

## Meditazione, consapevolezza, concentrazione\*



La meditazione è osservazione partecipe. Ciò che stiamo guardando reagisce all'azione del guardare e ciò che vediamo dipende dal modo col quale lo guardiamo. Per questo la meditazione è qualcosa di estremamente delicato, il cui risultato è assolutamente legato allo stato mentale del meditante. È necessario non essere ansiosi per alcun genere di risultato. La meditazione non è aggressiva. Lo sforzo che richiede è uno sforzo gentile, paziente, consapevole e che deve essere rilassato e costante, e non diventare una forzatura; e consiste nell'adagiarsi nel momento presente e permettere a noi stessi di sentirci a nostro agio con qualsiasi cosa stia accadendo. Utilizziamo l'energia e non la forza.

Gli antichi testi pāli paragonano la meditazione all'addomesticamento di un elefante selvaggio. In questa analogia l'elefante è la nostra mente selvaggiamente vivace, la corda è la consapevolezza e il palo è l'oggetto della meditazione. Il risultato è una mente bene addestrata e concentrata, che può essere usata per il lavoro estremamente arduo

---

\* Appunti tratti da: HENEPOLA GUNARATANA, *La pratica della consapevolezza*, Roma, Ubaldini, 1995.

di penetrare gli strati di confusione che oscurano la realtà. La meditazione addomestica la mente.

Non condanniamoci perché abbiamo difetti e manchevolezze comuni a tutti. Impariamo a vedere tutti i fenomeni della mente come perfettamente naturali e comprensibili ed esercitiamo nei loro confronti una accettazione disinteressata. Non saremo perfetti, ma abbiamo solo noi stessi con cui poter lavorare. Le negatività sono occasioni per imparare a crescere, sono acqua per il nostro mulino. Nella meditazione la mente si purifica naturalmente attraverso una nuda attenzione non verbale.

Molti sistemi meditativi si fermano al raggiungimento di un profondo e gioioso rilassamento. La *vipassanā* invece cerca di raggiungere un'altra meta: oltre la concentrazione e il rilassamento (considerati fattori concomitanti, utili strumenti e vantaggiosi prodotti secondari), la pratica mira alla purificazione e alla trasformazione della vita, attraverso l'uso continuo, permanente, costante della consapevolezza, allo scopo di consentire un sereno bilanciamento mentale. Attraverso la meditazione diventiamo consapevoli di come realmente siamo e ciò avviene perché affiniamo la nostra sensibilità. Il significato di *vipassanā bhavana* è coltivazione della mente. Essa si ripromette di favorire un modo speciale di vedere, capace di generare discernimento e piena comprensione. Impariamo a guardare con calma e chiarezza le nostre reazioni agli stimoli. Iniziamo a osservarci mentre reagiamo, senza essere catturati dalle reazioni stesse.

Abbiamo preso il vortice fluido di pensieri, emozioni e sensazioni e lo abbiamo solidificato in una costruzione mentale, alla quale abbiamo attaccato un'etichetta con su scritto: "IO". Da allora abbiamo trattato questa costruzione mentale come se fosse un'entità statica e permanente. Noi consideriamo l'IO come separato da tutte le altre cose e così ci escludiamo dal processo di cambiamento e trasformatio-

ne che pervade l'Universo in continuazione. E poi ci rattristiamo del fatto che ci sentiamo soli: è che ignoriamo di essere intrinsecamente uniti con tutti gli altri esseri.

Non ci si deve scoraggiare: il senso di fallimento è soltanto un'altra reazione emotiva e passeggera. Se ci si fa risucchiare dentro la reazione, essa verrà nutrita dalla nostra stessa energia e crescerà. È facile affrontare lo sconforto che nasce quando ci sembra di aver fallito nella meditazione e nella pratica della consapevolezza. Essere consapevole di quel senso di scoraggiamento ha il significato dell'avvenuto ristabilimento della consapevolezza. Nel momento in cui ci si accorge di non essere stati consapevoli, il solo fatto di rendersene conto è già un atto di consapevolezza. I problemi che sorgono durante la pratica sono un'occasione per imparare a crescere.

Lo scopo della meditazione non è quello di rimanere concentrati sul respiro senza interruzioni per sempre. Lo scopo della meditazione è raggiungere uno stato di consapevolezza senza interruzioni. La consapevolezza genera l'illuminazione. È normale che gli ostacoli tentino di farci deviare dai nostri intendimenti: il primo è l'attaccamento generato dal desiderio; il secondo è l'avversione, la malevolenza, che ci inducono a respingere, reprimere, evitare, resistere, negare qualsiasi situazione negativa; il terzo è il torpore, la pigrizia, connessi con l'avversione poiché è uno di quei piccoli modi ingegnosi usati dalla mente per evitare le questioni ritenute spiacevoli. Il torpore consiste nello spegnersi dell'apparato mentale e nell'offuscarsi della vigilanza sensoriale e cognitiva. È una stupidità forzata che finge di essere sonno.

La cura del torpore è la consapevolezza. Quando vince il torpore si cade nella "mente che affonda" e nel sonno; il quarto ostacolo è l'agitazione, l'irrequietezza, la mente che fa le giravolte e si rifiuta di fermarsi. L'agitazione è in realtà uno stato mentale superficiale intrinsecamente effi-

mero, che sorge e svanisce e che non ha alcun dominio su di noi; il quinto ostacolo è il dubbio, l'esitazione, l'incertezza. L'unico modo per non rimanere incastrati in questa trappola, in questo impedimento, in questa cortina fumogena costruita dalla mente è considerarla oggetto di osservazione, uscirne fuori per osservarlo.

Ogni distrazione di carattere negativo come l'insicurezza, la paura, la rabbia, la depressione, l'irritazione, la frustrazione è facilmente individuabile. Più difficili da scoprire sono le distrazioni riguardanti cose da noi considerate virtuose e nobili, come la virtù, l'idea di perfezionarsi, la gioia che nasce dalla meditazione. Esse significano solamente desiderio di gratificazione ed anche un modo ingegnoso di ignorare la realtà del momento presente. Gli ostacoli che più di tutti ingannano sono gli stati mentali positivi, che si insinuano nella meditazione; la felicità, la pace, l'appagamento interiore, la compassione per tutti gli esseri sono così dolci e benevoli che si fa fatica a sopportare l'idea di liberarsene. Essi sono stati mentali che vengono, passano, sorgono e svaniscono, nel confronto dei quali è sconsigliato sviluppare attaccamento. Sono un esempio ulteriore dello spettacolo effimero offerto dal nostro universo mentale.

La meditazione non è una cura rapida per tutti i mali; nessuna meta di valore si raggiunge da un giorno all'altro. È richiesta una lunga disciplina e talora l'evolversi della pratica è travagliato. I risultati sono quasi impalpabili; avvengono in profondità dentro la mente, per manifestarsi molto più tardi. Dalla meditazione, se non altro, impareremo la pazienza e questa, tra le lezioni disponibili, è quella più preziosa. L'esperienza della meditazione non è una gara! C'è un traguardo, ma non c'è una tabella di marcia. Alla fine di una seduta di meditazione ben fatta si potrà avvertire uno stato di grande calma, di piacevole freschezza mentale, di energia serena, allegra, gioiosa e ciò è di per sé una ricompensa, ma non deve essere un obiettivo da conseguire.

La meditazione è un'impresa difficile; è un'attività del tutto solitaria. La persona che pratica la meditazione combatte contro forze molto potenti, le quali sono parte della struttura della stessa mente. È importante sapere che non siamo soli; stiamo percorrendo lo stesso sentiero che è stato percorso dal Buddha e dai suoi grandi e santi discepoli. Il Sangha, la confraternita dei monaci e dei laici presenti e passati preserva il Sentiero e sostiene i praticanti.

*Sati*, la consapevolezza, è un'attività, ma le parole che definiscono la consapevolezza non sono la consapevolezza. La consapevolezza è un processo sottile; il fatto che tale processo si trovi al di là delle parole non significa che non sia reale. Al contrario, la consapevolezza è la realtà che dà origine alle parole e le parole che LA seguono sono pallide ombre della realtà, una analogia al di là della logica verbale, di cui, però, si può fare esperienza.

La consapevolezza è simile a quel che si vede con la vista periferica un attimo prima della messa a fuoco. Quel momento di non messa a fuoco contiene una modalità di conoscenza molto profonda, che andrà perduta non appena mettiamo a fuoco la mente a oggettivare l'oggetto in una cosa, lasciandoci andare a una lunga sequenza di pensiero simbolico, riguardo a tale percezione. Lo scopo della meditazione *vipassanā* è addestrarci a prolungare quel momento.

La consapevolezza è un'attenzione imparziale, non concettuale, che non prende partito e non indugia su ciò che percepisce; non è affascinata dagli stati mentali positivi e non cerca di scansare gli stati mentali negativi.

Un'altra traduzione del termine *sati* è "attenzione nuda" vale a dire non essere coinvolti dal pensiero o dai concetti, non aggrapparsi alle opinioni, ai ricordi. *Sati* registra le esperienze, non le paragona, non le classifica, non le etichetta. Osserva ciò che sta accadendo nel momento presente, il flusso cangiante dei cambiamenti, la nascita, la cresci-

ta, il completo sviluppo di tutti i fenomeni fisici, mentali, emotivi: è come farsi da parte, sedersi e guardare lo spettacolo, in continuazione. L'attenzione del meditante è rivolta all'universo interiore, non è interessata all'universo esteriore; osserva le proprie emozioni, o le proprie sensazioni fisiche e nello stesso momento le prova, non a livello intellettuale, ma come esperienza attenta della vita e come partecipazione vigile al processo continuo dell'esistenza. La consapevolezza è allo stesso tempo sia l'attenzione nuda, sia la funzione che ci ricorda di applicare l'attenzione nuda, allorché abbiamo smesso di farlo; vede le cose così come sono, senza sovraccaricarle di concetti, idee progetti, preoccupazioni, paure, immaginazioni; vede la natura profonda di tutti i fenomeni come insoddisfacenti (*dukkha*), temporanei (*aniccā*), insostanziali (*anattā*). Non lo pensa, lo vede direttamente, istantaneamente. È allo stesso tempo la mèta della *vipassanā* e lo strumento per raggiungere tale mèta; è l'antidoto specifico agli impedimenti, dei quali è, allo stesso tempo, la cura e la prevenzione.

La pratica della consapevolezza non è qualcosa che si esercita ogni tanto e che poi si mette da parte per il resto del tempo. Bisogna praticare sempre, a tempo pieno. Il meditante osserva tutto: pensieri, emozioni, desideri; non importa se lo spettacolo è tenero, orrido, bello o vergognoso. Nessun aspetto dell'esperienza viene escluso o evitato. Se ci si accorge di essere annoiati, si medita sulla noia; si cerca di vedere come funziona e come ci fa sentire. Se siamo arrabbiati, meditiamo sulla rabbia; da che è nata e come svanisce. Se siamo afferrati dalla stretta della depressione più nera, investighiamo la depressione, con interesse e senza identificarsi; esploriamo i suoi labirinti e tracciamo la mappa dei suoi sentieri per essere in grado di affrontare la depressione la prossima volta che si farà viva. Con la consapevolezza incessante ci ritroviamo a fissare la vorticosità che ci circonda. Tutto si muove; tutto danza ed è pieno di vita, tut-

to si tiene insieme. Ci rendiamo conto della connessione intima tra tutti i fenomeni mentali, sensoriali, affettivi; di come un pensiero conduce ad un altro, di come le azioni, i pensieri, le sensazioni, i desideri siano tutti intimamente collegati tra loro in un delicato tessuto di causa ed effetto.

L'esperienza stessa di essere vivi e la sensazione di essere coscienti diventano lucide e precise. L'esperienza di essere vivi e di far parte della vita nel cosmo diventa uno stato percepito in continuazione.

La concentrazione potrebbe essere definita come la facoltà della mente di mettersi a fuoco senza interruzione su un oggetto; tale facoltà può essere sviluppata in virtù di pura e semplice forza di volontà entro condizioni ben precise come, per esempio, in un ambiente fisico libero dalle distrazioni. Si rende necessario lavorare diligentemente in direzione dello scopo da conseguire, senza fissare un tempo per raggiungerlo. Quando saremo pronti lo raggiungeremo. Non dobbiamo fare altro che prepararci a quel momento.

Lasciamo che il respiro fluisca dentro e fuori liberamente e concentriamo l'attenzione sui bordi delle narici, oppure sull'alzarsi e abbassarsi dell'addome e del diaframma. Non appena ci si accorge che la mente non è più concentrata sul respiro, la si riporta gentilmente ad ancorarsi al respiro.

Quando il respiro grossolano si attenua, sorge un respiro sottile e questo diventa l'oggetto della concentrazione. Bisogna conoscere a fondo questo segnale, che è disponibile nel momento presente e in ogni momento successivo. Il segnale cambia a seconda dello stato mentale. Osserviamo che la mente è concentrata sul momento presente. L'unione della mente col momento presente è definita concentrazione momentanea. Quando tale stato mentale concentrato verrà messo a fuoco sui cambiamenti che avvengono nella mente e nel corpo si noterà che il respiro è la parte fisica e che la

sensazione del respiro, l'essere coscienti della sensazione del respiro e l'essere coscienti del segnale sono le parti mentali in continuo mutamento.

L'espansione e la contrazione dei polmoni, dell'addome e del diaframma sono parti integranti del ritmo universale. Tutto nell'universo, come il nostro respiro e il nostro corpo, ha lo stesso ritmo di espansione e contrazione, di sorgere e svanire. Se facciamo esperienza attraverso il nostro respiro dell'impermanenza e del carattere insoddisfacente di tutte le cose e dell'assenza di un "io" solido, stabile e durevole, allora la nostra mente si farà calma e pacificata. Non appena la nostra mente si allontana, lasciamo che torni al respiro, che è la casa alla quale può tornare dopo i brevi o i lunghi viaggi e ci ritorna sempre con una maggiore comprensione dell'impermanenza, della insoddisfazione e della insostanzialità. Disse il Sublime:

Chiunque abbia sviluppato e praticato con frequenza l'attenzione sul corpo troverà incluso entro questa tutte le cose profittevoli che conducono alla saggezza. Se il corpo non è dominato per mezzo della meditazione, la mente non sarà dominata. Se i processi corporei gli diverranno pienamente distinti, intelligibili e chiari, i processi mentali, che hanno per oggetto questi processi corporei, diverranno chiari e intelligibili da sé stessi. Poiché i processi mentali diverranno chiari soltanto a chi ha afferrato con piena chiarezza quelli corporei, tutti gli sforzi per afferrare i processi mentali devono essere fatti solamente per mezzo della comprensione dei processi corporei e non al contrario.

L'esercizio del sapere non è separato della consapevolezza di un processo fisiologico elementare prodotto dalla pratica meditativa. Ciò significa che non esiste la possibilità di un esercizio spirituale esterno ed estraneo alla corporeità. La meditazione sulla respirazione diventa meditazione su una funzione vitale, compresa la funzione del pensare.



La meditazione sul corpo si pone come un esercizio di conoscenza. La meditazione sulla respirazione ci rende consapevoli non solamente della presenza di una cosa, ma anche del fatto che ogni cosa è in realtà un processo, ogni oggetto un evento, ogni “stato” è in movimento, ogni elemento sia fisico che mentale è un fenomeno transitorio.

L'ATTENZIONE COSCIENTE ALL'IMPERMANENZA DI OGNI  
FENOMENO È LA CONTEMPLAZIONE DEL MONDO  
COME VACUITÀ

**Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.