



Istruzioni sulla meditazione

*una raccolta di discorsi sullo sviluppo
della meditazione formale*

del Venerabile Ajahn Chah

Istruzioni sulla meditazione

*una raccolta di discorsi sullo sviluppo
della meditazione formale*

del Venerabile Ajahn Chah

Publicato per distribuzione gratuita da
ARUNO PUBLICATIONS

Istruzioni sulla meditazione
del Venerabile Ajahn Chah

Titolo originale: On Meditation
Traduzione: Marina Aicardi e Sergio Cipollina

Pubblicato da:

Aruno Publications
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery,
2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay,
Northumberland, NE20 0HF
UK

Questo libro si può scaricare gratuitamente nei siti web:

www.santacittarama.org
www.forestsanghapublications.org

Il materiale incluso in questo libro è stato precedentemente pubblicato da Wat Pah Nanachat, Thailandia e qui ristampato con le dovute autorizzazioni.

Copyright © WAT PAH NANACHAT

Versione italiana:

Copyright © 2013 ASSOCIAZIONE SANTACITTARAMA

ISBN 978-1-908444-38-7

Edizione Digitale 1.1

La foto di copertina è scattata a Wat Dtao Dam, un monastero associato di Wat Pah Nanachat vicino al confine fra Thailandia e Birmania.

Questa opera è distribuita con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Unported
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.it>

Consultare pagina 52 per maggiori dettagli su i vostri diritti e restrizioni relativi a questa licenza.

*“Una più grande purezza della vostra moralità
facilita lo sviluppo di un più forte e sottile samādhi,
che a sua volta sostiene il maturare della saggezza.
Vicendevolmente si sostengono in questo modo.”*

AJAHN CHAH

*Per l'edizione italiana un grazie speciale va a
Marina Aicardi e Sergio Cipollina
che hanno realizzato la traduzione dall'inglese.*

PREFAZIONE

Ajahn Chah (o Luang Por Chah) è stato un famoso maestro della Tradizione Thailandese della Foresta del Buddismo Theravada. Nacque nel 1917 nella provincia di Ubon Ratchathani, nel nord-est della Thailandia, e fu ordinato monaco quando era ancora ventenne. Ajahn Chah trascorse il resto della sua vita indossando la veste monastica, praticando, e più tardi anche insegnando il Dhamma sia a thailandesi che occidentali.

Questo piccolo libretto è una selezione di alcuni dei suoi insegnamenti concernenti specificatamente la pratica della meditazione. Contiene estratti redatti da vari dialoghi già tradotti e pubblicati nel corso degli anni. Gli estratti sono stati riuniti seguendo una logica di istruzioni preliminari per approfondire la meditazione e coltivare la saggezza interiore. Essendo una raccolta di insegnamenti c'è un certo grado di ridondanza, ma questa era già di per sé una caratteristica dello stile di Ajahn Chah, che durante i suoi anni di insegnamento enfatizzava ripetutamente dei temi chiave. Speriamo che questi scritti possano far rivivere in voi parte della saggezza di questo amato maestro di meditazione.

*il Sangha del Wat Pah Nanachat,
Ubon Ratchathani, Ottobre 2010*

1

LA MEDITAZIONE

Quando sedete in meditazione per rendere la mente calma, non ci dovete pensare troppo. Raccoglietevi solo sulla mente e nient'altro. Non permettete alla mente di divagare a destra o a sinistra, davanti o dietro, sopra o sotto. Il vostro unico scopo è di praticare la consapevolezza del respiro. Ma prima centrate l'attenzione alla testa e poi muovetela in basso, attraversando il corpo fino alla punta dei piedi, quindi indietro, nuovamente su, alla sommità del capo. Fate scorrere la vostra consapevolezza attraverso il corpo, verso il basso, osservando con saggezza. Facciamo questo per avere una comprensione iniziale della condizione in cui si trova il corpo in questo preciso momento. Quindi cominciate la meditazione, annotandovi che per adesso il vostro unico scopo è l'osservazione dell'inspirazione e dell'espiazione. Non forzate il respiro a essere più lungo o più corto del normale, solo permettetegli di procedere senza difficoltà. Non fate alcuna pressione sul respiro, piuttosto lasciatelo fluire regolarmente, lasciando andare a ciascuna ispirazione ed espiazione.

E' necessario che comprendiate che facendo così, state lasciando andare, ma che allo stesso tempo dovrebbe esserci ancora consapevolezza. Dovete mantenere questa consape-

volezza permettendo al respiro di entrare ed uscire comodamente. Non c'è necessità di forzare il respiro, bisogna solo permettergli di fluire facilmente e naturalmente. Mantene- te la risoluzione che in questo momento non avete altre re- sponsabilità o scopi. Pensieri su cosa potrebbe accadere, su cosa potreste conoscere e vedere nel corso della meditazione, possono sorgere di tanto in tanto, ma una volta che siano sorti, lasciate che cessino da soli, senza esserne coinvolti ol- tre misura.

Durante la meditazione non è necessario porgere atten- zione a nulla che sorga nella mente. Ogni qualvolta la mente è influenzata da pensieri o stati d'animo, ovunque ci sia una sensazione o una impressione nella mente, semplicemente lasciate andare. Non ha importanza che questi pensieri siano buoni o cattivi, non è necessario fare nulla con loro, lasciate solo che passino via e ritornate con la vostra attenzione al respiro. Mantenete la consapevolezza del respiro che entra e esce in modo rilassato. Non preoccupatevi che il respiro sia né troppo lungo né troppo corto. Semplicemente osser- vatele senza tentare di controllarlo o trattenerlo in qualche maniera. In altre parole: non attaccatevi a niente. Permettete al respiro di procedere così com'è e la mente si calmerà. Con- tinuando, la mente andrà gradualmente a posare i vari feno- meni, acquietandosi, e il respiro diverrà sempre più leggero fino a diventare talmente lieve da sembrare di non esserci più. Sia il corpo che la mente si sentiranno leggeri e energiz- zati. Tutto ciò che rimarrà sarà una conoscenza singola. Si potrà dire che la mente sia cambiata ed abbia raggiunto uno stato di calma.

Se la mente è agitata, ristabilite la presenza mentale e ispi- rate profondamente fino a quando non ci sia più spazio per immagazzinare altra aria nei vostri polmoni, quindi rilascia-

tela fino al suo completo esaurimento. Fate seguire un'altra simile ispirazione e rilasciate nuovamente l'aria. Fatelo per due o tre volte, poi ristabilite la concentrazione. La mente dovrebbe essere più calma. Se altre impressioni sensoriali dovessero causare agitazione nella mente, ripetete il processo quando sia necessario. Fate lo stesso durante la meditazione camminata: se camminando la mente diviene agitata, fermatevi, calmate la mente, ristabilite la consapevolezza dell'oggetto di meditazione e poi riprendete la camminata. La meditazione seduta o camminata sono essenzialmente la stessa cosa, differiscono solo nelle condizioni della postura fisica.

A volte possono sorgere dubbi, pertanto dovete avere consapevolezza, *“essere colui che conosce”*¹, seguendo ed esaminando continuamente la mente agitata in qualsiasi forma essa si presenti. Questo è ciò che si intende con avere presenza mentale. La presenza mentale presta attenzione e si prende cura della mente. Dovete mantenere questa conoscenza a prescindere dallo stato assunto dalla mente, e non essere incuranti o vagare altrove.

Il trucco consiste nell'avere consapevolezza per sovraindennere la mente. Quando la mente si unisce alla presenza mentale, emerge un nuovo tipo di consapevolezza. Una mente che ha sviluppato la calma è tenuta sotto controllo dalla quella stessa calma, proprio come una gallina in un pollaio. La gallina non è in grado di uscire dal pollaio, ma può ancora muoversi, girandoci dentro. Non importa se va di qua o di là, perché è pur sempre nel pollaio. Analogamente la consapevolezza che sorge quando la mente è calma ed ha presenza mentale, non causa problematiche. Nessun pensiero o sensazione

1 Questa è una traduzione letterale di una espressione comune della tradizione thailandese della foresta: *“poo roo”* (si legge *pu-ru*). Si riferisce alla qualità stessa della presenza mentale.

che possano presentarsi alla mente calma, possono causarle disturbo ne tanto meno danno.

Ci sono persone che non vogliono provare alcun pensiero o sensazione, ma questo non è corretto. Nello stato di calma sorgono sensazioni. La mente, pur non essendone disturbata, sperimenta sensazioni e contemporaneamente la calma. Quando c'è una calma come questa non ci sono conseguenze dannose. I problemi sorgono quando la gallina esce dal pollaio. Per esempio: potreste star osservando il respiro che entra ed esce per poi dimenticarvi di voi stessi, permettendo alla mente di allontanarsi dal respiro, e ritrovarvi a casa vostra, a far compere o in altri mille posti. Anche una mezz'oretta potrebbe passare prima che, improvvisamente, realizzate che si supponeva di star praticando la meditazione, e allora vi direte: "Ma cosa sto facendo?". E' qui che dovete essere veramente attenti, perché è qui dove "la gallina è uscita dal pollaio" - dove la mente ha abbandonato la sua base di calma.

Dovete prendervi cura di mantenere la consapevolezza con presenza mentale e riportare la mente indietro. Sebbene dica riportare indietro la mente, in effetti la mente non va da nessuna parte. Ciò che è cambiato è solo l'oggetto della consapevolezza. Dovete far restare la mente proprio nel "qui ed ora". Fin quando c'è presenza mentale ci sarà coscienza della mente. Sembra che si riporti indietro la mente, ma in realtà essa non è andata altrove, è semplicemente cambiata un poco. Sembrerebbe che la mente vaghi di qua e di là, però il cambiamento avviene esattamente nello stesso posto. Quindi, quando la presenza mentale è ristabilita, essa ritorna in un lampo, seppur in realtà non venga da qualche altra parte. E' necessario comprendere che è proprio qui.

Quando c'è conoscenza totale, ovvero un'ininterrotta e continua consapevolezza in ciascun ed ogni momento, allora

si parla di presenza della mente. Ogni qualvolta la vostra attenzione si allontana dal respiro per dirigersi altrove, la conoscenza è interrotta. Quando c'è consapevolezza del respiro, la mente è qui. Avrete presenza mentale solo perché c'è il respiro e questa consapevolezza continua e costante.

Deve esserci sia presenza mentale (*sati*) che chiara comprensione (*sampajañña*). La presenza mentale è capacità di ricordare; la chiara comprensione è auto-coscienza. Proprio ora siete chiaramente consapevoli della respirazione. Questo esercizio di osservazione del respiro aiuta la presenza mentale e la chiara comprensione a svilupparsi insieme. Si dividono il lavoro. Aver entrambe, presenza mentale e chiara comprensione, è come avere due lavoratori a sollevare un pesante carico di legno. Supponete di avere due persone che cerchino di sollevare un carico dal peso così elevato da essere, malgrado i loro duri sforzi, quasi insostenibile. Poi un'altra persona, mossa da buona volontà, li vede e accorre in loro aiuto. Allo stesso modo, quando ci sono presenza mentale e chiara comprensione, allora la saggezza sorge nel punto esatto dove poter porgere loro aiuto. Così, tutti e tre, si sostengono vicendevolmente.

Con la saggezza ci sarà una comprensione degli oggetti sensoriali. Per esempio, durante la meditazione, si ha esperienza di oggetti sensoriali e questi danno origine a sensazioni e stati d'animo. Potreste cominciare a pensare ad un amico, ma subito la saggezza dovrebbe controbattere con: "Non importa", "basta", "lascia perdere". Oppure se ci fossero pensieri su dove poter andare l'indomani, la risposta potrebbe essere: "Ora non mi interessa, non voglio occuparmi di queste cose". Forse incomincerete a pensare ad altre persone, allora potrete dirvi: "No, non voglio essere coinvolto", "semplicemente lascia andare", oppure: "Tutto è incerto, niente è mai sicuro".

Così è come dovrete affrontare le cose durante la meditazione. Riconoscerle come “non è sicuro, non è certo”, e mantenere questo tipo di consapevolezza.

Dovete mollare tutto il pensare, il dialogo interiore e il dubitare. Non fatevi invischiare da queste cose durante la meditazione. Alla fine tutto ciò che rimarrà nella mente, nella sua forma più pura, saranno la presenza mentale, la chiara comprensione e la saggezza. Nel momento stesso che queste si indeboliscono, i dubbi sorgeranno. Cercate di abbandonare questi dubbi immediatamente, lasciando solo presenza mentale, chiara comprensione e saggezza. Cercate di sviluppare una simile presenza mentale fino a quando potrà persistere in ogni momento. A quel punto comprenderete a fondo la presenza mentale, la chiara comprensione e la meditazione.

Focalizzate l'attenzione su questo punto e vedrete la presenza mentale, la chiara comprensione, la mente concentrata e la saggezza, tutte insieme. Nel caso siate attratti o abbiate un moto di rifiuto verso oggetti sensoriali esterni, sarete in grado di dire a voi stessi: “Tutto è incerto”. In entrambi i casi, infatti, sono ostacoli che devono essere spazzati via, fino a che la mente non sia ripulita. Tutto ciò che dovrebbe rimanere sono la presenza mentale e la capacità di ricordare, la chiara comprensione e la consapevolezza, la concentrazione, la mente stabile e salda. E tutto intorno la saggezza.

Per il momento è tutto ciò che dirò sull'argomento della meditazione.

2

RECITARE BUDDHO

Meditate recitando “*Buddho, Buddho*”², finché questa parola non penetri profondamente nel cuore della vostra coscienza (*citta*). *Buddho* rappresenta la consapevolezza e la saggezza del Buddha. Quando praticate dovete basarvi su quanto esprime questa parola più di qualsiasi altra cosa. La consapevolezza che ne deriva vi condurrà alla comprensione della verità circa la vostra mente. E’ un vero rifugio, nel senso che presenza mentale e visione profonda³ sono entrambe presenti.

Anche gli animali selvatici possono avere una specie di

2 La parola *Buddho* è spesso insegnata dai maestri di meditazione della Tradizione Thailandese della Foresta, come parola da recitare mentalmente in combinazione con il respiro, recitando la sillaba *Bud* durante l’inspirazione e *dho* durante l’espirazione.

3 Con “visione profonda” abbiamo deciso di tradurre il termine inglese “insight” che nel testo originale si ripete molte volte. Questo potrebbe essere reso in vari modi, offrendo sfumature diverse, ad esempio enfatizzando una qualità intuitiva o di saggezza. “Visione profonda” dovrebbe però essere ormai, da parte dei praticanti, facilmente associabile al termine inglese, alla modalità di pratica e ai fattori mentali associabili alla *vipassanā*. Per tale motivo abbiamo privilegiato una consistenza nella traduzione della parola “insight”, invece di cercare di cogliere le varie sfumature che lasciamo al lettore sulla base di tali considerazioni [N.d.T].

consapevolezza. Hanno presenza mentale mentre braccano la loro preda e si preparano all'attacco. Un predatore abbisogna di una presenza mentale stabile per mantenere la presa sulla preda catturata nonostante questa si divincoli e ribelli per sfuggire alla morte. Questa è un tipo di presenza mentale. Per tale ragione dovete essere in grado di distinguere fra i diversi tipi di presenza mentale. *Buddho* è un modo di applicare la mente. Quando applicate coscientemente la mente ad un oggetto, la mente si sveglia. La consapevolezza la risveglia. Quando, tramite la meditazione, questa conoscenza sorge, potete vedere la mente con chiarezza. Fin quando la mente resta senza la consapevolezza di *Buddho*, anche se c'è una ordinaria presenza mentale "terrena", è come se fosse non risvegliata e senza profonda visione. Non vi condurrà a ciò che è veramente benefico.

La presenza mentale dipende dalla presenza di *Buddho*: il conoscere. Deve essere un chiaro conoscere, che conduce a una mente più luminosa e radiante. L'effetto illuminante che questa chiara conoscenza ha nella mente è simile al brillare di una luce in una stanza buia. Fino a quando nella stanza è buio pesto, gli oggetti presenti rimarranno difficili da distinguere o saranno completamente oscurati alla vista a causa della mancanza di luce. Ma nel momento stesso che si incomincia ad intensificare la luce all'interno, essa penetrerà tutta la stanza, permettendo, da un momento all'altro, una visione più chiara e, conseguentemente, di conoscere sempre maggiori dettagli di ogni oggetto che vi è dentro.

3

SVILUPPARE UNA MENTE UNIFICATA (SAMĀDHI)

Nello sviluppare il *samādhī*⁴, fissate l'attenzione sul respiro e immaginate di essere seduti completamente soli, con nessun altro e null'altro intorno a voi che possa disturbare. Sviluppate nella mente questa percezione e mantenetela finché, la mente stessa, non lasci andare completamente il mondo esterno. Tutto ciò che rimane è semplicemente la conoscenza del respiro che entra ed esce. La mente deve mettere da parte il mondo esterno. Non permettete a voi stessi di incominciare a pensare a questa persona che vi siede accanto o a quella che siede di là. Non date spazio ad alcun pensiero che faccia sorgere nella mente agitazione o confusione, meglio metterli via e concluderli qui. Non c'è nessun altro, state sedendo completamente soli. Sviluppate questa percezione fino a che cessino tutte le altre memorie, percezioni e pensieri concernenti persone e cose, e voi non dubitate e divagiate più su di esse.

4 *Samādhī* è uno dei metodi di praticare la meditazione. La pratica del *samādhī* si focalizza sulla tranquillità e l'unificazione della mente, ed implica lo sviluppo di una forte concentrazione. Conduce ai vari livelli di *jhāna*, stati meditativi di profonda pace interiore che vanno oltre i piani della ordinaria esperienza umana. *Jhāna* è spesso tradotto come "assorbimento".

Quindi potrete fissare la vostra mente solamente sull'inspirazione e sull'espirazione. Respirate normalmente. Permettete all'inspirazione e all'espirazione di procedere normalmente, senza forzarle ad essere più lunghe o più corte, più forti o più deboli del normale. Permettete al respiro di continuare in uno stato di normalità ed equilibrio, e quindi sedete osservandolo mentre entra ed esce dal corpo.

Nel momento che la mente lascia andare gli oggetti-mentali esterni, non vi sentirete più disturbati dai rumori del traffico o altro. Niente dall'esterno vi irriterà. Siano esse forme, suoni, o qualsiasi altra cosa, non saranno causa di disturbo, perché la mente non vi presterà attenzione. La mente sarà centrata sul respiro.

Se la mente è agitata da varie situazioni e non potete concentrarvi, provate a respirare profondamente a pieni polmoni, e quindi rilasciate completamente tutta l'aria. Fatelo alcune volte, in modo da ristabilite la consapevolezza e continuare a sviluppare la concentrazione. Avendo ristabilito la presenza mentale, è normale che per un certo periodo la mente sia calma, poi cambi e diventi nuovamente agitata. Quando questo avviene, stabilizzate la mente, fate un altro respiro profondo e poi espellete tutta l'aria dai polmoni. Riempite i polmoni nuovamente per un momento e quindi ristabilite la presenza mentale sul respiro. Fissate la presenza mentale sull'espirazione e sull'inspirazione e continuate a mantenere la consapevolezza in questo modo.

La pratica tende a variare sulla base di tale modalità, perciò saranno necessarie molte sedute e molti sforzi prima di poter divenire degli esperti. Quando lo sarete, la mente lascerà andare il mondo esterno e rimarrà indisturbata. Gli oggetti-mentali dall'esterno non potranno penetrare all'interno e disturbare la mente. Quando saranno impossibilitati a pe-

netrare all'interno, vedrete la mente stessa. Vedrete la mente come un oggetto della consapevolezza, il respiro come un altro oggetto e gli oggetti-mentali come altri ancora. Essi saranno tutti presenti all'interno del campo della consapevolezza, centrati sulla punta del vostro naso. Quando la presenza mentale si stabilisce fermamente nell'inspirazione e nell'espirazione, potete continuare a praticare con tranquillità. Quando la mente diviene calma, il respiro, che era all'origine grossolano, diviene gradualmente più leggero e raffinato. Anche l'oggetto della mente diviene gradualmente più sottile e raffinato. Si ha la sensazione che il corpo diventi più leggero e la mente stessa diventi più leggera e libera. La mente si libera degli oggetti-mentali esterni e voi continuate ad osservare internamente.

Da adesso in poi la vostra consapevolezza sarà distolta dal mondo esterno e sarà interiorizzata, concentrandosi sulla mente. Una volta che la mente si è raccolta e diviene concentrata, mantenete la consapevolezza dove la mente è focalizzata. Vedrete chiaramente il respiro entrare e uscire dal corpo, la presenza mentale sarà incisiva e la consapevolezza degli oggetti-mentali e dell'attività mentale sarà più chiara.

Sarà realizzando queste condizioni che vedrete le caratteristiche della moralità, della meditazione e della saggezza e il modo in cui esse si fondono insieme. Questo è conosciuto come l'unificazione dei fattori del Sentiero⁵. Avvenuta questa unificazione, la mente sarà libera da tutte le forme di confu-

5 Questo si riferisce al Nobile Ottuplice Sentiero o Via di Mezzo, che il Buddha ha insegnato come strumento di liberazione. Quando si enfatizzano i passi verso la liberazione si ci riferisce ad esso come *magga*, il Sentiero. Gli otto fattori che lo compongono sono: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto comportamento, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione. Questi sono riassunti in tre gruppi che sono menzionati frequentemente in questo lavoro: condotta virtuosa o moralità (*sīla*), meditazione (*samādhi*) e saggezza (*pañña*).

sione e agitazione. Diverrà concentrata, unificata in un punto, e questo è ciò che è conosciuto come *samādhi*. Quando focalizzate l'attenzione in un punto, in questo caso il respiro, guadagnate chiarezza e consapevolezza dovuta alla ininterrotta partecipazione della presenza mentale. Continuando a percepire con chiarezza il respiro, la presenza mentale si rafforzerà e la mente diventerà più sensibile in molti modi diversi. Anziché dirigersi verso il mondo esterno; vedrete la mente al centro di quell'unico punto (il respiro), con la consapevolezza concentrata interiormente. Il mondo esterno scomparirà gradualmente dalla vostra consapevolezza e la mente cesserà di lavorare all'esterno. E' come se foste tornati a casa, dove tutte le vostre facoltà sensoriali sono raccolte a formare un'unità compatta. Vi sentite a vostro agio, con la mente libera da tutti gli oggetti esterni. La consapevolezza rimane con il respiro e con il tempo entrerà in profondità, divenendo progressivamente più raffinata. Infine la consapevolezza del respiro diviene così sottile che sembra scomparire la sensazione stessa di respirare. Si potrebbe dire che la consapevolezza della sensazione del respiro oppure che la respirazione stessa, siano scomparse. Allora sorge un nuovo tipo di consapevolezza: quella che la sensazione del respiro sia scomparsa. In altre parole, la consapevolezza del respiro diviene così raffinata da risultare difficile definirla.

Quindi potrebbe succedere che siete lì seduti e non c'è respiro. In realtà, il respiro ancora c'è, ma è divenuto così sottile da sembrare scomparso. Perché? Perché la mente è raffinata al suo massimo grado, con uno speciale tipo di conoscenza. Tutto ciò che rimane è la conoscenza. Sebbene il respiro sia scomparso, la mente è ancora concentrata nella conoscenza che non c'è il respiro. Se proseguite, cosa dovrete assumere come oggetto di meditazione? Prendete proprio questa co-

noscenza come oggetto di meditazione, in altre parole la conoscenza che non c'è respiro, e mantenetela. Si potrebbe dire che uno specifico tipo di conoscenza è stato acquisito dalla mente.

A questo punto, potrebbero sorgere dei dubbi, perché è qui che può sorgere una visione o immagine mentale (*nimitta*). Questa può essere di molti generi, incluso forme e suoni. E' qui che nel corso della pratica, possono sorgere ogni sorta di cose inaspettate. Se sorgono delle immagini mentali (alcuni praticanti ne hanno, altri no) dovrete comprenderle secondo verità. Non dubitate o permettete a voi stessi di allarmarvi.

A questo stadio dovrete rendere la mente irremovibile ed eccezionalmente attenta. Alcuni, essendo abituati a percepire la respirazione, si impauriscono nel notare che la stessa è scomparsa. Quando vi sembra che il respiro sia scomparso potreste essere presi dal panico e aver paura di stare morendo. E' necessario comprendere che è nella natura di questa pratica progredire in tal modo. E adesso cosa osserverete come oggetto di meditazione? Continuando a meditare, osservate questa sensazione di mancanza del respiro e confermatela come oggetto di consapevolezza. Il Buddha descrisse questa forma di *samādhi* come la più salda e la più stabile. Infatti c'è solo un oggetto mentale, stabile e fermo. Quando la vostra pratica del *samādhi* raggiunge questo punto, nella vostra mente potreste essere consapevoli di numerose, sottili trasformazioni e cambiamenti inconsueti. La sensazione che si ha del corpo sarà leggerissima, potendo addirittura scomparire. Potreste sentirvi galleggiare nell'aria e completamente senza peso. Potrebbe essere come se foste nel mezzo dello spazio e sebbene dirigate le facoltà sensoriali tutto intorno a voi, le stesse sembrano non registrare nulla. Anche sapendo che il corpo è ancora in posizione seduta, provate un vuoto

to completo. Questa sensazione di vacuità può essere molto strana.

Se continuerete nella pratica, capirete che non c'è nulla di preoccupante. Instaurate saldamente nella mente questa sensazione di rilassamento e di assenza di preoccupazioni. Quando la mente è concentrata e unificata in un punto, nessun oggetto mentale sarà in grado di penetrarla e disturbarla, e sarete in grado di sedere in meditazione in questo modo per quanto vorrete. Sarete in grado di sostenere la concentrazione senza sensazione alcuna di dolore o disagio fisico.

Sviluppato questo livello di *samādhi*, potrete accedervi o uscirne a vostro piacere. Quando lo lascerete sarà con facilità e praticità. Vi ritirerete da esso a vostro agio, anziché per ozio o per esservi sentiti stanchi e senza energia. Vi ritirerete dal *samādhi* perché è il momento appropriato per ritirarsi, e ne verrete fuori secondo la vostra volontà.

Questo è il *samādhi*: siete rilassati e a vostro agio. Vi accedete e ne uscite senza alcun problema. Cuore e mente sono a loro agio. Se veramente avete un *samādhi* come questo, significa che sedersi in meditazione ed entrare in *samādhi* per una mezz'ora o un'ora vi permetterà di restare tranquilli e in pace per molti giorni a venire. Sperimentare gli effetti di un tale *samādhi* per molti giorni ha un impatto purificatore nella mente, tutto ciò che sperimenterete diverrà oggetto di contemplazione. Qui è dove la pratica veramente inizia. Sono frutti che sbocciano quando il *samādhi* matura.

Il *samādhi* assolve la funzione di calmare la mente, mentre la moralità e la saggezza ne assolvono altre. Queste caratteristiche su cui, con la pratica, vi state concentrando e che state sviluppando, sono connesse tra loro formando un circolo. Questo è il modo in cui si manifestano nella mente. La moralità, il *samādhi* e la saggezza sorgono e maturano dallo

stesso punto. Una volta che la mente sia calma, diverrà progressivamente più pacata e posata a causa della presenza della saggezza ed il potere del *samādhi*. Come la mente diviene più calma e raffinata, questa desta un'energia che agisce purificando la nostra condotta. Una sempre più grande purezza della nostra moralità facilita lo sviluppo di un *samādhi* più forte e raffinato, e questo si volge a favorire la maturazione della saggezza. In questo modo si sostengono reciprocamente. Ciascun aspetto della pratica agisce da fattore d'appoggio per ciascun altro, e alla fine questi termini divengono sinonimi. Se continuano a maturare insieme, questi tre fattori formano un cerchio completo, dando infine origine al Sentiero (*magga*)⁶. *Magga* è una sintesi di queste tre funzioni della pratica che lavorano insieme costantemente ed in modo regolare. Con la pratica, dovete salvaguardare questa energia. E' l'energia che farà sorgere *vipassanā* (visione profonda) o saggezza. Raggiunto questo stadio, con la saggezza che è attiva nella mente, indipendentemente dal fatto che la mente sia in pace o no, sarà la saggezza stessa che fornirà alla pratica una regolare ed indipendente energia. Vedrete che non sarà necessario doversi aggrappare al fatto che la mente non sia in pace, ne doversi aggrappare al fatto che la mente sia in pace. Essendosi liberati dal peso di queste preoccupazioni il cuore si sentirà di conseguenza molto più leggero. Rimarrete a vostro agio sia che abbiate esperienza di oggetti-mentali piacevoli o spiacevoli. In questo modo la mente rimarrà in pace.

Un altro aspetto importante da considerare è il fatto che, se nella mente non è attiva la saggezza, quando interrompete la pratica formale di meditazione abbandonerete completamente anche la pratica, senza alcuna ulteriore contemplazione o sviluppo della consapevolezza del lavoro che ancora

6 *Vedi nota precedente.*

deve essere fatto. In effetti quando uscite dal *samādhi*, dovrete avere nella mente la chiara conoscenza che ne siete usciti. Uscendone continuate a comportarvi in una maniera ordinaria, e mantenete in modo costante la presenza mentale e la consapevolezza. Non si pratica la meditazione solo nella posizione seduta. Difatti *samādhi* significa una mente stabile e salda. Proseguendo nella vostra vita quotidiana, rendete la mente stabile e ferma e mantenete sempre questo senso di fermezza come oggetto mentale. Dovete praticare continuamente la presenza mentale e la chiara comprensione. Dopo aver lasciato la pratica seduta formale e ritornando alla vita quotidiana – camminando, guidando l'automobile e così via – ogni volta che i vostri occhi vedono una forma oppure le vostre orecchie odono un suono, mantenete la consapevolezza. Nel percepire oggetti mentali che fanno sorgere “mi piacere o non mi piace”, provate a mantenere costantemente la consapevolezza del fatto che questi stati mentali sono impermanenti e incerti. In questo modo la mente rimarrà calma e in uno stato di “normalità”.

Finché la mente è calma usatela per contemplare gli oggetti-mentali. Contemplate l'intera vostra forma fisica: il corpo. Potete farlo in ogni momento e in ogni postura: sia facendo una pratica meditativa formale, sia rilassandovi a casa oppure fuori al lavoro, o in qualsiasi situazione vi troviate. Mantenete la meditazione e la riflessione in ogni momento. Anche passeggiare e vedere delle foglie morte sotto ad un albero può fornire una opportunità per contemplare l'impermanenza. Sia noi che le foglie siamo uguali: quando invecchiamo, ci raggrinziamo e moriamo. Persino tutte le altre persone sono uguali. Questo eleva la mente a livello di *vipassanā*, a contemplare, per tutto il tempo, la verità di come sono le cose. Camminando, stando in piedi, sedendo o stando sdraiati, la

consapevolezza è mantenuta in maniera regolare e costante. Questo è come praticare la meditazione correttamente: dove- te seguire la mente da vicino, controllandola sempre.

Sono adesso le sette di sera e insieme abbiamo praticato la meditazione per un' ora, raccogliendo la mente nel qui ed ora. Nel terminare la nostra sessione di meditazione, la vostra mente potrebbe cessare completamente di praticare e non portare avanti la contemplazione; questo è il modo sbagliato di procedere. Nel concludere, tutto ciò che dovrebbe termi- nare è l'aspetto formale della meditazione seduta di gruppo. Dovreste continuare costantemente la pratica e lo sviluppo della consapevolezza senza mollare.

Ho spesso insegnato che la pratica incostante è come gocce di acqua da un rubinetto. La pratica non è ancora divenuta un flusso continuo ininterrotto. E' come delle singole gocce d'acqua. La presenza mentale non è mantenuta regolare. L'a- spetto importante è che è la mente a praticare, niente altro. Il corpo non lo fa. E' la mente a fare il lavoro, è la mente che pra- tica. Se comprendete questo chiaramente, vedrete che, perché la mente conosca il *samādhi*, non dovrete necessariamente fare una meditazione formale in posizione seduta. E' la mente che pratica. Dovete sperimentare e comprendere questo da voi stessi, nella vostra propria mente.

Quando veramente vedrete questo, starete sviluppando consapevolezza nella mente in ogni momento e in tutte le posture. Se state mantenendo la presenza mentale come un flusso ininterrotto e regolare, è come se gocce d'acqua si fos- sero unite per formare un continuo flusso di acqua corrente. La presenza mentale persiste di momento in momento e ci sarà pertanto, in ogni istante, consapevolezza degli oggettivi- mentali. Se la mente è calma e pacata con presenza mentale ininterrotta, saprete che in ogni momento sorgono stati men-

tali salutari e non. Riconoscerete quando la mente è calma e quando la mente è agitata e confusa. Ovunque andiate praticherete in questa maniera. Se addestrate la mente in questo modo, significa che la vostra meditazione maturerà velocemente e con successo.

Per favore non equivocate. Oggigiorno è frequente che le persone partecipino a corsi di *vipassanā* per tre o sette giorni, dove non devono parlare o fare alcunché se non meditare. Forse siete stati a un ritiro di meditazione silenziosa per una settimana o due, dopodiché siete tornati alla vostra normale vita quotidiana. Potreste essere portati a pensare di “aver fatto *vipassanā*” e, poiché credete di conoscere tutto sull’argomento, allora continuate ad andare per feste e discoteche ed a indulgere in numerose forme di piaceri sensuali. Cosa succede se fate così? Alla fine non ci rimarrà alcun frutto della *vipassanā*. Se ve ne andate a fare ogni sorta di cose non salutari, che turbano e disturbano la mente rovinando tutto, e poi l’anno successivo tornate a fare un altro ritiro di una o più settimane, quindi tornate nuovamente a frequentare feste, discoteche e a bere, questa non è vera pratica. Non è la pratica del Dhamma o il sentiero per progredire.

Dovete fare uno sforzo per rinunciarvi. Dovete contemplare fino a quando vedrete gli effetti dannosi derivanti da questo comportamento. Vedere il danno del bere e del girovagare per la città. Riflettete sul danno insito in tutti i vari comportamenti non salutari in cui indulgete, finché vi divenga completamente visibile. Questo vi offrirà lo slancio per fare un passo indietro e cambiare le vostre abitudini. Allora troverete un po’ di vera pace. Per sperimentare la pace mentale dovete chiaramente vedere gli svantaggi ed i pericoli insiti in queste forme di comportamento. Questo è praticare in modo corretto. Se fate un ritiro silenzioso per sette giorni dove non

potete parlare o avere rapporti con alcuno, e successivamente vi abbandonate a chiacchiere, pettegolezzi per sette mesi, come potrete guadagnare qualsiasi beneficio reale e durevole da quei sette giorni di pratica?

Voglio incoraggiare tutti i presenti a sviluppare consapevolezza e saggezza su questo aspetto importante. Provate a praticare regolarmente. Cercate di capire gli svantaggi del praticare in modo insincero e incoerente, e provate a mantenere nella pratica uno sforzo convinto e costante. Portatevi veramente a questo livello. Può allora divenire realistica la possibilità che possiate metter fine alle impurità della vostra mente. Ma quello stile di non parlare e non trastullarsi per sette giorni, seguito da sei mesi di completa indulgenza sensuale, senza presenza mentale alcuna e senza moderazione, condurrà solamente allo sperpero dell'utile guadagnato con la meditazione: non rimarrà alcunché. E' come se lavoraste per un giorno guadagnando 200 baht, per poi uscire e spenderne 300 nello stesso giorno. Come potreste mai risparmiare qualcosa? Avreste speso tutto. Ed è proprio lo stesso con la meditazione.

4

USARE TRANQUILLITA' E SAGGEZZA

Calmare la mente significa trovare il giusto equilibrio. Se cercate di forzare troppo la mente, essa fugge lontano; se non vi applicate a sufficienza non raggiunge lo scopo, il punto di equilibrio sfugge.

Normalmente la mente è in continuo movimento, non è immobile. Dobbiamo darle più forza. Rafforzare il corpo e rafforzare la mente non sono la stessa cosa. Per rafforzare il corpo dobbiamo esercitarlo mettendolo sotto pressione, ma per rafforzare la mente dobbiamo renderla tranquilla, non dobbiamo pensare a questo o a quello. Per la maggioranza di noi la mente non è mai stata in pace, non ha mai avuto l'energia del *samādhi*, pertanto la dobbiamo stabilizzare entro certi perimetri. Sediamo in meditazione, stando con “colui che sa”.

Se forziamo il respiro ad essere troppo lungo o troppo corto, non siamo in equilibrio e la mente non si tranquillizzerà. E' come utilizzare una macchina da cucire a pedale. Per poter veramente cucire qualcosa dobbiamo prima esercitarci a pedalare per guadagnare la giusta coordinazione. Seguire il respiro è qualcosa di molto simile. Non ci preoccupiamo della lunghezza o della forza del respiro, lo notiamo sola-

mente. Semplicemente lo lasciamo essere per quello che è, seguendo la respirazione naturale.

Quando è in equilibrio, allora assumiamo il respiro come nostro oggetto di meditazione. Quando inspiriamo, l'inizio del respiro è alla punta del naso, a metà respiro al petto e alla fine all'addome. Questo è il cammino del respiro. Quando espiriamo, l'inizio del respiro è all'addome, a metà al petto e alla fine alla punta del naso. Semplicemente prendete nota di questo cammino del respiro alla punta del naso, al petto e l'addome, quindi all'addome, al petto ed alla punta del naso. Prendiamo nota di questi tre punti allo scopo di rendere la mente stabile, di limitare l'attività mentale cosicché possano facilmente sorgere la presenza mentale e la consapevolezza.

Quando la nostra attenzione si è fissata su questi tre punti è possibile lasciarli andare e prender soltanto nota dell'inspirazione e dell'espirazione concentrandosi sulla punta del naso o sul labbro superiore dove l'aria, nel suo cammino, passa dentro e fuori. Non dobbiamo seguire il respiro, solamente stabilire la presenza mentale in fronte a noi, alla punta del naso, e notare il respiro in questo singolo punto: dentro e fuori, dentro e fuori. Non è necessario pensare a nulla di speciale, per il momento concentratevi solo su questo semplice compito, mantenendo una presenza mentale continua. Non c'è altro da fare, solo respirare. Presto la mente diviene tranquilla ed il respiro più sottile. La mente ed il corpo diventano leggeri. Questa è la condizione corretta per lavorare con la meditazione.

Quando sediamo in meditazione, la mente diviene raffinata, ma in qualunque stato essa sia dovremmo tentare di essere consapevoli della stessa, di conoscerla. C'è l'attività mentale insieme alla tranquillità. C'è l'azione di riportare la mente al tema di contemplazione (*vitakka*). Se non c'è molta presenza

mentale non ci sarà molto *vitakka*. Quindi segue la contemplazione attorno a quel tema (*vicāra*).

Occasionalmente possono sorgere alcune deboli impressioni mentali, ma la consapevolezza è la cosa importante: qualunque cosa accada la conosciamo ininterrottamente. Andando più in profondità siamo continuamente consapevoli del nostro stato meditativo e sappiamo se la mente sia stabilmente salda. Di conseguenza sono presenti sia la presenza mentale sia la concentrazione.

Avere una mente tranquilla non significa che non succeda niente, le impressioni mentali sorgono in ogni caso. Per esempio, quando parliamo del primo livello della mente concentrata (primo *jhāna* - assorbimento), diciamo che ha cinque fattori. Insieme a *vitakka* e *vicāra* sorge, con il tema di contemplazione, la beatitudine (*pīti*) e poi la felicità (*sukha*). Questi quattro fattori si incontrano tutti nella mente fondata nella tranquillità. Sono come un solo stato.

Il quinto fattore è l'unificazione. Potreste chiedervi come possa esserci unificazione e nel contempo anche tutti gli altri fattori. Questo avviene perché tutti i fattori divengono accorpatisi nel sostrato di tranquillità. Tutti insieme vengono così chiamati uno stato di *samādhi*. Non sono stati mentali comuni, sono fattori di assorbimento. Ci sono queste cinque caratteristiche, ma non disturbano la tranquillità fondamentale. C'è *vitakka* (portare la mente al tema di contemplazione), ma non disturba la mente. *Vicāra* (contemplare intorno al tema), e poi sorgono il rapimento estatico e la felicità, ma non disturbano la mente. La mente pertanto è una con questi fattori. Il primo livello di assorbimento nella pace è questo.

Non è necessario chiamarlo primo *jhāna* o secondo o terzo *jhāna* e così via, chiamiamola semplicemente una mente in pace. La mente, divenendo progressivamente più calma,

abbandonerà *vitakka* e *vicāra*, lasciando solo il rapimento e la felicità. Perché la mente abbandona *vitakka* e *vicāra*? Perché, essendo la mente divenuta più raffinata, le attività di *vitakka* e *vicāra* sono troppo grossolane per essere mantenute. A questo stadio, con l'abbandono di *vitakka* e *vicāra* da parte della mente, possono sorgere sensazioni di grande rapimento estatico, potrebbero sgorgare delle lacrime. Ma, all'intensificarsi del *samādhi*, anche l'estasi è abbandonata, lasciando solo felicità e unificazione. Alla fine anche la felicità cessa e la mente raggiunge la sua massima raffinatezza. Ci sono solo equanimità e unificazione. Tutto il resto è lasciato indietro. La mente resta immobile.

Questo accade quando la mente è in pace. Non dovete pensarci troppo, accade da solo quando i fattori causali siano maturi. Questo è ciò che si chiama energia di una mente in pace. In questo stato la mente non è intorpidita. I cinque impedimenti: desiderio sensoriale, avversione, agitazione, apatia e dubbio, sono scomparsi. Ma se l'energia mentale e la presenza mentale sono ancora deboli, occasionalmente potranno sorgere invadenti impressioni mentali. La mente è in pace, ma è come se ci fosse una specie di "nuvolosità" nella calma. A questo livello di tranquillità la mente tende ancora a fare scherzi. Immagini mentali potranno, attraverso ognuno dei sensi, sorgere occasionalmente con la mente in tale stato, e il meditante non necessariamente sarà in grado di dire esattamente cosa stia succedendo: "Sto dormendo? No. E' un sogno? No, non lo è ...". Non è un tipico stato di torpore, anche se qualche impressione si manifesterà. Potremmo udire un suono o vedere un cane o qualcos'altro. Non è esattamente chiaro, ma non è nemmeno un sogno. Ciò accade perché i cinque fattori di una mente in pace sono divenuti deboli e squilibrati.

Queste impressioni sorgono da un tipo di tranquillità mediocre; infatti se la mente è veramente chiara e calma non dubiteremo delle varie impressioni o immagini mentali che possano sorgere. Domande quali: “Mi sono appisolato? Stavo dormendo? Mi sono perso?”, non possono sorgere, essendo esse le caratteristiche di una mente che sta ancora dubitando. “Sto dormendo o sono sveglio?”, qui la mente è confusa. Questa è una mente che si è persa in se stessa. E’ come la luna che si nasconde dietro una nuvola. E’ ancora possibile vederla, ma le nuvole che la coprono, la rendono sfocata. Non è come la luna che emerge da dietro le nuvole: chiara, nitida e brillante. Così è la mente che raggiunge il *samādhi*.

Quando la mente è in pace e stabilmente radicata in presenza mentale e consapevolezza, non ci saranno dubbi riguardanti i possibili vari fenomeni che potranno verificarsi. La mente sarà decisamente al di là degli impedimenti. Conosceremo con chiarezza ogni fenomeno che possa sorgere nella mente per come esso è. Non dubiteremo perché la mente sarà chiara e luminosa. La mente che realizza il *samādhi* è così.

Alcune persone trovano difficoltà nell’entrare in *samādhi* perché non hanno le corrette attitudini. C’è *samādhi*, ma non è né energico né saldo. Tuttavia è possibile ottenere la pace mentale attraverso l’uso della saggezza, tramite la contemplazione e la visione della verità delle cose, risolvendo in tal modo il problema. Questo è usare la saggezza anziché il potere del *samādhi*. Nella pratica, per esempio, per ottenere la calma, potrebbe non essere necessario stare seduti in meditazione, ma semplicemente potreste chiedervi: “Che cos’è?”, e risolvete il vostro problema proprio qui!. Una persona con saggezza agisce così. Forse lui o lei non possono ottenere dei livelli di *samādhi* molto elevati, sebbene ce ne debba essere almeno quanto è sufficiente per coltivare la saggezza. E’ come

la differenza fra coltivare riso o coltivare grano. Per il proprio sostentamento si può dipendere più dal riso che dal grano. Analogamente può essere per la nostra pratica: per risolvere i problemi possiamo maggiormente dipendere dalla saggezza. Quando vediamo la verità, sorge anche la pace.

Le due modalità non sono la stessa cosa. Ci sono persone che hanno intuizione e sono forti in saggezza, ma non hanno molto *samādhi*. Quando siedono in meditazione non sono molto tranquille. Tendono a pensare molto, a contemplare questo e quello, finché non giungono a contemplare la felicità e la sofferenza e a vedere la verità delle stesse. Alcune sono più inclini a questo che al *samādhi*. Il loro risveglio può avvenire stando in piedi, camminando, sedendo o stando sdraiati. Esse realizzano la pace tramite la visione o l'abbandono. Realizzano la pace tramite la conoscenza della verità, andando oltre il dubbio, perché hanno visto da loro stessi questa verità. Altre persone hanno meno saggezza ma il loro *samādhi* è molto forte. Possono entrare molto rapidamente in un *samādhi* profondo, ma non avendo molta saggezza, non sono in grado di cogliere in tempo le proprie contaminazioni, non le conoscono. Non possono risolvere i loro problemi.

A prescindere dall'approccio che usiamo, dobbiamo liberarci dai modi di pensare errati, mantenendo solo la retta visione. Dobbiamo sbarazzarci della confusione, lasciando solo la pace. Da entrambe le vie arriveremo comunque allo stesso punto. Sono due aspetti della medesima pratica, questi due approcci, calma e visione profonda, vanno insieme. Non possiamo rinunciare a nessuno dei due. Devono andare insieme.

La presenza mentale è ciò che vigila sui vari fattori che sorgono durante la meditazione. Questa presenza mentale è una condizione che, attraverso la pratica, può aiutare gli altri fattori a sorgere. La presenza mentale è vita. Se non abbiamo

presenza mentale, se non siamo attenti, è come se fossimo morti. In assenza di presenza mentale il nostro linguaggio e le nostre azioni perdono di significato. La presenza mentale è semplicemente la capacità di ricordare. E' una causa del sorgere della consapevolezza e della saggezza. Qualsiasi virtù possiamo aver coltivato, anche esse, in assenza di presenza mentale, saranno imperfette. La presenza mentale è ciò che vigila mentre siamo in piedi, camminiamo, sediamo o siamo sdraiati. Anche se non siamo più in *samādhi*, la presenza mentale dovrebbe essere presente dappertutto.

5

LA CONTEMPLAZIONE DEL CORPO

Il superamento del dubbio scettico è cruciale nell'addestramento della mente. Dubbio e incertezza sono ostacoli formidabili con cui dobbiamo confrontarci. L'investigazione dei "primi tre vincoli" – idee sul sé, attaccamento cieco a regole e pratiche religiose, dubbio scettico⁷ - è la strada praticata dagli illuminati che conduce alla libertà dall'attaccamento. Ma dapprima si comprendono queste contaminazioni solo attraverso i libri, mancando ancora la visione profonda di come le cose sono in realtà.

Investigare le idee che abbiamo sul sé, la concezione che abbiamo della personalità, è la strada per andar oltre l'inganno di considerare il corpo come un sé, sia esso riferito all'attaccamento verso il vostro corpo e quello di altri. Le idee sul sé, le proiezioni che conseguono sulla personalità, sono un fenomeno in cui identificate voi stessi. Questo include l'attaccamento alla convinzione che il corpo sia un sé. Dovete investigare questa visione fino a raggiungere una nuova compren-

⁷ Uno dei modi in cui il Buddha ha tratteggiato il sentiero per l'Illuminazione è tramite il graduale abbandono di certi "vincoli", ovvero le ostruzioni mentali che ci legano alla sofferenza. Le prime tre sono: *sakkāya-dīthi* (idee sul sé), *silabbata-parāmāsa* (attaccamento cieco a regole e pratiche religiose), *vicikicchā* (dubbio scettico).

sione e poter vedere la verità che l'attaccamento al corpo è una corruzione che ostruisce le menti di tutti gli esseri umani dall'ottenere la visione del Dhamma.

Per questa ragione, prima di ogni cosa, il monaco precettore istruisce ciascun candidato all'ordinazione di bhikkhu (monaco) ad indagare cinque oggetti di meditazione: capelli, peli, unghie, denti e pelle. E' tramite la contemplazione e l'investigazione che sviluppate la visione profonda relativa alle idee sul sé. Questi oggetti costituiscono le più immediate basi d'attaccamento che creano l'illusione del concetto di personalità. Questa contemplazione conduce al diretto esame delle idee sul sé e offre i mezzi con i quali ogni generazione di uomini e donne che ricevono tali istruzioni dal loro precettore, entrando nella comunità monastica, possono di fatto trascendere le identificazioni con una idea di sé. Ma inizialmente, senza una visione profonda, e quindi impossibilitati a penetrare il concetto di personalità e vedere la verità delle cose così come sono, rimanete nell'illusione. Mancate della visione della verità perché ancora avete un attaccamento forte e rigido. E' questo attaccamento che sostiene l'illusione.

Il Buddha ci ha insegnato a trascendere l'illusione. Il modo di trascenderla è attraverso la chiara visione di cosa il corpo sia. Con una penetrante visione interiore dovete vedere che la vera natura del vostro corpo e quello delle altre persone è essenzialmente la stessa. Non esiste differenza sostanziale fra i corpi della gente. Il corpo è solo il corpo; non è un essere, un sé, vostro o loro. Un corpo esiste: lo etichettate e gli date un nome. Poi vi ci attaccate e vi ci aggrappate con l'idea che sia il vostro corpo o quello di altri. Vi attaccate all'idea che il corpo sia permanente e che sia qualcosa di pulito e di piacevole. Questa attaccamento penetra in profondità nella mente. Questo è il modo in cui la mente si attacca al corpo.

Avere idee sul sé significa che siete ancora preda di dubbi e incertezze a proposito del corpo. La vostra visione profonda non ha ancora pienamente penetrato l'illusione di immaginare un corpo come un sé. Finché l'illusione persiste, denominerete un corpo come sé (o atta), e interpreterete la vostra intera esperienza dal punto di vista che ci sia una entità solida e durevole che possa essere chiamata sé. Siete così completamente attaccati al modo convenzionale di vedere il corpo come un sé, da non esserci apparentemente un modo di vedere il tutto diversamente. Ma una chiara comprensione, in linea con il modo in cui le cose sono realmente, significa vedere il corpo così com'è: il corpo è solo un corpo. Con la visione profonda, vedete il corpo semplicemente come tale, e questa saggezza annulla l'illusione di un senso del sé. Questa intuizione che vede il corpo così com'è, conduce alla distruzione dell'attaccamento attraverso il suo sradicamento graduale e l'abbandono dell'illusione.

Praticate la contemplazione del corpo "così com'è", finché diventi naturale pensare a voi stessi come: "Oh, il corpo è semplicemente il corpo. E' così com'è". Una volta che questo modo di riflettere sia connaturato, nel momento che vi direte che è così com'è, la mente lascerà andare. C'è il lasciare andare dell'attaccamento al corpo. C'è la visione profonda del corpo semplicemente come corpo. Sostenendo questo senso di distacco mediante la visione continua del corpo come solo un corpo, tutti i dubbi e le incertezze sono gradualmente sradicati. Più si investiga sul corpo, più si vede con chiarezza come lo stesso sia solo un corpo anziché una persona, un essere, un me o un loro, e più potente sarà anche l'effetto sulla mente, culminante nella rimozione simultanea del dubbio e dell'incertezza.

L'attaccamento cieco a regole e pratiche religiose (*silabbata-*

parāmāsa), che si manifesta nella mente come un brancolare cieco, tastando intorno, completamente mancante di chiarezza circa il reale scopo della pratica, è anche simultaneamente abbandonato, visto che questo sorge in congiunzione alle idee sul sé. Si potrebbe dire che i tre “vincoli” - il dubbio, l’attaccamento cieco a riti e pratiche, le idee sul sé - siano inseparabili e perfino, in definitiva, reciproci sinonimi. Non appena si vede con chiarezza questa relazione, quando uno dei vincoli sorge, per esempio il dubbio, e siete in grado di lasciarlo andare mediante lo sviluppo della visione profonda, gli altri due saranno automaticamente e contemporaneamente abbandonati. Si estinguono insieme. Simultaneamente si lascia andare le idee sul sé e l’attaccamento cieco che sono la causa della confusione e del brancolare intorno a diverse pratiche. Osservate ciascuno di questi vicoli come parte del complessivo attaccamento al senso del sé, che deve essere abbandonato. Dovete studiare attentamente e ripetutamente il corpo, e scomporlo nelle sue parti costituenti. Vedendo come è veramente ciascuna parte, sarà gradualmente erosa la percezione di solidità dell’identità del corpo o del sé. Dovete impegnarvi su questa indagine della verità senza indugio.

Un ulteriore aspetto dello sviluppo mentale, che conduce ad una visione interiore più chiara e profonda, consiste nell’assumere un oggetto su cui meditare per calmare la mente. Una mente calma è la mente che è salda e stabile nel *samādhi*. Quest’ultimo può essere *khanika-samādhi* (concentrazione momentanea), *upacāra-samādhi* (concentrazione “di prossimità” o intermedia) oppure *appanā-samādhi* (pieno assorbimento). Il livello di concentrazione è determinato, di momento in momento, dal raffinamento della coscienza, dovuto al procedere nell’addestrare la mente al mantenimento della consapevolezza su un oggetto meditativo.

Nella concentrazione momentanea, la mente si unifica appena per un breve periodo di tempo. Si calma nel *samādhi*, ma dopo un breve raccoglimento, si ritira immediatamente da quello stato di pace. Come la concentrazione diviene più raffinata nel corso della meditazione, ai suoi vari livelli, nella mente tranquilla si sperimentano molte caratteristiche simili; cosicché ciascuno di questi livelli è descritto come un livello di *samādhi*, sia esso momentaneo o di prossimità oppure assorbimento. Ad ogni livello la mente è calma, ma la profondità del *samādhi* varia e la natura dello stato mentale tranquillizzato di cui si ha esperienza, differisce. Su di un livello la mente è ancora soggetta al movimento e può divagare, ma solo entro i confini della stato concentrato. Non rimane impigliata in attività che conducono all'agitazione e alla distrazione.

La vostra consapevolezza potrebbe seguire ancora, per un certo periodo, un oggetto mentale salutare prima di ritornare a calmarsi in un punto di immobilità, dove si sofferma per un certo tempo.

L'esperienza di concentrazione momentanea si potrebbe paragonare all'attività fisica di fare una passeggiata: si potrebbe camminare per un certo tempo prima di fermarsi a riposare, e dopo aver riposato riprendere ancora a camminare fino al momento di un'altra fermata per il riposo. Sebbene periodicamente si interrompa il viaggio fermandosi per riposare, ogni volta che si rimane fermi è solo una temporanea immobilità del corpo. Poco dopo si deve ripartire per continuare il viaggio. Questo è ciò che accade nella mente, sperimentando un tale livello di concentrazione.

Se praticate la meditazione concentrandovi su di un oggetto per calmare la mente e raggiungete un livello di calma ove la mente è stabile in *samādhi*, ma si verificano ancora dei

movimenti mentali, questa è conosciuta come concentrazione di prossimità. Nella concentrazione di prossimità la mente può ancora muoversi. Questo movimento si svolge entro limiti certi, che non sono oltrepassabili dalla mente. I confini entro cui la mente può muoversi sono determinati dalla stabilità e dalla fermezza della concentrazione. Si ha esperienza dell'alternarsi di uno stato di calma e di un certo grado di attività mentale. Per parte del tempo la mente è calma, per il resto attiva. Dentro quell'attività persiste ancora un certo livello di calma e concentrazione, ma la mente non è completamente tranquilla o immobile. Sta ancora pensando e girovagando un poco. E' come girovagare dentro la propria abitazione. Girovagare entro i limiti della vostra concentrazione, senza perdere consapevolezza e senza allontanarvi dall'oggetto di meditazione. I movimenti mentali restano entro i limiti di stati mentali salutari. Non si viene catturati da alcuna proliferazione mentale basata su stati mentali non salutari. Ogni pensiero resta sano. Quando la mente è calma inevitabilmente sperimenta, momento dopo momento, stati mentali salutari. Quando la mente è concentrata prova solo stati mentali salutari e, periodicamente, si calma maggiormente per divenire completamente immobile, unificata con il suo oggetto. Pertanto la mente ha ancora dei movimenti, dato che può girare intorno al suo oggetto. Può divagare ancora. Potrebbe ancora divagare ma entro i confini imposti dal livello di concentrazione, e da questi movimenti non deriva alcun danno reale poiché la mente è calma in *samādhi*. In tal modo procede lo sviluppo della mente nel corso della pratica.

Nell'entrare in assorbimento la mente si calma ed è immobile, al suo massimo livello di acutezza e abilità. Anche se sperimentate qualche influenza sensoriale dall'esterno,

come suoni o sensazioni fisiche, queste rimangono all'esterno e non sono in grado di disturbare la mente. Potreste udire un suono, ma non disturberà la vostra concentrazione. C'è l'udire del suono, ma l'esperienza è come se non si sentisse nulla. C'è consapevolezza dell'influenza, ma è come se non ne foste consapevoli. Ciò è perché lasciate andare. La mente lascia andare automaticamente. La concentrazione è così profonda e stabile che lasciate andare con naturalezza l'attaccamento alle influenze sensoriali. La mente può restare assorbita in questo stato per lungo periodo, e, dopo esserci stata per un tempo adeguato, allora si ritirerà da esso.

A volte, nel ritirarsi da un livello di concentrazione così profondo, può apparire un'immagine mentale (*nimitta*) di qualche aspetto del vostro corpo. Potrebbe essere che sorga nella coscienza un'immagine mentale rivelante un aspetto sgradevole del vostro corpo. Con il ritirarsi della mente dallo stato raffinato, l'immagine del corpo sembra emergere ed espandersi dall'interno della mente. In quel momento diversi aspetti del corpo potrebbero sorgere all'occhio della mente come immagini mentali. Le immagini che sorgono in questo modo sono estremamente chiare e inequivocabili. Perché possano sorgere è necessario avere una genuina e molto profonda esperienza di tranquillità. Sebbene gli occhi siano chiusi le vedrete con assoluta chiarezza. Ad occhi aperti non potrete vederle, ma ad occhi chiusi e con la mente assorbita nel *samādhi*, potrete vedere chiaramente queste immagini come ad occhi aperti. Si può sperimentare un'ampia gamma di stati, con la consapevolezza mentale che, attimo dopo attimo, si fissa su immagini che esprimono la natura sgradevole del corpo. L'apparire di queste immagini in una mente calma può divenire la base per la visione profonda della natura impermanente del corpo, come pure della sua natura sgradevo-

le, sporca e non attraente, oppure della totale assenza di un vero sé o di un'essenza in esso.

Quando sorgono questi tipi speciali di conoscenza, essi offrono le basi per un'abile investigazione e lo sviluppo della visione profonda. Portate questo tipo di visione intuitiva nel profondo del vostro cuore. Facendo questo più e più volte, diverrà automaticamente la causa del sorgere della conoscenza di visione profonda. A volte, portando l'attenzione sul riflettere alla ripugnanza e alla sgradevolezza del corpo, possono manifestarsi spontaneamente nella mente diverse immagini di aspetti non attraenti del corpo. Queste immagini sono molto più chiare di quanto potreste evocare con l'immaginazione e conducono a una visione intuitiva di natura molto più penetrante di quella ottenibile attraverso l'ordinario pensiero discorsivo. Questo tipo di visione chiara ed intuitiva ha un tale impatto folgorante che l'attività della mente si arresta, seguita dall'esperienza di un profondo senso di distacco. Il motivo per cui è così chiara e penetrante risiede nel fatto che ha origine da una mente completamente in pace. Esaminare partendo da uno stato di calma conduce a delle visioni profonde sempre più chiare, e la mente, essendo assorbita nella contemplazione in misura sempre più crescente, diviene ancor più serena. Più è chiara e definitiva sarà la visione profonda, più in profondità la mente penetrerà nella sua analisi, costantemente sorretta dalla calma del *samādhi*. Questo è ciò di cui tratta l'attività della pratica meditativa. L'indagine, svolta continuativamente in questo modo, aiuta la reiterazione del lasciar andare l'idea di un sé ed infine la distruzione stessa del suo attaccamento. Pone una fine a tutti i dubbi e le incertezze restanti circa questo ammasso di carne che chiamiamo corpo, e conduce al lasciar andare di ogni cieco attaccamento a regole e pratiche.

Anche nel caso di malattie gravi, come febbri tropicali o altri problemi di salute che normalmente hanno un forte impatto fisico e spossano il corpo, il vostro *samādhi* e la vostra visione profonda rimarranno stabili ed imperturbati. La comprensione e la visione profonda permettono, infatti, una chiara distinzione fra mente e corpo: la mente è un fenomeno, il corpo un altro. Una volta che vedrete il corpo e la mente come completamente ed indiscutibilmente separati uno dall'altra, significa che la pratica della visione profonda vi ha condotto al punto dove la vostra mente vede correttamente la vera natura del corpo.

Vedere dal profondo della calma del *samādhi*, con chiarezza e senza ombra di dubbio, come il corpo è veramente, conduce la mente a provare una forte sensazione di stanchezza e di rifiuto verso la mondanità. Questo allontanarsi deriva dal senso di disincanto e distacco che sorge come risultato naturale del vedere le cose come veramente sono. Non è un rifiuto derivante da comuni stati d'animo quali la paura, il disgusto o altre malsane qualità come l'invidia o l'avversione. Non deriva dalla stessa radice di attaccamento di quegli stati mentali contaminati. Questo è un rifiuto che ha in esso una qualità spirituale, ed ha sulla mente effetti differenti da quelli derivanti dai normali umori di noia e stanchezza che sono provati da comuni esseri umani non illuminati.

Generalmente, quando le persone comuni sono annoiate e stufe, sono catturate da stati d'animo di avversione, rifiuto e atteggiamenti evitanti. L'esperienza della visione profonda non è la stessa. La sensazione di disincanto per la mondanità, che cresce con la visione profonda, e conduce al distacco, è la conseguenza naturale dell'investigazione e del vedere la verità delle cose così come sono. E' libera dall'attaccamento ad un senso del sé che tenta di controllare e forzare le cose a proce-

dere secondo i suoi desideri. Piuttosto, invece, lascia andare, accettando le cose così come sono. La chiarezza della visione profonda è così potente che non sperimentiamo ulteriormente nessun senso del sé che debba lottare contro il flusso dei propri desideri o soffrire per attaccamento. Idee sul sé, dubbio, attaccamento cieco a regole e pratiche religiose, ovvero i tre vincoli normalmente presenti, che stanno alla base della vostra visione del mondo, non possono ingannarvi né farvi compiere seri errori nella pratica.

Questo è il vero inizio del sentiero, la prima chiara visione profonda della verità ultima, che spiana la strada a quelle successive. Potrebbe essere descritto come il penetrare Le Quattro Nobili Verità. Le Quattro Nobili Verità devono essere realizzate tramite la visione profonda. Ogni monaco o monaca che le abbia realizzate ha sempre sperimentato questa visione profonda della verità delle cose così come sono. Si conosce la sofferenza, si conosce la causa della sofferenza, si conosce la cessazione della sofferenza e si conosce il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. La comprensione di ciascuna Nobile Verità affiora nello stesso posto: dentro la mente. Le Verità convergono assieme e si armonizzano come i fattori del Nobile Ottuplice Sentiero, che il Buddha ha insegnato debba essere realizzato dentro la mente. Nel convergere nel centro della mente, i fattori del sentiero danno un taglio a qualsiasi dubbio e incertezza che si possa ancora avere circa il percorso della pratica.

L'investigazione e lo sviluppo della visione intuitiva del Dhamma fa sorgere una profonda pace mentale. L'aver ottenuto una visione così chiara e penetrante, fa sì che la stessa si prolunghi in ogni momento, sia che siate seduti in meditazione con gli occhi chiusi o che stiate facendo qualcosa con gli occhi aperti. In qualsiasi situazione vi troviate, sia in

meditazione formale oppure no, la chiarezza della visione profonda, persiste. Quando avete nella mente un'incrollabile consapevolezza, non vi dimenticherete di voi stessi. Che stiate in piedi, camminando, sedendo o stiate sdraiati, la consapevolezza interiorizzata renderà impossibile la perdita della presenza mentale. Si tratta di uno stato di consapevolezza che vi impedisce di dimenticare voi stessi. La presenza mentale si è così rafforzata da auto-sostenersi, ad un punto tale da divenir naturale per la mente essere in quel modo. Questi sono i risultati di addestrare e coltivare la mente, ed è a questo punto che si va oltre il dubbio. Non si hanno dubbi sul futuro, non si hanno dubbi sul passato e pertanto non c'è necessità di dubitare neanche del presente. La consapevolezza che ci sia una cosa come il presente, il passato ed il futuro, persiste. C'è consapevolezza dell'esistere del tempo e conseguentemente della realtà del passato, del presente e del futuro, ma non si è più interessati o preoccupati di essi.

Perché non si ci preoccupa più? Perché tutto ciò che è avvenuto nel passato è già accaduto. Il passato è già trascorso. Tutto ciò che sta sorgendo nel presente è il risultato di cause che risiedono nel passato. Un ovvio esempio si ha con il dire che se ora non vi sentite affamati è perché avete già mangiato. La mancanza di fame nel presente è il risultato di atti compiuti nel passato. Se conoscete la vostra esperienza nel presente, potete conoscere il passato. Aver mangiato è stata la causa dal passato che ha come risultato il sentirsi a proprio agio ed energici nel presente, e questo produce la causa per cui sarete attivi e lavorerete nel futuro. Pertanto il presente sta producendo cause che produrranno risultati nel futuro. Di conseguenza il passato, il presente ed il futuro possono essere visti come la stessa cosa. Il Buddha la chiamò *eko dhammo*, l'unità del Dhamma. Non sono cose diverse; è solo questo.

Quando vedete il presente, vedete il futuro. Comprendendo il presente, comprendete il passato. Passato, presente e futuro formano una catena di cause ed effetti continui, per cui fluiscono continuamente da uno all'altro. Ci sono cause dal passato che producono risultati nel presente, e quest'ultimi stanno già producendo cause per il futuro. Questo processo di cause e risultati si applica nello stesso modo alla pratica. I frutti di avere addestrato la mente nel *samādhi* e nella visione profonda, rendono inevitabilmente la mente più saggia e più abile.

La mente trascende completamente il dubbio. Non avete più incertezza e non speculate più su alcunché. L'assenza di dubbio significa non procedere più a tentativi nella pratica. Come risultato vivete ed agite secondo natura. Vivete nel mondo nel modo più naturale. Il che significa vivere nel mondo in pace. Siete in grado di vivere in pace anche nel mezzo di ciò che è non pacifico. Significa che siete pienamente in grado di vivere nel mondo. Siete in grado di vivere nel mondo senza creare alcun problema. Il Buddha visse nel mondo e fu in grado di trovare nel mondo la vera pace della mente. Come praticanti di Dhamma, dovete imparare a fare lo stesso. Non attaccatevi e non perdetevi in percezioni su come le cose dovrebbero essere o non dovrebbero essere. Non attaccatevi e non porgete un'attenzione non dovuta ad alcuna percezione ancora illusoria. Ogni qualvolta la mente diviene agitata, indagate e contemplatene la causa. Quando non state creando sofferenza a voi stessi, siete a vostro agio. Quando non vi create argomenti che causano agitazione mentale, rimanete equanimi, ovvero continuate a praticare normalmente con serenità mentale, mantenuta dalla presenza di una consapevolezza che è anche tutta intorno. Mantenete un senso di auto-controllo ed equilibrio. Se sorge qualche questione che

predomina la mente, affrontatela immediatamente attraverso l'indagine e la contemplazione. Se in quel momento c'è una chiara visione profonda, sarete in grado di penetrare il problema con saggezza e di impedirgli di creare sofferenza alla mente. Se non c'è ancora una chiara visione profonda, lasciate andare temporaneamente il problema mediante la pratica della meditazione di tranquillità e non permettete che la mente vi si attacchi. Ad un certo punto nel futuro, la vostra visione profonda sarà certamente abbastanza forte da penetrarlo, perché presto o tardi svilupperete una saggezza interiore sufficiente a comprendere ogni cosa che ancora causa attaccamento e sofferenza.

RIFERIMENTI

Questo libretto è una raccolta di brani dai seguenti discorsi:

La meditazione: da un discorso tenuto all'IMS (nastro 11B o 82)

Recitare Buddho: dal discorso "Clarity of Insight" (Chiarezza della visione profonda), tenuto ad un gruppo di meditanti laici in Bangkok, nell'Aprile 1979.

Sviluppare una mente unificata (samādhi): da un discorso tenuto a Hampstead Vihara di Londra (in thai: "Samādhi Pavana", nastro 11A).

Usare tranquillità e saggezza: da "On Meditation" (in thai: "Garn tam jit hai sagnob", discorso informale tenuto nel dialetto del nord-est, reperito da un nastro non identificato).

La contemplazione del corpo: dal discorso "Clarity of Insight".

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per la distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del Monastero Santacittarama è un grande privilegio essere in grado di produrre libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo. Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori.

I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni - una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di “Doni di Dhamma” come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla, 02030 Poggio Nativo (RI), Italia

e-mail: sangha@santacittarama.org

web: www.santacittarama.org

INDICE

Prefazione ...	5
1 La meditazione ...	7
2 Recitare Buddho ...	13
3 Sviluppare una mente unificata (<i>samādhi</i>) ...	15
4 Usare tranquillità e saggezza ...	27
5 La contemplazione del corpo ...	35
Riferimenti ...	48



Questa opera è distribuita con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale – Non opere derivate 3.0 Unported
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.it>

Siete liberi:

- di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare quest'opera.

Alle seguenti condizioni:

- **Attribuzione:** Dovete attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi vi ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino voi o il modo in cui usate l'opera stessa.
- **Non commerciale:** Non potete usare quest'opera per fini commerciali.
- **Non opere derivate:** Non potete alterare o trasformare quest'opera, né usarla per crearne un'altra.

Prendendo atto che:

- **Rinuncia:** E' possibile rinunciare a qualunque delle condizioni sopra descritte se ottenete l'autorizzazione dal detentore dei diritti.
- **Pubblico Dominio:** Nel caso in cui l'opera o qualunque delle sue componenti siano di pubblico dominio secondo la legge vigente, tale condizione non è in alcun modo modificata dalla licenza.
- **Altri Diritti:** La licenza non ha effetto in nessun modo sui seguenti diritti:
 - Le eccezioni, libere utilizzazioni e le altre utilizzazioni consentite dalla legge sul diritto d'autore;
 - I diritti morali dell'autore;
 - Diritti che altre persone possono avere sia sull'opera stessa che su come l'opera viene utilizzata, come il diritto all'immagine o alla tutela dei dati personali.
- **Nota:** Ogni volta che usate o distribuite quest'opera, dovete farlo secondo i termini di questa licenza, che va comunicata con chiarezza.

Associazione Santacittarama, per conto di Aruno Publications, rivendica i suoi diritti ad essere riconosciuto come l'autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Aruno Publications per tutto ciò che riguarda copie, distribuzione, esposizione e altre possibili performance del lavoro.



ARUNO PUBLICATIONS
Per distribuzione gratuita