



GUIDA ALLA PRATICA

Vipassana

Sulla Vipassanā, che è la più antica pratica buddhista di meditazione, pubblichiamo, col cortese consenso dell'editore, il testo della conferenza tenuta dal nostro collaboratore Amadeo Solè-Leris al centro Shadak di Madrid nel maggio 1981, tratto dal volume «El Sutra del diamante y la síntesis del budismo» di R.A.Calle e S. Mundy (Altadena, Madrid, 1981).

I lettori che desiderano ulteriori chiarimenti su questa meditazione, possono scriverci e sarà loro risposto (privatamente o su PARAMITA) dallo stesso Solè-Leris.

Mi propongo di esporre i fondamenti della meditazione buddhista e precisamente della *vipassanā*, che è senza dubbio la più antica forma di meditazione buddhista.

Lo Zen, al contrario, costituisce la più moderna delle meditazioni buddhiste, il ciclo finale di tutta un'evoluzione di tecniche meditative; tuttavia, quelli che conoscono lo Zen, sanno dei molti punti di contatto e della somiglianza che ha con la meditazione *Vipassanā* è una parola della lingua pāli (antica lingua del Buddha, nella quale si sono conservati i suoi insegnamenti originali) ed è consigliabile abituarsi ad utilizzarla, perché in questo modo disponiamo di un termine capace di identificare con precisione la meditazione alla quale ci stiamo riferendo. Questa parola diventerà a poco a poco familiare, come è successo con la parola yoga; quaranta anni fa nessuno sapeva in occidente che cosa significasse la parola yoga, che ora è entrata nell'uso corrente della lingua e può trovarsi nei dizionari.

Vipassanā vuol dire etimologicamente «veder chiaro, veder bene e integralmente»; è la giusta visione o la visione penetrante delle cose.

Potremmo dire in termini moderni che la meditazione *vipassanā* è il metodo di lavoro per arrivare a comprendere la realtà, mediante una riorganizzazione delle nostre strutture psichiche abituali, ripulendole e liberandole dai fattori tanto istintivi ed emotivi (desideri, avversioni, passioni etc.) che intellettuali (teorie, credenze, convinzioni, opinioni, l'orgoglio intellettuale etc.). Tutti questi fattori turbano il funzionamento efficace ed armonioso di quella che io chiamerei la vera funzionalità della coscienza; ciò ci rende ciechi alla realtà delle cose e quindi non riusciamo più a veder-

le che attraverso le lenti deformanti dei nostri gusti e dei nostri pregiudizi. Diciamo, riassumendo, che la meditazione *vipassanā* è una ristrutturazione duratura dei processi mentali (e questo è un elemento importante, perché non è solamente uno stato passeggero, che lascia solo il sedimento dell'esperienza ma non è definitivo), mediante il proprio sforzo (altro elemento importante). Quello che è specificamente buddhista nei diversi rami della tradizione (Theravada, Mahayāna, Vajrayāna) è l'insistenza sullo sforzo personale. Il Buddha, come disse egli stesso, non fa altro che mostrare il cammino, ma ognuno deve percorrerlo da sé. Parlo di meditazione buddhista e la chiamo così, non perché uno debba essere buddhista in senso rituale o di organizzazione o di credenza, ma semplicemente nel senso che è la tecnica meditativa insegnata dal Buddha. Quello che il Buddha mostrò proviene in gran parte dalle tradizioni e tecniche di autorealizzazione indù che venivano praticate in India già migliaia di anni prima che nascesse il Buddha; però rappresenta un'evoluzione autonoma in una determinata direzione, libera da teologie e metafisiche di sorta, con metodi che si possono qualificare come puramente pragmatici.

La meditazione buddhista si divide in due tecniche fondamentali: la meditazione di assorbimento o *samatha* (che persegue determinati stati ben definiti di rapimento o assorbimento) e la meditazione *vipassanā*, che persegue una visione, penetrante e completa, onnicomprensiva di quello che è l'esistenza. La fase iniziale di entrambe, tuttavia, è la stessa, considerato che per poter arrivare ad una giusta visione delle cose è necessario partire da un minimo di calma e concentrazione della

mente. La meditazione di assorbimento o della tranquillità (*samatha*), lavora con due elementi, tanto nella fase iniziale che nelle successive: un massimo grado di concentrazione mentale (come nello *voga* indù), e l'appacificamento totale dei processi psichici.

Il proposito di *samatha* è calmare la mente e la psiche, mediante una concentrazione progressiva, che, ripiegandosi su se stessa, va escludendo i fenomeni interni ed esterni e gli stimoli sensoriali e mentali che si offrono alla coscienza, fino al raggiungimento di uno stato di puro vuoto, *suññata* (sansc. *śunyata*). Questo vuoto è al tempo stesso, paradosso inevitabile, un'esperienza di puro essere. Si consegue così, attraverso questa meditazione quiescente, durante l'esercizio, un alto grado di integrazione psichica. Per questa meditazione, si prende come base uno dei numerosi temi e oggetti di meditazione tradizionali: determinati colori o forme, alcuni processi psichici, stati d'animo, idee o immagini mentali, etc. e si passa sistematicamente per gli stati di rapimento o assorbimento (gli *jhana*) con progressiva sospensione della percezione sensoriale e della attività discorsiva della mente. Questa meditazione è comparabile alle tecniche contemplative di altre tradizioni mistiche, e le esperienze di tipo unitivo alle quali dà accesso sono certamente considerevole valore intrinseco.



La meditazione *vipassanā*, d'altra parte (e qui arriviamo a quello che di nuovo introdusse il Buddha in queste tecniche, basandosi sulla propria esperienza), comporta modificazioni più stabili e durature della meditazione *samatha*, dove la validità dell'esperienza unitiva si limita al periodo dell'assorbimento stesso, senza produrre un superamento permanente delle strutture psichiche. L'unica cosa che la meditazione *vipassanā* persegue è precisamente questo permanente superamento, che non si raggiunge mediante i soli stati di assorbimento, ma che esige l'esercizio pieno, ininterrotto e cosciente di tutte le facoltà mentali, senza sospensioni di alcun tipo. Tale è quella che possiamo denominare meditazione propriamente buddhista, che osserva i fenomeni, quali che siano, con attenzione sostenuta e pe-

netra a fondo in essi per conseguire la giusta visione delle cose, la presa di coscienza: e questo costituisce la liberazione.

Vipassanā è una presa di coscienza di tutti i fenomeni, per rivelarne la loro essenziale vacuità. Torniamo così alla relazione tra la visione e il vuoto. Il vuoto è la visione e la visione è il vuoto. Secondo l'insegnamento del Buddha, l'unica cosa esistente è il fluire di innumerevoli processi, che si condizionano mutuamente per relazioni di causa ed effetto, formando una catena continua, come una serie di persone tutte in circolo, appoggiate l'una sul grembo dell'altra che si sostengono tutte mutuamente. Questa catena, in realtà, e secondo il Buddha, è la catena delle illusioni, e quello che è necessario fare è iniziare a vedere ed a comprendere che sono vuote, senza sostanza. Tutto quello che chiamiamo il mondo, l'anima, l'esistenza, non sono altro, secondo il Buddha, che fenomeni transitori come tutti gli altri, continuamente cangianti, sprovvisti totalmente di ogni essenza o identità intrinseca. E poiché sono cangianti, non hanno continuità e non li possiamo controllare, portano in sé inevitabilmente dolore e scontento, mentre insistiamo nell'afferrarci ad essi. La Liberazione si consegue comprendendo nella giusta maniera la fugacità di tutto e vedendo che godiamo, soffriamo, ci agiamo letteralmente per nulla.

Ma la Liberazione non consiste in una conoscenza meramente intellettuale di questo fatto. Bisogna praticare. E qui interviene *Vipassanā*.

Nella meditazione *vipassanā*, una volta che si è conseguito un grado di concentrazione sufficiente (concentrazione iniziale o di accesso, come si chiama tecnicamente), capace di assicurare un'attenzione sufficientemente concentrata e sufficientemente integra e mantenendo le facoltà mentali in uno stato di massima ricettività, si passa ad esaminare con piena coscienza e innanzi tutto, quegli stimoli sensoriali e processi mentali che la meditazione di assorbimento esclude, compresi, soprattutto, quelli che operano normalmente ad un livello subcosciente o subliminale.

La *vipassanā* è una esperienza di vita; rappresenta non solo uno stato in sé, in quanto che, per effetto di questa stessa esperienza di vita produce la ristrutturazione della psiche; come dire che chi ha ottenuto una giusta visione vive già, dopo ciò, in un'altra maniera, vedendo le cose diversamente. E allora è possibile vivere senza attaccamento, con equilibrio e con piena disponibilità di fronte a tutto ciò che succede, nel momento stesso in cui succede; ossia, vivere con piena funzionalità. Esistono anche distinti livelli di visione, diversi gradi di penetrazione più profonda nelle cose; nella misura in cui si ottiene maggiore

penetrazione, si va a conseguire una funzionalità e un equilibrio migliori.

Di tutti i numerosi metodi utilizzabili per raggiungere quel minimo di calma e concentrazione necessario come punto di partenza della meditazione *vipassanā*, quello che il Buddha raccomandava soprattutto e con maggiore enfasi, in particolare per la pratica di questa meditazione penetrativa (*vipassanā*) è quello che egli stesso utilizzò nella notte della sua meditazione definitiva: cioè quello conosciuto come *ānāpāna-sati*, letteralmente l'attenzione all'inspirazione ed espirazione, ossia alla respirazione, che è l'oggetto primario d'attenzione di questa tecnica. Basandosi su di essa si passa alla contemplazione: a) dei processi corporei; b) delle sensazioni; c) degli stati d'animo; d) degli oggetti mentali o contenuti mentali (idee, convinzioni, ecc). Questi processi formano i cosiddetti quattro fondamenti dell'attenzione (*satipatthāna*). Ci sediamo nella posizione del loto (*padmasana*) o in altra a gambe incrociate, purché sia una posizione che ci lascia quieti a lungo. Si fissa l'attenzione esclusivamente sugli orifizi delle narici, per cogliere la sensazione tattile dell'aria che entra e che esce.

Niente di più, ma concentrandosi esattamente su che tipo di sensazione sia, su dove tocca l'aria, in che lato del naso, se si tratta di sensazione forte o debole (a seconda di un respiro più o meno profondo). Non si tratta di controllare la respirazione in sé, ma di osservare quello che succede mentre si respira.

La mente si centra completamente nella sensazione che si produce all'ingresso delle narici, senza seguire il movimento dell'aria. In un antico testo si fa il paragone con la sentinella, posta all'entrata delle mura di una città: sta lì, e vigila sulla gente che entra e che esce, ma non si preoccupa di sapere in che casa vada chi entra, né in che campo o luogo vada chi esce. L'attenzione deve essere «ininterrotta» per tutto il tempo di ogni inspirazione e di ogni espirazione, con la mente fissa nella sensazione tattile. Per non distrarsi, si raccomanda di mantenere gli occhi chiusi; per quanto si possano lasciare socchiusi, ma senza fissarli su nessun oggetto determinato. È importante non diventare tesi.

In questo modo il meditante va osservando le sensazioni nelle narici: la sensazione tattile dell'aria, la temperatura (l'aria suole essere più fresca nell'inspirazione, più calda nell'espirazione), la forza e la durata di ogni respirazione, e prende coscienza il più precisamente e il più pienamente possibile della qualità di ogni sensazione, ma senza mai cercare di creare o immaginare sensazioni. Se sente molto poco perché la respirazione è leggera, non deve forzare la respirazione per accentuare la

sensazione. Anche se, come succede a volte al principiante, non si percepisce alcuna sensazione, non bisogna preoccuparsi: si osserva l'assenza di sensazioni si annota mentalmente: «non sento niente» e si persevera con calma, perché anche l'assenza di sensazione è un'esperienza. Quando c'è la sensazione, si osserva dove si coglie: narice destra, narice sinistra, o entrambe assieme, prendendo coscienza di ogni variazione.



Al principio è normale distrarsi: associazioni di idee, memorie, immaginazioni, divagazioni, etc... È importante tenere presente che a volte il meditante crede di stare attento, invece di essere realmente attento. Se pensa che sta prestando moltissima attenzione in quel momento presta attenzione, all'idea, ma non a quello che succede. Allo stesso modo se sente che lo sta facendo bene e si dice «Come lo sto facendo bene!», gli passeranno tre quattro respirazioni senza percepirla. Quando sta osservando la respirazione e improvvisamente si distrae, l'essenziale è che si renda conto rapidamente che ha avuto una interruzione e che annoti mentalmente, senza eccitarsi, con calma e tranquillità: «sto immaginando qualcosa», «mi sono ricordato di qualche cosa», etc... Allora può interrompere la distrazione, prendendone coscienza e tornare alla sensazione tattile.

Tutto l'esercizio è un esercizio di presa di coscienza; le stesse divagazioni o distrazioni che vanno sorgendo si convertono in oggetto della piena attenzione cosciente, ossia, si convertono in oggetto di contemplazione e si integrano nell'esercizio dell'attenzione. È questa una caratteristica essenziale della meditazione *vipassanā*: Tutti i fenomeni, tutto quello che succede, tutti i processi (fisici o mentali) si sottomettono immediatamente al vaglio dell'attenzione, e si convertono in esercizio per migliorarla e per scoprire quindi la reale natura delle cose. Tutto ciò con una precisione meticolosa, per captare esattamente la qualità della sensazione, la durata e tutto il resto.

All'inizio, bisogna sempre avere cura di tornare all'*anapana-sati*, o vigilanza della respirazione, dopo ogni deviazione, perché pretendere di captare cose e processi diversi senza essersi prima concentrati sufficientemente,

può essere contro-produttore. Perciò si prende la respirazione come oggetto primario dell'attenzione, rimanendo attenti alle distrazioni solo per percepirle in un attimo e tornare, dopo averle depotenziate, alla respirazione.

Una volta che ha conseguito tale concentrazione mentale, il meditatore gode di un fuoco di attenzione. A partire da questo, tralasciando le narici, dovrà allora dirigere l'attenzione sul labbro superiore, nel punto immediatamente sottostante alle narici stesse, dove — anche durante l'esercizio iniziale — avrà già percepito la sensazione del flusso dell'aria inspirata ed espirata. Adesso il meditatore si dedicherà a percepire in questo punto, non più quella sensazione dell'aria ma (con l'acutezza di percezione che gli conferisce la concentrazione), ogni altra sensazione presente in quel punto. Possono essere sensazioni di natura diversa: caldo, freddo, prurito, solletico, brivido, ecc. Fisiologicamente, sappiamo che tante cose stanno accadendo continuamente nel nostro organismo, ma solitamente non ci facciamo caso. Adesso, invece, bisogna osservarle. Bisogna percepire le sensazioni del labbro superiore nel modo più completo e sottile possibile. Quando si è ottenuta una certa stabilità di questa percezione, si deve spostare il fuoco dell'attenzione alla parte superiore della testa ed esaminare, con l'attenzione concentrata, detto punto, per contemplare le sensazioni che esistono in esso, non perché abbia necessariamente un'importanza mistica (corrispondente al *sahasrara-cakra*), quanto perché risulta utile per iniziare il percorso per tutto il corpo.

Nelle istruzioni del Buddha, si dice che si inizia a percorrere tutto il corpo dalla cima della testa alle piante dei piedi, e dalle piante dei piedi alla cima della testa. Con tale fuoco di attenzione si inizia dalla testa e si va scendendo per tutto il corpo. Il fuoco di attenzione si sposta alla fronte, alle orecchie, alle guance, davanti, di dietro, al petto, alla schiena, alle braccia, alle gambe etc., molto gradatamente. Dopo, si ritorna alla cima della testa e si inizia di nuovo il percorso. A volte si indugia molto

tempo, altre meno. Se non si sente una zona, occorre perseverare qualche tempo (alcuni minuti) per vedere se nasce la sensazione, ma senza cercare di immaginarla. Si attende con calma il suo sorgere. Se non sorge nulla, si prende coscienza dell'assenza di sensazione che, come dicevamo prima, è anch'essa un'esperienza: si annota mentalmente tale assenza e si passa alla zona seguente. Dopo aver realizzato durante un certo tempo quel percorso da sopra a sotto, si riprende l'esercizio da sopra a sotto e da sotto a sopra salendo e scendendo, scendendo e salendo: Quindi si osservano le due braccia insieme (invece di una alla volta) ed il petto insieme alla schiena e gradualmente dall'osservazione in sequenza da un punto somatico all'altro, si passa all'osservazione simultanea, praticamente di tutti i punti del corpo. Entrambe le osservazioni devono alternarsi, perché anche se l'osservazione simultanea è molto utile (possono sentirsi le vibrazioni di tutto il corpo in un momento determinato) non bisogna soffermarsi troppo tempo in essa, altrimenti il meditatore dimentica alcune parti del corpo. Perciò, dopo una fase di osservazione simultanea, è meglio ripercorrere di nuovo il corpo scendendo e salendo, salendo e scendendo, mantenendo una presa totale su quanto sta succedendo, soprattutto quando si effettua la osservazione simultanea; come un direttore di orchestra che deve stare attento a tutti gli strumenti, avere esatta coscienza di quello che fa ogni musicista e allo stesso tempo una concezione totale dell'opera che interpreta, così deve essere l'osservazione totale del corpo. Al contrario — per seguire con l'esempio del direttore d'orchestra —, quando si fa il percorso del corpo è come se il direttore stesse saggiando e facendo suonare i diversi strumenti ad uno ad uno.

Questa è un'esposizione non eccessivamente dettagliata della messa in pratica della meditazione *vipassanā*, che ha per oggetto una totale ristrutturazione psichica, per portare il praticante alla giusta-visione e conseguentemente alla Liberazione.

Alla fine di dicembre erano stati versati 143 abbonamenti per il 1983. Ricordiamo che gli abbonamenti 1982 sono tutti scaduti, con diritto ai numeri arretrati non ancora ricevuti, che, a richiesta degli interessati, spediremo con urgenza.

Dobbiamo insistere per un sollecito rinnovo dell'abbonamento; saremo costretti a sospendere la spedizione di PARAMITA ai ritardati, per non aggravare il deficit della rivista.

***SE PARAMITA VI È UTILE,
ABBONATEVI E FATE ABBONARE!***