

**FAQ**  
*sulla pratica*  
*buddhista*

*Risposte*  
*alle domande di chi*  
*si avvicina*  
*per la prima volta*  
*alla meditazione*

*A cura di Giampero Teodorico*



# **Buddham Dhammam Sangham namami**

Rendo omaggio al Buddha,  
al Dharma e al Sangha

*Dedico tutti i meriti derivanti da questo lavoro,  
a tutti gli esseri senzienti,  
con un particolare ringraziamento a Dorian Di Renzo  
e Maurizio De Innocentis per la collaborazione.*

*Che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza*



## Indice:

- Prefazione, p.7
- I. Introduzione alla meditazione, p. 9
- II. Qual è il luogo migliore per meditare?, p. 11
- III. Ci sono mantra da recitare?, p. 13
- IV. Cosa fare con i pensieri?  
    Parte prima, p. 15  
    Parte seconda, p. 17
- V. Cosa fare con il dolore fisico?, p. 19
- VI. Cosa fare per i rumori esterni?, p. 23
- VII. Se non mi passa mai il tempo?, p. 25
- VIII. A cosa mi servono i canti e la ritualistica?, p. 27
- IX. Bisogna avere fede durante la meditazione?, p. 29
- X. Dhiravamsa - Domande e risposte, p. 31
- XI. Ultimi suggerimenti sulla postura, p. 33
- XII. Discorso conclusivo - “Anapanasati”, p. 35



## Prefazione

*“Ho provato a meditare ma non riesco a concentrarmi sul respiro...*

*Penso continuamente...*

*Mi fanno male le gambe, non capisco quale sia lo scopo di tutto ciò...”*

Domande e dubbi di questo tipo, sorgono solitamente nei primi tempi in cui ci si avvicina alla meditazione Vipassana (e Samatha) del Sentiero buddhista Theravada. Quando proviamo per la prima volta “tecniche” meditative di questo tipo, seppur di primo impatto appaiano semplici e rilassanti, dopo pochi giorni, o comunque non appena si stabilizza una certa costanza con la pratica, sorgono i primi problemi, dubbi e quant’altro. L’euforia e il senso di curiosità di una prima seduta tendono a svanire e la concentrazione sul respiro inizia a sembrare sempre più difficile da mantenere.

A quel punto alcuni dubbi possono sorgere molto spontaneamente, ci si domanda addirittura se il metodo sia corretto o se nella pratica si stia sbagliando qualcosa.

Questa raccolta contiene appunto dei discorsi che hanno lo scopo di far sorgere maggiore saggezza nei praticanti che sono alle prese con tali quesiti, incoraggiandoli a continuare con perseveranza e dedizione il loro percorso di ricerca interiore, migliorandone la qualità della suddetta pratica.

*Buona lettura*

*G. T.*





# I. Introduzione alla meditazione

*Estratto dal libro*  
*“Consapevolezza: La via al senza-morte”*  
*di Achaan Sumedho*

Il termine meditazione è ampiamente in uso al giorno d'oggi a designare una vasta gamma di pratiche. Nel Buddhismo indica due tipi di meditazione, che si definiscono rispettivamente *samatha* e *vipassana*. *Samatha* consiste nel concentrarsi su un oggetto determinato invece di lasciare la mente a briglia sciolta. Si sceglie un oggetto, ad esempio la sensazione del respiro, e si rivolge tutta l'attenzione alle sensazioni prodotte dall'inspirazione e dall'espirazione. Questa pratica conduce all'esperienza della calma mentale - una tranquillità che è dovuta all'esclusione di tutti gli altri stimoli che giungono attraverso i sensi. Per sviluppare la calma mentale ci si serve (inutile dirlo!) di oggetti "calmanti". Se volete una mente eccitata l'ideale è una situazione eccitante - magari una discoteca - non certo un monastero buddhista! E' facile concentrarsi sull'eccitazione, vero? E' una sensazione così forte che vi risucchia completamente. Al cinema, se il film è veramente emozionante, si resta come ipnotizzati. Non si deve fare un grande sforzo per guardare una scena molto eccitante, o romantica, o avventurosa. Ma per chi non è abituato, osservare un oggetto calmante, può risultare terribilmente noioso. Cosa c'è di più noioso che osservare il respiro, per chi è abituato a cose più stimolanti? Questo particolare talento richiede un certo sforzo mentale, perchè il respiro non è interessante, non è romantico, non è avventuroso, non è divertente: è semplicemente così com'è. Quindi c'è bisogno di sforzo, perchè manca lo stimolo esterno. In questo tipo di meditazione non si cerca di visualizzare un'immagine; ci si concentra semplicemente sulla normale condizione del corpo così com'è in questo momento: si mantiene un'attenzione sostenuta sul respiro, così facendo, il respiro diventa sempre più sottile e a poco a poco ci si calma... Conosco che persona a cui è stata prescritta la pra-

tica di *samatha* come cura per la pressione alta, perchè calma il cuore. Quindi questa è la pratica della tranquillità. Si possono scegliere oggetti diversi su cui concentrarsi, esercitandosi a sostenere l'attenzione fino ad immergersi nell'oggetto, e fondersi con l'oggetto. C'è la sensazione di essere tutt'uno con l'oggetto su cui ci si concentra, ed è ciò che si definisce "assorbimento meditativo". L'altra pratica è definita *vipassana*, meditazione di "visione profonda". Con la *vipassana*, il campo dell' attenzione si apre. ad abbracciare tutto. Non si sceglie un oggetto particolare su cui concentrarsi o nel quale assorbirsi, ma si osserva per comprendere la natura delle cose. Ora ciò che possiamo vedere circa la natura delle cose è che l'esperienza sensoriale nel suo complesso è impermanente. Tutto ciò che si vede, si ode, si annusa, si gusta e si tocca, tutte le condizioni mentali (sentimenti, ricordi e pensieri) sono mutevoli condizioni della mente, che sorgono e passano. Nella *vipassana* ogni esperienza sensoriale osservabile mentre siamo seduti qui è vista attraverso questa caratteristica dell'impermanenza (o del cambiamento).

## II. Qual è il luogo migliore per meditare?

*Estratto dal libro  
“L’ arte di scomparire” di Achaan Brahm*

Qualche anno fa mi invitarono in Giappone e fui sistemato in un albergo a cinque stelle. Si erano dimenticati che un monaco theravada deve avere l’ ultimo pasto entro mezzogiorno. Quando arrivammo al ristorante di lusso che avevamo scelto erano appena passate le dodici. mi rifiutai di mangiare, il che significò digiunare per il resto della giornata. Ero stanco e non desideravo altro che meditare in silenzio, ma l’albergo era rumoroso. Mi ritrovai seduto in una camera per cui la gente paga una fortuna a pensare “Sono in prigione”. Ero in prigione in un albergo a cinque stelle perchè non volevo essere lì. Presto me ne resi conto e misi fine a quello stupido stato mentale. Ma il punto è che è possibile sentirsi in prigione in un albergo di lusso o su una spiaggia assolata. Non importa dove siete, dovunque non vogliate stare è una prigione. Perciò, quando meditate chiedetevi: “Voglio essere qui, in questo momento, o vorrei essere altrove?”. Se desiderate essere altrove non avrete mai la pace, né una meditazione profonda. Ma se vi fermate, la saggezza vi dirà: “No, tutto è sufficiente. Voglio essere qui, ora, con le gambe indolenzite, il prurito al naso, in questa capanna rumorosa, con la mia stupida mente; voglio essere proprio qui”.

Quando volete essere esattamente dove siete, siete liberi.

Conosco un monaco thailandese che fu messo in prigione molti anni fa. Era innocente. Fu arrestato poco prima di diventare Sangharaja, ossia capo della gerarchia monastica thailandese, perchè un altro monaco che voleva il titolo lo accusò di essere comunista. Rimase in carcere per due anni, nel corso dei quali, scrisse un’ autobiografia. Fu molto contento di quel periodo di detenzione. Non doveva tenere discorsi, o intrattenere gli ospiti dopo pranzo. Aveva cibo pulito e semplice e una stanzetta tutta per sé.

Disse che era magnifico godersi così tanta libertà. Se volete stare in una cella, siete liberi.

Per me, fu un potente insegnamento di saggezza. Mi resi conto che quel che faccio e dove sono non ha importanza.

Quando sono in aereo o rispondo a domande sciocche, oppure mi trovo nella calca di una grande città se voglio essere lì, la mente è tranquilla. A volte mi chiedo perchè mi tocca perdere tempo in stupidaggini, e allora naturalmente soffro.

Quindi preferisco dire: “No, voglio essere qui”, e nasce un gran senso di pace e libertà. Perciò, se sedete nella vostra stanza e la mente non è tranquilla, non preoccupatevi; ditevi solo: “Voglio essere qui, o vorrei essere altrove?”. Se la risposta è che vorreste essere altrove, state creando dukkha. Ridotta all’ osso, la seconda nobile verità del Buddha è questa. Ogni volta che vi dite: “Mi va bene essere dove sono” fermate le manifestazioni più grossolane di sofferenza, mettete in pratica l’insegnamento del Buddha e la terza nobile verità.

Quando vi contentate del presente, scoprite che ha molto da offrire. Personalmente, mi basta sedermi col desiderio di essere qui perchè si affacci quel simpatico vecchio amico, il nimitta, soltanto perchè la mente è tranquilla. Ora sapete che la tranquillità è una mente che non si muove, è un volere nulla e non cercare altrove. Eppure molti pensano: “Arriverò fin lì, farò questo o quello, e alla fine otterrò la quiete”. Ma la quiete non arriva mai. La quiete si crea solo adesso, e l’unico modo è dare spazio all’ attimo presente.

In qualunque forma si manifesti, dovrete dire: “ E’ sufficiente; voglio essere qui in questo momento adesso”. Non conta come vi sentite, conta se avete voglia di essere qui, oppure altrove.

Quindi, si può essere completamente liberi in carcere e sentirsi in prigione in un albergo a cinque stelle.

E’ così bello sapere che ovunque, con qualunque stato mentale, è possibile essere liberi.

Se capite questo, capite il potenziale insito nella saggezza. E’ “l’ analaya” di cui parla la terza nobile verità: l’ assenza di un luogo dove le cose possano aderire.

Questo è il vero significato del distacco, e l’ essenza dell’ illuminazione.

### III. Ci sono mantra da recitare?

*Incoraggiamento di Achaan Chah tratto dal libro  
"Istruzioni sulla meditazione"*

Meditate recitando "Buddho, Buddho", 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 profonda sono entrambe presenti. Anche gli animali selvatici possono avere una specie di 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, conseguen-

temente, di conoscere sempre maggiori dettagli di ogni oggetto che vi è dentro.

## IV. Cosa fare con i pensieri?

### Parte prima

*Estratto dal libro "Piccola barca, grande montagna"  
di Achaan Amaro*

L'indagine riflessiva era un altro metodo usato da Achaan Chah per sostenere la visione o, per meglio dire, per sostenere la retta visione. Comporta l'uso deliberato del pensiero discorsivo per investigare gli insegnamenti, oppure specifici attaccamenti, paure e speranze, ma soprattutto il senso di identificazione stesso. Ne parlava quasi come se si trattasse di dialogo interiore.

Spesso in ambito buddhista il pensiero è visto come l'ospite indesiderato: "Eh, la mia mente... Se solo potessi smettere di pensare, sarei felice". Eppure in realtà la mente pensante può dimostrarsi il più valido degli aiuti se usata nel modo giusto, soprattutto nell'investigare il senso dell'io. Trascurare l'uso del pensiero concettuale in questo modo significa perdere un'occasione. Quando state sperimentando, vedendo o facendo qualcosa, fatevi una domanda tipo:

"Cos'è che è consapevole di questa sensazione? Chi possiede questo momento? Cos'è che conosce rigpa? (consapevolezza)".

L'uso deliberato del pensiero riflessivo, o indagine, può rivelare una serie di preconcetti, abitudini e compulsioni inconsci che abbiamo messo in moto. Fare questo può essere di grande aiuto e può produrre importanti intuizioni.

Doop esserci stabilizzati in una consapevolezza solida e aperta, ci chiediamo:

"Cos'è che conosce questo? Cos'è che è consapevole di questo momento? Chi è che prova dolore?"

Chi è che sta facendo questa fantasia? Chi è che sta pensando alla cena?”

In quel momento si crea una distanza. Un volta Marilepa disse una cosa di questo genere: “Quando il flusso del pensiero discorsivo è interrotto, si apre la porta della liberazione”.

Esattamente allo stesso modo, quando poniamo una domanda simile è come se inserissimo un cuneo dell'intricato groviglio dell'identificazione, allentandolo. Rompe l'abitudine, lo schema del pensiero discorsivo. Quando domandiamo “chi” o “cosa”, per un attimo la mente discorsiva inciampa nei propri piedi. Incespica. In quello spazio, prima che riesca a mettere insieme una risposta o un'identità, c'è infita pace e libertà. Attraverso quello spazio pacificato appare la qualità innata della mente, l'essenza della mente. E' solo quando frustriamo i nostri giudizi abituali, le realtà parziali che abbiamo posto in essere inconsciamente, che siamo forzati ad allenare la presa e lasciar andare il nostro insensato modo di pensare.



## IV. Cosa fare con i pensieri?

### Parte seconda

*Estratto dal libro “L’ arte di scomparire”  
di Achaan Brahm*

La *nibbida* arresta gli *asava* le estroversioni mentali. Sapete come succede: siete seduti tranquillamente a meditare e tutt’ un tratto sgorgano pensieri su quel che farete dopo il ritiro, le faccende da sbrigare, i problemi impellenti da risolvere. La mente esce dal proprio centro; quella estroversione è la sostanza degli *asava*. Perché la mente si estroverte? Perché è interessata al mondo; perché non ha visto la sofferenza che implica, oppure non l’ ha capita. Finché non la capite, penserete che il mondo vi riguardi, o che sia divertente, che ricaverete qualcosa dagli studi, dal mettere a posto le faccende terrene. Ma quando vi sganciate tutto sparisce, e gli *asava* (le estroversioni) si fermano. L’ idea che il mondo abbia importanza scompare, perché capite che non sono affari vostri.

Quando il mondo esterno esce di scena, non ci sono passato e futuro né pensiero, e la meditazione decolla.

Quando vi sganciate dall’ esterno la meditazione accade naturalmente. E’ importante capire che non siete voi a farla accadere. Non concordo con chi insegna a osservare il respiro usando la forza di volontà. Preferisco la forza della saggezza. Con la saggezza prendi atto che il mondo è sofferenza e ti sganci, hai la *nibbida*.

Non lo si può evitare, è una reazione spontanea. Quindi, comprendere la sofferenza e sganciarsi sono il punto in cui insistere. Più vi sganciate, più è facile meditare. “Più facile” significa che la meditazione accade, tutto qui.

Sganciandovi dal mondo andate più a fondo, e siete nel momento presente. Anche se cominciate osservando il respiro, dopo averlo compreso vi sganciate anche da quello. Non cercate di controllarlo o

modificarlo. Entra ed esce da solo, ragion per cui non sono affari vostri. C'è la *nibbida* anche per il respiro, e il respiro svanisce. Il Buddha includeva consapevolezza del respiro nella contemplazione del corpo (MN 118.24). Perciò, quando capite di non avere nulla a che fare con il respiro e vi sganciate, in effetti l'intero corpo fisico e i cinque sensi sfumano e scompaiono. A questo punto ci sono gli stadi profondi. Ora che siete finalmente liberi dal corpo e dai cinque sensi, la meditazione procede tutto a meraviglia.

Quando vi sganciate dalla sofferenza, non cercando di controllare il mondo, non cercando di farne parte, lasciando le cose a se stesse, trovate quello che avete sempre cercato: pace e felicità. Perché cercare la felicità nel mondo? Oppure credete che assecondarlo renda felici? In realtà, rendo solo più annoiati e spenti, se non addirittura depressi. Solo la via della *nibbida* porta alla vera felicità mentale. La serenità e la pace dipendono dal fatto che molte cose sono scomparse.

Solo ora appare chiaro che fin dall'inizio c'è sempre stata sofferenza. I cinque sensi sono sofferenza, La parola e il pensiero sono sofferenza. I monasteri sono sofferenza, la pioggia è sofferenza, lo studio è sofferenza, qualunque attività è sofferenza. Il cibo è sofferenza. Tutto è sofferenza. Quando vi sganciate e andate a fondo, dove Mara non può raggiungervi, trovate una splendida libertà dalla sofferenza.

Questa è la via agli stati di meditazione profonda, o *jhana*: non cercare di ottenere i *jhana*, ma sganciarsi dal mondo. Quando vi sganciate dal pensiero, dal mondo e dal corpo, il *jhana* viene da sé. Anche questa è una reazione automatica, che nasce quando capite che nulla di tutto ciò è affar vostro.

## V. Cosa fare con il dolore fisico?

*Versione riveduta e corretta di un discorso fatto durante un ritiro nel 1993 di Achaan Tiradhammo*

La pratica di “metta” è un esercizio di meditazione che generalmente viene insegnato come un tipo di meditazione di tranquillità. I meditanti coltivano pensieri di benevolenza nei propri confronti e poi condividono questa benevolenza con altri, includendo infine, in modo equanime, tutti gli esseri dell’universo. Ma ho scoperto che è anche molto utile come esercizio di meditazione di visione profonda. E questo, in parte, perché il solito modo di relazionarci all’esperienza – soprattutto a quella spiacevole – è opporvi resistenza.

Se potessimo in qualche modo cambiare il nostro atteggiamento ed essere un po’ più tranquilli, o anche amichevoli, verso le cosiddette esperienze negative, ciò ci darebbe la possibilità di avvicinarci ad esse, vederle chiaramente, e averne perciò una visione profonda e più chiara della loro vera natura.

La parola pali “metta” è spesso tradotta con “gentilezza amorevole”, tuttavia, per molta gente ciò potrebbe essere alquanto idealistico. Quindi io preferisco di solito tradurla con ‘benevolenza, amorevolezza e a volte anche ‘non conflittualità’, ‘tranquillità’, ‘apertura’ o ‘ricettività’, a seconda del contesto in cui la si usa.

Questa pratica è di particolare utilità per quanto riguarda le cosiddette esperienze spiacevoli della vita. La maggior parte delle persone, non appena si accorge di qualcosa di spiacevole o doloroso, cerca di fuggire. Ma ciò in realtà non risolve il problema: cercando le distrazioni non riusciamo a risalire alla vera origine della situazione. Per prima cosa bisogna riconoscere: c’è della sofferenza, del disagio, del dolore, e poi bisogna andargli incontro per trovarne l’origine. Soltanto rimuovendone l’origine lo risolviamo veramente. Pensiamo di allontanarlo distraendoci, ma poiché la radice è ancora lì, continua a crescere.

Solo che prende altre forme: con questo tipo di resistenza rispunta in

altro modo.

Naturalmente, come sapete, per molte persone ciò è più facile a dirsi che a farsi. Chi vuole andare all'origine dei propri dolori? La nostra reazione abituale è quella di allontanarcene. Ma sviluppando un atteggiamento più amichevole e pacifico verso la cosiddetta esperienza negativa e spiacevole, possiamo cambiare il nostro abituale modo di relazionarci ad essa. Quanto meno non peggioriamo la situazione, non reagiamo più, per l'ennesima volta, nel solito modo automatico e avremo così la possibilità di metterci in relazione con essa in modo nuovo. E questo, insieme ad una base di concentrazione e chiara consapevolezza, ci permette di vedere le cose con un po' più di chiarezza, per quello che realmente sono. Il dolore è soggettivo.

Ecco perché dico che è soltanto cosiddetto "negativo" o cosiddetto "spiacevole". Come ho già detto, ciò che chiamiamo "dolore" è soggettivo. Ognuno di noi dà la propria definizione: c'è una sensazione, c'è uno stato mentale, una persona dice "ahi!", un'altra persona dice "non è niente". E non solo. Dipende anche dal nostro stato d'animo individuale. Se ci sentiamo molto turbati, in uno stato d'animo infelice, il più piccolo disagio fisico può essere molto doloroso. Invece, se ci sentiamo in uno stato d'animo più felice o pacifico, possiamo tollerare un maggior disagio. Allora dov'è il vero disagio?

Nell'insegnamento Buddhista ciò che noi chiamiamo dolore e ciò che è spiacevole è nella nostra mente.

E' un aspetto particolare dei fenomeni mentali. Così, cambiando semplicemente il nostro stato mentale, possiamo anche cambiare la nostra esperienza del dolore o del disagio.

Certamente per alcune persone la pratica della benevolenza amichevole suona in effetti un po' folle, essere amichevole con il proprio dolore sembra folle: "Cosa?!" Non ha senso essere benevolo verso il proprio dolore! Bisognerebbe disfarsene, reprimerlo, conquistarlo, sconfiggerlo, piuttosto che esserne amico."

Ma tutto questo viene dal potere della volontà, che è la base dell'ego. "Voglio scacciare il dolore, voglio disfarmi del mio malessere" viene tutto dal nostro ego. E forse dobbiamo accettare il fatto che a volte funziona. Ma in una prospettiva più ampia e a lungo termine, vediam

mo che in realtà non funziona. Abbiamo un sollievo temporaneo, una gratificazione temporanea, ma nessuna vera soluzione. Almeno un atteggiamento più amichevole ci permette di avvicinarci un po' di più a queste cose, in modo più aperto, ricettivo, pacifico.

Prendiamo qualcosa di pratico, come il dolore fisico, per esempio. A chi piace il dolore? Se piace il dolore allora vuol dire che si è masochisti. A nessun essere senziente che abbia sensazioni, a nessun essere cosciente, sia esso un essere umano o una zanzara, piace il dolore. E' una cosa istintiva allontanarsi dal dolore! Infatti, se vi fate male, se mettete il dito sul fuoco, non vi fermate un attimo a pensare: "Fa male, dovrei spostare il dito". E' un riflesso automatico. A volte, in realtà, non si registra immediatamente il dolore, ma c'è un riflesso e poi "ahi, mi sto bruciando il dito". All'inizio c'è un tipo di riflesso automatico. Il Corpo più intelligente della Mente

Io ho questa teoria – penso che sia più di una teoria, un credo forse – che il nostro corpo sia molto più intelligente della nostra mente. Non che potrebbe superare un test di intelligenza, ma voglio dire che il corpo è incredibilmente semplice. La mente è così complicata che deve passare attraverso tutte le diramazioni nervose per rendersi conto della situazione. "Ehi, ehi, il dito sta bruciando!", mentre invece il nostro corpo semplicemente risponde. Una volta ebbi un piccolo incidente in montagna. Stavo percorrendo un pendio roccioso molto ripido e scivolai. Improvvisamente scivolai giù senza controllo, sempre più veloce, verso il precipizio. Mentre scivolavo giù il mio cervello pensava a come uscirne. Ma separatamente dal processo del pensiero, per un qualche motivo, il mio corpo rotolò verso il lato della roccia e, scivolando sul bordo di questa, atterrò sull'unico punto pianeggiante di tutta la zona – solo grande abbastanza per i due piedi!. Mi fermai immediatamente e rimasi incredulo. Cosa?! Non avevo neanche minimamente pensato di dire al mio corpo di rotolare proprio là. Ma in qualche modo esso lo aveva fatto automaticamente e io rimasi lì un po' tremante, con una specie di meraviglia incredula.

E' spesso così: quando siamo messi veramente alle strette, quando la nostra mente non può più pensare, il corpo in qualche modo sa cosa fare. E molte volte queste situazioni ci mostrano che c'è un altro modo

di rapportarci alla realtà. Se rimaniamo a pensare secondo la nostra solita mente, rotoleremo senza speranza verso il precipizio, e addio! Ma c'è un modo diverso di rapportarci alle cose.

Lo stesso succede con le situazioni cosiddette “negative” o “spiacevoli”. Ad esempio, notando un dolore particolare nel nostro corpo, se cerchiamo di vederlo in un modo nuovo, se siamo capaci di guardarlo con più concentrazione – il che significa che la mente non turbinava tra tutti i vecchi ricordi che questo suscita, che non fantasma su che cosa potrebbe succedere – forse allora possiamo cominciare a farne esperienza in modo diverso. E, se a questo aggiungiamo un atteggiamento più aperto, pacifico e amichevole, possiamo cambiare completamente la prospettiva con la quale ci rapportiamo a queste cose.

## VI. Cosa fare con i rumori esterni?

*Estratto dal libro “Piccola barca, grande montagna”  
di Achaan Amaro*

Ancora una volta sono colpito da quanto il linguaggio adottato negli insegnamenti Dzogchen corrisponda alle espressioni usate dai maestri della foresta thailandesi. Infatti essi, e in particolare il mio insegnante, Ajahn Chah, fanno un uso ripetuto e abbondante proprio di questo tipo di insegnamenti. Se le persone cercavano di meditare escludendo il mondo, egli era solito rendergli la vita molto difficile. Se si imbatteva in un monaco o una monaca che aveva sprangato la finestra del suo cuore nel tentativo di bloccare tutto ciò che arrivava dall' esterno, era capace di fargli passare un brutto quarto d'ora. Nominò un monaco di questo tipo come suo assistente per un periodo e non lo lasciava mai stare seduto a meditare. Non appena vedeva il monaco chiudere gli occhi “per mettersi a meditare” immediatamente lo spediva a fare qualche commissione.

Ajahn Chah sapeva che l'isolamento non era il modo per trovare l'autentica pace interiore. Questo perchè lui stesso aveva trascorso anni cercando di escludere il mondo affinché lo lasciasse in pace. Fallì miseramente e alla fine fu in grado di vedere che non E' in questo modo che si trovano la compiutezza e la risoluzione.

Tanti anni fa lui era un monaco errante che viveva da solo su una montagna ai cui piedi c'era un villaggio, e si atteneva a un rigido programma di meditazione. In Thailandia le persone adorano guardare film all'aperto fino a tarda notte, perchè le notti sono fresche a confronto del caldo torrido del giorno. Se c'era una festa, in genere andava avanti tutta la notte. Circa cinquant'anni fa, in Thailandia si cominciava appena a usare l'amplificazione e qualsiasi evento pubblico degno di questo nome doveva avere un altoparlante che sbraitasse al massimo del volume per tutta la notte. Una volta Ajahn Chah se ne stava tranquillo a meditare sulla montagna mentre giù al villaggio si faceva festa. Le

canzoni del posto e la musica pop risuonavano amplificate per tutta la zona. Ajahn Chah se ne stava seduto, fremendo e pensando: Non si rendono conto di tutto il cattivo karma che producono disturbando la mia meditazione? Lo sanno che sono quassù.

Dopo tutto, sono il loro insegnante. Non hanno imparato proprio niente? Nemmeno i cinque precetti? Scommetto che si stanno ubriacando senza misura e così via.

Ajahn Chah però era un tipo piuttosto in gamba. Si ascoltò lamentarsi e immediatamente comprese: Beh, si stanno solo divertendo laggiù. Io invece qui mi sto iniggendo del dolore.

Per quanto mi possa arrabbiare, la rabbia dentro di me fa solo ancora più chiasso. Quindi ebbe questa intuizione:

“Ah, il rumore E’ solo rumore. Sono io che vado a dargli fastidio. Se lascio in pace il rumore, non mi darà fastidio. Fa semplicemente quello che deve fare. Questo è ciò che fa il rumore. Fa rumore. il suo lavoro. Quindi, se non vado fuori a dare fastidio al rumore, il rumore non darà fastidio a me. Ah!”

Come poi si dimostrò, questa intuizione ebbe un effetto così profondo da diventare un principio che da quel momento in poi egli cominciò a esporre.

Se qualcuno dei monaci mostrava l’impulso di evitare le persone, gli stimoli, il mondo delle cose e le responsabilità, allora egli tendeva a sbattercelo dentro.

Incaricava quel monaco di controllare il lavoro degli operai, oppure se lo portava dietro ogni volta che c’era da condurre una cerimonia di benedizione di una casa. Faceva in modo che il monaco fosse coinvolto nelle faccende perchè stava cercando di insegnargli a lasciar andare l’idea che la meditazione avesse bisogno di condizioni sterili, ma a vedere di fatto che la maggior parte della saggezza sorge dal gestire abilmente il logorio provocato dal mondo. Ajahn Chah stava trasmettendo un’intuizione importante. Inutile cercare di trovare la pace annullando o cancellando il mondo sensoriale. La pace è possibile solo se non si attribuisce al mondo più sostanzialità o più realtà di quanta ne abbia veramente.



## VII. Se non mi passa mai il tempo?

*Estratto dal libro "I Maestri della foresta"  
di Achaan Chah*

Noi tendiamo a complicarci la meditazione.

Ad esempio, quando sediamo, possiamo prendere la determinazione: "Sì, questa volta lo faccio sul serio".

Ma non è l'atteggiamento giusto; quel giorno non si concluderà nulla. Sulle prime un attaccamento del genere è naturale. Certe notti, quando cominciavo a sedere in meditazione pensavo: "Bene, questa notte non mi alzerò dalla sedia fino all'una di notte, come minimo".

Ma poco dopo la mia mente cominciava a recalcitrare e a ribellarsi, al punto da sentirmi morire. Che senso c'è in tutto questo?

Quando sedete in meditazione non c'è bisogno di misurare, di forzare. Non c'è uno scopo, un punto da raggiungere. Che rimaniate seduti fino alle sette, o alle otto, o alle nove di sera, non ha importanza. Continuate a stare seduti senza occuparvi di altro. Non forzatevi. Non fatevene un obbligo. Non comandate al cuore di fare senz'altro le cose, perchè questo comando lo renderà quanto più incerte. Lasciate che la mente sia a suo agio, lasciate che il respiro sia regolare, normale, non breve, o lungo, o in qualche modo particolare. Lasciate che il corpo stia comodo. Praticate con fermezza e continuità. Il desiderio vi chiederà: "Quanto durerà? Per quanto praticheremo?". Voi gridategli: "Ehi, non seccarmi!". Continuate a reprimerlo, perchè non è altro che contaminazione che viene a importunarmi. Limitatevi a dire: "Se voglio finire presto o tardi, non c'è niente di male; se voglio stare seduto a meditare tutta la notte, chi danneggia? Perchè vieni a importunarmi?".

Troncate il desiderio, e continuate a sedere a modo vostro.

Lasciate che il cuore sia a suo agio, e diverrete tranquilli, liberi dal potere dell'attaccamento.

Alcuni si siedono a meditare di fronte a un bastoncino d'incenso, e fanno il voto di sedere finchè esso non si è consumato. Poi prendono a sbirciare per vedere fin dove è bruciato, con il pensiero costantemente rivolto al tempo. "E' già trascorso?", chiedono. Oppure fanno il voto si

andare oltre a costo di morire, e poi si sentono terribilmente in colpa quando smettono soltanto un'ora dopo. Queste persone sono controllate dal desiderio. Non prestate attenzione al tempo. Mantenete stabile la durata della vostra pratica, lasciandola poi aumentare gradualmente. Non vi serve fare i voti. Sforzatevi di educarvi con perseveranza; praticate e lasciate che la mente divenga con calma da sola; nient' altro. Alla fine scoprirete di essere in grado di sedere in meditazione a lungo agevolmente, praticando in modo corretto.

Circa il dolore alle gambe, vedrete che scomparirà da solo. Rimanete semplicemente in contemplazione. Se praticate in questo modo, avrà luogo un cambiamento in voi. Quando andrete a dormire, sarete in grado di stabilizzare la mente nello stato di calma, e di dormire. Può darsi che in precedenza nel sonno russavate, parlavate, digrignavate i denti, e vi agitavate e vi rivoltavate. Una volta che il vostro cuore sia stato educato, tutto questo scomparirà. Anche se avrete un sonno pesante, vi risveglierete freschi anziché assonnati. Il corpo riposerà, ma la mente sarà sveglia giorno e notte.

Questo è il Buddhò, colui che sa, il Risvegliato, il Beato, lo Splendente. Egli non dorme, non avverte torpore. Se voi fate sì che il vostro cuore e la mente siano così caldi nella pratica, potete non dormire per due o tre giorni, e quando vi viene sonno potete entrare nel Samadhi per cinque o dieci minuti e alzarvi freschi come se aveste dormito per tutta la notte.

A questo punto non avete bisogno di pensare al corpo, anche se prenderete ancora in considerazione, con compassione e intelligenza, i suoi bisogni.

## VIII. A cosa mi servono i canti e la ritualistica?

*Estratto dal libro "Piccola barca, grande montagna"  
di Achaan Amaro*

Perchè la nostra pratica determini una libertà autentica e inamovibile, abbiamo bisogno di osservare con attenzione le motivazioni che guidano il nostro cuore. E' facile che lavorando con la mente si diventi inconsapevoli di un atteggiamento feroce e ossessivo. Il termine tibetano "trekcho" significa 'recidere', e recidere la corda dell'attaccamento.

E' un aspetto molto importante della pratica della saggezza.

Ci sono bellissime immagini di Manjushri che con la sua spada fiammante recide le illusioni, e questo è un simbolo religioso molto incisivo. E' di questo tipo di chiarezza di cui abbiamo bisogno per aprirci un varco nel groviglio dell'ignoranza, per scuotercela di dosso, per venire fuori da ciò che ci blocca. Ma è anche facile che questo atto di recidere diventi una mera abitudine che pervade tutti i nostri sforzi in meditazione, anche quando miriamo a praticare in un atteggiamento mentale di non-meditazione. Il nostro modo di operare può diventare piuttosto brutale e squilibrato.

Sto parlando proprio della mia esperienza personale, perchè spesso ho notato in me questa tendenza. Quando iniziai a seguire gli insegnamenti del Buddha sulla saggezza, il mio atteggiamento, sebbene io sia un tipo alla mano, una persona socievole e gentile, era: "Datemi l'essenza degli insegnamenti del vajra. Andiamo al sodo e recidiamo tutte le contaminazioni. Compassione e gentilezza amorevole è roba da ragazzini, datemi l'assoluto!"

La maggior parte di noi vuole il meglio, il massimo, il più assoluto, il più puro, il più del più, l'essenza segreta dell'essenza, la quintessenza essenziale più preziosa e ranata di tutti i possibili insegnamenti. Non vogliamo perdere tempo con quello che ci sembra inferiore o superficiale. Vogliamo roba buona, consistente.

Le persone ascoltano gli insegnamenti o leggono libri e pensano: “Sì, ecco; la vacuità assoluta, voglio questo. Dai, facciamolo. E anche se questo è un elemento cruciale. E’ significativo il fatto che i canti che recitiamo qui in questo ritiro includono, in ogni insegnamento, la dedica del merito. In sostanza, anche questa pratica Dzogchen volta alla realizzazione di queste qualità di saggezza suprema, anche qui, come in tutta la tradizione Mahayana, c’è un richiamo costante a dedicare la nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri. Alcuni dei canti che mi piace fare durante i ritiri sono sui quattro brahmavihara, il discorso sulla gentilezza amorevole, le riflessioni sul benessere universale e la condivisione delle benedizioni. Questi richiami “soft” sono l’espressione dolce, gentile e amorevole del Dharma. A mio avviso questi canti hanno una grande rilevanza. Probabilmente molte persone, specialmente coloro che praticano da molto tempo la vipassana in Occidente, non sono abituate a fare molti canti durante i ritiri. In questi ambienti l’elemento devozionale o cerimoniale non è molto presente. Personalmente invito le persone a considerare questi canti non come un abbellimento per l’umore, come i cori sull’altare, ma come una parte sostanziale della pratica. I canti non hanno il semplice scopo di rallegrare l’ambiente. I canti riflettono il nostro impegno collettivo a mettere in pratica la via del Buddha. Dopo tutto, le parole sono sue, ma le voci sono le nostre. Ripeto, è un elemento religioso. Per anni e anni il mio atteggiamento nei confronti dei canti del mattino e della sera è stato di altezzosità e derisione. Recitavo tutte le parole ed eseguivo il rituale prescritto, però nell’intimo mi dicevo: “Andiamo al sodo. Tagliamocorto e andiamo al dunque. Smettiamola di tergiversare e perdere tempo. Gentilezza amorevole, devozione, sono tutte storie!”

## IX. Bisogna avere fede durante la meditazione?

*Estratto da una conversazione  
nell' Associazione Abruzzese Buddhista Buddhadharmā*

Il limite che ogni volta sorge nelle cose della vita e quindi della pratica è l'orizzonte massimo in cui abbiamo vissuto qualcosa. Oltre al quale crediamo non ci sia nulla, perchè oltre non si è andati.

Quel limite è il nostro mondo, i nostri affetti, la nostra memoria, coscienza, in sintesi è il nostro "io".

Quando arriviamo nei suoi pressi ci sentiamo incerti e tremanti. Conosciamo lì la paura.

A cosa dovrai affidarti per andare oltre? Cos'è quel limite?

La risorsa a cui si dovrà fare appello è Saddha, la fede, la fiducia sincera, e onesta. La possibilità che non si possa essere all'altezza non ci atanaglia, perchè quel che conta è la sincerità con la quale ci accingiamo alla verifica del Dhamma su quello che stiamo vivendo.

Siamo pronti anche alla sua falsificazione o al nostro pi probabile "fallimento", perchè la prossima volta sapremo, avremo imparato ad avere fiducia nella Triplice Gemma, e non a fare affidamento al nostro incerto sforzo egoico.

Affidarsi al Buddha, al Dhamma e al Sangha; il voler mettere alla prova una volta per tutte, costi quel che costi, l' insegnamento.

Penetrare, farsi attraversare da quel momento, quel fatto, quell'esperienza significativa, spesso dolorosa, per viverne chiaramente l' insoddisfazione, l'impermanenza e l'insostanzialità, sopravvivendole.

Sapere che quella cosa, è stata vissuta dal corpo e dalla mente dei bodhisattva, e quindi dal Buddha.

Che essa è la prima Nobile Verità, che va compresa e penetrata, con un cuore in agio nello sforzo.

Arrivato in prossimità di quel limite, attraversarlo con un cuore che sa solo dirsi chiaramente, gentilmente e attentamente, al ritmo di un respiro altrettanto: calmo, fluente e stabile:

“Bud-dho, Dham-mo, San-gho”.

Superato quel limite, si può solo dire, che quel limite non rinasce e che la stessa pratica è divenuta “non pratica” ma Sentiero.

Un Sentiero religioso, che offre una visione ai fatti della pratica e della vita, che sa trascendere il puro piano immanente e va oltre il significato che chi li vive dà ad essi sulla base della propria storia.

## X. Dhiravamsa - Domande e risposte

*Estratto dal libro "La via dinamica della meditazione"  
di Dhiravamsa*

**Domanda:** *A volte, mentre medito, mi accorgo di deglutire continuamente.*

**Dhiravamsa:** Lascia che accada, lascia che sia così. C'è un elemento fluido nel corpo che è uno dei serpenti velenosi. Non lo fuggire, lascia che si manifesti. Se hai la tendenza a deglutire troppo, esaminala. Può succedere perchè ti senti nervoso, perchè il corpo è eccitato e perciò produce saliva. A volte pensiamo troppo e questo può provocare la tendenza a deglutire.

Ecco perchè dico che bisogna esaminarla a fondo. Cerca di essere consapevole dell'azione di produrre saliva. Ecco cosa si intende per seguire attentamente ciò che accade.

**Domanda:** *Il dolore alla gamba sinistra va sempre peggio. Se ne andrà mai?*

**Dhiravamsa:** Quando ti siedi devi accertarti di stare nella giusta posizione. Controlla la posizione. E' bene, poi, lasciare che la gamba si addormenti finchè non riacquista sensibilità. C'è un momento in cui torna normale. Dovresti essere così paziente da aspettare quel momento. Se rimani seduto da mezz'ora a quarantacinque minutisarà abbastanza.

**Domanda:** *Che fare se durante la meditazione si solleva il braccio?*

**Dhiravamsa:** Dovresti lasciarlo sollevare e vedere che cosa succede. Si tratta di una tendenza inconscia a muoversi, e devi prestarle attenzione. Inoltre, dovresti osservare questa tendenza a sollevare il braccio. Occupati quindi non solo del movimento ma anche della tendenza. Saprai cosa fare. Si può avere l'abitudine di schiarirsi la gola, per esempio, e alcune persone lo fanno continuamente senza accorgersene. Io dico loro di osservare la tendenza a schiarirsi la gola. Nulla di ciò che entra nel campo della coscienza dovrebbe essere ignorato. Tutto ciò

che accade va osservato. Bisogna vederlo per quello che è e poi lasciarlo andare, senza ignorarlo o evitarlo, ma guardandolo, osservandolo.

*Domanda: Mentre meditavo ho sentito una voce che diceva “Il mio corpo sta soffrendo, ma io non soffro”.*

**Dhiravamsa:** Forse dovresti sottoporre all’attenzione l’idea che “mio” è diverso da “io sono”. Sembra che ci siano due entità dentro di te. Pensare di essere libero dal dolore è la tendenza a evitare il dolore convincendoti di non essere il corpo. Una parte di te sta evitando. Dovresti indagare sul perchè ci sono due entità. Potresti avere la tendenza a ignorare il dolore, forse reprimerlo.

*Domanda: Ho la tendenza a diventare sonnolento.*

**Dhiravamsa:** Devi capire in che modo si sviluppa il tuo attaccamento, seguirne il processo. In questo modo non ti allontani da te stesso e l’attaccamento e ne va naturalmente. La sonnolenza è indice di un atteggiamento mentale, così come il bisogno di sonno. Quando ti capita in meditazione, sospendi l’attenzione al respiro e occupati della sonnolenza per vedere se si tratta della conversione di un atteggiamento mentale in bisogno fisico.



## XI. Suggerimenti sulla postura

*Estratto dal sito del monastero  
Santacittarama:  
[www.santacittarama.altervista.org](http://www.santacittarama.altervista.org)*

L'ideale è una postura eretta, vigile. Accasciarsi ha unicamente l'effetto di aumentare la pressione sulle gambe e causare disagio alla schiena. E' importante prendersi cura della posizione con saggezza, non con una forza di volontà senza sensibilità! La posizione migliorerà col tempo, ma voi dovete lavorare con il corpo, non usare la forza contro il corpo.

Le anche sono inclinate all'indietro? Questo vi farà accasciare.

La parte inferiore della schiena dovrebbe mantenere la sua curvatura naturale, senza forzatura, così che l'addome sia in avanti e 'aperto'. Immaginate che qualcuno eserciti una lieve pressione tra le vostre scapole, mentre voi mantenete rilassati i muscoli. Questo vi farà vedere se inconsciamente 'ingobbite' le spalle (e perciò tendete a chiudere il torace).

Notate tutte le tensioni nella zona collo/spalle e scioglietele delicatamente.

Raddrizzate la spina dorsale immaginando che la cima del capo sia sospesa dall'alto. Questo inoltre fa sì che il mento si inclini leggermente verso il basso.

Tenete le braccia sciolte e all'interno verso il corpo, contro l'addome. Se stessero in avanti vi farebbero perdere l'equilibrio.

Servitevi di un piccolo cuscino duro per appoggiare la parte inferiore delle natiche e sostenere l'angolatura delle anche.

Per le gambe:

Fate qualche esercizio per stirarle (come toccarsi le dita dei piedi con

tutte e due le gambe distese o stando seduti).

Se durante un periodo di meditazione seduta provate molto dolore cambiate posizione, sedete su un piccolo sgabello o su una sedia, oppure alzatevi in piedi per un po' di tempo.

Se di solito vi sedete (o vorreste farlo) sul pavimento o appena un po' più in alto, sperimentate con cuscini di diversa dimensione e durezza, oppure provate uno sgabello specifico per la meditazione (ce ne sono di vari tipi).

## XII. Anāpānasati

Discorso estratto dal libro “Now is the knowing”  
di Achaan Sumedho

Tendiamo a non accorgerci dell'ordinario. Siamo consapevoli del nostro respiro solo quando è diverso dal solito, per esempio se abbiamo l'asma o abbiamo fatto una lunga corsa. Ma con ānāpānasati prendiamo il respiro ordinario come oggetto di meditazione. Non cerchiamo di prolungarlo o accorciarlo, o di controllarlo in qualche modo, ma rimaniamo semplicemente con la normale inspirazione e la normale espirazione. Il respiro non è qualcosa che creiamo o immaginiamo, è un processo naturale dei nostri corpi che continua finché c'è vita, che ci si concentri su di esso oppure no. Dunque è un oggetto sempre presente; possiamo rivolgergli la nostra attenzione in qualsiasi momento. Non abbiamo bisogno di qualifiche speciali per osservarlo. Non abbiamo nemmeno bisogno di essere particolarmente intelligenti – tutto ciò che dobbiamo fare è essere appagati dal respiro, essere consapevoli di una inspirazione e di una espirazione. La saggezza non scaturisce dallo studio di grandi teorie e filosofie, ma dall'osservazione dell'ordinario. Il respiro è privo di qualità particolarmente eccitanti o avvincenti, e questo può causarci irrequietezza e avversione. Desideriamo sempre “ottenere” qualcosa, trovando qualcosa che ci interessi e ci assorba senza alcuno sforzo da parte nostra. Se ascoltiamo della musica, non pensiamo: “Devo concentrarmi su questa musica ritmica emozionante ed eccitante”: è che non possiamo farne a meno, perché il ritmo è così coinvolgente da catturarci completamente. Il ritmo della nostra normale respirazione non è né interessante né coinvolgente: è tranquillizzante, e la maggior parte delle persone non è abituata alla tranquillità. Quasi tutti sono attratti dall'idea della pace, salvo poi trovare l'effettiva esperienza deludente o frustrante. Vogliono uno stimolo, qualcosa che li seduca. Con ānāpānasati stiamo con un oggetto che è piuttosto neutro – non abbiamo forti sentimenti di apprezzamento o antipatia per il nostro respiro – e notiamo semplicemente l'inizio di un'inspira-

zione, la sua parte centrale e la sua fine, poi l'inizio di un'espiazione, la sua parte centrale e la sua fine. Il ritmo gentile del respiro, essendo più lento del ritmo del pensiero, induce alla tranquillità; cominciamo a smettere di pensare. Non cerchiamo però di ottenere qualcosa dalla meditazione, di raggiungere il samādhi o i jhāna. Se la mente, infatti, cerca di raggiungere o conseguire qualcosa, invece di contentarsi umilmente di un respiro, non riesce poi a rallentare e a diventare calma, e ci sentiamo frustrati.

All'inizio la mente divaga. Quando ce ne accorgiamo, allora con molta gentilezza la riportiamo sul respiro. Ci poniamo con un atteggiamento di infinita pazienza e di disponibilità a ricominciare sempre. Le nostre menti non sono abituate a essere tenute a freno; sono state educate ad associare una cosa all'altra e a formarsi opinioni su tutto. Poiché siamo abituati a usare il nostro ingegno e la nostra capacità di pensare in modi intelligenti, tendiamo a diventare molto tesi e irrequieti se non lo possiamo fare, e quando pratichiamo ānāpānasati proviamo resistenza e fastidio. Siamo come un cavallo selvaggio a cui sono stati messi per la prima volta i finimenti, e che si ribella contro ciò che lo imbriglia.

Quando la mente divaga, ci irritiamo e scoraggiamo, e proviamo negatività, avversione nei confronti di tutta la faccenda. Se, in preda alla frustrazione, cerchiamo con la volontà di forzare la mente a diventare tranquilla, riusciamo a conservare questa condizione solo per poco e poi la mente riparte in un'altra direzione.

L'atteggiamento giusto nei confronti di ānāpānasati è dunque di grande pazienza, come se disponessimo di tutto il tempo del mondo, lasciando andare o mettendo da parte tutti i problemi mondani, personali o finanziari. In questo lasso di tempo non c'è nient'altro che dobbiamo fare tranne osservare il nostro respiro.

Se la mente divaga durante l'inspirazione, allora mettete più impegno in questa fase. Se la mente divaga durante l'espiazione, allora è su questa che metterete più impegno. Continuate a riportarla indietro. Siate sempre pronti a ricominciare da capo. All'inizio di ogni giornata, all'inizio di ogni inspirazione, coltivate la mente del principiante, senza portare niente di vecchio nel nuovo, senza lasciare tracce, come in un grande falò.

Una inspirazione e la mente divaga, allora la riportiamo indietro – e questo è già di per sé un momento di presenza mentale. Stiamo addestrandolo la mente come una brava mamma educa il suo bambino. Un bimbo piccolo non sa cosa sta facendo; si allontana senza farci caso, e se la mamma si arrabbia con lui, lo sculaccia e lo picchia, il bambino si spaventa e diventa nevrotico. Una brava mamma lascia libero il bambino tenendolo d'occhio, e se si allontana lo riporta indietro.

Con quella stessa pazienza, non stiamo cercando di “fustigarci”, odiando noi stessi, il nostro respiro, odiando tutti quanti, arrabbiandoci perché non riusciamo a trovare la tranquillità con ānāpānasati.

A volte diventiamo troppo seri su ogni cosa; totalmente privi di gioia, contentezza o senso dell'umorismo, reprimiamo sempre tutto. Rallegrate la mente, fatela sorridere. Siate rilassati e a vostro agio, senza la pressione di dover ottenere qualcosa di speciale. Non c'è niente da conseguire, niente di eccezionale, niente di speciale. Cosa potete dire di aver fatto oggi per guadagnarvi la giornata? Solo un'inspirazione consapevole? Assurdo! Ma è più di quanto la maggior parte della gente può dire di aver fatto.

Non stiamo combattendo le forze del male. Se vi sentite maldisposti verso ānāpānasati, notate anche questo. Non vivetelo come qualcosa che dovete fare, ma lasciate che sia una gioia, qualcosa che vi piace davvero. Quando pensate “Non ci riesco”, riconoscete che si tratta di resistenza, paura o frustrazione, e poi rilassatevi. Non trasformate questa pratica in qualcosa di difficile, in un compito gravoso. I primi tempi dopo l'ordinazione ero mortalmente serio, con un atteggiamento arcigno e rigido, come un vecchio palo rinsecchito, e mi capitava di ritrovarmi in stati mentali tremendi, pensando: “Devo riuscirci... devo riuscirci...”. Fu allora che imparai a contemplare la pace. Dubbio e inquietezza, scontento e avversione, ma presto fui in grado di riflettere sulla pace, ripetendo ipnoticamente questa parola fino ad autorilassarmi. Cominciavano i dubbi su me stesso – “Non sto concludendo niente, è inutile, voglio però ottenere qualcosa” – ma ero in grado di sentirmi in pace con tutto ciò.

Questo è un metodo che potete utilizzare. Così, quando siamo tesi ci rilassiamo, e poi riprendiamo ānāpānasati.

All'inizio ci sentiamo terribilmente goffi, come quando si impara a suonare la chitarra. Quando cominciamo a suonare le nostre dita sono così legate che sembriamo un caso senza speranza, ma dopo che lo abbiamo fatto per un po' diventiamo più abili ed è piuttosto facile. Stiamo imparando a osservare ciò che accade nella nostra mente, così ci accorgiamo quando diventiamo irrequieti e tesi, oppure apatici. Lo riconosciamo: non cerchiamo di convincerci che le cose stanno diversamente, siamo pienamente consapevoli di come sono per davvero. Sosteniamo l'impegno per un'inspirazione. Se non siamo in grado, allora lo sosteniamo almeno per mezza inspirazione. In questo modo non cerchiamo di diventare subito perfetti. Non siamo costretti a fare tutto giusto secondo un'idea preconcepita di come le cose dovrebbero andare, ma lavoriamo con i problemi che ci sono. Se abbiamo una mente distratta, allora è saggezza riconoscere che la mente va di qua e di là: questa è retta comprensione. Pensare che non dovremmo essere così, odiarci o scoraggiarci perché capita che siamo fatti in questo modo: questa è ignoranza. Non cominciamo come yogi perfetti, non facciamo le posizioni di Iyengar prima di riuscire a fletterci e toccarci le dita dei piedi, sarebbe il modo più sicuro per farci male. Possiamo anche guardare tutte le posizioni del libro Teoria e pratica dello Yoga, e vedere Iyengar che si avvolge le gambe intorno al collo nelle posizioni più straordinarie, ma se provassimo a farle ci porterebbero di corsa in ospedale. Perciò cominciamo cercando di piegarci un pochino di più dalla vita, esaminando il dolore e la resistenza che incontriamo, imparando ad allungarci gradualmente. È lo stesso con ānāpānasati: riconosciamo com'è adesso e partiamo da lì, sosteniamo l'attenzione un po' più a lungo, e cominciamo a capire cos'è la concentrazione. Non ripromettetevi prestazioni da Superman se non siete Superman. Proclamate: "Starò seduto e osserverò il respiro tutta la notte", poi quando non ci riuscite vi arrabbiate. Stabilite dei periodi che siete sicuri di poter mantenere. Sperimentate, lavorate con la mente fino a che non saprete come sforzarvi e come rilassarvi.

Dobbiamo imparare a camminare cadendo. Osservate i bambini: non ne ho mai visto uno che riuscisse a camminare di colpo. I bambini imparano a camminare gattonando, reggendosi alle cose, cadendo e poi

tirandosi su nuovamente. È lo stesso con la meditazione. Impariamo la saggezza osservando l'ignoranza, facendo un errore, riflettendo e poi proseguendo senza mollare. Se ci pensiamo troppo, sembra impossibile. Se i bambini pensassero molto non imparerebbero mai a camminare, perché quando guardi un bambino piccolo che cerca di camminare sembra un caso senza speranza, dico bene? Quando ci pensiamo, la meditazione può apparire completamente impossibile, ma tiriamo dritto e pratichiamo. È facile quando siamo pieni di entusiasmo, davvero ispirati dall'insegnante o dall'insegnamento, ma l'entusiasmo e l'ispirazione sono condizioni impermanenti, ci conducono alla disillusione e alla noia.

Quando siamo annoiati, dobbiamo davvero mettere ogni impegno nella pratica. Quando siamo annoiati vogliamo girarci da un'altra parte e rinascere in qualcosa di affascinante ed eccitante. Ma comprensione profonda e saggezza richiedono che si debbano sopportare e attraversare con pazienza i momenti di calo della disillusione e della depressione. Solo in questo modo possiamo smettere di rafforzare il ciclo dell'abitudine, e arrivare a comprendere la cessazione, arrivare a conoscere il silenzio e il vuoto della mente.

Se leggiamo dei libri che suggeriscono di non mettere alcuno sforzo nella pratica, lasciando semplicemente che tutto avvenga in modo naturale e spontaneo, potremmo pensare che tutto quel che dobbiamo fare è stare seduti senza far niente – salvo poi scivolare in uno stato di passività e apatia. Nella mia pratica personale mi resi conto che se mi ritrovavo in uno stato di torpore era importante mettere un certo sforzo nella postura. Mi accorsi che era del tutto inutile impegnarsi in modo solo passivo. Quindi mi tiravo su ben eretto, spingevo in avanti il torace e mettevo energia nella posizione seduta; oppure facevo la posizione verticale sulla testa o quella della candela sulle spalle. Anche se nei primi tempi non avevo moltissima energia, riuscivo però lo stesso a fare qualcosa che richiedesse dello sforzo. Imparavo a sostenerlo per alcuni secondi e poi lo perdevo di nuovo, ma era sempre meglio che non fare nulla.

Più imbrocciamo la via facile, la via della minore resistenza, più seguiamo solo i nostri desideri, più la mente diviene trascurata, distratta

e confusa. È facile pensare, è più facile stare seduti e pensare tutto il tempo che non pensare: è un'abitudine che abbiamo acquisito. Anche il pensiero "Non dovrei pensare", è solo un altro pensiero. Per evitare i pensieri dobbiamo esserne consapevoli, dobbiamo fare lo sforzo di osservare e ascoltare, prestando attenzione al flusso nelle nostre menti. Invece di pensare alla nostra mente, la osserviamo. Invece di venire catturati dai pensieri, continuiamo a riconoscerli. Il pensiero è movimento, è energia, va e viene, non è una condizione permanente della mente. Quando lo riconosciamo semplicemente come tale, senza valutarlo o analizzarlo, il pensiero comincia a rallentare e a fermarsi. Non si tratta di annichilimento: è permettere alle cose di cessare. È compassione. Man mano che il pensiero ossessivo abituale inizia a svanire, cominciano ad apparire grandi spazi che nemmeno sapevamo esistessero.

Assorti nel respiro naturale rallentiamo ogni cosa e calmiamo le formazioni kammiche. Questo è ciò che intendiamo con samatha o tranquillità: giungere al luogo della calma. La mente diventa malleabile, agile e flessibile, e il respiro può diventare molto sottile. Portiamo la pratica di samatha solo fino al punto di upacāra samādhi (concentrazione d'accesso), non cerchiamo di assorbirci completamente nell'oggetto ed entrare nei jhāna. A questo punto siamo ancora consapevoli sia dell'oggetto che del suo contorno. L'agitazione estrema, nelle sue diverse forme, è diminuita considerevolmente, ma possiamo ancora operare usando la saggezza.

Con la facoltà della saggezza ancora funzionante, investighiamo, e questa è vipassanā – osservare attentamente e riconoscere che la natura di qualsiasi cosa si stia sperimentando è impermanente, insoddisfacente e impersonale. Anicca, dukkha e anattā non sono concetti in cui crediamo, ma caratteristiche che possiamo osservare. Investighiamo l'inizio di un'inspirazione e la sua fine. Osserviamo cos'è un inizio, non pensando a cosa è ma osservando, consapevoli con pura attenzione dell'inizio di un'inspirazione e della sua fine. Il corpo respira completamente da solo: l'inspirazione condiziona l'espirazione e l'espirazione condiziona l'inspirazione, noi non possiamo controllare nulla. Il respiro appartiene alla natura, non appartiene a noi – è non-sé. Quando vediamo questo, stiamo facendo vipassanā.



Il genere di conoscenza che acquisiamo dalla meditazione buddhista ci rende umili. Ajahn Chah la definisce la conoscenza del lombrico – non ti rende arrogante, non ti fa montare la testa, non ti fa sentire che sei qualcuno o che hai ottenuto qualcosa. In termini mondani, questa pratica non sembra molto importante o necessaria. Nessuno scriverà mai il titolo di giornale “Alle otto di questa sera il Venerabile Sumedho ha ispirato”! Ad alcuni sembra che sia molto importante pensare a come risolvere tutti i problemi del mondo – come sistemare tutto ciò che non va e aiutare ogni persona del Terzo Mondo. Rispetto a queste cose osservare il respiro sembra irrilevante, e la maggior parte della gente pensa: “Perché sprecare il tempo facendo questo?” Ci sono state persone che si sono confrontate con me in proposito, dicendomi: “Cosa fate voi monaci seduti lì tutto il tempo? Cosa state facendo per aiutare l’umanità? Siete solo degli egoisti, vi aspettate che la gente vi porti il cibo mentre voi non fate che stare seduti a guardare il respiro. State scappando dal mondo reale”.

Ma cos’è il mondo reale? Chi sta davvero scappando, e da cosa? Cosa dovremmo affrontare? Scopriamo che quello che le persone chiamano il mondo reale è il mondo in cui credono, il mondo verso il quale hanno degli obblighi, oppure il mondo che conoscono e che è loro familiare. Ma quel mondo è una condizione della mente. Meditare vuol dire confrontarsi per davvero con il mondo reale, riconoscendo e prendendo atto di com’è veramente, invece di credergli, o di giustificarlo, o di cercare mentalmente di annichilirlo. Il mondo reale opera secondo lo stesso schema di sorgere e cessare del respiro. Non stiamo teorizzando circa la natura delle cose, prendendo in prestito dagli altri delle idee filosofiche e cercando di usarle per razionalizzare; osservando il nostro respiro stiamo in realtà osservando la natura per come essa è. Quando osserviamo il respiro stiamo in realtà osservando la natura; comprendendo la natura del respiro possiamo comprendere la natura di tutti i fenomeni condizionati. Se cercassimo di comprendere tutti i fenomeni condizionati nelle loro infinite varietà, qualità, caratteristiche temporali, e così via, sarebbe troppo complesso; le nostre menti non ne avrebbero la capacità. Dobbiamo imparare dalla semplicità. Quindi con una mente tranquilla diventiamo consapevoli dello sche-

ma ciclico, vediamo che tutto ciò che sorge cessa.

Questo è il ciclo che prende il nome di samsāra, la ruota di nascita e morte. Osserviamo il ciclo “samsarico” del respiro. Inspiriamo e poi espiriamo: non possiamo avere solo inspirazioni o solo espirazioni, l’una condiziona l’altra. Sarebbe assurdo pensare: “Voglio solo ispirare. Non voglio espirare. Rinuncio all’inspirazione. La mia vita sarà solo una costante ispirazione”. Sarebbe assolutamente ridicolo.

Se vi dicessi così pensereste che sono matto; ma questo è proprio ciò che fa la maggior parte della gente.

La gente è proprio sciocca quando vuole rimanere attaccata solo all’eccezione, al piacere, alla giovinezza, alla bellezza e al vigore. “Voglio solo cose belle e non voglio avere niente a che fare con ciò che è brutto. Voglio piacere, godimento e creatività, ma non voglio noia o depressione”. È talmente assurdo, come se mi sentiste dire: “Non sopporto le ispirazioni. Non ne farò più”. Quando osserviamo che l’attaccamento alla bellezza, al piacere sensoriale e all’amore porta sempre all’afflizione, allora il nostro atteggiamento diventa di distacco. In questo non c’è annichilimento o desiderio di distruggere, ma semplicemente lasciar andare, non-attaccamento. Non cerchiamo la perfezione in nessuna parte del ciclo, ma vediamo che la perfezione è insita nel ciclo nel suo insieme, includendo la vecchiaia, la malattia e la morte. Ciò che ha origine nell’increato raggiunge il suo apice e poi ritorna all’increato, e questa è perfezione.

Quando cominciamo a vedere che tutti i sankhāra hanno questo schema di sorgere e cessare, iniziamo a volgerci al nostro interno, verso l’incondizionato, la pace della mente, il suo silenzio. Iniziamo a fare l’esperienza di suññatā, il vuoto, che non è l’oblio o il nulla, ma una quiete chiara e vibrante. Possiamo anzi volgerci verso il vuoto, piuttosto che verso le condizioni del respiro e della mente. Allora abbiamo una prospettiva sulle condizioni, e non vi reagiamo più ciecamente.

C’è il condizionato, l’incondizionato e il conoscere. Cos’è il conoscere? È memoria? Consapevolezza? È “me”? Non sono mai riuscito a scoprirlo, ma posso essere consapevole. Nella meditazione buddhista stiamo con il conoscere: essendo consapevoli, essendo svegli, essendo Buddha nel presente, sapendo che tutto ciò che sorge cessa ed è non-sé. Applichia-

mo questo conoscere a tutto, sia il condizionato che l'incondizionato. È trascendere, essendo svegli invece che cercando di scappare, e tutto questo nella nostra attività quotidiana. Abbiamo le quattro normali posture - seduti, in piedi, camminando, distesi - non c'è bisogno di stare sulla testa, o di fare un salto mortale all'indietro, o chissà cos'altro. Usiamo le quattro posture normali e il respiro ordinario, perché ci stiamo dirigendo verso quanto vi è di più ordinario, l'incondizionato. Le condizioni sono straordinarie, ma la pace della mente, l'incondizionato, è così ordinario che nessuno lo nota mai. È sempre presente, ma non ce ne accorgiamo mai perché siamo attaccati a ciò che è misterioso e affascinante. Veniamo presi dalle cose che sorgono e cessano, le cose che stimolano e deprimono. Veniamo catturati da come le cose appaiono - e dimentichiamo. Ma ora, meditando, stiamo ritornando a quella fonte, a quella pace, in quella posizione del conoscere. Allora il mondo viene compreso per quello che è, e non ne veniamo più tratti in inganno.

La realizzazione del samsāra è la condizione per il Nibbāna. Riconoscendo i cicli dell'abitudine e non essendo più fuorviati né da loro né dalle loro qualità, realizziamo il Nibbāna. La conoscenza-di-Buddha riguarda solo due cose: il condizionato e l'incondizionato. È una comprensione immediata di come sono le cose proprio ora, senza avidità o attaccamento. In quel momento possiamo essere consapevoli delle condizioni della mente, delle sensazioni corporee, di ciò che stiamo vedendo, udendo, gustando, toccando, odorando e pensando, e anche del vuoto della mente. Il condizionato e l'incondizionato sono ciò che possiamo realizzare. L'insegnamento del Buddha è dunque un insegnamento molto diretto. La nostra pratica non è "diventare illuminati", ma essere nel conoscere, adesso.

