

Bhante Sujiva

Discorsi di Dhamma

Per la meditazione Satipatthana Vipassana



Bhante Sujiva

Discorsi di Dhamma

A cura di:
Centro Meditazione Pian dei Ciliegi
Trascrizione e traduzione del testo Neva Corazza
Loc. Bulla di Montesanto 1
29028 Ponte dell'olio (PC)
info@piandeciliegi.it
www.piandeciliegi.it
2020



Prefazione

Questo testo contiene le trascrizioni, tradotte in Italiano, dei discorsi di Dhamma dati da Bhante Sujiva durante il ritiro estivo del 2018. L'ultimo capitolo è invece la trascrizione di un discorso tenuto nell'agosto 2020.

Vi prego di tenere presente che si utilizza un linguaggio parlato, discorsivo e quotidiano, dato che le trascrizioni sono rimaste il più possibile vicine all'originale.

Ho riportato le storie, le battute e i vari esempi utilizzati dall'insegnante con l'eccezione di alcuni casi, che ho preferito tagliare per non appesantire la lettura.

Essendo discorsi dati durante un ritiro di venti giorni, sia a principianti che a meditanti esperti, troverete delle parti di più facile comprensione ed altre che, invece, possono venire comprese solo attraverso un'esperienza diretta ottenuta in meditazione.

Spero che questo testo possa essere di grande utilità per la pratica della Vipassana e per la comprensione di aspetti profondi del Dhamma e della visione profonda.

Sabbadanam dhammadanam jinati

Il dono del Dhamma è il supremo dei doni

Indice

Coscienza e Consapevolezza	pag. 5
Ostacoli alla Concentrazione	pag. 14
Momento presente, realtà ultime	pag. 22
Osservare <i>anatta</i>	pag. 33
Chiara comprensione e Intenzioni	pag. 41
<i>Vedana</i>	pag. 49
Osservare la coscienza – <i>Cittanupassana</i>	pag. 55
Dhammanupassana:	pag. 73
• <i>Nivarana</i> : i cinque ostacoli	pag. 79
• <i>Khandha</i> : cinque aggregati	pag. 92
• <i>Salayatana</i> : le sei basi sensoriali	pag. 101
• <i>Bojjhanga</i> : fattori di illuminazione	pag. 107
• Le quattro Nobili Verità	pag. 127
Insight e le tre caratteristiche	pag. 130
<i>Nibbana</i>	pag. 142

Coscienza e Consapevolezza

Quando iniziamo a meditare è importante farlo con un approccio corretto, anzi, dobbiamo fare in modo corretto diverse cose. Chi usa un computer per la prima volta, se non sa qual è il pulsante di accensione non potrà fare niente.

❖ La mente

La meditazione ha a che fare con la realtà. Quando meditate con cosa vi confrontate? Con la mente. E allora sorge la domanda: Cos'è la mente?

Possiamo affrontare la questione con due diversi metodi, uno è quello Zen e l'altro è quello della vecchia scuola Theravada. Nello Zen se chiedi al maestro cosa è la mente lui ti colpisce in testa e perdi conoscenza. Quando rinvieni ti chiede: "Allora hai capito cosa è la mente?". È una via molto diretta. Iniziare con la via del Theravada è una strada sicura, si va pianin pianino. E va bene così, perché in ogni caso ci vuole del tempo.

Per prima cosa possiamo dire che la meditazione è coltivare la mente verso la felicità. Se ora mi chiedete cosa è la felicità la faccenda si complica, quindi per il momento restiamo sul semplice. Quando dico "mente" voi a cosa pensate?

Spesso dalle persone ricevo questa risposta: "Ciò che conosce". Che è corretto, ma sembra uscito da un libro di testo. Possiamo dire che "il conoscere" è la mente. Se questo è specifico o non specifico dipende dal vostro grado

di comprensione. All'inizio, ovviamente, non è specifico, ma almeno non ne avrete un'idea sbagliata, e da qualche parte bisogna pur cominciare.

In Pali ci sono vari termini per designare la mente: *citta*, *viññana*, *mano*. In genere quando parlo non faccio molta distinzione, ma se è necessario entrare nei dettagli allora uso i termini più specifici. In generale uso il termine "mente" per riferirmi alla cognizione. Se invece voglio indicare qualcosa di più profondo uso il termine "coscienza". Faccio riferimento ai termini in Pali solo quando necessario, perché quello con cui ci confrontiamo è **esperienza**. Il conoscere è esperienza. Ma dire "esperienza" di per sé non significa molto. Generalmente, quindi, uso il termine "coscienza" perché non indica solo la mente ma anche altre cose connesse con essa. In Pali sarebbe *citta*.

Quando si inizia a meditare bisogna rendersi conto che esiste questa cosa che chiamiamo mente, la dobbiamo conoscere con consapevolezza e non ci dobbiamo identificare con essa. Cioè non diciamo: "io **sono** la coscienza", "io sono **nella** coscienza", "io sono **fuori** dalla coscienza", "questa coscienza è **mia**", "io mi **delizio** della coscienza"; si deve conoscere la coscienza come coscienza, con consapevolezza. Iniziate a "guardare la coscienza negli occhi", direttamente. Quando si vuole insegnare si deve conoscere quello a cui si insegna. Così quando vedo arrivare qualcuno mi chiedo: "Perché questa persona è qui? Perché vuole imparare a meditare? È forse matto? Perché non se ne sta al pub a bere la birra?". Allo stesso modo noi dobbiamo guardare la mente, perché quello che vogliamo fare è insegnare alla mente.

E qua le cose si fanno divertenti. La mente è come un uomo antico. Quando penso alla mia mente me la immagino come una persona molto anziana, veramente magra, con una lunga barba che tocca il suolo, occhi profondi e incavati, e se li guardi non vedi nulla se non il vuoto. E allora la guardi e le chiedi: “Senti, vuoi imparare la meditazione, cosa ne pensi?”. Non sarà molto facile.

Una volta ho chiesto a una signora come fosse la sua mente, e lei mi ha risposto: “Oh, la mia mente è come un bambino piccolo”. Ed è vero. Lei ride sempre, è anziana ma è sempre piuttosto felice e volenterosa di imparare. È una persona alla quale è facile insegnare, apprende in fretta. Questo solo per darvi un’idea di come guardare la mente, nel senso che non è solo il “conoscere”, ci sono molte cose dietro di essa.

Un’altra cosa molto importante è: portatele rispetto. Non è semplice avere a che fare con qualcosa di tanto antico. Ma in generale, se siete delle persone normali, non vi darà molti problemi. Comunque, è meglio fare un po’ di attenzione.

❖ **Fattori della coscienza**

Come si fa a sapere che c’è una coscienza? Ci sono due aspetti; uno è la **percezione**, e l’altro è il sentire, la **sensazione**. Quando c’è la sensazione sapete che la coscienza è lì. È semplice, se vi sentite felici, infelici, o neutrali, questa è la sensazione. La percezione invece è quella cosa che riceve e che crea impressioni. Se voi vedete una persona avete una “prima impressione” di questa persona. È come una prima impronta, una stampa. In realtà quando noi vediamo qualcosa ci sono tanti aspetti, la

percezione coglie solo alcuni di questi aspetti che costituiscono l'oggetto. Queste due sono qualità basilari della coscienza che dobbiamo imparare a conoscere.

Per esempio, stiamo osservando il salire e scendere dell'addome e notiamo se è lungo o corto, questa è la percezione.

Un altro aspetto molto importante è la **volizione**. Volizione è un termine in italiano, in Pali si dice *cetana*. Volizione non è sbagliato come termine, ma non copre tutto il suo significato. Io preferisco chiamarlo "l'aspetto creativo della mente".

Ad esempio, avete questa volontà: "Io voglio meditare", e a causa di questa volizione mettete insieme una serie di condizioni per cui si possa avverare. "Dove vado a meditare?", "a Pian dei Ciliegi". "Perché ci vado?", eh non complichiamo le cose. Questi sono aspetti che accompagnano il fattore della volizione. Alla fine quindi vi organizzate e venite qui a meditare, e provate a meditare e a essere consapevoli, non potete mica stare seduti lì a fare niente!

Mettiamo sulla tavola queste cose, in modo semplice, perché di qualcosa avete bisogno per iniziare. Se volete guidare l'auto dovete imparare a girare le chiavi e a frenare. Cose semplici: coscienza, percezione, sensazioni, volizione. Volizione di cosa? Di essere consapevoli. Per ora basta, ora ci occupiamo della consapevolezza. E cosa è la consapevolezza? Questo è importante capirlo bene, altrimenti finirete per fare molte cose strane invece di meditare.

❖ Consapevolezza quotidiana e concentrata

La consapevolezza fa parte della coscienza, ed è qualcosa di molto vasto. Occupa un posto importante nella metafisica della mente perché, grazie alla sua presenza, capiamo cosa è benefico, mentre se è assente probabilmente la mente tenderà verso ciò che non è salutare. Bisogna assicurarsi di essere consapevoli, e per assicurarsi di essere consapevoli bisogna capire cosa è la consapevolezza. Per i principianti non è semplicissimo, perciò spiegherò alcune cose.

La consapevolezza ha tre aspetti: **chiarezza**, **pace**, **morbidezza**. Dovete capire queste qualità tramite la vostra esperienza, non solo in teoria. Quando si è veramente molto consapevoli è facile osservarle, ma di solito questo non capita ai principianti. C'è solo un pochino di consapevolezza, molto poca, quindi non è facile, ma almeno iniziate a provarci.

È come se aveste una guida: “La mente è in pace?”, “No, non è pacifica.”. “La mente è chiara?”, “No, non è chiara”. Ecco se già mancano questi due ingredienti possiamo evitare di porci la terza domanda, e possiamo concludere che non siamo consapevoli. Se non siete consapevoli potete meditare? Dovete provare a meditare e provare a essere consapevoli, o la vita può essere un'esperienza molto difficile. Di solito entro una settimana un po' di consapevolezza sorge e potete farvi un'idea di cosa sia. La consapevolezza di questo livello può ricoprire tutte le attività sul piano della vita convenzionale. Tutta la “mindfulness per la riduzione dello stress” si svolge su questo piano.

Ma, come dico sempre: “L’uomo è destinato a cose più elevate”. Ci sono livelli molto più profondi di consapevolezza. Nella vita convenzionale possiamo essere felici, anche se non è facile essere felici tutto il tempo, e in ogni caso, alla fine, si muore. Comunque, c’è un livello più profondo di consapevolezza che possiamo chiamare “consapevolezza concentrata”. È come se facciamo un caffè, se mettiamo un cucchiaino o un cucchiaino da cucina cambia l’intensità. Allo stesso modo la forza della consapevolezza viene dalla concentrazione.

Prima di arrivare a questa forte concentrazione, però, bisogna sottoporsi a un addestramento. Per prima cosa si fa sorgere la consapevolezza, poi bisogna sviluppare una continuità della consapevolezza. Quando la consapevolezza diventa continua progredisce automaticamente nella concentrazione, ma quanto questa sarà forte dipende dalla natura del vostro oggetto. Questo è il processo di sviluppo. È semplice.

❖ Istruzioni

Quando iniziate a meditare cosa fate? Vi rilassate. Poi, si lascia andare, si lasciano andare tutte le cose senza senso che ci teniamo nella mente, quelle che di solito ci stressano. Dopo, generalmente, di solito, a volte, non sempre, dipende dalle persone, un certo grado di pace può sorgere. Quando si riescono a fare queste due cose, quello che succede dopo è che ci viene sonno, ma cerchiamo di non addormentarci e di mantenere questo stato di pace.

Quindi, ci sono questi tre semplici passi: consapevole, lasciare andare, pace. È semplice no? Se riuscite a fare questo la mente arriverà a un primo grado di concentrazione.

Se non c'è questa pace di base, è difficile. Da questo stato pacifico nascono due ulteriori diramazioni: la chiarezza e la morbidezza. Si osserva qual è la qualità più necessaria, quella che è in deficit, e la si sviluppa.

Rilasso, lascio andare, pace. Qua inizia la consapevolezza, che può prendere la forma di chiarezza o morbidezza. Una volta che siete consapevoli, seguite l'oggetto e l'osservate. Sono passaggi semplici, vedete?

Avendo fatto questi passaggi iniziamo a seguire il salire e scendere dell'addome. Dopo che siamo in grado di seguire questo movimento, lo osserviamo. Com'è questo movimento? Se stiamo facendo la meditazione camminata iniziamo a seguire i piedi, piede destro, piede sinistro.

Quando dico che dovete osservare intendo osservare le sensazioni fisiche. Non pensate, non concettualizzate, siate completamente presenti. Aggiungiamo un'altra qualità: la **presenza**. Significa essere presenti nel presente mentre osserviamo l'oggetto. È molto semplice eh?

Siete seduti e sorge un dolore. Prima cosa, rilassatevi, niente panico. Lasciate andare, non preoccupatevi, tanto prima o poi morite lo stesso. Ma non state morendo. Quindi rilassatevi e lasciate andare l'attaccamento al vostro corpo, e se ci riuscite almeno per quel momento ci sarà un po' di pace mentale, tanto che potrete osservare il processo del dolore. Si fa la stessa cosa con tutti i processi della Vipassana, anche con il pensare.

Solitamente se si sta pensando durante la meditazione vuol dire che non si è consapevoli. Si può anche pensare consapevolmente, ma non è Vipassana. Diciamo che, se state meditando e siete consapevoli, non pensate. Be', più facile a dirsi che a farsi!

È naturale, se vi sedete e provate a non pensare che fate? Pensate! Quindi cosa fare? Vi rilassate, provate a lasciare andare tutti i problemi quotidiani, vi dite “questo non è il momento per questi pensieri”. Se c’è un po’ di pace mentale e un po’ di consapevolezza, allora cercate di intercettare il pensiero appena sorge. Ci sono due casi: nel primo vedete il pensiero mentre sorge, e qui è facile, nessun problema, appena lo notate “pensare, pensare”, o lo guardate, lui scompare subito. Ma spesso, specialmente all’inizio di un ritiro, questa cosa si ripete per un po’, quindi è utile prendere la risoluzione di intercettare i pensieri il prima possibile. E se mantenete questa determinazione potete essere in grado di individuare i pensieri sul nascere in tempi sempre più brevi.

Se dobbiamo seguire l’oggetto, significa che dobbiamo seguire i pensieri? No. Non seguiamo il contenuto del pensiero, ma osserviamo il processo del pensare in modo consapevole. Vedete che sorge il pensiero, lo notate, e vedete anche che la mente è agitata, c’è uno stato di agitazione. Si osserva il pensare come un processo, e se la consapevolezza è abbastanza forte il pensare se ne va. Questa è un’altra cosa basilare da imparare.

Ci sono moltissimi oggetti con cui avremo a che fare, a volte viene data solo questa istruzione: nota che tutto ciò che sorge poi scompare. Ma per un principiante non è molto utile. Se dico a una persona “siediti e guarda che tutto quello che sorge poi scompare”, cosa succederà? Probabilmente andranno a farsi una passeggiata, o a cercare il bar più vicino. Sapete dov’è? Non ve lo dico.

In questi casi non è utile, quindi serve un sistema. Ci sono molte tradizioni che utilizzano diverse metodiche. Qui si insegna la Vipassana Satipatthana Birmana della scuola

di Mahasi Sayadaw. Io sono stato addestrato con questa metodica, e quando ho iniziato a insegnare c'è stata un'evoluzione che ha seguito le necessità delle persone. Quindi quello che insegno non è identico in modo specifico a quello che imparereste andando in un centro Mahasi in Birmania, persino nei centri Mahasi ci sono diverse variazioni del metodo. Ma sicuramente imparerete il metodo Satipatthana.

Tradizionalmente si comincia a imparare a essere consapevoli del corpo, e in questo processo conoscerete anche le sensazioni, poi la mente, e infine tutti i fenomeni. Questi sono i quattro fondamenti della consapevolezza. E durante questo processo di sviluppo, o al termine di questo processo, arrivate al vero e proprio insight di Vipassana nelle tre caratteristiche universali.

Ostacoli alla Concentrazione

Non so se siete a conoscenza dell'ultimo libro pubblicato di Mahasi Sayadaw, è un manuale di meditazione, potremmo dire che è il suo capolavoro. Ci sono molti punti che mi sono rimasti impressi sin dalla prima volta che l'ho letto.

Per esempio, prima di trattare l'argomento dell'insight parla della concentrazione e cita un passo del commentario del *Visuddhimagga* sulla concentrazione momentanea, e afferma che questo tipo di concentrazione è equiparabile a quella di assorbimento, dal punto di vista della sua funzione ecc. Un'altra cosa interessante è che elenca sei punti per lo sviluppo della concentrazione:

1. Superare gli ostacoli del passato
2. Superare gli ostacoli del futuro

Questi si riferiscono al pensare che si accompagna all'irrequietezza che a sua volta si accompagna a molti altri inquinanti mentali. Il passato si riferisce a tutti gli oggetti che sono avvenuti nel passato. Più vecchi si è, più ricordi del passato si hanno nel proprio bagaglio di memorie. Quando si è ancora giovani si hanno molti sogni riguardo il futuro.

3. Superare la pigrizia

4. Superare l'eccesso di zelo

Quando si presenta la pigrizia il suggerimento è di rifletterci sopra, per fare sorgere energia. Se si è troppo zelanti, invece, si suggerisce di rilassarsi, di calmarsi.

5. Non sentirsi appagati dai buoni risultati ottenuti
6. Non sentirsi frustrati quando non si ottengono risultati

Il primo si presenta associato alla brama, il secondo all'avversione.

Questi sei sono in realtà tre coppie, e se siamo in grado di seguire queste indicazioni la concentrazione si svilupperà grazie alla continuità della pratica. Mi sembra abbastanza ragionevole. Suppongo che questo funzioni per le persone normali. Cosa si intende per "normale" è un po' difficile da definire. Ad esempio, quando avevo appena iniziato a insegnare, una cinquantina di anni fa, era normale ottenere concentrazione dopo tre-quattro giorni. Per i principianti. Oggigiorno è normale raggiungerla dopo una settimana. In alcuni casi, siete normali se non andate fuori di testa dopo una settimana. Solitamente una settimana è il punto critico.

Oggi parliamo un po' degli ostacoli alla concentrazione. Ci sono cinque ostacoli:

1. Desiderio sensoriale
2. Malevolenza
3. Sonnolenza e torpore
4. Agitazione e preoccupazione

5. Dubbio scettico

Questa è la categorizzazione classica degli ostacoli che si possono incontrare, ciascuno di essi inibisce lo sviluppo della concentrazione in un modo specifico.

Per esempio, il desiderio sensoriale inizia con la tentazione e termina con l'ossessione. La malevolenza inizia con qualcosa che non piace e finisce con una "esplosione". La inerzia e il torpore iniziano con la pigrizia, la sonnolenza, e finiscono con noi che andiamo a letto. L'agitazione inizia con questi pensieri continui e termina con il fare le valige e tornare a casa. Il dubbio scettico termina in una grande confusione.

Questo elenco ci aiuta a riconoscere questi ostacoli e a farci attenzione, la cosa importante è riuscire a superarli. Quando siamo in grado di notarli e riconoscerli allora non ci identifichiamo più con essi e sappiamo cosa fare per lavorarci. Di solito dopo una settimana la maggior parte di questi ostacoli viene superata, a patto che abbiate il metodo corretto che inizia dalla comprensione della consapevolezza, e che non siate delle "bombe a orologeria", cioè che non abbiate dei marcati problemi psicologici. Oggi è il secondo giorno di ritiro, vediamo cosa succederà!

All'inizio dobbiamo occuparci solo di due cose: il pensare e la sonnolenza. O vi addormentate o continuate a pensare. È semplice, se non siete col vostro oggetto di meditazione o state dormendo o state pensando. Se il motore dell'auto si spegne voi lo accendete di nuovo, allo stesso modo risvegliate la mente che si addormenta. Se uscite fuori strada con la macchina appena ve ne accorgete tornate sulla carreggiata, allo stesso modo fate quando c'è il pensare. In altre parole si riporta indietro la

consapevolezza, perché il motivo per cui l'auto è finita fuori strada è uno solo: non c'era consapevolezza. Quindi assicuratevi di portare indietro la consapevolezza.

Mettiamo che notiate un pensiero e questo scompaia, immediatamente però ne inizia un altro, e poi un altro, e un altro. Questo significa che la consapevolezza di base è molto debole, la mente continua a scappare nei pensieri. O se vi state addormentando e notate "sonno, sonno" ma intanto la testa vi cade sempre più giù, be', è chiaro che non siete consapevoli, e come potete svegliarvi se non avete consapevolezza?

Se si sa cosa sia la consapevolezza, la si può richiamare e superare sia l'agitazione che la sonnolenza. Ma dovete essere certi di riportare indietro la consapevolezza, non qualcosa d'altro! Se continuate ad addormentarvi e poi avete un moto di frustrazione "ah.. non riesco a stare sveglio dannazione, perché?" allora state portando nella mente la rabbia, non la consapevolezza!

I Sayadaw, tra le istruzioni che danno, c'è il permesso di addormentarsi se si viene colti da una potente sonnolenza. Dicono: "Volete dormire? Bene, dormite. Ma in sala di meditazione. Vi chinate in avanti e poggiate la testa sul pavimento". Certo è molto difficile dormire in questo modo.

L'idea è quella di non avere avversione verso nessuno degli ostacoli, perché la situazione peggiorerebbe e basta. È come se vi si avvicina una persona molto logorroica che inizia a parlarvi e non accenna a smettere. Invece di arrabbiarvi state lì, tranquilli, osservate la situazione, la sua faccia, la sua bocca, le parole... prima o poi finirà. Certo a volte riescono a essere piuttosto persistenti.

Una volta ero su un treno, da Piacenza a Firenze, e c'era una coppia che mi sedeva accanto. Parlavano

continuamente, senza pause. Poi, improvvisamente si sono fermati e c'è stato un momento di silenzio. Ho guardato l'uomo e ho visto che era in grande difficoltà, non ce la faceva più, si contorceva sul sedile cercando di trovare un nuovo argomento di conversazione il prima possibile. E infatti subito dopo hanno ripreso a parlare.

Per queste persone è molto difficile meditare. Ma nella maggior parte dei casi si esercita un certo distacco verso i pensieri, cercando di mantenersi consapevoli il più possibile. Se si tiene duro dopo un po' il pensare va via. Funziona anche nei casi più seri, come nel caso di inquinanti radicati in profondità, a livello latente, che si trovano lì per via di abitudini di vecchia data o per condizionamenti kammici passati.

Ho incontrato una persona che aveva una terribile tendenza al sadismo, da fuori non l'avreste mai detto, ma aveva questo lato segreto e in meditazione non ci si può nascondere. Non aveva controllo su questa cosa. Stando seduti, fermi, questi aspetti della mente vengono a galla, si possono notare quali tipi di oggetti sorgono più di frequente, e nel suo caso era la guerra. Visto che in questa vita non ha sperimentato nessuna guerra, è quindi possibile si trattasse di qualcosa da una vita precedente.

A seconda della gravità della situazione a volte può essere utile utilizzare Samatha, per ammorbidire gli inquinanti. Per esempio, la pratica di Metta, gentilezza amorevole. Cito spesso questo altro caso: c'era una signora che soffriva di schizofrenia, quando faceva Metta non aveva nessun problema, ma se provava a fare Vipassana, anche solo una seduta al giorno, andava fuori di testa. E quando aveva queste crisi cambiava tutto il suo aspetto fisico, il viso, il corpo, in maniera stupefacente. Pare avesse subito degli abusi durante l'infanzia. Non poteva fare Vipassana,

anche se sapeva cosa era e comprendeva la sua utilità, perché era una signora intelligente. Metta era okay, riusciva anche ad avere una buona concentrazione, non aveva molti pensieri, non aveva sonnolenza. Gli ci sono voluti più di dieci anni per potere passare alla Vipassana. Ma ora è molto brava, fa un'ottima Vipassana! Le ci sono voluti dieci, quindici anni, e molti ritiri, ma adesso non ha più bisogno di assumere farmaci.

❖ **Le tre radici non salutari**

Questi sono casi speciali ma possiamo includerli nel campo degli ostacoli che si possono incontrare, perché tutti gli ostacoli derivano dalle tre radici malsane: brama, rabbia, illusione. Quando parliamo degli ostacoli li possiamo vedere come delle forze negative che ostacolano il nostro processo di concentrazione, ma quando parliamo della totalità dei fenomeni e della nostra esistenza allora ci riferiamo alle radici di questi inquinanti. La brama e l'illusione sono la coppia dell'originazione condizionata, da queste due sorge l'avversione. Allo stato di *anagami* (3° grado di liberazione) viene rimossa l'avversione, ma permangono ancora la brama e l'illusione, che vengono sradicate totalmente solo dall'*arahant* (chi è pienamente liberato). Il fatto che la radice della rabbia sia sradicata completamente solo nello stadio dell'*anagami*, ci mostra quanto sia profonda.

Tra queste tre radici quella principale è *avijja*, l'illusione, l'ignoranza, che è sempre sullo sfondo. La brama quando sorge tende a essere più attiva. Secondo l'Abhidhamma l'illusione può sorgere da sola, ma la brama e la rabbia sorgono sempre accompagnate dall'illusione. Quando tentiamo di superare questi ostacoli iniziamo osservandoli

a un livello grossolano. Man mano che il controllo aumenta li possiamo osservare a livello delle loro radici, e infine prendiamo di mira l'illusione stessa. La radice dell'illusione può essere piuttosto sottile, sfuggente, ma io vi incoraggio comunque a cercare di individuarla dagli stadi iniziali. Naturalmente quando iniziamo la pratica e la consapevolezza è ancora debole, l'unica cosa che possiamo fare è affrontare gli ostacoli il meglio che possiamo.

Quando c'è sonnolenza si cerca di fare sorgere energia, tramite delle contemplanzioni o incoraggiando la mente. Se c'è avversione la si osserva direttamente, e in secondo luogo si può usare la Metta. Per i desideri sensoriali possiamo riflettere sui pericoli del perseguire la brama, e così via.

Ma quando arriviamo agli aspetti finali della pratica, per renderla completa, la consapevolezza dovrà essere in grado di cogliere il sorgere dell'illusione. L'illusione è come un volto senza faccia. Si sta meditando, si è consapevoli, e all'improvviso c'è un muro vuoto, un nulla. Non c'è più niente. A questo punto succedono due cose: o vi addormentate o, se avete ancora energia, iniziate a pensare o immaginare cose senza senso, e iniziano ad arrivare oggetti mentali. Quando l'illusione è attiva si avvicina al pensare, quando è meno attiva è come uno stato sognante, onirico, pieno di cose senza senso. Se riuscite a individuarla in questi momenti è possibile che la mente entri in uno stato più profondo di concentrazione.

❖ **Fattori della concentrazione**

Adesso vediamo come i fattori della concentrazione si oppongono agli ostacoli. Questo viene trattato nella sezione che parla dei fattori jhanici della Samatha (assorbimenti di

concentrazione) nel Visuddhimagga, in opposizione agli ostacoli. I cinque fattori jhanici sono infatti i cinque fattori responsabili del sorgere della concentrazione.

1. *Kamachanda*, desiderio sensoriale, viene superato da *ekaggata*, unificazione mentale.
2. *Vyapada*, malevolenza, è superato da *sukha*, il fattore jhanico della felicità.
3. *Thina-middha*, sonno-torpore, è superato da *vitakka*, applicazione iniziale dell'attenzione.
4. *Uddaccha-kukkuccha*, agitazione-rimorso, è superato da *piti*, la gioia.
5. *Vicikiccha*, dubbio scettico, è superato da *vicara*, l'applicazione dell'attenzione sostenuta sull'oggetto.

Per quanto riguarda la Vipassana, per superare gli ostacoli entrano in gioco altri fattori mentali. *Kamacchanda* viene rimosso da *nekkhamma*, il distacco. *Vyapada* è superato da *avyapada*, che è accettazione, non-malevolenza. *Thina-middha* è rimosso dalla luminosità mentale, perché la mente di Vipassana non è opaca come quella di Samatha, ma è brillante, molto luminosa. *Uddhacca-kukkuccha* è rimosso da *avikheppana* che si traduce come non-distrazione, pacificazione. E *vicikiccha* è superato da *dhammavavatthana-ñana*, conoscenza discriminante del Dhamma. C'è un'altra cosa, *avijjia*, ignoranza-illusione, è superata dalla conoscenza.

❖ Quattro tipi di *ekaggata*

Questa parte viene dal libro di Mahasi in cui descrive quattro tipi diversi di concentrazione su un solo punto, di unificazione mentale o *ekaggata*. Il primo è basato sulla

generosità: quando vogliamo fare qualcosa di generoso la mente deve avere un certo grado di concentrazione per mettere in pratica questa intenzione. Qui si intende qualcosa in più di gettare una moneta nel cappello di un mendicante.

Il secondo aspetto è l'unificazione mentale che si trova nella meditazione di tranquillità, Samatha.

Il terzo è l'unificazione che sorge al momento della conoscenza della dissoluzione, la quinta conoscenza di insight, che è pura unificazione di insight.

E il quarto è nella conoscenza della cessazione, cioè *magga-phala*, la conoscenza del *Nibbana*. Questo significa che la concentrazione che c'è è simile ma, a seconda della natura dell'oggetto, l'esperienza è completamente diversa. E anche i risultati sono completamente diversi.

Momento presente, realtà ultime

Continuiamo con l'argomento della concentrazione. Vorrei dire qualcosa sulla concentrazione in meditazione per i principianti. Ieri dicevo che quando la mente inizia a vagare dobbiamo prenderne nota consapevolmente, e quando il pensiero scompare riportare la mente sull'oggetto di meditazione. Se l'oggetto primario non è chiaro, usiamo un altro oggetto. Se il sollevarsi e l'abbassarsi dell'addome non è chiaro, solitamente si passa alle sensazioni corporee.

❖ Consapevolezza aperta e ristretta

Ci sono due modi di procedere: uno è forzare la mente a tornare in continuazione sull'oggetto primario, che in questo caso è l'addome o il respiro alle narici. Quando questi oggetti non sono chiari allora riportiamo la presenza al corpo e alle sensazioni fisiche. Questa sembra una cosa semplice ma nella pratica non funziona sempre bene, perché molti meditanti sono pensatori ossessivi.

Diciamo che sei consapevole, stai osservando il salire e scendere dell'addome e il pensiero continua a presentarsi; lo noti, va via, torni all'oggetto, torna il pensiero, lo noti, va via, torni all'oggetto e così via. Se riesci a fare questo, non va poi così male. Il problema è quando il pensiero resta lì a chiacchierare anche mentre lo stai notando.

Si suppone che in ritiro non si debba parlare, così appena tornate nelle vostre stanze chiacchierate di nascosto, bisbigliando. E questo pensiero è un po' così, rimane lì in sottofondo e continua a chiacchierare.

Se la situazione è questa ma si riesce comunque a osservare un po' il respiro o le sensazioni allora possiamo lasciare questo borbottio in sottofondo. Si spera che quando la consapevolezza aumenta il pensiero svanisca automaticamente.

Il punto è questo: *la continuità della consapevolezza è più importante del restare a tutti i costi con l'oggetto senza pensare*. Se cercate di fare così, finite per forzare la mente e creare della tensione. Ci sono due metodiche:

- 1) Si segue l'oggetto come se fosse una linea, da lì poi iniziate a guardarlo sempre più da vicino, processo dopo processo, passo dopo passo, e in questo modo la concentrazione si sviluppa velocemente.
- 2) Il metodo della "nuvola"; significa che il campo della consapevolezza va a coprire una zona più ampia di sensazioni.

Facciamo un esempio riguardo al primo metodo: diciamo che volete addestrare un cavallo, come fate? Piantate in terra un palo robusto, prendete questo cavallo selvatico, gli mettete una corda attorno al collo e lo legate al palo. Prima o poi il cavallo vi ascolterà, o vi darà retta o diventerà matto.

Le persone che non riescono a sottoporsi a questo addestramento vanno fuori di testa, nel senso che scappano a casa. A volte non è facile scappare da un ritiro, ci sono dei centri di meditazione dove, appena arrivi, ti viene chiesto di consegnare il passaporto e il cellulare, che vengono messi al sicuro in una cassaforte. Sicuramente è un buon deterrente per i meditanti poco seri, e io sono abbastanza d'accordo con questa metodica, non è una cattiva idea. Ma

se proviamo a farlo qui in Europa non verrà più nessuno a meditare.

Col secondo metodo invece non leghiamo il cavallo con una corda al collo, ma costruiamo un recinto e lo lasciamo correre liberamente all'interno di questo spazio. Quanto è ampio il recinto dipende da quanto è selvaggio il cavallo, e nello stesso tempo, più è ampio il recinto più tempo servirà per addestrare il cavallo. Ma va bene, pianin pianino. È sicuramente meglio che scappare via!

Un campo più ampio vuol dire che proviamo a stare con tutte le sensazioni del corpo. Il respiro alle narici è come avere una corda molto corta, il salire e scendere dell'addome è una corda più lunga e le sensazioni fisiche dell'essere seduti e dei punti di contatto è un recinto ampio. Quando siamo in questo campo allargato continueranno a presentarsi pensieri, suoni, sensazioni e altri oggetti che entrano ed escono da questa area di consapevolezza. Non appena la consapevolezza si stabilisce un minimo, allora possiamo essere più selettivi e seguire un solo processo per un certo tempo.

❖L'oggetto di Vipassana

Quando pratichiamo Vipassana dobbiamo sempre tenere a mente che Vipassana è un processo, è sempre in cambiamento. L'oggetto di Vipassana smette di cambiare solo quando si raggiunge il *Nibbana*. L'oggetto di Vipassana è come un fiume che scorre, se non vedi il fluire dell'acqua vuol dire che sei fermo, stagnante. A volte il fiume è molto calmo, ma continua a fluire. Questa è la natura dell'oggetto di Vipassana.

Il secondo punto è che l'oggetto di Vipassana è una realtà ultima, ciò significa che è condizionato. Non sorge da solo, è

interconnesso, per questo il mutamento deve essere molto chiaro. Stando con l'addome per un lungo periodo di tempo vediamo molti cambiamenti susseguirsi all'interno del salire e scendere, e non è possibile osservare il salire e scendere per sempre, prima o poi arriverà del dolore, allora dovremo osservare il dolore.

A volte il salire e scendere dell'addome semplicemente non c'è più, non lo percepite più. C'era un uomo così magro che non riusciva a sentire il respiro nell'addome, se gli toccavi la pancia sentivi la spina dorsale! Era come il Buddha ai tempi dei digiuni ascetici. Certo in casi come questi non è possibile osservare il salire e scendere, ma anche quando non riuscite più a percepirlo rimangono le sensazioni in quella zona, intorno allo stomaco. Quello che voglio dire è che è normale nella pratica di Vipassana avere a che fare con molti oggetti diversi, se iniziate a pensare: "Devo restare assolutamente solo con l'addome, devo restare assolutamente col respiro alle narici" allora siete nei casini. La pratica Vipassana è osservare con chiarezza, momento dopo momento, il cambiamento dei processi mente-corpo. Questo significa che abbiamo un processo principale da osservare ma che se ne presentano altri secondari e osserviamo anche quelli. Per questo è importante avere una continuità della consapevolezza che segue uno o più processi.

❖ Il momento presente

Andiamo avanti col nostro discorso, stavamo parlando dei sei modi che Mahasi menziona per ottenere la concentrazione. Lasciare andare il passato e il futuro. Quando la mente va al passato, pensa al passato, diventa

irrequieta. Quando pensa al futuro diventa irrequieta. Ogni volta che la mente scappa la riportiamo al presente.

È interessante osservare i pensieri perché ci rendiamo conto che sono senza sostanza. Osserviamo “pensare, pensare” e... Pof! il pensiero svanisce. Eppure, sembrano così reali, ci creano moltissimi problemi. Pensiamo a qualcosa che abbiamo fatto in passato: “Ahimè che cosa ho fatto? Sono così stupido!”, be’, sei **stato** stupido ma non è necessario che tu lo sia **ora**!

Mahasi menziona alcuni aspetti connessi strettamente alla pratica per esempio quando, mentre meditiamo, ci chiediamo: “Sto notando gli oggetti in modo corretto?”. È già passato. “Che bella esperienza, molto interessante”, è già passata. “Chissà cosa sta per succedere?”, è futuro.

Il passato e il futuro molto distanti sono una cosa, ma nella pratica dobbiamo fare attenzione anche a quelli molto prossimi.

Naturalmente nella vita ci serve pensarli, per esempio appena finiamo il ritiro possiamo pensare: “Cosa è andato storto?”, oppure: “Quando farò il mio prossimo ritiro?”. Queste sono cose utili e dovete organizzare i ritiri futuri se no non verrete più! Ma noi stiamo parlando del momento in cui pratichiamo, e c’è solo il presente.

Il primo giorno ho parlato delle tre qualità base della consapevolezza, pace, chiarezza, morbidezza. *L'altra qualità della consapevolezza è di essere realmente presente. Non un secondo nel passato, non uno nel futuro, solo nel presente.* All’inizio mettiamo da parte il passato e il futuro e pensiamo di essere nel presente, ma non è così semplice. L’idea è quella di essere liberi dal tempo. È qualcosa che bisogna imparare, per prima cosa iniziamo a stare nel

presente, poi cerchiamo di dimenticare il tempo e restare solo con quello che sta avvenendo.

Adesso potete capire cosa significa la concentrazione momentanea della Vipassana. Perché esiste **solo** questo momento presente, nient'altro. Questo è il ponte. C'è un detto inglese che dice: "Attraversa il ponte quando arrivi al ponte". Ecco, questo è il ponte, sei arrivato. Adesso. Ora. Attraversalo.

Ma la mente non lo sa, continua a girare in torno. È come un cane che si insegue la coda: "Dov'è il presente? Dov'è il presente?".

Ora avete una vaga idea, avete dei concetti, ma almeno sapete che funziona così. Se state meditando e arriva la domanda "che cos'è questo?", non fatelo, non chiedete! È già troppo tardi. Bisogna restare veramente nel presente finché rimane solo la presenza. Quanto si è in grado di stare in questa presenza dipende dal grado di acutezza e chiarezza della consapevolezza, da quanto bene si riescono a mettere da parte i concetti, e da quanto siamo pronti a sperimentare quel che non abbiamo mai sperimentato prima. Questo è il "tagliare".

❖ **Tagliare attraverso il presente**

Da un lato c'è il passato, dall'altro il futuro, al centro il presente. Potete tagliare il passato o il futuro? No, il passato non c'è più e il futuro non è ancora arrivato, se c'è qualcosa da tagliare è nel presente. È lì che sta l'illusione. La concentrazione momentanea è come un Samurai con la sua spada. Serve molta pratica, un Samurai non diventa tale dal giorno alla notte.

Come si impara a "tagliare?". Ci si deve esercitare molte volte. L'addome che si alza e si abbassa all'inizio è solo una

cosa, si alza, e poi si abbassa. Man mano che si procede nella pratica questi due processi si suddividono in vari stadi, in varie parti. Queste parti poi vengono osservate formate da tanti altri piccoli segmenti, fino a che non si arriva a vedere solo un punto. Il momento in cui sorge è anche il momento in cui scompare. C'è solo quel punto. E si deve tagliare quel punto. Ma se l'inizio, la parte mediana e la fine sono la stessa cosa, è possibile tagliarlo? Certo! Questa è la concentrazione momentanea della Vipassana, e la si può applicare a tutti gli oggetti: sedendo, camminando, all'alzarsi, all'abbassarsi, al dolore, al piacere, al pensiero, alla sonnolenza, alla consapevolezza, alla concentrazione, all'insight, si può tagliare tutto!

Adesso parliamo del momento presente. Viene un momento in cui è possibile tenere la mente nel presente, e quando ci riuscite i concetti vengono lentamente messi da parte.

Ci sono dei concetti basilari all'inizio. Concetto di forma: lungo, corto, rotondo, quadrato; concetto di spazio, che è connesso con la forma; concetto di tempo: passato, presente, futuro; concetto di persona: io, tu, noi, tutti, nessuno, e molti concetti astratti. Quando siete davvero nel presente molti di questi vengono messi da parte, e vi trovate faccia a faccia con le realtà ultime.

❖ **Realtà ultime**

Non sono veramente realtà ultime, si dicono "ultime" perché non sono concettuali. Quando siete liberi dai concetti sperimentate queste qualità. Se per esempio diamo una martellata in testa a delle persone diverse, l'esperienza non concettuale sarà uguale, sperimenteranno qualcosa di duro, la durezza. Non esiste "la sua durezza", "la mia

durezza”, la proprietà, l’identificazione arriva dopo, con un processo successivo. Certo, non è detto che si sia consapevoli nel momento in cui si viene colpiti in testa, ma se lo si fosse allora l’esperienza di durezza sarebbe la stessa. La qualità sperimentata è la stessa, ma non si intende che sia la “stessa” nel senso proprio della parola, perché naturalmente l’esperienza sorge e poi scompare. *Realtà ultima non vuol dire che non c’è cambiamento, ma riduce l’esistenza a una “forma semplificata”, che possiamo imparare a trascendere.*

❖ Le tre caratteristiche

Quando arriviamo a queste qualità ultime vediamo che sono tutte interconnesse tra loro, e questo ci permette di iniziare a osservare il condizionamento e a immergerci nel flusso della Vipassana. Una cosa a questo livello deve essere molto chiara: l’apparire delle tre caratteristiche dell’esistenza:

1. *Anicca*=Impermanenza
2. *Dukkha*=Insoddisfazione/sofferenza
3. *Anatta*=Non-sé/impersonalità

Delle tre la prima da osservare è *anatta*. Questo non-sé è la chiave di volta della Vipassana, *se anatta non viene sperimentato non possiamo parlare di Vipassana.*

Una persona mi ha chiesto: “Si sente molto parlare della Mindfulness, è Vipassana o no?”. È molto semplice, bisogna vedere se parlano di *anatta* o no. Se non parlano di *anatta*, se non istruiscono riguardo *anatta*, se non vi guidano verso *anatta* allora non è Vipassana. È molto semplice.

Come ho detto altre volte, *anatta* può essere visto da due diversi lati, quello negativo e quello positivo. Negativo nel senso che spiega che cosa **non è**, che cosa **non c'è**: in *anatta* è assente *atta*, il Sé. Cosa è il sé? Lo possiamo usare anche come Koan Zen. Di solito si intende un'anima sempiterna. Questo quesito era già trattato molto tempo fa in India, la domanda era: se esiste questa anima eterna, che cos'è? Alcuni rispondevano: "Sono io!". E tu cosa sei? E si tornava al punto di partenza.

Noi di solito non ci facciamo trascinare in questi dibattiti, a noi viene richiesto di osservare tutto ciò che compare e scompare. Perché l'anima eterna dovrebbe essere qualcosa che non cambia, che è sempre lì in qualche forma immutabile.

Questa idea del Sé è radicata profondamente nella mente delle persone, e va sradicata lentamente, non in modo coercitivo ma attraverso un processo di comprensione. Quando tenete la mente nel presente e non pensate assolutamente a niente fate esperienza di queste qualità di base, in quel momento sapete che non c'è "io", c'è solo la mente che osserva un oggetto. Se guardate con più attenzione vedrete che anche la mente sorge e scompare. Finisce qui la storia? Certo che no, dovete continuare a osservare e osservare! È un processo di "eliminazione", perché solo quando le visioni errate vengono eliminate allora c'è posto per quelle corrette. Si deve stare a lungo, sempre più a lungo in questo livello di realtà ultime, in questo modo la percezione del non-sé metterà radici, si stabilizza. Questa esperienza diretta, empirica, è l'aspetto positivo di *anatta*, che significa sperimentare la vera natura delle cose.

Questa esperienza empirica viene seguita da una conoscenza inferenziale, riflessa. L'esperienza empirica è

come qualcosa che vediamo durante un sogno, e quando ci svegliamo sappiamo “ah stavo sognando”, e ci ricordiamo del sogno, questa è la conoscenza riflessa. La cosa più importante è la conoscenza diretta, poi quando questa termina sorge quella riflessa, che è comunque utile! Si possono scrivere libri sulla conoscenza riflessa.

Osservare *anatta*

Continuiamo a parlare di *anatta*, il non-sé. L'insegnamento sul non-sé è una parte molto importante degli insegnamenti del Buddha, perché la sua comprensione permette di distinguere la realtà dall'illusione.

Ho già menzionato le due descrizioni che si possono fare di *anatta*, quella negativa che indica l'assenza di un sé, e quella positiva che è l'accadere naturale dei fenomeni.

L'utilità della prima è di aiutare a rimuovere alcune tendenze malsane della mente. Se c'è un forte egocentrismo significa che è presente una forte brama, e questa implica un alto grado di sofferenza. In un *sutta* viene detto: "È invero un pesante fardello quello dei cinque aggregati, per la persona, il Sé, che lo porta."

Per essere in grado di comprendere veramente il significato del non-sé, per prima cosa si devono mettere da parte tutte le idee errate sul Sé.

❖ Visione errata

Una persona che studia il Dhamma impara le sessantadue visioni erronee ecc. ed è in grado di mettere da parte le visioni errate. Questo non vuol dire che abbia automaticamente una visione corretta delle cose; non avere visioni errate non significa automaticamente avere quelle corrette. Però, grazie allo studio del Dhamma, si imparano

cose sull'impermanenza, il condizionamento, ecc., e alla fine possono esserci visioni corrette a livello convenzionale. Basandosi su questa conoscenza convenzionale questa persona può poi approfondire la sua comprensione grazie alla pratica, perché la visione corretta implica la conoscenza diretta, cioè la facoltà della saggezza. A seconda della profondità della saggezza, dell'insight, la visione corretta diventa sempre più potente.

Perché ci serve sviluppare la visione corretta? Perché la visione errata è profondamente radicata negli esseri. Quando eravate dei bambini piccoli e carini non avevate visioni né errate né corrette. I bambini hanno una mente molto semplice, ed essendo esseri umani hanno una mente pura. Questo finché non compaiono sulla scena la brama e l'avversione, che sono latenti nella mente.

Anche la visione erronea è una tendenza latente della mente ma è una forma più avanzata di "cancro", perché infetta tutti i processi di pensiero a causa delle forti idee che si hanno su quello che secondo voi sta succedendo. I bambini possono venire infettati da queste visioni erronee? Sì, basta fargli il lavaggio del cervello, martellarli continuamente: "Quando muori non c'è più nulla" ecc., finché non assorbiranno tutte queste idee.

Non tutte le visioni errate sono tanto male, ce ne sono alcune che incoraggiano le persone a eseguire del buon kamma, ma altre sono orribili e fanno sì che la persona non si fermi dal compiere nessun tipo di azione terribile. Ci sono persone che hanno questa idea: "Il bene e il male non esistono, è tutto creato dall'uomo", quindi si può mangiare quanto si vuole, godersi tutto quanto si vuole, uccidere tutti quelli che non si vogliono, l'unica cosa importante è che non ti fai prendere dalla polizia.

Ci sono persone del genere? Io penso di sì, e a volte sono persone molto potenti, ricche, che hanno la possibilità di fare queste cose. Il problema è che *il bene e il male non sono creati dall'uomo, fanno parte della natura della mente*. La rabbia, per esempio, è una forza molto distruttiva.

Il punto è che se non rimuoviamo tutte queste visioni erranee non c'è la possibilità di comprendere la natura della realtà profondamente.

Attraverso il processo meditativo la mente si purifica sempre più. Alcune persone si dedicano a molti tipi di meditazione di concentrazione; c'è chi fa Metta, chi fa visualizzazioni, chi fa recitazioni, e la mente diventa molto pura, molto pacifica, molto piacevole. Questo non vuol dire che ci sia una visione corretta o errata. Poi però si addentrano sempre più in stati di pacificazione mentale e pensano "ah è così pacifico, questo potrebbe essere il *Nibbana*", ed ecco che la visione errata sorge!

Anzi, diciamo che se pensate "**magari** questo è il *Nibbana*", non si tratta ancora di visione errata, ma di brama, di desiderio. Successivamente, quando vi attaccate a questa idea allora il pensiero diventa "questo è il *Nibbana*, deve essere così!", e in quel momento diventa una visione errata, pensate di sapere meglio di chiunque altro e non ascoltate più nessuno, solo voi avete ragione.

Una volta una persona mi ha detto: "Ho sperimentato il *Nibbana*". E io gli ho chiesto "allora, com'è il *Nibbana*?", e lui: "Il *Nibbana* è niente. E dal niente sorge tutto". Io gli ho risposto che non ero d'accordo e lui non è stato per niente contento, ha insistito, ma io non potevo proprio essere d'accordo!

Secondo me lui era semplicemente sprofondata nell'illusione. Il *Nibbana* non fa sorgere niente! Lo possiamo

vedere anche dai *sutta* che dicono: “Dall’ignoranza (*avijja*) sorgono le formazioni”. Come è possibile che queste persone si trovino faccia a faccia con l’illusione e pensino che sia il *Nibbana*? Lui è uno che medita molto, ma queste cose succedono a causa delle tendenze latenti, quindi per favore, fate attenzione.

❖ *Anatta*

Assenza di *atta* significa assenza di un controllore o di una essenza eterna. La grande domanda, quindi, non è **chi** sei tu? Ma **che cosa** è questa cosa che tu chiami persona? Per esempio, **tu chi sei?** Elena. Ma mentre stai meditando, che cos’è questa Elena, dove la vedi? Vedi un dolore qui, uno lì, un pensiero qui, uno lì, qualunque cosa guardi sorge e scompare. Si può pensare che magari ci sia qualcosa che non scompare, che rimane. Bene allora ditemi cosa! Deve esserci? Okay, andate e cercatelo. Il Buddha ha insegnato i cinque aggregati per aiutarci a rimuovere questa idea del sé sperimentandoli direttamente.

Ecco alcune cose che possono aiutarvi a sviluppare la percezione di *anatta*, o come preferisco dire io, della realtà: ripeto, prima dobbiamo mettere via tutte le nostre filosofie di vita, tutti i concetti, tutti i nostri inquinanti e avere una consapevolezza chiara e continua che resta nel presente. Inoltre, deve esserci una percezione molto chiara, lucida, delle caratteristiche specifiche di mente e materia. Per esempio: l’elemento terra. Il pavimento, se lo toccate, è duro, è morbido. Lo sapete? Certo che lo sapete, ma con **quale** chiarezza? Questo dipende dal grado di consapevolezza, perché l’insight sorge dalla consapevolezza, non dall’oggetto in sé. *Se la consapevolezza è forte e acuta qualunque oggetto può fare sorgere l’insight.*

A volte la consapevolezza sembra essere stabile e chiara, ma l'insight non riesce a sorgere. Perché? Perché c'è qualcosa che lo blocca, come le visioni erranee, e in questo caso quando la saggezza sorge porta comprensione nelle faccende mondane, ma non nella Vipassana. È una faccenda molto ingannevole, bisogna avere una mente aperta, capace di accettare la realtà qualunque essa sia.

Adesso abbiamo anche una mente molto aperta, quindi con la nostra consapevolezza acuta e chiara sperimentiamo la realtà che si presenta in ogni momento. Riuscite a sentire l'alzarsi e abbassarsi dell'addome? Certo. Quando lo sentite state sperimentando direttamente l'elemento vento. Quanto chiaramente lo potete sperimentare? Per questo nei colloqui vi chiediamo di descrivere il sollevare e abbassarsi dell'addome il più chiaramente possibile. Sale e scende. Questo è ovvio, lo sanno tutti, non serve saggezza per saperlo. Se comunque riuscite a seguire questo movimento vuol dire che c'è un po' di consapevolezza, e quindi anche di pace mentale, che è meglio di niente. Ma "l'uomo è fatto per cose più elevate"! Quindi cercate di guardarlo con più attenzione, di vedere se ci sono vari stadi, se avviene in varie parti, se è veloce, lento, ecc.

È normale che non inizierete a vedere chissà cosa dal giorno alla notte, bisogna continuare a guardare, è come dipingere un quadro, a poco a poco si aggiungono sempre più dettagli, e dopo un po' il quadro è lì, sono tutti fenomeni naturali senza nessuna persona all'interno. Non è necessaria la presenza di una persona perché questi fenomeni avvengano. Ed è meglio che non ci sia nessuna persona, perché almeno non c'è nessuno che soffre! È meglio avere qualcuno che soffre o nessuno che soffre? *Quando si dice che non c'è nessuno si intende che non c'è*

nessuna entità che controlla le cose, ma questo non significa che non ci sia nessun controllo. A volte il non-sé viene frainteso e spaventa molte persone.

❖ **Vedere *anatta***

L'elemento che deve esserci è l'investigazione del Dhamma, uno stato mentale che continua a cercare, a osservare, indagare, a vedere sempre meglio.

La seconda cosa che può aiutarvi è il dirigere la consapevolezza verso i mutamenti e i cambiamenti dei fenomeni, in questo modo la consapevolezza noterà gli aspetti opprimenti, pesanti, difficili degli oggetti, e l'osservazione dell'impermanenza è strettamente collegata alla percezione del non-sé, perché vedere gli aspetti difficili e la sofferenza aiuta il distacco.

Un'altra cosa è osservare le proprie intenzioni. Le intenzioni sono un punto molto importante dei processi mentali e corporei, perché l'egocentrismo e l'idea di un sé sono profondamente collegate con le intenzioni. Ad esempio, quando i bambini sono piccoli gli si chiede: "Cosa vuoi fare da grande?", poi crescendo pensano di dovere diventare qualcosa: "Voglio diventare un marinaio? **Sono** un marinaio". È qui che inizia il processo di identificazione dell'Io, che non è qualcosa di completamente sbagliato, perché nella vita serve avere un qualche tipo di identità. Il problema sorge se volete comprendere *anatta*, perché se l'ego è molto grosso dovete prima attraversare un lungo de-condizionamento.

L'intenzione è spesso alla base dell'identificazione. Chi vuole fare questo? Io. Chi vuole fare quello? Io. Chi soffre? Io. Quando si riesce a osservare l'intenzione molte attività di identificazione vengono automaticamente messe da

parte. Quando guardate l'intenzione vedete che non c'è ego, non c'è Io lì e ne vedete il condizionamento, e quando la percezione del condizionamento è chiara anche quella del non-sé lo è. *Questo significa che proviamo ad afferrare il momento in cui inizia il processo di identificazione, specialmente il momento in cui sorge il concetto di Io.*

Si può notare bene questa cosa guardandosi allo specchio, nel momento in cui vediamo la nostra immagine riflessa sorge attaccamento e identificazione. Il giorno in cui guardandoci allo specchio penseremo: "Cos'è questa roba? È molto strana", significa che la nostra pratica sta migliorando!

È interessante cercare di cogliere questo processo, perché più lo osserviamo più ci rendiamo conto che è fonte di guai. È una cosa così abituale e sorge così di frequente che le persone non se ne accorgono e finiscono per esserne dipendenti, come se fosse questo a dare un significato alla nostra esistenza.

Non tutto è un male. C'è il sé buono e il sé cattivo: se si vuole essere una persona buona questa identità ci porta a compiere il bene, il processo che crea l'ego attrae attorno a sé qualità positive. Ma può essere anche ego cattivo. Naturalmente nessuno pensa: "Voglio essere una cattiva persona", ma quella cosa che uno vuole essere o diventare include intorno a sé molte cose brutte.

Mi ricordo di un signore tedesco che una volta tornò in patria da molto lontano, interrompendo il ritiro che stava facendo. Gli chiesi perché e lui mi rispose: "Sono tornato per votare contro Angela Merkel, perché una donna non dovrebbe diventare il capo della Germania!". È un modo di

pensare da macho. Per lui era la cosa giusta da fare, ma coinvolto nella sua decisione c'era un forte ego da macho.

Non è che le persone vogliono fare cose cattive, loro vogliono fare quello in cui credono, solo che incluse in questo ci sono anche tante cose brutte. Pensate ai terroristi, il loro condizionamento mentale, quello che pensano che sia giusto fare, li porta a sviluppare un ego distruttivo. In questi casi il processo è già ben sviluppato, ma inizia tutto con il primo sorgere del processo di identificazione.

Quando parliamo di Vipassana qualsiasi identificazione previene una visione chiara della realtà. Ogni volta che sorge cerchiamo di acciuffarla subito! Non c'è niente di sbagliato nel concetto dell'ego, è soltanto un concetto. C'è qualcosa di sbagliato con Uno, Due, Tre? No, sono solo concetti di numeri. Il problema sono le vostre visioni errate e l'ignoranza che vi fa mescolare tutto e vi porta un sacco di brama, rabbia, illusione e problemi. Bisogna mettere le cose al posto giusto.

Se vogliamo ottenere un insight profondo dobbiamo mettere da parte i concetti e dimorare nelle realtà ultime (*paramattha dhamma*) per un lungo periodo di tempo. Quando la percezione di *anatta* sorge in modo chiaro viene definita "prima conoscenza di insight", (*namarupa pariccheda ñana*), conoscenza analitica nella natura di mente e materia.

Ho incontrato una persona che insegnava così: "Allora il pensiero è mente giusto? Sì, molto bene. La materia è durezza, morbidezza, giusto? Mente e materia sono uguali o diverse? Diverse? Molto bene, adesso hai la prima conoscenza di insight".

Ma non funziona così, questo è pensare. La spiegazione ufficiale sarebbe: quando si osserva il salire e scendere

dell'addome il conoscere è la mente e il salire e scendere è materia, e avvengono assieme. È vero, ma deve essere chiaro anche a livello di esperienza non concettuale. Quando la chiarezza della consapevolezza è elevata, osserva l'elemento vento nelle sue caratteristiche, e facendo così anche la connessione con le qualità mentali diventa chiara.

La materia è grossolana e dopo un po' sembra avere vita propria. Questo è *anatta* verso la materia, ma potrebbe non esserci la visione di *anatta* verso la mente. Se la percezione non si applica anche alla mente, non è abbastanza. A causa di questo ci sono molte persone che affermano che il corpo è impermanente ma che la mente pura è il *Nibbana*. Perché non vedono *anatta* nei confronti della mente, e questo fa sorgere delle visioni errate, che è peggio del non avere nessuna visione.

La prima conoscenza di insight è la chiave per la purificazione della visione. Quando sorge questo insight le visioni erronee sono state messe da parte, perché si è fatta esperienza della realtà così com'è non filtrata da concetti. La consolazione è che non serve avere una concentrazione così forte per raggiungere questo primo insight, anche se naturalmente un po' di concentrazione serve che accompagni la consapevolezza momentanea di Vipassana.

Chiara comprensione e Intenzioni

Nella pratica, così come nella vita, la consapevolezza da sola non basta. Non ce n'è mai abbastanza di consapevolezza.

Queste sono due affermazioni diverse, non sono la stessa cosa. Ma io voglio parlare della prima, se la consapevolezza da sola non basta, cosa altro ci serve? Chiara comprensione.

Immaginate di camminare per una strada oscura e solitaria, la consapevolezza è la luce che abbiamo per illuminare il cammino, e può avere vari gradi di luminosità. Però quando arriviamo a un bivio dobbiamo scegliere da che parte andare, sinistra o destra? Cosa si sceglie? Per scegliere la direzione giusta è necessario avere chiara comprensione.

Allo stesso modo, quando meditiamo e sorgono due oggetti; diciamo il salire e scendere dell'addome e il dolore, quale scegliete? Se siete consapevoli sono entrambi una scelta possibile, ma in ogni caso dovrete scegliere e quindi vi serve la chiara comprensione. Questo fattore non è utile solo durante la pratica ma anche in ogni caso della vita. Supponiamo che dobbiamo scegliere se sposare Mr. A o Mr. B, per fare la giusta scelta ci serve chiara comprensione. Ecco la mia opinione, se c'è una reale chiara comprensione non sposerete nessuno dei due, meglio andare a meditare! Questa è la differenza tra una chiara comprensione nelle faccende mondane e quelle spirituali.

Nel commentario al Satipatthana sutta c'è un capitolo dedicato alla chiara comprensione, e ha molto a che fare con le nostre intenzioni e i nostri impulsi. Quando intendete camminare, sedere, osservare il salire e scendere

dell'addome o le sensazioni fisiche, mangiare, bere, andare a dormire, andare a casa, tutte queste sono intenzioni. Per prendere una giusta decisione serve prima di tutto la consapevolezza e poi questa chiara comprensione, che arriva insieme all'impulso, all'intenzione. Il commento al Satipatthana sutta elenca quattro tipi di chiara comprensione:

1. Chiara comprensione dello **scopo**. Perché vogliamo fare questa cosa? Perché siete venuti a meditare qui? Per porre fine alla sofferenza? Questo è un nobile scopo, il migliore che ci possa essere. Mi ricordo di una volta in cui un monaco indiano chiese a una signora perché stava meditando, e lei gli rispose: "Voglio sperimentare il *Nibbana* e porre fine alla sofferenza per sempre". Il monaco non si aspettava certo questa risposta!
2. Chiara comprensione dell'**adeguatezza/idoneità**. Ad esempio, voglio andare a bere dell'acqua. Lo scopo va bene? Sì, non c'è nulla di male. Ma ho veramente bisogno di bere acqua? Sono davvero tanto assetato, disidratato? Probabilmente no. Allora perché voglio andare a bere acqua? Perché è una scusa per fare qualcosa d'altro dalla meditazione, sotto la prima intenzione ce n'è un'altra sotterranea, un motivo nascosto. Spesso anche andare in bagno ha questa seconda intenzione sotto. Ci sono dei casi in cui è più evidente, supponiamo che stiamo meditando e vedendo un nostro amico ci viene voglia di parlargli e pensiamo "non lo vedo da tanto tempo" o qualche altra buona scusa. Ma in quel momento non è una cosa appropriata da fare perché siete in ritiro, potete sempre parlare dopo. Anche

durante la meditazione va presa in considerazione; mentre meditiamo sorge un dolore, lo osserviamo, poi arriva l'intenzione "basta non voglio più guardare questo dolore, non ce la faccio più", cosa è più adatto, cambiare posizione o no? Se vogliamo irrobustire la nostra consapevolezza cerchiamo di continuare l'osservazione. **Ma**, non siamo né superman né wonder-woman, e dobbiamo riconoscere quanto forti siamo. Se siamo consapevoli per il 5% e per il restante 95% piangiamo, soffriamo, ci arrabbiamo, allora è meglio cambiare posizione. Questa è la **mia** opinione, molti altri insegnanti non sarebbero d'accordo. Si vede che hanno più fede in voi di quanta ne abbia io. Io lascio questa faccenda alla vostra discrezione, ognuno ha un livello di tolleranza diverso. Se c'è qualche reale problema fisico non è necessario aggravarlo, a meno che non sia una faccenda di vita o di morte, a quel punto meditate, mettetece la tutta tanto ormai non avete nulla da perdere! Questa è la chiara comprensione dell'idoneità. Se nel caso dello scopo è più semplice discernere, in questo caso rientrano anche altri fattori, come la vostra conoscenza generale e la vostra comprensione delle circostanze. Se vogliamo fare una cosa dobbiamo prendere in considerazione tutte le condizioni che riguardano questa azione. La chiara comprensione capisce, vede, che facendo questa cosa in quel momento succederà una determinata cosa, riesce a elaborare tutte le condizioni implicate, e decide molto velocemente. Guarda e sa. Quanto sarà immediata la decisione dipende anche dalle nostre esperienze precedenti, ci sono delle regole generali ma alcune

cose cambiano a livello individuale. Per esempio, qual è l'oggetto più adatto? Quello che fa sorgere l'insight, semplice. Ma alcune persone ci riescono meglio con un oggetto e altre con un altro.

3. Chiara comprensione del **"campo"**. Riguarda il campo di applicazione, nel nostro caso la meditazione Vipassana Satipatthana. Significa che ovunque andate, in ogni momento, praticate la chiara comprensione e la consapevolezza. Quando questa diventa continua si arriva al quarto punto.
4. Chiara comprensione della **visione**, o insight. La chiara comprensione fondamentale è una consapevolezza affilata che riesce a capire le condizioni e a sapere cosa fare. Quando una persona medita e osserva tutti gli oggetti significa che comprende le condizioni alla base degli oggetti, e se questa è chiara e acuta abbastanza allora comprenderà la realtà a un livello più profondo. Per esempio, c'è l'intenzione di camminare. Notiamo l'intenzione e dopo iniziamo a camminare, la consapevolezza è continua e quindi notiamo le intenzioni ogni volta che sorgono. L'insight però non c'è ancora. Arriverà quando vedrete il momento stesso in cui un'intenzione sorge e le sue cause, le condizioni dalle quali è sorta; e in quel momento saprete che non c'è nessun Io che la controlla, nessun Io che decide. Quando questa conoscenza diventa abbastanza forte sarà la prima conoscenza di insight.

Il capitolo sulla chiara comprensione conclude suggerendo di sviluppare la chiara comprensione e la consapevolezza a partire dalle quattro posture principali (seduti, in piedi,

camminando, sdraiati), seguite dalle posture minori e infine da tutte le attività che svolgiamo, comprese le nostre visite alla toilette. Ma all'inizio la cosa importante è vedere queste intenzioni e capire come funzionano. Man mano che la chiara comprensione si sviluppa, le decisioni verranno prese sempre più velocemente, anche durante la meditazione, perché grazie alle esperienze passate la mente saprà intuitivamente cosa fare.

Ora, torniamo a parlare dello sviluppo della consapevolezza. A un certo punto diventa forte, chiara, continua e si specializza. Cosa si intende per specializzazione? Per esempio, se sei un musicista le tue competenze aumentano finché diventi maestro d'orchestra. A questo punto hai la tua bacchetta e tutti devono ubbidire a quello che fai con la tua bacchetta, se qualcuno stona te ne accorgi subito e gli dici: "Hey tu, sbagliato, fuori!". La consapevolezza si è specializzata nel percepire alcuni aspetti riguardanti la musica.

Quando parliamo della meditazione la consapevolezza è più concentrata, e intendo retta concentrazione, non concentrazione errata. Per avere una forte concentrazione errata non è necessaria la consapevolezza, ma la brama.

La consapevolezza concentrata può prendere due strade; una ci porta verso la meditazione di insight e l'altra verso la meditazione di tranquillità. Dipende dalla scelta dell'oggetto e da un giusto equilibrio delle facoltà. La facoltà della saggezza è presente in entrambe le pratiche, ma con delle differenze. Nella Samatha la consapevolezza diventa forte come un chiodo che viene piantato nel legno e rimane lì. Nella Vipassana è come una macchina da cucire, o come un'affettatrice per i salumi, che "taglia" momento dopo momento.

Dopodiché, per un giusto sviluppo, dobbiamo sapere quale è la strada che “porta a Roma”. Prima di arrivare a Roma si attraversano altre città o paesi. Si dice che tutte le strade portano a Roma, ma non è vero, alcune portano a Gerusalemme. Una volta stavo andando in Nuova Zelanda, e la signora che mi accompagnava mi disse: “Non preoccuparti, ti porteremo fino a Gerusalemme”. Era un modo di dire naturalmente.

Quindi ci serve una mappa che ci dica in modo generale cosa dobbiamo osservare. La prima volta che sono stato in Birmania ci venivano date istruzioni molto precise su cosa guardare e cosa no, ed essendo lì per imparare non potevo mettermi a fare troppe domande. L’approccio era quello di seguire le istruzioni piuttosto che chiedere il perché di tutto, e c’è un motivo ben preciso per questo, perché che domande puoi fare? Non sai nemmeno cosa è la meditazione non puoi metterti a questionare. Comunque, dopo un po’ di tempo mi sono fatto un’idea abbastanza chiara e ho disegnato la mia prima mappa dello sviluppo della pratica. E poi ho iniziato a insegnare e a incontrare un sacco di gente strana.

Quando sono venuto in Italia per la prima volta ho pensato: “santo cielo questi sono molto più emotivi di noi!”. C’era una signora che era così emotiva che se avessi detto qualcosa di strano avrebbe potuto o abbracciarmi o colpirmi in faccia. Ora mi sono abituato.

Comunque, vediamo che nella meditazione seduta, per esempio, abbiamo un oggetto primario e un oggetto secondario. L’oggetto primario è quello principale, che viene usato per sviluppare la consapevolezza, la concentrazione e l’insight. Gli oggetti secondari non si usano sempre; a volte **dobbiamo** usarli, come nel caso degli ostacoli che se non li notiamo non possiamo superarli

e non possiamo stabilire la nostra consapevolezza; a volte invece li usiamo perché sono diventati dominanti rispetto all'oggetto primario, un forte dolore può farci perdere il salire e scendere dell'addome, per esempio. Ci sono altre casistiche ma ora non stiamo a vederle tutte.

Quando il salire e scendere non è chiaro, non si riesce più a vedere, oppure se non è un oggetto adatto in quel momento, tipo se siamo dei maniaci del controllo e non riusciamo a lasciare fluire il respiro, ma cerchiamo di afferrarlo "per il collo" e di controllarne l'andamento fino a che non ci viene il fiatone, allora spostiamo l'attenzione sui punti di contatto della postura seduta.

C'è chi mi dice: "Ma io non sento niente". Non è possibile, se non senti niente vuol dire che il tuo corpo è morto o paralizzato! Delle sensazioni devono esserci, forse perché sembrano noiose, ma se le osservi abbastanza a lungo diventeranno interessanti. In questo caso il nostro oggetto primario diventano queste sensazioni, e tutto il resto diventa oggetto secondario.

Quando il processo meditativo si sviluppa bene, tutti gli oggetti iniziano a diventare molto fini, lievi, e la consapevolezza diventa continua e raffinata. A quel punto è possibile prendere la coscienza come oggetto primario, prima di questo si può usare la coscienza come oggetto secondario ma non primario.

Nella meditazione camminata si usa lo stesso principio, l'oggetto primario sono i passi e le varie fasi dei passi, "passo destro", "passo sinistro", ecc., tutti gli altri oggetti sono secondari. La differenza qui è che durante la camminata naturalmente continuiamo a vedere, udire suoni, sentire odori, ecc., ma non prendiamo nota di tutto. La cosa principale è mantenere una consapevolezza continuativa sulle sensazioni dei piedi, a meno che un

oggetto diventi particolarmente intrusivo. Per esempio, se arrivano dei pensieri persistenti allora ci fermiamo e li notiamo “pensare, pensare, pensare”, finché non si fermano. Oppure camminate e vi sfreccia in mente un pensiero “cibo”, lo notate e lasciate andare, poi un altro “vai in bagno”, li notate come fossero dei passanti che non vi infastidiscono più di tanto.

Una volta che siamo in grado di seguire il passo sinistro e il passo destro iniziamo a dividerli in più parti. Dividere i passi in fasi ci aiuta a seguire con più precisione il processo stando nel momento presente. Infine, si arriva al punto in cui si percepisce solo un processo di sensazioni che si susseguono, e di solito in questo stadio si sta camminando piuttosto lentamente. A quel punto non c'è più molta differenza tra la pratica seduta e quella camminata.

Vedana

Basandoci sul Salayatana Vibhanga sutta, analisi delle basi dei sensi, un discorso del Majjhima Nikaya, abbiamo:

- 1) Sei basi interne dei sensi: occhi, naso, lingua, orecchie, corpo, mente.
- 2) Sei basi sensoriali esterne: ciò che è visto, odorato, gustato, udito, sentito, oggetti mentali.
- 3) Sei coscienze sensoriali: coscienza visiva, uditiva ecc.
- 4) Sei contatti sensoriali.

Quando spiega le sei basi sensoriali interne ed esterne viene richiesto di esserne consapevoli, di rendersi conto del condizionamento presente in queste basi sensoriali, che diventano oggetto di meditazione e vengono percepite come *anatta*.

Per quanto riguarda l'udito si osserva che c'è la base fisica e un suono che compare e scompare, se poi la nostra consapevolezza è sufficientemente acuta possiamo osservare anche il sorgere e passare della coscienza uditiva. L'osservazione consapevole di questi processi mina l'idea di un ego, di una persona che fa queste cose, c'è solo la mente che passa da un senso all'altro.

Il contatto della coscienza con questi oggetti fa sorgere *vedana*, la sensazione. In italiano *vedana* è spesso tradotto con sensazione, e purtroppo non c'è una parola più adatta, ma tenete a mente che questo termine non è preciso. *Vedana* è uno stato mentale che "sente", "assapora"

l'oggetto come piacevole, spiacevole, o neutro. La causa prossima di *vedana* è il contatto (*phassa*). Per esempio, grazie all'occhio e all'oggetto visivo nasce la coscienza visiva e il contatto, e questo è accompagnato da un "sentire", da una sensazione che può essere piacevole, spiacevole, o neutrale.

Apro una parentesi per chiarire che questo è il linguaggio dei sutta, perché nell'Abhidhamma, per esempio, viene detto che la coscienza visiva è accompagnata solo da sensazioni neutrali. Il linguaggio dei sutta è più generico e più pratico. Ci sono sei sensi, tre tipi di sensazioni, fanno in tutto diciotto *vedana*.

Facciamo un esempio, entrate in cucina e c'è una pentola sul fuoco, andate a curiosare sollevando il coperchio, e appena vedete la pietanza all'interno sorge una sensazione piacevole "ah che cosa buona". Subito dopo di solito sorge la brama.

Nel sutta vengono citate le "trentasei posizioni degli esseri", che bisogna intendere come queste diciotto tipologie di *vedana* nel momento in cui conducono verso la vita o alla rinuncia alla vita. Conducono alla vita le sensazioni di tipo mondano della nostra vita quotidiana, mentre le altre riguardano la rinuncia e la pratica meditativa, sono quindi sensazioni spirituali. Questo è per darci un'idea da dove sorgano i diversi *vedana* e in che direzione possano condurre.

Il primo esempio è quello della sensazione piacevole. Nella vita mondana quando pensiamo a qualcosa di bello che avevamo in passato o che abbiamo ancora, sorge gioia. Questa sensazione piacevole è la felicità della vita

mondana. E qual è invece la sofferenza nella vita mondana? Quando non possiamo avere qualcosa che vogliamo, quando perdiamo qualcosa allora sorge la tristezza. Soprattutto quando perdiamo qualcosa o qualcuno. Di sensazioni neutrali mondane ce ne sono molte. Quello che succede è che quando sorgono tutte queste sensazioni mondane è difficile uscire dal ciclo. È un ciclo perché c'è la sensazione piacevole e vogliamo la sensazione piacevole, quando non possiamo avere quello che vogliamo diventiamo neutrali, poi soffriamo, poi torniamo neutrali, poi torniamo a desiderare qualcosa di gradevole, poi torniamo a soffrire e così via. Inoltre, qui inizia anche il processo di identificazione, quindi chi è che soffre? "Voi". Be' si spera non tutto il tempo, ma comunque la sofferenza è presente.

Deve esserci qualcosa in più di questo. Quando iniziamo a meditare e a osservare le sensazioni comprendiamo un po' meglio cosa è la felicità. Di solito le persone ordinarie definiscono la felicità in base ai *vedana* piacevoli che sperimentano. Se una persona ha tutte le cose più belle del mondo ma nella sua mente ci sono *vedana* spiacevoli, si può dire che sia infelice. Quando riusciamo ad avere dei *vedana* felici poi bisogna anche mantenerli continui. Ma come si fa, è possibile?

Per prima cosa, *non dobbiamo dipendere da qualcosa di esterno per la nostra felicità. La felicità è qualcosa che nasce dall'interno.* Se ci muore il gatto questo non deve per forza renderci infelici. La nostra felicità non deve dipendere dal gatto. Dato che la sensazione nasce col contatto con un oggetto e quelli esterni sono inaffidabili allora cerchiamo un oggetto che sia interno. Ma ci accorgeremo presto che anche gli oggetti interni, per loro natura, sorgono e scompaiono. E allora come si fa? È necessario cercare

un'alternativa a questo tipo di felicità basato sulle sensazioni piacevoli.

Qui inizia la ricerca di quel qualcosa che non sorge e non svanisce. Prima di realizzare questo, comunque, si incontrano altri stati capaci di fare sorgere una felicità più significativa. Per esempio, oltre ai *vedana* ci sono anche degli stati mentali capaci di far sorgere felicità. La consapevolezza, per citarne uno.

Dobbiamo renderci conto però che l'attaccamento ai *vedana* è molto forte. Se a un bambino date qualcosa di dolce ne vuole subito ancora, sono tendenze latenti che si trovano nella mente.

Il punto interessante è che abbandonando un certo tipo di *vedana* ne troviamo altri, come quelli legati alla rinuncia. Per esempio, nella vita quotidiana abbiamo della tristezza, oppure mentre meditiamo sentiamo del dolore fisico, questi due casi rientrano nel campo delle sensazioni mondane spiacevoli. Per prima cosa cerchiamo di mantenere la consapevolezza, di avere una mente pacifica, morbida, che ci sia chiarezza, e poi osserviamo. Osserviamo tutti questi tipi diversi di dolore, bruciori, pizzichi, oppressioni, ecc., e facendo questo diventa evidente che questi dolori cambiano, mutano, scompaiono momento dopo momento. Se la consapevolezza è veramente forte il dolore può scomparire per molto tempo.

Quello che succede è che piano piano si abbandonano le sensazioni dolorose mondane. E cosa sono le sensazioni dolorose spirituali? Sono quelle che si presentano insieme a un forte desiderio di liberazione. Quando vediamo così tanta sofferenza sorge il desiderio di esserne liberi, è un fattore mentale che di solito non arriva accompagnato da *vedana* particolarmente dolorosi.

Di sensazioni piacevoli mondane ce ne sono molte; andare alle feste, ballare, bere, stare con gli amici. A un meditante una volta fu chiesto: “Tu che mediti così tanto perché lo fai, cosa sperimenti?”, e lui rispose: “Dolore”. Be’, in realtà la sua pratica non andava bene e sicuramente non aveva molto tatto nel dare le risposte, perché quello che otteniamo dalla meditazione sono *vedana* piacevoli spirituali.

Quando vediamo i fenomeni sorgere e scomparire otteniamo concentrazione e insight, e la sensazione gioiosa che nasce da queste esperienze è “senza macchia”, è pura, raffinata. All’inizio della pratica di solito incontriamo molte sensazioni dolorose, quando la concentrazione inizia a rafforzarsi sorgono alcune sensazioni gioiose, e alla fine abbiamo molte sensazioni piacevoli, felici.

Le sensazioni neutre di solito non vengono osservate perché sono troppo sottili, però se si è consapevoli si può riuscire a farlo e si vedrà che sono molto pacifiche, fini. Quando la pratica avanza e sia la consapevolezza che la concentrazione si sono ben stabilite, allora i *vedana* dominanti saranno quelli neutrali. All’inizio le sensazioni che osserviamo sono molto forti, che siano sgradevoli o gradevoli sono instabili, grossolane, mentre progredendo nella pratica diventano sempre più fini, calme, stabili, finché non assomigliano a un semplice stato di pace. A questo punto diventa chiara la coscienza, e allo stesso modo iniziamo a osservare il sorgere e passare della coscienza grossolana che diventa sempre più fine.

Man mano che i *vedana* diventano sempre più sottili anche i fenomeni corporei e mentali si fanno più sottili e più chiari.

Osservare la coscienza – *Cittanupassana*

La mente di una persona ordinaria è molto occupata dai cinque sensi, ma c'è anche il sesto senso, la mente stessa. Quando usiamo il termine *citta* intendiamo la mente, l'aspetto cognitivo. Quando diciamo "io conosco qualcosa" intendiamo la mente. Sembra molto semplice ma in realtà non lo è. Al centro di questa faccenda c'è il conoscere.

Ad esempio, se su Google Maps cerchiamo il Monte Bianco ci verrà indicato un punto della montagna, la vetta probabilmente, ma questo punto non è l'unica cosa che compone la montagna, perché la montagna ricopre un'area molto più vasta. Allo stesso modo quando diciamo "coscienza" indichiamo una cosa molto ampia.

Non è solo un momento cognitivo. Si dice che in un istante di tempo sorge una sola coscienza, ma uno e due sono già concetti, e quando diciamo *citta* non intendiamo uno o due ma tutta la mente. Per comprenderla è necessario osservarla momento dopo momento, ma quando iniziate a vederla nel suo significato più ampio vi trovate davanti a un "mostro" più grande dell'oceano.

Quindi, cosa è la mente? "Ciò che conosce". E cos'è ciò che conosce? Cos'è l'alzarsi e sollevarsi dell'addome? *Più domande ti fai più osservi, e più osservi più ti rendi conto di non sapere.* Non ha importanza, l'unica cosa importante è osservare sempre di più, perché la conoscenza basata sulla realtà può portarci solo a una diminuzione della sofferenza.

Primo passo. Cercare la coscienza, afferrarla, seguirla, osservarla, imparare tutti i suoi trucchetti. C'è l'esempio di un giovane novizio, *arahant*, che insegnava a un monaco

anziano non ancora risvegliato: “Come si fa a catturare una lucertola entrata in un formicaio con sei entrate?”. A questo punto l’anziano capisce, chiudi cinque buchi e aspetti che lei si affacci dal sesto. I cinque buchi sono le porte sensoriali, il sesto è la porta mentale.

La mente continua a correre da una porta sensoriale all’altra, ma non può trovarsi contemporaneamente in più di una di queste. Okay? Questo è il primo passo. Ma attenzione che questa lucertola corre tanto velocemente che può sembrare essere in tutte le porte contemporaneamente. A noi sembra di vedere, udire, sentire odori, contemporaneamente. Non corre sempre così velocemente però, a volte se ne sta ferma per un po’ in un posto solo e allora possiamo osservarla e vedere tutti i suoi strani comportamenti.

La prima parte della pratica di *cittanupassana* è osservare come la coscienza corra da un senso all’altro. In questo caso però è la coscienza che diventa il nostro oggetto, anche se contemporaneamente sorgono altri oggetti sensoriali.

All’inizio gli oggetti sensoriali sono più evidenti, ma dopo molta pratica si può vedere la coscienza stessa che va alle porte dei sensi. È possibile arrivare a prendere la coscienza come oggetto primario, ma prima bisogna avere addestrato la mente e avere sviluppato una forte continuità della consapevolezza con i primi due fondamenti: il corpo e le sensazioni. Quando è possibile osservare direttamente la coscienza iniziamo a vedere le sue fluttuazioni e i suoi cambiamenti, iniziamo a vedere i diversi tipi di coscienza che si susseguono. Questa è *cittanupassana*.

Quando si parla di *cittanupassana* tre cose devono essere chiare: *citta*, che è la coscienza; *cetasika*, gli stati mentali e

dhamma arammana, gli oggetti mentali, gli oggetti che si presentano alla porta mentale. Sono la stessa cosa? In un certo senso sì, in un altro no. È la natura dei fenomeni condizionati. Da un certo punto di vista esistono, da un altro punto di vista non esistono. Ma diciamo che per adesso non vi confondo.

Allora, la mente corre alle basi dei sensi. Non è possibile vedere e udire nello stesso momento. Perché? Perché l'oggetto è diverso. L'oggetto e la mente sorgono insieme. Un suono e un oggetto visivo sono due cose completamente diverse. Ogni momento di *rupa*, materia, ha un *citta* co-presente. Se si proietta un film, la luce e l'immagine sorgono assieme, non può esserci l'una senza l'altra.

All'inizio quando notiamo "udire, udire", "vedere, vedere", non stiamo guardando questi aspetti. Se riusciamo a intravedere qualcosa della coscienza durante questi processi lo vediamo in modo generale, non preciso. Se ascoltiamo un suono stiamo percependo il suono o l'udire? Il suono. Sappiamo che stiamo sentendo per inferenza, non per esperienza diretta. Se abbiamo osservato la coscienza per un po' di tempo possiamo essere in grado di percepire il processo uditivo che sta avvenendo, ma non è facile. In questo caso la coscienza uditiva è l'oggetto principale, e il suono è in secondo piano, sappiamo che c'è ma non viene recepito più di tanto. Per esempio, stiamo dormendo e un suono ci sveglia. Prima di riconoscere il suono ci rendiamo conto di essere stati svegliati da un rumore forte. Quella è la coscienza uditiva.

Guardiamo qualcosa. Questa lampada. Sappiamo che un processo visivo sta avendo luogo e che è connesso con quello che vediamo. Sappiamo questa cosa per inferenza, in modo indiretto, perché se fosse esperienza diretta la

coscienza in quel momento sarebbe con l'oggetto. Provo a fare un esempio più chiaro con il tatto. Toccate qualcosa. C'è il tatto? Sapete che state toccando? La sensazione dov'è? Nelle dita? La sensazione è mente o materia?

La sensazione è sempre mentale, se non ci fosse la mente voi non sentireste niente. La sensazione è collegata con la coscienza corporea, ma nel caso della sensazione stiamo parlando di *vedana*, che è uno stato mentale. Qual è l'oggetto di questo toccare? È l'elemento terra, fuoco o vento. Questo è l'oggetto tangibile che viene toccato, e non è mentale, ma può diventare oggetto della mente.

Quando osserviamo l'alzarsi e abbassarsi dell'addome stiamo guardando principalmente l'elemento vento, la tensione. La sensazione dov'è? Nella zona dell'addome perché stiamo parlando del senso corporeo. Anche la mente è lì. Ma, osservando l'alzarsi e abbassarsi dell'addome più a lungo, e grazie a una buona concentrazione, questo processo avverrà nella porta della mente. Quando siete alla porta mentale, osservate a lungo e vi concentrate, del corpo ve ne dimenticate. Per questo a volte vi sembra che il sollevarsi e abbassarsi vada lontano, oppure che si metta a girare su se stesso. Il vostro stomaco è in grado di rigirarsi così? Spero di no. Come è possibile, state sognando? No, è perché lo state osservando dalla porta mentale e non da quella corporea, e la mente può farci quello che vuole. Può trasformare questo movimento in una palla, e poi creare un campo da basket pieno di giocatori altissimi, e tu che sei il protagonista li batti tutti. La mente può fare quello che gli pare, solo che questi sono tutti concetti mentre noi dobbiamo rimanere sui *paramattha dhamma*, le realtà ultime.

All'inizio è meglio non pensare a tutte queste cose, l'unica cosa che dobbiamo fare è vedere dove va la mente e

riportarla sull'oggetto primario. È come portare a spasso il cane. Possono succedere due cose: o siete voi a portare a spasso il cane o è lui che porta in giro voi. Nella realtà sarebbe giusto che fosse il cane a guidarvi, perché è il suo grande momento della giornata mentre voi potete uscire quando volete.

Ci vuole un po' di controllo sul cane, se no andrà in giro a mordere tutti. Bisogna addestrarlo, e lo facciamo per il suo bene. Il mio insegnante thailandese mi diceva: "Addestra la tua mente ora così che in futuro sia lei a prendersi cura di te". Chi è più forte, tu o la mente? La mente. Tu sei un piccolo topolino che strilla, ma puoi fare comunque qualcosa. Inseguì la mente a tutte le porte e osserva come interagisce con quello che succede continuando a ripeterle di essere consapevole. Quando la mente si calma e diventa più controllabile la porti a un livello più profondo di concentrazione, la consapevolezza si acuisce e, come dice il Visuddhimagga: "Quando *rupa*, la materia, diventa chiara, anche la mente diventa chiara."

A questo punto ci possiamo rendere conto che ogni volta che la mente va a una diversa porta sensoriale avviene un processo specifico, e con l'approfondirsi della concentrazione è necessario iniziare a distinguere le diverse coscienze. All'inizio non si vedono le coscienze in modo chiaro, è più facile vedere gli stati mentali. La sonnolenza, la rabbia, per esempio. Ma osservando questi stati mentali in modo ampio ci si può accorgere dei cambiamenti della coscienza. Quando c'è molta sonnolenza la mente è pesante e buia, restiamo in quello stato cercando di far sorgere consapevolezza e, improvvisamente, la mente cambia e diventa luminosissima e chiara. In casi come questo è evidente il cambiamento della coscienza.

Quando il cambiamento tra gli stati mentali è molto distinto si riesce a osservare il cambiamento anche nella coscienza, altrimenti si osservano solo gli stati mentali. Se osserviamo la sonnolenza che aumenta o diminuisce stiamo guardando uno stato mentale. Lo stato della mente. Se l'acqua è la coscienza, le onde sono gli stati mentali. All'inizio non dobbiamo cercare di differenziarli più di tanto. Cerchiamo solo di essere il più consapevoli possibile.

Più avanti diventa importante capirne la differenza perché l'identificazione è molto profonda a riguardo della mente. "A volte sono arrabbiato ma altre volte sono molto gentile", "a volte mi piace freddo a volte mi piace caldo". Sono io il protagonista. Perché? Perché c'è attaccamento alla coscienza. Le mie emozioni vanno e vengono, ma **io** duro per sempre. A cosa ci si riferisce con quell'**io**? Alla coscienza, perché sembra sempre lì. Per essere in grado di distaccarsi dalla coscienza è necessario vederla sorgere e passare momento dopo momento, se non riusciamo a vedere la coscienza come fenomeno condizionato non possiamo lasciare il Samsara.

Per prendere la coscienza come oggetto primario bisogna avere sviluppato in precedenza una continuità della consapevolezza. Se ci sono dei momenti in cui la consapevolezza scompare, in quei momenti non si sa nulla. Come dico spesso "non sapete di non sapere". Come si fa a sapere di non sapere?

❖ **La porta mentale**

Dunque, riusciamo a osservare la coscienza per dei periodi di tempo sempre più lunghi, e la osserviamo alla porta mentale. Cos'è la porta mentale? Secondo l'Abhidhamma è il continuum vitale, che è la coscienza di quando ci

troviamo nel sonno profondo. Mi rendo conto che questo non aiuta molto a capire di cosa si tratta.

È una coscienza che mantiene la continuità di un individuo in una singola esistenza. È una mente di base, come il programma Windows del computer. L'hardware è il vostro corpo, e il software di base è il *bhavanga citta*, il continuum vitale. Ora mi divertirò un po'. Dov'è il software nel computer? Fate a pezzi il computer e troverete molti microchip, ma dov'è il programma? Potete vederlo lì? La coscienza è ancora più "astratta" di questo.

Questa coscienza di base funge da porta mentale, è come uno schermo su cui noi proiettiamo i nostri film, come una sfera di cristallo. La sfera di cristallo è una buona immagine per la porta mentale, perché aiuta a ingrandire gli oggetti e a farli sorgere chiaramente. La mente non è bidimensionale, è multidimensionale, ma prima di capirne la multidimensionalità è importante capirne le tre dimensioni.

La coscienza è definita "quel fenomeno che conosce un oggetto", quindi è in grado di "ricevere" un oggetto. Quando pensiamo a qualcosa è necessario che ci sia un "luogo" in grado di contenere questo qualcosa, e questo è la mente. Per mettere un oggetto dentro a una scatola, per esempio, è necessario che nella scatola ci sia dello spazio. Nello stesso modo la coscienza è un po' come uno spazio vuoto, vuoto solo nel senso che non contiene materia e che è in grado di contenere molti oggetti mentali.

Per esempio, stiamo meditando, seguiamo il nostro oggetto ma poi iniziano a comparire delle cose, Topolino e Bugs Bunny che iniziano ad azzuffarsi. Vediamo queste immagini come se fossimo al cinema davanti a uno schermo, non ha due dimensioni ma tre o più. La quarta dimensione è il tempo. Stiamo meditando e all'improvviso

arriva un suono che sembra ci attraversi, come quando ascoltiamo la musica con le cuffie e il suono sembra essere nella nostra testa, in uno spazio interno a noi.

Quando siamo alla porta mentale la concentrazione si fa più profonda, e grazie a questo anche la gioia sperimentata può essere molto più intensa, perché alla porta della mente tutto può diventare più potente. È anche in grado di trasformare i fenomeni e renderli più sottili. Ma bisogna stare attenti, perché alla porta mentale può accadere qualsiasi cosa, la mente non ha frontiere, qualsiasi cosa può entrare.

Vi farò un esempio: una volta andai a trovare un amico a Vienna che mi volle portare in uno dei suoi luoghi preferiti: un bar dove si incontrano i dissidenti della Repubblica Ceca. Mi disse che lì avremmo potuto vedere dei tipi davvero strani, e dato che sono curioso l'ho seguito, al massimo me la potevo dare a gambe.

Quindi eravamo lì, in mezzo a tutti questi tizi, e io stavo bevendo il mio succo di frutta quando all'improvviso è arrivato un uomo e ha iniziato a parlarmi. Era già palesemente ubriaco, ma in qualche modo riusciva a capire qualcosa di quello che gli succedeva. Io riuscivo a sentire la sua mente, era molto potente e sembrava espandersi tutto attorno e fluiva di qua e di là come ad ondate. Ho utilizzato il distacco per mantenermi al di sopra di questa sua mente turbinosa.

È questo che voglio dire, dato che la mente non ha dei limiti, dei confini, a volte la mente di altri può in qualche modo influenzarci. La mente può fare molte cose strane che le persone normalmente non riescono a fare. In un ospedale psichiatrico in Malesia c'era un uomo un po' matto che una volta è stato ritrovato in cima al tetto di un edificio, non sapevano come fosse riuscito a salire ma comunque

dovevano tirarlo giù, quindi sono arrivati i pompieri con i loro macchinari e l'hanno fatto scendere. Dopo qualche giorno era di nuovo sul tetto. Nessuno riusciva a spiegarsi come facesse a salire. Avrò avuto dei poteri psichici?

Quando andate in profondità nella porta della mente bisogna muoversi con cautela. Prima o poi dovrete farlo perché il *Nibbana* si trova passando di lì, ma è meglio andare piano seguendo le regole. Nel metodo Mahasi di solito non si viene istruiti sull'osservazione della coscienza, viene richiesto di stare con l'addome. Questo perché nel centro Mahasi avevano a che fare con moltissimi studenti, e non tutti gli insegnanti erano in grado di guidare questa pratica. Bisogna dire che è possibile arrivare alla fine del sentiero, alla realizzazione, usando solo il corpo. Ma, se sapete osservare anche la coscienza, questo vi dà sicuramente un vantaggio.

Ci saranno dei momenti in cui sarà possibile osservare la coscienza come oggetto primario. Un modo naturale in cui succede è continuando a osservare il salire e scendere dell'addome finché non ci troviamo a osservare la mente. Può accadere quando, per esempio, l'addome diventa sempre più sottile e scompare ma siamo comunque consapevoli, allora la mente diventa evidente.

Oppure, quando la concentrazione diventa più profonda questa automaticamente taglia fuori le altre porte dei sensi e rimaniamo alla porta mentale. Il terzo caso è quando si è annoiati e per imparare qualcosa di nuovo proviamo a osservare la mente, in questo caso ci sediamo e semplicemente non pensiamo a niente. Ovviamente bisogna avere già sviluppato una consapevolezza continua. Si sta nel presente e non si pensa a nient'altro, e dopo un po' la coscienza appare. La coscienza con consapevolezza.

In questo caso l'oggetto della coscienza consapevole è la coscienza consapevole stessa. Questo è possibile perché quella che viene osservata è la coscienza appena passata. Si resta lì e si cerca di vedere che non è una cosa ferma, statica, ma si muove e cambia. Può assumere diversi aspetti. Può essere pesante, leggera, luminosa, scura, si può espandere, contrarre.

❖ **Raccomandazioni**

Regola numero uno, se la vostra consapevolezza non è lì, o non riesce a rimanervi per lunghi periodi di tempo, **non** osservate la mente. Tornate a contemplare il corpo o i *vedana*. Seconda regola, non addentratevi negli oggetti concettuali, assicuratevi di essere coi *paramattha dhamma*, le realtà ultime, e attenti agli oggetti che stanno a metà tra questi. Se incontrate un *nimitta*, un segno, come un'immagine, colori, o delle parole, sono sicuramente dei concetti. Le storie personali sono un'altra questione; se mentre meditiamo salta fuori un'esperienza traumatica del passato possiamo vedere molte immagini che ci possono scuotere, in questi casi cerchiamo se possibile di non dargli credito e non entrare nel contenuto, sono tutti *nimitta*. Se fate psicoterapia si utilizzano queste cose, ma qui non stiamo facendo psicoterapia, il processo è diverso, quindi cerchiamo di stare sul sicuro. Se mentre meditate sorgono rabbia o tristezza andate a osservare direttamente la rabbia e la tristezza, non cercate di capire perché siete arrabbiati o tristi. Se tenete presenti queste due regole, generalmente potete stare sicuri. Continuate a guardare la coscienza e gli stati mentali che cambiano.

❖ La mente che osserva sé stessa

Siamo arrivati al punto in cui è possibile osservare la coscienza come se fosse di fronte a noi. Vediamo come si comporta, che tipo di coscienza è e tutti i processi che avvengono.

Ora cerco di risolvere un dubbio tipico, le persone di solito si chiedono: “Se c’è una coscienza che osserva un’altra coscienza vuol dire che ci sono due coscienze?”. C’è una coscienza consapevole che sta osservando un’altra coscienza che viene osservata. È possibile? Certo che lo è, se lo state facendo.

Se affermiamo che non è possibile è perché la mente razionale non riesce a comprenderlo. La spiegazione è che quello che si sta osservando è la coscienza appena passata. È possibile osservare ciò che è appena passato? Certo, anche quello che state sperimentando ora appartiene al passato immediato. Il tempo in cui l’occhio riceve l’oggetto visivo che viene elaborato dalla mente fa sì che quello che guardate in ogni momento appartenga al vicino passato, anche se noi lo chiamiamo presente. Quindi è possibile, può essere usata come oggetto. Che la coscienza sia passata, presente, o futura, rientra nella categoria dei *paramattha dhamma*, è una realtà ultima. Quando si osservano chiaramente i *paramattha dhamma* si possono vedere le tre caratteristiche universali, e quando si vedono le tre caratteristiche universali si può sviluppare l’insight.

Riuscite a vedere il sorgere e passare in un oggetto passato? Sì, se il passato è una realtà ultima. Se qualcuno non è d’accordo è perché probabilmente non comprende profondamente le tre caratteristiche, che sono *anicca*, *dukkha*, *anatta*; impermanenza, insoddisfazione e non-sé. Vediamo cosa dice l’*anattalakkhana sutta*: “Osservare in

qualunque dei cinque aggregati; materia, sensazioni, percezione, formazioni, coscienza, nel passato, nel presente, nel futuro, internamente, esternamente, ecc., che non c'è Io, non c'è Me, non è Mio". È realtà, natura.

Quindi se ricordate un momento di quando eravate bambini, e ricordate bene i *vedana* o gli stati mentali che c'erano allora, è possibile che diventino oggetto di Vipassana. Ma dato che sono cose avvenute molto tempo fa è difficile che siano oggetti abbastanza chiari da contemplare, la maniera più semplice, dunque, è quella di stare il più possibile nel presente, ma *ricordate che non siete veramente nel presente, se foste nel presente più completo uscireste dal tempo e vi illuminereste.*

Di solito quando diciamo di stare il più possibile nel presente quello che intendiamo in realtà è di stare nel passato prossimo più vicino che possiamo. In quel momento le qualità dei fenomeni hanno la massima nitidezza, e più ci avviciniamo al momento presente più in fretta l'oggetto sorge e scompare, finché il sorgere e svanire avvengono nello stesso momento. Questa visione inizia a svilupparsi chiaramente dalla quarta conoscenza di insight, in cui viene compresa la caratteristica dell'impermanenza.

Torniamo alla osservazione della coscienza. Abbiamo detto che nella prima fase si tratta di inseguire la coscienza che corre alle porte dei sensi, come portare un cane a fare la passeggiata. Una volta che arriviamo alla porta mentale siamo in questo spazio interiore, come ho già detto lo spazio nella mente non è la stessa cosa dello spazio esterno. Uso il termine "spazio" per descrivere la natura della mente di ricevere, accogliere, e trattenere gli oggetti.

Se la nostra coscienza si espande possiamo ricevere più oggetti, se la restringiamo a un oggetto soltanto sembra

farsi più piccola. C'è questo modo di dire: “Essere chiuso mentalmente”, perché la mente è chiusa, non accoglie alcuni oggetti. Quando si fa Samatha si escludono tutti gli oggetti tranne uno e la mente diventa molto ristretta, questo è un restringersi positivo dovuto alla concentrazione. Nella Samatha l'oggetto si può espandere, però rimane sempre quell'oggetto.

Quando arriviamo alla porta della mente approdiamo in questo spazio interiore, che è sia la porta, che la mente, che il *bhavanga citta*, il continuum vitale individuale. Il *bhavanga citta* è una coscienza che ha un suo proprio oggetto, ma è molto sottile quindi generalmente le persone non riescono a percepirlo, e quando arrivano lì si addormentano. Questa porta svolge la funzione di “schermo”, e su questo schermo c'è la coscienza del passato più prossimo che c'è. Chiudo gli occhi e osservo la coscienza che conosce, questa coscienza che conosce è il mio oggetto e sta apparendo nella porta mentale. La porta mentale, in quel momento, non è l'oggetto. Mi raccomando quando meditate non cercate di analizzare tutte queste cose, osservate e basta. Vi sto dicendo questo per farvi capire che la mente non è così semplice, ci sono molte condizioni implicate.

Quindi quando state osservando la coscienza c'è la porta mentale che ha come oggetto la coscienza. Supponiamo che sorga della rabbia. La rabbia appare nella mente, come acqua che bolle, o come un fuoco. Com'è? Cosa succede alla mente quando è in questo stato? La si osserva con consapevolezza, è molto semplice.

❖ Un cielo stellato

Come ho già detto, quando cerchiamo di osservare la coscienza all'inizio saltano fuori molte altre cose, perché la coscienza è un fenomeno condizionato. Quello che vediamo dipende da quanto è chiara, aperta, e consapevole la nostra mente, ma la cosa importante è percepire questa qualità di base della coscienza che conosce.

Quando si osserva la mente, la consapevolezza non si appoggia più alle sensazioni del corpo, quindi spesso il campo diventa più ampio e molti altri oggetti si intrufolano nell'osservazione. Questa seconda fase è come un cielo con le stelle, nel senso che nel campo della coscienza sorgono altri oggetti. Spesso questi oggetti sono stati mentali. Se mentre osserviamo la mente sorge avversione, vediamo che la mente viene disturbata, come acqua che viene agitata.

Ci sono anche gli oggetti che arrivano insieme alla rabbia. Perché sei arrabbiato? Per il cane dei vicini che non ti fa dormire? Con le zanzare? Anche questi oggetti in quel momento entrano nella mente. Tutti questi oggetti sono come stelle che compaiono nel nostro campo, quando vediamo il loro cambiamento sono come stelle tremolanti, che si accendono e si spengono. Ma la cosa importante qui è la coscienza, lo "spazio" all'interno del quale avvengono queste cose.

❖ Il vortice

All'inizio non si riesce a vedere la coscienza che cambia, si vedono gli oggetti mentali e gli stati mentali che cambiano. Gli oggetti mentali sono ingannevoli, implicano molti concetti e quando ci addentriamo nei concetti ci allontaniamo dalla realtà. Cerchiamo quindi di restare il più

vicini possibile agli stati mentali. *Si possono usare gli oggetti concettuali solo se riusciamo a vedere chiaramente che sono costruzioni mentali.*

Ad esempio, a volte mentre meditiamo la mente diventa luminosa, brillante, e se restiamo lì possiamo iniziare a vedere una vera e propria luce, e nella luce iniziamo a vedere delle immagini. La mente brillante è una realtà ultima, un *paramattha dhamma*, ma la luce e le immagini sono già dei concetti.

Quando si inizia a vedere la coscienza dietro agli stati mentali e agli oggetti mentali allora è possibile vederne il cambiamento direttamente. In questa fase lo spazio con le stelle inizia a muoversi, a mescolarsi, finché non diventa una specie di “vortice” nel quale spazio e oggetti cambiano insieme. Naturalmente il cambiamento della coscienza può essere percepito in modi diversi, si può sentirla scorrere come un fiume in una certa direzione, oppure come un ciclo, un movimento ciclico che si ripete, la cosa importante è stare vicino al cambiamento attimo dopo attimo. Questi sono già concetti, durante l’esperienza non dovremmo pensare che assomiglia a un fiume o ad altro.

Magari mentre osserviamo la coscienza vediamo che si muove come delle onde, e pensiamo: “Oh guarda sembrano delle onde”, poi iniziamo a vedere veramente delle onde e qui si stanno già formando dei concetti. Il passo successivo sarà di vedere delle papere galleggiare felici.

Facciamo un esempio di una nave nell’oceano. Noi siamo sulla parte posteriore della barca e vediamo che le onde create dall’elica si formano a contatto con la nave, più si allontanano più le onde si allargano nell’acqua. In questa metafora, l’acqua è la mente e le onde gli oggetti e gli stati mentali, quello che dobbiamo fare in meditazione è restare il più vicini possibile ai *paramattha dhamma*, cioè al

contatto della coscienza con il suo oggetto, perché più ci si allontana più l'esperienza si allarga a oggetti e concetti vari.

❖ I grani del rosario

Man mano che la percezione dell'impermanenza diventa chiara questo flusso di coscienza va veloce, come sfogliare rapidamente le pagine di un libro, una dopo l'altra, o come delle schermate di un computer che si susseguono velocemente. Diventa davvero veloce, in un millesimo di secondo trenta o quaranta coscienze sorgono e passano, e ogni coscienza è come una scintilla di luce. Per questa fase uso l'immagine di una collana da preghiera, un rosario, all'inizio lo si sgrana lentamente, grano dopo l'altro, poi con l'aumentare della concentrazione le dita scivolano velocissime su tutti i grani.

Certo, la velocità delle dita sul rosario è limitata, quindi a un certo punto si smette di muoverle e si continua solo nella mente. Anche con le etichettature che usiamo funziona così. "Salire, scendere", "piede destro, sinistro" ma a un certo punto l'osservazione diventa più veloce del processo necessario per etichettare, e quindi lasciamo cadere le note mentali e continuiamo con la sola osservazione.

❖ Sviluppo allargato

Questo è lo sviluppo di *cittanupassana* usando una consapevolezza più ristretta, se invece ne usiamo una allargata vi propongo altre illustrazioni per questo processo:

Un'immagine che mi piace usare parallela alla prima fase del portare il cane a spasso è quella di una candela e le

falene. La coscienza è la fiamma, la luminosità della fiamma è la consapevolezza, le falene sono gli oggetti che entrano nel campo della fiamma e le si avvicinano. Tutti questi pensieri, immagini che frullano intorno alla mente, se toccano la fiamma vengono fulminati. Questo perché se la consapevolezza che sorge insieme all'oggetto lo vede per quello che è, sia la mente che l'oggetto sorgono e scompaiono assieme. Si vede inoltre il cambiamento della coscienza, perché la coscienza non sta ferma, ondeggia, si muove, cambia "direzione", e con questi mutamenti mutano anche gli stati mentali co-presenti e gli oggetti.

Qui possiamo usare l'immagine di un seme del soffione mentre vola, e tutto attorno a lui cambia. Questo prendendo in esame un periodo di tempo un po' più lungo, non solo un istante. Per esempio, stiamo facendo la meditazione camminata e se siamo consapevoli possiamo vedere la coscienza che si muove, le sensazioni dei piedi in questo caso restano in sottofondo, mentre vediamo la coscienza come un punto nel presente che si muove col tempo.

Quando la concentrazione si approfondisce ulteriormente questo processo sembra più su una linea sola, come uno stormo di uccelli che volano in una direzione. Questo movimento è osservato insieme alle varie parti che lo costituiscono, si vede la coscienza ma si vedono anche gli stati mentali e gli oggetti che la compongono muoversi insieme. Non è un movimento che avviene veramente su una linea, è una direzione di sviluppo, una massa di fenomeni che si sviluppano. Tutte queste cose servono per darvi un'idea di come si sviluppa *cittanupassana*, l'osservazione della coscienza.

❖ *Jhana*

Quando la mente diventa ancora più concentrata può entrare negli assorbimenti di Samatha oppure di Vipassana. Quando parliamo di assorbimenti, *jhana*, si intende la mente unificata con il suo oggetto. Questo significa che in quel momento non c'è differenziazione tra i due, e questo significa che quando si è in uno stato di assorbimento non si conosce nulla consciamente.

Per conoscere l'oggetto ci deve essere differenziazione tra la mente e l'oggetto. Se pensate: "Oh ora sono veramente con l'oggetto", sicuramente non siete in un assorbimento. Una volta dopo aver spiegato questa cosa fui sommerso dalle lamentele degli ascoltatori, perché a molti di loro piaceva l'idea di avere già raggiunto dei *jhana*, ed evidentemente nella loro esperienza era possibile continuare a pensare o a essere consci di quello che succedeva anche in quello stato.

Gli assorbimenti di Samatha non sono necessari per percorrere l'ottuplice nobile sentiero, quel che conta è che voi sperimentiate l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non-sé. Gli assorbimenti di Vipassana non sono un problema per l'insight, perché sono puro insight.

Dhammanupassana

Oggi iniziamo a parlare del quarto fondamento della consapevolezza, *dhammanupassana*. Il termine dhamma ha molti significati a seconda del contesto in cui viene utilizzato: gli insegnamenti del Buddha sono chiamati dhamma, la verità è chiamata dhamma, qualcosa di buono è chiamato dhamma, il *Nibbana* è chiamato Dhamma, gli oggetti mentali sono chiamati dhamma.

Mi sono chiesto quindi che cosa s'intendeva veramente per *dhammanupassana*, e cosa differenzia questo fondamento dagli altri tre che lo precedono. La traduzione più comunemente accettata è quella di "oggetti mentali", perché oggetti della mente in Pali si dice *dhamma-arammana*. Ma dal mio punto di vista questo non ha molto senso. È chiaramente non chiaro, perché qualsiasi cosa può essere un oggetto mentale!

Più tardi leggendo un testo thailandese sul Satipatthana ho incontrato un'altra traduzione che mi ha chiarito un po' le idee: **fenomeni**. Mi sembra più chiaro di "oggetti mentali", e questo significato si adatta meglio anche alle esperienze della meditazione. Mi sono sempre chiesto perché i miei insegnanti non mi hanno mai spiegato bene questa cosa, che sicuramente avevano compreso profondamente. Avevo chiesto a U Pandita a riguardo, ma probabilmente a quei tempi ero troppo tonto per capire la sua risposta.

Useremo la parola dhamma per significare "fenomeni", e con fenomeni intendiamo i *paramattha dhamma*, cioè le ventotto materialità, i cinquantadue stati mentali, le ottantanove coscienze e un *Nibbana*. Tutte queste cose

vengono riconosciute grazie alla loro caratteristica specifica. La durezza/rigidità dell'elemento terra, la pericolosità/violenza verso l'oggetto della rabbia, ognuno di questi fenomeni viene riconosciuto dalla sua caratteristica specifica. Osservando questi fenomeni è possibile arrivare alle tre caratteristiche di *anicca*, *dukkha* e *anatta*, e questo li rende un buon oggetto di Vipassana.

❖ I quattro fondamenti

Ci sono moltissimi fenomeni, e non tutti possono essere usati da un principiante. Se non abbiamo ancora raggiunto i *jhana*, per esempio, non possiamo usare quelle coscienze come oggetto di Vipassana.

Prima di proseguire vorrei aprire una parentesi sui quattro fondamenti della consapevolezza, per farvi capire meglio cosa è questo fondamento basato sui dhamma.

Il primo fondamento è quello del corpo, la cui base sono i ventotto tipi di materialità, anche se non tutti possono essere usati come oggetto perché sono troppo sottili, astratti. L'elemento base di questo fondamento è la postura del corpo. Quando parliamo del corpo voi a cosa pensate, al respiro? No, pensate alla postura, che è l'aspetto più evidente del corpo. La chiave per sviluppare la consapevolezza sul corpo è il nostro grado di sensibilità alle sensazioni fisiche. Se non riuscite a sentire le sensazioni corporee come pensate di potere percepire qualcosa di più sottile? Ci sono moltissime sensazioni che corrono qui e là, vibrazioni, formicolii, pulsazioni.

Il fondamento del corpo ci dà una base stabile per la consapevolezza e concentrazione, e da qui possiamo estendere la consapevolezza ad altri fenomeni mentali. Le

tre caratteristiche sono visibili e usando principalmente solo questo fondamento è possibile fare sorgere l'insight. Il commentario dice che è un oggetto adatto per le persone dalla mente ottusa e tendenti alla brama, ma secondo gli standard del commentario la maggior parte delle persone rientra in questa categoria, quindi non sentitevi abbattuti, siamo una grande famiglia. Forse siamo un po' stupidi ma possiamo essere comunque felici.

Il secondo fondamento sono i *vedana*. La chiave per sviluppare questo fondamento è la nostra capacità nell'accettare il dolore. Fare dei *vedana* il nostro oggetto ha molti vantaggi, la cosa più importante penso che sia il ridefinire quello che solitamente chiamiamo felicità e sofferenza. Inoltre, utilizzando i *vedana* come oggetto, è possibile fare sorgere una grande potenza nella mente, conoscete il potere delle emozioni? Se siamo molto felici ci sembra di essere in paradiso, se siamo infelici precipitiamo negli inferi. Quando in meditazione arriviamo alle sensazioni di gioia la concentrazione si approfondisce molto velocemente, come una cascata, sono molto potenti. Infine, l'osservazione delle sensazioni ci permette di padroneggiare meglio il dolore, la sofferenza, e anche di aiutare a guarire il corpo.

Il terzo fondamento è la coscienza, la chiave per svilupparlo è l'abilità di mantenere continua la consapevolezza. La coscienza è un oggetto molto sottile, ci vuole un bel po' di pratica per riuscire a osservarla bene. È impressionante l'ampio spettro di cose che può fare, perché la mente può prendere per oggetto qualunque cosa, eccetto se stessa nel momento presente. Certi oggetti sono

piuttosto impercettibili, molto sottili, ma con un buon addestramento si può avere accesso anche a questi.

La mente ha molti poteri, se si avesse una padronanza totale della mente si potrebbero fare molte cose, non tutte, ma tante. La coscienza ha comunque i suoi limiti perché è condizionata, non è incondizionata. Può raggiungere l'incondizionato ma di per sé la coscienza è condizionata. È la coscienza che realizza il *Nibbana*.

Ora arriviamo al quarto fondamento dei dhamma. Abbiamo detto che dhamma sono le realtà ultime, e la chiave per svilupparlo sono il riuscire a vedere questi fenomeni così come sono, cioè come *anatta*.

- *Nisatto*, non è un essere vivente
- *Nijivo*, non ha un'anima eterna
- *Suñño*, vacuità

Faccio degli esempi. *Nisatto*: la sensazione è un fenomeno naturale non è una persona, non è che la sensazione dice "io sono Pino, sono Bruno". È semplicemente una sensazione gradevole o non gradevole. *Nijivo*: la sensazione non ha un'anima eterna, se la guardiamo sempre più da vicino e da tutti i lati non troveremo un'anima lì dentro. *Suñño*, vacuità nel senso che quando iniziamo a scomporlo questo scompare.

❖ *Dhammanupassana*

Quando riusciamo a vedere *anatta* nei fenomeni possiamo dire che stiamo iniziando *dhammanupassana*. *Dhammanupassana* include la materialità, i *vedana* e la

coscienza, gli altri tre fondamenti sono inclusi in qualche modo in *dhammanupassana*. Ma ci sono delle differenze.

Quale è il significato più profondo di “dhamma”? Vuol dire “fenomeni”, ma quando diciamo fenomeni non ci stiamo riferendo a nessun fenomeno in modo specifico. Allora che cos’è “dhamma”? Il mio utilizzo personale di questo termine è “esistenza”.

Ci sono due tipi di dhamma, uno lo si conosce per la sua caratteristica specifica (*sabbhava lakkhana*) come l’elemento terra o acqua, mentre il secondo tipo lo conosciamo per le sue caratteristiche generali (*samanna lakkhana*), per esempio fenomeni che hanno un inizio, una parte mediana e una fine, tutti i fenomeni condividono questa caratteristica tranne il *Nibbana* che non ha né inizio né fine.

All’inizio non possiamo usare il *Nibbana* come oggetto, quindi usiamo i fenomeni condizionati. E un termine per chiamare questa loro caratteristica comune è “condizionamento”. Ma prima di arrivare al condizionamento dobbiamo passare attraverso le caratteristiche specifiche.

Grazie a questa pratica si riesce a sviluppare un reale distacco; dato che la caratteristica generale del condizionamento ha a che vedere con tutti i fenomeni, se si sviluppa distacco verso il condizionamento ci si distacca da ogni cosa e dal Samsara. Anche negli altri tre fondamenti avviene questo processo, ma in questo caso è molto più potente perché li include tutti in automatico.

Quando si pratica dhammanupassana si trasforma qualunque oggetto in un oggetto Vipassana, potremmo dire che questo fondamento è il cuore stesso della Vipassana. Se dhammanupassana diventa abbastanza potente, la mente può essere sempre vicina al Nibbana.

La comprensione specifica nei riguardi del corpo è il vedere i difetti del corpo, vederlo come qualcosa di sgradevole. La comprensione specifica nei riguardi delle sensazioni, *vedana*, porta la mente a una grande stabilità ed equanimità dalle emozioni. La comprensione della coscienza porta la mente in stati molto pacifici e distaccati come gli assorbimenti. *Dhammanupassana* porta l'oggetto del *Nibbana* vicino a noi, perché invece del condizionamento, l'incondizionato prende il suo posto.

Il Satipatthana sutta inizia dalle basi, persino prima del primo insight, quindi menziona cinque gruppi:

1. *Nivarana*, gli ostacoli
2. *Khanda*, i cinque aggregati
3. *Salayatana*, sei basi sensoriali
4. *Bojjhanga*, sette fattori di illuminazione
5. *Ariya sacca*, le quattro nobili verità

Questi sono soggetti per la contemplazione inclusi in *dhammanupassana*, e sono tutti *paramattha dhamma*. Li vedremo uno dopo l'altro seguendo la disposizione del sutta. I cinque gruppi di contemplazione sono raggruppati in categorie di dhamma, i *nivarana* per esempio sono tutti fenomeni non salutari. In ogni gruppo vengono messi fenomeni che hanno una funzione simile, e sono associati con diversi stati mentali, condizioni, e oggetti. In *dhammanupassana* si studiano più in dettaglio le condizioni implicate nei fenomeni, e facendo un passo ulteriore si osserva direttamente il condizionamento.

Nivarana: i cinque ostacoli

Il primo è *kamacchanda*, la brama sensoriale, che si riferisce a *lobha cetasika*, lo stato mentale della brama e attaccamento. Si presenta con le otto *lobha mula citta*, le coscienze radicate nell'attaccamento, e include anche gli stati mentali associati. Si tratta della brama, attaccamento, dell'afferrarsi agli oggetti dei sensi.

Il secondo è *vyapada*, la malevolenza. È un tipo di avversione, un non-piacere qualcosa in modo aggressivo e violento. Se il primo è un volere qualcosa a tutti i costi il secondo è il suo opposto, non vuole e non accetta qualcosa. È uno stato mentale terribile.

Il terzo è *thina-middha*, la mente pigra che non si vuole muovere. È molto appiccicosa. Suona la sveglia alle cinque del mattino, è ora di meditare, la mente sbuffa, ci trasciniamo fuori dal letto. La mente è molto appiccicosa, rimane attaccata al cuscino. È un torpore, non si vuole muovere, come una nuvola scura che ci si chiude attorno.

Il quarto è *uddhacca-kukkuccha*, agitazione e preoccupazione. La mente non sta ferma, non riesce a stare tranquilla. È molto evidente in alcuni bambini che non riescono a stare fermi, devono muoversi e correre sempre.

Il quinto è *vicikiccha*, il dubbio scettico, che è una mente confusa, aggrovigliata da mille nodi. Come un filo che inizia a rigirarsi su se stesso, quando diventa un groviglio poi è molto difficile da sciogliere.

Questi stati mentali sono chiamati "ostacoli" perché quando sono presenti impediscono lo sviluppo della retta concentrazione, ma in *dhammanupassana* possiamo usarli come oggetto di meditazione.

Nei commentari vengono indicate le cause del sorgere di questi ostacoli. Per esempio, con il sorgere di un oggetto gradevole o molto attraente, la natura dell'oggetto fa sì che la tendenza latente alla brama si attivi. Diciamo che mentre passeggiamo vediamo una macchina bellissima, la macchina più bella del mondo, che può essere un oggetto attraente per molte persone. La natura di questo oggetto ha la potenzialità di fare sorgere il desiderio.

I commentari elencano una serie di condizioni base del sorgere degli inquinanti, una causa che si applica a tutti e cinque è *ayoniso manasikara*, attenzione non saggia. In breve, è il comportamento della mente verso l'oggetto. La mente è sempre in movimento, non si ferma mai, è sempre con un oggetto e con degli stati mentali associati. Le condizioni intorno a essa continuano a farla muovere, cambiare, e in un determinato istante si trova con un oggetto e in un certo stato. Anche l'oggetto determina il tipo di coscienza e di stato mentale. Se la mente si "gira", si rivolge a quell'oggetto con attenzione saggia, allora la coscienza e lo stato mentale sono salutari, se invece lo fa con attenzione errata non sono salutari.

Di per sé l'attenzione, *manasikara*, è neutra, ma a seconda di come si direziona crea diversi stati mentali. La pratica e le abitudini influenzano il direzionarsi dell'attenzione, quindi quando nella mente succede qualcosa possiamo chiedercene il perché. Perché stai pensando così tanto? Perché sei così assonnato? Ogni volta che guardi il salire e scendere dell'addome ti addormenti, la causa è l'oggetto o ci sono delle condizioni nella mente?

La forza di volontà può condizionare l'attenzione. Osservando in questo modo gli ostacoli iniziamo veramente a comprendere come funziona la mente. Se osserviamo la sonnolenza e vediamo la mente pigra sorgere e passare, o

se notiamo i pensieri e vediamo la mente agitata sorgere e passare, siamo più nell'ambito di *cittanupassana*. Se invece osserviamo il come la sonnolenza nasce, e con quali condizioni e stati mentali associati si presenta, allora entriamo nell'ambito di *dhammanupassana*.

❖ *Asava*

Apro una parentesi sugli ostacoli, se li guardiamo da una prospettiva più ampia non sono solo inquinanti della mente. Il Buddha si riferiva a queste forze utilizzando diversi termini a seconda dell'aspetto che voleva mostrare. Uno di questi è *asava*, che significa "affluenti". Sono dei flussi di inquinanti che scorrono attraverso i vari piani di esistenza, dagli inferi più bassi ai piani paradisiaci più elevati. Questi sono la causa principale del perdurare del Samsara. Sono forze che fanno sorgere enormi sofferenze, da un punto di vista dell'enormità del Samsara. Se invece guardiamo a una durata temporale più breve, possono fare sorgere anche gioia e felicità.

Per esempio, c'è qualcuno che ci sta dando un sacco di problemi e non riusciamo ad avere pace mentale, allora decidiamo di sparargli. Diventiamo così arrabbiati che lo uccidiamo. Poi tiriamo un sospiro di sollievo e pensiamo: "Ah finalmente posso essere felice". Questo è un tipo di condizionamento, che a sua volta però ha messo in moto altre condizioni che si ripercuoteranno su di noi. Questi inquinanti sono tutti interconnessi tra di loro; l'illusione e la brama sono le radici principali, da queste sorge l'avversione e poi tutta la gamma degli inquinanti si sviluppa.

Anche la consapevolezza può diventare l'oggetto della brama: "Voglio essere consapevole, perché non sono consapevole?". Può anche essere l'oggetto della rabbia e dell'illusione. Se qualcuno sta parlando della consapevolezza ma noi ci sentiamo annoiati, la mente diventa ottusa, offuscata, imbambolata, questa è una forma di illusione/ignoranza. Mi ricordo che una volta, in Malesia, andai con un amico ad ascoltare un discorso di dhamma, avevamo fatto molta strada per arrivare lì ma, nonostante ciò, il mio amico aveva dovuto reggersi la testa con entrambe le mani per non cadere addormentato.

Qualsiasi cosa può diventare oggetto degli inquinanti, a eccezione del *Nibbana* e delle conoscenze del sentiero e della fruizione, *magga-phala*, che sono *lokuttara citta*, coscienze sopramondane. L'aspetto consolante di questa faccenda è che gli inquinanti possono essere oggetto della consapevolezza, e diventando oggetto di chiara comprensione possono fare sorgere l'insight.

Nel Satipatthana sutta si afferma: "Quando c'è il desiderio sensoriale il praticante sa che c'è desiderio sensoriale. Quando il desiderio sensoriale svanisce il praticante sa che è svanito, e sa anche quando il desiderio sensoriale non sorgerà mai più". Questa ultima parte avviene solo dallo stadio di *anagami* in su. La stessa cosa riguarda l'avversione, mentre la pigrizia e l'agitazione vengono superati completamente dall'*arahant* e il dubbio scettico dal *sotapanna*.

Questo mi ricorda un discorso che ho udito su *sila*, la moralità. Questa persona sosteneva che, dato che nella mente del Buddha non sorgono più stati mentali malsani e *sila* è l'astenersi dal compiere o pensare cose malsane,

questo voleva dire che il Buddha non possedeva *sila*, moralità. Veramente un'idea ridicola.

Ci sono due tipi di *sila*. Uno è *veramani sila*, l'astenersi da pensieri o atti non benefici, e l'altro è *charita sila*, fare quello che è buono, degno, e necessario. Quindi ovviamente il Buddha aveva un'ottima *sila*! Vedete, il sentiero e la fruizione non sradicano gli stati mentali benefici, sradicano le radici della brama, illusione e rabbia ma non le radici positive. La compassione, la saggezza, la consapevolezza non vengono sradicate.

Quando osserviamo gli inquinanti cerchiamo di essere il più consapevoli che possiamo e di vedere le cause del loro sorgere e del loro svanire. Quando riusciamo a vederli sorgere e passare secondo le tre caratteristiche, può sorgere l'insight. C'è un aspetto peculiare qui, cioè il fatto che quando si è veramente molto consapevoli gli inquinanti non sorgono. Ma, se sorgono o se persistono abbiamo l'occasione per vederli con la lente delle tre caratteristiche.

Ci sono alcune situazioni in cui gli inquinanti sono molto forti e radicati. Alcune persone hanno una grande rabbia, o una forte brama, come nel caso di alcune dipendenze. La via più efficace è riuscire a risalire con l'osservazione fino alla radice dell'inquinante e a vederne la loro forma latente. Latente vuol dire che non è ancora sorta, come si fa a osservarla? Si possono vedere le condizioni, le connessioni presenti. Per esempio, se sorge la rabbia e siamo consapevoli sappiamo da cosa è sorta, questo significa che la volta successiva siamo all'erta, sappiamo che da quelle condizioni può sorgere nuovamente. Non siamo ancora arrabbiati ma sappiamo che è lì che sta aspettando la sua occasione per saltare fuori.

In alcune conoscenze di insight questa cosa è piuttosto chiara. Durante le conoscenze che riguardano la sofferenza vediamo che nelle formazioni c'è una grandissima tendenza a generare avversione. In quei momenti le formazioni mentali possono essere terribili, come scorpioni, ragni che ci girano nel cuore. Si è consapevoli, ma le formazioni hanno quell'aspetto poco gradevole.

Ciò mi ricorda stamattina appena alzato; non avevo ancora messo gli occhiali, mi sono avvicinato al lavandino e ho visto questa strana macchia nera, l'ho afferrata per la coda e l'ho avvicinata agli occhi. Uao, era uno scorpione. L'ho messo fuori e gli ho inviato un po' di Metta. Ma state attenti che anche andando a fondo nella Vipassana trovate molti scorpioni, sono neri, scuri, piccoli ma molto potenti. Sono aspetti nascosti, celati, ma la consapevolezza può illuminarli.

❖ *Manasikara*

Torniamo un attimo all'argomento dell'attenzione saggia. Iniziamo con il desiderio sensoriale, ci sono molti tipi di oggetti gradevoli. *Ittharammana* è un oggetto gradevole, attraente. *Ati-ittharammana* è un oggetto estremamente attraente. *Anittharammana* è un oggetto sgradevole, e *Ati-anittharammana* è estremamente ripugnante. Questa è la gamma del "gradimento", poi c'è la gamma di quanto è chiaro e nitido un oggetto, da molto chiaro a molto offuscato.

Nel caso di *kamacchanda*, desiderio sensoriale, ci si riferisce a un oggetto attraente che nella sua natura ha la caratteristica di potere far sorgere sensazioni di gioia, e con queste sorgono la brama e l'attaccamento verso l'oggetto. Il Buddha spiega questo processo per il sorgere del desiderio,

ma include un'altra causa, e cioè l'attenzione non accurata verso l'oggetto e il processo.

Manasikara, tradotto con "attenzione", viene descritto nell'Abhidhamma in tre modi:

1. Come uno stato mentale, *cetasika*, presente in tutte le coscienze.
2. Come momento di coscienza che dirige la mente verso le cinque porte sensoriali (*pañca-dvara-vajjhana-citta*) e che orienta la porta della mente (*mano-dvara-vajjhana-citta*).
3. Come coscienza determinante (*vothappana citta*) che determina la reazione all'oggetto.

Se stiamo dormendo e c'è un suono, la mente si rivolge dallo stato di sonno verso la porta dell'orecchio, e questa è la coscienza che si focalizza alle cinque porte sensoriali. La mente quando dorme sta alla porta mentale, quando il suono è forte si "orienta" verso l'orecchio. La coscienza che "direziona" la mente è un tipo di *manasikara*. Questo vi dà un'idea di come funziona, a seconda di come si orienta *manasikara* cambia non solo l'oggetto preso dalla mente ma anche il tipo di coscienza e gli stati mentali associati. Se *manasikara* si dirige verso un oggetto a noi sgradito viene seguita automaticamente dall'avversione.

La coscienza determinante avviene sia alle porte sensoriali che a quella mentale. Quando l'oggetto sorge alle porte dei sensi spesso non si tratta di una nostra scelta, se vediamo qualcosa ormai l'oggetto è lì, quello che possiamo scegliere è di essere consapevoli di tutto quello che vediamo. La forza di volontà può condizionare l'attenzione. *L'oggetto che sorge è già determinato, ma se la nostra mente è sufficientemente addestrata possiamo determinare la*

reazione e renderla salutare. All'inizio non si riesce a fare questa cosa, perché nel momento in cui arriva l'oggetto sorge subito la reazione, è un processo molto veloce che sorge a causa delle tendenze latenti. Ma se praticate molto, queste tendenze vengono cambiate.

Manasikara è come un fulcro che ha la capacità di "girare" la mente, praticando la consapevolezza noi condizioniamo questo fattore a orientarsi sempre verso ciò che è salutare; l'oggetto più adatto e lo stato mentale più benefico. Le condizioni di base per la presenza benefica di *manasikara* vengono elencate nei testi:

1. Buon kamma passato – Molti oggetti sorgono dal kamma passato, e di solito arrivano in modo forte. Di solito non si riesce a sapere quali sono, a meno che non si sia molto intuitivi nel Dhamma. Ad esempio, appena prima della morte arrivano una serie di oggetti risultanti del kamma passato. Ma anche durante la nostra vita alcuni oggetti sono frutto di kamma passato, come alcune sensazioni dolorose o alcune malattie. Certamente ci sono molte cause per le malattie, ma una di queste è il kamma. Alcune persone dicono che non credono al kamma, ma probabilmente è perché non comprendono con chiarezza di cosa si tratta.

Il frutto del kamma deriva dallo stato mentale e dall'oggetto presenti nel momento in cui il kamma è stato eseguito. La differenza è che quando il kamma viene eseguito siamo noi che facciamo qualcosa all'oggetto, mentre la risultante kammica è un oggetto che fa qualcosa a noi.

Per creare un buon futuro dobbiamo avere una buona *manasikara* inclinata verso stati mentali molto buoni. Se abbiamo sempre a che fare con la meditazione e i centri di

meditazione, automaticamente sorgeranno oggetti, stati mentali e coscienze connessi con queste cose. Queste forze sono molto potenti e permangono a lungo nella mente.

2. **Vivere nel luogo adatto** – Il posto dove stiamo condiziona il nostro comportamento. Un luogo è composto da molti oggetti correlati tra di loro.

3. **Frequentare persone sagge e buone** – Noi abbiamo il nostro kamma, gli altri hanno il loro, e può esserci una connessione. Quando si incontra una persona può essere l'inizio di una lunga storia. Se nel passato avete incontrato un Buddha significa che avete avuto un kamma estremamente buono.

4. **Ascoltare buoni insegnamenti** – È un fattore decisivo, perché quello che ascoltiamo influenza la nostra mente, quello che pensiamo e gli stati mentali.

5. **La volontà di direzionarci verso il salutare** – Questo si riferisce al momento presente. Ci sono *cetana*, la volizione, e l'aspirazione verso il bene che hanno un effetto diretto su *manasikara* nel momento presente.

Manasikara può diventare un forte elemento condizionante. Per esempio, se facciamo Samatha o Vipassana, stabiliamo la nostra consapevolezza e man mano raggiungiamo una concentrazione sempre più profonda e penetriamo sempre più nella porta della mente, a un certo punto la volontà conscia non è più presente. L'osservazione e la scelta degli oggetti prosegue automaticamente, come se ci fosse un controllo remoto, noi non possiamo più intervenire nel processo pensando: "Ora

guardo questo, ora faccio quello”. Gli stati mentali che sorgono fluiscono automaticamente, più ci avviciniamo agli assorbimenti meno c’è un controllo conscio, è solo un processo che va, continua. E nell’assorbimento vero e proprio è impossibile avere controllo cosciente, perché il soggetto non è più lì. Il controllo c’è, ma non c’è il controllore. Tutto questo dipende da *manasikara* che è stato precedentemente condizionato ad avere la giusta direzione. Deve essere molto preciso e molto potente, e questo vuol dire moltissima pratica.

❖ **Gli ostacoli come oggetto**

Abbiamo detto che la causa principale del sorgere del desiderio sensoriale è la presenza di un oggetto attraente e dell’attenzione non saggia. Allo stesso modo la malevolenza è causata da un oggetto repulsivo e attenzione non saggia. Gli altri tre ostacoli sono la sonnolenza-torpore, agitazione-rimorso e dubbio scettico, e in questi casi il colpevole principale è l’attenzione non saggia verso questi stati. Quando li incontriamo in meditazione li possiamo prendere come oggetti e osservarne le caratteristiche. Anche una persona che non medita se ha sonnolenza sa di averla, ma quanto chiaramente la può conoscere?

Sottolineo che **sonnolenza-torpore** non è lo stesso stato di quando abbiamo sonno perché dobbiamo dormire, è uno stato letargico, pigro della mente. È appiccicoso, pesante, una noia o pigrizia mentale. “Non voglio fare niente, non voglio meditare, non mi interessa niente, voglio solo dormire”. “Hai sonno?”, “no, voglio solo dimenticarmi del mondo”. Sonnolenza-torpore è qualcosa del genere.

Una giusta attenzione significa osservarlo in modo corretto e consapevole. Quando vediamo che la mente diventa pigra, inizia a non volersi più muovere, se *manasikara* non è corretto la mente si crogiola in questo stato e si inclina verso il sonno. La sonnolenza è una sorta di debolezza mentale, alla mattina è difficile svegliarsi perché non c'è forza. Non riusciamo nemmeno ad aprire gli occhi. Quando la mente è debole viene facilmente sopraffatta da altre cose, infatti la sonnolenza è il primo indebolimento delle nostre difese. “Ho così sonno, non ho più voglia di meditare”, poi ci chiama un amico e ci invita a un incontro di boxe tra, diciamo, Berlusconi e Gianni. All'improvviso saltiamo in piedi e siamo pieni di energia, perché qui arriva la brama, che è uno stato energico. La sonnolenza se ne va e andiamo a vedere l'incontro di boxe.

L'attenzione saggia serve a conoscere la natura della sonnolenza-torpore, e quando la consapevolezza torna forte l'ostacolo scompare, perché non possono coesistere.

Abbiamo già menzionato anche **agitazione-rimorso**, qualcuno tra di voi sperimenta l'agitazione? Potete descriverla?

Risposta di una meditante: “È quella mente che cerca sempre una nuova attrazione, un nuovo oggetto. A volte è un sottofondo nella mente che la fa muovere e le fa cambiare oggetto continuamente. Può essere come una voce interiore che ti dice cosa guardare, una cosa dopo l'altra.”

Esatto. Questo è uno stato molto comune nelle società più sviluppate, dove si hanno continue stimolazioni sensoriali. Oggigiorno possiamo vedere questo fenomeno nei bambini che soffrono della cosiddetta “sindrome da deficit

dell'attenzione". Ai miei tempi, in Malesia, non esisteva nulla del genere. Non c'erano computer, non c'era internet. Usavamo il telegramma per spedire una lettera lontano, e fare una telefonata era un evento straordinario, ma eravamo comunque felici.

Ci sono cause esterne e cause interne per questo stato mentale, ma naturalmente prima di avere il desiderio di liberarcene dobbiamo essere in grado di vederne la sofferenza intrinseca. Perché di solito, la prima cosa che cercano di fare le persone è liberarsi dalle cause esterne, in modo da ottenere un po' di pace mentale. Ma la causa-radice è nella coscienza stessa, e quando non c'è nessuno che ti disturba ti disturbi da solo o cerchi qualcosa che ti possa disturbare. Il cellulare è uno degli oggetti preferiti dell'irrequietezza ed è una causa esterna, per questo sono d'accordo coi centri di meditazione che tentano di sequestrarli all'arrivo del meditante.

La cosa migliore, come sempre, è di affrontare direttamente il problema alla radice, e cioè osservare l'agitazione. Questo stato è composto da vari elementi che si rincorrono, è uno stato attivo che porta con sé altri inquinanti di natura attiva, come la brama o la rabbia. Se questi sono predominanti dobbiamo prima occuparci di loro, se invece predomina uno stato generale di agitazione osserviamo direttamente questa base irrequieta. Come un'instabilità, un rumore di fondo che continua a disturbare.

Questo è il motivo per cui quando la vostra concentrazione si approfondisce sperimentate una mente particolarmente silenziosa. Quindi cerchiamo di vedere questa instabilità di base e la calmiamo con l'osservazione consapevole. Cerchiamo di calmarla come si calmerebbe un bambino molto agitato, con calma e gentilezza. È

importante cercare di afferrare questo ostacolo non appena sorge.

Ora vediamo il **dubbio scettico**, un ostacolo che viene spesso incompreso. Si riferisce a uno stato preciso della mente, una confusione che riguarda la natura della Realtà. È un ostacolo alla pratica spirituale perché, quando sorge, la pratica si blocca, stagna e non può procedere. Viene paragonato a una persona persa nel deserto, ogni direzione sembra la stessa e non sa dove andare.

Una volta mi sono perso in una foresta tropicale, era molto bella e ho camminato finché non ho perso l'orientamento. Ovunque mi voltassi sembrava tutto uguale. Allora mi sono ricordato di un consiglio datomi da un uomo del posto: "Se mai dovessi perderti nella giungla, appoggia le mani su un albero e invia Metta alla foresta, chiedendo aiuto per ritrovare la strada". È esattamente quello che ho fatto e sono riuscito a uscirne, che ci crediate o no. Quando non si ha scelta si ricorre a ogni mezzo.

Il dubbio scettico sorge rivolto verso la pratica, e noi possiamo riconoscerlo e usarlo come oggetto. Quando viene notato propriamente scompare come gli altri ostacoli, vedere questa coscienza sorgere e scomparire fa aumentare la nostra fede nella pratica e il dubbio si indebolisce. Probabilmente sarà utile potere chiedere a qualcuno, esperto nel Tipitaka e nella pratica, delle domande, in modo da chiarirci un minimo le idee anche razionalmente.

In teoria quando parliamo di *dhammanupassana* non ci sono più ostacoli, nel senso che qualunque cosa diventa oggetto di pratica.

***Khandha*: cinque aggregati dell'attaccamento**

❖ **Aggregato della Materia**

Sono aggregati perché sono dei gruppi di fenomeni, non sono cose singole. Nell'Anattalakkhana sutta si parla di *rupa*, la materialità:

“La materia del passato, del presente, del futuro, interna, esterna, vicina, lontana, grossolana o sottile non è mia, non sono io, non è me stesso. Se osserva questo fenomeno con retta attenzione nel praticante sorge disgusto verso di esso”.

Quando parliamo della materialità non ci riferiamo a una cosa sola ma a tanti elementi in un gruppo.

In senso ampio il mondo è composto da questi cinque aggregati, in senso ristretto la persona è composta dai cinque aggregati. Sono aggregati dell'**attaccamento**, *upadana*, che è una forte brama che si afferra a questi. Anche morendo non li lasciamo andare.

Tanha è la brama, quando si sviluppa diventa *upadana*, un forte attaccamento. Per esempio, l'attaccamento per i desideri sensoriali è *kamaupadana*, e non è semplice brama, è così forte che sembra impossibile vivere senza di essi. Vi viene in mente qualcosa del genere? La storia di Romeo e Giulietta, per esempio. Ci si può attaccare a moltissime cose, a qualunque oggetto dei sensi: suoni, odori, immagini, sensazioni tattili... l'attaccamento ai Jhana non è considerato attaccamento sensoriale, ma è comunque attaccamento. *La mente si attacca a questi cinque aggregati*

e ci si identifica. L'identificazione stessa è un tipo di attaccamento. Io sono il corpo, Io sono la sensazione, Io sono la percezione, Io sono le formazioni, Io sono la mente, queste cose sono Mie. È qualcosa situato molto in profondità nella mente, radicato nel desiderio stesso di esistenza. Upadana è come un grande albero già ben sviluppato, è difficile sradicarlo, bisogna potarlo poco per volta fino ad arrivare alle sue radici di illusione, brama e avversione. All'inizio cerchiamo di rimuovere le visioni errate.

Per esempio, l'identificazione con il corpo è molto forte, da quando siamo piccoli ci identifichiamo con esso. Abbiamo un certificato di nascita che dice il nostro nome e quando siamo nati, abbiamo una carta d'identità e una nazionalità. E naturalmente quando siamo identificati col corpo vogliamo che questo sia in salute e che sia molto bello. Se qualcosa va storto sorge la tristezza. Chi soffre di diabete deve controllare spesso il sangue, se lo zucchero è basso è felice, se è alto è triste. Più attaccamento abbiamo più soffriremo.

L'attaccamento al corpo nasce anche dal fatto che questo sembra reale, solido, lo possiamo toccare. Ma questa è un'illusione di cui è responsabile la coscienza, lo vedremo più avanti. Quando meditate osservando il corpo e percepite bene le qualità di *rupa* vedete che non è più solido. Se prendete un oggetto, o i vostri capelli, le vostre unghie, e li gettate nel fuoco questi bruciano, si disgregano. Vedendo il corpo di una persona morta potete accorgervi come è diverso da quando era in vita, inizia subito a decomporsi.

❖ **Aggregato delle Sensazioni**

Poi c'è l'attaccamento alle sensazioni, *vedana*, un altro aggregato con cui le persone si identificano. Rispetto alla materia queste cambiano più velocemente, perché sono stati mentali.

Di solito le persone dicono: "Io sono felice, io sono triste" perché pensano che sia la persona che "sente". Se una campana emette un bel suono piacevole noi non pensiamo che la campana stia provando delle belle emozioni, invece se sentiamo Pino ridere subito sappiamo che Pino è felice. Questo perché queste emozioni le identifichiamo con la persona stessa, ma quando le osserviamo direttamente la percezione cambia. In un sutta si dice che la materia è come un ammasso di schiuma, perché la materia si presenta in gruppi, come cumuli che sorgono e scompaiono, particelle pulsanti. I *vedana* invece vengono osservati come un movimento "acquatico", se c'è rabbia l'acqua sta bollendo, se c'è felicità è come le bollicine nella coca-cola, nel sutta vengono infatti paragonati a bolle. A me piace paragonarle a correnti elettriche, come delle scariche che ci attraversano.

❖ **Aggregato della Percezione**

La percezione, *sañña*, si riferisce alle impressioni. In Thailandia si usa la parola "memoria" per indicare le impressioni catturate che appartengono al passato. I *vedana* sono facili da capire, quando l'oggetto colpisce la mente c'è una risposta immediata, se è violenta è un *vedana* spiacevole. La percezione invece è quel fattore che riceve un'impressione dallo stimolo ricevuto. Facciamo un esempio: se abbiamo della pasta frolla la possiamo mettere

in vari contenitori e darle diverse forme, rotonda, quadrata, a stella, ecc. La mente è come la pasta frolla e il contenitore è come l'oggetto, la capacità della mente di prendere la forma dell'oggetto è la percezione. Potremmo dire che la forma della torta è la percezione.

Un altro esempio: vediamo una luce brillante che è l'oggetto, la mente riceve un'impressione di brillantezza che è denominato *nimitta*, il segno. Il fattore mentale che coglie questo segno è la percezione. Quando la mente è molto luminosa per via della contemplazione della luce, la luminosità della mente è una caratteristica della coscienza, ma il riconoscere la luminosità è dovuto alla percezione. Queste due cose vengono insieme, non si possono separare, è un livello basilare di cognizione.

Quando molte percezioni vengono insieme si parla dell'aggregato della percezione, che dà luogo a qualcosa che sembra più sostanziale, più reale. La similitudine usata nei testi per la percezione è quella di un miraggio. Un miraggio è illusorio, allo stesso modo è la percezione che ci fa sembrare reale qualcosa di illusorio.

Ci sono dei dipinti che traggono in inganno la nostra percezione, riproducendo una illusoria tridimensionalità. Può essere un fattore molto ingannevole.

Ultimamente ero a Bangkok e ho visto, seduto in aeroporto, un uomo che sembrava identico a una persona che conosco qui in Italia. L'ho guardato, lui mi ha guardato ma non ha detto niente. Se ci fossimo conosciuti ci saremmo salutati. Poi ho notato che con lui c'era una donna asiatica e un bambino, allora ho addirittura pensato che avesse una famiglia segreta in Asia e non voleva farmelo sapere. La percezione a volte è davvero ingannevole, perché ci ricordiamo di qualche cosa e ci attacchiamo a questa impressione, anche se non è reale.

La percezione è in grado di creare agganci con impressioni passate, per questo nei libri la facoltà della memoria è associata alla percezione. Se vedo una persona che assomiglia a un'altra che conosco, è perché la percezione coglie dei segni, dei tratti, e li collega con qualcosa di simile che ha già ricevuto in passato. La percezione gioca una grandissima parte in quello che noi prendiamo per reale o diamo per scontato, solo che non è sempre corretta. C'è la percezione errata, che significa che quello che pensiamo sia vero, non lo è.

I prestigiatori sono molto abili a ingannare la nostra percezione, e a fare sembrare vero un trucco. Può essere molto fuorviante. Abbiamo la percezione di cosa è bene, cosa è male, chi è buono, chi è cattivo. Ma anche la percezione è impermanente, quello che ora vediamo come vero può cambiare.

Nei testi vengono menzionati diversi tipi di percezione. C'è una percezione che è come un solco scavato nella roccia, così profondamente inciso nella mente che dura per molto tempo. Un altro è come una linea tracciata sulla sabbia, che svanisce facilmente. La percezione che viene con l'insight è come un graffio fatto sull'acqua. È per questo che chi vede chiaramente l'impermanenza in meditazione vede l'oggetto scomparire non appena sorge. La mente non riesce più a percepire qualcosa come se fosse solido. È una percezione molto acuta e chiara ma dura pochissimo, ogni cosa sono particelle che svaniscono.

La realtà ultima che osserviamo direttamente nell'aggregato della percezione (*sañña khandha*) è lo stato mentale della percezione (*sañña cetasika*), una forma basilare di cognizione che riconosce, per esempio, il blu e il

rosso. Ci sono diversi livelli di percezione, da quelli più semplici come appunto riconoscere il colore, ad altri più complessi ma, in generale, hanno in comune la funzione di riconoscere le caratteristiche di un oggetto attraverso dei segni. Come dicevo prima la percezione può essere corretta o errata, distorta. Quando percepiamo qualcosa, dal primo impatto noi la prendiamo per vera. Praticando la Vipassana su *sañña khandha* vediamo però che la percezione sorge e svanisce, tutti gli oggetti che vediamo e prendiamo per veri non lo sono.

Le percezioni importanti da sviluppare sono quelle delle tre caratteristiche universali: percezione dell'impermanenza, percezione della sofferenza e percezione del non-sé. Quando ci riferiamo alle tre caratteristiche universali non stiamo più parlando delle realtà ultime, ma delle caratteristiche che sottostanno alle realtà ultime!

Ad esempio, mettiamo da parte tutti i concetti, dal concetto di addome che si alza e si abbassa arriviamo a percepire i cambiamenti nelle realtà ultime, cioè principalmente nell'elemento vento; tensione, movimento, rigidità. A questo punto possiamo iniziare a sviluppare la percezione delle tre caratteristiche universali, ma bisogna stare attenti a distinguere tra i concetti che creiamo sulle tre caratteristiche e le tre caratteristiche vere e proprie. Quando parlate dell'impermanenza potete dire: "Tutto è impermanente, siccome siamo impermanenti, tutti moriremo, tutto cambia" ma questa è una cosa ben diversa dall'osservare la **realtà** dell'impermanenza.

Quando la mente è sufficientemente affilata da poter cogliere la percezione dell'impermanenza, questa percezione avviene con l'insight. Supponiamo di avere un ago sottile e di riuscire a infilarlo in una cellula specifica del

nostro corpo, non è facile. Cogliere l'impermanenza è persino più difficile di questo, perché nel momento in cui la vedi non c'è più. È questo il suo significato.

Ci viene detto di direzionare la mente a vedere il momento dello svanire del fenomeno. Ora abbiamo un concetto di impermanenza che ci può guidare, ma l'esperienza è tutta un'altra cosa. Quando si raggiunge questa percezione la mente inizia un processo di trascendenza, perché le tre caratteristiche indicano la trascendenza e per forza di cose la percezione di queste si accompagna alla trascendenza.

Nella visione errata, invece della percezione dell'impermanenza c'è la percezione di permanenza, per questo sorge attaccamento e la prendiamo per qualcosa di reale e stabile.

❖ **Aggregato delle Formazioni**

Sankhara ha diversi significati a seconda del contesto. *Sabbe sankhara anicca* significa "tutte le formazioni sono impermanenti" e si riferisce ai fenomeni condizionati in generale. Ma se diciamo *sankhara khandha*, aggregato delle formazioni, ci riferiamo a un aggregato mentale che non ha a che fare con la materia, è un aggregato che raggruppa tutti i fattori mentali accompagnati e guidati da *cetana*, la volizione.

La traduzione tradizionale di *sankhara khandha* è "attività volitive". A volte si trova tradotto con "attività mentale" che è ancora più ambiguo. La parola "volizione" significa volontà, una forza, si riferisce all'aspetto attivo di *cetana*, ma *cetana* ha anche un aspetto passivo. I Birmani traducono *cetana* con una parola che significa "ravvivare, iniziare, accendere".

Mettiamo che arrivi una zanzara e insieme a lei arrivi una forte volontà di farne una polpetta, questo è l'aspetto attivo di *cetana*. L'aspetto passivo invece viene con una mente passiva, e può fare e farci cose anche se noi non vogliamo che succedano, anche se non c'è volontà attiva. Questo accade con i *vipaka citta*, le coscienze risultanti. Quando apriamo gli occhi e sorge la coscienza visiva questa è una coscienza risultante, non sorge da una volizione attiva verso un oggetto, semmai è l'oggetto che sta avendo un effetto sulla coscienza. Cosa causa questo tipo di coscienze risultanti? Il kamma passato, che in quel momento preciso è *cetana*.

A me piace chiamare questo fattore "l'aspetto creativo della mente", perché fa sorgere tutti gli elementi, unisce le condizioni necessarie al sorgere di quella coscienza.

Una cosa da tenere a mente è che la volizione attiva sorge con *cetana* al momento dell'azione. Gli oggetti condizionati da quel *cetana* possono essere oggetti co-nascenti o appartenenti a un altro momento temporale, persino a una vita successiva. Se avviene una nascita umana, il primo momento di coscienza di questa nuova vita è una coscienza risultante di un kamma passato, ed essendo una risultante non si chiama kamma ma *vipaka*. La materia che accompagna questa nascita, è detta *kammajarupa* (materia nata dal kamma), perché *vipaka* si riferisce solo a fenomeni mentali. Quindi *cetana* si trova anche nel processo di rinascita, e *sankhara khandha* si riferisce a tutti gli aspetti, sia attivi che passivi.

Ogni giorno, ogni processo di pensiero che sorge produce nuovo kamma. Ci sono molte classificazioni: kamma salutare, non salutare, fatto col corpo, con la parola, con la mente. Sono delle forze molto potenti, in un singolo

processo di pensiero c'è kamma sufficiente per creare una nuova nascita. Abbiamo un bagaglio kammico piuttosto grosso, e come se non bastasse continuiamo ad aggiungere peso a questo fardello in ogni momento della vita! Interessante vero?

Ci siamo noi che camminiamo, e dietro di noi una fila infinita di nuove nascite che ci aspettano, bambini cinesi, tedeschi, italiani, cuccioli di mucca, gatti, mosche. Per questo *cetana* viene definito come uno dei nutrimenti del Samsara, e ora capiamo perché sembra non avere mai fine, perché c'è già questa coda di bambini che aspettano di nascere.

Praticando la Vipassana alcune cose iniziano a cambiare, osserviamo le attività in modo consapevole e piano piano direzioniamo le attività volitive verso ciò che è salutare. Poi la consapevolezza cresce e vediamo i processi scomparire, vediamo la volizione stessa nascere e sparire. La volizione quando è volontà di meditare, sostenuta da una determinazione, ci può portare a osservare le tre caratteristiche e diventa volizione trascendente, trascende con esse. La volizione normale è condizionata e crea fenomeni condizionati, ma la volizione negli insight Vipassana è de-condizionante, ha l'effetto opposto. Questo avviene solo quando la percezione delle tre caratteristiche universali è chiara.

❖ **Aggregato della Coscienza**

Abbiamo già parlato della coscienza nel discorso sulla contemplazione consapevole della coscienza, e fondamentalmente è la stessa cosa. Qui ci riferiamo più all'intera massa di coscienze.

Le coscienze si susseguono una dopo l'altra molto velocemente, quello che di solito percepiamo è un processo. Per esempio, quando guardate qualcosa, nel momento in cui vedete un oggetto visivo sono già passati molti processi cognitivi. Nel primo istante viene recepito il colore, la forma e il resto sono processi seguenti. Questi dati vengono inoltrati dalla base sensoriale alla porta mentale, e nella porta mentale subiscono vari processi che costruiscono un'immagine, una forma, gli danno un nome, collegano delle idee. È un processo che crea qualcosa, come quei disegni che compaiono unendo i puntini.

Nei testi la coscienza è paragonata a un illusionista per questo motivo. La coscienza è come un fantasma, come un'illusione. Il trucco di un prestigiatore. Tutte queste coscienze si aggregano, si combinano e creano oggetti e esperienza.

Adesso lasciamo da parte il discorso sui cinque aggregati. Dirò solo che questi, come tutti gli oggetti di *dhammanupassana*, vengono prima osservati nelle loro caratteristiche e funzioni proprie fino alle tre caratteristiche universali. Avendo osservato ripetutamente il condizionamento di questi oggetti, quando raggiungiamo le tre caratteristiche queste appariranno molto più chiaramente.

Salayatana: le sei basi sensoriali

Quali sono le basi sensoriali?

1. Base dell'orecchio,

2. Base dell'occhio,
3. Base del naso,
4. Base della lingua,
5. Base del corpo,
6. Base della mente.

Tutte le esperienze che facciamo rientrano in uno di questi sensi, non c'è niente oltre a questi. Il Buddha diceva che sono come oceani. Dall'occhio possiamo vedere l'oceano degli oggetti visibili, un'infinità di oggetti da vedere. Possiamo vedere tutta Italia, l'Australia, tutto il mondo e se non ci basta ancora prendiamo un'astronave e andiamo a vedere altri pianeti. Che cosa vorreste vedere?

Allo stesso modo anche l'udito ha una grande varietà di suoni che possono essere sperimentati. Gli animali spesso sentono più frequenze degli umani, hanno più oggetti uditivi di noi. E lo stesso per l'olfatto o il gusto. Quanti tipi di cibo ci sono? Qual è il vostro preferito? Ci sono quattro categorie fondamentali di sapori: l'amaro, il dolce, l'acido e il sapido. Il piccante non rientra nel gusto ma nella sensibilità del corpo, nel tatto.

La porta mentale è l'oceano più vasto di tutti. Ma perché questi oceani possano avvenire, i tre elementi devono sorgere insieme; cioè l'oggetto visivo, la base dell'occhio e la coscienza visiva devono sorgere assieme. Se manca uno di questi tre il processo non può avvenire.

La coscienza visiva è la coscienza che sperimenta l'oggetto visivo. L'oggetto visivo sorge con la luce. Ma la base dell'occhio cos'è? Ricordiamoci che quando parliamo di questi processi ci riferiamo a *paramattha dhamma*, realtà ultime, mentre quando parliamo dell'occhio di carne ci riferiamo alla sua forma, struttura, le varie parti che lo compongono. È una cosa composta, un concetto quindi.

Ma allora cos'è la base dell'occhio? Il Visuddhimagga la descrive come i quattro elementi, cioè *rupa*, che in questo caso sorgono come risultanti del kamma. Non tutta la materia sorge dal kamma, ma quello delle basi sì, e data la loro causa kammica queste sorgono con una particolare sensibilità. Questa sensibilità quando entra in contatto con l'oggetto visivo riesce a cogliere qualcosa. Senza la coscienza in ogni caso la visione non sorgerebbe. La coscienza visiva sorge anch'essa nel momento del contatto ed è anch'essa una risultante del kamma. La causa prossima della coscienza visiva è la base dell'occhio, quindi ritorniamo a questa materialità che viene descritta come qualcosa di chiaro, limpido, uno schermo che riesce a cogliere l'oggetto visivo. E pare che sia possibile prendere questa materialità come oggetto di Vipassana.

Una volta avvenuto il primo contatto tra questi tre fattori, seguono molti altri processi cognitivi. Un processo cognitivo è formato da diciassette momenti di coscienza, *citta-khana*. Spesso vengono tradotti "momenti di pensiero" ma penso che questo possa confondere perché non ha nulla a che fare con l'attività del pensare vera e propria.

L'Abhidhamma spiega in dettaglio la struttura di un processo cognitivo. Solitamente c'è una prima parte ricettiva seguita da una reattiva, e tra una e l'altra si trova una coscienza determinante accompagnata o no da attenzione saggia, *yoniso manasikara*, che determina appunto la reazione.

Facciamo un esempio: stai dormendo, suona la sveglia, il suono colpisce il tuo orecchio e ti svegli. Se la coscienza uditiva non sorge, perché magari stai sognando profondamente, non ti svegli. Una volta che ti svegli avrai una reazione a quel suono, se non c'è consapevolezza

probabilmente sbufferai e te la prenderai con la sveglia, se invece sei consapevole noterai il suono così com'è.

Ma prima di tutto questo, cioè non appena sentiamo il suono, c'è già una risposta a livello della porta sensoriale. Poi il processo continua alla porta mentale e anche lì si creano altre risposte, anche se possiamo non sapere ancora cosa sta succedendo. Solo dopo molti processi cognitivi la mente riconosce il suono e lo identifica.

Quando sentiamo una parola, il suono arriva prima del significato, dell'idea della parola, e durante tutto questo percorso di "creazione" c'è un qualche tipo di reazione. Ogni volta che c'è una reazione sta avvenendo una risposta kammica. Questo solo per darvi un'idea di tutti questi processi, perché sono molto complicati.

Naturalmente, questi processi cognitivi possono sorgere indipendentemente dai cinque sensi corporei. Quando sognate, per esempio, tutto si svolge nella mente, e vi può sembrare di essere nella realtà. Se sognate spesso la stessa cosa fateci attenzione, è possibile che la mente stia cercando di dirvi qualcosa. Questi sono tutti processi alla porta mentale e avvengono anche quando siamo svegli, quando fantastichiamo o siamo persi nei pensieri.

Avviene qualcosa di simile anche con i koan zen, che sono dei quesiti apparentemente senza alcun senso. "Qual è il suono di una mano sola che applaude?". Il maestro ti dà questa domanda assicurandoti che c'è una risposta e tu devi metterti lì a pensarci finché non succede qualcosa alla tua mente. Rimani lì fino al punto di rottura, a quel punto o diventi isterico o ti illumini!

Domanda di un meditante: "Questo metodo funziona?".

Sujiva: "Dipende. Se c'è l'insegnante giusto, e l'allievo giusto, potrebbe.".

Gli oggetti mentali sorgono alla porta della mente per varie ragioni. Sorgono sempre per una causa, perché ogni cosa è condizionata e quindi una causa c'è sempre. Quando Assaji, uno dei primi discepoli del Buddha, disse questo a Sariputta lui si illuminò immediatamente. Non divenne *arahant*, solo *sotapanna*. Ma non sentitevi tristi se con voi non funziona, quelli erano degli individui particolari, davvero molto intelligenti. Comunque, questo avviene alla porta della mente; il suono arriva dalla base sensoriale e continua il processo nella mente.

La cosa interessante è che nei processi alla porta mentale non sorge la coscienza determinante. C'è una coscienza che "direziona" la porta della mente verso l'oggetto, e quando sorge il contatto, co-sorgono nello stesso momento anche gli stati mentali associati. Il processo è più immediato, e crea in continuazione delle risposte agli oggetti.

Quando pratichiamo la consapevolezza alle basi sensoriali, l'idea sarebbe di essere sempre consapevoli nel momento di ricezione degli stimoli, in modo da avere una risposta salutare. Inoltre, dovremmo mirare ai *paramattha dhamma* alla base di questi processi, escludendo ogni concetto, fermandoci prima della creazione dei concetti.

Se sentiamo un suono, un cinguettio, pensiamo subito: "Che uccellino sarà?". Vedete quanto è veloce la mente a creare concetti? È un processo rapido, non è facile rimanere sulle realtà ultime. Appena guardiamo qualcosa vediamo già delle forme, riconosciamo degli oggetti.

Se mentre meditate sentite delle persone che parlano, cercate di rimanere al livello del suono che colpisce l'orecchio, non cercate di capire le parole o il discorso.

Osservate i suoni che vanno e vengono. Se sentite un odore o un sapore di solito la mente cerca di assegnargli un'idea, cosa è, se è buono o cattivo. Cerchiamo di rimanere su quello che c'è, non è necessario assegnargli delle qualità. Un gusto è un gusto.

Riguardo il tatto, può succedere che quando la meditazione si approfondisce, se sentite del dolore non riuscite a riconoscere da quale parte del corpo proviene. Se pensate alla spalla vi fa male la spalla, se pensate alla schiena vi duole la schiena, poi uscite dalla meditazione e il dolore non c'è più. Non pensate alle parti del corpo, alle idee in generale, mantenetevi sulle realtà ultime.

“...nel vedere c'è solo il visto, nell'udire solo l'udito, nel conoscere solo il conosciuto...”

Nessuna concettualizzazione, nessun pensare. Oggetto visivo, oggetto uditivo, oggetto mentale. Prima del processo che crea il concetto e prima che sorgano brama e ignoranza a riguardo. Per questo motivo l'oggetto non potrà influenzare il meditante che lo osserva in questo modo.

Questo viene detto nel Malunkyaputta sutta:

*Vedendo una forma visibile
la consapevolezza svanisce
prestando attenzione
al segno attraente
la mente si infiamma,
sorge la sensazione piacevole
e vi rimane legata.
Le sensazioni, nate dalla forma,
crescono numerose.*

*Avidità e attaccamento
feriscono la mente.*

*Il fardello accresce, la sofferenza si accumula,
la mente è lontana dal Nibbana.*

*Non infiammato dalla forma visibile
vedendo con ferma consapevolezza la forma,
con mente distaccata,
egli comprende,
e non ne rimane imprigionato.*

*Vedendo una forma
e sperimentando le sensazioni
passa oltre e non accumula.
Così egli avanza consapevole.
Non accumula sofferenza,
è detto essere
in presenza dell'incondizionato.*

Bojjhanga: fattori di illuminazione

Qui è dove gli stati mentali della pratica e la pratica stessa vengono usati come oggetto di contemplazione. I sette fattori di illuminazione sono:

1. *Sati* – Consapevolezza
2. *Dhamma Vicaya* – Investigazione del Dhamma
3. *Viriya* – Energia
4. *Piti* – Gioia
5. *Passaddhi* – Tranquillità
6. *Samadhi* – Concentrazione

7. *Upekkha* – Equanimità

Sono fattori di illuminazione perché sono gli stati mentali che “compongono” l’illuminazione, e prima ancora di essere parte integrante dell’illuminazione sono quelli che conducono a essa.

❖ *Sati*

Per quanto riguarda la consapevolezza, prima si sviluppa su un piano convenzionale. Se alleniamo la consapevolezza nella nostra vita quotidiana poi quando pratichiamo Vipassana ci sarà utile, a patto di praticarla! Perché addestrarci alla consapevolezza nella vita quotidiana senza poi fare pratica formale di Vipassana, non è fare meditazione Vipassana.

Facendo pratica formale è possibile portare poi la consapevolezza nella vita di tutti i giorni, ma è importante impegnarsi in questo o il risultato potrebbe essere debole. Si può vedere che alcune persone hanno l’abitudine di essere molto accorte, attente, camminano e fanno le cose con attenzione. Quando iniziano a praticare Vipassana progrediscono molto velocemente.

Sapete come si pratica la consapevolezza nella vita quotidiana? Fate le cose lentamente, non di fretta. Cercate di non fare troppe cose tutte insieme. Non parlate troppo; non solo perderete la vostra consapevolezza ma la farete perdere anche agli altri. Un detto cinese dice: “Parla di meno, ascolta di più”.

La qualità della consapevolezza dipende anche da cosa facciamo nella vita quotidiana, se possiamo scegliere sarebbe meglio evitare attività che implicano molti

inquinanti, per esempio guadagnarsi da vivere in modo scorretto. Queste sono cose semplici, le possiamo capire grazie al buon senso.

Sviluppando questo tipo di consapevolezza e portandolo nella pratica può essere il precursore del fattore di illuminazione della consapevolezza. Quando si capisce veramente che cos'è la consapevolezza applicata a un oggetto di Vipassana, allora si potrà svilupparla come fattore di illuminazione arrivando alla prima conoscenza dell'insight, che riguarda *anatta*. *Anatta* è dove inizia la Vipassana, è l'inizio del nobile sentiero. La consapevolezza in quel momento è come se avesse vita propria, è molto chiaro che non c'è un Io. Sa dove andare, cosa guardare nell'oggetto rispetto alle tre caratteristiche universali.

Quando succede anche la consapevolezza viene vista come *anatta*, come un fenomeno naturale che sorge e svanisce momento dopo momento. Si può notare come a questo punto la consapevolezza prenda slancio, svanisce e sorge nuovamente approfondendosi, vediamo come è possibile svilupparla ulteriormente in relazione con l'oggetto di Vipassana.

Come tutti gli oggetti di *dharmmanupassana*, osservandola in questo modo conosciamo anche le condizioni del suo sorgere, nel sutta viene detto: "Si sa quando il fattore di illuminazione della consapevolezza è presente nella propria mente e si sa quando è assente; e si comprendono le ragioni di come questo fattore mentale giunga alla perfezione tramite la sua coltivazione".

I commenti al Satipatthana sutta menzionano questi fattori di sviluppo:

- La pratica di consapevolezza e chiara comprensione

- Associarsi a persone consapevoli
- Non frequentare persone confuse
- Inclinare la mente verso questo fattore di illuminazione

In altre parole, tante cose possono essere imparate osservando la consapevolezza.

❖ *Dhamma Vicaya*

Dhamma Vicaya è tradotto come "investigazione del Dhamma". Anche questo fattore, come la consapevolezza, può avere degli utilizzi sia in ambito convenzionale che in modo più approfondito nella pratica. Investigare il Dhamma può includere lo studio dei testi, o l'ascolto e la memorizzazione dei discorsi.

Ai tempi del Buddha si imparavano a memoria gli insegnamenti e poi si mettevano in pratica. *Lo studio dei testi è pressoché inutile se non si passa alla pratica, è come avere una medicina e limitarsi a guardarla senza assumerla.* Una medicina per servire a qualcosa deve essere presa seguendo la prescrizione e le istruzioni del medico.

Dhamma vicaya, questo investigare il Dhamma, non è pensare. All'inizio sì, può essere collegato a dei ragionamenti, ma alla fine ci si discosta dal pensiero. Non è un indagare come fa Sherlock Holmes, alla ricerca di impronte digitali! È una mente che ricerca, indaga, cerca qualcosa. Spesso la mente si sente soddisfatta e non ha questo impulso alla ricerca, allo scoprire cose nuove, ma *nella Vipassana questa attitudine nell'investigare gli oggetti e le sue condizioni è fondamentale.*

Per esempio, c'è il dolore. Quando osservate il dolore cosa vedete? Se iniziate a pensare che state morendo probabilmente non siete consapevoli. Guardate il dolore come dolore, non è vostro, non siete voi, non è la vostra gamba. Ma non vi fermate lì, c'è molto di più da scoprire. Per questo vi viene chiesto di descrivere il dolore in dettaglio, come è fatto questo processo? Poco alla volta si forma un'immagine più dettagliata, ma all'inizio bisogna forzare la mente a osservare bene "guarda bene, guarda meglio, c'è qualcosa lì da scoprire". In seguito, quando la mente è addestrata, si metterà spontaneamente in questa indagine, collegando le varie cause e i vari oggetti.

Conosco una signora che è una brava cuoca, e quando va in un ristorante, mentre mangia, riesce ad analizzare la composizione del cibo e a capire com'è stato cucinato. Quando torna a casa può ricreare quel piatto senza difficoltà. Questo è un livello convenzionale naturalmente.

In meditazione la mente diventa come un microscopio che ingrandisce la realtà e inizia a investigare, a cercare, a esplorare cosa c'è dentro. Quando si inizia ad osservare il condizionamento tra gli oggetti, si arriva alla seconda conoscenza di insight, che abbraccia un campo molto vasto, perché tutto è interconnesso nel Samsara.

Quando parliamo di *Dhamma vicaya* come fattore di illuminazione, osserviamo questo condizionamento applicato su *Dhamma vicaya* stesso, le condizioni quindi che lo influenzano:

- Indagare, studiare il Dhamma
- Purificare le basi: pulire il corpo, ordinare l'ambiente dove si vive

- Bilanciare le facoltà per essere in grado di "mettere a fuoco" l'oggetto
- Associarsi a persone sagge
- Non frequentare persone confuse
- Inclinare la mente verso lo sviluppo di questo fattore

Questi due fattori, *Sati* e *Dhamma vicaya*, sono le basi della Vipassana. Se paragoniamo la pratica con l'arare un campo, l'aratro è la consapevolezza, e la lama dell'aratro è l'investigazione. Uno è la sostanza che lo compone, l'altro è il fattore penetrante, che taglia l'oggetto.

❖ *Viriya*

Viriya si traduce con "energia", e nella pratica di Vipassana serve moltissima energia. Se volete innalzare il vostro livello di coscienza dovete impegnarvi molto.

I sutta spesso quando parlano di energia includono sia quella fisica che quella mentale. Non sono la stessa cosa, sebbene condividano alcuni aspetti una è materiale e l'altra no.

Lo stato del corpo fisico spesso influenza la nostra energia mentale, quando si è giovani c'è molta energia fisica, si fanno tantissime cose senza fermarsi mai. E quando ci si applica alla meditazione con impegno serve molta energia fisica.

Una volta ho meditato per due giorni e due notti, ed è stata una delle mie migliori meditazioni. Quando si è giovani si viene trasportati dalla forza della gioventù, quando si è vecchi ci si affida all'esperienza delle nostre vecchie ossa. Se si raggiunge la vecchiaia con una mente ben allenata, questa avrà un certo potere nel superare la

debolezza del corpo. E quando ci troviamo sul letto di morte, rantolando, possiamo riuscire a essere consapevoli. "Rantolare, rantolare", "morire, morire", e si osserva la mente. Se osservate la mente, il corpo vi influenza meno. *Questa è l'ultima prova della vita.*

Man mano che si invecchia è meglio praticare la moderazione. Se si è deboli e malati si può applicare più impegno di mattina quando ci sono più forze, e nel pomeriggio praticare in modo più rilassato ma mantenendo sempre un certo grado di consapevolezza.

L'energia deve diventare una componente della vostra consapevolezza meditativa. Nella vita quotidiana le persone spesso hanno energia per fare moltissime cose, riescono a parlare o lavorare per ore senza stancarsi, ma quando vengono a meditare dopo mezzora o si addormentano o non riescono più a stare seduti. Questo perché nella meditazione servono degli stati di energia mentale più raffinata, precisa, che segue una motivazione ben direzionata.

U Pandita chiamava i meditanti "eroi", perché durante un ritiro si deve applicare uno sforzo eroico. Se però ve la date a gambe o vi addormentate non siete più molto eroici. In ogni caso, non si può essere eroi in ogni momento. A volte è meglio scappare e tornare dopo sul campo di battaglia.

All'inizio la meditazione è molto difficile perché si è ancora "piccoli e deboli", ma da qualche parte bisogna pur iniziare! Spesso i nuovi arrivati vedono gli altri camminare molto lentamente, allora camminano anche loro molto lentamente e finiscono con l'averne un grande mal di testa. Vedono gli altri stare seduti per un'ora e loro dopo mezzora pensano di stare morendo. Quello che serve in questi casi è una buona motivazione, qualcosa che possa accendere il

fuoco della pratica. Si può pensare ai benefici che arrivano con la pratica, e al fatto che niente viene ottenuto senza un po' di duro lavoro.

Far sorgere un po' di consapevolezza non è così difficile, basta dire alla mente di essere calma, chiara, pacifica, e qualcosa sorge. Il problema è che per ottenerne di più è necessario che sia continua, e questo non è facile. Per questo ci si deve incoraggiare ad impegnarsi finché non si è raggiunta una certa continuità. Una buona fonte di ispirazione può essere il Sangha, la comunità di praticanti. Vediamo gli altri che meditano con impegno, stanno seduti senza muoversi, camminano lentamente con attenzione. Possiamo trovare dei modelli nei meditanti più esperti.

Se penso al periodo in cui Mahasi Sayadaw era vivo, trovo una grande ispirazione. Quando era in piedi sembrava una linea perpendicolare, stava drittissimo, camminava drittissimo. Se ti guardava, lo sguardo ti attraversava il cranio. Se non ti guardava era rilassato, senza nessuna preoccupazione al mondo.

Se penso a Sayadaw U Pandita mi viene in mente uno schiacciasassi che ti passava sopra. Se nei colloqui mostravi troppo orgoglio, ti martellava fino a renderti una polpetta. Molto ispirante.

Si può trovare ispirazione anche nel Dhamma, questo è uno dei motivi per cui vengono dati questi discorsi serali. Anche dei buoni libri possono aiutare. Di solito io non raccomando la lettura durante i ritiri, ma in casi disperati può essere un aiuto. Al di fuori dei ritiri invece è importante completare la pratica con un po' di teoria, di modo che quando incontriamo difficoltà nella pratica

abbiamo un background teorico che può aiutarci a comprenderle e superarle.

Alcuni ricorrono a pratiche devozionali. In Asia, nei templi, ovunque vi giriate vedete Buddha, sulle pareti, sui soffitti. Per molte persone questa è una fonte di ispirazione, può far sorgere la fede e la voglia di praticare. Ci sono le contemplazioni sul Buddha, il Dhamma, il Sangha che possono far sorgere un po' di gioia nella mente, che a sua volta fa sorgere energia.

Altrimenti si può cercare di far sorgere un senso di urgenza, pensando alla nascita, la morte, la vecchiaia, la malattia, la fame, la povertà, e a tutte le cose orribili dell'esistenza che possono spingerci alla pratica. Si può pensare a cosa succederebbe rinascendo come animali o in uno stato infelice. In uno di quegli inferni dove fa così freddo che gli esseri riescono a muovere solo gli occhi. O in uno così caldo che è come un pentolone gigantesco dove bollono milioni di esseri, e ogni mille anni si raggiunge la superficie e si ha giusto il tempo di lanciare un breve urlo prima di venire risucchiati di nuovo dentro.

Invecchiando ci si guarda intorno e si vedono le persone vicine scomparire, una dopo l'altra. Le gambe diventano instabili, possiamo domandarci per quanto tempo ancora saremo in grado di fare meditazione camminata. A volte pensare in questo modo può essere utile a stimolare la meditazione.

Parliamo ora della continuità nella pratica. Questa faccenda può creare della preoccupazione, fino a quando dobbiamo continuare a praticare? Be', finché non si ha raggiunto il più nobile dei frutti, la liberazione incrollabile della mente, la fruizione dell'*arahant*. Forse è un obiettivo molto lontano, ma il tempo è un concetto. Quando si fa il

primo ritiro di tre settimane sembra un tempo lunghissimo, ma dopo un po' vediamo che non ci basta più e ne vogliamo fare uno di sei settimane, poi anche quello diventa troppo poco. In Asia un ritiro rispettabile dura almeno tre mesi. Per molte persone serve tempo per fare dei progressi significativi, la cosa importante è continuare ad andare avanti pazientemente.

Se vi sentite veramente stanchi potete riposarvi, qui non siamo in Birmania. In Birmania se vi trovano a letto che vi riposiate vi dicono: "Se sei stanco puoi andare benissimo a casa a riposare". Qui noi siamo felici anche solo se restate a meditare senza scappare via. Quantomeno continuate a praticare. L'idea sarebbe quella di essere felici di meditare, e se non felici, almeno non infelici!

Se l'energia è troppo forte vi stressate, se è debole vi annoiate. Quando riuscite a bilanciarla la meditazione scorre come una barca sull'acqua, e in questo modo la pratica si sviluppa e si imparano cose nuove.

Verso la fine dell'ora di seduta, o gli ultimi giorni di un ritiro c'è la tendenza a rilassarsi e a iniziare a pensare a cosa fare dopo. Non dovrebbe essere così, bisognerebbe impegnarsi fino all'ultimo minuto.

Bisognerebbe impegnarsi fino al raggiungimento del Sentiero. Nella mia esperienza, le persone che si impegnano senza arrendersi, col tempo riescono ad arrivare da qualche parte.

Il bilanciamento dell'energia va controllato spesso durante la pratica. Se ci si sforza troppo bisogna aumentare la consapevolezza e la concentrazione. Negli stadi più avanzati della pratica, invece, l'energia viene bilanciata in modo automatico. Il processo di bilanciamento è ancora presente ma molto raffinato, tanto che si parla di

equanimità, e se si cerca di interferire con questo processo si disturba la meditazione. In questa fase si resta seduti molto a lungo, perché tutto sta andando per la sua strada senza sforzo, ed è un peccato fermarsi.

❖ *Piti*

Piti, è uno stato mentale connesso con delle sensazioni gioiose, tradotto spesso con "gioia", o "rapimento", è uno stato aperto e pieno. Come un palloncino pieno di aria che si innalza in volo. Essendoci queste sensazioni gioiose è uno stato movimentato, ma si può distinguere in forme più attive e più pacifiche. Data la sua piacevolezza spesso c'è la tendenza ad attaccarvisi.

Nella sua forma ordinaria si trova nella nostra vita quotidiana, e soprattutto nelle società fondate sulla ricerca dei piaceri sensoriali ce n'è in gran quantità. È quello che dà origine a *Kamachanda*, l'attaccamento ai piaceri sensoriali. *Piti* in se stesso è uno stato neutrale, può diventare benefico o malsano a seconda degli stati mentali associati, nella meditazione Vipassana è associato con la consapevolezza.

È uno stato mentale simile alla musica. Quando le persone ascoltano un brano musicale iniziano a ballare e a ondeggiare. Chi è che balla? In Vipassana non c'è nessuno che balla, è la gioia, *piti*, che danza. Cos'è che vi fa venire voglia di ballare, la musica? Da cosa è composta la musica? La mente segue un certo ritmo, e man mano che lo segue questa gioia inizia a crescere, come un'onda che diventa sempre più potente.

Solitamente si classifica *piti* in cinque gradazioni di intensità:

1. *Khuddaka piti* - Gioia minore, un fremito di gioia che causa pelle d'oca.
2. *Khanika piti* - Gioia momentanea, dura solo un momento ma è abbastanza intensa. Per esempio, può scorrere velocemente giù per la spina dorsale, veloce ma potente. A volte appare come una sorta di "freschezza" o di luce.
3. *Okkantika piti* - Gioia che viene a ondate, percorre il corpo su e giù e se cresce di intensità fa muovere il corpo. In Repubblica Ceca sembra ci sia una certa passione per il Kundalini Yoga, e c'era una signora che diceva di non riuscire a meditare perché si attivava questa forza Kundalini che le faceva ondeggiare tutto il corpo. Venne istruita a osservare il processo ma non funzionò, sosteneva che questa forza Kundalini era incontrollabile. Così le dissi di alzarsi a fare meditazione camminata ogni volta che durante la seduta iniziava a ondeggiare. Fece meditazione camminata per un giorno intero. Di sera era così stanca di camminare che si rimise seduta e miracolosamente il Kundalini smise di attivarsi. Questi fenomeni sono tutti creati dalla mente. Bisogna stare attenti però, perché non sempre il corpo che si muove è un sintomo di *piti*. La signora di questo caso **pensava** fosse la forza Kundalini, e il suo subconscio creava questi fenomeni di ondeggiamento. Era una credenza che creava una sorta di tensione, di aspettativa.
4. *Ubbega piti* - Gioia che solleva, un'estasi che fa sentire leggeri come aria. Ci si sente galleggiare. Si dice che con questo tipo di gioia sia possibile alzarsi realmente in aria, ma personalmente non

ho mai visto nessuno farlo. Al tempo del Buddha c'era una donna laica che non poteva essere presente al discorso del Buddha. Contemplando il Buddha e il Dhamma venne pervasa dalla fede e da una potente gioia, tanto che scomparve da dove si trovava e ricomparve nel luogo in cui il Buddha stava predicando.

5. *Pharana piti* - Gioia pervasiva, una gioia che inonda ogni cellula del corpo.

La gioia può essere un fattore molto potente, per questo è inclusa nei *Jhananga*, fattori di assorbimento. Quando è presente *piti* la concentrazione si approfondisce parecchio, ma deve essere controllata, precisa e diretta verso un solo punto. Se è presente il desiderio non c'è controllo.

Anche nella Vipassana si utilizza il fattore della gioia. Per esempio nel bilanciamento delle facoltà. Può equilibrare la mente in entrambe le direzioni, infatti c'è un tipo di gioia più pacifica e calmante e una più attiva e ispirante. La prima aiuta a fare sorgere concentrazione, la seconda l'energia.

Piti può diventare esso stesso oggetto di Vipassana. Per esempio, quando osserviamo le sensazioni mentali piacevoli stiamo osservando anche la gioia, e possiamo vederla sorgere e svanire. Ci sono storie di monaci che osservando questo fattore si sono illuminati; poco prima di morire, contemplando la moralità delle loro vite, gli atti di generosità compiuti, fecero sorgere moltissima gioia, e osservando quella gioia riuscirono a realizzare.

Il commentario al Satipatthana menziona sei modi per fare sorgere la gioia:

- Contemplazione del Buddha

- Contemplazione del Dhamma
- Contemplazione del Sangha
- Contemplazione della generosità
- Contemplazione della moralità
- Contemplazione delle divinità virtuose

Queste contemplazioni rientrano nella pratica di Samatha e fanno sorgere molta gioia. Si possono praticare anche i *Brahma Vihara*, la Metta, la gioia compartecipe, la compassione, producono gioia, così come la contemplazione della pace del *Nibbana*.

Nella Vipassana è necessario questo fattore di illuminazione perché si osserva molta sofferenza, senza la gioia che incoraggia la pratica la mente potrebbe tendere verso la depressione. All'inizio non sorge subito, perché si incontra molto dolore e la concentrazione si sviluppa lentamente, ma con la giusta guida, pazienza e incoraggiamento questa fase viene superata. Le persone sono pazienti oggiogiorno? No, siamo abituati alle cose istantanee. Il tè istantaneo, il cibo precotto. L'illuminazione istantanea non sarebbe male, ma sfortunatamente non funziona così. Se qualcuno vi promette l'illuminazione istantanea, scappate lontano.

❖ *Passaddhi*

Tranquillità, compostezza. Come una persona che non è mai di fretta, se la prende comoda, sorride, vi guarda con un sorriso negli occhi, si sente completamente a suo agio, calmo. Queste cose descrivono un comportamento esteriore, e naturalmente la cosa importante è quello che accade nella mente, perché anche un borseggiatore

potrebbe avere questi atteggiamenti mentre sta cercando di derubarvi!

Ci riferiamo a uno stato mentale flessibile, tranquillo, a proprio agio, rilassato, che non crea complicazioni. A volte è considerato come una tipologia più delicata di gioia, completamente salutare e accompagnata da flessibilità, morbidezza, adattabilità. È una sorgente di stabilità e base per lo sviluppo della concentrazione. Inoltre, permette alla mente di aprirsi alle diverse possibilità. In Vipassana incontriamo ogni tipo di oggetti, oggetti difficili come il dolore, per esempio, e *passaddhi* rimane calmo e dice: "Dolore? Okay, no problem", e pacatamente continua a osservare. Come nei film di arti marziali dove vengono tirate varie armi all'eroe, e lui senza scomporsi le schiva tutte muovendo leggermente la testa. Serve un gran sangue freddo, non ci si può fare prendere dal panico.

Nella Vipassana tutti gli oggetti cambiano continuamente, e a volte incontriamo delle formazioni piuttosto sgradevoli, quindi è utile avere questa compostezza per navigare in questo mare. La consapevolezza qui deve essere molto equilibrata. Questi sono i consigli per fare sorgere questo stato mentale:

- Mangiare cibo adatto
- Trovare un clima adatto
- Una postura comoda

Quando tutto attorno a noi va bene è facile che la mente sia tranquilla, ma sfortunatamente non può sempre essere così. Dobbiamo addestrarla piano piano ad affrontare situazioni sempre più impegnative.

- Riflettere sul Kamma e sull'equanimità

- Evitare persone agitate
- Associarsi a persone calme
- Inclinare la mente verso questo stato mentale

❖ *Samadhi*

Ovviamente la concentrazione è necessaria. Come ho già detto ci sono due aspetti della concentrazione: il primo è la capacità della mente di fissarsi a un oggetto, e il secondo è la capacità di tenere distanti gli inquinanti.

La capacità di fissarsi su un oggetto dà alla mente un certo potere, perché quando la mente è fissa su un oggetto l'energia si direziona continuamente verso quel punto. Se mettiamo un palo appoggiato per terra e lo martelliamo, questo entra nel terreno sempre più profondamente finché diventa difficile scuoterlo o muoverlo. Allo stesso modo più indirizzate l'energia verso una direzione più si accumulerà. Questa concentrazione dipende dall'oggetto. A seconda della natura dell'oggetto cambia la natura della concentrazione, perché l'oggetto influenza la mente.

La concentrazione è uno stato mentale, è condizionato sia dall'oggetto che dagli altri stati mentali associati. Di per sé si riferisce a una coscienza che non si muove. Di solito la mente ondeggia sempre un pochino. Si dice che la mente di una persona ordinaria sia come una scimmia che salta da un ramo all'altro. Ma se vogliamo fare qualcosa in meditazione dobbiamo tenere la mente ferma, come legare un cavallo a un palo. Nel caso della meditazione qualsiasi oggetto può andare bene per tenere ferma la mente.

All'inizio dobbiamo rincorrere la mente che va in giro. Quando ero bambino avevo un pollo come animale domestico, che stava in casa con me. Abbiamo iniziato ad avere problemi perché il pollo correva nelle case dei vicini,

e quindi dovevo sempre inseguirlo, ma per fortuna nessuno si è mai arrabbiato. Questo è il primo metodo, rincorrere la mente e gli oggetti che cambiano in continuazione.

Il secondo metodo è appoggiare le spalle al muro, e tutto quello che si avvicina "colpirlo". Il "colpire" qui non è un atto aggressivo, è un direzionare la consapevolezza su un punto in modo pacifico, chiaro, morbido, e vedere l'oggetto che sorge e passa, sorge e passa. La continuità della consapevolezza rende forte la mente, ma ci vuole un po' di tempo per svilupparla.

Per concentrazione qui si intende una consapevolezza forte che segue l'oggetto da vicino e allo stesso tempo tiene lontani gli ostacoli. A un certo punto i processi in continuo mutamento diventano essi stessi l'oggetto di Vipassana, e successivamente si arriva a prendere le tre caratteristiche universali come oggetto. Nella Samatha ci si fissa su un oggetto fermo e ci si attacca lì, ma nella Vipassana è diverso, non ci si può aggrappare all'oggetto, bisogna fluire con esso. Si fluisce e si osserva quello che succede in ogni momento. E quando ci si avvicina ulteriormente si vede che non è nemmeno un fluire, ma un sorgere e sparire momentaneo. Poi diventa energia. Riuscite a coglierla questa energia? Se la mente è abbastanza rapida, flessibile e presente riuscirà a ricevere questo oggetto.

La concentrazione in questo caso non è basata sull'oggetto ma sulle tre caratteristiche universali. Non deve rimanere fissa su un oggetto, ma deve diventare un tutt'uno con questo oggetto che cambia, deve trascendere con esso. Deve stargli il più vicino possibile fino alla cessazione, e cessare con esso. Anche la concentrazione sorge e passa, fa parte del processo di trascendenza. Questo è il fattore di illuminazione della concentrazione.

❖ *Upekkha*

L'equanimità viene menzionata sempre per ultima, perché è il fattore più raffinato. Nelle dieci Perfezioni, nei quattro *Brahma Vihara*, nei fattori *Jhanici*, e nei sette fattori di illuminazione è sempre l'ultima nella lista.

L'equanimità è uno stato mentale molto equilibrato, la sua funzione è quella di bilanciare la coscienza e i suoi stati mentali. La traduzione spesso è "coefficiente di neutralità". Forse la chiamano così per mettere un po' di fisica nella metafisica, ma noi la chiameremo semplicemente equanimità.

Nei sutta e nell'Abhidhamma vengono distinte diverse funzioni dell'equanimità. Ci sono dieci tipi di equanimità, che non tratteremo in dettaglio perché alcuni di questi non ci interessano. Per esempio, si parla di equanimità riguardante l'energia quando l'energia è uniforme. U Pandita usava l'esempio di un camaleonte che sta su un ramo, ogni tanto corre avanti e poi si ferma, poi corre ancora un po' e si ferma. Questo indica un'energia non uniforme, che si accende e si spegne e non è costante.

Un altro uso comune di *upekkha* riguarda i *vedana* neutrali. Ci sono i *vedana* piacevoli, spiacevoli, e ne piacevoli ne spiacevoli, che sono quelli neutrali. Li possiamo vedere come una sorta di vibrazione che sorge da uno stimolo, quando questo è forte il responso sarà un'onda ampia, quando è lieve l'attivazione sarà lieve. Un uomo che "non mostra emozioni". Un soldato di guardia inglese alla porta del palazzo non mostra nessuna espressione. Solitamente un'equanimità forte è associata a dei *vedana* neutri.

Poi c'è *upekkha* come *Brahma Vihara*. Qui è associata a una relazione salutare con gli altri esseri: qualunque cosa succeda agli altri, o gli altri facciano a te, tu rimani in pace e sei in grado di accettarlo. C'è una bella storia per illustrare questo punto: c'era una volta una signorina, che dopo essere rimasta incinta e aver dato alla luce il bambino, accusa un monaco zen di esserne il padre. Portano il bambino al monaco e gli dicono: "Dato che sei tu il padre, ora te ne prenderai cura". Il monaco risponde: "Ah, è così?", prende il bambino e lo cresce come monaco nel monastero. Dopo un po' di tempo salta fuori la verità; il padre non era lui ma un giovane del villaggio, sopraffatto dalla passione. Quindi tornano da lui, chiedono scusa e gli richiedono il bambino. Lui risponde: "Ah, è così?", e gli ridà il bambino.

Una persona comune si sarebbe infuriata per l'accusa ingiustificata, e in seguito avrebbe potuto sviluppare attaccamento verso il bambino e non volerlo riconsegnare. *Questa è l'equanimità, un tipo di emozione superiore e molto equilibrata, accompagnata da saggezza.* Non significa che una persona equanime non abbia gentilezza amorevole o compassione, ma i suoi rapporti con le altre persone sono molto equilibrati. Grazie a questo la consapevolezza e la saggezza possono funzionare meglio, e si è in grado di sapere cosa è meglio fare.

Poi c'è *sankhara upekkha*. *Sankhara upekkha* è equanimità verso le formazioni, ed è una cosa diversa da *sankhara upekkha-ñāna*, che è una conoscenza di insight. La mente apprende le formazioni in modo equanime, la sensazione è neutra, ma il livello di insight può variare. *Sankhara upekkha* può avvenire in ogni livello di insight. Se invece parliamo di equanimità verso le formazioni come conoscenza di insight, qui la cosa principale non è

l'equanimità ma l'insight. Questo livello di conoscenza è estremamente profondo, per questo la mente è distaccata, molto concentrata, e quindi ha la caratteristica di essere equanime verso le formazioni. La cosa principale è il forte distacco che avviene dalla comprensione del condizionamento, grazie a questo la mente può osservare con continuità aspetti sempre più sottili delle formazioni. La concentrazione è forte e può durare molto a lungo, accompagnata da *vedana* neutri.

All'inizio della pratica di Vipassana non ci sono molte sensazioni neutrali perché si incontra il dolore. Quando la concentrazione inizia a stabilirsi arrivano delle sensazioni gioiose, ma dalla quinta conoscenza di insight in poi iniziano a predominare le sensazioni neutre.

Vipassana upekkha è l'equanimità dell'insight e si riferisce alla facoltà della saggezza. C'è quando si riesce a essere equanimi rispetto alle conoscenze di insight.

Sambojjhanga upekkha è l'equanimità come fattore di illuminazione. A un certo punto della pratica di Vipassana l'equanimità diventa forte e inizia a bilanciare tutti gli altri fattori coinvolti. Quando la mente non è equilibrata la pratica va a singhiozzo, su e giù. Con questa equanimità invece la meditazione scorre liscia, lubrificata, senza sforzo. Gli oggetti diventano sempre più raffinati e la meditazione va sempre più liscia, liscia come seta.

Più la consapevolezza è distaccata più questo stato equanime si rafforza. Ma anche questo stato può diventare oggetto di attaccamento, infatti rientra nei dieci *upakilesa*, gli inquinanti dell'insight, e Mahasi specifica che il sottile attaccamento che si ha per questa equanimità è uno degli ostacoli che si incontrano prima di poter "passare oltre". Inoltre, è uno dei fattori che può creare una "falsa

cessazione", perché la mente e l'oggetto diventano così sottili e impercettibili che a volte sembrano scomparire, e i meditanti possono pensare di avere sperimentato la cessazione.

L'ultima fase prima della realizzazione può essere la più ingannevole. La vita spesso è così, l'ultimo tratto è il più importante ma anche il più difficile da percorrere.

Quando si raggiunge questo livello è importante ricordarsi che è un gioco di attesa. A volte si può fare qualcosa ma dipende se l'insegnante sa come dirigerli.

Le quattro Nobili Verità

1. La verità sulla sofferenza
2. La verità della causa della sofferenza
3. La verità della cessazione della sofferenza
4. La verità della via che conduce fuori dalla sofferenza

1. *Dukkha*
2. *Samudaya*
3. *Nirodha*
4. *Magga*

Il Buddha le ha predicate durante il suo primo discorso. Faremo un riassunto. La prima verità riguarda la sofferenza. Sapete tutti cosa è la sofferenza vero? Però questa Nobile Verità si dice possa essere compresa solo dai Nobili, da chi abbia realizzato il *Nibbana*. La sofferenza è l'attaccamento ai cinque aggregati. La causa della sofferenza è la brama che conduce alla rinascita, si sviluppa

deliziandosi qui e là di vari fenomeni. In breve, sono i tre tipi di brama: brama per gli oggetti dei sensi, per il divenire, per il non-divenire. Possiamo raggruppare questi tre nella brama per l'esistenza.

La cessazione è il distacco senza residui. Il lasciare andare, la libertà, il tranquillizzare, mollare la presa. La parola *viraga* è interessante, significa qualcosa che diminuisce, si affievolisce fino a sparire. *Raga* significa "passione", *vi* è una negazione, è quindi il contrario della "passione". Questa parola può significare sia lo stato mentale che è un forte distacco, che il *Nibbana*.

Una volta chiesi al mio insegnante cosa si doveva fare una volta raggiunto il primo sentiero, lui mi rispose: "La stessa cosa che fai ora, devi affrontare la brama. Finché c'è brama questo è il lavoro da fare". La brama che è la radice stessa dell'esistenza.

Per poterlo fare si percorre la via del Nobile Ottuplice Sentiero: **retta comprensione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.** Questo è il sentiero che conduce al *Nibbana*, non porta solo all'eliminazione di una sofferenza ordinaria.

La pratica di consapevolezza rimuove una buona dose di sofferenza e procura felicità, ma di per sé non conduce al *Nibbana*. Questo sentiero si divide in tre gruppi, il primo è il gruppo della moralità, poi c'è il gruppo della concentrazione e infine quello della saggezza. Ricordatevi però, che anche il primo gruppo richiede di avere almeno la prima conoscenza di insight, e se questo non è possibile almeno deve esserci uno sforzo in quella direzione. Nella seconda parte vengono incluse tutte le conoscenze dell'insight fino al *maggā-phala*, la dimensione

sopramondana, e viene appellato il sentiero preliminare. L'ultimo gruppo è il sentiero nobile sopramondano.

Quindi, abbiamo ancora tante cose da fare, tante cose interessanti da scoprire. Guardiamo il lato positivo. La cosa importante è che il sentiero è l'insight, perché senza insight non può esserci sentiero.

Insight e le tre caratteristiche

Torniamo alle basi: perché volete praticare la meditazione di visione profonda?

Molte persone, a dir la verità, non hanno nessuna idea di dove si stanno ficcando, ma io lascio che vengano. In ogni caso è un bene per loro.

In generale direi che ci sono due tipi di persone: i primi sono i cercatori, quelli che si chiedono il perché di ogni cosa. Perché il cielo è alto, perché l'oceano è profondo, perché Io? Queste persone sono orientate verso la saggezza, perché le domande esistenziali **sono** domande rilevanti, altrimenti rimarrete imprigionati nell'ignoranza per sempre. Può non essere terribile, si può essere felicemente ignoranti, il problema è che non dura mai a lungo.

Il secondo tipo di persone sono la tipologia "perché a me?". Sono persone che soffrono, c'è così tanta sofferenza che non sanno dove andare. Quando arrivano alla meditazione capiscono che potrebbe essere una modalità di uscita.

C'è una terza tipologia di persone che in Occidente non si trova; quelle devote, piene di fede, che vengono da noi monaci e si inchinano e pregano. Quando vengono da me io li prendo e li metto lì seduti a meditare, ma di solito dopo poco tempo svicolano via.

Quando si inizia a praticare, piano piano si comincia a capire di cosa si tratta, ma da un certo punto in poi quello che conta veramente per procedere sono la consapevolezza e la chiara comprensione, e naturalmente le istruzioni

corrette dell'insegnante. Queste sono le condizioni basilari per lo sviluppo dell'insight.

Alcune persone hanno molte informazioni perché hanno letto molti libri, altre hanno ricevuto solo poche istruzioni dagli insegnanti, ma nella Vipassana quello che conta è la facoltà della saggezza. All'inizio ci si basa molto sulla teoria e sulle informazioni ricevute, dopodiché ci si arricchisce con la pratica e le riflessioni sulla pratica, e alla fine iniziamo ad avere le idee un po' più chiare.

Quando sviluppiamo la retta consapevolezza Satipatthana, acuta, chiara, penetrante, completa, è possibile raggiungere il primo insight. Servono solo la giusta consapevolezza e il giusto oggetto.

Ripeto ancora una volta: non c'è pensiero e non c'è concetto. *Se c'è un concetto non è possibile sperimentare direttamente la natura del fenomeno.* Ci si allena quindi a riportare la mente sull'oggetto, lasciando sempre più da parte i concetti di forma, nome, tempo, spazio, ecc., e penetrando le qualità naturali specifiche dell'oggetto. Se una persona è capace o no di fare sorgere l'insight dipende dalla precisione con cui è direzionata la sua consapevolezza.

Direzionare è una cosa, percepire è un'altra. Per esempio, io posso direzionare la consapevolezza verso qualcuno ma non riesco a riconoscere chi è. Con "percepire" qui intendo la percezione delle tre caratteristiche universali. Supponiamo di volere scoccare una freccia: prendo bene la mira e cerco di centrare il bersaglio. All'inizio dobbiamo mirare la consapevolezza sulle caratteristiche universali, iniziando dall'impermanenza. Questo è il motivo per cui ci viene detto di seguire il salire e scendere dell'addome, il salire fino alla fine, il scendere fino alla fine, i vari

movimenti da cui sono composti, il cambiamento... la stessa cosa coi pensieri o il dolore, vediamo che tutto viene e va, si vede il cambiamento. Direzioneiamo la mente verso il cambiamento.

Riguardo la sofferenza, dobbiamo dirigere la mente verso la sofferenza? No, non ancora. Ma se la incontriamo non dobbiamo scappare via, dobbiamo accettarla. Se riusciamo ad accettarla si riesce a vedere l'impermanenza e il non sé nella sofferenza. Vediamo la sua oppressività, vediamo che avviene senza un controllore, e piano piano la nostra mira verso le tre caratteristiche universali diventa più precisa. Questo è chiamato "affinare le tre percezioni".

❖Primo insight

Nello sviluppo della conoscenza di insight il primo aspetto che viene osservato è quello del non-sé, perché l'elemento decisivo nella Vipassana è l'essere in grado di percepire la natura così com'è, e solo dopo questo il vero significato dell'impermanenza e della sofferenza possono seguire. Questo accade quando vediamo qualunque fenomeno sorgere e sparire in modo sempre più frequente, fino a quando ci dimentichiamo di noi stessi e che ci sia qualcuno che osserva. In quel momento è evidente che i fenomeni materiali e mentali sono impersonali, lo si vede con grande chiarezza e solo dopo, uscendo da quel livello esperienziale, torna l'idea di un "io" o "persona".

Non dovremmo preoccuparci di dimenticarci di noi stessi per un po' di tempo, perché le persone lo fanno continuamente ma senza consapevolezza, si dimenticano di se stesse con effetti disastrosi. Come? Per esempio, bevendo molto alcol ci si dimentica di se stessi, oppure

appena ci si sveglia dal sonno, alcune volte non capiamo subito chi siamo o dove siamo.

In meditazione la mente è chiara, nitida, consapevole, presente, e quando si accede a queste esperienze si sa che cosa sta avvenendo, non c'è pericolo o confusione.

Naturalmente quando è la prima volta che si entra in questi stati non concettuali, la mente razionale non sa dove collocarli e spesso non li registra. Per esempio, state osservando il salire e scendere dell'addome ed entrate in profondità nell'elemento vento, soltanto dopo esserne usciti sapete che in quel momento non stavate pensando e che c'era solo esperienza diretta. Qui si percepiscono le qualità dei fenomeni per come sono; nel vedere c'è solo il visto, nell'udire c'è solo l'udito, nel conoscere c'è solo il conosciuto.

Si continua a essere funzionali nella vita, se non meglio di prima. Non è che andate in giro a dire alla gente che loro non esistono. Non ditelo, ditegli che sono molto belli e intelligenti, così vi trovano simpatici e si avvicinano, dopodiché potete proporgli di provare la meditazione Vipassana. La Vipassana non vi rende più stupidi, ma più intelligenti, perché oltre alla consapevolezza si sviluppa la chiara comprensione.

Quando imparate ad accedere a queste percezioni potete facilmente ritornare in quella "zona di nessuno", la zona magica dove non esiste donna o uomo, solo fenomeni. Bello, un mondo perfetto! E questo è il momento in cui potete iniziare ad ambire a cose più elevate; quando la percezione di natura come natura diventa chiara, le tre caratteristiche universali diventano a loro volta chiare. All'inizio veniamo istruiti a osservare le caratteristiche specifiche degli

oggetti, ma quello è solo un punto di partenza, perché le caratteristiche specifiche non esistono da sole.

Le persone spesso si attaccano ad aspetti di loro stessi e per questo continuano a soffrire, per esempio, quando la brama sorge pensano che sia qualcosa di bello. Ma se la riconoscete come brama, scompare. Se sorge la rabbia e la riconoscete come rabbia, vedete che non c'è nessuno lì, scompare. Be', come sapete, non funziona sempre. Gli inquinanti hanno molte forme e sono interconnessi, a volte potete riconoscere la rabbia e "afferrarla" per il collo, ma qualcos'altro vi colpisce alla nuca. Non si può dire "non voglio la rabbia ma voglio la brama"; "non voglio la rabbia, non voglio la brama ma non mi importa di avere illusione".

Alcune persone per proteggersi si chiudono dentro a una specie di guscio, e meditare è molto difficile per loro perché non riescono a sentire niente. Come se non avessero emozioni a parte una: la sensazione neutra dell'ignoranza. *La caratteristica propria dell'ignoranza è che è nascosta, c'è ma non si vede.*

Quindi quando si osservano questi fenomeni naturali è necessaria una certa apertura, perché non sono entità rigide ma mutano e sono connessi uno con l'altro. Se la consapevolezza è abbastanza forte si inizia a vedere il condizionamento, si vede che in un processo sono coinvolti molti fenomeni.

❖ **Secondo insight**

Ho notato una cosa buffa; per quanto riguarda le conoscenze di insight, il secondo non viene spiegato molto bene, e a causa di questo le persone non hanno abbastanza informazioni a riguardo e spesso diventa un punto di blocco. Di solito si spiega parlando dell'interconnessione

tra le cose, cioè che niente può esistere da solo. Ma questo non chiarisce molto.

Vediamo nella pratica che ogni fenomeno cambia e notiamo che questo succede perché ci sono tantissime altre condizioni che lo influenzano in ogni istante. Quando siamo passati attraverso questa conoscenza più e più volte, la mente è in grado di passare all'insight successivo in cui le tre caratteristiche diventano più evidenti.

La conoscenza del condizionamento è una conoscenza molto vasta e profonda. La prima conoscenza di insight è la base per la seconda e tratta del percepire il non-sé, ma attenzione, non solo nel salire e scendere dell'addome, ma anche nel camminare, mangiare, e qualunque altro fenomeno. Quando questa esperienza riesce a ricoprire la maggior parte delle nostre attività allora possiamo dire di stare praticando Vipassana nella vita quotidiana, e non una semplice pratica di consapevolezza.

Allo stesso modo quando arriviamo alla seconda conoscenza di insight sul condizionamento, ci riferiamo alle realtà ultime, non si tratta di un condizionamento a livello convenzionale del tipo: se io ti urlo contro tu urli contro a me. *Nelle realtà ultime possiamo scorgere l'interconnessione di tutti i fenomeni.* Come un fenomeno è seguito da un altro fenomeno, un momento mentale è connesso a quello successivo.

Il primo tipo di condizionamento menzionato nei testi è il condizionamento della radice, di come cioè le tre radici buone o malvagie creano i loro effetti nella mente e negli stati mentali. Il condizionamento è una relazione tra due fenomeni, perché servono due (o più) fenomeni per creare una relazione. Cos'è più reale, il fenomeno precedente o quello successivo? È più reale l'uovo o la gallina?

Nessuno dei due, uno avviene a causa dell'altro, sono diversi ma non si può negare ci sia una relazione tra i due. È per via di questa relazione tra loro che sono due, e se non fossero due non ci sarebbe la relazione! Quale riuscite a vedere voi, la gallina, l'uovo o la relazione tra loro? La mente, l'oggetto o la relazione oggettiva?

La mente vede una luce. La luce è l'oggetto della mente e c'è un condizionante che le mette in relazione. Questo vuol dire che non sono fenomeni veramente reali, è una sorta di illusione. Quindi cosa facciamo? Applichiamo la consapevolezza in grado di vedere le cose come sono e facciamo sparire questa illusione, e in ultima analisi vediamo che non è reale. Ma finché il fenomeno non viene visto con questo tipo di chiarezza, esso ha ancora il potenziale di "ferirci", perché l'illusione è solida.

Quanto profondo è il vostro insight sul condizionamento dipende da quanti fattori condizionanti riuscite a osservare con consapevolezza. Questa capacità si costruisce gradualmente, osservando le tre caratteristiche universali, e qui diventa chiaro cosa sia veramente la consapevolezza: un fattore capace di vedere le cose per come sono veramente.

La storia non finisce qui, bisogna entrare sempre più in profondità, sempre più dentro la vera natura delle tre caratteristiche universali e dei fenomeni. Quando si approfondisce la visione, qualunque qualità si esperisca, appena la si percepisce non può far altro che scomparire. E man mano che la nostra esperienza aderisce sempre più all'attimo presente, l'oggetto diventa come delle particelle di energia che sorgono e scompaiono. E cosa è questa energia? Nel momento che ne fate esperienza vedete che

ogni volta che sorge poi scompare; sembra non sia niente ma non è "niente", perché se potete farne esperienza vuol dire che non è "niente".

Persino "niente" è un concetto. Cos'è "niente"? Come si fa a esperire "niente" se non c'è niente? È solo un concetto. Qui giungiamo a un punto in cui nessun tipo di logica, in senso mondano, può avere un senso.

La logica da un punto di vista del Dhamma è un'altra cosa, è una logica che alla maggior parte delle persone non sembra logico per niente. Ma la cosa importante è che questo purifichi la mente e conduca alla pace.

❖ **Le tre caratteristiche dell'esistenza**

Le tre caratteristiche universali sono dei segni, segni che indicano la realtà. Come delle indicazioni stradali: da questa parte si va verso i guadagni mondani, dall'altra verso il *Nibbana*. Da una parte c'è l'illusione, dalla parte opposta il *Nibbana*. Sapendo questo, che direzione sceglierete?

Impermanenza: C'è un'impermanenza che è concettuale, cioè i cambiamenti che vediamo nella vita convenzionale. Ma noi stiamo parlando di una realtà più profonda, parliamo di impermanenza quando vediamo la natura condizionata dei fenomeni, quando vediamo che l'elemento terra non esiste da solo, le emozioni e le sensazioni non esistono da sole.

La natura di questi fenomeni mente-corpo è interconnessa. Quando l'insight nel condizionamento non è ancora molto acuto, riusciamo sì a vedere il cambiamento, ma non molto e non frequentemente.

Facciamo un esempio con un fiume. Se guardiamo un fiume da lontano, possiamo vedere che scorre e che cambia, ma mano a mano che ci avviciniamo possiamo notare come questo fluire sia sempre più rapido e veloce.

Convenzionalmente, anche quando pensiamo a un processo impermanente, nella nostra mente abbiamo l'idea che ci sia comunque qualcosa di stabile in questo processo. Vediamo un fiume scorrere, vediamo l'acqua andare da Est a Ovest, ma abbiamo l'idea che quel particolare fiume **esista**, che sia sempre lì. Ma quando parliamo della vera impermanenza non c'è niente di permanente, nei processi mente-corpo niente rimane.

Nel Buddhismo si parla di rinascita, mentre in altre dottrine si parla di reincarnazione. Nella reincarnazione c'è l'idea di qualcosa di permanente che passa da un'esistenza all'altra, nella rinascita invece si tratta di una continuità di processi impermanenti che scorrono da una vita all'altra.

Dobbiamo capire che osservare l'impermanenza non significa solo vederla, ma significa entrarci dentro, attraversarla. Possiamo pensare a un flusso di processi come a una linea. Nel movimento dell'addome o nei passi della camminata, guardando sempre più da vicino questo flusso, iniziamo a scomporlo in diversi segmenti finché alla fine arriviamo a un solo punto di momento presente, un punto in cui il sorgere e lo scomparire sono la stessa cosa.

Non si può dire che l'impermanenza sia molto veloce, è al di fuori del tempo, perché l'inizio è la fine. Come si fa a dire che c'è tempo se l'inizio è la fine e la fine è l'inizio? Se la morte è la nascita, se la testa è la coda?

Quando questa percezione accade, non si può nemmeno dire che ci siano fenomeni mentali o fisici. *Quando l'inizio è la fine e la fine è l'inizio non ci sono più né mente né materia,*

sono solo processi. Qui si capisce precisamente che questa visione dell'impermanenza è un "tagliare attraverso" il condizionamento.

Dalla quarta conoscenza di insight in poi si raggiungono questi livelli di trascendenza.

Sofferenza: Si riferisce alla natura opprimente della realtà. Quello che sorge e passa è *dukkha*, la sofferenza delle formazioni. Per poterla percepire si deve prima percepire bene la caratteristica di *anatta* e quella di *anicca*.

Questo tipo di sofferenza è molto chiaro dalla sesta conoscenza di insight, seppure sia presente anche in quelle precedenti in forma minore.

I fenomeni accumulati da questa caratteristica di *dukkha* sorgono insieme. Se la mente accede alla conoscenza di insight del terrore, vede il sorgere e passare dei fenomeni come qualcosa di terrificante, e le formazioni lo esprimono in modi diversi. Quando vedi il sorgere e svanire molto velocemente e chiaramente, arrivi al punto in cui percepisci una sorta di "esplosione". Oppure può esserci la percezione di essere inghiottiti da una voragine, o rapiti in un vortice. Questi cambiamenti arrivano accompagnati da formazioni e segni che hanno la stessa natura di *dukkha*, a causa della percezione che nei fenomeni ci sia qualcosa di radicalmente sbagliato, difettoso.

Naturalmente c'è una sensazione di oppressione, e questa conoscenza può manifestarsi a un certo livello anche sul piano fisico. Può fare sorgere delle manifestazioni fisiche o portare alla luce cose orribili sepolte nella mente. *Di per sé queste cose non fanno parte della conoscenza di insight su dukkha*, ma data la somiglianza percettiva con la sofferenza,

questi livelli di *dukkha* possono portare a galla i nostri demoni.

Normalmente, il praticante che arriva a questi livelli ha abbastanza consapevolezza da riuscire a reggere almeno per un po' di tempo. Dipende da quali demoni vi portate nel cuore, e naturalmente i demoni hanno le loro radici negli inquinanti, in questo caso nella rabbia. Le persone con un temperamento avversivo si trovano ad affrontare tempi duri. La cosa interessante è che questo tipo di persone possono essere molto intelligenti, se quindi vi trovate a possedere queste due qualità; un temperamento rabbioso ma intelligente, potreste avere un progresso rapido ma doloroso. Quanto veloce dipende da quanto è acuta la vostra percezione e consapevolezza, e quanto doloroso dipende da quanta rabbia vi portate dentro.

È necessario avere degli strumenti per affrontare queste formazioni dolorose, bisogna avere le conoscenze di insight precedenti molto stabili per potere vedere chiaramente il non-sé e l'impermanenza in tutta questa sofferenza.

Non-sé: Il non-sé è la vera natura dell'esistenza, mentre la sofferenza e l'impermanenza sono due aspetti di essa. Per questo quando vedi il non-sé puoi vedere l'impermanenza e la sofferenza, e vedendo queste due vedi meglio il non-sé e così via in una sorta di ciclo.

L'insegnamento sulle Sei Percezioni spiega l'importanza del percepire con sempre più chiarezza queste tre caratteristiche che sono interconnesse. Come un triangolo il cui vertice sia il non-sé e i due angoli alla base siano la sofferenza e l'impermanenza.

1. Percezione impermanenza
2. Percezione non-sé

3. Percezione sofferenza
4. Percezione della sofferenza nell'impermanenza
5. Percezione del non-sé nella sofferenza

❖ Sviluppo conoscenze di insight

Questo raffinamento della percezione delle tre caratteristiche include tutte e sedici le conoscenze di insight, dalla prima conoscenza fino al sentiero sopramondano, alla sua fruizione e alla coscienza di revisione. Giungere al sentiero significa raggiungere il primo grado di liberazione.

Quando parliamo delle sedici conoscenze di insight si sta parlando dell'intero sviluppo come se fosse un unico ciclo molto ampio, ma in realtà in ogni conoscenza di insight ci sono cicli più piccoli. Ci sono tanti cicli minori che ne compongono uno più ampio. Prima di essere in grado di scalare il monte Everest dobbiamo attraversare le montagne più basse, su e giù, su e giù, e poi piano piano iniziamo a salire. Servono tempo, abilità e molta pazienza.

Ci vuole molta saggezza e chiarezza nella mente per potere comprendere come si stanno sviluppando le conoscenze di insight. Per prima cosa, bisogna esserci passati attraverso. Durante la pratica questo processo non è evidente, non si capisce come si dispiega. Solo quando si è saliti in cima all'Everest allora si può dire: "Ah ecco laggiù, vedo Hana che sta attraversando quel particolare punto". Ma Hana in quel momento non sa esattamente dove si trova rispetto alla meta o alla strada che deve compiere. Anche se sta andando direttamente verso la meta, in una linea dritta verso la cima, può essere che lei non lo sappia. In un solo giorno possiamo vedere momenti di salita e di discesa, un

giorno facciamo molti progressi e il giorno dopo scendiamo in basso, e quindi come fai a sapere come stai procedendo? Bisogna guardare lo schema generale, come un grafico esteso nel tempo dove vediamo il progresso delle facoltà spirituali. Quando abbiamo poca esperienza è molto difficile da comprendere. Alcune esperienze possono sembrare insight ma non lo sono, mentre altre non sembrano insight ma lo sono!

Perché? Per i concetti che avete nella vostra mente. Ci sono persone che pensano che quando sperimentano dei momenti di incoscienza stanno sperimentando il *Nibbana*.

Il vero insight avviene con una consapevolezza estremamente chiara, acuta e penetrante, non si tratta di vedere delle luci o avere strane esperienze. La chiarezza è nella mente, non nell'oggetto. I sogni possono essere molto vividi e chiari, ma sono sempre solo sogni. Se avete dei dubbi, tornate sempre alla vostra chiara e affidabile consapevolezza.

Quando avete fatto esperienza dei diversi insight più e più volte iniziate a sapere di cosa si tratta. Una cosa che deve essere chiara è l'importanza della funzione dell'insight, non l'insight in sé. Perché volete tutti questi insight? Non sarebbe meglio stare a casa a dormire, mangiare dolcetti e bere caffè? O andare in vacanza al mare?

La cosa importante è la funzione purificatrice della conoscenza, perché l'insight recide gli inquinanti, e il sentiero li recide radicalmente in modo che non possano più sorgere in futuro. Man mano che la pratica procede gli inquinanti vengono tagliati sempre più vicini alla radice, e per questo la vostra mente sarà sempre più pacifica, felice, libera.

Nibbana

Questa sera parliamo del *lokuttara citta* e di ciò che concerne questa coscienza, cioè degli ultimi stadi prima della realizzazione e dopo la realizzazione.

Alcune persone affermano che non si dovrebbe parlare del *Nibbana*, ma questo non è vero. Il Buddha stesso ne ha parlato, e non poco. Nel Tipitaka e nei commentari viene menzionato spesso, e Mahasi Sayadaw nel suo Manuale dell'insight ha scritto molto a riguardo. La questione non è tanto il parlarne o il non parlarne, ma l'abilità individuale di potere comprendere ciò di cui si sta parlando.

Se qualcuno non è interessato al *Nibbana*, allora perché parlarne? Se è possibile solo una comprensione intellettuale da parte di certe persone, perché parlarne? Per questo vengono dati raramente discorsi su questo argomento.

Per quanto riguarda i monaci c'è un'altra ragione, ai monaci e alle monache è assolutamente vietato dichiarare o anche solo insinuare una loro realizzazione. Se un monaco che sa di non essere illuminato dichiara di esserlo rompe un precetto molto importante, nel senso che immediatamente non è più monaco. Se un monaco pensa di essere illuminato, anche se non lo è, e dichiara di esserlo, rompe comunque un precetto ma meno grave. Possiamo dire che si è sopravvalutato.

Il *Nibbana* è incredibilmente profondo, e soltanto quando si è in grado di meditare davvero profondamente si è in grado di comprenderlo veramente. Ma, da un punto di vista

intellettuale, è possibile quantomeno iniziare a farsi una idea corretta al riguardo.

In occidente, anche oggi, accade questo strano fenomeno. Ci sono due fazioni distinte: un gruppo crede che il *Nibbana* sia una totale e completa cessazione, e l'altro crede che sia una mente completamente pura e libera. Questi due gruppi si scontrano, e più di una volta mi è stato chiesto un parere a riguardo.

È come la storia della bottiglia riempita a metà, e la domanda è: "È mezza vuota o mezza piena?". È una domanda stupida, se l'acqua è pulita, bevila!

Queste sono tutte idee concettuali, ma **se** io dovessi scegliere, sceglierei la fazione della cessazione. Perché, per prima cosa, questa visione è tenuta dalla tradizione Theravada monastica birmana, e dato che io sono stato formato in quella tradizione, tendo verso quel lato. Possiamo dire, diplomaticamente. L'altra visione appartiene più allo Zen e ai monaci delle foreste di Ajhan Chah.

Il secondo punto è che se dico "cessazione" sto dicendo cosa il *Nibbana* **non** è. "È questo? No, perché questo cessa. È quello? No, perché quello cessa". In questo senso non ci si aggrappa facilmente a qualcosa pensando che sia il *Nibbana*. Se diciamo che il *Nibbana* è la mente libera e chiara, appena la nostra mente diventa vuota e chiara subito pensiamo che sia il *Nibbana* e cadiamo in una visione erronea, spesso di tipo eternalista. Usando il termine cessazione, invece, c'è un certo grado di sicurezza, ma resta comunque una tendenza alle visioni errate, soprattutto di tipo nichilista.

Il *Nibbana* non è "nulla", è una realtà. Il fatto che non ne abbiate fatto esperienza non significa che non esista. Tutto

quello che avete sperimentato fino a ora nella vostra vita è condizionato.

La prima cosa da comprendere è che il *Nibbana* è **una realtà** ed è lì sia che voi ci crediate oppure no. Come l'elemento terra è una realtà ultima, che si sperimenta senza concetti con le sue caratteristiche di durezza e morbidezza, così anche il *Nibbana* è una realtà ultima e ha la caratteristica di "pace dal condizionamento, pace dall'incessante sorgere e scomparire". È incondizionato, ma questo non significa che non possa condizionare altri fenomeni. Il *Nibbana* può condizionare la mente, ma la mente non può condizionare il *Nibbana*. Persino i *lokuttara citta* non possono condizionarlo.

Questo significa che quando sperimentate il *Nibbana* lui può fare delle cose a voi ma voi non potete farne a lui. Il *Nibbana* ti può dire: "Sandro, domani ti fai monaco". E tu pensi: "No, no, no, devo sistemare ancora un sacco di cose", ma non si può discutere. Questo succede veramente. Se una persona realizza la liberazione finale diventando un Arahant, o diventa monaco o comunque vive come un monaco. È poi così orribile? No, è straordinario!

Ma non preoccupatevi se sta parlando di qualcosa di difficile da realizzare, e in quel caso sareste la persona più felice e pacifica dell'universo. Non è così male. Ma le persone hanno così tanti attaccamenti, vogliono i loro bei capelli, le loro belle cose, le loro sopracciglia.

È qualcosa che va sperimentato direttamente, ma all'inizio dobbiamo averne una qualche idea per capire a cosa stiamo andando e per non andare nella direzione sbagliata.

Le persone spesso pensano che il *Nibbana* sia qualcosa di molto carino, felice, piacevole. Stanno parlando di stati mentali, ma il *Nibbana* non è uno stato mentale.

Altri mentre meditano vedono le luci e pensano sia il *Nibbana*, oppure chi, facendo *Samatha*, entra nei *jhana* poi crede di avere realizzato. Alcuni meditano sull'immagine del Buddha, chiudono gli occhi e sviluppano questa immagine finché non diventa trasparente e la mente si unifica a essa. A quel punto sono dimentichi di ogni cosa, si percepiscono come uno spazio vuoto e aperto. Questi segni sono tipici dei *jhana* ma sono tanto gradevoli e pacifici che spesso vengono confusi per il *Nibbana*.

Per avere una comprensione corretta concettuale diciamo che il *Nibbana* è incondizionato, *quando tutti i fenomeni condizionati, sia mentali che fisici cessano, allora si sperimenta l'incondizionato.*

❖ **Sankharaupekkha ñana**

La cosa più importante è il sentiero che conduce alla realizzazione, e per questo è fondamentale vedere tutto ciò che è condizionato come sofferenza. Iniziamo col vedere l'impermanenza in tutti e cinque gli aggregati, e quando questa percezione è abbastanza affilata riusciamo a scorgere la sofferenza nel condizionamento stesso. Questo è importante, perché solo così la mente può distaccarsi e lasciare andare il condizionato.

La visione della sofferenza viene sviluppata principalmente nelle conoscenze di insight di *dukkha*, per questo è importantissimo attraversare queste fasi in profondità. Se questi livelli non sono stati attraversati a sufficienza, quando si arriva all'insight di *sankharaupekkha ñana* questo non è abbastanza potente.

Sankharaupekkha ñana si raggiunge solo quando la comprensione delle tre caratteristiche è estremamente sviluppata, perché la consapevolezza deve essere forte e

stabile così come la concentrazione e l'insight che ne risulta. Una caratteristica di questo insight è che non c'è piacere o dispiacere, paura o delizia, la consapevolezza è automatica e si può rimanere in stati profondi per tempo prolungato, gli oggetti diventano pochi, raffinati e molto sottili. Da questa descrizione potete immaginare come questo tipo di mente sia profonda e fine. Anche nella Samatha si possono raggiungere stati di concentrazione così raffinati, ma in questo caso non si tratta di Samatha ma di Vipassana. Perché? Grazie alla natura specifica dell'insight. L'insight è talmente forte che porta a un distacco totale da qualunque cosa, la mente è molto chiara e gli oggetti molto sottili, ma la cosa importante è che questo distacco pronunciato orienta la mente nella direzione opposta di ciò che è condizionato.

Quando un aeroplano decolla, all'inizio sta fermo sulla pista con i motori al massimo, poi a un certo punto parte e si alza in aria. Un altro buon esempio è un'oca che corre sull'acqua sbattendo le ali fino a che non si solleva. Nel nostro caso si spicca il volo grazie al distacco.

Questa mente si sviluppa grazie agli oggetti di Vipassana, processi mentali o fisici, che vengono osservati in modo tale da produrre il distacco necessario. Questi fenomeni mente-corpo divengono le tre caratteristiche, si vedono sorgere e scomparire rapidamente e la mente capisce che non è possibile aggrapparsi a nulla, vedendo la sofferenza in questo processo capisce che è sciocco cercare di rimanere aggrappati, e notando come tutto ciò che sorga sia impersonale, non-sé, automaticamente lo lascia andare.

È questo che state facendo. Ogni volta che osservate i fenomeni sorgere e passare state sviluppando la percezione

delle tre caratteristiche in modo sempre più raffinato e completo.

Possiamo immaginare il Samsara come una palla, un ammasso caotico di fenomeni. Senza consapevolezza può sembrarci attraente, ma, quando l'osservazione avviene con distacco, iniziamo a vederlo da una certa distanza. Nel Visuddhimagga per descrivere gli ultimi stadi dell'insight viene usata la similitudine di un uccello che si stacca in volo da una nave e vola intorno cercando un altro luogo. Se vede la terra ferma va in quella direzione, se invece non trova nulla dopo un po' torna a posarsi sulla nave.

❖ False cessazioni

In passato ho incontrato dei meditanti che, ascoltando quello che veniva detto da altri, si erano fatti l'idea che bisognava raggiungere dei black out durante la pratica, e che questi erano l'esperienza del *Nibbana*. Pensavano questo perché in molti libri si parla di cessazione, e quindi fare esperienza di un qualche tipo di black out doveva significare la stessa cosa!

Quando praticavo in Birmania facevamo spesso dei colloqui di gruppo, perché eravamo tutti monaci stranieri e non parlavamo Birmano. In questi colloqui sentivo alcuni di questi monaci che parlavano di cessazione, e un monaco americano disse che pensava di avere fatto esperienza del *Nibbana*, ma poi aggiunse: "Stavo fumando della droga, e a un certo punto ho avuto un black out, potrebbe essere stato quello". Io pensai: "Oh no!".

Lasciando da parte la realizzazione, anche gli stessi insight spesso vengono male interpretati. Molte volte si pensa che un'esperienza sia un insight quando invece non

lo è. Quando arriva qualcuno al colloquio e cerca di convincermi che ha raggiunto un insight elevatissimo, spesso lo fisso senza mostrare espressione e gli chiedo di descrivermi il sollevare e abbassare del suo addome. Di solito queste persone si spazientiscono e iniziano a insistere. Ma se non sai osservare con consapevolezza il tuo addome che sale e scende, come puoi volermi parlare del *Nibbana*?

Una volta incontrai una persona che pensava di essere un maestro Zen illuminato. Venne a parlarmi della sua realizzazione, ma gli dissi che non mi sembrava quella l'esperienza. Aveva questa idea che un maestro Zen dovesse essere un po' strano, quindi a volte si buttava per terra all'improvviso e iniziava a rotolare o a ridere. Gli dissi che mi sembrava vagamente matto.

Ci sono tante "false cessazioni". Una delle più comuni è l'**addormentarsi**. Non sorprendetevi, il sonno è uno stato molto pacifico, a volte viene ironicamente chiamato "*Nibbana* di seconda classe". Quando si è abbastanza consapevoli si può essere in grado di seguire la mente fino al momento in cui sprofonda nel sonno, e poi vederla quando ne emerge, e l'esperienza è molto pacifica. Cosa c'è in quel momento di "buio"? Niente! E così nasce l'idea che sia avvenuta la cessazione. In realtà nel sonno è presente un oggetto, anche se non si è in grado di percepirlo. E anche il *Nibbana* è qualcosa, non si fa esperienza di "niente".

Una signora che meditava moltissimo, durante un colloquio con un monaco birmano sostenne di entrare spesso in queste cessazioni. Il monaco gli chiese cosa ci fosse lì dentro, e quando lei rispose "non c'è niente" le disse di tornare a meditare.

Un'altra cosa che viene scambiata per la cessazione è la **gioia**. È una gioia molto sottile che permea la mente e ci fa dimenticare ogni cosa, e spesso anche questo stato mentale diventa molto pacifico e finisce nel sonno.

Come abbiamo già detto anche la concentrazione profonda e gli **assorbimenti** possono venire male interpretati. A volte negli stadi più elevati di *sankharaupekkha ñana*, quando la mente è estremamente calma e pacifica, ci sono molti oggetti finissimi, che comprendono anche oggetti di Samatha, che sfrecciano nella mente e permettono di accedere agli assorbimenti per qualche momento. E anche in questo caso sembra di essere stati nel “vuoto”. Soltanto ripetendo più volte queste esperienze possiamo accorgerci che l’oggetto in quel momento era un segno *kasina* di Samatha.

Oppure quando ci si trova in un profondo stato di **equanimità**, e la mente è pacifica e non è toccata da nulla, non gli importa di nulla, si rimane con una pura equanimità. Ma anche l’equanimità è condizionata.

Quello su cui possiamo fare affidamento, è l’esperienza di una forte consapevolezza che spicca il volo e si distacca dall’esistenza condizionata. All’apice dell’insight di *sankharaupekkha ñana* sorge l’insight che “conduce all’emergenza del Sentiero”. Il Sentiero non è altro che un potente distacco, e quando il distacco è completo si palesa la realtà incondizionata. Ma è necessario che tutte le fasi precedenti siano sufficientemente mature prima di questo passaggio. Quando la mente è pronta, c’è un’accelerazione, come se la mente tentasse di “saltare”. Se non riesce ad arrivare dall’altra parte, deve riprovarci. Ricordiamoci però

che a questo livello non c'è un'intenzione o una volontà conscia e personale, sono processi automatici e molto potenti.

❖ **Le tre porte**

Le tre caratteristiche divengono chiarissime, e negli stadi finali una delle tre diventa prominente e viene afferrata dalla mente prima del “salto”. Vengono chiamate le Tre Porte della liberazione. A seconda della porta che si usa per “attraversare”, una volta tornati dall'esperienza dell'incondizionato lo si descriverà in accordo con la Porta usata.

In un manuale thailandese, e successivamente nel Tipitaka, ho letto che chi attraversa con la porta dell'impermanenza ha come facoltà principale la fede, se la porta è la sofferenza la qualità predominante è la concentrazione, e se la porta è il non-sé la facoltà associata è la saggezza.

Impermanenza - *Animitta Nibbana* – Senza segno
Sofferenza – *Appanihita Nibbana* – Senza desiderio
Non-sé – *Sunnata Nibbana* – Vacuità

Se mi ricordo bene, in un testo scritto da Mahasi Sayadaw, veniva affermato che la maggior parte delle persone utilizzano la porta dell'impermanenza. Queste tre porte descrivono solo da quale caratteristica si accede alla realizzazione, il fattore predominante è la visione profonda, l'insight.

❖ Conoscenza di revisione

Persone diverse descrivono l'esperienza del *Nibbana* in modo diverso, questo è dovuto al fatto che quello che si ricorda e che si descrive passa attraverso *paccavekkhana ñana*, la conoscenza di revisione.

Nell'Abhidhamma, ciò che viene descritto del processo di realizzazione di *magga-phala*, è che la mente "salta" con una certa forza nel sopramondano attraverso una delle tre caratteristiche. È un momento infinitesimamente breve, ma dal punto di vista esperienziale è un'altra cosa, è un momento breve ma eterno. Quando si emerge ciò che rimane è una sorta di impronta, come quando svegliandovi ricordate il sogno che avete appena lasciato. La mente del sogno però è una mente molto debole, nel nostro caso invece si tratta di una mente potentissima con un oggetto raffinatissimo, un oggetto completamente diverso da tutto ciò che si trova nel mondo.

Non è raro non essere in grado di descrivere in modo appropriato questa esperienza. Molti processi sono avvenuti, ma questa impronta rimane. E la persona lo sa ma non riesce a descriverla. Dopo molte volte che si raggiunge la fruizione, si capisce che il ricordo e la descrizione che ne segue provengono dalla coscienza di revisione.

Questo è il motivo per cui a volte si tenta di descrivere il *Nibbana* come **senza segno**, *animitta*, che significa assenza di segni legati alle formazioni. Se ci sono segni è possibile fare una descrizione: "È come un punto, è come una linea, come una luce, come una sensazione di pesantezza". Ma il *Nibbana* è senza segno, non ha limiti, confini, non ha forma, non è descrivibile.

La descrizione del *Nibbana* come **assenza di desiderio**, *appanihita*, è di un totale lasciare andare. Viene chiamato

privo di desiderio perché non c'è nulla che lo può trattenere, bloccare, opprimere, anche la coscienza viene lasciata andare.

Suññata, **vuoto dal Sé**, in Pali ha un significato preciso, non significa solo vuoto di Me, Io, Mio, ma anche di qualunque idea di un'anima, o di un grande Sé esterno. Il significato fondamentale di *anatta* è Natura, la sola vera Natura. *Senza questa vera Natura non c'è significato nella vita.*

Vedete, il *Nibbana* è esperito attraverso questo processo di revisione in molti modi diversi, e bisogna sperimentarlo tante e tante volte prima di potere accedere ai sentieri più elevati. La cosa più importante è la funzione che questo stato sopramondano ha sulla mente, cioè la purificazione radicale di brama, rabbia e illusione. Questa è la cosa più profonda e utile che attua l'insight, fino a rendere possibile l'abbandono totale della sofferenza.

I sentieri abbandonano gli stati malsani ma non quelli benefici. Questo significa che se una persona diventa un *arahant* è ancora compassionevole, è paziente, è capace di aiutare gli altri e fare altre cose. Ora direi di fermarci qui, per non complicare ulteriormente le cose.