

NON SOTTOVALUTARE LE CONTAMINAZIONI ESSE RIDERANNO DI TE

ASHIN TEJANIYA

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA

Omaggio al Beato, al Santo, Perfettamente Risvegliato

RINGRAZIAMENTI

Speciale gratitudine va al mio Maestro, Venerable Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Mahā Thera, che mi insegnò il Dhaamma e la retta attitudine per il mio sviluppo spirituale nella pratica meditativa. Voglio esprimere il mio apprezzamento a tutti gli yogi. Le loro domande e difficoltà hanno ispirato molte spiegazioni date in questo libro. Spero veramente che questa pubblicazione possa aiutare gli yogi a capire meglio la meditazione di consapevolezza per approfondire la loro pratica. Infine, vorrei ringraziare tutti coloro che hanno contribuito al completamento di questo libro.

Ashin Tejaniya
Myanmar

ARGOMENTI

Ringraziamenti	1
Cosa sono le contaminazioni?	2
Cari lettori	3
Meditazione di consapevolezza (Satipatthana)	4
Mente al lavoro	4
Relax	4
Retta attitudine (Yoniso Manasikara)	5
Essere consapevoli intelligentemente	6
Posizioni/Attività quotidiane	7
Mente distratta/Suoni	8
Dolore/Emozioni	9
Consapevolezza continuativa	11
Perché	11
Essenza della Pratica	12
Discussioni di Dhamma	12
La consapevolezza guadagna ampiezza (momentuum)	13
Saggezza	15
Cibo per il pensiero	16
Continuare a praticare	27
Cos'è la retta attitudine per la meditazione?	28
Glossario dei termini pali	29

COSA SONO LE CONTAMINAZIONI?

Le contaminazioni (impurità) non sono solo le grosse manifestazioni di avidità, odio e illusione ma anche tutti i loro amici e parenti, compresi quelli molto alla lontana!! Guardate se non vi è mai passato per la mente uno dei seguenti pensieri (o simili): “Quelle luci non dovrebbero essere accese a quest’ora!” “Il suo comportamento è così irritante....” “Non avrebbe dovuto fare quello.” “Io potrei farlo molto più velocemente.” “Sono un praticante senza speranza; la mia mente non sta neanche un minuto sul sorgere e cessare.” “Ieri la mia meditazione era così buona; oggi la mia mente schizza dappertutto.” “Wow, questa era una seduta meravigliosa; adesso mi serve realmente consapevolezza in modo da non perdere questa sensazione.” “Devo assolutamente stare nella sala di Dhamma; gli altri penseranno che sono pigro se non lo faccio.” “Oggi ho bisogno di una porzione extra di patate perché mi fa bene alla salute.” “Yuk! L’insalata è con la cipolla!” “Basta banane!!” “E’ così egoista, così’ sconsiderato...” “Perché questo è capitato a me?” “Chi è il responsabile delle pulizie dei bagni?” “Perché questo yogi sta camminando qui?” “Non dovrebbero fare così tanto rumore!” “C’è troppa gente qui; non posso meditare.” “Qualcuno è seduto nel mio posto!” “E’ così carina!” “Lui cammina così elegantemente!”

Pensieri simili sono causati dalle contaminazioni! Non sottovalutateli! Avete mai detto a qualcuno che non eravate arrabbiati anche se chiaramente non gradivate ciò che aveva fatto? Qualche volta parlate negativamente del vostro capo, o di un familiare, o anche di un buon amico? Occasionalmente raccontate barzellette sconce? Abituamente adulate le persone in modo da indurle a fare cose per voi? Alzate la voce automaticamente quando qualcuno non è d'accordo con un vostro punto di vista? Parole simili sono provocate dalle contaminazioni! Prestate attenzione a questo! Avete mai bussato duramente a una porta, o vi siete rifiutati di entrare in una stanza semplicemente perché c'era dentro qualcuno che non vi piaceva, o saltato una coda, o usato lo shampoo che qualcuno aveva lasciato in bagno, o fatto una telefonata privata dall'ufficio, o fatto ogni sorta di simili sconsiderate azioni? Azioni siffatte sono causate dalle contaminazioni! Diventate consapevoli di esse.

CARI LETTORI

Questa non è una completa o sistematica descrizione di un metodo di meditazione. Noi vogliamo semplicemente condividere con voi aspetti pratici di questo approccio alla meditazione. I consigli dati nelle pagine seguenti vengono dalla meditazione e dall'esperienza di insegnamento del Ven. Ashin Tejaniya. Speriamo possiate trovarli utili per la vostra pratica, nonostante le persone siano diverse tra loro, e questo è il motivo per cui ci sono così tante vie differenti per sviluppare la consapevolezza. Noi abbiamo tratto giovamento da questo particolare approccio e gradiremmo incoraggiarvi a provarlo. Le informazioni date rispecchiano la nostra comprensione ed interpretazione di esso. Naturalmente potrete avere difficoltà o domande che non trovano riscontro del tutto in questo libro – qui occorre rivolgersi alla discussione di Dhamma (vedi capitolo **Discussioni di Dhamma**).

Quando leggete questo libro, vi suggeriamo di non attaccarvi alle definizioni del vocabolario. Per esempio, nei nostri intenti, espressioni come vedere, osservare, essere consapevoli, prestare attenzione ed essere attenti sono usate intercambiabilmente. In inglese awareness e mindfulness hanno lo stesso significato (consapevolezza). Comprensione, insight (visione profonda), e saggezza sono usate per esprimere cose simili, e la parola oggetto è spesso usata con il significato di esperienza. Le sensazioni si riferiscono alle sensazioni corporee e le emozioni alle sensazioni mentali. Descriviamo anche parecchi punti chiave di questo approccio da diverse angolazioni e in differenti contesti. La nostra esperienza ha evidenziato che tali ripetizioni sono molto utili, particolarmente per chi è nuovo alla meditazione di consapevolezza. Abbiamo cercato di tradurre ed esprimere gli insegnamenti e le idee del Ven. U Tejaniya nel modo più accurato possibile. Comunque possiamo aver fatto errori ed è probabile che alcuni dettagli siano andati persi nella traduzione.

Interprete, Trascrittore ed Editori.

N.d.t.: anche i termini: attitudine, atteggiamento, intenzione sono intercambiabili, rappresentando lo stesso concetto; così come contaminazioni e impurità.

MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA (Satipatthàna)

In questo centro noi pratichiamo meditazione di consapevolezza (Satipatthàna). Tuttavia prima di iniziare a praticare dobbiamo conoscere come fare. Abbiamo bisogno delle giuste informazioni e idee chiare sulla natura della pratica in modo da avere retta attitudine sin dall'inizio. Meditiamo sui quattro fondamenti della Consapevolezza (corpo, sensazioni, mente e natura delle cose).

Dal momento in cui si sviluppa la pratica diamo sempre più enfasi alla mente perché la meditazione è lavoro mentale. Quello che segue dovrebbe essere sufficiente a mettervi in grado di partire. Più tardi, le discussioni di Dhamma vi condurranno ad approfondire la pratica. Per favore, leggete e rileggete questa guida lentamente ed attentamente.

MENTE AL LAVORO – x -

Meditazione è lavoro della mente, essere consapevoli. Non è lavoro del corpo... Non è ciò che voi fate col corpo, o il modo in cui sedete, camminate, vi muovete. La meditazione è esperire mente e corpo direttamente, momento per momento, con la retta comprensione.

Quando, per esempio, congiungete le mani e prestate attenzione, sentirete e sarete consapevoli di quella sensazione – cioè del lavoro mentale. Riuscite a conoscere quelle sensazioni tattili se state pensando ad altre cose? Ovviamente no. Dovete esserne attenti. Quando prestate attenzione al corpo noterete molte sensazioni.

Potete sentire le differenti qualità di queste sensazioni? Avete bisogno di etichettarle per portare la vostra consapevolezza alle differenti sensazioni? No di certo... Infatti etichettare vi impedirà di osservarne i dettagli. Semplicemente essere consapevoli! Ma essere consapevoli rappresenta solo una parte della meditazione. E' necessario avere anche le giuste informazioni e la chiara comprensione della pratica per lavorare con consapevolezza in modo intelligente. Proprio adesso state leggendo questo libro per capire la meditazione di consapevolezza. Queste informazioni faranno da base alla vostra mente quando meditate. Leggere o discutere il Dhamma e riflettere su come praticare è tutto lavoro mentale, parte integrante della meditazione.

La continuità è vitale per questa pratica, per il lavoro mentale durante la meditazione. Occorre ricordare a voi stessi di essere consapevoli per tutto l'arco della giornata. Perciò osservatevi ovunque, continuamente; quando sedete, camminate, lavate, parlate, qualsiasi cosa stiate facendo – guardatela, conoscetela, siate consapevoli di cosa sta succedendo.

RELAX

Quando la mente lavora, dovrete essere rilassati e praticare senza tensione, senza sforzarvi. Più rilassati siete, tanto più facile sarà sviluppare consapevolezza. Non vi stiamo dicendo di focalizzare, fissare o penetrare, perché questo comporterebbe un dispendio di energie eccessivo. Invece vi incoraggiamo ad osservare, guardare, essere attenti, prestare attenzione.

Se siete tesi o vi accorgete che lo state diventando, rilassatevi. Non c'è bisogno di chissà quali energici sforzi. Siete consapevoli proprio ora, della vostra posizione? Siete consapevoli delle vostre mani che toccano questo libro? Potete sentire i vostri piedi? Notate quanta poca energia o sforzo vi serve per sapere tutto questo! Questa è la sola energia che occorre per restare consapevoli, ma ricordate che è necessario fare questo tutto il giorno. Se praticate così, le vostre energie aumenteranno nel corso della giornata. Se usate troppa energia, se la mente perde energia, vi stancherete. Per essere capaci di praticare costantemente, occorre continuare a ricordarsi di essere consapevoli. Questo giusto sforzo vi consentirà di praticare in modo rilassato; liberi da tensione. Se la mente è troppo tesa o troppo stanca, non potete imparare nulla. Se la mente e il corpo si stanno stancando, c'è qualcosa di sbagliato nel vostro modo di praticare. Controllate la posizione; controllate il modo in cui state meditando. Siete comodi e vigili? Controllate anche la vostra attitudine; non praticate con una mente che vuole qualcosa o che vuole che accada qualcosa. L'unico risultato sarà che vi stancate.

Quindi dovete sapere se state sentendo tensione o rilassamento. Verificate questo ripetutamente durante tutta la giornata. Se sentite tensione, osservate la tensione; non facendolo, la tensione aumenterà (vedi ultimo paragrafo in ATTIVITA' QUOTIDIANE). Appena vi sentite rilassati, potete meditare più facilmente.

RETTA ATTITUDINE (YONISO MANASIKARA) – x --

Essere rilassati e consapevoli è essenziale ma è anche molto importante avere retta attitudine, la vera struttura portante della mente. Cosa significa avere retta attitudine? Avere retta attitudine (atteggiamento, intenzione) significa valutare le cose che vi rendono contenti, che vi mettono a vostro agio e che vi fanno sentire tranquilli con tutto ciò di cui fate esperienza. Idee sbagliate, informazioni sbagliate o ignoranza delle contaminazioni intaccano il vostro atteggiamento. Tutti noi abbiamo cattive attitudini; non possiamo fare a meno di averne. Per cui non cercate di avere retta attitudine, piuttosto allora cercate di riconoscere se l'intenzione è buona o no. E' importante essere consapevoli quando avete retta attitudine, ma è anche molto importante riconoscere ed investigare le attitudini non rette.

Cercate di capire gli atteggiamenti negativi; scoprite come essi influenzano la vostra pratica, e vedete come vi fanno sentire. Quindi osservate voi stessi e continuate l'analisi per vedere in che situazione mentale state praticando.

La retta attitudine vi permette di accettare, conoscere ed osservare quello che sta accadendo – se è piacevole o spiacevole – in modo rilassato e attento. Dovete accettare di vedere sia le esperienze buone che quelle cattive. Ogni esperienza, buona o cattiva, vi dà un'opportunità di imparare a osservare se la mente accetta le cose per quello che sono o se ha simpatia, antipatia, reazioni e giudizi.

Se vi piace qualcosa significa che la desiderate, se non vi piace qualcosa significa che ne provate avversione. Desiderio ed avversione sono impurità che sorgono dall'ignoranza - ignoranza o illusione è un'altra impurità. Per cui non cercate di creare niente; cercare di creare è avidità. Non rifiutate quello che accade; rifiutare qualcosa è avversione. Non conoscere ciò che avviene o che cessato di essere è illusione.

Non state cercando di far andare le cose nel modo in cui vorreste che fossero. State cercando di conoscere quello che sta accadendo così come è. Pensando che le cose dovrebbero essere in questo o in quel modo, volendo che accada o non accada questo o quello si crea aspettativa. Le aspettative creano ansia e possono condurre all'avversione. E' importante che diventiate consapevoli delle vostre attitudini!

E' attitudine non retta giudicare la pratica e diventare insoddisfatti di come sta andando. L'insoddisfazione sorge dall'idea che le cose non sono nel modo in cui pensiamo debbano essere, dal desiderio che dovrebbero essere diverse, dall'ignoranza di come sia il giusto praticare. Queste attitudini chiudono la mente e ostacolano la pratica. Provate a riconoscere l'insoddisfazione, ad accettarla pienamente e vederla molto attentamente. Durante questo processo di osservazione ed esplorazione dell'esperienza, le sue cause potrebbero diventare chiare. Capire le cause dissolverà l'insoddisfazione e vi aiuterà a individuarle se sorgeranno ancora. Vedrete sempre più chiaramente il danno che l'insoddisfazione causa alla mente ed al corpo. Diventerete più consapevoli della vostra tendenza ad esprimere giudizi e gradualmente la abbandonerete. In questo modo state sviluppando capacità di trattare le contaminazioni. Le cattive attitudini o tendenze sono causate dall'illusione. Tutti noi ne abbiamo nella mente.

Le cattive attitudini sono tutti i veleni della brama, avversione o qualche loro parente come euforia, tristezza, preoccupazione. Non accettando le contaminazioni semplicemente non le rafforzeremo. Le contaminazioni ostacolano i vostri progressi nella meditazione e vi impediscono di vivere pienamente la vita. Inoltre impediscono di trovare la vera pace e libertà. State in guardia dalle contaminazioni. Fate in modo di conoscere i veleni che sorgono nella mente. Osservate e cercate di capirli. Non attaccatevi ad essi, non rifiutateli o ignorateli, tanto meno identificatevi con essi. Quando fermate l'attaccamento o identificazione ad essi la loro forza lentamente diminuirà. Dovete mantenere un controllo duplice per vedere con che attitudine state meditando. Tenete sempre presente che la meditazione di consapevolezza è un processo di apprendimento durante il quale riuscite a conoscere le relazioni tra mente e corpo. Solo essere naturali e semplici; non c'è bisogno di rallentare innaturalmente. Semplicemente volete vedere le cose così come sono.

Non occorre fare sforzi per concentrarsi. La concentrazione crescerà naturalmente con la pratica. Il nostro obiettivo è diventare sempre più consapevoli. Più la vostra consapevolezza è continua, più acuta e ricettiva diventa la mente.

Non dimenticate: l'oggetto non è realmente importante; ha reale importanza osservare l'ambiente in cui sta lavorando la mente per essere consapevole. Se l'osservazione è svolta con retta attitudine, ogni oggetto è il giusto oggetto. Avete retta attitudine?

ESSERE CONSAPEVOLI INTELLIGENTEMENTE

La meditazione di consapevolezza è più del solo osservare le cose con mente ricettiva. Non possiamo praticarla ciecamente, meccanicamente, senza pensare. Dovete usare sia la conoscenza che l'intelligenza per portare la vostra pratica nella vita.

I principali strumenti che vi servono per essere consapevoli con intelligenza sono:

- Giuste informazioni e chiara comprensione della pratica,
- Giusta motivazione o interesse,
- Giusto pensiero, riflessione, o indagine.

Le giuste informazioni e la chiara comprensione della pratica si acquisiscono leggendo testi specifici e partecipando alle discussioni di Dhamma.

La giusta motivazione o interesse si basa sul sapere chiaramente perché state praticando qui ed ora. Vi siete mai fatti queste domande: "Perché voglio meditare?" "Cosa mi aspetto di ottenere?" "Capisco cosa significa meditazione?" Retta motivazione ed interesse hanno origine dalle vostre risposte a simili domande. La retta informazione e retta motivazione avranno una grande influenza sul modo in cui pensate o riflettete quando praticate. Vi metteranno in grado di fare domande intelligenti al momento giusto.

Retto pensiero, riflessione, o indagine è pensare a ciò che vi aiuta a praticare correttamente. Se, come principiante, incontrate una particolare situazione nella vostra pratica, dovrete inizialmente riflettere su quali sono le istruzioni che trattano una simile situazione e poi cercare di applicarle. Se non vi è chiaro cosa sta succedendo, potreste anche farvi domande di altro tipo: “Com’è la mia attitudine?” “Con quale contaminazione ho a che fare?” Comunque assicuratevi di non pensare o riflettere troppo, specialmente se siete agli inizi; la vostra mente potrebbe disperdersi. Tali domande o pensieri dovrebbero servire soltanto ad accrescere il vostro interesse.

Anche se avete le giuste informazioni, le giuste motivazioni e fate le giuste riflessioni potreste ancora fare degli errori. Riconoscere gli errori è un importante aspetto dell’essere consapevoli intelligentemente. Tutti facciamo errori; è normale che sia così. Se scoprite di aver fatto un errore, accettatelo e conoscetelo: cercate di imparare da esso.

Se la vostra consapevolezza diventa sempre più continua, l’interesse nella pratica crescerà. Essere consapevoli in modo intelligente vi aiuterà ad approfondire la vostra pratica, ad arrivare a nuove conoscenze. Vi aiuterà a conseguire definitivamente l’obiettivo della meditazione di consapevolezza: l’insight (luce intuitiva).

La meditazione di consapevolezza è un processo di apprendimento; usate la vostra consapevolezza intelligentemente!

POSIZIONI/CIBO/ATTIVITA’ QUOTIDIANE

Non dimenticate di osservare voi stessi dal momento in cui vi alzate fino a quando vi addormentate. Ogni volta che notate di non essere stati consapevoli, controllate la qualità della vostra mente. Cercate di sentire di che umore è. Siete rilassati o no? Poi iniziate ad osservare le sensazioni più chiare, in ogni parte del corpo. La qualità della mente che medita deve essere semplice, non complicata. Potete usare le sensazioni come oggetto principale da portare alla mente nel momento presente. L’oggetto primario vi aiuta a mantenere una mente attenta, che vive nel momento presente: l’oggetto primario è qualcosa a cui potete sempre rivolgervi quando non siete sicuri di ciò che osservate.

Comunque non dovete stare tutto il tempo con lo stesso oggetto. E’ perfettamente corretto che l’attenzione vada ad altri oggetti come sensazioni, udito, o anche alla stessa mente che vaga, a patto che siate consci del fatto che la mente è consapevole, ora, di questo nuovo oggetto.

Va anche bene se la mente conosce più oggetti nello stesso tempo.

Nella meditazione seduta sia la mente che il corpo dovrebbero essere a proprio agio. Continuate a controllare se siete rilassati o no. Se c’è tensione prima rilassatevi, poi verificate la vostra attitudine. Se c’è resistenza sentite la resistenza ed osservatela. Siate semplici e osservate solo ciò che sta succedendo.

Guardate qualsiasi cosa di cui la mente è consapevole, postura, sensazioni fisiche, respiro, emozioni, mente errante o pensante, udito e odorato. Se siete seduti comodamente sul vostro cuscino e siete impegnati a pensare qualcosa di molto importante, senza realizzare che c’è anche un pensiero in azione, non state meditando! Quando improvvisamente realizzate quello che è successo, non preoccupatevi. Rilassatevi, controllate la vostra attitudine e ricominciate nuovamente l’intero procedimento dall’inizio.

Siate consapevoli che state camminando tutte le volte che camminate.

Non si tratta di camminare veloce o lentamente; solo camminare in modo naturale. Potete osservare a cosa la mente presta attenzione, o avere una sensazione globale solo del corpo intero che cammina. Se la mente si fissa su una sensazione particolare o sui movimenti del corpo, va bene lo stesso. Ma ricordate, non dovete focalizzarvi su un oggetto solo, continuamente; dovrete infatti evitare di farlo se questo vi rende tesi. Potete anche accorgervi dell’udito e che state cercando di

vedere dove sta andando. Evitate di guardarvi attorno perché vi distrarrà. Comunque, una volta che la consapevolezza è diventata più continua, bisogna imparare a essere consapevoli tutte le volte che guardiamo qualcosa. Questa abilità di essere consapevoli del vedere viene con la pratica. Fino a quando non siete abili in questo, il vedere tenderà a distrarvi, facendovi perdere la consapevolezza.

Quando praticate la meditazione in piedi potete seguire gli stessi principi di base della meditazione seduta e camminata. Continuate a controllare la tensione!

Quando mangiate non preoccupatevi. Se siete entusiasti di mangiare perderete consapevolezza. Per cui se diventate consapevoli che state mangiando velocemente, smettete di mangiare e osservate per un attimo l'euforia o la sensazione che l'accompagna. E' necessario essere ragionevolmente calmi per scoprire come appare il processo del mangiare.

Fate esperienza delle sensazioni, degli odori, dei gusti, degli stati mentali, di quello che vi piace e non piace. Notate anche i movimenti del corpo.

Non preoccupatevi di osservare minuziosamente ogni dettaglio, rimanete solo consapevoli della vostra esperienza.

Il vostro tempo ed attività personali sono momenti molto importanti anche per essere consapevoli. Tendete a perdere la vostra consapevolezza molto facilmente quando siete per conto vostro. Siete consapevoli quando chiudete le porte, vi pulite i denti, vi mettete i vestiti, fate la doccia, andate ai servizi? Cosa sentite quando fate queste attività? Fate attenzione a cosa vi piace e cosa no? Siete consapevoli quando state ascoltando qualcosa? Siete consapevoli quando giudicate quello che vedete, sentite, odorate, gustate, toccate, pensate o sentite? Siete consapevoli quando state parlando? Siete consapevoli del tono e della sensazione sonora della vostra voce?

E' importante che controlliate regolarmente se siete rilassati o tesi; se non lo fate, non sarete consapevoli se siete rilassati o se diventate tesi. Quando avvertite tensione, osservate la tensione. Non potete praticare se la mente è tesa. Se diventate tesi, ciò indica che la vostra mente non sta lavorando nel modo giusto. Chiedetevi in quale modo la mente stava lavorando. Se lo fate abbastanza spesso durante il giorno potete prevenire accumuli di nervosismo. Con la pratica potete anche diventare consapevoli delle ragioni della vostra tensione. Non dimenticate di osservare la tensione! Se vi innervosite con facilità, fate meditazione sdraiata una volta al giorno. Questo vi aiuterà anche a praticare consapevolezza in ogni posizione vi troviate.

MENTE DISTRATTA / SUONI

Quando la mente sta pensando o vagando, quando un suono continua a catturare la vostra attenzione, siatene solo consapevoli. Pensare è una attività naturale della mente. E' normale, se avete un buon udito, sentire dei suoni. State facendo bene se siete consapevoli che la mente sta pensando o sentendo. Ma se vi sentite disturbati dai pensieri o dai suoni, se avete una reazione di giudizio su di essi, avete un problema con la vostra attitudine. Il problema non è la mente distratta ed i suoni; l'atteggiamento che "non dovrebbero essere in circolazione" è il problema. Da ciò si evince che dovete solo diventare consapevoli di alcuni funzionamenti della mente. Anche questi sono oggetti per la vostra attenzione.

Il pensiero è un'attività mentale. Quando siete nuovi in questa pratica non dovrete cercare di osservare il pensiero continuamente. Né dovrete cercare di evitarne l'osservazione: però, inizialmente, cominciate dal vostro primario oggetto di meditazione. Quando realizzate che state pensando, prima di tutto prestate sempre attenzione al pensiero, per poi ricordate a voi stessi che un pensiero è solo un pensiero. Non pensatelo come "vostro pensiero". Ora tornate all'oggetto primario della meditazione.

Quando vi sentite disturbati dalla mente pensante, ricordatevi che non state praticando per evitare di pensare, ma piuttosto per riconoscere e conoscere il pensiero quando sorge. Se non siete consapevoli, non potete sapere che state pensando. Il fatto che riconosciate che state pensando significa essere consapevoli. Ricordate che non importa quante volte la mente pensa, vaga, o si annoia di qualcosa – fintanto che rimane consapevole di questo.

Non importa se il pensiero si ferma o no. E' più importante che voi capiate se i pensieri sono intelligenti, inetti, appropriati, inappropriati, necessari o non necessari. Questo perché è essenziale imparare ad osservare il pensiero senza esserne coinvolti. Quando un pensiero continua a crescere non importa quanto sforzo mettiate nel cercare semplicemente di osservarlo, siete probabilmente in qualche modo coinvolti in esso. Quando succede questo, quando il pensiero diventa così incessante che non potete osservarlo più a lungo, smettete di guardare i pensieri e cercate invece di vedere le emozioni sottostanti o le sensazioni fisiche.

Non importa se state sedendo, camminando o seguendo le vostre attività quotidiane, chiedetevi ora e ancora: cosa sta facendo la mente? Pensando? Pensando a cosa? E' consapevole? Consapevoli di che cosa?

DOLORE/ SENSAZIONI SPIACEVOLI / EMOZIONI

Quando fate esperienza di sofferenza, dolore, ed altri disagi fisici, significa che avete una resistenza mentale ad essi e quindi non siete ancora pronti ad osservare queste sensazioni fisiche direttamente. A nessuno piace il dolore e se lo osservate mentre provate ancora resistenza nei suoi confronti, peggiorerà. E' come quando siete arrabbiati con qualcuno, se vedete questa persona ripetutamente vi arrabbiate sempre di più. Per cui mai forzarsi ad osservare il dolore; questa non è una lotta, è una opportunità per imparare. Non state osservando il dolore per farlo diminuire o per farlo passare. Lo state osservando – in special modo le reazioni mentali ad esso – con l'intento di capire la connessione tra le reazioni mentali e le percezioni delle sensazioni fisiche.

Prima cosa verificate la vostra attitudine. Volere che il dolore diminuisca o sparisca è atteggiamento non salutare. Non importa se la pena va via o no. La pena non è il problema; la vostra reazione mentale è il problema. Se la sofferenza è causata da qualche tipo di ferita dovrete naturalmente preoccuparvi di non peggiorare le cose, ma se state bene e siete sani, il dolore è una semplice opportunità per praticare osservando la mente al lavoro. Quando c'è dolore, le sensazioni mentali e le reazioni sono forti e quindi facili da osservare. Imparate a guardare la rabbia o resistenza, tensione o disagio presenti nella mente. Se necessario, alternate il controllo delle sensazioni e l'attitudine che sottendono alla vostra resistenza. Continuate a ricordarvi di rilassare mente e corpo ed osservate come quest'ultimo si relazioni con la resistenza mentale.

C'è un collegamento diretto tra il vostro stato mentale e il dolore. Più la mente osservante rimane rilassata e calma, meno intensa sarà la percezione della pena. Naturalmente, se la mente reagisce duramente al dolore (es. se provate un dolore insopportabile) dovrete cambiare posizione e mettervi più comodi.

Quindi se volete imparare come trattare il dolore con abilità, provate così: quando iniziate a sentire disagio, non importa quanto intenso sia, controllate la tensione e il relax della vostra mente e del corpo. Parte della mente rimarrà consapevole al dolore. Pertanto controllate la tensione ripetutamente e rilassatevi. Verificate l'atteggiamento e continuate a tener presente che avete una scelta, cambiare la posizione se il dolore è troppo forte: così facendo renderete la mente più propensa a lavorare su di esso. Continuate a ripetervi ciò fino a quando sentite di non voler guardare

ulteriormente la tensione, l'apprensione, il desiderio di alzarsi, o l'indisponibilità a stare con la pena. Ora è il momento di cambiare posizione.

Essere in grado di sopportare il dolore non significa essere equanimi. Molti di noi iniziano cercando intensamente di sedere per un periodo fisso di tempo, sforzandosi di stare fermi. Se riusciamo a sederci così per l'ora intera ci sentiamo grandi, altrimenti sentiamo di avere fallito. Usualmente cerchiamo di sopportare il male sempre più a lungo, es. lavoriamo sull'aumento della soglia del dolore. Comunque sia, in questo processo, ci dimentichiamo di osservare la mente e non siamo realmente consapevoli delle nostre reazioni mentali al dolore. Non riusciamo a realizzare che lo sviluppo di una alta soglia del dolore non significa che la mente non reagisce. Se smettete di forzarvi a sedere per periodi fissi di tempo e invece iniziate ad osservare le reazioni mentali nel modo sopra descritto, le resistenze al dolore diminuiranno gradualmente e la mente diventerà più equanime. Capire la differenza tra equanimità e capacità di sopportare il dolore è veramente importante. La meditazione di consapevolezza non riguarda il forzare ma il capire. La reale equanimità è il risultato di una vera comprensione del "mi piace e non mi piace" attraverso l'osservazione e investigazione. E' indicato vedere direttamente il dolore solo se non fate resistenza ad esso. Tenete presente che ci può essere reazione a livello sottile. Quanto prima riconoscete il disagio mentale, tanto prima indirizzate l'attenzione a quella sensazione. Se vedete il sottile disagio mentale, osservatene il cambiamento; aumenta o diminuisce? Poiché la mente diventa più equanime e sensibile riconoscerà le reazioni sottili più facilmente. Quando vedete un disagio mentale a livello più sottile, potete arrivare a un punto in cui la mente si sente completamente equanime. Se vedete il dolore direttamente e se c'è vera equanimità, il disagio mentale non sorgerà più. Ricordate che non state osservando le reazioni della mente per farle andare via. Prendete sempre le reazioni come opportunità per investigare la loro natura. Fatevi delle domande! Come vi fanno sentire? Che pensieri ci sono nella vostra mente? Il modo di sentire come viene influenzato da ciò che pensate? Il modo di pensare come influenza ciò che sentite? Che intenzioni ci sono dietro i pensieri? Questi pensieri come cambiano il modo in cui percepite il dolore?

Cercate di applicare i punti salienti sopra menzionati per trattare alcuni disagi fisici quali prurito, caldo o freddo. Inoltre, qualunque capacità si acquisisca per affrontare le reazioni ai disagi fisici può anche essere applicata per gestire impurità e veleni quali odio, frustrazione, gelosia, disappunto, o reazioni anche di gioia, felicità, piacere, lussuria o attaccamento. Questi, con tutti i loro parenti – anche quelli distanti – dovrebbero essere affrontati in modo simile a quanto abbiamo fatto per il dolore. Avete bisogno di imparare a riconoscere e lasciare andare sia l'attaccamento che l'avversione.

Quando investigate tali emozioni, è importante ricordare che sono fenomeni naturali. Non sono le "vostre" emozioni: ognuno ne fa esperienza. Serve sempre tenerlo a mente quando esaminate i pensieri e le immagini mentali che accompagnano le emozioni. Tutti i pensieri si possono rappresentare come vero e proprio combustibile delle emozioni.

Ad ogni modo, quando l'emozione che provate è molto forte, potreste non riuscire a vederla insieme a pensieri che l'accompagnano, evitando di emozionarvi ancora di più. In un caso del genere, di solito, è meglio subito diventarne consapevoli molto chiaramente, vedendo le sensazioni piacevoli e spiacevoli che accompagnano l'emozione.

Ma se anche vedere queste sensazioni fosse troppo opprimente, potreste volgere l'attenzione ad oggetti neutri o piacevoli, per esempio il vostro respiro o un suono.

Così facendo avrete distratto la mente con abilità, interrompendone o almeno riducendone i pensieri. "Voi", pertanto, non sarete a lungo coinvolti nella "storia" e quindi l'emozione si placcherà. Ma non ignorate completamente quelle sensazioni; date loro un'occhiata di tanto in tanto! Quando una forte emozione è calata, o quando ne state guardando una debole, sarete in grado di vedere emozione, pensieri e sensazioni fisiche. Meglio capire come interagiscono tra loro e più abilmente ed efficacemente riuscirete ad avere a che fare con ogni tipo di emozione.

Non dimenticate di verificare la vostra attitudine. Controllate se realmente accettate l'emozione o se invece fate resistenza ad essa. Qualsiasi resistenza o attaccamento a questa emozione passino inosservati la nutrirà, la farà diventare più grande (effetto valanga). Ricordate: non è necessario che le emozioni vadano via del tutto. L'obbiettivo è conoscere quali emozioni provate, conoscere cosa state pensando quando sono presenti, capire la loro natura ed il comportamento della mente.

CONSAPEVOLEZZA CONTINUATIVA

Occorre essere consapevoli continuamente, in qualsiasi posizione siate, dal momento in cui vi alzate fino a quando vi addormentate. Non permettete alla vostra mente di impigrirsi o distrarsi. E' importante che la mente continui a lavorare e ad essere consapevole. Qualsiasi cosa facciate, quello che conta è la consapevolezza. Consapevolezza continuativa richiede retto sforzo. Nel nostro contesto, retto sforzo significa continuare a ricordarsi di essere consapevoli. Retto sforzo è persistente sforzo. Non è energia utilizzata per focalizzare potentemente qualcosa. E' uno sforzo volto semplicemente a rimanere consapevoli, e ciò non dovrebbe richiedere molta energia.

Non vi occorre conoscere ogni dettaglio della vostra esperienza. Solo essere attenti e sapere di che cosa siamo consapevoli. Chiedetevi spesso: "Di che cosa sono consapevole adesso?" "Sono pienamente attento o solo superficialmente?" Questo supporterà la continuità della vostra consapevolezza. Ricordate: non è difficile essere attenti – è difficile esserlo continuamente!

Un'ampia visione è importante per rafforzare la vostra pratica e ciò può essere conquistata solo con continuità di consapevolezza. Con un retto sforzo costante, la consapevolezza lentamente guadagnerà terreno e diventerà più solida. Quando l'attenzione è spaziosa, la mente è forte. Una mente forte ha retta consapevolezza, retta concentrazione e saggezza.

Fate sforzi consistenti. Non stancatevi: ricordatevi di essere consapevoli e la vostra consapevolezza diventerà sempre più continua.

PERCHE'?

A questo punto potreste sentirvi soffocati da tutte le informazioni che sono state chieste di immagazzinare durante la meditazione. Perché bisogna sapere proprio così tanto prima di iniziare a praticare? Dare tutte queste informazioni, tutti questi suggerimenti e tutti questi consigli basilari ha un solo scopo: portarvi alla retta visione o retta comprensione, che vi aiuta a meditare con retta attitudine. Quando avete retta comprensione applicherete retto sforzo con naturalezza e potrete sviluppare retta consapevolezza e saggezza. Le informazioni che avete accumulato e studiato formano le basi per sostenere gli obbiettivi che perseguite, e questi influenzano il modo in cui la mente opera naturalmente in ogni situazione.

ESSENZA DELLA PRATICA

Sviluppate una retta comprensione della pratica.

-

Praticate continuamente; è assolutamente essenziale
per lo sviluppo della vostra pratica.

-

Relax

-

Avere retta attitudine;
accettate la vostra esperienza così come è.

-

Siate consapevoli intelligentemente.

-

Riconoscete le contaminazioni

DISCUSSIONI DI DHAMMA

Le discussioni di Dhamma o colloqui di meditazione vi danno un'opportunità di condividere le esperienze meditative con il vostro insegnante ed ottenerne consigli.

L'insegnante vuole conoscere come state lavorando – se riuscite ad essere rilassati e consapevoli, se la vostra consapevolezza è continua, se potete riconoscere le vostre non-rette e rette attitudini, cosa sentite, cosa avete capito, ecc. Tali informazioni formano le basi della discussione di Dhamma; solo se l'insegnante conosce le vostre forze e i punti deboli può darvi le appropriate indicazioni per la pratica.

Potete parlare della fase in cui vi trovate e di cosa vi piacerebbe ottenere. Dovete essere onesti con voi stessi. Se riferite solo le buone o solo le brutte esperienze, sarà difficile darvi il consiglio che vi serve.

LA CONSAPEVOLEZZA GUADAGNA AMPIEZZA (Momentuum)

Quando siete nuovi nella pratica dovrete ricordarvi spesso di essere consapevoli. All'inizio sarete piuttosto lenti a notare che avete perso consapevolezza e magari pensate anche che sia abbastanza continua. Ma come la consapevolezza diventa più intensa, comincerete a notare che in realtà la perdetevi piuttosto frequentemente. Potreste anche avere l'impressione che sia peggiorata, ma di fatto siete solo più spesso consapevoli di averla persa. Questo è un passo nella giusta direzione. Mostra che la vostra consapevolezza sta migliorando. Quindi non datevi mai dei tempi, semplicemente accettate il punto in cui siete e continuate a ricordarvi di essere consapevoli.

Solo tenere a mente di essere attenti o consapevoli, comunque, non è sufficiente. Per rendere la consapevolezza più forte, c'è anche bisogno di avere retto atteggiamento, avere una mente che osserva libera dalle impurità. L'osservazione risulta difficile, ad esempio, se siete preoccupati del vostro progresso. Prima cosa occorre essere consapevoli che ciò rappresenta un'impurità, poi farne oggetto di osservazione. Tutte le volte che avete dubbi, difficoltà, insoddisfazione, tensione, frustrazione o esaltazione, osservateli. Esaminateli, ponetevi domande simili: "Quali tipi di pensieri ci sono nella mente?" "Com'è la mia attitudine?" "Questo vi aiuterà a capire in che modo le contaminazioni vi riguardano. Serve pazienza, interesse e un senso di curiosità ad andare in questa direzione. Come pian piano diventate più abili a osservare con retta attitudine, la consapevolezza diventerà più forte e più continua. Questo vi aiuterà a guadagnare maggior confidenza nella pratica.

A questo punto comincerete a vedere benefici e la pratica di consapevolezza diventerà meno un lavoro e più un divertimento. Troverete più facile ricordare di essere consapevoli e riconoscere le contaminazioni. Di conseguenza la consapevolezza diventerà anche più continua e farà gli "straordinari"; come la pratica matura, la consapevolezza conquista spazio.

Una volta che la pratica si espande, rimarrete consapevoli naturalmente. Questa naturale consapevolezza è come autoreferenziata e dà un senso di libertà che non avevate mai sentito prima. Semplicemente sapete sempre quando è presente e ne fate esperienza per la maggioranza del tempo. In altre parole, siete consapevoli della consapevolezza, la mente diventa un oggetto della consapevolezza. Quando avete questo tipo di espansione, la mente diventa più equanime.

Ora la consapevolezza sarà forte e servirà pochissimo sforzo per sostenerne il raggio d'azione. Sarete sempre consapevoli di parecchi differenti oggetti senza sforzo cosciente. Per esempio, mentre vi lavate le mani probabilmente noterete il movimento, le sensazioni tattili e il profumo del sapone, la sensazione ed il rumore dell'acqua che scorre. Mentre conoscete tutto questo potreste diventare consapevoli dei piedi che toccano il pavimento, sentire gli altoparlanti che strombazzano dal monastero attraverso i campi, o vedere macchie nel muro e sentire il bisogno di cancellarle.

Mentre succede tutto questo potreste anche essere consapevoli di quello che vi piace e non vi piace. Ogni volta che vi lavate le mani siete probabilmente consapevoli di diversi oggetti, naturalmente. Una naturale consapevolezza è costantemente divisa, frastagliata, lascia andare alcuni oggetti portandosi su altri, divisa tra un gruppo di oggetti ed un altro.

Quando avete naturale consapevolezza potreste percepire le cose rallentate e di conseguenza riuscire ad osservare numerosi oggetti alla volta, mentre all'inizio vi limitavate ad uno o due di questi al massimo. Comunque, può capitare all'improvviso di perdere questa lucidità se inaspettatamente si hanno esperienze di avidità o rabbia nelle forme più forti. La differenza è che ora la mente spesso individua subito le grosse contaminazioni o cattive attitudini, facendo sì che entrambe si dissolvano in fretta o almeno inizino a perdere forza. Comunque capiterà altre volte di perdere consapevolezza, la mente potrà vagare o l'attenzione ridursi, ma diventando in breve tempo consapevoli di questo, la consapevolezza spontaneamente si rimetterà in azione.

Una parola di avvertimento, però, prima che vi infiammate troppo. Non è semplice ottenere questo tipo di consapevolezza allargata. Non potete fare che accada. Occorre essere pazienti. Certo, è possibile ottenere momentuum dopo aver meditato a tempo pieno solo poche settimane, ma questo

non durerà molto a lungo. Mantenere momentum richiede abilità e pratica. Quando sperimentate momentum per la prima volta, probabilmente lo perderete entro ore o anche minuti. Non cercate mai di recuperarlo; può avvenire solo naturalmente, semplicemente attraverso una pratica assidua. Molte persone impiegano mesi se non anni ad acquisire le capacità necessarie e capire di avere naturale consapevolezza per tutto l'arco della giornata.

Quando la vostra pratica ha ampiezza di visione, la naturale concentrazione migliora, la mente è più stabile. La mente diventa anche più sottile, più soddisfatta, più semplice e proba, più flessibile e sensibile. Può di solito individuare contaminazioni sottili abbastanza facilmente, pur rimanendo ancora consapevole di altri oggetti. La consapevolezza naturale non solo permette di essere attenti a molti oggetti diversi, ma consente anche di capire cause ed effetti, osservare dettagli e trattare efficacemente contaminazioni più sottili.

Potreste, per esempio, sentirvi abbastanza rilassati e calmi mentre camminate verso la sala di meditazione, dopodiché notare una sottile irrequietezza durante la meditazione seduta. La mente ora è consapevole della contaminazione, accetta l'esperienza e inizia a interessarsene. Sorgerà probabilmente la domanda: "Perché c'è irrequietezza?" La mente allora semplicemente sta su questa domanda. Nello stesso tempo esplorate anche ogni pensiero, sensazioni e tensioni fisiche che pensate siano in qualche modo connessi con l'agitazione. In seguito, improvvisamente, potreste capire che dietro quest'inquietudine e tensione fisica c'era un accumulo di piccoli fattori dovuti a stress, frustrazione o euforia. In altri termini, la saggezza comincia a mettere a posto le cose. Poiché la mente ora capisce le cause dell'irrequietezza, immediatamente essa inizia ad indebolirsi e la tensione nel corpo anche.

Se continuate ad osservare potreste scoprire che sono ancora rimaste alcune inquietudini e tensioni. Potrebbe sorgere la domanda: "Perché sono apparse quelle incidenze?" portandovi a fare un ulteriore passo. Potreste vedere i bisogni inosservati, le resistenze, le opinioni, le speranze o le aspettative che conducono a questi residui. Poiché ora vedete le cause "originali" della vostra irrequietudine, la mente può lasciarle andare completamente.

Poiché la mente è divenuta consapevole delle cause di questa irrequietezza e tensione, starà in guardia per analoghi tipi di fattori che riconducono a stress, frustrazione o euforia. Quando compaiono di nuovo, la saggezza individuerà le contaminazioni che stanno dietro di loro. In questo modo la consapevolezza diventa anche più continua e la mente più forte. Fiducia, sforzo, consapevolezza, concentrazione e saggezza ora lavorano insieme molto vicino. Cioè il Dhamma sta facendo il suo lavoro.

Comunque, anche la consapevolezza naturale non può sempre riconoscere le contaminazioni. Abbiamo tutti le nostre cieche fissazioni, abitudini radicate, modelli di cui non siamo consapevoli. Sono profondamente nascosti nella mente e quindi inaccessibili all'osservazione diretta. Quello che la consapevolezza può vedere comunque sono le reazioni emotive nelle altre persone. Per cui quando notate che la gente, attorno, si mette sulla difensiva in qualche modo, riflettete sul vostro comportamento e sulla vostra attitudine. Solitamente, comunque, non risulterà chiaro il modo in cui potreste avere offeso altre persone. Se vi sentite a vostro agio con individui che sembrano avere disordini e turbamenti, potreste cercare un riscontro. Altrimenti è meglio descrivere la situazione ad un buon amico per vedere se lui o lei è consapevole del vostro deficit in quest'area.

Quando conoscete il vostro problema potreste anche portarlo alla discussione di Dhamma. E' importante scoprire ed esplorare tali abitudini nascoste. Solo se siete consapevoli delle non rette intenzioni che causano le abitudini "cieche", la saggezza sarà in grado di prendersi cura di loro.

Se siete nuovi praticanti dovete compiere uno sforzo per fare entrare in gioco la saggezza. Dovete usare la vostra consapevolezza intelligentemente in modo da praticare con efficacia. In particolare quando vi imbattete nelle difficoltà dovete pensare ai modi di trattare la situazione. Benchè stia facendo gli straordinari, poiché la consapevolezza sta comunque diventando più continua, la saggezza inizierà a intervenire più prontamente per fare il suo lavoro. La saggezza conosce la differenza tra non retta e retta attitudine, la saggezza dissolve le impurità. Quando la

vostra pratica guadagna “momentum”, la consapevolezza e la saggezza iniziano a lavorare insieme. Quando la consapevolezza diventa naturale, la saggezza che avete acquisito è sempre a disposizione. Non importa quanto spesso perdetevi consapevolezza, portate sempre gentilmente e pazientemente voi stessi al momento presente. Ricordatevi persistentemente di essere consapevoli, ma non siate mai entusiasti dei progressi. Non importa se gli altri sembrano andare più velocemente di voi; voi state percorrendo il vostro sentiero alla vostra giusta velocità. Tutto quello che vi serve è perseverare e prima o poi la consapevolezza guadagnerà naturalmente ampiezza.

SAGGEZZA --- x ---

Solitamente noi acquisiamo saggezza o conoscenza imparando attraverso letture o ascolto (*śutamayā paññā*), pensando e ragionando (*cintāmayā paññā*), e con l’esperienza diretta (*bhāvanāmayā paññā*).

Śutamayā paññā si occupa di acquisire le giuste informazioni per consentirci di partire. *Cintāmayā paññā* è il processo di metabolizzazione di queste informazioni. *Bhāvanāmayā paññā* è la comprensione che sorge attraverso l’esperienza diretta. Abbiamo bisogno sia di *śutamayā paññā* che di *cintāmayā paññā* per praticare consapevolezza in modo appropriato così che la saggezza, *bhāvanāmayā paññā*, possa sorgere. Tutte e tre le fasi sono essenziali per la meditazione vipassanā.

Quando siamo principianti abbiamo bisogno di leggere libri di Dhamma, o almeno ascoltare e partecipare alle discussioni di Dhamma. Questo ci dà le informazioni e i consigli che servono a praticare, del “materiale” su cui pensare. Occorre ricordare le informazioni e i consigli, servono per riflettere quando ci confrontiamo con le difficoltà, e – naturalmente – sarebbe bene anche fare domande nella discussione di Dhamma.

Fare questo sforzo cosciente da apportare alla saggezza è essenziale. Comunque, è anche molto importante reggere mentalmente l’impatto che le conoscenze acquisite avranno nella nostra pratica.

Tutta questa massa di informazioni continuerà a lavorare sotto, nella nostra mente, influenzerà il modo di pensare, il modo di vedere le cose. Per cui assicuratevi di avere realmente afferrato “le basi”; assicuratevi di sapere quello che state facendo. Tutte le volte che siete insicuri o quando non riuscite ad intuire le cose per conto vostro, chiarite il vostro intendimento con l’insegnante. E’ vitale avere retta informazione, retta motivazione e retto pensiero per praticare intelligentemente ed efficacemente. Per molti di noi questo processo di acquisizione di saggezza è lento e spesso arcaica esperienze dolorose - noi continuiamo a fare errori.

Non preoccupatevi di fare errori e – anche più importante – mai stare male per averne fatti. Non possiamo evitare di fare errori; rappresentano in qualche senso una molla per il nostro percorso, per i nostri progressi. Diventare consapevoli di questo, guardare con attenzione e imparare dagli errori è saggezza in funzione! Poiché s’impara dagli errori, la saggezza inizierà a comparire più naturalmente, automaticamente. Nel corso degli anni, come la nostra pratica avanza, diventiamo sempre più consapevoli, e le conoscenze e la comprensione che abbiamo accumulato verranno fuori naturalmente e più rapidamente. La saggezza e la consapevolezza cominceranno a lavorare in squadra.

Quando la consapevolezza diventa naturale, la mente è forte e la saggezza che avete acquisito è sempre disponibile. Non occorre fare uno sforzo più lungo per farla entrare in azione. Quando la mente osservante diventa forte, la saggezza può trattare le impurità con più competenza. Come la vostra saggezza cresce, la mente diventa più pura e più equanime. Finalmente inizierete ad

avere esperienza di momenti equanimi e chiari, in cui si cominceranno a vedere le cose sotto una luce completamente nuova. In altre parole, comincerete ad avere insight.

Avere un insight (visione interiore) vuol dire approfondire e interiorizzare quello che precedentemente capivate solo superficialmente, intellettualmente. E' qualcosa che avviene naturalmente, spontaneamente; non potete farlo succedere. Il resoconto di qualcuno e la descrizione di alcune esperienze che conducono all'insight e il reale insight sono due cose fundamentalmente diverse. Così come avere esperienze simili per conto vostro non vuol dire per forza che state avendo un insight o che l'avrete. Quando i tempi saranno maturi e quando sarete pronti, avrete pure esperienze e insight accertati. Allora capirete la vasta differenza tra ciò che avete letto o sentito sull'insight e uno vero. Potete esprimere l'effetto che ha un insight in base alle vostre esperienze che ruotano attorno ad esso, ma non la profondità di comprensione che ne risulta attraverso di esso.

Tali esperienze dirette della realtà avranno un impatto profondo sulla vostra pratica, sul modo di percepire il mondo e sul modo in cui conducete la vostra vita. In altri termini, la saggezza che acquisite in questa maniera altererà immediatamente il modo in cui vedete le cose. Comunque uno stato mentale di insight non è permanente; dura solo un attimo. Ciò che perdura, che rimane in vita è la sua qualità, il suo potenziale. Ma se non si prosegue a coltivarla questa qualità può svanire. Solo una pratica costante la terrà viva, vi renderà sicuri che la saggezza acquisita continui a fare il suo lavoro e cresca ancora. Una pratica continua non significa dedicare un certo numero di ore al giorno o a settimana alla meditazione seduta, anche se ciò certamente aiuta. Pratica continua vuol dire essere consapevoli di qualunque cosa facciate, al meglio delle vostre capacità.

A questo punto della pratica la saggezza esce allo scoperto, viene alla ribalta. La consapevolezza rimane come sempre al suo posto ma ora chi muove le fila è la saggezza. Questo tipo di saggezza ci aiuterà a fare progressi significativi nella nostra pratica.

Sutamayā, cintāmayā, and bhāvanāmayā paññā lavorano mano nella mano. La saggezza che scaturisce dal pensiero incrementerà la fiducia nel Dhamma e inoltre stimolerà ulteriormente il vostro interesse nella pratica. Incrementato interesse alla pratica significherà imparare e riflettere di più. Non avrete più paura di commettere errori e comincerete ad esplorare nuove vie per muovervi nelle difficoltà. Vedrete più chiaramente i benefici della pratica e capirete quello che avete imparato a livelli più profondi. Tutto questo aumenterà ulteriormente la vostra fiducia. Una volta incominciato a sperimentare l'insight la vostra fiducia nel Dhamma otterrà una spinta tremenda. Questo avvenimento rafforzerà ancor di più la determinazione a praticare con tutto il cuore. La pratica di consapevolezza diventerà il fondamento della vostra vita e il vostro mondo non sarà più come prima.

Non importa il livello della vostra esperienza e nemmeno quante conoscenze possediate in più rispetto a chiunque altro; mai essere appagati dalla saggezza acquisita o dai momenti di insight profondi sperimentati. Non mettete limiti a voi stessi; lasciate sempre la porta ampiamente aperta per nuove e più profonde esperienze.

CIBO PER IL PENSIERO

I punti seguenti scaturiscono dalle discussioni di Dharma avute con decine di yogis. Alcuni di loro erano principianti, altri praticanti già molto esperti. A seconda del vostro personale livello nell'esperienza meditativa, potrete capire o meno alcuni di questi punti. Non badate a quelli che non capite ancora. Lasciateli stare. A tempo debito, quando la pratica si estenderà, il loro significato apparirà evidente e li capirete ad un livello sempre più profondo. E quando la vostra meditazione farà progressi, li capirete tutti. Questi punti non sono disposti in alcun ordine

particolare, per cui potete leggerli poco alla volta, tutti i momenti che ne sentite il bisogno per ottenere input o ispirazione.

1. La meditazione non riguarda solo sedersi su un cuscino. Non importa in quale posizione siete, se la vostra mente è consapevole con comprensione, state meditando.
2. Se non potete osservare, non forzatevi a farlo. Prima imparate a rilassarvi e a stare comodi.
3. Provate la meditazione da sdraiati di tanto in tanto. Imparate a sviluppare consapevolezza in qualsiasi posizione voi siate. Rimanete sempre consapevoli dell'esperienza e notate la differenza di impegno mentale che occorre per mantenere consapevolezza nelle differenti posizioni.
4. Retto sforzo significa perseveranza. Non significa grande focalizzazione, controllo, forzatura o autolimitazione. Concentrazione dura sorge dall'avidità, avversione o dall'ignoranza della pratica.
5. **Potete essere consapevoli delle sensazione del corpo, sensazioni e attività mentali. Ma non pensate ad esse come "vostro"; sono quello che sono: sensazione è sensazione, emozione è emozione, le attività mentali sono attività mentali – vale a dire la loro fondamentale natura. Cercate sempre di osservarle con questa intenzione; se non lo fate, se le sentite come qualcosa di "vostro", attaccamento ed avversione sorgeranno inevitabilmente.**
6. Imparare ad osservare, indagare e capire la natura di un oggetto è più importante del volere che scompaia o del cercare di farlo sparire. Volere che l'oggetto sparisca è un atteggiamento non retto.
7. **Quando osservando la mente non ci sono contaminazioni, avete retta consapevolezza.**
8. La mente conoscente (*viññāna*) è la mente che percepisce tutto ciò che entra dalle porte sensoriali. E' sempre presente ma non può mai né riconoscere né interpretare; non ha saggezza, non capisce ciò che succede. La coscienza è semplicemente un oggetto dei sensi.
9. La mente che osserva vede qualsiasi cosa voi sperimentiate. Quando siete consapevoli che sta osservando, siete consapevoli della mente osservante.
10. **Potete diventare consapevoli della mente essendo presenti nelle sue attività e sensazioni. Ogniqualvolta siete consapevoli di pensare o siete consapevoli che c'è rabbia, disappunto, desiderio ecc., siete consapevoli della mente. Occorre ricordare che è la mente che sta facendo o provando tutto questo.**
11. Quando interferite con la mente che osserva, l'insight non può sorgere. Imparate a vedere obbiettivamente, con nuda attenzione.
12. Quando osservate la mente, sarete sorpresi, sgomenti, talvolta anche scioccati nel scoprire che avete idee fisse, desideri, paure, speranze ed aspettative senza esserne stati consapevoli.
13. Tutte le attività mondane (es. leggere, ascoltare musica, fare sport) riducono il pensiero e il ragionamento, e senza questi ultimi gli stimoli esterni diventano privi di significato. Ma se durante la meditazione sorge pensiero concettuale, dovrete semplicemente essere consapevoli che "la mente sta pensando".
14. **Quando riuscite facilmente a stare con un oggetto ciò avviene sia a causa della sua natura evidente, sia grazie a un buon livello di consapevolezza raggiunto. Non accontentatevi però di osservare solo oggetti di natura più immediata. La vostra consapevolezza si rafforzerà se imparate ad osservare oggetti sottili.**
15. Nel momento in cui inizia a non piacervi qualcuno, nella mente si crea un'impronta, un dato. Quell'impronta farà vedere la persona in un modo fisso impedendo così di capire come lui o lei siano in realtà. E' l'illusione al lavoro.
16. Quando la mente è pronta all'insight, questo sorgerà naturalmente, spontaneamente. Non cercate o sperate che sorga l'insight. Cercarlo condurrà a creazioni illusorie della mente.

17. Mantenete una mente aperta a qualsiasi cosa sperimentate. Cercate di non saltare subito alle conclusioni. Semplicemente osservate ed investigate la vostra esperienza accuratamente e continuamente. Arrivare subito alle conclusioni vi impedirà di capire dal profondo.
18. Se continuate ad evitare le situazioni difficili, non potete imparare e progredire. Ciò è vero specialmente quando si ha a che fare con le contaminazioni. Imparare ad affrontarle permette di investigare e capire la loro natura, e questo aiuterà a trascenderle.
19. Imparate ad essere interessati alle situazioni difficili. Con le maniere gentili ed essendo presenti potete capire inaspettatamente le loro cause.
20. Le sensazioni non hanno bisogno di essere identificate o catalogate come piacevoli, spiacevoli o neutre. Ricordate che una sensazione è solo una sensazione. Accettatela così com'è.
- 21. Quando guardate un film, tutti gli spettatori lo percepiranno a modo loro, dalla loro prospettiva personale. Quelli con una mente relativamente immatura vedono il film come un puro intrattenimento. Quelli mentalmente più maturi cercheranno anche di capirne il messaggio. In meditazione avviene lo stesso, dovrete cercare sempre di capire cosa sta succedendo.**
22. Più vi concentrate o vi focalizzate su di un oggetto, più energia dovete usare; ciò rende la pratica difficile e noiosa e la vostra consapevolezza può realmente diminuire. Ma quando diventate consapevoli di questo, a volte cercherete di far salire nuovamente il livello di attenzione, magari forzando. Che naturalmente significa usare più energia ancora: questo effetto valanga vi renderà esausti durante i lunghi ritiri.
- 23. Quando mettete troppa energia per essere consapevoli, sprecherete la vostra energia troppo velocemente e quindi non sarete in grado di mantenere consapevolezza per tutto l'arco della giornata. Se praticate in modo rilassato, conserverete energia e riuscirete a praticare per lunghi periodi. Se siete uno yogi da lungo non potete permettervi di sprecare tempo. Meditazione è un'impresa a lungo termine; è una maratona, non la gara dei 100 metri.**
24. Vedete ogni momento come una valida opportunità per lo sviluppo della consapevolezza, ma non prendete la pratica troppo seriamente. Se siete troppo seri, diventate tesi e non siete naturali più a lungo.
25. Una volta che sapete come rilassarvi, diventate sensibili alle vostre necessità. Saprete allora quando state usando energie inutilmente e imparerete anche a risparmiarle.
26. Dopo avere sentito o letto di esperienze meditative di altre persone, potreste, coscientemente o incoscientemente, cercare di emularle. Quindi se avete sperimentato qualcosa di simile, potreste saltare subito alla conclusione che anche nel vostro caso si tratta di insight. Invece avete solo avuto una esperienza simile. Insight è realmente capire la realtà.
- 27. La mente vagante è una attività naturale della mente. Se continuiamo a respingerla significa che non stiamo accettando la sua natura per quello che è. Una volta accettato questo, abbiamo retta attitudine e vedere la mente smarrirsi diventa più semplice. All'inizio potete spesso perdervi nei pensieri, ma questo è ok. A suo tempo e con la pratica, comincerete ad osservare la mente vagante come "solo pensiero" e vi perderete in essa sempre meno spesso.**
28. Non resistete, non pretendete – accettate le cose come sono.
- 29. La mente vagante non è il problema; giudicare che non dovrebbe essere vagante è il problema. L'oggetto non è realmente importante; è come osservate e considerate, che è importante.**

30. Che cosa state osservando o dove state osservando non è importante; la vostra consapevolezza di esso è importante.
31. Ogni momento è il momento giusto per la meditazione.
- 32. Lo scopo di samatha è attendere a certi stati mentali, mentre vipassanā è un viaggio nel sapere e nel capire.**
33. La meditazione di consapevolezza può essere paragonata ad un film. Giusto mettersi comodi, rilassarsi e guardare. La trama di ciò che state guardando si schiuderà naturalmente – e quanto imparate da quello che vedete dipende dal vostro livello di comprensione.
- 34. Se non avete la retta attitudine, allora in un modo o nell'altro, la vostra mente è impura.**
35. L'insight di per sé non è importante; quello che conta veramente è se l'insight conduce o meno ad una trasformazione nella vostra mente, affinché sia abile, in futuro, nel fronteggiare situazioni simili senza impurità.
- 36. Quando ci sono impurità nella vostra mente, dovete riconoscere e conoscere la loro presenza. Ma è anche importante che siate consapevoli dell'assenza di impurità.**
- 37. La comprensione non è lineare. Potete capire le cose in modi diversi, a diversi livelli e da diverse angolazioni.**
- 38. La saggezza è incline verso il bene ma non gli si attacca. Rifugge ciò che non è buono ma non ha avversione ad esso. La saggezza riconosce la differenza tra abilità ed inabilità, e vede chiaramente come l'incapacità sia una condizione indesiderabile.**
39. L'illusione può portarvi a vedere le cose capovolte; vi fa vedere l'errato come giusto, e il giusto come errato.
- 40. Evitare le situazioni difficili o correre via da esse non richiede di solito molta abilità o sforzo. Ma fare così vi impedisce di testare i vostri limiti e di progredire. L'abilità nel fronteggiare le difficoltà può essere cruciale per la vostra crescita. Comunque se vi state imbattendo in una situazione in cui le difficoltà sono assolutamente opprimenti, dovrete fare un passo indietro, per il momento, e aspettare fino a che avete accumulato abbastanza forza per affrontarla abilmente.**
- 41. Lo scopo della pratica è sviluppare saggezza. La crescita della saggezza può solo avvenire una volta abili a riconoscere, capire e trascendere le contaminazioni. Per testare i vostri limiti e progredire, dovete darvi l'opportunità di affrontare le contaminazioni. Senza fronteggiare le sfide della vita, la vostra mente rimarrà per sempre debole.**
- 42. Sviluppare consapevolezza è un viaggio che dura tutta la vita. Non mettetevi fretta o apprensione. E' importante praticare nel modo giusto, cosicché impariamo ad essere efficaci nella vita quotidiana, non solo al centro di meditazione.**
- 43. Più cercate di vedere qualcosa, meno chiaramente potete vederla. Solo quando siete rilassati potete vedere le cose come sono. Quelli che si sforzano di non cercare nulla, vedono di più.**
- 44. Una forte consapevolezza non è alcun tipo di potere. La consapevolezza è forte quando le impurità non sono presenti, quando avete retta attitudine.**
- 45. Conoscete con quale atteggiamento state osservando. Solo osservare non è sufficiente.**
46. Se il dolore dal quale siete afflitti è causato da una ferita del corpo o indisposizione – state attenti a non aggravarlo.

47. Qualche volta, quando le cose diventano difficili, la mente è recalcitrante ad osservare o a praticare. Dipende dalla vostra abilità e stato mentale continuare ad essere consapevoli o fermarsi e riposare consapevolmente.
- 48. Nella vita non dovrete pretendere nulla in cambio per qualsiasi cosa abbiate fatto per gli altri. Similmente, dal lavoro di consapevolezza dovrete imparare a non aspettarvi risultati o piacevoli esperienze.**
49. E' della massima importanza riconoscere l'orgoglio per indebolirlo e impedirgli di diventare più forte. La saggezza può solo sorgere quando l'orgoglio viene messo da parte.
- 50. Mantenere un'idea od opinione preconcepita di come e cosa dovrebbe essere l'insight è pericoloso, poiché porta ad inorgogliersi quando si ha un'esperienza che sembra soddisfare tale condizione. La natura della realtà è oltre alle idee e alle opinioni. Idee ed opinioni sono meramente illusione al lavoro.**
51. Non relegate la pratica al solo centro di meditazione; applicatela nella vita quotidiana. Quando lasciate il ritiro portate la pratica con voi.
52. Quando la mente è forte e viene a contatto con un oggetto, non emette giudizi; comprendete l'oggetto così com'è.
- 53. Provate ad osservare più spesso che potete come si comporta la mente in una situazione difficile, da più punti di vista possibili. Una volta sviluppata la comprensione di come essa agisce in tale situazione, la saggezza comincia a fare il lavoro. La prossima volta che incontrate una situazione simile, con la saggezza eviterete di reagire in modo inappropriato. La saggezza sa cosa fare.**
54. Quando iniziate a osservare il pensiero non potete riconoscerlo come "mente". Siete solo consapevoli di esso e dei suoi contenuti. Attraverso la pratica e l'osservazione costante del pensiero, si chiarirà che chi sta pensando è la mente. Non è facile da descrivere a parole. Ma una volta capaci di fare questo, potete osservare la mente con oggettività. Solo riconoscerla come pensieri che appaiono. Imparate a riconoscerli ogni volta che sorgono. Non cercate di evitarlo mantenendo solo la consapevolezza del corpo; potreste non cogliere la natura del funzionamento della mente.
55. Quando la consapevolezza è forte e continua, inizierete conseguentemente ad osservare oggetti sottili. Essere in grado di stare con oggetti sottili darà come risultato un aumento ulteriore della forza della consapevolezza, che vi permetterà di guardare oggetti ancora più sottili. La capacità di osservare oggetti sottili si sviluppa gradatamente; non cercate di arrivarci forzando voi stessi ad essere consapevoli, o cercando di vederli a tutti i costi. (Nota: forte consapevolezza è usato per descrivere uno stato della mente in cui le Cinque Facoltà Spirituali di fiducia, sforzo, consapevolezza, concentrazione e saggezza sono in equilibrio – uno stato mentale che è stato sviluppato attraverso visione ampia e persistente pratica.)
- 56. Non è difficile essere consci o consapevoli. E' difficile mantenersi in questo modo continuamente. Per questo avete bisogno del retto sforzo, semplicemente perseveranza.**
57. Essere rilassati e nella giusta disposizione d'animo è di primaria importanza. Tutto il resto viene dopo. Riconoscere se siete o no del giusto umore è più importante che sperimentare pace o avere una buona seduta.
58. Se siete assonnati ogni volta che sedete, avete sviluppato una cattiva abitudine. Per cui quando la sonnolenza inizia, aprite gli occhi. Se persiste, alzatevi e camminate. Non importa se sedete o camminate; ciò che conta è che la mente sia sveglia.

- 59. Retto sforzo è rammentarsi di essere consapevoli. Retto sforzo non è usare energie per focalizzare un oggetto.**
60. Se verso sera insorge stanchezza, è possibile che stiate usando eccessiva energia durante il giorno. La vostra pratica dovrebbe conquistare vastità; non dovrete soffrire di sposatezza. Per cui non usate troppa energia cercando di essere più consapevoli; continuate a ricordarvi semplicemente di esserlo.
61. Quando chiudete gli occhi per meditare, avete l'impressione che ci sono d'improvviso molti pensieri. Ma la mente sta realmente pensando continuamente. Non lo notate solo perché, quando siete ad occhi aperti, state prestando più attenzione agli oggetti esterni che ai pensieri.
- 62. Per essere in grado di conservare le capacità che avete acquisito, occorre non smettere di usarle. Dunque proseguite e sostenete la vostra meditazione. Cercate di praticare in qualsiasi posto voi siate, quanto potete. Continuate a perseverare e non permettete che ciò che avete appreso vada perso.**
- 63. Se siete consapevoli, siate contenti del solo esserlo. Questa è retta attitudine. Così quanto siete di fronte ad una contaminazione e ne siete consapevoli, siate lieti di essere consapevoli di questa contaminazione, anche se non dà l'impressione di dissolversi. Per tutto il tempo che ne siete consapevoli, state facendo bene.**
64. Le impurità sono parte del Dhamma. Non rifiutatele. Una yogi si infastidiva quando le impurità sparivano velocemente. Non che lei le volesse ma era molto appassionata ad imparare da loro, per capirle. Questo dovrebbe essere l'atteggiamento con cui fronteggiare le impurità.
- 65. Provate a riconoscere che le contaminazioni sono semplicemente contaminazioni; non sono le "vostre" contaminazioni. Ogni volta che vi identificate con esse o le rifiutate, state solo aumentandone la forza.**
- 66. Ricordate sempre che non siete voi a rimuovere le contaminazioni – è la saggezza che lo fa. Quando siete consapevoli continuamente, la saggezza si dispiega naturalmente.**
67. Dopo aver subito un furto, non cercate di raccontare a voi stessi che non ve ne importa niente e che in un certo senso è quasi stato un regalo. Sono trucchi della mente. Riconoscete ed accettate il fastidio! Solo se potrete osservare il vostro fastidio direttamente comprendendolo, sarete in grado di lasciar correre davvero.
- 68. Sperimentare la calma non è così importante. E' più importante conoscere e capire perché la calma sorge o non sorge.**
- 69. Per conoscere la realtà dovete essere coraggiosi. Se volete arrivare alla verità dovete cominciare a meditare, essere consapevoli di voi stessi. La prima cosa che serve conoscere è che ci sono contaminazioni nella mente. Questa è la base. Noi tutti vogliamo stare bene e tuttavia tendiamo a vedere e mostrare solo i nostri lati positivi. Se non affrontiamo le contaminazioni non faremo altro che mentire a noi stessi e agli altri. Se vogliamo cambiare in meglio dobbiamo conoscere i nostri lati negativi. Quando cominciate a vedere voi stessi in modo realistico, conoscendo sia le buone che le cattive qualità, state facendo bene.**
- 70. Il Buddha non ha detto che non dovremmo pensare, parlare o agire; ciò che ha detto è che al posto di essere guidati dalle contaminazioni, dovremmo pensare, parlare e agire usando la saggezza.**
- 71. Quando state conversando avete l'abitudine di porre all'esterno la vostra attenzione, facendovi coinvolgere dalle persone con cui state parlando quando si arriva al nocciolo della questione. Il più delle volte siete troppo toccati dalle emozioni degli altri. Auto-educatevi a guardare all'interno, costantemente; diventerete naturalmente sempre più abili a farlo. Auto-ammaestratevi anche nell'atteggiamento. Solo nella misura in cui non siete più coinvolti emotivamente sorgerà comprensione. Inizierete a riconoscere i**

- vostro limiti, conoscerete quando è il momento di stoppare la conversazione, e saprete come comunicare senza coinvolgimenti.
72. Quando state osservando un oggetto, dovrete controllare la consapevolezza ripetutamente. Fare questo vi permette di diventare consapevoli della consapevolezza dell'oggetto - e di imparare ad osservare la mente che osserva.
73. Una volta diventati più esperti nella meditazione, inizierete a pensare che state capendo di che si tratta. Ma saltare subito a una conclusione del genere vi impedirà di approfondire la vostra comprensione.
- 74. Quando la vostra esperienza di meditazione si amplifica e approfondisce, tenderete a trarre conclusioni sulla natura dell'esperienza. Potete anche desumere di aver capito una verità fondamentale come l'impermanenza. Con queste premesse vi impedirete da soli di guardare più a fondo e vi saranno preclusi ulteriori progressi.**
- 75. Se siete in grado di notare impulsi sottili nella mente vedrete anche motivazioni sottili, realizzando che la maggioranza di esse sono impurità.**
76. Non stabilite quanto a lungo starete seduti; ciò crea stress. Non prendete gli orari del ritiro troppo seriamente. Semplicemente rammentatevi di mantenere consapevolezza in tutte le posizioni più costantemente possibile.
77. Quando siete entusiasti di fare progressi non sarete pienamente consapevoli del presente. Ecco perché è così importante continuare a controllare l'atteggiamento. Uno yogi diceva di aver realizzato che il suo zelo nel mettere retta attitudine continuamente era non retta attitudine!
- 78. Tutte le intenzioni vengono per un motivo. La maggioranza di questi motivi sono contaminazioni. Solo riconoscendo e capendo a pieno questi veleni, la saggezza potrà sorgere. Sarà la saggezza, ora, a motivare le vostre intenzioni.**
- 79. Le intenzioni non esistono solo all'inizio di ogni movimento od azione. Ci sono intenzioni durante tutto l'intero corso del movimento o azione. Anche ogni attimo in cui stiamo sedendo ha uno scopo. E' importante ricordare questo.**
- 80. Una volta in grado di vedere il pericolo delle contaminazioni vorrete sempre mantenere la mente nello stato più positivo possibile.**
81. E' la natura della mente ad essere costantemente in contatto con gli oggetti, per cui non dovete fare sforzi speciali per vedere un oggetto. Diventate solo consapevoli di quello che c'è senza cercare di vedere ciò che pensate sia il giusto oggetto. Non occorre controllare o manipolare la vostra esperienza.
82. Quando le persone cominciano a meditare, tendono ad avere idee fisse su come si dovrebbe evolvere la pratica. In verità non occorre fare o creare nulla. Serve solo sviluppare continua consapevolezza, vedere ed osservare. E' tutto. Non potete far succedere le cose. *Stesso discorso per il sorgere della saggezza, semplice o profonda, o per l'illuminazione!*
- 83. Potete solo lavorare sulle cause, non sui risultati. Non potete portare a termine ciò che volete solo aspirando ad esso. Per esempio, non è possibile sviluppare concentrazione solo provando a concentrarsi. Serve conoscere come si sviluppa la concentrazione. Quando la consapevolezza è continuamente applicata con retta intenzione, la concentrazione si sviluppa. Potete solo tener presente di essere consapevoli e verificare se lo siete col giusto atteggiamento. In altre parole, se avete retto sforzo e retta consapevolezza, la retta concentrazione viene naturale. Se capite la relazione di causa-effetto saprete come trattare ogni situazione. Chiedetevi sempre se conoscete le cause e condizioni necessarie per arrivare al risultato desiderato. Quindi lavorate sul soddisfacimento di quelle cause e condizioni. Occorre avere questa retta visione.**
- 84. Retta consapevolezza è non dimenticare di essere consapevoli del giusto oggetto; retto sforzo è perseverare; retta concentrazione è tranquillità e stabilità della mente. Il giusto oggetto è la vostra esperienza, per esempio sensazione di rabbia – NON la persona con cui siete arrabbiati.**

85. Non praticare troppo seriamente, ma pacificamente e rispettosamente.
- 86. Se pensate che è la centesima volta che state osservando la stessa cosa, vi annoierete. Tuttavia, se portate un oggetto a contatto diretto con la vostra esperienza, capirete che non esistono due momenti in cui sentite le cose allo stesso modo. Quello che vi annoia è il pensiero che state guardando sempre la stessa cosa. Infatti niente è mai uguale, ogni momento è sempre nuovo. Quando capite realmente questo, la vostra mente sarà sempre interessata a qualsiasi cosa osservi. Nessun momento sarà mai noioso perché l'esperienza mostrerà chiaramente che le "cose" cambiano in continuazione.**
87. I pensieri influenzano il modo di sentire. E' molto importante come prendete in esame quello che state facendo.
88. Chi ha capito i benefici della pratica non l'abbandonerà mai. Chi si ferma non ha semplicemente inteso la pratica pienamente.
- 89. Quando la sensazione è quella di non saper cosa fare, aspettate soltanto. Non fate nulla.**
90. Consapevolezza è quando la mente è colma di consapevolezza.
- 91. La consapevolezza richiede tempi di sviluppo. All'inizio dovete continuamente ricordarvi di essere attenti, ma quando acquistate una visione ampia (momentum), rimarrete consapevoli naturalmente. Non potete obbligare l'attenzione a diventare forte. Solo essendo consapevoli continuamente guadagnerete momentum.**
92. Quando la mente è pura, pacifica ed equanime, noterete immediatamente ogni tensione fisica causata dal sorgere della più sottile contaminazione.
93. Per capire le impurità, dovete guardarle ripetutamente. Cosa potete ottenere dal solo avere od aspettarvi buone esperienze? Se capite la natura delle impurità, si dissolveranno. Seguiranno, naturalmente, esperienze buone qualora siate abili nel mettere mano alle contaminazioni. Molti yogis fanno l'errore di aspettarsi buone esperienze invece di provare a lavorare con le contaminazioni.
- 94. Alcune volte potresti credere che essere consapevoli di alcuni oggetti è una perdita di tempo. Questa idea è totalmente sbagliata. La chiave della pratica è la consapevolezza stessa, non l'oggetto. Per tutto il periodo in cui rimanete consapevoli siete sulla strada giusta.**
95. Imparate a guardare le impurità come impurità e non come "io sono impuro".
- 96. La qualità della consapevolezza dovrebbe essere accettata così com'è. I problemi sorgono quando avete idea preconcepite di che cosa dovrebbe essere la consapevolezza. Se non accettate la qualità della vostra consapevolezza, non avete una buona attitudine e state cercando nella maggioranza dei casi un'esperienza immaginaria.**
97. Se volete trovare il giusto equilibrio dovete sperimentare e capire gli estremi.
98. Non è necessario sforzarsi di essere consapevoli a tutti i costi. Quando siete presenti, diventate consapevoli di quello che succede. Tutto lo sforzo che occorre per essere consapevoli è ricordarsi di essere nel momento presente.
- 99. Una volta acquisito "momentum", essere consapevoli della consapevolezza gli farà da sostegno.**
100. Quando la mente è calma e in pace e non c'è un oggetto evidente da osservare, cogliete l'opportunità di riconoscere la qualità e la forza della consapevolezza di quel momento.
- 101. Se la vostra pratica matura, sarete in grado di affrontare situazioni difficili semplicemente perché capite le condizioni che stanno dietro di esse. Capire le condizioni vi permette di lavorare sulle cause. Perché non prendere le situazioni difficili come opportunità di imparare?**
102. E' importante fare attenzione alle presunzioni. Si basano su vedute errate e vi impediranno di vedere la vera natura delle cose.

- 103. Vipassana prende le distanze per vedere le cose più chiaramente, mentre samatha è immersione ed assorbimento nell'oggetto. Prendendo le distanze ed osservando nasce la comprensione.**
104. Per cominciare basta solo essere consapevoli. Quando diventate abili a portare la mente al momento presente, potete cominciare ad osservare o investigare di che cosa siete consapevoli.
105. Il pensiero si trova entro la mente. Anche la pace è un contenuto della mente. Capire questo vi consente di vedere entrambi come oggetti mentali piuttosto che qualcosa di personale, di "vostro". Se non vedete la pace come un semplice stato mentale, ci annegherete dentro.
106. Controllare la vostra attitudine è anche consapevolezza.
107. Se perdetevi il desiderio di meditare o se sentite di non sapere come fare, niente panico, non provate ad auto indurvi alla meditazione. Ricordatevi: relax. Il desiderio di meditare tornerà naturalmente in un attimo. Cercare di fare le cose con la forza è peggio.
108. Quando sorge un senso di resistenza nella mente, imparate a sentirlo direttamente.
109. Molte persone sono riluttanti a lavorare sulle brutte esperienze che hanno in meditazione. Di solito si impara molto da queste esperienze, come da quelle buone; può sorgere una comprensione molto profonda lavorando con esse. Imparate ad accettare sia le esperienze buone che quelle cattive.
110. E' importante avere conoscenze teoriche, ma dovrete tenerle in considerazione blandamente. Guardarsi dal trarre conclusioni quando avete un'esperienza che sembra combaciare con la teoria. Al momento che veramente capite qualcosa per esperienza, vedrete l'enorme differenza tra l'interpretazione teorica iniziale e la vera comprensione.
111. Potete solo osservare che cosa state sperimentando nel momento presente. Non si può osservare quello che non è ancora accaduto e tanto meno ciò che è passato.
112. Non prendete parte a ciò che succede. Imparate ad essere solo presenti ad esso.
113. Se siete consapevoli della consapevolezza, state meditando.
- 114. Lasciate che sia la mente a scegliere il suo oggetto. Vi serve soltanto essere consapevoli della qualità della vostra consapevolezza.**
115. Se avete sperimentato l'osservazione della consapevolezza, sarete certi della sua presenza e tutte le volte che la perdetevi per un attimo, diventerete consapevoli della sua assenza.
116. Se per voi fosse difficoltoso praticare consapevolezza nella vita quotidiana dovrete perseverare ancora. Presto o tardi, anche un piccolo sforzo per essere consapevoli farà una differenza notevole nella vostra vita.
117. Guardare qualcosa che immaginiamo di aver visto non è meditazione di consapevolezza. La meditazione consapevole è solo essere attenti a tutto ciò che si presenta sulla vostra strada.
118. Quando osservate qualcosa, non identificatevi con esso; non pensatelo come "io" o "mio". Accettatelo semplicemente come cosa da conoscere, da osservare e da capire.
- 119. Il lavoro della consapevolezza è solo conoscere. Il lavoro della saggezza è distinguere quello che rende o no capaci.**
- 120. Reale accettazione e distacco sono nascita di saggezza.**
121. Tutte le volte che abbiamo saggezza siamo consapevoli; ma solo essere consapevoli non significa necessariamente avere saggezza.
122. Prima di sedersi in meditazione sempre fare il punto sull'attitudine. Siate semplici. Sedete ed osservate solo quello che succede. E' difficile sapere cosa state facendo proprio ora?

123. All'inizio la saggezza compare un po' più tardi della consapevolezza. Comunque, attraverso una pratica assidua, quando avete sviluppato saggezza esse sorgono contemporaneamente.
124. Quando le cose sono buone, imparate a distaccarvi da esse. Quando le cose non sono buone imparate ad accettarle.
125. All'inizio della pratica potreste sentire che ci sono troppe cose utili da osservare, ma quando c'è momentum tutto sembra rallentare e avrete il tempo sufficiente per vedere tutto, per vedere più dettagli. E' come guardare un treno in movimento. Se guardando un treno che passa ad alta velocità siete vicini ai binari, vedrete principalmente il movimento e più difficilmente dettagli del treno. Ma se vi trovate in un treno in movimento e un altro treno viaggia parallelo alla stessa velocità del treno in cui siete, non vedrete questo treno nella sua interezza ma avrete abbastanza tempo per scorgere i dettagli.
126. Se siete consapevoli delle sensazioni del viso durante la meditazione sarete in grado di sapere se siete rilassati o no. Quando state focalizzando troppo ciò si ripercuoterà nel volto. Quando una persona è realmente calma, la faccia è molto serena, gentile e calma.
127. Una cosa è necessario ricordare e capire: non potete trascurare la mente. Ha bisogno di essere osservata consistentemente. Se non curate il vostro giardino cresceranno le erbacce. Se non osservate la mente, le contaminazioni cresceranno e si moltiplicheranno. La mente non vi appartiene ma ne siete responsabili.
128. L'eccitazione indebolisce la consapevolezza.
129. **Lobha (brama, attaccamento) è un'intenzione non salutare, una impurità. Chanda (zelo, aspirazione) un'intenzione salutare, espressione di saggezza.**
130. Siate consapevoli della pacificazione. Essere consapevoli della consapevolezza è pacificata. Facendo così vi permettete di verificare se state indulgendo in essa o no, se state attaccandovi ad essa o no o se siete tranquillamente consapevoli.
131. Quando sorgono aspettative nella mente, imparate a vederne la natura. Ogni volta che siete disturbati o in disaccordo con qualcuno, ogniqualvolta sentite resistenza alle cose per come sono, potete stare certi che avete aspettative.
132. Non fatevi trasportare dall'avidità. Prendetevi tempo per imparare qualcosa su di essa. Prestate attenzione alle sue caratteristiche. Se continuate a cascarci, non capirete mai la sua natura.
133. Molte persone credono che una solida consapevolezza sia una sorta di potere. Realmente, forte consapevolezza è semplicemente libertà da ansia, aspettative o desideri – una mente libera da concetti che realmente può percepire un aumento della consapevolezza. Una consapevolezza solida non viene perseguendola a tutti i costi o cercando intenzionalmente di focalizzare.
134. Quando cercate di sbarazzarvi dei pensieri state realmente solo cercando di controllarli piuttosto che imparare a capirli.
135. Quando capite la vera natura del sorgere delle cose, la vostra vita cambierà valore. Quando cambiano i valori cambiano anche le priorità. Attraverso tale comprensione praticherete naturalmente di più e questo vi aiuterà a fare bene nella vita.
136. Quando imparate a parlare con consapevolezza in modo rilassato, consci delle vostre intenzioni, il vostro modo di parlare diventerà meno emotivo.
137. Solo quando siete pronti e all'altezza di osservare sensazioni difficili potete imparare da esse.
138. Una persona saggia e capace può trasformare il veleno in medicina. Un meditante esperto può trasformare gli ostacoli in comprensione.

139. Durante la vita solitamente ricerchiamo e afferriamo. Fermarsi e analizzare questo è difficile. Ad ogni modo retrocedere e osservare è essenziale per poter vedere e capire queste abitudini.
140. Quando nella mente c'è attaccamento o avversione non mancate mai di farne oggetto prioritario di osservazione.
141. Solo se la mente riconosce un'attitudine non buona, la può osservare con retta attitudine.
142. Quando siete in una buona disposizione d'animo, è importante riconoscerla. Il riconoscimento tende a rafforzare questo stato salutare della mente.
143. Controllate il vostro atteggiamento prima di tentare l'osservazione della sonnolenza. Se le opponete resistenza, la meditazione diventa un combattimento. Se l'accettate, troverete più facile fare lo sforzo di essere consapevoli.
144. Essere capaci di osservare le cose come sono senza etichettarle è più realistico ed efficace.
145. Se siete continuamente attenti al vostro stato di rilassatezza diventerete ancora più rilassati.
146. Se vi sentite felici e in pace con voi stessi quando siete per conto vostro, assicuratevi di verificare la vostra tendenza. Se vi attaccate alla solitudine senza esserne consapevoli diventerete facilmente agitati quando la solitudine è minacciata.
147. Se mirate ad un oggetto vi complicate la pratica. Puntare un oggetto in particolare significa avere l'idea fissa che quello è il giusto oggetto da osservare per un dato periodo di tempo. Se d'altro canto la vostra mente si rivolge ad altri oggetti, cioè fa quello che sarebbe naturale fare al posto di sottostare alla vostra idea fissa, diventerete agitati e confusi.
148. Non dovrete essere interessati ad ottenere buone o cattive esperienze. Vi dovrebbe solo stare a cuore l'atteggiamento che avete nei confronti di queste esperienze.
149. Quando iniziate a praticare dovete continuare a ricordarvi che i pensieri sono solo pensieri, le sensazioni solo sensazioni. Come diventate più esperti capirete gradatamente la verità di questo. Ma fintanto che continuate ad identificarvi con pensieri e sensazioni, per esempio se vi aggrappate all'idea che "Io sto pensando" o "Io sto sentendo", non sarete in grado di vedere le cose per come sono. Non potete realmente vedere se avete una visione non retta, se vedete le cose attraverso il velo dell'ignoranza.
150. Se siete consapevoli di qualsiasi cosa stiate facendo, la mente conoscerà i suoi propri limiti.
151. Quando il nostro pensare, parlare o agire è contaminato, ci troveremo ogni volta nel samsāra. Alla stessa maniera quando pensiamo, parliamo o agiamo con saggezza scopriremo che questa via conduce fuori dal samsāra.
152. Se siete insoddisfatti della vostra pratica o state praticando troppo seriamente, non avrete esperienze di gioia e calma.
153. Se la mente è insoddisfatta della pratica è probabile che state mirando a qualcosa, per cui sarete portati a forzare. Questo non aiuta.
- 154. Se non capite la pratica non sarete felici di praticare.**
155. La retta pratica porta gioia ed interesse. La retta pratica porta benefici e il potenziale per vivere una vita significativa.
- 156. Se capite la pratica ed i suoi benefici non avrete mai momenti di noia.**
157. E' perfettamente naturale avere sonno. Se non avete un buon feeling con la sonnolenza significa che provate avversione al riguardo e cercherete di opporvi. Questo è un cattivo atteggiamento. Riconoscete ed accettate semplicemente che avete sonno. Per tutto il tempo che osservate la sonnolenza con retta attitudine, state meditando.

158. Se non avete denaro non potete diventare un uomo d'affari. Se volete guadagnarvi da vivere e risparmiare dei soldi dovete lavorare duro. Ma investendo saggiamente otterrete più soldi. Similmente, quando siete poco avvezzi alla meditazione di consapevolezza spesso troverete difficile praticare continuamente per acquisire saggezza. Ma sapendo come usare la saggezza che avete, svilupperete più saggezza.
159. **Nella meditazione vipassanā l'oggetto è un mezzo che conduce a sviluppare retta consapevolezza, concentrazione e saggezza. Se la mente reagisce con ogni tipo di contaminazione (*lobha, dosa, o moha*) non avete una buona consapevolezza per cui concentrazione e saggezza non possono sorgere.**
160. **Non cercate di evitare gli oggetti o le esperienze, cercate invece di non rimanere invischiati nelle contaminazioni.**
161. **Occorre capire che tutto quello che succede è solo una naturale manifestazione di causa ed effetto. Cercate in primo luogo di accettare le cose come sono e vedere che "questo non è me", che ciò è solo "natura" al lavoro. All'inizio avete bisogno di acquisire questo tipo di saggezza. E' questa saggezza che può eliminare le impurità.**
162. Samādhi non è essere concentrati. Sperimentare samādhi significa essere con una mente tranquilla, stabile e calma.
163. Gli yogi che fanno meditazione samatha scelgono un oggetto deliberatamente. Quelli che fanno meditazione vipassanā osservano quello che sta avvenendo, perciò sono consapevoli di molti oggetti diversi. Gli yogi-samatha si attaccano all'oggetto. Gli yogi-vipassanā non si attaccano a nessun oggetto. La saggezza può solo sorgere quando c'è non-attaccamento.

CONTINUARE A PRATICARE

La pratica di meditazione di consapevolezza (Satipatthāna) può essere applicata nella vita di tutti i giorni. Non è affatto difficile. La gente lo trova difficile solo perché non pratica a sufficienza. E' importante che voi facciate un sincero sforzo nella vostra pratica. Attraverso l'esperienza vedrete coi vostri occhi che è realmente semplice. Se avessimo la stessa attitudine a perseverare facendo sforzi instancabili nella pratica come abbiamo per fare carriera o per le questioni d'affari, ciò renderebbe tutto più semplice.

Sfortunatamente, molte persone credono di non avere abbastanza tempo per coltivare ed apprezzare il Dhamma; sono sempre così impegnati a procurarsi i mezzi di sussistenza... Ma non dovrete preoccuparvi di trovare tempo per praticare; semplicemente ricordatevi di essere consapevoli mentre siete presi dalle attività quotidiane. Siate pazienti nell'acquisire la retta visione, la retta comprensione, e così anche le necessarie capacità. Se praticate con tutto il cuore e costantemente, prima o poi ne trarrete beneficio.

Una volta capiti veramente i benefici la pratica non si fermerà mai; la porterete sempre con voi in qualsiasi luogo vi troviate. Quando siete realmente capaci di applicare il Dhamma nella vostra vita e iniziate a vedere la differenza, allora le qualità del Dhamma diventeranno chiare. Le qualità del Dhamma saranno cosa viva per voi, diventeranno veramente significative.

Un centro di meditazione è proprio un luogo per imparare, una specie di campo di addestramento o seminario di consapevolezza. Mantenete la pratica nella vita quotidiana. Non pensate che sia difficile. Solo provare ancora e ancora. Sviluppare consapevolezza è un viaggio che dura tutta la vita; non occorre avere fretta o preoccuparsi. E' importante imparare come praticare

correttamente così che possiate effettivamente applicare tutto quello che avete appreso, nella vita di tutti i giorni. Quando siete capaci di mettere in pratica quello che avete imparato in ogni situazione della vita, la vostra consapevolezza è superiore al tipo di consapevolezza che sviluppate col solo camminare su e giù nella sala di meditazione.

Sarete più felici e vi rapportereete più armoniosamente con le altre persone se siete chiaramente consapevoli di tutto quello che fate, ovunque voi siate. Questo avviene facilmente solo quando è sostenuta l'ampiezza (momentuum) della pratica; è possibile solo quando c'è naturale consapevolezza, quando la consapevolezza diventa una seconda natura.

Quando fate nuove esperienze nel corso della pratica, non cercate di interpretarle alla luce di ciò che avete sentito o letto. Se la comprensione che avete acquisito attraverso l'esperienza è reale, insight o saggezza apporteranno un reale cambiamento nelle vostre opinioni, abitudini, idee, anche nel comportamento. Che valore ha l'insight se non vi aiuta a cambiare in meglio?

COS'È LA RETTA ATTITUDINE PER LA MEDITAZIONE?

1. Meditare è riconoscere e osservare qualunque cosa stia accadendo – piacevole o spiacevole – in maniera rilassata.
2. Meditare è guardare e aspettare, in modo paziente, con consapevolezza e comprensione; non è cercare di provare qualcosa che hai letto o sentito.
3. Fa' solo attenzione al momento presente. Non rimuginare sul passato. Non preoccuparti del futuro.
4. Quando mediti, sia la mente che il corpo dovrebbero essere a loro agio.
5. Se la mente e il corpo si stanno stancando, vuol dire che qualcosa non va nel modo in cui stai meditando, e che è venuto il momento di controllare la tua tecnica.
6. Perché ti sforzi tanto quando mediti? Vuoi ottenere qualcosa? Vuoi che succeda qualcosa? Vuoi che smetta di succedere qualcosa? Controlla se è presente uno di questi atteggiamenti.
7. La mente che medita dovrebbe essere rilassata e in pace. Se la mente è tesa non puoi meditare.
8. Non concentrarti troppo, non esercitare controllo. Non sforzarti né reprimerti.
9. Non cercare di creare qualcosa, e non respingere quello che succede. Lascia che le cose avvengano, o smettano di avvenire; sii semplicemente consapevole.
10. Cercare di creare qualcosa è avidità. Rifiutare quel che sta succedendo è avversione. Non sapere se qualcosa stia accadendo, oppure abbia smesso di accadere, è illusione.
11. Soltanto quando la mente che osserva non ha più avidità, avversione, né ansia, può emergere la mente che medita.
12. Non avere aspettative, non volere nulla, non essere ansioso, perché se nella tua mente esistono questi atteggiamenti, diventa difficile meditare.
13. Non cercare di far succedere quello che vuoi tu. Cerca piuttosto di sapere quello che succede – proprio così com'è.
14. Cosa sta facendo la mente? Sta pensando? Oppure è consapevole?
15. Dov'è rivolta la mente ora? Dentro o fuori?
16. La mente che guarda o osserva, è davvero consapevole, o lo è soltanto in modo superficiale?
17. Non meditare con una mente che vuole qualcosa o che vuole che succeda qualcosa. Il risultato sarà semplicemente che ti stanchi.
18. Devi accettare e guardare sia le esperienze buone sia quelle non buone. Vuoi soltanto esperienze piacevoli? Non vuoi neanche la più piccola esperienza spiacevole? E' ragionevole, questo? Non è la via del Dhamma!
19. Devi controllare e ricontrollare l'atteggiamento con cui stai meditando. Una mente leggera e libera ti permette di meditare bene. Hai l'atteggiamento corretto?
20. Non sentirti turbato se la mente pensa. Non stai meditando per evitare di pensare, ma invece per riconoscere il pensiero ogni volta che emerge.
21. Non respingere nessun oggetto della tua attenzione. Impara a conoscere gli ostacoli che emergono rispetto all'oggetto, e continua ad esaminare gli ostacoli.

22. L'oggetto dell'attenzione non è quello che conta; ciò che è veramente importante è la mente che osserva distaccata, e che lavora per essere consapevole. Se l'osservazione viene fatta con l'atteggiamento giusto, qualsiasi oggetto va bene.

23. Soltanto quando è presente la fede o la fiducia, emerge l'energia. Solo quando c'è energia, la consapevolezza è continua. Solo quando la consapevolezza è continua, si verifica la concentrazione. Solo quando si verifica la concentrazione, si possono conoscere le cose come sono. Quando le cose vengono conosciute come sono, cresce la fede.

GLOSSARIO DEI TERMINI PALI

Durante le discussioni di Dharma avrete occasione di sentire sia da parte dell'insegnante che dal traduttore alcuni termini in Pali. Abitualmente si usano non tradotti, perchè la traduzione può solamente descrivere approssimativamente il loro significato e qualche volta si possono ingenerare fraintendimenti. Le spiegazioni che trovate qui dovrebbero tuttavia risultare sufficienti per i nostri scopi, giacchè in effetti chiarimenti sui termini in questione non erano compresi all'interno delle discussioni stesse. Per definizioni più complete potete comunque consultare dizionari Buddhisti e i libri di testo. Cionondimeno cercate di sviluppare intuizioni attorno a questi termini, quando li sentite usare, cercando di comprenderne il significato anche nel contesto del discorso.

abhidhamma

canonica descrizione buddista dei processi e delle caratteristiche della mente

akusala (vedi anche *kusala*)

karmicamente non salutare, non valoroso, non profittevole

anatta (vedi anche *atta*)

- a) non-sè, non-ego, impersonalità, assenza di sostanza dimorante
(o di un ego, di un sè, o di un'anima), entità priva di esistenza propria
- b) nulla può sorgere, esistere o muoversi per sua espressa volontà o da una singola causa
- c) una delle tre caratteristiche universali dell'esistenza (vedi *dukkha e anicca*), capire anattā è liberazione, insight, saggezza (*paññā*)

anicca

- a) impermanenza, tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti,
tutto ciò che sorge è soggetto a cambiamento e a passare
- b) una delle tre caratteristiche universali dell'esistenza (vedi *dukkha e anatta*), capire anicca è liberazione, insight, saggezza (*paññā*)

atta

sè, ego, personalità

avijjā

sinonimo di *moha*

bhāvanā

sviluppo mentale, meditazione

bhāvanāmayā paññā

saggezza o conoscenza acquisite attraverso esperienza diretta e sviluppo mentale

bhikkhu

monaco pienamente ordinate, membro del Sangha

cetasika

fattore mentale (si fa riferimento ai 52 fattori mentali elencati nell'abhidhamma. Alcuni sono karmicamente neutri, alcuni karmicamente salutari, altri karmicamente non salutari)

chanda

sana intenzione, aspirazione, zelo

cintāmayā paññā

saggezza o conoscenza acquisite col pensiero, col ragionamento e l'analisi intellettuale

citta

mente

dana

donazione, offerta, generosità

dhamma (minuscolo)

oggetto, cosa, fenomeno

Dhamma (maiuscolo)

- a) 'legge naturale', 'natura'
- b) dottrina buddhista

ditthi

opinione, credo, giudizio speculativo
micchā ditthi (non-retta visione) / *sammā ditthi* (retta visione)

domanassa

qualsiasi tipo di spiacevole sensazione mentale, sensazione mentale dolorosa

dosa

odio, rabbia, ogni forma di avversione o ripugnanza (incluso tristezza, paura, resistenza ecc.)

dukkha

- a) insoddisfazione, dolore, sofferenza
- b) sofferenza nel cambiamento
- c) la natura insoddisfacente dell'intera esistenza e di tutti i fenomeni condizionati
- d) una delle tre caratteristiche universali dell'esistenza (vedi *anicca e anatta*), capire dukkha è liberazione, insight, saggezza (*paññā*)

indriya

le 5 facoltà spirituali: *saddhā, viriya, sati, samādhi, e paññā*

jhāna

assorbimento meditativo

kamma

azione volitiva (del corpo, della parola, della mente)

khandha

5 aggregati o categorie: *rūpa, vedanā, saññā, samkhāra, viññāna*

kilesa

contaminazioni, qualità non salutari della mente, qualsiasi manifestazione di avidità, rabbia e illusione (vedi *lobha, dosa, e moha*)

kusala (vedi anche *akusala*)

karmicamente salutare, valoroso, profittevole

lobha

avidità, ogni tipo di brama e piacere (sinonimo di *tanhā*)

mettā

gentilezza amorevole, amore per se stessi, amore incondizionato

micchā ditthi

non retta visione

moha

illusione, ignoranza, non comprensione, visione non realistica (sinonimo di *avijjā*)

nāma

processi mentali, mente (termine collettivo per *vedanā, saññā, samkhāra, e viññāna*)

nāma-rūpa

processi fisici e mentali

ñāna

sinonimo di *paññā*

Pāli

nome della lingua in cui furono redatte per la prima volta le scritture buddiste (Canone Pāli)

paññā

saggezza, comprensione, conoscenza, insight (sinonimo di *ñāna*)

paññatti

realtà (concettuale) relativa, concetti

paramattha

realtà ultima

pāramī

perfezioni

pañicca-samuppāda

originazione dipendente, co-produzione condizionata. condizionalità

pīti

interesse gioioso, entusiasmo, estasi

rūpa

processi fisici, corporalità

saddhā

fedele, fiducia, speranza

samādhī

calma, tranquillità o stabilità della mente

samatha

meditazione per calmare e concentrare la mente

samsara

ciclo di sofferenza e ciclo delle rinascite

samkhāra

formazioni mentali

saññā

percezione, memoria, riconoscimento

sati

consapevolezza, attenzione

sīla

moralità, condotta etica, virtù

somanassa

qualsiasi tipo di piacevole sensazione mentale, sensazione mentalmente piacevole

sukha

felicità

sutamayā paññā

saggezza o conoscenza acquisita attraverso lettura o ascolto

sutta

i discorsi del Buddha

tanhā

sinonimo di *lobha*

upekkhā

a) sensazioni ed emozioni (*vedanā*) neutre

b) equanimità, stati mentali salutari (*samkhāra, cetasika*)

vedanā

sensazioni ed emozioni piacevoli, spiacevoli o neutre (vedi *somanassa, domanassa* ed *upekkhā*)

vinaya

regole di condotta e di disciplina per i monaci (*bhikkhus*)

viññāna

coscienza, cognizione, informazione mentale

vipassanā

insight, meditazione di insight

virīya

energia, energia con saggezza, ciò che ravviva il ricordo

yoniso manasikarā

- a) retta attitudine, retta disposizione mentale, retta intenzione
- b) riflessioni sagge

CIBO PER IL PENSIERO

I punti seguenti scaturiscono dalle discussioni di Dharma avute con decine di yogis. Alcuni di loro erano principianti, altri praticanti già molto esperti. A seconda del vostro personale livello nell'esperienza meditativa, potrete capire o meno alcuni di questi punti. Non badate a quelli che non capite ancora. Lasciateli stare. A tempo debito, quando la pratica si estenderà, il loro significato apparirà evidente e li capirete ad un livello sempre più profondo. E quando la vostra meditazione farà progressi, li capirete tutti. Questi punti non sono disposti in alcun ordine particolare, per cui potete leggerli poco alla volta, tutti i momenti che ne sentite il bisogno per ottenere input o ispirazione.

1. La meditazione non riguarda solo sedersi su un cuscino. Non importa in quale posizione siete, se la vostra mente è consapevole con comprensione, state meditando.
2. Se non potete osservare, non forzatevi a farlo. Prima imparate a rilassarvi e a stare comodi.
3. Provate la meditazione da sdraiati di tanto in tanto. Imparate a sviluppare consapevolezza in qualsiasi posizione voi siate. Rimanete sempre consapevoli dell'esperienza e notate la differenza di impegno mentale che occorre per mantenere consapevolezza nelle differenti posizioni.
4. Retto sforzo significa perseveranza. Non significa grande focalizzazione, controllo, forzatura o autolimitazione. Concentrazione dura sorge dall'avidità, avversione o dall'ignoranza della pratica.
5. Potete essere consapevoli delle sensazione del corpo, sensazioni e attività mentali. Ma non pensate ad esse come "vostro"; sono quello che sono: sensazione è sensazione, emozione è emozione, le attività mentali sono attività mentali – vale a dire la loro fondamentale natura. Cercate sempre di osservarle con questa intenzione; se non lo fate, se le sentite come qualcosa di "vostro", attaccamento ed avversione sorgeranno inevitabilmente.
6. Imparare ad osservare, indagare e capire la natura di un oggetto è più importante del volere che scompaia o del cercare di farlo sparire. Volere che l'oggetto sparisca è un atteggiamento non retto.
7. Quando osservando la mente non ci sono contaminazioni, avete retta consapevolezza.
8. La mente conoscente (*viññāna*) è la mente che percepisce tutto ciò che entra dalle porte sensoriali. E' sempre presente ma non può mai né riconoscere né interpretare; non ha saggezza, non capisce ciò che succede. La coscienza è semplicemente un oggetto dei sensi.
9. La mente che osserva vede qualsiasi cosa voi sperimentiate. Quando siete consapevoli che sta osservando, siete consapevoli della mente osservante.
10. Potete diventare consapevoli della mente essendo presenti nelle sue attività e sensazioni. Ogniqualvolta siete consapevoli di pensare o siete consapevoli che c'è rabbia, disappunto, desiderio ecc., siete consapevoli della mente. Occorre ricordare che è la mente che sta facendo o provando tutto questo.

11. Quando interferite con la mente che osserva, l'insight non può sorgere. Imparate a vedere obbiettivamente, con nuda attenzione.
12. Quando osservate la mente, sarete sorpresi, sgomenti, talvolta anche scioccati nel scoprire che avete idee fisse, desideri, paure, speranze ed aspettative senza esserne stati consapevoli.
13. Tutte le attività mondane (es. leggere, ascoltare musica, fare sport) riducono il pensiero e il ragionamento, e senza questi ultimi gli stimoli esterni diventano privi di significato. Ma se durante la meditazione sorge pensiero concettuale, dovrete semplicemente essere consapevoli che "la mente sta pensando".
14. Quando riuscite facilmente a stare con un oggetto ciò avviene sia a causa della sua natura evidente, sia grazie a un buon livello di consapevolezza raggiunto. Non accontentatevi però di osservare solo oggetti di natura più immediata. La vostra consapevolezza si rafforzerà se imparate ad osservare oggetti sottili.
15. Nel momento in cui inizia a non piacervi qualcuno, nella mente si crea un'impronta, un dato. Quell'impronta farà vedere la persona in un modo fisso impedendo così di capire come lui o lei siano in realtà. E' l'illusione al lavoro.
16. Quando la mente è pronta all'insight, questo sorgerà naturalmente, spontaneamente. Non cercate o sperate che sorga l'insight. Cercarlo condurrà a creazioni illusorie della mente.
17. Mantenete una mente aperta a qualsiasi cosa sperimentate. Cercate di non saltare subito alle conclusioni. Semplicemente osservate ed investigate la vostra esperienza accuratamente e continuamente. Arrivare subito alle conclusioni vi impedirà di capire dal profondo.
18. Se continuate ad evitare le situazioni difficili, non potete imparare e progredire. Ciò è vero specialmente quando si ha a che fare con le contaminazioni. Imparare ad affrontarle permette di investigare e capire la loro natura, e questo aiuterà a trascenderle.
19. Imparate ad essere interessati alle situazioni difficili. Con le maniere gentili ed essendo presenti potete capire inaspettatamente le loro cause.
20. Le sensazioni non hanno bisogno di essere identificate o catalogate come piacevoli, spiacevoli o neutre. Ricordate che una sensazione è solo una sensazione. Accettatela così com'è.
21. Quando guardate un film, tutti gli spettatori lo percepiranno a modo loro, dalla loro prospettiva personale. Quelli con una mente relativamente immatura vedono il film come un puro intrattenimento. Quelli mentalmente più maturi cercheranno anche di capirne il messaggio. In meditazione avviene lo stesso, dovrete cercare sempre di capire cosa sta succedendo.
22. Più vi concentrate o vi focalizzate su di un oggetto, più energia dovete usare; ciò rende la pratica difficile e noiosa e la vostra consapevolezza può realmente diminuire. Ma quando diventate consapevoli di questo, a volte cercherete di far salire nuovamente il livello di attenzione, magari forzando. Che naturalmente significa usare più energia ancora: questo effetto valanga vi renderà esausti durante i lunghi ritiri.

23. Quando mettete troppa energia per essere consapevoli, sprecherete la vostra energia troppo velocemente e quindi non sarete in grado di mantenere consapevolezza per tutto l'arco della giornata. Se praticate in modo rilassato, conserverete energia e riuscirete a praticare per lunghi periodi. Se siete uno yogi da lungo non potete permettervi di sprecare tempo. Meditazione è un'impresa a lungo termine; è una maratona, non la gara dei 100 metri.
24. Vedete ogni momento come una valida opportunità per lo sviluppo della consapevolezza, ma non prendete la pratica troppo seriamente. Se siete troppo seri, diventate tesi e non siete naturali più a lungo.
25. Una volta che sapete come rilassarvi, diventate sensibili alle vostre necessità. Saprete allora quando state usando energie inutilmente e imparerete anche a risparmiarle.
26. Dopo avere sentito o letto di esperienze meditative di altre persone, potreste, coscientemente o incoscientemente, cercare di emularle. Quindi se avete sperimentato qualcosa di simile, potreste saltare subito alla conclusione che anche nel vostro caso si tratta di insight. Invece avete solo avuto una esperienza simile. Insight è realmente capire la realtà.
27. La mente vagante è una attività naturale della mente. Se continuiamo a respingerla significa che non stiamo accettando la sua natura per quello che è. Una volta accettato questo, abbiamo retta attitudine e vedere la mente smarrirsi diventa più semplice. All'inizio potete spesso perdervi nei pensieri, ma questo è ok. A suo tempo e con la pratica, comincerete ad osservare la mente vagante come "solo pensiero" e vi perderete in essa sempre meno spesso.
28. Non resistete, non pretendete – accettate le cose come sono.
29. La mente vagante non è il problema; giudicare che non dovrebbe essere vagante è il problema. L'oggetto non è realmente importante; è come osservate e considerate che è importante.
30. Che cosa state osservando o dove state osservando non è importante; la vostra consapevolezza di esso è importante.
31. Ogni momento è il momento giusto per la meditazione.
32. Lo scopo di samatha è attendere a certi stati mentali, mentre vipassanā è un viaggio nel sapere e nel capire.
33. La meditazione di consapevolezza può essere paragonata ad un film. Giusto mettersi comodi, rilassarsi e guardare. La trama di ciò che state guardando si schiuderà naturalmente – e quanto imparate da quello che vedete dipende dal vostro livello di comprensione.
34. Se non avete la retta attitudine, allora in un modo o nell'altro, la vostra mente è impura.
35. L'insight di per sé non è importante; quello che conta veramente è se l'insight conduce o meno ad una trasformazione nella vostra mente, affinché sia abile, in futuro, nel fronteggiare situazioni simili senza impurità.
36. Quando ci sono impurità nella vostra mente, dovete riconoscere e conoscere la loro presenza. Ma è anche importante che siate consapevoli dell'assenza di impurità.
37. La comprensione non è lineare. Potete capire le cose in modi diversi, a diversi livelli e da diverse angolazioni.
38. La saggezza è incline verso il bene ma non gli si attacca. Rifugge ciò che non è buono ma non ha avversione ad esso. La saggezza riconosce la differenza tra abilità

- ed inabilità, e vede chiaramente come l'incapacità sia una condizione indesiderabile.
39. L'illusione può portarvi a vedere le cose capovolte; vi fa vedere l'errato come giusto, e il giusto come errato.
 40. Evitare le situazioni difficili o correre via da esse non richiede di solito molta abilità o sforzo. Ma fare così vi impedisce di testare i vostri limiti e di progredire. L'abilità nel fronteggiare le difficoltà può essere cruciale per la vostra crescita. Comunque se vi state imbattendo in una situazione in cui le difficoltà sono assolutamente opprimenti, dovrete fare un passo indietro, per il momento, e aspettare fino a che avete accumulato abbastanza forza per affrontarla abilmente.
 41. Lo scopo della pratica è sviluppare saggezza. La crescita della saggezza può solo avvenire una volta abili a riconoscere, capire e trascendere le contaminazioni. Per testare i vostri limiti e progredire, dovete darvi l'opportunità di affrontare le contaminazioni. Senza fronteggiare le sfide della vita, la vostra mente rimarrà per sempre debole.
 42. Sviluppare consapevolezza è un viaggio che dura tutta la vita. Non mettetevi fretta o apprensione. E' importante praticare nel modo giusto, cosicché impariamo ad essere efficaci nella vita quotidiana, non solo al centro di meditazione.
 43. Più cercate di vedere qualcosa, meno chiaramente potete vederla. Solo quando siete rilassati potete vedere le cose come sono. Quelli che si sforzano di non cercare nulla, vedono di più.
 44. Una forte consapevolezza non è alcun tipo di potere. La consapevolezza è forte quando le impurità non sono presenti, quando avete retta attitudine.
 45. Conoscete con quale atteggiamento state osservando. Solo osservare non è sufficiente.
 46. Se il dolore dal quale siete afflitti è causato da una ferita del corpo o indisposizione – state attenti a non aggravarlo.
 47. Qualche volta, quando le cose diventano difficili, la mente è recalcitrante ad osservare o a praticare. Dipende dalla vostra abilità e stato mentale continuare ad essere consapevoli o fermarsi e riposare consapevolmente.
 48. Nella vita non dovrete pretendere nulla in cambio per qualsiasi cosa abbiate fatto per gli altri. Similmente, dal lavoro di consapevolezza dovrete imparare a non aspettarvi risultati o piacevoli esperienze.
 49. E' della massima importanza riconoscere l'orgoglio per indebolirlo e impedirgli di diventare più forte. La saggezza può solo sorgere quando l'orgoglio viene messo da parte.
 50. Mantenere un'idea od opinione preconcepita di come e cosa dovrebbe essere l'insight è pericoloso, poiché porta ad inorgogliersi quando si ha un'esperienza che sembra soddisfare tale condizione. La natura della realtà è oltre alle idee e alle opinioni. Idee ed opinioni sono meramente illusione al lavoro.
 51. Non relegate la pratica al solo centro di meditazione; applicatela nella vita quotidiana. Quando lasciate il ritiro portate la pratica con voi.
 52. Quando la mente è forte e viene a contatto con un oggetto, non emette giudizi; comprendete l'oggetto così com'è.
 53. Provate ad osservare più spesso che potete come si comporta la mente in una situazione difficile, da più punti di vista possibili. Una volta sviluppata la comprensione di come essa agisce in tale situazione, la saggezza comincia a fare il

lavoro. La prossima volta che incontrate una situazione simile, con la saggezza eviterete di reagire in modo inappropriato. La saggezza sa cosa fare.

54. Quando iniziate a osservare il pensiero non potete riconoscerlo come “mente”. Siete solo consapevoli di esso e dei suoi contenuti. Attraverso la pratica e l’osservazione costante del pensiero, si chiarirà che chi sta pensando è la mente. Non è facile da descrivere a parole. Ma una volta capaci di fare questo, potete osservare la mente con oggettività. Solo riconoscerla come pensieri che appaiono. Imparate a riconoscerli ogni volta che sorgono. Non cercate di evitarlo mantenendo solo la consapevolezza del corpo; potreste non cogliere la natura del funzionamento della mente.
55. Quando la consapevolezza è forte e continua, inizierete conseguentemente ad osservare oggetti sottili. Essere in grado di stare con oggetti sottili darà come risultato un aumento ulteriore della forza della consapevolezza, che vi permetterà di guardare oggetti ancora più sottili. La capacità di osservare oggetti sottili si sviluppa gradatamente; non cercate di arrivarci forzando voi stessi ad essere consapevoli, o cercando di vederli a tutti i costi. (Nota: forte consapevolezza è usato per descrivere uno stato della mente in cui le Cinque Facoltà Spirituali di fiducia, sforzo, consapevolezza, concentrazione e saggezza sono in equilibrio – uno stato mentale che è stato sviluppato attraverso visione ampia e persistente pratica.)
56. Non è difficile essere consci o consapevoli. E’ difficile mantenersi in questo modo continuamente. Per questo avete bisogno del retto sforzo, semplicemente perseveranza.
57. Essere rilassati e nella giusta disposizione d’animo è di primaria importanza. Tutto il resto viene dopo. Riconoscere se siete o no del giusto umore è più importante che sperimentare pace o avere una buona seduta.
58. Se siete assonnati ogni volta che sedete, avete sviluppato una cattiva abitudine. Per cui quando la sonnolenza inizia, aprite gli occhi. Se persiste, alzatevi e camminate. Non importa se sedete o camminate; ciò che conta è che la mente sia sveglia.
59. Retto sforzo è rammentarsi di essere consapevoli. Retto sforzo non è usare energie per focalizzare un oggetto.
60. Se verso sera insorge stanchezza, è possibile che stiate usando eccessiva energia durante il giorno. La vostra pratica dovrebbe conquistare vastità; non dovrete soffrire di spossatezza. Per cui non usate troppa energia cercando di essere più consapevoli; continuate a ricordarvi semplicemente di esserlo.
61. Quando chiudete gli occhi per meditare, avete l’impressione che ci sono d’improvviso molti pensieri. Ma la mente sta realmente pensando continuamente. Non lo notate solo perché, quando siete ad occhi aperti, state prestando più attenzione agli oggetti esterni che ai pensieri.
62. Per essere in grado di conservare le capacità che avete acquisito, occorre non smettere di usarle. Dunque proseguite e sostenete la vostra meditazione. Cercate di praticare in qualsiasi posto voi siate, quanto potete. Continuate a perseverare e non permettete che ciò che avete appreso vada perso.
63. Se siete consapevoli, siate contenti del solo esserlo. Questa è retta attitudine. Così quanto siete di fronte ad una contaminazione e ne siete consapevoli, siate lieti di essere consapevoli di questa contaminazione, anche se non dà l’impressione di dissolversi. Per tutto il tempo che ne siete consapevoli, state facendo bene.
64. Le impurità sono parte del Dhamma. Non rifiutatele. Una yogi si infastidiva quando

le impurità sparivano velocemente. Non che lei le volesse ma era molto appassionata ad imparare da loro, per capirle. Questo dovrebbe essere l'atteggiamento con cui fronteggiare le impurità.

65. Provate a riconoscere che le contaminazioni sono semplicemente contaminazioni; non sono le "vostre" contaminazioni. Ogni volta che vi identificate con esse o le rifiutate, state solo aumentandone la forza.
66. Ricordate sempre che non siete voi a rimuovere le contaminazioni – è la saggezza che lo fa. Quando siete consapevoli continuamente, la saggezza si libera naturalmente.
67. Dopo aver subito un furto, non cercate di raccontare a voi stessi che non ve ne importa niente e che in un certo senso è quasi stato un regalo. Sono trucchi della mente. Riconoscete ed accettate il fastidio! Solo se potrete osservare il vostro fastidio direttamente comprendendolo, sarete in grado di lasciar correre davvero.
68. Sperimentare la calma non è così importante. E' più importante conoscere e capire perché la calma sorge o non sorge.
69. Per conoscere la realtà dovete essere coraggiosi. Se volete arrivare alla verità dovete cominciare a meditare, essere consapevoli di voi stessi. La prima cosa che serve conoscere è che ci sono contaminazioni nella mente. Questa è la base. Noi tutti vogliamo stare bene e tuttavia tendiamo a vedere e mostrare solo i nostri lati positivi. Se non affrontiamo le contaminazioni non faremo altro che mentire a noi stessi e agli altri. Se vogliamo cambiare in meglio dobbiamo conoscere i nostri lati negativi. Quando cominciate a vedere voi stessi in modo realistico, conoscendo sia le buone che le cattive qualità, state facendo bene.
70. Il Buddha non ha detto che non dovremmo pensare, parlare o agire; ciò che ha detto è che al posto di essere guidati dalle contaminazioni, dovremmo pensare, parlare e agire usando la saggezza.
71. Quando state conversando avete l'abitudine di porre all'esterno la vostra attenzione, facendovi coinvolgere dalle persone con cui state parlando quando si arriva al nocciolo della questione.
Il più delle volte siete troppo toccati dalle emozioni degli altri. Auto-educatevi a guardare all'interno, costantemente; diventerete naturalmente sempre più abili a farlo. Auto-ammaestratevi anche nell'atteggiamento. Solo nella misura in cui non siete più coinvolti emotivamente sorgerà comprensione. Inizierete a riconoscere i vostri limiti, conoscerete quando è il momento di stoppare la conversazione, e saprete come comunicare senza coinvolgimenti.
72. Quando state osservando un oggetto, dovrete controllare la consapevolezza ripetutamente.
Fare questo vi permette di diventare consapevoli della consapevolezza dell'oggetto - e di imparare ad osservare la mente che osserva.
73. Una volta diventati più esperti nella meditazione, inizierete a pensare che state capendo di che si tratta. Ma saltare subito a una conclusione del genere vi impedirà di approfondire la vostra comprensione.

74. Quando la vostra esperienza di meditazione si amplifica e approfondisce, tenderete a trarre conclusioni sulla natura dell'esperienza. Potete anche desumere di aver capito una verità fondamentale come l'impermanenza. Con queste premesse vi impedirete da soli di guardare più a fondo e vi saranno preclusi ulteriori progressi.
75. Se siete in grado di notare impulsi sottili nella mente vedrete anche motivazioni sottili, realizzando che la maggioranza di esse sono impurità.
76. Non stabilite quanto a lungo starete seduti; ciò crea stress. Non prendete gli orari del ritiro troppo seriamente. Semplicemente rammentatevi di mantenere consapevolezza in tutte le posizioni più costantemente possibile.
77. Quando siete entusiasti di fare progressi non sarete pienamente consapevoli del presente. Ecco perché è così importante continuare a controllare l'atteggiamento. Uno yogi diceva di aver realizzato che il suo zelo nel mettere retta attitudine continuamente era non retta attitudine!
78. Tutte le intenzioni vengono per un motivo. La maggioranza di questi motivi sono contaminazioni. Solo riconoscendo e capendo a pieno questi veleni, la saggezza potrà sorgere. Sarà la saggezza, ora, a motivare le vostre intenzioni.
79. Le intenzioni non esistono solo all'inizio di ogni movimento od azione. Ci sono intenzioni durante tutto l'intero corso del movimento o azione. Anche ogni attimo in cui stiamo sedendo ha uno scopo. E' importante ricordare questo.
80. Una volta in grado di vedere il pericolo delle contaminazioni vorrete sempre mantenere la mente nello stato più positivo possibile.
81. E' la natura della mente ad essere costantemente in contatto con gli oggetti, per cui non dovete fare sforzi speciali per vedere un oggetto. Diventate solo consapevoli di quello che c'è senza cercare di vedere ciò che pensate sia il giusto oggetto. Non occorre controllare o manipolare la vostra esperienza.
82. Quando le persone cominciano a meditare, tendono ad avere idee fisse su come si dovrebbe evolvere la pratica. In verità non occorre fare o creare nulla. Serve solo sviluppare continua consapevolezza, vedere ed osservare. E' tutto. Non potete far succedere le cose. Stesso discorso per il sorgere della saggezza, semplice o profonda, o per l'illuminazione!
83. Potete solo lavorare sulle cause, non sui risultati. Non potete portare a termine ciò che volete solo aspirando ad esso. Per esempio, non è possibile sviluppare concentrazione solo provando a concentrarsi. Serve conoscere come si sviluppa la concentrazione. Quando la consapevolezza è continuamente applicata con retta intenzione, la concentrazione si sviluppa. Potete solo tener presente di essere consapevoli e verificare se lo siete col giusto atteggiamento. In altre parole, se avete retto sforzo e retta consapevolezza, la retta concentrazione viene naturale. Se capite la relazione di causa-effetto saprete come trattare ogni situazione. Chiedetevi sempre se conoscete le cause e condizioni necessarie per arrivare al risultato desiderato. Quindi lavorate sul soddisfacimento di quelle cause e condizioni. Occorre avere questa retta visione.
84. Retta consapevolezza è non dimenticare di essere consapevoli del giusto oggetto;

retto sforzo è perseverare; retta concentrazione è tranquillità e stabilità della mente. Il giusto oggetto è la vostra esperienza, per esempio sensazione di rabbia – NON la persona con cui siete arrabbiati.

85. Non praticare troppo seriamente, ma pacificamente e rispettosamente.
86. Se pensate che è la centesima volta che state osservando la stessa cosa, vi annoierete. Tuttavia, se portate un oggetto a contatto diretto con la vostra esperienza, capirete che non esistono due momenti in cui sentite le cose allo stesso modo. Quello che vi annoia è il pensiero che state guardando sempre la stessa cosa. Infatti niente è mai uguale, ogni momento è sempre nuovo. Quando capite realmente questo, la vostra mente sarà sempre interessata a qualsiasi cosa osservi. Nessun momento sarà mai noioso perché l'esperienza mostrerà chiaramente che le "cose" cambiano in continuazione.
87. I pensieri influenzano il modo di sentire. E' molto importante come prendete in esame quello che state facendo.
88. Chi ha capito i benefici della pratica non l'abbandonerà mai. Chi si ferma non ha semplicemente inteso la pratica pienamente.
89. Quando la sensazione è quella di non saper cosa fare, aspettate soltanto. Non fate nulla.
90. Consapevolezza è quando la mente è colma di consapevolezza.
91. La consapevolezza richiede tempi di sviluppo. All'inizio dovete continuamente ricordarvi di essere attenti, ma quando acquistate una visione ampia (momentuum), rimarrete consapevoli naturalmente. Non potete obbligare l'attenzione a diventare forte. Solo essendo consapevoli continuamente guadagnerete momentuum.
92. Quando la mente è pura, pacifica ed equanime, noterete immediatamente ogni tensione fisica causata dal sorgere della più sottile contaminazione.
93. Per capire le impurità, dovete guardarle ripetutamente. Cosa potete ottenere dal solo avere od aspettarvi buone esperienze? Se capite la natura delle impurità, si dissolveranno. Seguiranno, naturalmente, esperienze buone qualora siate abili nel mettere mano alle contaminazioni. Molti yogis fanno l'errore di aspettarsi buone esperienze invece di provare a lavorare con le contaminazioni.
94. Alcune volte potresti credere che essere consapevoli di alcuni oggetti è una perdita di tempo. Questa idea è totalmente sbagliata. La chiave della pratica è la consapevolezza stessa, non l'oggetto. Per tutto il periodo in cui rimanete consapevoli siete sulla strada giusta.
95. Imparate a guardare le impurità come impurità e non come "io sono impuro".
96. La qualità della consapevolezza dovrebbe essere accettata così com'è. I problemi sorgono quando avete idea preconcepite di che cosa dovrebbe essere la consapevolezza. Se non accettate la qualità della vostra consapevolezza, non avete una buona attitudine e state cercando nella maggioranza dei casi un'esperienza immaginaria.

97. Se volete trovare il giusto equilibrio dovete sperimentare e capire gli estremi.
98. Non è necessario sforzarsi di essere consapevoli a tutti i costi. Quando siete presenti, diventate consapevoli di quello che succede. Tutto lo sforzo che occorre per essere consapevoli è ricordarsi di essere nel momento presente.
99. Una volta acquisito “momentuum”, essere consapevoli della consapevolezza gli farà da sostegno.
100. Quando la mente è calma e in pace e non c'è un oggetto evidente da osservare, cogliete l'opportunità di riconoscere la qualità e la forza della consapevolezza di quel momento.
101. Se la vostra pratica matura, sarete in grado di affrontare situazioni difficili semplicemente perché capite le condizioni che stanno dietro di esse. Capire le condizioni vi permette di lavorare sulle cause. Perché non prendere le situazioni difficili come opportunità di imparare?
102. E' importante fare attenzione alle presunzioni. Si basano su vedute errate e vi impediranno di vedere la vera natura delle cose.
103. Vipassana prende le distanze per vedere le cose più chiaramente, mentre samatha è immersione ed assorbimento nell'oggetto. Prendendo le distanze ed osservando nasce la comprensione.
104. Per cominciare basta solo essere consapevoli. Quando diventate abili a portare la mente al momento presente, potete cominciare ad osservare o investigare di che cosa siete consapevoli.
105. Il pensiero si trova entro la mente. Anche la pace è un contenuto della mente. Capire questo vi consente di vedere entrambi come oggetti mentali piuttosto che qualcosa di personale, di “vostro”. Se non vedete la pace come un semplice stato mentale, ci annegherete dentro.
106. Controllare la vostra attitudine è anche consapevolezza.
107. Se perdetevi il desiderio di meditare o se sentite di non sapere come fare, niente panico, non provate ad auto indurvi alla meditazione. Ricordatevi: relax. Il desiderio di meditare tornerà naturalmente in un attimo. Cercare di fare le cose con la forza è peggio.
108. Quando sorge un senso di resistenza nella mente, imparate a sentirlo direttamente.
109. Molte persone sono riluttanti a lavorare sulle brutte esperienze che hanno in meditazione. Di solito si impara molto da queste esperienze, come da quelle buone; può sorgere una comprensione molto profonda lavorando con esse. Imparate ad accettare sia le esperienze buone che quelle cattive.
110. E' importante avere conoscenze teoriche, ma dovrete tenerle in considerazione blandamente. Guardarsi dal trarre conclusioni quando avete

un'esperienza che sembra combaciare con la teoria. Al momento che veramente capite qualcosa per esperienza, vedrete l'enorme differenza tra l'interpretazione teorica iniziale e la vera comprensione.

111. Potete solo osservare che cosa state sperimentando nel momento presente. Non si può osservare quello che non è ancora accaduto e tanto meno ciò che è passato.
112. Non prendete parte a ciò che succede. Imparate ad essere solo presenti ad esso.
113. Se siete consapevoli della consapevolezza, state meditando.
114. Lasciate che sia la mente a scegliere il suo oggetto. Vi serve soltanto essere consapevoli della qualità della vostra consapevolezza.
115. Se avete sperimentato l'osservazione della consapevolezza, sarete certi della sua presenza e tutte le volte che la perdetevi per un attimo, diventerete consapevoli della sua assenza.
116. Se per voi fosse difficoltoso praticare consapevolezza nella vita quotidiana dovrete perseverare ancora. Presto o tardi, anche un piccolo sforzo per essere consapevoli farà una differenza notevole nella vostra vita.
117. Guardare qualcosa che immaginiamo di aver visto non è meditazione di consapevolezza. La meditazione consapevole è solo essere attenti a tutto ciò che si presenta sulla vostra strada.
118. Quando osservate qualcosa, non identificatevi con esso; non pensatelo come "io" o "mio". Accettatelo semplicemente come cosa da conoscere, da osservare e da capire.
119. Il lavoro della consapevolezza è solo conoscere. Il lavoro della saggezza è distinguere quello che rende o no capaci.
120. Reale accettazione e distacco sono nascita di saggezza.
121. Tutte le volte che abbiamo saggezza siamo consapevoli; ma solo essere consapevoli non significa necessariamente avere saggezza.
122. Prima di sedersi in meditazione sempre fare il punto sull'attitudine. Siate semplici. Sedete ed osservate solo quello che succede. E' difficile sapere cosa state facendo proprio ora?
123. All'inizio la saggezza compare un po' più tardi della consapevolezza. Comunque, attraverso una pratica assidua, quando avete sviluppato saggezza esse sorgono contemporaneamente.
124. Quando le cose sono buone, imparate a distaccarvi da esse. Quando le cose non sono buone imparate ad accettarle.
125. All'inizio della pratica potreste sentire che ci sono troppe cose utili da

osservare, ma quando c'è momentum tutto sembra rallentare e avrete il tempo sufficiente per vedere tutto, per vedere più dettagli. E' come guardare un treno in movimento. Se guardando un treno che passa ad alta velocità siete vicini ai binari, vedrete principalmente il movimento e più difficilmente dettagli del treno. Ma se vi trovate in un treno in movimento e un altro treno viaggia parallelo alla stessa velocità del treno in cui siete, non vedrete questo treno nella sua interezza ma avrete abbastanza tempo per scorgere i dettagli.

126. Se siete consapevoli delle sensazioni del viso durante la meditazione sarete in grado di sapere se siete rilassati o no. Quando state focalizzando troppo ciò si ripercuoterà nel volto. Quando una persona è realmente calma, la faccia è molto serena, gentile e calma.
127. Una cosa è necessario ricordare e capire: non potete trascurare la mente. Ha bisogno di essere osservata consistentemente. Se non curate il vostro giardino cresceranno le erbacce. Se non osservate la mente, le contaminazioni cresceranno e si moltiplicheranno. La mente non vi appartiene ma ne siete responsabili.
128. L'eccitazione indebolisce la consapevolezza.
129. Lobha (brama, attaccamento) è un'intenzione non salutare, una impurità. Chanda (zelo, aspirazione) un'intenzione salutare, espressione di saggezza.
130. Siate consapevoli della pacificazione. Essere consapevoli della consapevolezza è pacifictà. Facendo così vi permettete di verificare se state indulgendo in essa o no, se state attaccandovi ad essa o no o se siete tranquillamente consapevoli.
131. Quando sorgono aspettative nella mente, imparate a vederne la natura. Ogni volta che siete disturbati o in disaccordo con qualcuno, ogniqualvolta sentite resistenza alle cose per come sono, potete stare certi che avete aspettative.
132. Non fatevi trasportare dall'avidità. Prendetevi tempo per imparare qualcosa su di essa. Prestate attenzione alle sue caratteristiche. Se continuate a cascarci, non capirete mai la sua natura.
133. Molte persone credono che una salda consapevolezza sia una sorta di potere. Realmente, forte consapevolezza è semplicemente libertà da ansia, aspettative o desideri – una mente libera da concetti che realmente può percepire un aumento della consapevolezza. Una consapevolezza solida non viene perseguendola a tutti i costi o cercando intenzionalmente di focalizzare.
134. Quando cercate di sbarazzarvi dei pensieri state realmente solo cercando di controllarli piuttosto che imparare a capirli.
135. Quando capite la vera natura del sorgere delle cose, la vostra vita cambierà valore. Quando cambiano i valori cambiano anche le priorità. Attraverso tale comprensione praticherete naturalmente di più e questo vi aiuterà a fare bene nella vita.
136. Quando imparate a parlare con consapevolezza in modo rilassato, consci delle vostre intenzioni, il vostro modo di parlare diventerà meno emotivo.

137. Solo quando siete pronti e all'altezza di osservare sensazioni difficili potete imparare da esse.
138. Una persona saggia e capace può trasformare il veleno in medicina. Un meditante esperto può trasformare gli ostacoli in comprensione.
139. Durante la vita solitamente ricerchiamo e afferriamo. Fermarsi e analizzare questo è difficile. Ad ogni modo retrocedere e osservare è essenziale per poter vedere e capire queste abitudini.
140. Quando nella mente c'è attaccamento o avversione non mancate mai di farne oggetto prioritario di osservazione.
141. Solo se la mente riconosce un'attitudine non buona, la può osservare con retta attitudine.
142. Quando siete in una buona disposizione d'animo, è importante riconoscerla. Il riconoscimento tende a rafforzare questo stato salutare della mente.
143. Controllate il vostro atteggiamento prima di tentare l'osservazione della sonnolenza. Se le opponete resistenza, la meditazione diventa un combattimento. Se l'accettate, troverete più facile fare lo sforzo di essere consapevoli.
144. Essere capaci di osservare le cose come sono senza etichettarle è più realistico ed efficace.
145. Se siete continuamente attenti al vostro stato di rilassatezza diventerete ancora più rilassati.
146. Se vi sentite felici e in pace con voi stessi quando siete per conto vostro, assicuratevi di verificare la vostra tendenza. Se vi attaccate alla solitudine senza esserne consapevoli diventerete facilmente agitati quando la solitudine è minacciata.
147. Se mirate ad un oggetto vi complicate la pratica. Puntare un oggetto in particolare significa avere l'idea fissa che quello è il giusto oggetto da osservare per un dato periodo di tempo. Se d'altro canto la vostra mente si rivolge ad altri oggetti, cioè fa quello che sarebbe naturale fare al posto di sottostare alla vostra idea fissa, diventerete agitati e confusi.
148. Non dovrete essere interessati ad ottenere buone o cattive esperienze. Vi dovrebbe solo stare a cuore l'atteggiamento che avete nei confronti di queste esperienze.
149. Quando iniziate a praticare dovete continuare a ricordarvi che i pensieri sono solo pensieri, le sensazioni solo sensazioni. Come diventate più esperti capirete gradatamente la verità di questo. Ma fintanto che continuate ad identificarvi con pensieri e sensazioni, per esempio se vi aggrappate all'idea che "Io sto pensando" o "Io sto sentendo", non sarete in grado di vedere le cose per come sono. Non potete realmente vedere se avete una visione non retta, se vedete le cose attraverso il velo dell'ignoranza.

150. Se siete consapevoli di qualsiasi cosa stiate facendo, la mente conoscerà i suoi propri limiti.
151. Quando il nostro pensare, parlare o agire è contaminato, ci troveremo ogni volta nel samsāra. Alla stessa maniera quando pensiamo, parliamo o agiamo con saggezza scopriremo che questa via conduce fuori dal samsāra.
152. Se siete insoddisfatti della vostra pratica o state praticando troppo seriamente, non avrete esperienze di gioia e calma.
153. Se la mente è insoddisfatta della pratica è probabile che state mirando a qualcosa, per cui sarete portati a forzare. Questo non aiuta.
154. Se non capite la pratica non sarete felici di praticare.
155. La retta pratica porta gioia ed interesse. La retta pratica porta benefici e il potenziale per vivere una vita significativa.
156. Se capite la pratica ed i suoi benefici non avrete mai momenti di noia.
157. E' perfettamente naturale avere sonno. Se non avete un buon feeling con la sonnolenza significa che provate avversione al riguardo e cercherete di opporvi. Questo è un cattivo atteggiamento. Riconoscete ed accettate semplicemente che avete sonno. Per tutto il tempo che osservate la sonnolenza con retta attitudine, state meditando.
158. Se non avete denaro non potete diventare un uomo d'affari. Se volete guadagnarvi da vivere e risparmiare dei soldi dovete lavorare duro. Ma investendo saggiamente otterrete più soldi. Similmente, quando siete poco avvezzi alla meditazione di consapevolezza spesso troverete difficile praticare continuamente per acquisire saggezza. Ma sapendo come usare la saggezza che avete, svilupperete più saggezza.
159. Nella meditazione vipassanā l'oggetto è un mezzo che conduce a sviluppare retta consapevolezza, concentrazione e saggezza. Se la mente reagisce con ogni tipo di contaminazione (*lobha*, *dosa*, o *moha*) non avete una buona consapevolezza per cui concentrazione e saggezza non possono sorgere.
160. Non cercate di evitare gli oggetti o le esperienze, cercate invece di non rimanere invischiati nelle contaminazioni.
161. Occorre capire che tutto quello che succede è solo una naturale manifestazione di causa ed effetto. Cercate in primo luogo di accettare le cose come sono e vedere che "questo non è me", che ciò è solo "natura" al lavoro. All'inizio avete bisogno di acquisire questo tipo di saggezza. E' questa saggezza che può eliminare le impurità.
162. Samādhi non è essere concentrati. Sperimentare samādhi significa essere con una mente tranquilla, stabile e calma.
163. Gli yogi che fanno meditazione samatha scelgono un oggetto deliberatamente. Quelli che fanno meditazione vipassanā osservano quello che sta

avvenendo, perciò sono consapevoli di molti oggetti diversi. Gli yogi-samatha si attaccano all'oggetto. Gli yogi-vipassanā non si attaccano a nessun oggetto. La saggezza può solo sorgere quando c'è non-attaccamento.