

Come meditare II

Questo lavoro è il seguito del libro "[How To Meditate: A Beginner's Guide to Peace](#)".

Sulla base del successo del primo volume, si è cercato di pubblicare ulteriore materiale progettato per il meditatore avanzato che ha già iniziato a mettere in pratica gli insegnamenti del primo volume

CAP. 1 Benefici della meditazione

La pratica della meditazione di insight (o di visione profonda), basata sui quattro fondamenti della consapevolezza, è unica in quanto coinvolge un'osservazione diretta e oggettiva dell'esperienza mondana senza inclinazioni o aspettative. Tende quindi a mettere in discussione i preconcetti che si hanno su cosa sia la meditazione e a cosa serva. In questo capitolo, cercherò di definire i cinque benefici chiave della meditazione di insight, per aiutare a chiarire il vero scopo della pratica meditativa.¹

Il primo beneficio che deriva dalla pratica di questa meditazione è la pulizia della mente da tutti gli inquinanti. Questo accade in ogni momento in cui si è chiaramente consapevoli dell'esperienza. Ricordando a se stessi la natura essenziale dell'esperienza la mente sarà libera da ogni giudizio, si sperimenteranno semplicemente i fenomeni così come sono.

All'inizio, come in ogni tipo di allenamento, può essere difficile ottenere davvero questa imparzialità, ma alla fine, se si è pazienti e persistenti (o se si ha un insegnante che lo è) si diventerà abili nel creare una chiara consapevolezza che prosegue da un momento all'altro. Questo a sua volta condurrà alla purezza della mente, libera da ogni forma di avidità, rabbia, ansia, arroganza, presunzione e così via.

Si potrebbe obiettare che questo livello di purezza mentale può essere ottenuta tramite ogni tipo di meditazione; focalizzandosi su un concetto – un colore, per esempio - si può creare lo stesso tipo di

¹Questi cinque benefici sono tratti dal Satipatthana Sutta (SM 10)

attenta oggettività come con il focalizzarsi sull'esperienza della realtà, e forse anche più facilmente, data la maggiore stabilità dei concetti rispetto alla realtà.

Meditare coi concetti però non può portare alla comprensione, e l'imparzialità che procura si basa soltanto sul potere della concentrazione che deriva dalla focalizzazione su un unico oggetto. Coltivando invece una consapevolezza oggettiva della realtà mondana si può cambiare il proprio sguardo su tutti i vari oggetti dell'esperienza, fino a che si sarà in grado di esperire tutti gli aspetti della realtà senza far sorgere impurità (per es. stati mentali che causano sofferenza a se stessi e agli altri).

Per esempio, quando si affronta una discussione pesante o delle chiacchiere frivole, c'è il rischio che sorgano rabbia o avversione. Al contrario, se incontriamo stimoli piacevoli a uno qualunque dei sensi ci sarà la tendenza verso il desiderio e una potenziale dipendenza. Quando ci si rammenta della natura essenziale dell'esperienza – per esempio, “udire, udire” ecc. – la tendenza al desiderio e all'avversione è sostituita da una nuova abitudine all'imparzialità. Infine la mente inizierà a inclinarsi verso la purezza della consapevolezza oggettiva, fino a rimpiazzare completamente le vecchie abitudini.

La purificazione della mente è lo scopo principale nel praticare questo tipo di meditazione; pulire la mente da quelle cattive abitudini che sono la causa primaria della nostra sofferenza è ciò che la meditazione deve compiere. Gli altri quattro benefici sono semplicemente i risultati positivi che derivano da una mente pura.

Nondimeno essi sono importanti per comprendere il perché una mente pura è tanto benefica, e per questo è importante descriverli.

Il secondo beneficio è che si sarà capaci di superare tutti i tipi di malattia mentale – cioè ogni sorta di condizione mentale, clinicamente riconosciuta o no, che causa sofferenza. Questo tipo di meditazione ha il potenziale di curare, o come minimo di migliorare, un ampio spettro di condizioni mentali clinicamente riconosciute, incluse le dipendenze, le fobie, la depressione, l'ansia e anche le più comuni indisposizioni quali la rabbia, tristezza, preoccupazione, dubbio, ecc.

In questa tradizione meditativa viene compreso che i “blocchi” che costruiscono la realtà sono esperienze fenomenologiche, non particelle fisiche impersonali; dunque ogni condizione si può ricondurre a momenti individuali di esperienza, che si combinano assieme creando i vari stati mentali che a loro volta creano una personalità individuale. Se si combinano insieme abbastanza stati non salutari, possono formare delle condizioni mentali debilitanti che possono ledere, o persino distruggere, il benessere mentale di una persona.

Fortunatamente lo stesso vale per i momenti mentali salutari; abbastanza momenti salutari possono raccogliersi insieme, come i globuli bianchi del corpo che svolgono una risposta sistemica alla malattia fisica. Accumulando ciò che è salutare si può coltivare un'immunità al non-salutare e uscire da ogni malattia mentale precedentemente acquisita. Purché si sia pazienti e persistenti nel proprio allenamento, si potranno addirittura superare i cosiddetti

stati ordinari di sofferenza, come l'avarizia, l'irritabilità, la presunzione ecc. che sono altrimenti una parte fondamentale dell'esistenza ordinaria.

E' importante capire questo; la meditazione non è solo un mezzo per ritornare a uno stato mentale "ordinario" che ci permette di stare in società. Non si dovrebbe pensare alla meditazione come a qualcosa di utile solo per coloro che soffrono stati mentali estremamente turbolenti. Mentre può potenzialmente aiutare questi individui a diventare membri ordinari della società, la meditazione è qualcosa che porta una persona oltre l'ordinario, permettendo di allenare e rafforzare la mente oltre a quello che i non-meditanti possono fare.

Riguardo a questo, un esempio è la pazienza. A un occhio non allenato, i non-meditanti ordinari sembrano abbastanza pazienti, finché non devono confrontarsi con stati estremi di fastidio o di desiderio. Ma per chi ha coltivato la meditazione fino a un livello significativo, i non-meditanti sembreranno altamente disturbati, muovono il corpo a ogni minimo fastidio, deviano la loro attenzione in cerca di qualcosa che soddisfi il loro desiderio, la loro mente vaga in pensieri piacevoli o spiacevoli affliggendo ogni momento di veglia, e spesso anche di sonno.

D'altro canto, lo stato mentale di un meditante allenato sarà libero dalle distrazioni e dalle preoccupazioni che affliggono gli altri. L'ambiente esterno non li turberà ne attirerà; persino il fastidio fisico fallirà nello stressarli, al punto che non sentiranno il bisogno di spostarsi o di aggiustare la postura ad ogni sensazione spiacevole. La loro mente sarà in pace, non schiava delle esperienze. Questa è da

considerarsi la vera salute mentale; quando la propria mente si comporta in questo modo può solo portare pace e felicità, non tortura se stessa con reazioni e giudizi sull'esperienza sempre mutevole della realtà.

Il terzo beneficio della pratica meditativa è che permette di superare sia la sofferenza mentale che quella fisica. Ora, dovrebbe essere chiaro come questo avvenga, ma questi due tipi di sofferenza non sono la stessa cosa; è possibile sperimentare l'uno senza l'altro, e nella pratica meditativa l'enfasi viene posta sul liberare se stessi prima di tutto dalla sofferenza mentale.

Come ho menzionato prima, è un equivoco comune pensare che la meditazione debba essere un'impresa piacevole, e se non lo è che si stia praticando in modo errato. I nuovi arrivati si scoraggiano spesso al primo barlume di scomodità, pensando che forse sono loro ad essere poco adatti alla pratica o che sia la pratica stessa ad essere un'impresa che non porterà alcun frutto.

Ma niente potrebbe essere più lontano dalla verità. La meditazione è progettata per permetterci di affrontare e superare la sofferenza, non per scappare via o nasconderci da essa. E' facile vedere come quest'ultima strategia non sia sostenibile sul lungo periodo; alla fine, qualunque cosa si stia evitando, ritornerà e porterà una sofferenza maggiore in proporzione all'avversione che si è sviluppata verso di essa.

La meditazione, d'altro canto, cerca di trovare una soluzione universale alla sofferenza; una che ci renda impermeabili alle vicissitudini della vita. Idealmente, si dovrebbe esser capaci di

fronteggiare l'intero spettro delle esperienze senza precipitare nella sofferenza. E per questo bisogna distinguere la sofferenza fisica da quella mentale.

Non c'è bisogno di dire che l'unico modo per essere veramente liberi dalla sofferenza fisica è quello di non possedere un corpo fisico; fino a che siamo connessi con questo organismo umano saremo sempre soggetti sia al piacere fisico che al dolore fisico. La sofferenza mentale, invece, è un prodotto delle nostre reazioni alle esperienze fisiche e mentali che incontriamo, e non è una parte necessaria della vita.

La meditazione quindi mette in risalto la nostra abilità nel maneggiare le esperienze spiacevoli, incoraggiando la coltivazione dell'equanimità e la non-reattività verso le esperienze sia piacevoli che spiacevoli. Quando si è capaci di interagire con l'intero spettro dei fenomeni esperienziali senza giudizio o attaccamento, ci si troverà in uno stato mentale pacifico, persino in momenti di estrema angoscia o dolore fisico.

Questo è il vero potere della meditazione – che possiamo vivere pienamente le nostre vite, senza paura o timore di fare ogni tipo di esperienza, invece di stabilire una pace mentale che è dipendente da certe sottoclassi di esperienze che la nostra mente ritiene accettabili.

Il quarto beneficio della meditazione è che ci pone su quello che è considerato essere il giusto sentiero. Tutte le tradizioni religiose cercano di stabilire una serie di linee guida per la vita, ritenute essere giuste e appropriate, così come una serie di regole e norme per aiutare ad evitare ciò che è considerato sbagliato o inappropriato.

Similmente, se si vuole che la meditazione porti dei frutti, bisogna considerarla come una sorta di attività religiosa, nonostante non sia richiesto di appartenere a questa religione o a un'altra.

La meditazione deve essere presa seriamente (per es. religiosamente), se si svolge la meditazione come hobby o come un passatempo occasionale, non potrà fornire nessun beneficio profondo o duraturo. Se invece si è determinati e meticolosi nell'applicare la pratica in tutti gli aspetti della vita, si vedrà che porterà supporto e guida in tutte le aree di attività, sia spirituali che mondane.

Diversamente dalle religioni organizzate, la pratica meditativa stessa è considerata essere il giusto sentiero, senza tutto l'equipaggiamento di rituali e cerimonie che accompagnano la maggior parte delle altre pratiche religiose. La meditazione non ha esigenze particolari sul tipo di vita che si ha, sulla cultura o sulle tradizioni che si seguono, e nemmeno a quale religione si appartiene. Permette al praticante di trovare le risposte a tutti i problemi della vita da se stesso, basandosi su principi reali e oggettivi su cosa porta la pace e la felicità a se stessi e agli altri. Una volta compreso cosa sono i "blocchi" che costituiscono la realtà, e come funzionano, non si avrà bisogno di nessuna sapienza esterna o istruzione per vivere la propria vita. Si sarà veramente capaci di distinguere da se stessi la giusta risposta per ogni situazione, semplicemente perché lo si è compreso di prima mano al livello della realtà assoluta.

In questo libro, come nel precedente, ho fatto del mio meglio per evitare ogni riferimento alla religione, non solo perché voglio che

questi libri si rivolgano a un ampio pubblico, ma anche perché è assolutamente vero che, nel caso della meditazione, se intrapresa sinceramente e appropriatamente, non richiede nessun tipo di affiliazione religiosa. Come ho menzionato nel primo libro, ci sono alcune linee guida morali che si dovrebbero seguire come mezzo di supporto per la pratica, ma anche queste sono intese come qualcosa di scontato; dopo abbastanza tempo e pratica, si vedrà da sé stessi che attività come uccidere, rubare, e persino prendere droghe e bere alcolici sono contrari allo sviluppo e alla crescita spirituale.

Dato che la pratica meditativa sviluppa una chiara comprensione dei “blocchi” che costituiscono tutta la realtà esperienziale, può essere applicata a tutti i reami di esperienza. Permettendoci di interagire in modo appropriato con l’intero universo, ci libera dalle limitazioni di ogni particolare sfera di attività o di interazione. Questa è la vera definizione del retto sentiero, capace di condurci alla vera pace, felicità e libertà dalla sofferenza.

Il quinto e ultimo beneficio è lo stato di vera pace, felicità e libertà dalla sofferenza stessa. E’ la realtà chiamata in sanscrito “Nirvana”, una parola rozzamente tradotta con “libertà” (letteralmente, significa “non vincolato”, “non legato”: *nir*=non e *vana*=legato). Nirvana è semplicemente un nome dato alla vera libertà dallo stress e dalla sofferenza. La parola descrive sia l’ottenimento meditativo del distacco e liberazione dall’esistenza esperienziale, che può durare momenti, ore e persino giorni; che il risultato dell’aver ottenuto questa esperienza, che ha l’effetto duraturo di stabilire la mente nella

soddisfazione e nella pace. Noi la consideriamo come la più grande felicità che ci sia.

E' vero che ci sono molte esperienze mondane che vengono considerate dalla maggioranza degli esseri umani come portatrici di felicità. Ma, questi stessi esseri umani, valuterebbero diversamente la felicità di esseri meno sviluppati, come cani e gatti, che trovano piacere in passatempi più rozzi come giocare con un topo morente o rotolarsi tra gli escrementi. Allo stesso modo, un meditante esperto sarà disinteressato alle rozze occupazioni del mondo ordinario. Questo non a causa di una sorta di repressione dei desideri verso queste attività, ma perché la mente è diventata più raffinata, al punto che veramente non si trova più gradimento in queste occupazioni. Per coloro che hanno fatto esperienza della vera libertà dalla sofferenza non c'è più alcun interesse per le faccende carnali, semplicemente perché hanno trovato qualcosa che è mille volte meglio.

Il Nirvana è spesso descritto come indescrivibile, ineffabile. Questo perché è impossibile descrivere la felicità a qualcuno che non l'ha mai provata. Come cani e gatti non possono comprendere la gioia degli esseri umani, per cose come il romanticismo e accumulare ricchezza, allo stesso modo per una persona immersa negli affari mondani la felicità spirituale è qualcosa come la luna e le stelle – qualcosa di bello e maestoso, ma completamente al di là della sua sfera di comprensione.

Attraverso la pratica si è in grado di purificare la mente, superando la sofferenza mentale e raggiungendo il retto sentiero con il quale vivere la vita; oltre a questo però, la meditazione è capace di portare un individuo in uno stato di libertà completa e assoluta da ogni stress e disturbo; uno stato così puro e libero che non si soffrirà mai più di dubbi e incertezze su cosa sia davvero benefico e di valore.

L'esperienza della vera libertà dalla sofferenza ha un impatto durevole sull'individuo, lo libera completamente dalla dipendenza ai piaceri mondani, che non possono mai soddisfare, e dona una realtà stabile e certa che assicura una soddisfazione reale e duratura della mente.

Una vera pace e felicità, per aderire alla loro definizione, devono essere stabili e costanti. Non è che i piaceri mondani e le occupazioni non possano procurare piacere o felicità, solo che questa felicità dipende da qualcosa di incostante, e non potrà mai soddisfare veramente il desiderio. La felicità che arriva con la libertà, invece, è indipendente – non importa che tipo di esperienze si incontreranno, essa rimarrà. In senso ultimo è la libertà dall'incostanza della realtà esperienziale.

Dato che questa felicità è qualcosa che si deve esperire per poterla apprezzare veramente, non c'è molto altro da dire, eccetto che è semplicemente un'estensione della pratica graduale del liberare se

stessi dalla reattività alle esperienze effimere, che causano stress e sofferenza dovuti alla loro incapacità di soddisfare le nostre aspettative.

Questi cinque benefici forniscono una base del perché si dovrebbe coltivare la pratica meditativa. Per ricapitolare, in breve, sono:

1. Meditare purifica la mente da quelle attività mentali che portano a soffrire;
2. Meditare offre una cura per la malattia mentale;
3. Meditare permette di superare la sofferenza fisica e mentale;
4. Meditare permette di trovare il giusto sentiero per vivere la vita;
5. Meditare conduce alla completa pace, felicità e libertà.

Questo capitolo vuole fornire una rassicurazione a coloro che hanno iniziato la pratica meditativa come delineata nel primo libro su come meditare. I capitoli seguenti si concentreranno sui vari stadi del sentiero in ordine sequenziale, iniziando con una descrizione dei “blocchi” costitutivi che creano la realtà esperienziale, nel prossimo capitolo.

Come sempre vi ringrazio per prendervi il tempo di fare lo sforzo di coltivare l’insight nella natura della realtà; dato che la vostra purezza mentale può solo essere di beneficio al mondo attorno a voi, la vostra pratica di comprensione della realtà è un regalo per tutti noi. Possa la

vostra pratica portarvi tutti i benefici descritti in questo capitolo in
breve tempo!

CAP. 2 La natura della realtà

Il primo passo, in ogni tipo di allenamento, è familiarizzare con la cornice dell'allenamento stesso. Per esempio, negli sport si deve prima familiarizzare con le regole, l'equipaggiamento, il campo da gioco ecc. Nella pratica meditativa, prima che si possa far sorgere l'insight sulla realtà, si deve prima familiarizzare con la natura stessa della realtà.

E' importante che sia chiaro quello che si intende con la parola "realtà".

Ci sono due tipi principali di conoscenza: la conoscenza intellettuale e la conoscenza legata all'esperienza. E' importante essere consapevoli della differenza tra le due conoscenze fin dall'inizio della pratica, perché, agire sotto l'influenza di un'errata comprensione della realtà, significa che si sarà incapaci di progredire sul sentiero della retta comprensione.

La conoscenza concettuale significa vedere la realtà costruita da entità concettuali – persone, luoghi e cose. Questo è il modello su cui basiamo le nostre vite ordinarie di tutti i giorni; che è essenziale per vivere nel mondo ma inutile nella pratica di comprensione della realtà, dato che si basa su concetti che sorgono nella mente. In questo senso, non è per niente una descrizione aderente alla realtà.

Per esempio, quando stringete le dita della mano create quello che chiamiamo "pugno"; quando riaprite la mano, il pugno scompare. Se ci chiediamo quando, dove e come questo pugno è sorto e cessato, diventa chiaro che la sua esistenza si basa unicamente sul nostro

riconoscimento mentale del concetto di “pugno”. Nessun pugno è davvero sorto da qualche parte, se non nella nostra mente. Questo è ciò che si intende per concetto.

L’osservazione dei concetti non può condurci alla comprensione della realtà. Tende invece a incoraggiare l’illusione, perché i concetti forniscono un’apparenza di stabilità, soddisfazione e possibilità di controllo. Un pugno, ad esempio, può essere uno strumento utile, costante e controllabile durante tutta la nostra vita. Sfortunatamente la realtà sottostante non lo è, e così a causa del concetto di pugno ha il potenziale di portarci alla delusione, per esempio quando invecchiamo, ci ammaliamo e moriamo.

Gli scienziati, riconoscendo la limitazione delle entità concettuali nel descrivere la realtà, hanno provato a dividere, spezzare, queste entità per scoprire cosa esiste dietro ad esse, come l’esempio della mano che crea il pugno. Questa ricerca ha portato alla scoperta delle cellule, molecole, atomi e persino delle particelle subatomiche; infine alla mappatura dell’intero universo in una griglia impersonale di quattro dimensioni (tre spaziali e una temporale), dentro cui ogni parte della realtà esistente è compresa.

Per quanto sia utile la spiegazione scientifica, nel descrivere la natura dell’universo fisico che ci circonda, si basa ancora su una concettualizzazione di qualcosa che è al di fuori della nostra esperienza. Per questo, non può portarci al tipo di comprensione della realtà che è necessario per liberarci dalle illusioni e dalle cattive abitudini basate su di esse. Per esempio si potrebbe calcolare, con un

alto grado di precisione, la natura e l'interazione di tutte le numerose particelle fisiche nel cervello che formano i sistemi della dipendenza, ma non ci si sarebbe nemmeno avvicinati al riuscire a rinunciare alle proprie dipendenze.

Perché la pratica meditativa abbia successo, è necessario che avvenga uno spostamento verso un modello esperienziale, che scarti ogni nozione preconcepita di tempo, spazio o identità. Quando si vede un pugno, bisogna allenarsi a separare l'esperienza del vedere da quella di riconoscere il pugno. Si deve scartare il pugno come qualcosa di concettuale, focalizzandosi solo sull'esperienza e sull'attività mentale (riconoscimento, percezione, giudizio, ecc.) associata con essa.

Secondo la scienza moderna, l'universo fisico esiste indipendentemente dall'osservatore. La realtà, per la scienza moderna, è impersonale; continua a funzionare secondo cause e condizioni, sia che ne siamo consapevoli che no. Il pugno (o quello che lo forma) esiste indipendentemente dalla nostra esperienza di esso. Sfortunatamente, è esattamente questo che rende il modello scientifico moderno inadatto alla coltivazione dell'autorealizzazione, dato che richiede la concettualizzazione di qualcosa che è esterno alla nostra esperienza.

Non è che ci sia qualcosa di sbagliato nella teoria scientifica, solo che la teoria da sola non è abbastanza forte per condurre a un cambiamento interiore, mentre l'osservazione dell'esperienza sì. Per gli obiettivi della pratica meditativa, non è necessario interrogarsi

sulla veridicità della teoria scientifica, (es. se le entità impersonali esistono veramente o no); è invece necessario spostare il punto di vista, per vedere la realtà in termini di esperienza momentanea durante la pratica meditativa. In questo modo ci si può focalizzare sui nudi “blocchi” costitutivi dell’esperienza, liberi dalla concettualizzazione mentale; piuttosto che imparare solo sulla natura della dipendenza, per esempio, si sarà capaci di osservare i propri schemi di comportamento dipendente, fino ad arrivare a capire direttamente come questi ci conducono alla sofferenza.

Dal punto di vista dell’esperienza personale, i blocchi costitutivi della realtà sono, infatti, piuttosto limitati. I meditanti principianti devono preoccuparsi solo di due aspetti della realtà: quello fisico e quello mentale. Percepire la realtà secondo questi due aspetti dovrebbe bastare per distogliere lo sguardo dalla concettualizzazione in favore dell’osservazione esperienziale.

Dopo uno o due giorni di pratica intensiva, o più a lungo nel caso di qualche sessione giornaliera, un principiante dovrebbe diventare capace di separare l’esperienza nei suoi aspetti fisici e mentali. Inoltre, dovrebbe esser capace di discernere due ulteriori verità riguardo questi due aspetti:

1. Sorgono e cessano senza residui
2. La natura di uno è diversa dalla natura dell’altro

La prima verità è un elemento descrittivo del modo esperienziale di comprensione; concettualmente, infatti, le entità possono esistere

per estesi periodi di tempo, senza cambiare e senza muoversi. Esperienzialmente, invece, un'entità può esistere sempre e solo momentaneamente; una volta che un'esperienza finisce, gli aspetti fisici e mentali dell'entità (es. l'esperienza) cessano. Dato che la funzione delle nostre menti si basa sulla sola esperienza, la comprensione deve allo stesso modo svilupparsi basandosi sulla nuda esperienza.

Gran parte del nostro stress e della nostra sofferenza è probabilmente basata sul nostro attaccamento alle entità come a qualcosa di stabile e duraturo. Per esempio, le nostre relazioni con altre persone ci causano sofferenza a causa dell'attaccamento ai concetti che abbiamo sull'altra persona e sulla relazione; quando le relazioni finiscono, soffriamo a causa della perdita sia della persona che della relazione.

Se, invece, comprendiamo che la realtà è fatta da esperienze momentanee, non ci sarà l'opportunità di rimanere delusi da una perdita, dato che non ci sarà più la percezione errata di qualcosa di stabile o duraturo.

La malattia mentale ci fornisce un buon esempio di come le entità ci impediscono di diventare liberi dalla sofferenza. L'identificarsi con una certa condizione, come con una specifica malattia, può creare un senso di impotenza, perché le entità sono per definizione atomiche (indivisibili). La "cura" allora dipende solo dalla rimozione del "disagio".

Come per l'atomo fisico, invece, la realtà di tutte le malattie mentali, anche quelle dovute a origini organiche, è che sono divisibili in entità minori. Uno schizofrenico, per esempio, potrebbe non essere in

grado di evitare di fare esperienza di allucinazioni, ma se diviene capace di osservare ogni allucinazione come una mera esperienza, sarà anche capace di convivere con le allucinazioni senza dover soffrire a causa loro.

Per questo scopo il meditante è istruito dall'inizio a coltivare la comprensione della natura momentanea dell'esperienza. Il movimento del piede sinistro è una serie di esperienze completamente diverse, niente rimane da un'esperienza a quella successiva. Nessuna entità durevole esiste nel quadro della nostra esperienza.

Questo è ciò che viene chiamato "morte momentanea". E, in effetti, è l'unica morte che in senso ultimo si può dire che esista. La morte di una persona non è qualcosa che noi percepiamo esperienzialmente; è un concetto che applichiamo intellettualmente a un'entità altra da noi stessi, e facciamo delle congetture che la stessa cosa ci aspetti da qualche parte nel futuro. Nella nostra esperienza, ci saranno sempre e solo fenomeni momentanei che sorgono e cessano, fino a che non cesseranno completamente al momento della morte.

In realtà non possiamo nemmeno essere davvero sicuri di cosa accada al momento della morte. Dal punto di vista della nostra stessa esperienza, non abbiamo nulla con cui confrontarla – per quel che ne sappiamo, la nostra esperienza potrebbe continuare indefinitamente. Ed è questo infatti il punto di vista della nostra tradizione, nella quale alcuni meditanti affermano persino di ricordare le vite passate, o di aver avuto esperienze vicine alla morte dopo che il loro cervello

aveva smesso di funzionare.

A ogni modo quel che importa è abbandonare le concettualizzazioni di entità che esistono continuativamente da un momento all'altro, in favore di esperienze osservabili empiricamente che durano solo per un singolo momento.

Osservando il salire e scendere dell'addome, un principiante dovrebbe essere capace di percepire con distinzione l'inizio e la fine sia del salire che del scendere. Dovrebbe riuscire a distinguere le due esperienze, concependole come fenomeni distinti invece che come un'entità singola (per es. l'addome) che sale e scende.

Allo stesso modo si dovrebbe fare esperienza delle sensazioni di dolore e di piacere, vedendole sorgere e cessare, e la stessa cosa anche per i pensieri e le emozioni. In breve tempo si arriva a comprendere che nulla dura più a lungo del tempo che ci mette un'esperienza ad avvenire; dal punto di vista dell'esperienza, non esiste alcun tipo di entità stabile o duratura.

La seconda verità è collegata con l'abilità di distinguere ciò che è fisico da ciò che è mentale, e comprendere la loro natura essenziale. Per esempio si dovrebbe essere in grado di vedere che, quando l'addome si alza, c'è sia il movimento dell'alzarsi che la mente che è consapevole del movimento.

E' subito evidente che il sistema respiratorio lavora in continuazione, giorno e notte, nel corso di tutta la vita. Ogni inspirazione causa la contrazione del diaframma, che porta una tensione nell'addome. Ogni espirazione causa il rilassamento di questa tensione. Questa è

una spiegazione del respiro in accordo con il modello scientifico moderno. Però dal punto di vista dell'esperienza, c'è un secondo fattore coinvolto nel respirare, e cioè l'attenzione della mente che permette all'esperienza del respiro di avvenire. L'attenzione è una cosa e la manifestazione fisica del respiro è un'altra; non sono uguali, ed entrambe sono necessarie perché questa esperienza avvenga.

La natura dell'aspetto fisico è di presentarsi all'aspetto mentale; la natura dell'aspetto mentale è di diventare conscio dell'aspetto fisico attraverso uno dei cinque sensi. Entrambi sono aspetti della stessa singola esperienza; né il corpo né la mente durano più a lungo del tempo che impiega ad avvenire una singola esperienza.

Questa, a proposito, è la ragione per cui focalizzarsi solo sul respiro non è raccomandabile come mezzo di comprensione della realtà esperienziale, perché il respiro che entra nel corpo e che ne esce è concettuale. Solo i cambiamenti della pressione e della temperatura sono esperienzialmente reali.

L'abilità di separare la realtà nei suoi componenti fisici e mentali, permette di distinguere tra la realtà oggettiva e le reazioni soggettive ad essa, per esempio, separando il fastidio fisico dallo sconvolgimento mentale, e il piacere fisico dal desiderio. Data la sofferenza inerente alla reattività; questo è un passo cruciale per il progresso verso la libertà.

Per riassumere, i primi passi nella comprensione della realtà sono:

1. Acquisire una visione esperienziale della realtà.

2. Osservare che ogni esperienza sorge e cessa senza lasciare residui.
3. Osservare che l'esperienza può essere separata in componenti fisici e mentali.

Quando si hanno raggiunti questi tre obiettivi, si dice che si è iniziato a capire la natura della realtà. Sebbene queste conoscenze possano sembrare insignificanti di per se, saranno la pavimentazione della via verso ulteriori realizzazioni riguardo la natura della realtà, e sono quindi un primo passo cruciale nella pratica meditativa.

Tutta la teoria presentata in questo capitolo vuole essere una spiegazione e una descrizione di ciò che deve essere capito dal meditante in prima persona; non intende sostituire la pratica, e chiunque legga questo materiale senza praticarlo, secondo la tecnica descritta nel primo libro², (o una pratica simile), non potrà apprezzare il suo vero valore.

Vi incoraggio ancora una volta a prendervi del tempo e a sforzarvi per realizzare da voi stessi queste verità.

²<http://htm.sirimangalo.org/>

CAP. 3 Causa e effetto

Quando la natura dell'esperienza diviene chiara, come spiegato nel capitolo precedente, il meditante inizierà a notare come le singole esperienze siano in una relazione causale tra di loro, influenzando o dando modo a un'esperienza futura di sorgere. Mentre il primo stadio di conoscenza include la comprensione della *natura* dei fenomeni esperienziali, questa conoscenza include la comprensione delle *relazioni* tra i fenomeni; è una conoscenza che perviene gradualmente, continuando ad osservare i quattro fondamenti della consapevolezza, come spiegato nel primo volume.

Questa conoscenza è detta essere la comprensione della causalità, a cui ci si riferisce spesso come “la legge del karma”.

Al giorno d'oggi, il concetto di karma è ben conosciuto, ma non è ben compreso.

Si pensa spesso al karma come a una legge che attribuisce conseguenze alle azioni – certe azioni hanno risultati positivi, altre negativi. Ma, come un praticante capirà velocemente, non è l'azione fisica che agisce sul futuro, ma lo *stato mentale* con cui si compie l'azione.

Per ottenere questa conoscenza si raccomanda, a chi ha raggiunto le conoscenze descritte nel capitolo precedente, di continuare con la stessa pratica che l'ha condotto a quello stadio di comprensione. Se la meditazione camminata inizia a sembrare troppo semplice, si può spezzare il passo in due parti, notando “sollevare” quando si solleva il piede e lo si porta avanti all'altezza della caviglia, e “appoggiare” quando lo si porta avanti in linea retta e lo si appoggia, a una distanza

di circa un piede da dove si trovava prima.

Aggiungere complessità aiuterà a mantenere l'attenzione e ad acuire la consapevolezza, permettendo un'osservazione più precisa delle esperienze e delle relazioni tra esse.

Osservando il sorgere e cessare delle esperienze, momento dopo momento, durante la pratica meditativa si arriverà a riconoscere gli schemi di causa ed effetto che governano le nostre esperienze in modo reale, come una sorta di legge di natura. Presto, durante la pratica, si noteranno le relazioni causali; il desiderio di stare in piedi (mentale) porta allo stare in piedi (fisico), l'alzarsi in piedi (fisico) porta alla consapevolezza del gesto dell'alzarsi (mentale).

Durante l'osservazione del salire e scendere dell'addome si può essere consapevoli della mente che aspetta il salire dell'addome (mentale), seguito dal salire dell'addome vero e proprio (fisico), oppure il salire dell'addome (fisico) che conduce alla comprensione che l'addome è salito (mentale).

Se questo tipo di osservazione non si presenta da sola dopo qualche tempo, si raccomanda al praticante di fare attenzione in particolare all'intenzione di cambiare posizione, notando per esempio, "voglia di alzarsi" o "voglia di sedersi" prima di alzarsi o sedersi. Notare l'intenzione mentale aiuta a coltivare la consapevolezza della relazione causale tra il corpo e la mente.

Un altro segno comune di questo stadio di comprensione, è la mente che prende nota degli schemi sequenziali che portano alla distrazione mentale. Per esempio, l'osservazione dell'addome viene interrotta da

un pensiero vagante che causa l'allontanarsi della mente dall'addome, questo a sua volta porta alla consapevolezza di essersi distratti e quindi a prendere nota del pensiero, questo fa sì che il pensiero svanisca e che la mente ritorni all'osservazione dell'addome che sale e scende.

Quando questo tipo di osservazione sequenziale avviene spesso, il meditante può sentirsi incapace di tenere la mente nel momento presente. La conoscenza delle relazioni causali tra i fenomeni è però uno stadio importante nel progresso dell'insight, e dovrebbe essere notato oggettivamente. Alla fine è questo tipo di riconoscimento degli schemi che porterà alla comprensione di come certi stati mentali conducono alla sofferenza; come la rabbia, per esempio, conduce al dolore e alla malattia, e come l'avidità porta stress e delusione.

Sono le relazioni mentali come queste che costituiscono la base della legge del karma; mentre i fenomeni fisici e mentali ordinari funzionano in accordo con causa e effetto, come descritto sopra, senza avere delle precise ripercussioni positive o negative, certe attività mentali – quelle radicate nell'avidità, nella rabbia e nell'illusione per esempio – hanno delle precise conseguenze sia sul corpo fisico e sull'ambiente che sullo stato mentale.

Se, per esempio, si calpesta una formica senza saperlo o si uccide accidentalmente una mosca mentre si cerca di liberarla da una ragnatela, il risultato potrebbe essere un senso di colpa o di rimorso, ma anche di indifferenza, dato che la propria intenzione non era

diretta al nuocere. Se invece si sparge intenzionalmente del veleno attorno alla propria casa, nel tentativo di sterminare una colonia di formiche, o se si lanciano degli insetti inermi in una ragnatela, il risultato sarà sicuramente un aumento dell'inclinazione della mente alla crudeltà e alla insensibilità verso la sofferenza degli altri. Tramite l'osservazione della causa e dell'effetto si arriva a capire l'importanza dei propri stati mentali nel determinare il nostro futuro.

Questo stadio di conoscenza ci porta a vedere come stati mentali quali avidità, rabbia, arroganza, presunzione, ecc. portano cambiamenti negativi sia nel corpo – tensioni, fatica, mal di testa, ecc. – che abitudini mentali negative, che turbano la pace mentale e creano un'inclinazione verso l'agire e il parlare in modi che causano sofferenza a se stessi e agli altri.

Nello stesso modo si vede che stati mentali quali l'amore, la compassione, l'obiettività, l'accontentarsi, la pazienza, ecc., conducono a benefici fisici positivi come una pressione sanguigna ridotta, rilassamento, buona digestione, ecc., e naturalmente a benefici mentali, a coltivare tratti caratteriali positivi e abitudini che ci portano a una grande pace mentale e migliorano le nostre interazioni sociali e relazioni.

Questo stadio è forse il primo chiaro esempio del beneficio di un'osservazione oggettiva della realtà. Infatti, è considerata una vittoria decisiva raggiungere questo stadio di comprensione; un meditante capace di vedere le relazioni causali tra i fenomeni mentali e fisici è considerato l'aver passato una prova decisiva nel mostrare

se sarà capace di ottenere gli stati più elevati di conoscenza. Si dice che se questo meditante continua la sua pratica, potrà sicuramente ottenere le conoscenze più alte, dato che si è dimostrato capace di discernere il giusto dallo sbagliato, basandosi sulla sua osservazione diretta.

Un tale praticante non ha più bisogno di accettare per fede che le azioni (o piuttosto gli stati mentali dietro le azioni) abbiano delle conseguenze; perché, grazie alla sua osservazione diretta di causa e effetto, è capace di modificare il suo comportamento a seconda di cosa porta beneficio a sé e agli altri.

Questa comprensione della causalità è quindi un passo importante sul sentiero della pace, e non si dovrebbe prenderlo con leggerezza o scartarlo come irrilevante.

E' importante notare che, così come il primo stadio di conoscenza, descritto nel capitolo precedente, questa comprensione deve sorgere senza venire indotta o istigata, non si può semplicemente razionalizzare questo tipo di conoscenza di insight.

La conoscenza di insight può sorgere veramente e genuinamente solo attraverso una pratica meditativa simile a quella definita nel primo volume di questa serie. Chiunque pensi che, soltanto con la lettura, lo studio, la logica o la riflessione potrà capire queste semplici verità, è certamente in errore e destinato a non fare mai esperienza dei frutti della conoscenza di insight.

Per finire, lasciatemi ancora una volta ripetere l'incoraggiamento a mettere in pratica questi insegnamenti; ciò che è scritto non

sostituisce la pratica della meditazione, ma è una semplice guida per aiutare coloro che percorrono il sentiero meditativo a riconoscere i paesaggi del loro monumentale viaggio verso la vera pace, felicità e libertà dalla sofferenza. Possiate tutti voi trovare questo sentiero e seguirlo fino alla destinazione finale.

CAP. 4 Le imperfezioni dell'insight

E' a questo punto della pratica che iniziano i veri insight sulla natura della realtà. Osservando le relazioni causali tra il corpo e la mente si inizia in modo spontaneo a resistere ad alcune tendenze naturali, spesso comprendendo per la prima volta come certe abitudini siano la causa di grande sofferenza per sé e per gli altri.

Grazie a una pratica continua, si inizia a preferire l'osservazione oggettiva, non-reattiva, nutrita dal rimandare costantemente alla natura di ogni esperienza, liberi dalle tendenze e dalle interpretazioni. E' a questo punto che il meditante comincia a sviluppare veramente le abilità quali la pazienza, l'equanimità e la saggezza. Piuttosto che accondiscendere semplicemente ai propri desideri e avversioni, si inizia a sopportare le sensazioni spiacevoli e a resistere all'inclinazione immediata di gratificare il desiderio, perché si capisce che questa reattività è la causa reale dello stress e della sofferenza.

E' questo tipo di realizzazione che conduce allo stadio successivo di conoscenza, basato sull'approfondimento della comprensione che gli oggetti dell'esperienza non sono meritevoli dell'ossessione che normalmente gli dedichiamo. Vedendo la sofferenza causata dall'aggrapparsi a oggetti di desiderio transitori, si inizia a capire che è proprio l'impermanenza che li rende non meritevoli di essere desiderati; vedendo la sofferenza causata dall'avversione per le esperienze spiacevoli, ugualmente transitorie, si inizia a capire che anche queste non sono meritevoli di avversione, dato che anch'esse scompaiono col loro tempo e secondo i loro schemi.

Prima che questa comprensione si possa fruire, è comune che la mente si ribelli, indietreggiando dall'improvviso assalto di instabilità, insipidità e caos che sorgono dal non rincorrere più il piacevole e dal non sfuggire lo spiacevole. All'inizio l'esperienza della realtà può portare alla ricerca di qualcosa che sia un'alternativa a ciò che è impermanente, stressante e incontrollabile. Il risultato è che, un nuovo praticante, cercherà di aggrapparsi a qualunque cosa che sembri a un primo sguardo anche vagamente stabile, soddisfacente e controllabile. Questi oggetti di attaccamento sono chiamati le "imperfezioni dell'insight", nei testi ne vengono elencati dieci.

1. **Obhāsa ("illuminazione")** - Alcuni meditanti sperimentano delle visioni straordinarie basate sulla concentrazione, che possono distrarli dall'oggetto di consapevolezza e di chiara comprensione. Alcuni vedono delle luci chiare, o gli sembra che la stanza sia più luminosa, anche se hanno gli occhi chiusi. Alcuni vedono colori o forme danzare dietro le palpebre. Altri hanno visioni di simboli religiosi o di paesaggi naturali. Tutti questi sono prodotti comuni della pratica meditativa, ma possono diventare un ostacolo se ci si afferra ad essi come a qualcosa di stabile, soddisfacente o controllabile, perché in realtà non sono niente di tutto ciò. Le visioni di ogni sorta dovrebbero essere notate come spiegato nel primo volume, con "vedere, vedere" finché non scompaiono o non sono più un oggetto di interesse per la mente. Ogni attaccamento alla visione dovrebbe venire notato allo stesso modo "piacere, piacere...".

2. **ñāṇa (“conoscenza”)** - Durante la meditazione sui propri pensieri o emozioni, si può scivolare nella modalità del provare a risolvere i vari problemi mondani della propria vita, lasciando perdere la pratica dello sviluppo mentale per quella della prosperità e del successo fisico. Si potrebbe cominciare a fare speculazioni sui propri rapporti d'affari o sulle relazioni personali, cercando di trovare soluzioni a questi e ad altri dilemmi mondani.

La meditazione si presta a questo tipo di comprensioni, data l'elevata chiarezza mentale che porta. Invero, si dice che il potere della mente meditativa abbia pochi limiti reali nel mondo mondano. Un praticante può trovarsi ad avere profondi insight sui suoi affari mondani, o anche avere visioni e realizzazioni empatiche degli stati fisici e mentali degli altri esseri. Mentre questa conoscenza e questi insight hanno valore nella sfera mondana, sono inutili nella pratica dello sviluppo mentale, e si dovrebbe, dopo una ferma rivalutazione del vero scopo della meditazione, notarli oggettivamente come “pensare, pensare” o “sapere, sapere”.

3. **Pīti (“rapimento”)** – Durante la meditazione si può scivolare in uno dei molti stati estatici, che diventano una distrazione dalla pratica. Alcuni meditanti iniziano a dondolare avanti e indietro, apparentemente non intenzionalmente; alcuni si sentono leggeri come se stessero fluttuando; alcuni iniziano a ridere o a piangere in modo incontrollabile; altri sentono l'energia scorrere attraverso il corpo o che li colpisce come un colpo di fulmine. Ci sono molti tipi di esperienze che si possono classificare come “rapimento”. Ciò che importa è che nessuna di esse è intrinsecabilmente benefica; sono tutte impermanenti, insoddisfacenti e incontrollabili, non importa

quanto possano sembrare il contrario. E' solo notandole oggettivamente come "oscillare, oscillare..." ecc., che si inizia a vedere per come sono veramente.

Se, anche dopo aver notato a lungo un'esperienza estatica questa rifiuta di cessare, si consiglia di dare una rinfrescata alla mente riportandola indietro sulla realtà, riaffermando il proprio impegno a una osservazione oggettiva, per la quale queste esperienze sono inadatte. Spesso ci si farà un vero e proprio auto-rimprovero, dicendosi "Basta!" per tirare fuori la mente dal suo assorbimento nelle esperienze estatiche, che sono generalmente piacevoli.

4. **Passaddhi ("tranquillità")** – La tranquillità della mente è considerata un risultato positivo della pratica di meditazione; infatti, molti dei soggetti di questa lista non sono dannosi di per sé. Come per gli altri, comunque, una mente tranquilla può diventare una causa di autocompiacimento. Molti meditanti che hanno praticato in precedenza senza un insegnante, vengono da noi chiedendo cosa dovrebbero fare quando le loro menti sono diventate così tranquille che non è rimasto niente di cui essere consapevoli. La risposta, naturalmente, è che si dovrebbe essere consapevoli della tranquillità stessa con "calma, calma..." o "tranquillità, tranquillità...". Se c'è un godersi l'esperienza, anche questo andrebbe notato con "piacere, piacere...".

5. **Sukha (felicità)** - Sebbene sia già stata discussa in precedenza, la si menziona ancora, solo per la qualità seduttiva delle sensazioni piacevoli; non dovrebbero essere fuggite o evitate, ma nemmeno dovrebbero essere afferrate o ossessionarci. *Devono* essere osservate oggettivamente, ripetendo a se stessi "felice, felice" o porteranno inevitabilmente all'attaccamento, all'autocompiacimento e alla

delusione quando più tardi non saranno ottenibili.

6. **Adhimokkha (“risoluzione”)** – Si riferisce alla fiducia che arriva col successo della pratica meditativa. Naturalmente questa fiducia è importante ma, come detto prima, se non è associata alla saggezza, può portarci alla distrazione e al divagare. Spesso i nuovi meditanti lasciano che la fiducia superi la loro pratica, e iniziano a riflettere sui loro successi e ottenimenti. Potrebbero iniziare a pianificare vari modi per incoraggiare gli altri a praticare, o pensare a come ripagare i loro insegnanti e benefattori. O possono semplicemente sguazzare nel loro autocompiacimento, pensando di aver ottenuto qualche stato sopramondano. Questi vari stati mentali vanno notati, ricordandosi della loro natura, come precedentemente spiegato.

7. **Paggaha (“sforzo”)** – Alcuni meditanti diventano iper-energetici, sentendosi come se potessero praticare giorno e notte senza fermarsi. Un praticante può sentire il bisogno di camminare velocemente avanti e indietro per rilasciare un po’ di energia; un altro può sentire la voglia di fare esercizio fisico. Lo sforzo è importante nella pratica meditativa, ma deve essere temprato dalla concentrazione. Si dovrebbe notare l’energia quando diventa evidente, e non soccombere al desiderio di sfogarla al di fuori della pratica meditativa.

8. **Upaṭṭhāna (“attenzione”)** – Si riferisce allo stato di attenzione sorto dalla costante pratica della consapevolezza. Come risultato della pratica, si è in grado di occuparsi di ogni soggetto –passato, presente, o futuro – senza ostruzioni o difficoltà. Diventa un ostacolo quando si prende come oggetto di osservazione qualcosa che non è

nel momento presente. Alcuni meditanti si fissano su ricordi del passato, altri pianificano il futuro. Alcuni creano storie o fantasie con tanta chiarezza e in modo così dettagliato che si trovano completamente assorbiti nelle loro macchinazioni. Tutte queste attività devono essere viste come distrazioni dal sentiero, e notate con un ricordarsi appropriato e una chiarezza di pensiero diretta all'esperienza base che le ha fatte sorgere.

9. **Upekkhā (equanimità)** – Come la felicità, la calma può essere seducente nell'attirare e nel condurre il meditante a dimenticare la pratica per sguazzare in uno stato di neutralità. Inoltre, l'equanimità può portare all'illusione di essere illuminati, perché ci si accorge che non si è più afflitti dal piacere e dal dispiacere. Tali pensieri devono essere notati appena sorgono, e ci si dovrebbe ripetere "calma, calma..." come spiegato prima, per evitare di crearne troppa e di uscire dal temporaneo stato di calma.

10. **Nikanti("desiderio")** – Per molti praticanti, sorge una forte smania verso tutti gli stati mentali elencati in questa lista. Per altri, il desiderio sorge per i piaceri sensoriali, diretto verso esperienze del passato o del futuro. Altri possono aggrapparsi al desiderio di avere un insight, sperando o domandandosi quando i risultati positivi non ancora realizzati arriveranno. Tutto ciò dovrebbe essere riconosciuto come ostacolo dannoso alla vera comprensione della realtà, e notato di conseguenza.

Solo quando questo tipo di esperienze sono state abbandonate, e si è

capaci di capire pienamente quale è il vero e proprio sentiero dello sviluppo mentale (per es. il chiaro e oggettivo riconoscere la realtà come è, senza nessun tipo di parzialità o di estrapolazione), si sarà capaci di apprezzare il semplice fatto che nessuna esperienza si merita il nostro attaccamento. Questa semplice verità costituisce la maggior parte del rimanente sentiero, e la affronteremo nel prossimo capitolo.

A questo scopo, i meditanti dovrebbero prendere nota dei molti modi in cui ci si può distrarre dal sentiero, attirati da false sembianze di stabilità, soddisfazione e controllo, dai molti piacevoli, e anche positivi, sottoprodotti della pratica meditativa. I meditanti devono esser pronti a osservare queste esperienze con mente chiara, ricordandosi la vera essenza di queste esperienze utilizzando mantra (note mentali) che catturano la loro natura, chiaramente e succintamente, secondo la pratica descritta nel primo volume della serie. Una volta capaci di fare questo, saranno pronti a entrare nel reame dei veri e profondi insight nella natura della realtà.

CAP 5 Il sentiero della visione profonda

Come spiegato nel capitolo precedente, l'abilità di progredire sul sentiero della vera pace dipende da come si reagisce alle caratteristiche degli oggetti della nostra esperienza. A discapito delle nostre credenze e opinioni, riguardo ai vari tipi di fenomeni esperienziali, tutti questi hanno in comune tre caratteristiche:

1. Sono tutti impermanenti – sia in noi stessi che nel mondo esterno non c'è nulla a cui possiamo aggrapparci come a qualcosa di stabile, duraturo, o sicuro; tutte le esperienze sono instabili, effimere, imprevedibili e incerte.
2. Sono tutti inconsistenti – sia in noi stessi che nel mondo esterno non c'è nulla che può essere afferrato come Io, Mio, o come Sé, perché tutti i fenomeni dell'esperienza sono transitori, sorgono e cessano in base a cause e condizioni; e sono quindi incontrollabili.
3. Sono tutti insoddisfacenti – Sia in noi stessi che nel mondo esterno non c'è nulla che possa davvero soddisfarci, dato che tutte le esperienze sono impermanenti, inconsistenti e incontrollabili.

Sebbene queste tre caratteristiche siano facili da comprendere intellettualmente, applicandole agli oggetti di esperienza, è soltanto attraverso la pratica che si arriva al punto dove si riesce a vedere, deducendolo dall'esperienza meditativa, che tutta la realtà è fatta interamente di cose impermanenti, inconsistenti, e per questo insoddisfacenti.

Per questa ragione il meditante può iniziare a vacillare, cercando disperatamente di tornare in una rassicurante illusione di stabilità,

consistenza, e soddisfazione.

Alcuni praticanti possono addirittura prendere in considerazione l'idea di abbandonare la pratica, perché scoprono che la meditazione espone le loro menti al caos e il loro corpo a tensioni e dolori, senza offrire nessun rifugio a questa cruda visione della realtà così com'è. Possono sentirsi inadeguati al compito di affrontare la vera natura della loro mente. Oppure possono pensare che il problema sia la pratica stessa; essendo spesso reclamizzata fin dall'inizio come il "sentiero della pace", è comprensibile che arrivati a questo punto la pratica meditativa venga messa sotto esame.

Malgrado le loro difficoltà molti meditanti che seguono questa tecnica meditativa riusciranno, grazie sia all'incoraggiamento di un'insegnante che alla loro determinazione, a vedere la differenza tra ciò che è e ciò che non è il sentiero, perché la loro pratica si è basata completamente sull'oggettività. Applicando questa oggettività sia alla ruvida realtà dell'esperienza mondana che alle confortevoli illusioni offerte dai vari stati "speciali" spiegati nel capitolo precedente, si giunge alla realizzazione graduale che tutta la realtà è una mera sequenza di esperienze, che non meritano né il desiderio né l'avversione, e che la vera pace e felicità non possono dipendere da questo tipo di esperienze.

Questa realizzazione graduale include il resto del sentiero di insight, su fino al punto finale dove si realizza chiaramente e completamente che niente è degno di attaccamento, e la mente allora lascia andare completamente ogni cosa e realizza la vera pace; come un uccello che

spicca il volo solo dopo aver lasciato la presa del ramo. In questo capitolo, guarderemo il sentiero graduale verso questa meta; riserveremo la discussione sulla realizzazione della pace per il prossimo e ultimo capitolo.

Il sentiero di insight che conduce alla realizzazione finale è graduato in una serie di stadi, che delimitano i vari stati di rivelazione della mente mentre ottiene gradualmente una perfetta comprensione della realtà. Generalmente si pensa che sia inutile, per un principiante, sapere troppo di questi stadi e studiarli in profondità, ma una prima conoscenza abbozzata del sentiero generale è probabilmente meglio che non averne nessuna, perché può aiutare a sviluppare un'inclinazione verso questa direzione.

E' importante prendere nota di non usare questi stadi come una mappa stradale dettagliata, ma come una guida generale della pratica nel suo insieme. Questo per molte ragioni: primo, il sentiero è unico per ogni meditante, e invece di cercare di indovinare a che punto si è del sentiero è meglio lasciarlo fare a un insegnante qualificato, che ha guidato molti altri lungo la via; secondo, nonostante l'abilità che si può avere nel valutare i propri progressi nell'insight, la propria visione sarà sempre offuscata nei riguardi di se stessi, perché è proprio la nostra soggettività che costituisce il grosso della sfida nella pratica meditativa; infine, il punto più importante, fissarsi sul proprio livello di progresso porta facilmente a delle aspettative e a dichiarare falsi insight superficiali, nel tentativo di progredire al livello successivo.

Per queste ragioni si consiglia di essere cauti, non solo a riguardo dei singoli stadi di progresso delineati sotto, ma anche rispetto all'intero concetto di "progresso" in generale.

Una vera misura della propria pratica la si può avere solo nel momento presente, se si riesce a comprendere l'esperienza presente senza condizionamenti o estrapolazioni. Il progresso a lungo termine è veramente poco utile per misurare i propri successi, sia a causa della complessità della mente nel suo conflitto tra le vecchie, inutili abitudini e quelle nuove e utili di chiarezza mentale, sia a causa della difficoltà inerente all'autovalutazione in generale.

Detto questo, senza uno stretto rapporto con l'insegnante, uno schema generale del sentiero sarà indispensabile all'aspirante meditante; è con questa idea che fornisco il seguente elenco, sebbene debba essere ben chiaro che questi stadi sorgeranno da soli attraverso la pratica della chiara osservazione, e non devono venire confusi con una riflessione intellettuale.

1. Una volta che il meditante ha avuto successo nel discernere tra cosa è il sentiero (osservazione oggettiva) e cosa non lo è (evitare la realtà o afferrarsi a esperienze particolari), inizierà ad apprezzare la semplice verità che tutti i fenomeni sorgono dal nulla e cessano senza residui. Questa importante osservazione fornirà un fondamento solido per le ulteriori realizzazioni, ed è considerata la prima delle conoscenze di insight.
2. Lentamente, la mente si focalizzerà di più sull'aspetto della cessazione; il meditante può sentirsi come se la sua pratica non stia

progredendo, perché non è più in grado di vedere interamente l'oggetto di osservazione, cogliendone solo la cessazione. E' in questo stadio che il meditante inizia a realizzare che nulla esiste al di fuori dell'esperienza del momento presente; alcuni noteranno che la stanza attorno a loro e persino i loro corpi sembrano dover "scompare", questo perché hanno perso la fissazione della mente sulla realtà concettuale, e ora comprendono che una volta che l'esperienza è cessata, anche l'entità che la rappresenta cessa. Questo insight segna un passaggio decisivo dalla realtà concettuale alla realtà ultima, ed è tanto importante quanto l'ultimo.

3. Il fissarsi della mente sul momento di cessazione dell'esperienza porta a molte altre conoscenze in successione. Primo, si comprende il pericolo nel compiacimento, e per estensione nell'attaccamento, dato che tutto ciò a cui teniamo può lasciarci in ogni momento. Invero, questa comprensione diventa tanto acuta che alcuni meditanti inizieranno ad avere paura degli oggetti ordinari, perché stanno fronteggiando la cruda consapevolezza della inconsistenza e incertezza di tutte le cose esistenti. Questa paura però non è utile, e andrebbe notata sistematicamente con "paura, paura", senza lasciare che prenda il controllo della mente.

4. Poi, si inizia a perdere l'infatuazione per gli oggetti dei sensi; inizialmente questo può portare a un sentimento di rifiuto e a sintomi quali un leggero malessere corporeo o mentale, perché si stanno scoprendo gli aspetti negativi mai realizzati prima degli oggetti di desiderio.

5. Infine si arriverà al punto in cui tutte le esperienze sembreranno insipide e non desiderabili. Anche se questa comprensione porterà alla fine a una grande pace e felicità, una volta che l'insight sia maturato, a questo punto può sorgere invece noia o ansia perché la mente continua a cercare qualche esperienza che sia stabile, soddisfacente e consistente. Nondimeno questa comprensione è un punto di svolta nel quale la mente, che prima tendeva fortemente verso la ricerca di gratificazione sensoriale, ora inizia a distogliersene, dato che le prove mostrano in modo innegabile che la ricerca del piacere è inutile e si basa su deduzioni e credenze difettose.

6. A un certo punto di questo processo, il meditante generalmente arriva a un altro crocevia, dove il conflitto tra il desiderio di essere libero e quello di aggrapparsi alla sensualità si scontrano. Senza una guida appropriata a questo punto il meditante può decidere di lasciare la pratica, perché il desiderio di essere libero viene male direzionato dai propri desideri abituali, conducendolo a credere che ritornando ai piaceri dei sensi sarà libero dalla situazione difficile attuale. Per la maggior parte, comunque, questi pensieri non durano a lungo, dato che ora l'insight è abbastanza forte da vedere la falla in questi ragionamenti. Infine, sia attraverso la guida di un insegnante che grazie alla propria forza mentale, si riafferma la verità che la libertà dall'attaccamento è l'unica via per essere davvero felici, e si continua sul sentiero.

7. A questo punto la pratica inizierà a essere convinta, seria. Mentre prima il meditante era in conflitto con la pratica, adesso ha una chiara e sgombra visione del sentiero, avendo finalmente

fronteggiato i propri dubbi e le proprie riserve sull'intera pratica. Il passo seguente è insieme più difficile e più facile dell'ultimo, dato che si fronteggia la realtà senza incertezza o timori. In questo stadio, le tre caratteristiche dell'esperienza dovrebbero diventare estremamente chiare. Può sembrare che la pratica sia diventata più difficile, o che si sia regrediti; in realtà, la mente sta semplicemente riandando su tutto ciò che aveva evitato in precedenza, rimpiazzando le abitudini inutili con altre più utili.

8. Infine, l'efficienza della mente coltivata dalle precedenti conoscenze porterà i suoi frutti, e il meditante si accorgerà che la pratica diventa progressivamente più facile e allo stesso tempo più efficace. Si sa di aver raggiunto l'apice della pratica di insight quando la pratica avviene senza sforzo e senza impedimenti, e le proprie tendenze al giudizio o al reagire alle esperienze svaniscono del tutto. In questo stadio, il meditante sarà completamente equanime rispetto a tutti i fenomeni, vedendoli per la prima volta chiaramente per come sono veramente.

Avendo attraversato ognuno di questi stadi in successione, il meditante arriva al punto in cui è finalmente capace di lasciar andare ed essere libero dall'attaccamento. Si può dire che a questo punto ha raggiunto l'apice dell'esistenza, uno stato che può essere superato solo dal suo frutto, che sarà l'oggetto di discussione del prossimo capitolo.

Ancora, non si può sottolineare abbastanza che ciò che è scritto è utile solo come guida generale, e non si presta per un confronto

dettagliato ne per un'analisi della propria pratica. La conoscenza approfondita degli stadi dell'insight è usata dagli insegnanti per determinare i progressi di uno studente sul sentiero, ma una conoscenza generale del sentiero è utile anche a uno studente, premesso che non faccia sorgere aspettative o intellettualizzazioni sulla propria pratica. I meditanti andrebbero incoraggiati a riconoscere il progresso solo nella chiarezza del momento presente, focalizzando la loro attenzione sul coltivare questa chiarezza come un'abitudine. Tutti gli insight nella realtà dipendono da questo, che è una causa sufficiente per farli sorgere. Possano tutti gli esseri praticare e realizzare questi insight.