solitamente, vi sono dei rumorosi gong di stimoli che attirano e inchiodano la nostra concentrazione. Ma questo respiro così sottile scivola via dalla nostra attenzione, come granelli di sabbia tra le dita. L'aereo a reazione della nostra fantasia è inarrestabile, i sogni ad occhi aperti si accavallano per ore, e sono sempre lì, una massa solida come

una roccia che qualcuno ha smosso dalla sua sede e che continua a rimbalzare giù per un precipizio senza fine.

Dopo il primo o il secondo giorno ci si rende conto di essere finalmente riusciti a concentrare l'attenzione: era già accaduto, per una manciata di secondi, la sera stessa in cui si erano pronunciate le formule d'impegno. E' successo ancora nell'atmosfera smorzata delle prime ore del mattino, quando si è troppo insonnoliti per preoccuparsi o fabbricare sogni. E succede sempre più frequentemente lungo lo scorrere dei primi tre giorni.

Qualche volta la concentrazione dura ininterrottamente per trenta secondi e poi non si realizza più per il resto dell'ora. Altre volte ci si concentra per pochi secondi alla volta, giusto ogni tanto, e questo per una mezza giornata; poi si è di nuovo sommersi da ondate di ricordi. Riemergono vecchie ferite, parole aspre, rifiuti, umiliazioni, successi, trionfi, risospinti dalla risacca della mente in fibrillazione. Per un po' si rimane in balia di tutta quest'agitazione; poi, richiamati alla realtà dalla voce del maestro, quasi un provvidenziale salvagente, ci si sforza di ritornare alla concentrazione, e si rimane concentrati per lunghi periodi.

Eppure tutta questa gente per la maggior parte della propria vita si è concentrata su qualcosa. Lo studente di medicina ha imparato a memoria l'anatomia, l'attore la sua parte, la giovane madre ha dovuto seguire con attenzione ogni mossa del piccolino, che si avventura tra le altalene e scivoli nel parco giochi. Ognuno, in questi casi, aveva in vista uno scopo.



## *Una concentrazione diversa*

Ma questa concentrazione è diversa. Quando essa si fa strada attraverso la fantasmagoria delle immagini mentali, e non ci fa percepire più altro che il lieve tocco del respiro per uno, due, sessanta momenti consecutivi, crea una zona di calma purissima. Qualsiasi altro momento di tranquilla concentrazione si fonda su stimoli esterni o su mille immagini della fantasia: “Domani ... Quando farò ... Se avverrà ...”. Ma la calma della concentrazione sul nudo respiro prescinde da qualsiasi situazione; non contiene ‘se’ o ‘quando’, è priva di immagini. E’ come una pozza di luce, o un chiaro di luna; per la durata di un attimo, solo la lieve increspatura del respiro inonda la mente. Incredibilmente, la pace appare possibile. Frutto dell’osservazione, tuttavia non è osservabile, come l’aria fresca. Emerge da uno sforzo, da una partita giocata con se stessi, poi fluisce senza scosse, diventa senso di libertà incontenibile. Solo dopo che è nuovamente svanita, e si è riassorbiti dal clamore dell’attività mentale, se ne sente la mancanza.

## *La meditazione vera e propria*

Ancorati a tre sicuri rifugi morali ed ai precetti che hanno accettato di osservare, dopo tre giorni di allenamento- intermittente ma sempre più determinato- alla concentrazione mentale, ora i meditatori sono pronti a praticare Vipassana, la meditazione vera e propria.

Lo studente *“inizia ad osservare il continuo sorgere e svanire dei fenomeni all'interno del suo corpo .... Questa consapevolezza si svilupperà fino al punto in cui rimarrà solo la pura comprensione e la pura attenzione, ed egli si ritroverà perfettamente equanime, senza più alcun attaccamento per tutto ciò che esiste nel mondo della mente e della materia”*. Con questa frase, il Buddha descrive Vipassana.

Oggi, come migliaia di anni fa, essa è insegnata attraverso un graduale allenamento, con una tecnica passo-dopo-passo perfettamente comprensibile. Occorre una settimana per assorbire la tecnica e cominciare a praticarla. In sintesi, la si può definire come la consapevolezza diretta ed imparziale della totalità delle nostre sensazioni fisiche e mentali, percepite nella loro caratteristica di transitorietà ed impersonalità, alla luce delle leggi della natura.

Partendo dalla concentrazione sul respiro e sul contatto del respiro con il corpo, lo studente si esercita ad osservare, prima singolarmente e poi simultaneamente, le varie parti del suo corpo, fino ad acquistare la capacità di essere consapevole di tutte le sensazioni che si manifestano nel cranio, sulla fronte, negli occhi, nelle narici, nella bocca, nel petto, nel cuore, nei polmoni, nell'addome ... . La meditazione diventa il fluire della consapevolezza attraverso l'intera struttura fisica, l'esplorazione attenta di un territorio rappresentato dal soggetto stesso. E' come se la massa del corpo si frantumasse nelle infinite particelle che la compongono.

## *Ma perché concentrarsi sul corpo?*

Non è forse dalla mente che scaturisce la luce interiore? Il Buddha stesso insegnò: *“La mente viene prima di tutto, è la cosa più importante”*. Noi ci identifichiamo in primo luogo con i nostri pensieri, i nostri sentimenti, la nostra psiche. Una tecnica che continuamente ci richiede di spostare la concentrazione dalla mente al corpo, può veramente andare in profondità, può essere qualcosa di diverso da una ginnastica tranquillizzante? Questa meditazione sul respiro e sulle sensazioni del corpo, quale relazione ha con la purificazione mentale e la pace interiore?

Per penetrare nelle profondità della mente, dobbiamo imparare ad osservarla là dove essa entra in contatto con il corpo. L'osservazione di noi stessi non può limitarsi alla sola mente, perché noi siamo continuamente sopraffatti dalla mente. La nostra obiettività, la nostra capacità di osservazione, sono viziate dal bisogno mentale di tradurre in immagini, di sceneggiare tutto. La mente, regista instancabile, non fa altro che sfornare film. E noi siamo quei film- o almeno così pensiamo. Noi crediamo in ciò che la mente proietta sul nostro schermo, ne siamo catturati, viviamo come se tutto ciò fosse vero. Ma quel palcoscenico che ci vede sempre protagonisti, lo schermo che noi occupiamo quasi totalmente, si regge tutto su quel pacchettino di materia che è il nostro corpo.

Esistono diversi livelli di realtà. L'impegno che mettiamo nelle cose di questo mondo ha una sua funzione. Ognuno di noi deve farsi strada in un mondo complesso, dove abilità, lavoro e pragmati-

smo ci procurano cibo, riparo, istruzione ed affetto. Ma in ultima analisi, l'universo visibile e tangibile è un flusso mutevole di materia, che continuamente forma nuove aggregazioni. *Il fatto definitivo è il cambiamento.* La meditazione profonda, finalizzata ad una pace duratura, deve necessariamente scavare più a fondo, oltre l'attività mentale funzionale, ma effimera, di una realtà transitoria, fino a toccare le verità eterne, che rappresentano il fondamento stabile di ogni personalità.

Vipassana è una base di osservazione sottomarina del mutamento. Con essa, l'osservazione neutrale e spassionata penetra fino alle radici del senso di noi stessi. Ogni pensiero, ogni fantasia, ogni immagine mentale è un prodotto del corpo che li contiene. Ogni guizzo della mente è contrassegnato da una reazione chimica. Potremmo dire che la mente è il succo che spremiamo dal cambiamento.

I neurotrasmettitori, sostanze biochimiche complesse che fluiscono attraverso le sinapsi delle microforeste dendritiche del cervello, influenzano il nostro umore e le nostre attività mentali. Gli psichiatri prescrivono queste sostanze biochimiche per curare la depressione, per calmare l'ansia o per liberare dall'orrore schizofrenico.

L' 'io sono' che abita i nostri pensieri e le nostre emozioni è un prodotto delle possibilità della biologia, della chimica e della fisica del nostro corpo. Quando pensiamo, ne modifichiamo la struttura chimica. E schemi persistenti di pensiero modificano il nostro corpo, provocano l'ulcerazione del duodeno, spezzano il cuore o ci ridanno vitalità. Mente e corpo sono le due facce di un'unica medaglia.

## *La mente e le sue illusioni*

Ma è la mente, considerata da sola, che genera l'illusione dell' 'io sono'; essa nasconde la realtà del cambiamento inarrestabile che avviene in ogni atomo, ogni corpo, ogni galassia. La mente che non è in contatto con il proprio corpo sogna di essere libera da questo flusso inesorabile. Essa, sradicata dalla verità dell'incessante trasformazione, elabora le illusioni, che le impediscono di integrarsi armoniosamente con le realtà del mondo.

Non è difficile renderci conto del lavoro della nostra mente: siamo continuamente inondati dalle sue fantasie epiche, dalle sue storielle, dai suoi programmi di vacanza, siamo tutti prigionieri della sua retorica. Solo chi ha passato intere giornate segregato all'interno della propria mente può conoscere la stravagante produzione di idee che in ogni istante sono proiettate sui suoi numerosi schermi. Come può una mente, soggetta ad una continua auto-ipnosi, acquisire una visione più ampia e più stabile?

*La mente umana può soltanto sperimentare la verità quando quella verità è direttamente percepita dalla struttura fisica dell' 'io'.* Per collocarci all'esterno di noi stessi e poterci vedere come siamo, per scrutare la nostra vita con 'penetrante visione cosmica', dobbiamo entrare in noi stessi e scoprire il moto vertiginoso delle galassie all'interno delle nostre ossa.

Il cielo possiamo solo contemplarlo, ma è nel nostro cuore che viviamo e moriamo e abbiamo la possibilità di percepire concretamente le nostre sensazioni. La conoscenza di noi stessi, che può trasformarci, deriva dal viaggio che compiamo all'interno

del nostro corpo. Per acquistare la purezza, oltrepassando l'illusione e la frammentazione della personalità, occorre sperimentare il continuo cambiamento di questo nostro io immaginario.

E la prima goccia di purezza filtra nella mente quando percepiamo il dissolversi del corpo nel flusso impersonale dell'universo materiale. La purezza è completa quando sperimentiamo la realtà ultima del cambiamento in ogni particella del nostro corpo-mente. Nemmeno in cent'anni di osservazione da un elicottero il meditatore giungerebbe a vedere se stesso, quale realmente è: una nube di passaggio. Intuizione questa che scaturisce da un solo istante di sconvolgente visione penetrante.

### *Il paradosso di Vipassana*

Quando il meditatore impara a rimanere seduto in tranquillità, osservando semplicemente il sorgere ed il passare delle sensazioni del proprio corpo, senza minimamente reagire, ritorna il flusso di pensieri che l'avevano assediato quando si concentrava sul respiro; a questi si aggiungono reazioni di oppressione e di sollievo fisico assenti in precedenza. A volte Vipassana gli apparirà un vero e proprio paradosso: spinto lì alla ricerca della pace, si troverà, almeno temporaneamente, più che mai nell'occhio del ciclone. A rari istanti di chiarezza stellare succede il solito frastuono mentale. C'è l'angoscia per una perdita sepolta e dimenticata da vent'anni; un desiderio inappagato continua a ripresentarsi e a reclamare la propria gratificazione, presentandola come una ri-

chiesta a cui tutto dovrebbe essere sacrificato.

Accade che uno studente, confuso e sconvolto, si presenti al maestro: “C’è qualcosa che non va in quello che faccio; non riesco a concentrarmi, mi sembra di avere una sbarra arroventata infilata nella spina dorsale. Di notte non posso dormire, ma appena cerco di meditare infallibilmente mi addormento! Altro che trascendere il desiderio! Sto diventando un calderone di passioni!”. Guarda interdetto il maestro quando questi scoppia a ridere e lo assicura che sta andando nella giusta direzione. La sua franchezza, la sua capacità di osservarsi ed una più acuta percezione delle contraddizioni umane non sono forse segni di progresso? Avendo assaporato una goccia di purezza, egli è ora dolorosamente conscio dell’attaccamento a se stesso, che ne rappresenta l’antitesi e che in ogni istante gli sbarra il cammino.

### *Il processo di purificazione*

Chi riesce a mantenere un’assidua presenza mentale al proprio corpo e alle sue sensazioni, il più delle volte dissotterra inattese reazioni dal proprio inconscio. La mente, azionata dalle sensazioni del corpo, ha degli archivi polverosi, in cui cataste di condizionamenti sono stati lanciati ad ammuffire; tutte queste accumulazioni del passato vengono ora violentemente rimescolate. La percezione di sensazioni lungamente ignorate fa emergere la consapevolezza dei loro contenuti mentali, fino a quel momento repressi; ancora una volta si tratta delle due facce di una stessa medaglia. Allora, non soltanto il cervello,

ma il corpo tutto, si riempie di ricordi e di desideri.

In tutto questo travaglio, i precetti, la tradizione che li ha trasmessi, la costante assistenza del maestro ed il rigore della tecnica agiscono da ammortizzatori. Schemi di comportamento reattivi, profondamente radicati nella psiche, si staccano e salgono alla superficie, senza dar luogo all'azione, perché lo studente siede immobile, protetto dalle norme che si è impegnato a rispettare, senza potersi più nascondere nell'incoscienza. La sistematica, consapevole esplorazione del corpo-mente, fatta di osservazione pura e spassionata, fa cadere ad una ad una tutte le vecchie pelli del vecchio io.

I giorni trascorrono tra nebbie fitte di solitudine e confusione, squarciate dai bagliori di intuizioni e scoperte esaltanti, mentre la voce paziente del maestro riconduce costantemente alla consapevolezza della realtà sensoriale ed alla necessità di osservarne gli incessanti mutamenti con mente equanime. La luna della chiarezza mentale a poco a poco assorbe l'intermittente eccitazione delle stelle ed illumina i momenti bui. Il meditatore impara a gestire la propria trasformazione, a mantenersi in equilibrio tra i moti delle passioni e l'urgenza del desiderio e, nel bel mezzo della tempesta, riesce a guardarsi con distacco, con una sorta di affettuoso umorismo.

### *La pace di una mente purificata*

Il principiante ora può accorgersi di come i pensieri scaturiscano dal suo corpo e, a loro volta, trasformino le sue sensazioni fisiche. E' un inizio di



libertà dalle coercizioni della vita animale: entrano in funzione nuovi organi mentali, nuovi muscoli spirituali. Diventa possibile osservare i mutamenti di corpo e mente, come si osservano le stagioni della terra ed i periodi storici nella geografia del tempo; ora si può farlo con l'imperturbabilità del meteorologo, dello storico, anche se il campo di osservazione siamo noi stessi.

La pace che si sperimenta è qualcosa di assolutamente nuovo: si basa infatti sul tranquillo distacco dall'ondeggianti realtà del cambiamento.

Man mano che si dirada l'ignoranza che ci aveva così a lungo accecati, viene in luce tutta la saggezza di una mente purificata. Perché continuare ad alimentarsi e legittimare tutto quell'odio e quella paura, visto che il copione è del tutto provvisorio?

L'insistente ricerca di una felicità permanente entro i confini di questa vita ci appare qualcosa di infantile, un sognare ad occhi aperti. Niente più 'vissero per sempre felici e contenti', dunque, perché lì, nell'attaccamento alla fiaba della nostra infanzia, è la sorgente della nostra sofferenza.

### *Il sorgere spontaneo della compassione*

Ci si rende conto che ogni essere vivente patisce la nostra stessa angoscia, e ci si sente chiamati ad aiutare gli altri a liberarsi, di quel tanto almeno di cui siamo riusciti a liberarci. Si prova una pena struggente per tutti quei corpi ignoranti e avvinghiati al loro 'io' effimero ed illusorio, e si scopre che l'auto-commiserazione ha lasciato il posto all'amore. Ogni

essere ci appare orfano, esiliato e amico. Il distacco è da noi stessi, non dagli altri, a cui si vorrebbe immediatamente comunicare la nostra scoperta: che la verità ci dà la pace.

### *Consapevolezza ed equanimità, strumenti di purezza*

L'accesso alla serenità ed alla sua luce generosa avviene attraverso il dolore del cambiamento, della perdita, della dissoluzione. Quando ci si rende conto che la realtà ultima di ogni istante è il mutamento incessante, sappiamo di poter rinascere alla libertà migliaia di volte al giorno. Una mente equilibrata, che non vuole nulla, è obiettiva, realistica, pulita. Sono le nostre aspettative auto-referenziali, le nostre proiezioni, la nostra agitazione a renderci confusi. Purezza vuol dire consapevolezza ed equanimità. Il sentiero che conduce al Nibbāna è semplicemente pace che porta ad una pace sempre più profonda ed inscalfibile.

Il meditatore ha capito che la sofferenza è frutto del gioco ossessivo delle emozioni; adesso, per semplici istanti, od ore, o giorni, ha sperimentato la libertà. In modo intermittente o per intere giornate si è sentito vivo e rigoglioso in Vipassana; consapevole, ma privo di reazioni verso il piacere e il dolore, continuamente pronto a mettersi in disparte per osservare passionatamente, senza ombra di desiderio od avversione.

La pace che si prova è intima, e nello stesso tempo animata; ma è così profonda che, a suo confronto,

una lettura rilassante od una riposante vacanza appaiono frenetiche. Siamo saliti sulla collina per avere una visione fugace della liberazione. Alla fine dei dieci giorni di corso, abbiamo l'impressione di aver fatto un lavoro incredibile, e di aver assaporato una pace unica, profonda, illuminante.

### *Il primo passo*

Intendo forse dire che, alla fine del corso, ci si ritrova privi di egoismo, pieni di amore e di saggezza, santificati? Fino a un certo punto, sì. Intendiamoci, una settimana di rigorosa meditazione Vipassana non ci ha trasformati in Buddha; amici e parenti non faranno alcuna fatica a riconoscerci. Ma possiamo dire di aver iniziato a vivere un'esistenza che, prima, riuscivamo a malapena ad immaginare. Abbiamo ripulito un po' dello sporco che imbrattava il vetro della finestra; una luna ha fatto la sua apparizione nel nostro cielo interiore. Chi può dire fin dove arriverà il raggio di luce? Sappiamo che tutti questi, che hanno iniziato a meditare, sono sul Sentiero.

C'è da sperare che vedranno il loro corso di meditazione Vipassana come un primo passo. Potranno continuare per il resto dei loro giorni a meditare *sulla realtà così com'è*. Potranno ritornare ad approfondire la loro visione in altri corsi. Potranno progredire fino al punto di poter aiutare altri ad imparare.

Ma perché la meditazione abbia la forza di trasformare la vita e non rappresenti un semplice interludio, occorrerà capire che non basta rimanere seduti ed immobili. Meditazione significa coltivare

una prospettiva che permea tutta l'esistenza. Viene praticata da seduti, ma può crescere fino ad accompagnare la mente in ogni sua attività. Una vita di meditazione trabocca sul lavoro, sulla famiglia, sul tempo libero, sulle amicizie, finché, giorno dopo giorno, tutta la nostra esistenza scorre senza attriti intorno all'asse della purezza e dell'equanimità.

Revisionato da Biblioteca Vipassana, 2015