

Preparazione alla meditazione

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 30 gennaio 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Meditation Prep

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

La meditazione non è come una cintura di sicurezza. Non si può semplicemente far allacciare ben stretta la mente a una singola tecnica, e aspettare che la tecnica faccia tutto il lavoro. Occorre sviluppare gli atteggiamenti corretti nei confronti della meditazione e della propria mente. È necessario poi sviluppare una gamma di tecniche, e imparare a individuare quali usare caso per caso, in modo da poterle adottare con saggezza per il loro specifico scopo. Le tecniche non sono destinate a essere camicie di forza per la mente. Sono più dei mezzi di esplorazione. Come disse una volta il Buddha, lui indica la strada, ma sta a noi seguirla, per vedere ciò che impariamo lungo il percorso e scoprire dove ci porta.

In realtà, in molti casi le buone tecniche offrono più domande che risposte. Bisogna coltivare la giusta disposizione d'animo per accogliere le domande e capire come ottenere le risposte giuste, risposte che contribuiscono a porre fine alla sofferenza. Per avere un'idea di quali siano gli atteggiamenti necessari per la meditazione, è utile esaminare ciò che il Buddha insegnò al figlio Rahula prima di insegnargli a concentrarsi sul respiro.

Ci sono due principali gruppi di istruzioni. Per quanto riguarda il primo gruppo, il Buddha non iniziò le sue istruzioni di meditazione dicendo a Rahula di sedersi e chiudere gli occhi, ma gli consigliò invece di sviluppare il giusto atteggiamento nei confronti di tutte

le sue azioni: pensieri, parole e gesti. In altre parole, Rahula doveva fare pratica su come meditare osservando in ogni situazione le proprie azioni.

Il Buddha stabilì in primo luogo il principio della veridicità, affermando che se sei il tipo di persona che non prova nessuna vergogna a raccontare una bugia vuol dire che non hai le qualità per fare meditazione. Hai gettato via le tue qualità. Se ti è facile mentire ad altre persone, ti sarà facile mentire a te stesso. Quindi, la veridicità è stato il primo principio, il primo atteggiamento consigliato dal Buddha.

Poi, disse, prima di agire tale veridicità va applicata a pensieri, parole e gesti, ricordando a se stessi di agire solo secondo intenzioni pacifiche. Questo sviluppa le qualità di benevolenza e compassione. Pertanto, quando sorge un'intenzione e state pensando di realizzarla, chiedetevi: "Questa cosa potrà essere dannosa?". Se avvertite che potrebbe risultarne un danno, non la fate. Se non prevedete alcun danno, procedete pure. Mentre agite, verificate i risultati immediati derivanti dalla vostra azione, perché le azioni possono provocare conseguenze non solo nel lontano futuro ma anche qui, in questo momento, dove potete vederle immediatamente. Se si mette una mano sul fuoco, fa male subito, non aspetterà di fare male in una qualche vita futura. Se si inghiotte della zuppa calda, scotterà adesso, non dopo essere morti e rinati.

Così, se vedete dei danni causati dalla vostra azione, fermatevi. Ma se non vedete alcun danno per voi o per gli altri, potete continuare. Quando l'azione è compiuta, considerate i risultati nel lungo periodo. Se vi rendete conto che in seguito ha effettivamente causato dei danni, coltivate un atteggiamento di vergogna per l'azione. Notate che il Buddha non dice di vergognarvi di voi stessi; vuole che proviate vergogna per l'azione. In altre parole, considerate l'azione come non degna di voi. Questo è un sano uso della vergogna, che va a braccetto con un sano senso di orgoglio. Prendete la decisione di non ripetere l'azione e poi andate a parlarne con una persona che rispettate. Questo sviluppa un atteggiamento di integrità, poiché vuol dire che accettate la responsabilità di ciò che avete fatto, e siete sinceri rispetto a ciò che avete fatto. È in questo modo che si impara.

Il Buddha non inizia dicendo a Rahula di non commettere errori. Dice di cercare di evitare di commettere errori, ma se si commette un errore, questo è il modo di gestire la cosa, con onestà, con un atteggiamento di benevolenza o compassione, con un sano senso

di vergogna, e con integrità. Se, d'altra parte, osservando le vostre azioni vedete che non hanno causato alcun danno, potete gioirne e continuare a praticare.

È così che si inizia a meditare nella vita quotidiana. Sono questi gli atteggiamenti da portare nella meditazione, con la disponibilità a osservare le proprie intenzioni e i loro risultati. Questo sarà davvero importante durante la meditazione, perché non c'è alcun altro modo per poter leggere la propria mente.

Poi, in un secondo momento, il Buddha insegnò a Rahula la meditazione sul respiro. Prima, però, gli ha insegnato altri dieci esercizi di preparazione. I primi quattro esercizi riguardano gli elementi fisici, guardando al corpo in relazione ai suoi elementi, alle sue proprietà. La terra è solidità, l'acqua è liquidità, il fuoco è calore e il vento è movimento. Egli disse a Rahula: "Cerca di rendere la tua mente come ognuno di questi elementi e di queste proprietà". Ad esempio, con la terra: se si gettano cose disgustose su di essa, la terra non reagisce. Ora il Buddha non sta dicendo a Rahula di essere passivo o noncurante. Gli dice di essere ben radicato, di imparare ad avere la capacità di persistere perché, come si vedrà, le meditazioni che insegna successivamente a Rahula sono meditazioni attive che richiedono molta sensibilità. Non si tratta semplicemente di sedersi con qualunque cosa sia presente senza fare cambiamenti. Alla persona viene chiesto di modificare, di cambiare le cose. Ma per apportare le modifiche appropriate bisogna prima capire quale sia la propria situazione, e quale sia realmente il problema. Dopo si possono apportare le modifiche desiderate, e vedere se effettivamente funzionano.

Ora, se volete essere in grado di guardare e vedere le cose con chiarezza, dovete imparare a essere perseveranti, dovete essere capaci di stare con le cose e osservarle con fermezza nel tempo. È inevitabile che durante la meditazione sorgano delle cose spiacevoli. Comprenderle, dopo tutto, è ciò che si deve fare in presenza della sofferenza: va compresa. E per comprenderla, ci sono volte in cui dovrete davvero restarci a stretto contatto, osservandola a lungo, e ripetutamente. Questo richiede perseveranza.

Poi, quando tentate di cambiare qualcosa nella meditazione — quando sperimentate il respiro e la mente in vari modi — dovete stare con le cose per lunghi periodi di tempo per vedere se quello che avete fatto funziona davvero. Non dovrete essere il tipo di persona che fa un piccolo cambiamento, vede qualcosa che sembra essere molto promettente e salta subito alla conclusione che quella è la soluzione. Il risultato potrebbe essere di breve

durata, e potreste alla fine ritrovarvi al punto di partenza. Quindi, per capire se questa è la situazione, dovete essere in grado di rimanere con le cose.

Lo stesso principio si applica alle altre proprietà. Il fuoco può bruciare le cose spiacevoli, senza doverle evitare. L'acqua può essere utilizzata per lavare via le cose spiacevoli, senza che ne provi disgusto. Il vento soffia via le cose spiacevoli, senza mostrare ribrezzo.

Così imparate a essere ben radicati. Ricordatevi che qualunque cosa avvenga, siete in grado di viverla. Mi ricordo una volta in cui mi trovavo con Ajaan Fuang, e lui di punto in bianco mi disse di sedermi e meditare per tutta la notte. La mia reazione immediata fu di dirgli che per me non era un buon momento per provarci, che quel giorno avevo lavorato duramente e non lo potevo fare. Lui mi guardò e disse: “Dunque, ti ucciderà?”. “Beh, no”. “Allora lo puoi fare”. Questo è l'atteggiamento che dovete avere — come il detto, quello che non ti uccide ti renderà più forte. Ma mentre fate cose difficili, non dovete limitarvi a soffrire, dovete chiedervi: “Come posso affrontare questa cosa senza sofferenza?”. Ecco dove iniziate a imparare a essere creativi. Ma la cosa importante è che dovete rammentare a voi stessi: “Ok, posso sopportarlo. Qualunque cosa avvenga, non sarò spazzato via”. In questo modo potete iniziare a fidarvi di voi stessi come osservatori.

Poi, per mostrare come il Buddha non stesse insegnando a Rahula a essere passivo, le successive quattro meditazioni riguardano la sostituzione di atteggiamenti non salutari con atteggiamenti più utili, essenzialmente quelli dei *brahma-vihāra*: benevolenza, compassione, gioia compartecipe ed equanimità. Qui, però, il Buddha non gli sta chiedendo di sviluppare questi pensieri nella misura illimitata dei *brahma-vihāra*, gli sta semplicemente dicendo di sostituire vari livelli di avversione nella mente — irritazione, risentimento, malevolenza o desiderio di nuocere — con emozioni più positive. Se vi accorgete che nella mente sta sorgendo della malevolenza, provate a contrastarla con la benevolenza. Non lasciate che la mente rimanga bloccata nel desiderio di fare del male, fate invece il possibile per favorire un atteggiamento di gentilezza nei confronti di quella persona, chiunque essa sia. Se vi sorge l'idea di essere crudeli con qualcuno o di fargli del male, contrastatela con un atteggiamento di compassione, ricordandovi che non trarrete alcun beneficio dalla sofferenza di quella persona. In effetti, le persone quando soffrono tendono a fare cose folli, sconsiderate, dannose. Dovete avere un po' di compassione per le persone dedite ad

attività dannose, sperando che abbiano il buon senso di fermarsi. La gioia compartecipe è l'antidoto per l'eventuale risentimento che si può provare per la fortuna di qualcun altro. Ci si rende conto che il risentimento non porta nulla di buono. Le persone che godono di buona sorte devono aver fatto qualcosa prima o poi che ha determinato la loro felicità, dunque perché risentirsene? Volete che le persone provino risentimento quando la fortuna arriva per voi? Certo che no. Per quanto riguarda i sentimenti di equanimità, questi sono pensati per contrastare gli stati di irritazione. È bene essere equanimi verso le cose irritanti affinché l'irritazione non monti fino al punto da spingervi a fare qualcosa di stupido. In ciascuno di questi casi, è bene essere in grado di far nascere atteggiamenti salutari quando ne avete bisogno in modo da evitare di stare lì a ribollire nell'avversione.

Poi il Buddha insegnò due meditazioni per contrastare altri tipi di qualità nocive. Contro la lussuria, disse di cercare di coltivare l'idea dell'impurità del corpo umano. Ora, non si tratta di avere un'immagine negativa e malsana del corpo, ma di allenarsi ad averne una negativa e salutare. Si comprende che siamo tutti sulla stessa barca. Abbiamo tutti all'interno sangue, pus, succhi gastrici, feci, ogni genere di roba che non vorreste avere qui sul pavimento quando state per fare colazione. Questo è un antidoto utile. Quando sorgono sensazioni di lussuria e si rammenta cosa si trova sotto la pelle, è difficile continuare a provare ancora desiderio sessuale.

Come già detto, il Buddha non sta insegnando a Rahula a essere passivo, o semplicemente ad accettare qualsiasi cosa avvenga, gli sta spiegando come controbattere gli atteggiamenti nocivi sostituendoli con altri salutari.

Nella preparazione finale, prima di insegnare a Rahula la meditazione sul respiro, il Buddha gli insegnò quello che è generalmente considerato un insegnamento molto avanzato. Gli disse: "Prova a coltivare la percezione della mutevolezza per contrastare la presunzione dell'“Io sono”". Notate: il Buddha sta ponendo questo proprio all'inizio. Una delle ragioni è che quando nella mente sorgono cose salutari e non salutari, se vi bollate immediatamente dicendovi: "Sono il tipo di persona che è sempre abile", oppure "Sono il tipo di persona che non è mai abile", questo impedirà di vedere quali azioni nella mente stanno avendo un impatto utile e quali no. Se, quando appare qualcosa che sembra nocivo, reagite immediatamente pensando: "Caspita, sono proprio un pessimo meditante, sono un disastro, guarda questo pensiero orribile, non dovrei pensare così", allora o vi

autocommiserate oppure assumete un atteggiamento di negazione, fingendo che non sia successo nulla. Nessuna delle due reazioni aiuta in alcun modo a sviluppare l'intuizione. Chi si pone in negazione non riesce a vedere cosa sta facendo, non riesce a capire se l'intenzione era in realtà salutare o dannosa, e quali saranno le conseguenze di quell'azione. E di certo non può contrastare la negazione se non ne ammette la presenza. Se invece costruite l'altro genere di "Io sono" intorno al pensiero nocivo, quel "sono un disastro" vi butterà giù, minando la vostra capacità di opporvi al pensiero stesso.

Questo è il problema con l'"Io sono": arriva a toccare questioni che si ritengono di natura innata. Se si ha un'indole innata negativa, non la potete cambiare. Se avete un'indole innata positiva, allora quando sorge nella mente qualcosa che sembra salutare, immediatamente la interpretate come un segno della vostra innata bontà. Iniziate a diventare compiaciuti e negligenti, e non vedete realmente se c'è qualcosa di nocivo che si nasconde sotto la superficie. Dove porta realmente questa particolare intenzione? Cosa è necessario fare in merito? È veramente così positiva come sembra a prima vista? Se decidete che sia parte della vostra innata natura di Buddha, vi autocompiacete. Così di nuovo, vi lasciate sfuggire le cose, non vedete veramente le cose mentre avvengono, poiché l'"Io sono" è di ostacolo.

È interessante notare come la parola pāli per "presunzione" — *māna* — non significhi solo il sentirsi migliori degli altri. Se diciamo: "Sono peggiore degli altri", oppure: "Sono uguale agli altri", anche questa è presunzione, poiché stiamo ancora costruendo un "Io sono" intorno alle cose. Ci sono molti modi per aggirare questa situazione. Il primo è il consiglio del Buddha a Rahula: qualsiasi cosa appaia è mutevole. Non dura, pertanto non vale la pena costruirci intorno un'identità. C'è un altro modo per aggirare l'"Io sono": ricordarsi che, qualsiasi cosa sorga nella mente, questo avviene per tutti. Ricordatevi che non avete alcuna natura innata. La mente è neutrale. Essa semplicemente conosce. Il pensiero può essere salutare o dannoso, ma in questo caso si tratta di abitudini, le quali non sono per nulla innate.

Oppure potete fare come fece il Buddha. Si tratta di qualcosa che le persone tendono a dimenticare quando meditano. La notte del suo risveglio, la prima cosa che conobbe riguardò se stesso, le storie a lui riferite. Voi pensate di avere una storia: lui aveva storie che risalivano a eoni ed eoni indietro nel tempo. Eppure non saltò direttamente da lì al

momento presente. Prese una deviazione e pensò a tutti gli esseri del mondo: che ne era di loro? Vide che tutti erano passati attraverso lo stesso processo — ogni genere di nascite e rinascite — e osservandoli in modo più universale fu in grado di riconoscere degli schemi di fondo: quali tipi di azioni erano salutari, quali punti di vista erano stati alla base di azioni salutari che avevano condotto a rinascite fortunate, e in che modo azioni nocive avevano condotto a rinascite sfortunate. Guardando l'immagine complessiva fu in grado di riconoscere degli schemi generali. Solo a quel punto osservò il momento presente dalla prospettiva di quegli schemi più ampi. Questo aiuta a eliminare l'“Io sono” e le narrative individuali. Si osservano eventi che sono comuni agli esseri di tutto il mondo, e li si guardano alla luce di questi schemi più vasti, non di indoli ma di azioni. Guardare all'avidità, alla rabbia e all'ignoranza nella mente in questo modo aiuta a lasciar andare parte del senso di identità che le circonda.

Un altro modo per allentare questo senso di identità è di immaginare la mente come un comitato. Nel comitato ci sono membri di tutti i tipi che propongono ogni genere di cose. Solo perché qualcuno in seno al comitato ha proposto una cattiva idea non significa che il comitato sia cattivo. Il compito del comitato è quello di ascoltare le idee messe in campo e di capire quale sia quella migliore da realizzare al momento. Se i membri fanno un errore, tornano sui propri passi e annullano la decisione precedente, dando spazio a suggerimenti e arrivando a una nuova decisione. Non si preoccupano della natura innata del comitato.

Quando riuscite considerare gli eventi nella mente in questo modo, allora siete davvero pronti a meditare, perché siete in grado di gestirli solo come eventi, come esempi e conseguenze di intenzioni. Quando mettete da parte l'“Io sono”, siete in una posizione molto migliore per vedere le cose per ciò che fanno davvero, e quindi potete gestirle nel modo più appropriato.

Fu solo dopo che il Buddha ebbe insegnato a Rahula tutte queste cose che gli disse: “Bene, ora siediti. Così è come si fa la meditazione sul respiro”.

Quando vi sedete per fare meditazione sul respiro, è bene riflettere su questi atteggiamenti. Sono i vostri strumenti, i mezzi per interpretare gli eventi che sorgono e scompaiono, e anche per interpretare i risultati dell'applicazione di tecniche diverse. Questo vi aiuta a capire quale tecnica è utile per un particolare problema, quale sta avendo

risultati e quale no. È così che si sviluppa il discernimento. Vedete causa ed effetto, salutare e dannoso, vale a dire, le quattro nobili verità. Coltivate il percorso, così da poter comprendere la sofferenza e lasciar andare alla fine la sua causa. È così che si realizza la fine della sofferenza: sperimentando, esplorando, portando l'atteggiamento giusto e le giuste qualità mentali in qualsiasi tecnica di meditazione si scelga. Queste qualità sono i fattori che fanno la vera differenza. Quindi fate del vostro meglio per portare tutto l'insieme di qualità pienamente sviluppate nella meditazione. È così che si ottengono risultati.

Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.

Condizioni d'uso: Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

(1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;

(2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf

(3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](http://www.accesstoinight.org) presso [accesstoinight.org](http://www.accesstoinight.org)