

COME MEDITARE:

Una guida alla pace per principianti

Yuttadhammo Bhikkhu

Sommario

INTRODUZIONE.....	iii
CAPITOLO PRIMO: CHE COS'E' LA MEDITAZIONE?.....	1
CAPITOLO SECONDO: LA MEDITAZIONE DA SEDUTI	11
CAPITOLO TERZO: MEDITARE CAMMINANDO.....	20
CAPITOLO QUARTO: CONCETTI FONDAMENTALI.....	27
CAPITOLO QUINTO: L'INCHINO CONSAPEVOLE.....	37
CAPITOLO SESTO: LA VITA QUOTIDIANA.....	44
APPENDICE: ILLUSTRAZIONI.....	56

INTRODUZIONE

Questo manuale è tratto da una serie video in sei parti su YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>); la versione cartacea era stata in origine intesa per essere distribuita presso il Centro di detenzione federale di Los Angeles, dove non era possibile diffondere gli insegnamenti in forma di video, ma da allora è divenuta il mio strumento preferito per introdurre alla pratica meditativa i principianti in generale. Sebbene i video rappresentino un utile riferimento visivo, questo manuale contiene molte informazioni aggiornate e approfondite che nei video non sono presenti.

Le lezioni sono organizzate in base a quella che mi aspetterei essere la curva di apprendimento

di un principiante che debba approcciarsi alla meditazione passo dopo passo. Potrebbe sembrare strano che le tecniche dei capitoli due, tre e cinque siano presentate nell'ordine inverso rispetto a quello in cui dovrebbero essere praticate: la ragione è che per un principiante è molto più facile apprezzare i risultati della meditazione da seduti; una volta che si sono incominciati a padroneggiare i concetti base della meditazione, è possibile espandere la propria pratica con l'inclusione del meditare camminando e anche, se si vuole, dell'inchino consapevole.

Il mio unico obiettivo nel presentare questo lavoro è quello di far sì che sempre più persone possano beneficiare della pratica meditativa. Mi sembra corretto presumere che se uno desidera vivere in pace ed armonia dovrebbe impegnarsi a diffondere la pace e l'armonia anche nel mondo in cui vive.

Vorrei ringraziare tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questo manuale: i miei genitori, tutti i maestri che ho avuto in passato, il mio attuale maestro e precettore Ajaan Tong Sirimangalo e tutte quelle persone gentili che hanno trascritto gli insegnamenti dai video su YouTube.

Che tutte le creature viventi possano essere felici.

Yuttadhammo

*Dedicato al mio maestro, Ajaan Tong Sirimangalo, il quale rappresenta
per me la testimonianza vivente del fatto che un tempo il Buddha
camminò su questa Terra*

CAPITOLO PRIMO: CHE COS'E' LA MEDITAZIONE?

Questo libro intende presentare un approccio introduttivo alla meditazione dedicato alle persone con poca o nessuna esperienza in questa pratica, nonché a coloro che hanno già praticato altri tipi di meditazione e desiderano sperimentare una tecnica nuova. In questo primo capitolo spiegherò in cosa consiste la meditazione e cosa uno dovrebbe aspettarsi da questa pratica.

Prima di tutto, è importante comprendere che persone diverse utilizzano il termine “meditazione” per riferirsi a concetti diversi: per qualcuno meditazione potrebbe semplicemente significare calmare la mente, creare uno stato tranquillo o piacevole in cui “prendersi una vacanza” o fuggire dalla realtà quotidiana; altri potrebbero associare alla meditazione l’idea di esperienze straordinarie, oppure il raggiungimento di stati di coscienza mistici o addirittura magici.

In quest’opera vorrei definire la meditazione basandomi sull’etimologia della parola stessa: “meditazione” deriva dalla stessa radice linguistica del termine “medicina” ¹. Penso che ciò possa essere utile per comprendere il vero significato della meditazione, visto che con “medicina” si intende usualmente qualcosa che viene utilizzato per curare una malattia del corpo; allo stesso modo, possiamo intendere la meditazione come qualcosa che serve a curare una malattia della

1 Secondo etymonline.com entrambe i termini derivano dalla radice PIE *med- misurare, limitare, considerare, consigliare

mente.

Inoltre sappiamo che le medicine, all'opposto delle droghe, non servono per rifugiarsi in un temporaneo stato di piacere od estasi che poi scompare rapidamente, lasciandoci tanto malati quanto lo eravamo prima: la medicina è concepita per creare un cambiamento duraturo, riportando il corpo al suo originale stato di salute e di benessere.

Allo stesso modo, l'obbiettivo della meditazione non è quello di procurare uno stato temporaneo di rilassamento o di calma, quanto piuttosto di riportare la mente, sofferente a causa di preoccupazioni, stress e condizionamenti esterni, al suo genuino stato di pace duratura e di benessere.

Così, quando praticherete la meditazione secondo le istruzioni di questo libro, vi prego di ricordare sempre che la pratica qualche volta potrebbe non risultare né tranquilla né piacevole; arrivare a comprendere e lavorare su stati di stress, preoccupazione, rabbia, dipendenza eccetera profondamente radicati può essere a volte un procedimento abbastanza sgradevole, soprattutto considerando il fatto che normalmente spendiamo la maggior parte del nostro tempo evitando o cercando di reprimere questi lati negativi della nostra mente.

Qualche volta potrebbe sembrare che la meditazione non porti per nulla alla pace e alla serenità, ecco perché non finirò mai di ripetere che

la meditazione non è una droga: non è fatta per farti sentire bene quando mediti per poi tornare triste appena interrompi la pratica. La meditazione è intesa per dare origine ad un vero cambiamento al modo in cui guardiamo il mondo, riportando la mente al suo originario stato di chiarezza. Dovrebbe permettere al praticante di ottenere una pace ed una serenità autentiche e durature rendendolo capace di affrontare meglio i problemi della vita.

La tecnica di base che utilizziamo per facilitare questo cambiamento è la creazione di uno stato di chiara consapevolezza. Nella meditazione cerchiamo di creare una chiara consapevolezza di ogni esperienza nel momento in cui essa si verifica; senza la meditazione, la nostra reazione abituale è quella di giudicare ogni esperienza in base a concetti come “buono”, “cattivo”, “mio”, “me” eccetera, il che a sua volta da origine a stati di stress, sofferenza e disagio psichico. Generando un pensiero obbiettivo a proposito di un determinato oggetto, andiamo a rimpiazzare questo genere di giudizio con un semplice riconoscimento dell’oggetto così com’è.

La creazione di questa chiara consapevolezza viene effettuata attraverso l’uso di un antico e ben conosciuto strumento di meditazione chiamato “mantra”. Il termine generalmente si riferisce ad una parola o ad una frase utilizzata per focalizzare la mente su un determinato oggetto, per lo più appartenente alla sfera del divino o del soprannaturale; nel nostro caso invece utilizzeremo il mantra per focalizzare la nostra

attenzione sulla realtà ordinaria, per portare ad un chiaro riconoscimento della nostra esperienza così com'è, senza alcuna proiezione o giudizio. Utilizzando il mantra in questo modo, diventeremo capaci di riconoscere gli oggetti della nostra esperienza quotidiana in modo chiaro, senza protendere né per l'attaccamento né per l'avversione nei loro confronti.

Per esempio, mentre muoviamo una parte del corpo ripeteremo un mantra per creare una chiara consapevolezza dell'esperienza utilizzando una parola che ne catturi la natura essenziale, come "muovere"; quando sperimentiamo una sensazione, "sensazione"; quando pensiamo, "pensare"; quando ci sentiamo arrabbiati, ripeteremo nella nostra mente "rabbia"; quando sentiamo male da qualche parte allo stesso modo ripeteremo silenziosamente "dolore". Insomma, troveremo una parola adatta a descrivere accuratamente l'esperienza per ciò che è, senza permettere la manifestazione di un giudizio nei confronti dell'oggetto come ad esempio "buono", "cattivo", "me", "mio" eccetera.

Il mantra non dovrebbe essere "nella bocca" e nemmeno "nella testa", ma semplicemente una chiara consapevolezza dell'oggetto per ciò che è; la parola, dunque, dovrebbe essere mentalmente visualizzata in corrispondenza della stessa posizione in cui l'oggetto si manifesta. Quale che sia la parola che scegliamo non è tutto sommato di primaria importanza, fintantochè ci permetta di focalizzare la mente sull'obbiettiva natura dell'esperienza.

Per semplificare il processo di riconoscimento della moltitudine degli oggetti dell'esperienza, tradizionalmente separiamo l'esperienza stessa in quattro categorie ¹. Tutto ciò che sperimentiamo andrà inserito in una di queste quattro categorie: ci serviranno come guida per sistematificare la nostra pratica, permettendoci di arrivare ad un rapido riconoscimento di quello che è reale e di quello che non lo è, e di identificare la realtà nella sua vera essenza. Solitamente sarebbe bene memorizzare queste quattro categorie prima di procedere con la pratica meditativa:

- 1) Il corpo-ovvero i movimenti e le posture del corpo.
- 2) Le sensazioni-ovvero sensazioni sia fisiche che mentali di dolore, felicità, tranquillità eccetera
- 3) La mente-ovvero i pensieri che sorgono nella mente, siano essi a proposito del passato o del futuro, buoni o cattivi
- 4) I dhamma-è questo un raggruppamento di fenomeni fisici e mentali di particolare interesse per il meditante, che includono gli stati psichici che occludono la consapevolezza, i sei sensi attraverso cui una persona fa esperienza della realtà e molto altro ².

1 Queste quattro categorie sono chiamate "i quattro pilastri della consapevolezza" nel Buddhismo, e sono spiegati in maggior dettaglio nei testi buddhisti. Qui una descrizione sommaria è più che sufficiente per i nostri scopi.

2 La parola "dhamma" significa "realtà" ed include diversi raggruppamenti di realtà di interesse per il meditante. Qui limiteremo la nostra discussione al primo raggruppamento, quello degli ostacoli mentali, che è il più importante da conoscere per un meditante alle prime armi.

Questi quattro, corpo, sensazioni, mente e dhamma, rappresentano i quattro fondamenti della pratica meditativa; sono ciò che utilizziamo per creare una chiara consapevolezza del momento presente.

Primo, per quanto riguarda il corpo, cerchiamo di prendere nota di qualsiasi esperienza corporea nel momento in cui si verifica. Quando stendiamo un braccio, ad esempio, ripetiamo silenziosamente nella mente “stendere”; quando lo pieghiamo, “piegare”; quando sediamo fermi ripetiamo a noi stessi “seduto”; quando camminiamo, ripetiamo a noi stessi “camminare”. Quale che sia la postura in cui il corpo si trova, semplicemente riconosciamo questa postura per quello che è e, allo stesso modo, qualsiasi movimento compiamo riconosciamo la sua natura essenziale, utilizzando il mantra per ricordare a noi stessi lo stato del corpo così com’è. In questo modo possiamo utilizzare il nostro corpo per generare una chiara consapevolezza della realtà.

Quindi vengono le sensazioni, siano esse del corpo o della mente. Quando proviamo un dolore, ripetiamo a noi stessi “dolore”; in questo caso lo ripetiamo più e più volte “dolore... dolore... dolore...” cosicché, anziché permettere alla rabbia o all’avversione di manifestarsi, riusciamo a vedere il dolore semplicemente come una sensazione. Impareremo a capire che il dolore e la nostra usuale avversione nei suoi confronti sono due cose distinte: che in realtà non c’è nulla di intrinsecamente “cattivo” nel dolore in sé, e che

esso non è nemmeno intrinsecamente “nostro” visto che non abbiamo modo di cambiarlo o controllarlo.

Quando ci sentiamo felici ci comportiamo con la felicità alla stessa maniera, ricordando a noi stessi la vera natura dell’esperienza: “felice, felice, felice”. Non è che cerchiamo di respingere la sensazione piacevole: piuttosto ci assicuriamo di non attaccarci ad essa, e di conseguenza di non creare uno stato di dipendenza, ossessione o desiderio per la sensazione stessa. Così come per il dolore, arriveremo a vedere che la felicità e il nostro piacere nello sperimentarla sono due cose distinte, e che non vi è nulla di intrinsecamente “buono” nella felicità in sé. Scopriremo che attaccarsi alla felicità non la fa durare più a lungo, anzi conduce all’insoddisfazione e alla sofferenza quando essa se ne è andata.

Allo stesso modo quando ci sentiamo calmi ripetiamo a noi stessi “calmo, calmo, calmo”, scorgendo chiaramente ed evitando l’attaccamento nei confronti della sensazione di pace quando sorge. In questo modo ci accorgeremo che quanto meno siamo attaccati alla calma, tanto più essa diviene profonda.

Il terzo fondamento è il nostro pensiero. Quando ricordiamo qualche evento del passato, sia che esso porti piacere o sofferenza, ripetiamo a noi stessi “pensare, pensare, pensare”. Anziché dare origine ad attaccamento od avversione nei confronti di questi pensieri, semplicemente li riconosciamo per quello che sono-pensieri. Quando

facciamo piani o ci perdiamo in speculazioni riguardanti il futuro allo stesso modo diveniamo consapevoli del fatto che stiamo pensando, anziché provare piacere o dispiacere per il contenuto dei pensieri, e così eviteremo la paura, le preoccupazioni o lo stress che essi potrebbero portare.

Il quarto fondamento, quello dei dhamma, contiene molti raggruppamenti di fenomeni mentali e fisici. Alcuni di essi potrebbero essere inclusi nei primi tre fondamenti, ma essi sono meglio discussi nei loro rispettivi gruppi ai fini di semplificarne il riconoscimento. Il primo raggruppamento dei dhamma sono gli ostacoli alla chiarezza mentale. Sono cioè quegli stati che ostacolano la pratica: desiderio, avversione, pigrizia, distrazione e dubbio. Non sono solo ostacoli alla chiarezza mentale, ma sono anche la causa di tutto lo stress e la sofferenza della nostra vita; è dunque nel nostro miglior interesse lavorare sodo per riconoscerli ed eliminarli dalla nostra mente, visto che è proprio questo, dopo tutto, l'obiettivo della meditazione.

Così quando proviamo desiderio, quando vogliamo qualcosa che non abbiamo o ci sentiamo attaccati a qualcosa che abbiamo, semplicemente riconosciamo il desiderio per quello che è, piuttosto che "tradurre" erroneamente il desiderio in bisogno. Ricordiamo a noi stessi l'emozione per quello che è, ad esempio "volere, volere, volere", oppure "desiderio, desiderio, desiderio". Arriveremo ad accorgerci che desiderio ed attaccamento sono fonte di stress e causa di

futura sofferenza quando non riusciamo ad ottenere quello che vogliamo o perdiamo quello che ci piace.

Quando ci sentiamo arrabbiati, urtati da esperienze fisiche o mentali che si sono manifestate o delusi da quelle che non si sono manifestate, riconosciamo questo come “arrabbiato, arrabbiato, arrabbiato” oppure “deluso, deluso, deluso”. Quando siamo tristi, frustrati, annoiati, spaventati, depressi eccetera riconosciamo ciascuna esperienza: “triste, triste, triste”, “frustrato, frustrato, frustrato” eccetera e riusciremo a vedere chiaramente come siamo noi a causare sofferenza a noi stessi incoraggiando questi stati mentali negativi. Una volta che riusciremo a vedere i risultati negativi della rabbia, saremo naturalmente meno inclini ad essa nelle occasioni future.

Quando ci sentiamo pigri, ripetiamo a noi stessi “pigro, pigro, pigro” oppure “stanco, stanco, stanco” e scopriremo di essere in grado di recuperare in questo modo la nostra energia naturale. Quando siamo distratti, preoccupati o stressati possiamo ripetere a noi stessi “distratto, distratto, distratto”, “preoccupato, preoccupato, preoccupato” o “stressato, stressato, stressato” e ci accorgeremo di essere più concentrati. Quando ci sentiamo in preda al dubbio o siamo confusi in merito a quel che dobbiamo fare ripetiamo a noi stessi “dubbioso, dubbioso, dubbioso” oppure “confuso, confuso, confuso” e allo stesso modo scopriremo che come risultato saremo più sicuri di noi stessi.

La chiara consapevolezza di questi quattro fondamenti costituisce la tecnica base di meditazione come spiegata nei prossimi capitoli; è per ciò importante assicurarsi di aver capito bene questo modello teorico prima di cominciare la pratica meditativa. Comprendere ed apprezzare l'importanza di creare una chiara consapevolezza relativa ad un oggetto della nostra esperienza in sostituzione di un giudizio è il primo passo per imparare a meditare.

CAPITOLO SECONDO: LA MEDITAZIONE DA SEDUTI

In questo capitolo spiegherò come mettere in pratica i principi appresi nel primo capitolo durante una sessione formale di meditazione da seduti. La meditazione da seduti è un semplice esercizio che può essere eseguito sedendo a gambe incrociate sul pavimento oppure sistemandosi su una panca o uno sgabello. Per quelle persone che hanno dei problemi a mantenere una posizione seduta è possibile impiegare una tecnica simile rimanendo sdraiati.

Lo scopo della meditazione da seduti è quello di limitare la nostra esperienza al minor numero di oggetti possibile in modo da favorire una facile osservazione senza venire distratti o sopraffatti dagli stimoli esterni. Quando si sta seduti fermi, l'intero corpo è tranquillo e l'unico movimento si verifica quando il respiro entra ed esce dal corpo. Quando il respiro entra nel corpo ci dovrebbe essere un movimento di salita a livello dell'addome; allo stesso modo, quando il respiro esce dal corpo, dovrebbe esserci un movimento di discesa dell'addome. Se questo movimento non dovesse essere immediatamente apparente potete mettere le vostre mani sull'addome finché il movimento non diventa chiaro.

Se trovate difficile percepire il movimento dell'addome anche con le mani potete provare a sdraiarvi sulla schiena finché non riuscite ad avvertirlo. La difficoltà nel riconoscere il

movimento di salita e discesa dell'addome mentre si sta seduti è dovuta di solito alla tensione mentale ed allo stress; se si è pazienti e persistenti nella pratica il corpo e la mente cominceranno a rilassarsi fino a che saremo in grado di respirare in modo naturale da seduti così come da sdraiati.

La cosa più importante da ricordare è che stiamo cercando di osservare il respiro nel suo stato naturale, piuttosto che forzarlo o controllarlo in qualsiasi modo. All'inizio il respiro potrebbe risultare rapido e poco confortevole, ma una volta che la mente comincerà a "lasciare andare" e smetterà di cercare di controllare il respiro, la salita e la discesa dell'addome diverranno più chiare e facili da osservare in modo confortevole.

E' questo moto di salita e discesa dell'addome che useremo come nostro primo oggetto di meditazione. Una volta che saremo in grado di osservare il movimento addominale senza problemi, esso servirà come oggetto di meditazione "di default" al quale potremo tornare in qualsiasi momento.

Il metodo formale di meditazione da seduti è descritto di seguito ¹:

- 1) Sedete se possibile con le gambe incrociate, con una gamba di fronte all'altra, non con una gamba sopra l'altra. Se questa posizione risultasse fastidiosa, potete sedere in qualsiasi altra posizione sia favorevole

¹ Guardate l'illustrazione n. 41 in appendice per due tradizionali posture da seduti

- all'osservazione dell'addome.
- 2) Sedete con le mani una sopra l'altra, a palmi in su, appoggiate in grembo.
 - 3) Sedete con la schiena diritta. Non è necessario che risulti perfettamente diritta se ciò dovesse essere fastidioso: fintantochè il movimento dell'addome risulta chiaramente discernibile ogni posizione va bene.
 - 4) Chiudete gli occhi. Visto che dobbiamo concentrarci sull'addome, avere gli occhi aperti rischia di farci distrarre dall'oggetto di osservazione.
 - 5) "Mandate" la mente verso l'addome: quando l'addome sale, suscite silenziosamente nella vostra mente ed in modo chiaro il pensiero "sale", e quando l'addome scende suscite il pensiero "scende". Ripetete questa procedura finchè la vostra attenzione non sarà attratta da un altro oggetto della consapevolezza.

Come già detto è importante che il pensiero chiaro "sale" o "scende" sia nella mente, la quale a sua volta dovrebbe essere concentrata sull'addome. Questa pratica può essere portata avanti per cinque-dieci minuti, o anche di più se uno ne è in grado.

Il passo successivo è quello di incorporare tutti i quattro fondamenti della consapevolezza nella pratica: il corpo, le sensazioni, la mente ed i dhamma.

Per quanto riguarda il corpo, osservare la salita e

la discesa dell'addome è sufficiente per un meditante alle prime armi. Qualche volta uno potrebbe voler prendere consapevolezza anche della posizione del corpo come ad esempio "seduto, seduto, seduto" oppure "sdraiato, sdraiato, sdraiato", se ciò risultasse più favorevole ad una chiara osservazione.

Per quanto riguarda le sensazioni, quando una sensazione appare nel corpo il meditante dovrebbe fissare la propria attenzione su di essa, abbandonando l'osservazione dell'addome. Se ad esempio dovesse manifestarsi una sensazione di dolore, si dovrebbe acquisire il dolore come oggetto di meditazione.

Uno qualsiasi dei quattro fondamenti della consapevolezza può servire da oggetto di meditazione, visto che tutti e quattro rappresentano una parte della realtà; non è necessario rimanere concentrati sulla salita e la discesa dell'addome per tutto il tempo. Invece, quando il dolore si manifesta, il meditante dovrebbe osservare questo nuovo oggetto, il dolore, allo scopo di comprenderlo realmente per quello che è, piuttosto che giudicarlo od identificarsi in esso. Come spiegato prima, il meditante dovrebbe semplicemente focalizzarsi sul dolore e generare il pensiero chiaro "dolore... dolore... dolore..." finché esso non se ne va. Anziché arrabbiarsi con il dolore, sarà in grado di vederlo per ciò che è e lo lascerà andare.

Quando sorge la felicità il meditante dovrebbe generare il chiaro pensiero "felice"; quando si

sente tranquillo o calmo dovrebbe generare il pensiero chiaro “tranquillo” o “calmo” finché la sensazione non se ne va. Qui l’obiettivo è di evitare di attaccarsi alla sensazione, il che farebbe nascere una dipendenza nei confronti di essa. Quando ci si attacca alle sensazioni positive ci si troverà inevitabilmente insoddisfatti quando esse se ne saranno andate.

Una volta che la sensazione è scomparsa, il meditante dovrebbe ritornare alla salita e alla discesa dell’addome e continuare ad osservarle come “sale” e “scende”.

Per quanto riguarda la mente, se un pensiero dovesse sorgere durante la meditazione il meditante dovrebbe prenderne consapevolezza come “pensare”. Non importa che stiate pensando al passato o al futuro, o se il pensiero è buono o cattivo; invece di lasciare che la mente divaghi e perda il contatto con la realtà, riportatela alla realtà del pensiero con “pensare”. Quindi ritornate alla salita e alla discesa dell’addome e continuate la pratica come prima.

Per quanto riguarda i dhamma, quando la mente da origine a una sensazione di gradimento, provando piacere per una certa esperienza, create il pensiero chiaro “piacere, piacere, piacere”. Quando sorge invece un qualche tipo di avversione (rabbia, noia, frustrazione eccetera) create il pensiero chiaro “avversione, avversione, avversione”, “arrabbiato, arrabbiato, arrabbiato” o “frustrato, frustrato, frustrato”. Quando compaiono la pigrizia o la sonnolenza generate il pensiero

chiaro“pigro, pigro, pigro” oppure “assonnato, assonnato, assonnato”. Quando sorge qualche distrazione o preoccupazione, “distratto, distratto, distratto” oppure “preoccupato, preoccupato, preoccupato”; quando sorgono dubbio o confusione, “dubbioso, dubbioso, dubbioso” oppure “confuso, confuso, confuso” e così via.

Una volta che gli ostacoli di cui sopra se ne vanno, riportate la mente alla chiara consapevolezza del momento presente focalizzandola sulla salita e la discesa dell’addome.

La meditazione formale reca molti benefici ¹, primo fra tutti è che la mente, come risultato, diventerà più lieta e calma. Coltivando l’abitudine di una chiara consapevolezza della realtà, la mente diverrà più felice, più leggera e più libera dallo stress e dalla sofferenza che derivano dal giudizio e dall’attaccamento. La maggior parte dei meditanti sperimenterà stati di gioia e felicità dopo pochi giorni di meditazione a patto di essere sistematici e diligenti nella propria pratica. E’ importante, naturalmente, riconoscere queste esperienze come semplice risultato della pratica e non come sostituto della pratica stessa; uno dovrebbe prenderne coscienza come con qualsiasi altra esperienza con “felice, felice, felice” o “calmo, calmo, calmo”. In qualsiasi caso, simili sensazioni rappresentano un reale beneficio della pratica che uno potrà testimoniare da sé dopo che avrà praticato la meditazione per un po’ di tempo.

1 I seguenti quattro benefici sono tratti dal Saṅgīṭisutta, Dīgha Nikāya (33)

Il secondo beneficio è che il meditante comincerà a comprendere sé stesso e il mondo che lo circonda in una maniera che non sarebbe possibile senza la meditazione; arriverà a vedere chiaramente come sono le nostre abitudini mentali a farci soffrire, e come gli stimoli esterni non siano una reale causa di felicità o sofferenza fino a che non ci attacchiamo ad essi.

Il meditante comincerà a vedere perché prova sofferenza anche quando desidera solo la felicità; come gli oggetti del desiderio e dell'avversione siano solo esperienze effimere che sorgono e trapassano incessantemente, e di come non valga in alcun modo la pena attaccarsi ad essi o cercare di ottenerli.

Inoltre, arriverà a comprendere la mente degli altri allo stesso modo. Senza la meditazione le persone hanno la tendenza a giudicare immediatamente gli altri basandosi sulle loro parole o sulle loro azioni, dando origine a simpatia o antipatia, attrazione od odio nei loro confronti. Attraverso la pratica meditativa, uno arriva a comprendere come anche gli altri siano causa della loro stessa felicità o sofferenza, e così sarà più incline a perdonare e ad accettare il suo prossimo così com'è senza giudicarlo.

Il terzo beneficio della pratica è che il meditante diventa più attento e consapevole del mondo che lo circonda. Senza il supporto della meditazione uno potrebbe attraversare la maggior parte delle sue ore da sveglio come un automa, senza essere chiaramente consapevole delle proprie azioni,

parole o pensieri. Dopo aver coltivato l'attenzione meditativa diventerà più consapevole dell'esperienza della realtà quotidiana; come risultato, quando sorgeranno delle situazioni difficili sarà maggiormente in grado di far loro fronte con chiarezza di mente, accettando la propria esperienza per quello che è senza cadere preda di piacere o dispiacere, paura, ansietà, confusione eccetera. Sarà più abile ad affrontare conflitti, difficoltà, malattie e perfino la morte di quanto non sarebbe senza la pratica della meditazione.

Il quarto beneficio, il vero obiettivo della pratica meditativa, è che il meditante sarà in grado di liberarsi dai "mali" della propria mente, che causano sofferenza a noi stessi ed agli altri: rabbia, cupidigia, auto-illusione, ansietà, preoccupazioni, stress, paura, arroganza, presunzione eccetera. Riuscirà a vedere chiaramente gli stati mentali che creano infelicità e sofferenza a sé stessi ed agli altri per quello che sono realmente e, come risultato, se li lascerà alle spalle.

Questa è una spiegazione della pratica meditativa formale di base e dei benefici che essa produce. A questo punto, vi chiederei di iniziare la pratica secondo questo metodo almeno una volta prima di procedere al prossimo capitolo o di tornare alla vostra vita quotidiana. Praticate per cinque o dieci minuti, proprio adesso, prima di dimenticare quanto avete appreso in questo capitolo. Piuttosto che essere come una persona che si limita a leggere il menù di un ristorante, assaggiate il frutto della pratica meditativa voi stessi come colui

che usa il menù per ordinare un pasto.

Vi ringrazio per il vostro interesse per la meditazione e spero sinceramente che questo insegnamento porti pace, felicità e libertà dalla sofferenza nella vostra vita.

CAPITOLO TERZO: MEDITARE CAMMINANDO

In questo capitolo spiegherò la tecnica del meditare camminando. Come nella meditazione da seduti, l'obbiettivo di meditare camminando è quello di mantenere la mente nel momento presente e renderla cosciente dei fenomeni nel momento in cui sorgono, in modo da creare una chiara consapevolezza della realtà soggettiva.

Vista la somiglianza con la meditazione da seduti, ci si potrebbe chiedere a che cosa serva meditare camminando. Se uno non dovesse essere in grado di meditare camminando, sarà comunque in grado di trarre beneficio dalla meditazione da seduti, tuttavia meditare camminando porta a molti vantaggi specifici e pertanto è un ideale complemento ed esercizio precursore della pratica da seduti. Qui andrò ad enumerare i benefici del meditare camminando ¹.

Primo, meditare camminando contribuisce al benessere fisico. Se dovessimo passare tutto il nostro tempo seduti immobili, il nostro corpo diverrebbe debole ed incapace di sopportare gli sforzi. Col meditare camminando anche il meditante che affronti una pratica intensa può mantenersi in forma; inoltre si può anche utilizzare la tecnica come supplemento all'esercizio fisico.

Secondo, meditare camminando aiuta a coltivare

¹ Questi cinque benefici sono tratti dal Caṅkamasutta, Anguttara Nikāya (5.1.3.9)

la pazienza e la capacità di sopportazione. Visto che meditare camminando è una pratica attiva, non richiede così tanta pazienza come la meditazione da seduti; è quindi un ottimo intermediario fra l'attività ordinaria e la meditazione formale.

Terzo, meditare camminando favorisce la guarigione di eventuali malattie. Laddove la meditazione da seduti pone il corpo in una condizione di omeostasi, meditare camminando stimola il flusso sanguigno e l'attività biologica, rimanendo comunque una tecnica "gentile" che non rischia di procurare l'aggravarsi di una patologia. Inoltre serve a rilassare il corpo, riducendo la tensione e lo stress attraverso movimenti lenti e metodici. Meditare camminando è quindi utile per affrontare malattie quali patologie cardiache ed artrite, ed anche per mantenere un generale stato di salute.

Quarto, meditare camminando aiuta una sana digestione. Lo svantaggio più grosso della meditazione da seduti è che potrebbe effettivamente andare ad ostacolare il processo digestivo; meditare camminando, invece, stimola l'apparato digerente e permette di proseguire la pratica meditativa senza rischi per la salute.

Quinto, meditare camminando permette al meditante di coltivare uno stato di concentrazione equilibrata. Se uno dovesse praticare esclusivamente la meditazione da seduti la sua concentrazione rischierebbe di diventare o troppo intensa o troppo debole, portando in un caso alla

letargia e nell'altro alla distrazione. Poiché meditare camminando prevede un'attività dinamica permette sia al corpo che alla mente di assestarsi in modo naturale. Meditare camminando prima di iniziare la meditazione da seduti assicura uno stato mentale ben bilanciato durante la pratica da seduti.

Per meditare camminando il metodo è il seguente:

- 1) I piedi dovrebbero essere vicini, quasi a contatto, e dovrebbero rimanere l'uno accanto all'altro per tutta la durata della meditazione, mai uno di fronte all'altro o con un grande spazio fra essi.
- 2) Le mani dovrebbero essere congiunte, la destra che sorregge la sinistra, e poste o di fronte o dietro al corpo ¹.
- 3) Gli occhi dovrebbero rimanere aperti nel corso della meditazione, e lo sguardo dovrebbe essere puntato sul percorso di fronte a noi a circa due metri dal corpo.
- 4) Il meditante dovrebbe camminare in linea retta, per circa tre-cinque metri.
- 5) Si inizia muovendo per primo il piede destro in avanti per la lunghezza di un piede, mantenendolo parallelo al suolo. Tutto il piede dovrebbe toccare il suolo contemporaneamente, con il retro del tallone in linea e sulla destra rispetto alle dita del piede sinistro.
- 6) Il movimento dei piedi dovrebbe essere

¹ Potete guardare l'illustrazione n. 40 in appendice per un esempio di postura adatta a meditare camminando

fluido e naturale, un singolo movimento arcuato dall'inizio alla fine, senza interruzioni o bruschi cambi di direzione di alcun tipo.

- 7) Il meditante muove poi il piede sinistro, oltrepassando il piede destro fino ad arrivare col retro del tallone sinistro in linea e sulla destra rispetto alle dita del piede destro; e così via, un passo dietro l'altro sempre della lunghezza di un piede.
- 8) Quando muove i piedi, il meditante dovrebbe generare una nota mentale proprio come nella meditazione da seduti, utilizzando un mantra che catturi l'essenza del movimento mentre esso si verifica. La parola in questo caso è "passo destro" quando si muove il piede destro, e "passo sinistro" quando si muove il sinistro.
- 9) Il meditante dovrebbe generare la nota mentale nel momento esatto in cui si verifica ciascun movimento, mai prima o dopo il movimento stesso.

Se la nota mentale "passo destro" dovesse essere generata prima che il piede si muova, il meditante starebbe prendendo nota di qualcosa che non si è ancora verificato; se invece dovesse prima e muovere il piede e poi generare la nota "passo destro", uno starebbe prendendo nota di qualcosa che si è verificato in passato. In ambo i casi questa non potrebbe essere considerata meditazione, perché non ci sarebbe una chiara consapevolezza della realtà presente.

Per osservare in modo chiaro il movimento nell'istante in cui si verifica il meditante dovrebbe

iniziare a generare la nota “pas-” all’inizio del movimento stesso, proprio nel momento in cui il piede si alza dal pavimento, “-so de-” mentre il piede si muove in avanti e “-stro” quando il piede tocca terra di nuovo. Lo stesso metodo dovrebbe essere utilizzato quando si muove il piede sinistro, e la consapevolezza del meditante dovrebbe spostarsi dal movimento di un piede all’altro a partire dall’inizio del percorso fino in fondo.

Una volta che avete raggiunto l’estremità del percorso, giratevi e camminate nella direzione opposta. Il metodo di girarsi mantenendo sempre una chiara consapevolezza è quello prima di tutto di fermarsi portando il piede (destra o sinistra) che sta dietro a fermarsi parallelamente a quello che sta di fronte generando il pensiero “fermare, fermare, fermare” mentre il piede si muove. Una volta che ci si trova fermi in piedi, si dovrebbe prendere nota della posizione con “in piedi, in piedi, in piedi”, quindi iniziare a girare come segue:

- 1) Sollevate completamente il piede destro dal suolo e giratelo di novanta gradi prima di posarlo di nuovo, prendendo nota una volta sola “girare”. E’ importante estendere la parola fino a coprire l’intera durata del movimento, così “gi-” dovrebbe essere all’inizio e “-rare” alla fine del movimento stesso, quando il piede tocca il suolo.
- 2) Sollevate il piede sinistro dal suolo e giratelo di novanta gradi per portarlo parallelo a quello destro, prendendo nota come prima “girare”.

- 3) Ripetete lo stesso movimento di entrambe i piedi ancora una volta: “girare” (piede destro) “girare” (piede sinistro), quindi prendete nota “in piedi, in piedi, in piedi”.
- 4) Continuate a meditare camminando nella direzione opposta, prendendo nota “passo destro”, “passo sinistro” come prima.

Mentre meditate camminando, se dovessero manifestarsi pensieri, sensazioni od emozioni, potete scegliere di ignorarli riportando l’attenzione ai piedi allo scopo di mantenere la concentrazione e la continuità della pratica. Se tuttavia questi fenomeni dovessero diventare una distrazione, il meditante dovrebbe smettere di muoversi, portando il piede che sta dietro a fermarsi parallelo a quello che sta davanti, prendendo nota “fermare, fermare, fermare”, quindi “in piedi, in piedi, in piedi”; poi iniziare a contemplare la distrazione come nella meditazione da seduti “pensare, pensare, pensare” “dolore, dolore, dolore”, “arrabbiato”, “triste”, “annoiato”, “felice” eccetera a seconda dell’esperienza. Una volta che l’oggetto dell’attenzione scompare, riprendete a camminare come prima “passo destro”, “passo sinistro”.

In questo modo il meditante passeggerà semplicemente avanti ed indietro, camminando in una direzione fino al termine designato del percorso per poi girarsi e riprendere a camminare nella direzione opposta.

In genere si dovrebbe bilanciare il tempo trascorso praticando questo tipo di meditazione con quello dedicato alla meditazione da seduti, per evitare

parzialità nei confronti dell'una o dell'altra postura. Se uno dovesse meditare camminando per dieci minuti, ad esempio, dovrebbe far seguire alla pratica dieci minuti di meditazione da seduto.

Con questo si conclude la spiegazione di come meditare camminando. Come prima, vi sollecito a non accontentarvi semplicemente di leggere questo libro; provate da voi stessi queste tecniche di meditazione e da voi stessi scopritene i benefici. Grazie per il vostro interesse per la meditazione, ed ancora una volta auguri di pace, felicità e libertà dalla sofferenza.

CAPITOLO QUARTO: CONCETTI FONDAMENTALI

In questo capitolo spiegherò quattro principi fondamentali che sono essenziali per la pratica meditativa ¹. La pratica della meditazione non si limita al semplice camminare avanti ed indietro ed al rimanere seduti immobili; il beneficio che si può ottenere dalla meditazione dipende dalla qualità della nostra mente di momento in momento, non dalla quantità della pratica a cui uno si sottopone.

Il primo importante principio è che la meditazione dovrebbe essere praticata nel momento presente. Durante la meditazione la mente dovrebbe essere focalizzata sull'esperienza che si verifica in ciascun particolare momento, senza divagare verso il passato o verso il futuro. Il meditante dovrebbe evitare pensieri riguardanti la durata del periodo in cui si è rimasti seduti od il tempo rimanente prima della fine della meditazione; la mente dovrebbe prendere nota degli oggetti che si manifestano nel momento presente, senza vagare nemmeno per un istante verso il passato od il futuro.

Quando ci si trova fuori sincrono rispetto al momento presente si è anche fuori sincrono rispetto alla realtà. Ciascuna esperienza dura un singolo istante, così è importante prendere nota delle esperienze nel momento in cui esse si verificano, riconoscendo il loro sorgere, il loro persistere ed il loro trapassare ed usando il mantra

¹ Queste quattro importanti qualità della meditazione mi furono insegnate dal mio maestro Ajaan Tong Sirimangalo

per generare una chiara consapevolezza della loro natura. Solo in questo modo potremo ad arrivare a comprendere la vera natura della realtà.

Il secondo importante principio è che la meditazione deve essere praticata continuamente. La pratica meditativa, come tutte le forme di allenamento, deve diventare abituale per poterci effettivamente aiutare a superare le cattive abitudini dell'attaccamento e della parzialità. Se uno dovesse praticare la meditazione in modo intermittente, rimanendo non concentrato fra una sessione e l'altra, qualsiasi chiarezza della mente guadagnata grazie alla pratica sarebbe indebolita dai successivi stati mentali di distrazione, facendo sembrare inutile la pratica meditativa stessa. Ciò è spesso causa di frustrazione e disillusione per i nuovi meditanti, finchè non imparano ad essere consapevoli anche durante le loro attività quotidiane e continuamente mentre passano da una tecnica meditativa all'altra. Una volta che saranno in grado di mantenere la consapevolezza in modo continuo, la loro concentrazione migliorerà e realizzeranno l'autentico beneficio della pratica.

Si dovrebbe cercare di praticare in modo continuo da un momento all'altro. Durante la meditazione formale, il meditante dovrebbe mantenere la propria mente nel momento presente per tutta la durata della pratica al meglio delle sue capacità, usando il mantra per creare un pensiero chiaro di momento in momento. Quando cammina, deve assicurarsi di spostare la propria attenzione da un piede all'altro senza interruzioni; quando sta

seduto, deve prestare attenzione alla salita e discesa dell'addome, notando ciascun movimento uno dopo l'altro, senza interruzioni.

Inoltre, dopo aver meditato camminando, uno dovrebbe mantenere la consapevolezza del momento presente fino a che non si è stabilito nella posizione seduta, notando "piegare", "toccare", "sedersi" eccetera in accordo coi movimenti richiesti per cambiare posizione. Una volta che ci si è seduti, si dovrebbe cominciare immediatamente con la contemplazione della salita e della discesa dell'addome per tutta la durata della meditazione da seduti. Conclusa la meditazione da seduti, si dovrebbe continuare a meditare nel momento presente anche durante la propria vita quotidiana proseguendo con la nota mentale al meglio delle proprie possibilità fino alla successiva sessione di meditazione formale.

La pratica meditativa è come una pioggia che cade: ciascun momento in cui uno è chiaramente consapevole è come una singola goccia di pioggia. Sebbene una goccia possa apparire insignificante, se uno riesce ad essere consapevole continuamente, da un momento all'altro, chiaramente cosciente di ciascun momento per volta, questi istanti di chiarezza si accumuleranno e daranno origine ad una fortissima concentrazione ed ad una limpida visione della realtà, proprio come tante gocce di pioggia possono accumularsi fino a riempire un lago o ad allagare un intero villaggio.

Il terzo importante principio della pratica riguarda

la tecnica per la creazione di una chiara consapevolezza. L'ordinaria consapevolezza dell'esperienza è inadeguata, visto che è presente anche nei non-meditanti e persino negli animali senza produrre nessuna particolare visione della realtà della magnitudine necessaria a sopraffare le cattive tendenze ed abitudini. Per creare una chiara consapevolezza della realtà ultima che faciliti questo traguardo, le tre seguenti qualità della mente devono essere presenti ¹:

- 1) Impegno: allo scopo di creare una chiara consapevolezza dell'esperienza nell'istante in cui si verifica, uno non può semplicemente pronunciare le parole "sale" e "scende" ed aspettarsi di ottenere una qualsivoglia comprensione della realtà. Il meditante deve attivamente "mandare" la mente verso l'oggetto nell'istante in cui si manifesta, per il tempo in cui persiste e fino a che non trapassa, quale che sia l'oggetto in questione. Per esempio, nel caso della salita e della discesa dell'addome, uno deve osservare l'addome stesso "mandando" la sua mente in ciascun momento di salita e discesa. Piuttosto che ripetere il mantra "nella testa" o "nella bocca" bisogna "mandare" la mente verso l'oggetto e generare la nota mentale nella stessa locazione in cui si verifica l'esperienza.
- 2) Conoscenza: una volta che uno ha "mandato" la mente verso l'oggetto, deve istruire la mente a diventare consapevole

1 Queste tre qualità sono tratte dal Satipaṭṭhāna Sutta, Majjhima Nikāya (10)

dell'oggetto stesso. Piuttosto che semplicemente ripetere "sale" e "scende" forzando la mente a concentrarsi ciecamente sull'oggetto, si deve osservare il movimento nel momento in cui si verifica, dal principio alla fine. Se l'oggetto dovesse essere il dolore, ci si deve impegnare a osservare il dolore senza battere ciglio; se dovesse essere un pensiero, uno deve osservare il pensiero in sé, piuttosto che perdersi nel suo contenuto eccetera.

- 3) Consapevolezza: una volta che uno è cosciente dell'oggetto, deve generare una nota obbiettiva dell'esperienza, stabilendo una chiara e accurata descrizione dell'oggetto così com'è evitando parzialità ed auto-illusione. La consapevolezza è un rimpiazzo per i pensieri distratti che portano a varie estrapolazioni sulla natura dell'oggetto fino a vederlo come "buono", "cattivo", "me", "mio" eccetera. Piuttosto che permettere alla mente di dare origine a proiezioni o giudizi in merito all'oggetto, uno semplicemente ricorda a sé stesso la vera natura dell'oggetto così com'è, come spiegato nel primo capitolo.

La quarta importante qualità fondamentale della pratica è il bilanciamento delle proprie facoltà mentali. Tradizionalmente si ritiene che la mente sia in possesso di cinque importanti facoltà che contribuiscono allo sviluppo spirituale, e cioè:

- 1) Confidenza
- 2) Impegno

- 3) Consapevolezza
- 4) Concentrazione
- 5) Saggezza

Queste cinque facoltà sono in genere benefiche per la mente, ma se non fossero propriamente bilanciate potrebbero in effetti risultare dannose. Per esempio, una persona potrebbe avere grande confidenza ma poca saggezza, il che la porterebbe a coltivare una fede cieca, credendo a qualcosa semplicemente per eccessiva confidenza in sé stessi e non per una verifica empirica della verità. Come risultato, uno non si preoccuperà di esaminare la vera natura della realtà, vivendo piuttosto una vita basata su credenze che potrebbero essere vere o no.

Persone del genere devono esaminare con attenzione le loro credenze contrarie alla realtà, allo scopo di adeguare la loro fede in accordo con la saggezza che ottengono grazie alla meditazione, piuttosto che crearsi un pregiudizio sulla realtà in base alle loro credenze. Anche quando le credenze di uno dovessero corrispondere alla realtà, esse sarebbero comunque ancora deboli ed instabili qualora non supportate da un'autentica auto-realizzazione della verità.

Nel caso opposto, uno potrebbe possedere una grande saggezza ma poca fede, e così porre in dubbio il proprio sentiero senza dargli nemmeno un'onesta possibilità. Una persona del genere potrebbe rifiutare di praticare la sospensione del giudizio abbastanza a lungo da compiere un'adeguata verifica, anche nel caso in cui una

teoria venisse spiegata da un'autorità riconosciuta, scegliendo il dubbio e l'obiezione anziché l'investigazione personale.

Questo tipo di attitudine renderà difficile ogni progresso nella pratica meditativa, a causa della mancanza di convinzione da parte del meditante che gli impedirà di raggiungere un'adeguata concentrazione mentale. Una persona così dovrebbe sforzarsi di vedere il dubbio come un ostacolo ad un'onesta investigazione e fare del proprio meglio per dare alla meditazione una giusta "chance" prima di esprimere un giudizio in proposito.

Allo stesso modo uno potrebbe avere grande capacità di impegno ma essere debole nella concentrazione, portando la propria mente ad essere spesso distratta e rendendosi incapace di focalizzarsi su qualsiasi cosa per un benché minimo periodo di tempo. Certe persone si dedicano con autentico abbandono a rimuginare o a filosofeggiare sulla propria vita e sui propri problemi, senza realizzare lo stress e la distrazione che derivano da simili attività. Queste persone non sono in grado di sedere in meditazione per nemmeno qualche minuto perché le loro menti sono troppo caotiche, intrappolate nelle loro stesse elocubrazioni; se fossero davvero oneste con se stesse, dovrebbero riconoscere questo stato sgradevole come il risultato di una distrazione mentale divenuta abitudinaria, e addestrarsi con pazienza a superare questa abitudine per vedere la realtà semplicemente così com'è. Sebbene una certa misura di attività mentale sia inevitabile

nella nostra vita di tutti i giorni, dovremmo essere più selettivi in proposito a quale pensiero dare importanza, anziché trasformare qualsiasi pensiero emerga in un motivo di distrazione.

Infine uno potrebbe avere una forte capacità di concentrazione ma essere carente nell'impegno, il che lo renderà pigro o sonnolento durante la meditazione. Ciò impedirà al meditante di praticare una chiara osservazione della realtà, poiché la mente propenderà a scivolare via e ad abbandonarsi al sonno. Le persone che durante la meditazione tendono ad assopirsi dovrebbero praticare la meditazione da in piedi o camminando quando sono stanche per stimolare il proprio corpo e la propria mente ad un maggiore stato di lucidità.

La quinta facoltà, la consapevolezza, è un sinonimo della chiara coscienza dell'esperienza per quello che è. E' la manifestazione di una mente bilanciata, ed è quindi contemporaneamente il mezzo per bilanciare tutte le altre facoltà ed il risultato di questo bilanciamento. Più uno è dotato di consapevolezza più uno vedrà dei miglioramenti nella propria pratica, così ci si deve sforzare sia per bilanciare le altre quattro facoltà sia per riconoscere la realtà per quello che è in ogni momento.

La consapevolezza è, di fatto, il modo migliore per bilanciare le altre facoltà: quando uno sperimenta desiderio od avversione a causa dell'eccessiva confidenza in sé stessi, uno dovrebbe prendere nota "desiderio, desiderio, desiderio" oppure

“avversione, avversione, avversione”, così da essere in grado di vedere attraverso il proprio attaccamento alla parzialità. Quando uno si trova a dubitare dovrebbe prendere nota “dubbioso, dubbioso, dubbioso”, quando è distratto “distratto, distratto, distratto”, quando assonnato “assonnato, assonnato, assonnato” e la specifica condizione si correggerà da sola senza alcun speciale sforzo, grazie all’intrinseca capacità della consapevolezza di bilanciare la mente.

Una volta raggiunto il bilanciamento delle facoltà la mente sarà in grado di vedere ogni fenomeno come un semplice sorgere e trapassare, senza formulare alcun giudizio sui vari oggetti dell’attenzione. Come risultato, la mente lascerà andare ogni attaccamento e supererà ogni tipo di sofferenza senza difficoltà. Proprio come un uomo forte è in grado di piegare facilmente una sbarra di ferro, uno sarà in grado di manipolare, modellare ed infine raddrizzare la propria mente, liberandola da tutti gli stati contorti e malsani. Come risultato di una mente bilanciata il meditante realizzerà da sé stesso uno stato naturale di pace e felicità, superando qualsiasi tipo di stress e sofferenza.

Dunque, questa è una spiegazione di base riguardo alle importanti qualità fondamentali della pratica meditativa. Per ricapitolare:

- 1) Si deve praticare nel momento presente
- 2) Si deve praticare con continuità
- 3) Si deve creare un chiaro pensiero attraverso l’impegno, la conoscenza e la consapevolezza

4) Si devono bilanciare le proprie facoltà.

Questa lezione è un'importante aggiunta alle effettive tecniche di meditazione, visto che i benefici della pratica derivano dalla qualità, non dalla quantità. La mia sincera speranza è che sarete in grado di mettere in pratica questi insegnamenti nella vostra pratica personale, così da poter trovare una maggiore pace, felicità e libertà dalla sofferenza. Grazie ancora per il vostro interesse nel voler apprendere come meditare.

CAPITOLO QUINTO: L'INCHINO CONSAPEVOLE

In questo capitolo illustrerò una terza tecnica di meditazione utilizzata come esercizio preliminare prima di meditare da seduti o camminando. Questa tecnica è chiamata inchino consapevole; è una pratica opzionale, è può essere omessa se lo si desidera.

L'inchino è una pratica comune ai seguaci di varie tradizioni religiose di tutto il mondo: nei Paesi buddhisti, ad esempio, l'inchino è usato come segno di rispetto nei confronti dei propri genitori, insegnanti o figure degne di rispetto. In altre tradizioni religiose l'inchino potrebbe essere utilizzato come forma di reverenza verso un oggetto di culto-un dio, un angelo o la figura di un santo, ad esempio.

Nel nostro caso l'inchino è un modo per mostrare rispetto nei confronti della pratica meditativa in sé; lo si può pensare come ad un mezzo per creare un umile e sincero apprezzamento della pratica, ricordando a sé stessi che essa non è un semplice hobby o passatempo bensì un'importante forma di addestramento mentale degno di rispetto.

Cosa ancora più importante, l'inchino consapevole è un utile esercizio preparatorio, in quanto prevede movimenti ripetitivi di varie parti del corpo che obbligano il praticante a focalizzarsi sull'azione di momento in momento.

La tecnica dell'inchino consapevole viene eseguita

nel modo seguente:

- 1) Iniziate sedendo sulle ginocchia, appoggiandovi sulle dita dei piedi (A) ¹ o sul dorso dei piedi (B).
- 2) Appoggiate le mani a palmo in giù sulle cosce, con la schiena diritta e gli occhi aperti.

Partite girando la mano destra di novanta gradi sulla coscia finchè non è perpendicolare al pavimento, mantenendo la mente focalizzata sul movimento della mano. Quando la mano comincia a girare prendete nota “girare”, quando è a metà del movimento prendete nuovamente nota “girare” e quando ha completato il movimento prendete nota per la terza volta “girare” (2). La parola viene ripetuta tre volte allo scopo di creare una chiara consapevolezza del movimento durante tutte le tre fasi: inizio, metà e conclusione.

Ora alzate la mano destra fino al petto, fermandovi appena prima che il pollice tocchi il petto, prendendo nota “alzare, alzare, alzare” (3). Quindi toccate il petto con il lato del pollice, prendendo nota “toccare, toccare, toccare” (4) nel momento in cui il pollice tocca il petto. Ripetete quindi questa sequenza con la mano sinistra: “girare, girare, girare” (5), “alzare, alzare, alzare” (6), “toccare, toccare, toccare” (7). La mano sinistra non dovrebbe toccare solo il petto, ma anche la mano destra palmo a palmo.

Ora alzate ambo le mani fino alla fronte,

1 Le parentesi indicano un'illustrazione corrispondente in appendice

prendendo nota “alzare, alzare, alzare” (8), quindi “toccare, toccare, toccare” quando i pollici toccano la fronte (9). Poi riportate le mani giù fino al petto, prendendo nota “abbassare, abbassare, abbassare” (10) e “toccare, toccare, toccare” (11).

Qui inizia l’inchino vero e proprio: cominciate col piegare la schiena di quarantacinque gradi, prendendo nota “piegare, piegare, piegare” (12). Ora abbassate la mano destra sul pavimento di fronte alle ginocchia, dicendo “abbassare, abbassare, abbassare” (13), “toccare, toccare, toccare” sempre mantenendola perpendicolare al suolo (14) questa volta col dito mignolo che tocca il pavimento. Infine girate la mano a palmo in giù a coprire il pavimento, prendendo nota “coprire, coprire, coprire” (15). Adesso ripetete la sequenza con la mano sinistra: “abbassare, abbassare, abbassare” (16), “toccare, toccare, toccare” (17), “coprire, coprire, coprire” (18). Le mani dovrebbero trovarsi ora l’una vicino all’altra con i pollici che si toccano ed approssimativamente dieci centimetri fra gli indici.

Ora abbassate la testa fino a toccare i pollici, dicendo “piegare, piegare, piegare” mentre piegate la schiena (19) e “toccare, toccare, toccare” quando la fronte arriva effettivamente a toccare i pollici (20). Quindi raddrizzate la schiena fino a che le braccia non si trovano diritte, dicendo “raddrizzare, raddrizzare, raddrizzare”(21). Questo è il primo inchino.

Una volta che le braccia sono diritte ripartite dall’inizio per ripetere la sequenza una seconda

volta, con l'eccezione del fatto che si parte con le mani al suolo, prendendo nota "girare, girare, girare" mentre girate la mano destra (22), quindi "alzare, alzare, alzare" (23), "toccare, toccare, toccare" (24). Ora la mano sinistra: "girare, girare, girare" (25), "alzare, alzare, alzare" (26), "toccare, toccare, toccare" (27). Questa volta, mentre alzate la mano sinistra, dovrete anche raddrizzare la schiena di quarantacinque gradi fino a raggiungere una posizione diritta. Non è necessario prendere nota di questo movimento separatamente: semplicemente raddrizzate la schiena mentre la mano sinistra sale verso il petto (vedi 26).

Quindi sollevate di nuovo le mani verso la fronte, prendendo nota "alzare, alzare, alzare" (28), "toccare, toccare, toccare" (29), e poi di nuovo giù fino al petto "abbassare, abbassare, abbassare" (30), "toccare, toccare, toccare" (31). Ora piegate di nuovo la schiena "piegare, piegare, piegare"¹. Infine abbassate le mani, prima una poi l'altra, "abbassare, abbassare, abbassare", "toccare, toccare, toccare", "coprire, coprire, coprire", "abbassare, abbassare, abbassare", "toccare, toccare, toccare", "coprire, coprire, coprire". Nuovamente andate a toccare i pollici con la fronte: "piegare, piegare, piegare", "toccare, toccare, toccare", quindi di nuovo tornate su "raddrizzare, raddrizzare, raddrizzare". Questo è il secondo inchino, dopo il quale un terzo inchino dovrebbe essere eseguito nella stessa maniera, ripetendo quanto sopra ancora una volta a partire da (22).

¹ Da questo punto in poi la tecnica è assolutamente identica a quella illustrata nelle figure dalla 12 alla 31, eseguita una seconda e una terza volta.

Dopo il terzo inchino, rialzatevi dal pavimento iniziando dalla mano destra come prima “girare, girare, girare”, “alzare, alzare, alzare”, “toccare, toccare, toccare”, poi la mano sinistra “girare, girare, girare”, “alzare, alzare, alzare”, “toccare, toccare, toccare”. Quindi portate le mani fino alla fronte come prima “alzare, alzare, alzare”, “toccare, toccare, toccare” e di nuovo giù fino al petto “abbassare, abbassare, abbassare”, “toccare, toccare, toccare”. Questa volta però, anziché piegarvi per iniziare un quarto inchino, portate giù le mani una dopo l’altra fino a toccare le cosce, facendole ritornare alla posizione dalla quale eravate partiti; cominciate dalla mano destra, prendendo nota “abbassare, abbassare, abbassare” (32), “toccare, toccare, toccare” (33), “coprire, coprire, coprire” (34). Poi la mano sinistra: “abbassare, abbassare, abbassare” (35), “toccare, toccare, toccare” (36), “coprire, coprire, coprire” (37).

Una volta che uno ha completato gli inchini dovrebbe iniziare a meditare camminando e poi praticare la meditazione da seduto, in quest’ordine. Mentre si cambia posizione è importante mantenere la consapevolezza, senza alzarsi o sedersi frettolosamente o distrattamente. Prima di iniziare a rialzarsi il meditante dovrebbe prendere nota “seduto, seduto, seduto” (38) e poi “alzarsi, alzarsi, alzarsi” mentre solleva il corpo fino alla posizione eretta (39). Una volta in piedi, iniziate subito a meditare camminando così che la chiara consapevolezza del momento presente rimanga ininterrotta. In questo modo l’inchino

consapevole servirà da supporto alla pratica del meditare camminando così come quest'ultima servirà da supporto alla meditazione da seduti.

Durante un corso di meditazione intensiva gli studenti sono istruiti a praticare tutte e tre queste tecniche in questa maniera; dopo aver completato gli esercizi sono istruiti a riposarsi per un breve periodo per poi ricominciare dall'inizio, praticando un ciclo dopo l'altro per tutta la durata della lezione, che consiste normalmente in un periodo di ventiquattro ore. Una volta che questo periodo è terminato, il meditante incontrerà il proprio maestro per riportare la propria esperienza e ricevere le istruzioni per la lezione successiva, che include tecniche più complesse da eseguire sedendo o camminando.

Visto che lo scopo di questo libro è illustrare i principi base della meditazione, le tecniche avanzate non saranno discusse qui. Una volta che si sono padroneggiate queste tecniche di base, bisognerebbe cercare la guida di un istruttore qualificato se si desidera proseguire con la pratica. Nel caso non si potesse accedere ad un corso di meditazione, si potrebbe iniziare a praticare queste tecniche per una o due volte al giorno e contattare un istruttore su base settimanale o mensile, per ricevere nuove istruzioni a un ritmo più graduale secondo un regime concordato fra il maestro e lo studente.

Con questo si concludono le spiegazioni relative alle pratiche di meditazione formale; nel capitolo successivo, l'ultimo, illustrerò come incorporare

alcuni dei concetti spiegati in questo libro nella vita di tutti i giorni. Di nuovo vi ringrazio per il vostro interesse e vi auguro pace, felicità e libertà dalla sofferenza.

CAPITOLO SESTO: LA VITA QUOTIDIANA

A questo punto le istruzioni riguardo alle tecniche base di meditazione formale sono complete: l'insegnamento dei capitoli precedenti è sufficiente per un principiante ad iniziare a percorrere il cammino della comprensione della realtà così com'è. In quest'ultimo capitolo discuterò alcuni dei metodi in cui la pratica meditativa può essere integrata nella vita di tutti i giorni, così che anche quando non si sta meditando in modo formale si riesca a mantenere un sufficiente livello di consapevolezza e chiaro discernimento.

Innanzitutto è necessario discutere di quelle attività che sono nocive alla chiarezza mentale; attività che uno dovrebbe evitare in modo che la meditazione possa portare a risultati positivi.

Come ho spiegato nel primo capitolo, "meditazione" è l'equivalente mentale di "medicina": quando si prendono delle medicine ci sono delle sostanze che vanno evitate, sostanze che potrebbero annullare l'effetto benefico dei farmaci o, peggio ancora, combinarsi con essi e diventare un veleno. Allo stesso modo con la meditazione ci sono certe attività che, a causa della loro tendenza ad occludere la mente, hanno la potenzialità di annullare gli effetti della pratica o, peggio che peggio, pervertire la nostra comprensione della meditazione stessa, portandoci a coltivare gli stati mentali nocivi anziché quelli benefici.

La meditazione è intesa per coltivare la chiarezza e il discernimento, liberandoci da dipendenze, avversioni, auto-illusioni e, di conseguenza, anche dalla sofferenza. Visto che certe attività fisiche o verbali sono intrinsecamente collegate a qualità negative della mente, vanno considerate “controindicate” per la pratica meditativa: hanno l’effetto opposto a quello desiderato, coltivando l’impurità mentale anziché la purezza. I meditanti che insistessero in questi comportamenti affronterebbero gravi difficoltà nella loro pratica, sviluppando abitudini nocive sia per la meditazione che per il proprio benessere personale. Per assicurarsi che la mente sia perfettamente limpida ed in grado di comprendere la realtà, certi comportamenti vanno eliminati, per così dire, dalla nostra “dieta”.

Innanzitutto ci sono cinque tipi d’azione dalle quali uno deve astenersi completamente, in quanto intrinsecamente insalubri ¹:

- 1) *Ci si deve astenere dall’uccidere le creature viventi.* Allo scopo di coltivare il proprio benessere ci si deve dedicare al benessere come principio universale, astenendosi dall’uccidere qualsiasi essere vivente, incluse formiche, zanzare e qualsiasi altro animale.
- 2) *Ci si deve astenere dal rubare.* Allo scopo di ottenere la pace mentale dobbiamo garantirla agli altri allo stesso modo: rubare è una violazione al diritto basilare della

¹ Questi cinque comportamenti corrispondono ai cinque precetti morali del Buddismo

sicurezza. Inoltre, se si desidera essere liberi dalle dipendenze, dobbiamo essere in grado di controllare i nostri desideri per quanto concerne il rispetto della proprietà altrui.

- 3) *Ci si deve astenere dal commettere adulterio od immoralità sessuale.* Relazioni romantiche che fossero emotivamente o spiritualmente dannose per il nostro prossimo, a causa di impegni già presi dalle parti coinvolte, sono causa di stress e sofferenza e basate su una perversione della mente.
- 4) *Ci si deve astenere dal mentire.* Se si desidera trovare la verità bisogna evitare la falsità: condurre intenzionalmente il nostro prossimo lontano dalla verità è dannoso sia per gli altri che per noi stessi ed incompatibile con le mete della meditazione.
- 5) *Ci si deve astenere dall'assumere droghe od alcoolici.* Qualsiasi sostanza che intossichi la mente è ovviamente controindicata per la pratica meditativa, in quanto antitesi di un limpido e naturale stato mentale.

La completa astensione da queste attività è necessaria se uno desidera che la pratica meditativa abbia successo, a causa della loro intrinseca natura insalubre e gli effetti invariabilmente negativi che hanno sulla mente.

Inoltre, ci sono altre attività che vanno *moderate* affinché non interferiscano con la pratica meditativa. Queste attività non sono necessariamente insalubri di per sé ma rischiano di inibire la chiarezza mentale e diminuire i

benefici della meditazione se portate all'eccesso ¹.

Una di queste attività è il mangiare: se uno desidera progredire veramente nella pratica meditativa dovrà stare attento a non mangiare troppo o troppo poco. Se si fosse costantemente ossessionati dal cibo ciò sarebbe un grave ostacolo ai progressi nella meditazione, in quanto non solamente la mente ne sarebbe ottenebrata, ma l'eccessivo mangiare condurrebbe alla sonnolenza sia fisica che psichica. Uno dovrebbe mangiare per vivere anziché vivere per mangiare. Durante i corsi di meditazione intensiva i meditanti assumono un solo pasto principale al giorno senza soffrire di effetti negativi, laddove gli effetti positivi di questa moderazione sono la chiarezza mentale e la libertà dall'ossessione rispetto al cibo.

Un'altra attività che interferisce con la meditazione è l'intrattenimento: guardare film, ascoltare musica eccetera. Queste occupazioni non sono intrinsecamente insalubri ma possono facilmente portare alla dipendenza quando praticate in eccesso. In un certo senso la dipendenza è una forma di ubriachezza, in quanto coinvolge processi chimici nel cervello che inibiscono la chiarezza del pensiero e la limpidezza della mente. Visto che il piacere che deriva dall'intrattenimento è momentaneo ed insoddisfacente mentre le dipendenze e le ossessioni rimangono con noi per tutta la vita, un meditante serio dovrebbe decidere

¹ Quanto segue è in accordo con gli otto precetti del meditante che normalmente vengono praticati dai meditanti buddhisti nei giorni festivi o durante i corsi di meditazione intensiva, aggiungendo i tre precetti esposti sotto ai cinque precedenti e intraprendendo l'astensione sessuale totale.

di fare l'uso migliore del poco tempo che abbiamo a disposizione in questa esistenza coltivando la pace e la virtù dell'accontentarsi, piuttosto che sprecarlo in attività senza senso che non portano alla pace ed alla felicità a lungo termine. Se uno desidera trovare la vera felicità dovrà dunque moderare la propria dedizione agli intrattenimenti; socializzare su internet e altre attività simili dovranno allo stesso modo essere intraprese con moderazione.

Il terzo tipo di attività che bisogna moderare è il dormire. Dormire è un tipo di dipendenza spesso sottovalutato: la maggior parte delle persone non realizza quanto sono attaccate al dormire come mezzo di fuga dalla realtà. Altri soffrono d'insonnia, ossessionati dal pensiero che non dormono "abbastanza", procurandosi in questo modo livelli crescenti di stress e maggiore difficoltà nell'addormentarsi.

Attraverso la meditazione uno scoprirà di avere meno bisogno di sonno rispetto a prima in quanto la mente diventerà più calma. L'insonnia non è un problema per i meditanti, in quanto essi sono in grado di meditare anche nella posizione da sdraiati e mantenere la loro mente libera dallo stress. Le persone che hanno dei problemi a dormire dovrebbero imparare ad osservare la salita e la discesa dell'addome, prendendo nota "sale" e "scende" anche per tutta la notte se necessario. Anche qualora non riuscissero ad addormentarsi (il che è improbabile visto lo stato di calma mentale che sussiste durante la meditazione) si scopriranno tanto riposati quanto lo sarebbero

stati dopo aver dormito per tutta la notte di un sonno profondo.

In ultimo vale la pena di menzionare il fatto che per guadagnare dei risultati concreti nella pratica meditativa il meditante dovrebbe prendersi almeno un periodo di tempo di completa astinenza dal sesso, e non solamente dall'immoralità, visto che ogni genere di attività sessuale è invariabilmente intossicante e costituirà un ostacolo all'ottenimento della chiarezza mentale e della pace.

Una volta che le attività che interferiscono con la chiarezza mentale sono state messe da parte, è possibile iniziare ad incorporare la pratica meditativa nella vita di tutti i giorni. Ci sono due modi in cui è possibile meditare durante le proprie esperienze quotidiane, e dovrebbero essere praticati assieme come segue.

Il primo metodo consiste nel focalizzare l'attenzione sul corpo, in quanto esso è l'aspetto più chiaramente evidente dell'esperienza. Come nella meditazione formale, il corpo è sempre a disposizione per essere osservato, è così può servire da mezzo utile alla creazione di una chiara consapevolezza della realtà nella vita quotidiana. Dato che il corpo si trova generalmente in una delle quattro posizioni principali-in cammino, in piedi, seduto o sdraiato, uno può semplicemente divenire consapevole della postura come oggetto di meditazione per generare la chiarezza mentale.

Mentre si cammina, per esempio, si può prendere

nota “camminare, camminare, camminare” oppure “destro, sinistro, destro, sinistro” mentre si muove ciascun piede. Mentre si sta fermi in piedi, ci si può concentrare sulla posizione in piedi e prendere nota “in piedi, in piedi, in piedi”; quando si è seduti “seduto, seduto, seduto”; quando si è sdraiati “sdraiato, sdraiato, sdraiato”. In questo modo uno potrà sviluppare la chiarezza mentale in qualsiasi momento anche mentre non sta praticando la meditazione formale.

Uno può inoltre applicare la stessa tecnica a ciascun piccolo movimento del corpo-ad esempio, quando piega o distende gli arti, può prendere nota “piegare” o “distendere”; quando muove gli arti “muovere”; quando si gira “girare” e così via. In questo modo ciascuna attività può diventare una pratica meditativa: quando ci si lava i denti “spazzolare”, quando si mangia “masticare, masticare, masticare”, “inghiottire, inghiottire, inghiottire” eccetera.

Mentre si cucina, si fanno i lavori di casa, si fa ginnastica, ci si fa la doccia, ci si cambia d’abito, persino al gabinetto si può essere consapevoli dei vari movimenti del corpo coinvolti, creando una chiara consapevolezza della realtà in qualsiasi momento. Questo è il primo metodo che si può e si dovrebbe applicare per incorporare la meditazione direttamente nella vita di tutti i giorni.

Il secondo metodo è quello di diventare consapevoli dei sensi: vedere, sentire, annusare, assaporare e toccare. L’esperienza sensoriale ordinaria tende a dare origine al piacere o alla

repulsione; diventa per tanto causa di attaccamento o di avversione e, alla fine, di sofferenza quando non è più in linea con le parzialità di ciascuno. Allo scopo di mantenere la mente limpida ed imparziale, uno dovrebbe sempre cercare di creare una chiara consapevolezza dell'esperienza sensoriale in un dato momento piuttosto che permettere alla mente di giudicare l'esperienza secondo le sue tendenze abituali. Quando vede qualcosa, quindi, uno dovrebbe semplicemente intenderlo come un vedere, ricordando a sé stesso "vedere, vedere, vedere".

Quando si sente un suono si dovrebbe allo stesso modo prendere nota "sentire, sentire, sentire"; quando si percepisce un odore gradevole o sgradevole "annusare, annusare, annusare"; quando si assaggia un cibo od una bevanda, anziché provare attaccamento repulsione per il sapore, si dovrebbe prendere nota "assaporare, assaporare, assaporare"; quando una sensazione sorge nel corpo, caldo o freddo, compatto o soffice eccetera uno dovrebbe prendere nota "toccare, toccare, toccare" oppure "caldo", "freddo" e così via.

Praticando in questo modo il meditante sarà in grado di percepire lo spettro completo dell'esperienza senza compartimentalizzare la realtà in categorie di "buono", "cattivo", "me", "mio", "noi", "loro" e via di questo passo. Come risultato la vera pace, felicità e libertà dalla sofferenza saranno possibili in qualsiasi momento, in qualsiasi situazione. Una volta che si comprende la vera natura della realtà, la mente smette di

reagire agli oggetti dei sensi come a qualcosa di diverso da quello che effettivamente sono e si trova libera da qualsiasi forma di dipendenza od avversione, proprio come un uccellino in volo è libero dal bisogno di aggrapparsi a qualsivoglia sostegno.

Questa quindi è una guida basilare su come praticare la meditazione nella vita quotidiana, incorporando la pratica meditativa nella propria esistenza anche quando non si sta meditando formalmente. Oltre a questi due metodi è possibile anche applicare uno qualsiasi degli oggetti discussi nel primo capitolo-il dolore, i pensieri, le emozioni. Le tecniche discusse in questo capitolo andrebbero intese come uno strumento addizionale col quale rendere la pratica meditativa un'esperienza continua, attraverso cui uno impara a conoscere sé stesso e la realtà in ogni momento.

Con ciò si concludono le istruzioni di base su come meditare. Ricordate che nessun libro, non importa quanto dettagliato possa essere, può sostituire una sincera ed ardente pratica dell'insegnamento stesso. Uno potrebbe imparare a memoria tutti i libri sulla saggezza trascendentale mai scritti e rimanere nient'altro che un mandriano che pascola il bestiame altrui, se non dovesse praticare secondo l'insegnamento.

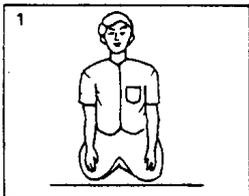
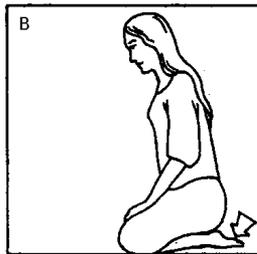
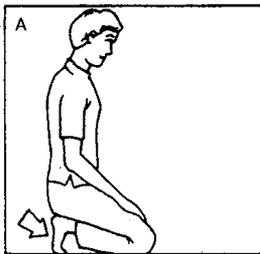
Se uno, d'altra parte, accetta i principi base esposti in un libro come questo come una sufficiente conoscenza teorica e pratica sinceramente in accordo con essi, potrà avere la certezza di raggiungere gli stessi risultati che

innumerevoli altre persone hanno raggiunto allo stesso modo-pace, felicità e vera libertà dalla sofferenza.

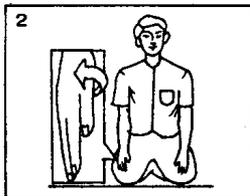
Grazie un'ultima volta per aver dedicato parte del vostro tempo a leggere questa piccola introduzione a come meditare, e per una volta ancora permettetemi di esprimere il mio sincero desiderio che queste istruzioni portino pace, felicità e libertà dalla sofferenza a voi ed a tutti gli esseri viventi che vi circondano.

Se doveste trovare qualcosa di poco chiaro o di incompleto in queste pagine, o se desideraste istruzioni più dettagliate o specifiche sulla pratica meditativa, contattatemi pure senza problemi attraverso il mio weblog:
<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

APPENDICE: ILLUSTRAZIONI



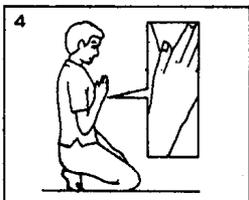
1
Sitting



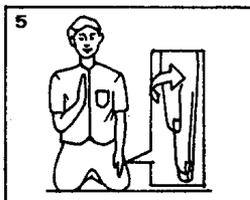
2
Turning



3
Raising



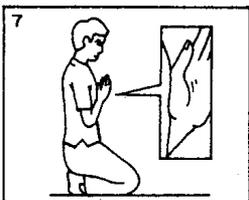
4
Touching



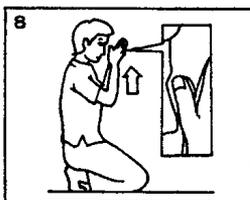
5
Turning



6
Raising



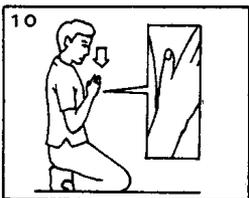
7
Touching



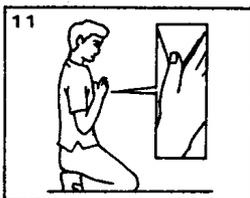
8
Raising



9
Touching



10
Lowering



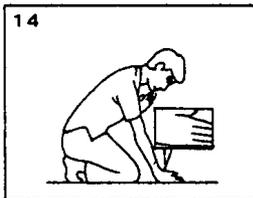
11
Touching



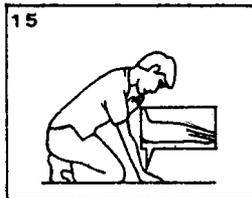
12
Bending



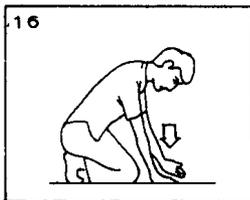
Lowering



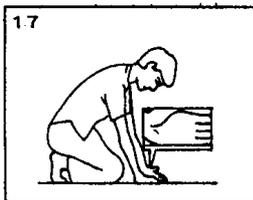
Touching



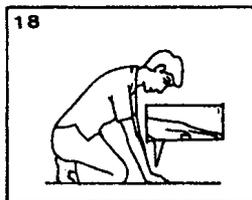
Covering



Lowering



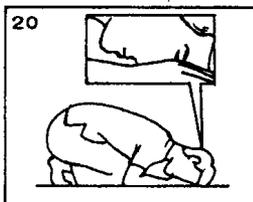
Touching



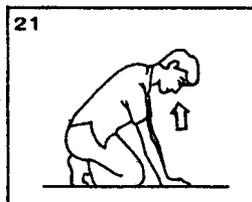
Covering



Bending



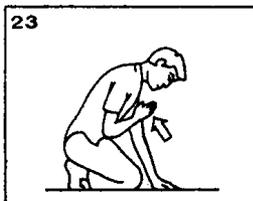
Touching



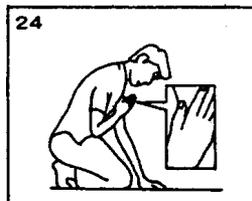
Raising



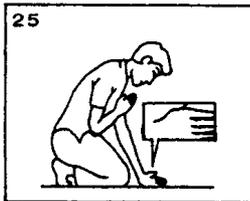
Turning



Raising



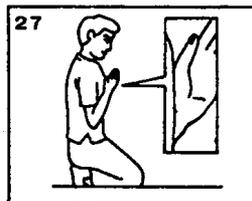
Touching



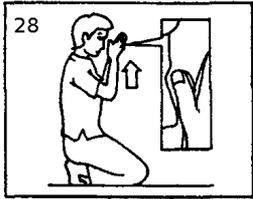
Turning



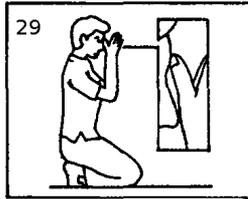
Raising



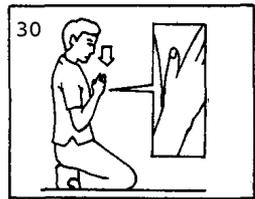
Touching



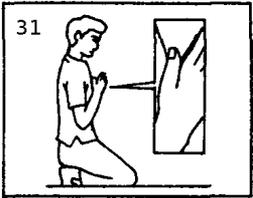
Raising



Touching

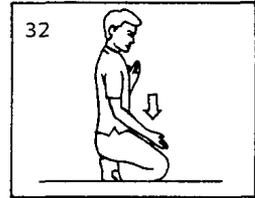


Lowering

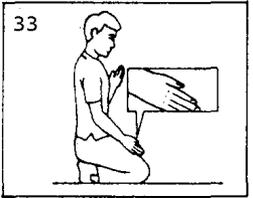


Touching

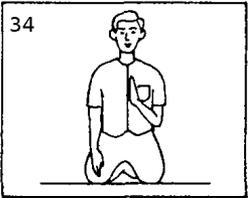
Repeat 12 to 31 two more times, then continue, starting with 32.



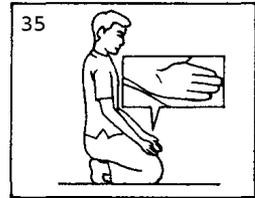
Lowering



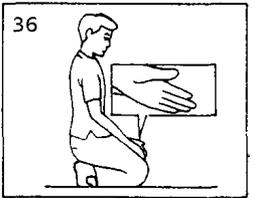
Touching



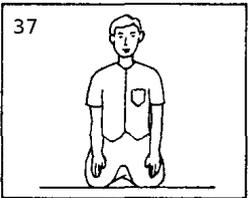
Covering



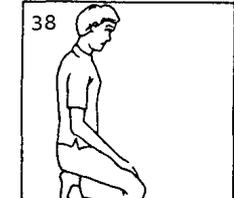
Lowering



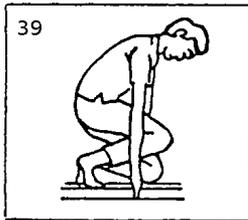
Touching



Covering

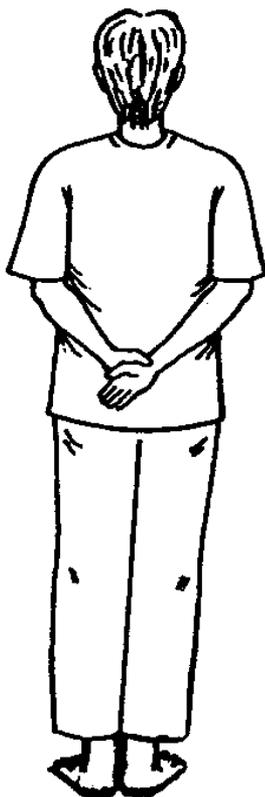
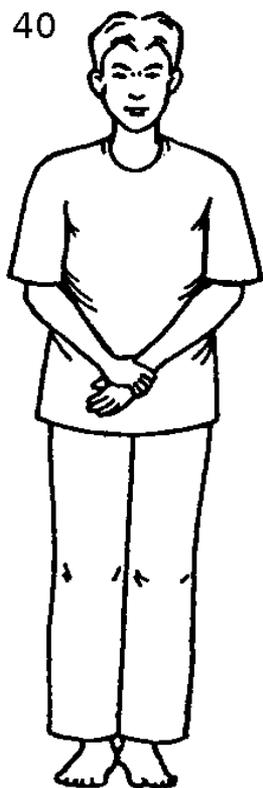


Sitting



Standing

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org