



INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

Questo opuscolo si propone di essere uno strumento introduttivo alla pratica della **Meditazione di Visione Profonda**, secondo l'insegnamento che viene dato nella tradizione del **Buddhismo Theravada**. Per utilizzare questa introduzione non è necessario avere familiarità con gli insegnamenti del Buddha; tuttavia una conoscenza del genere può essere di aiuto per rendere più chiara la comprensione che può svilupparsi per mezzo della meditazione.

Lo scopo della **Meditazione di Visione Profonda** non è dare vita a un sistema di credenze; piuttosto, esso consiste nel fornire una guida su come **vedere con chiarezza la natura della mente**. In questo modo si acquista una comprensione in prima persona di come le cose sono, senza affidarsi a opinioni o teorie; un'esperienza diretta, che è vitale di per sé. Inoltre, ciò fa nascere quel senso di calma profonda che proviene dal conoscere qualcosa nel nostro intimo, al di là della dimensione del dubbio. L'efficacia è maggiore se si segue la guida progressivamente, lavorando con cura su ogni sequenza di istruzioni prima di passare oltre.

*Il termine "meditazione di visione profonda" (**samatha-vipassana**) fa riferimento a pratiche mentali che sviluppano calma (**samatha**) per mezzo dell'attenzione prolungata e visione profonda (**vipassana**) per mezzo della riflessione. Una tecnica fondamentale per sostenere l'attenzione consiste nel concentrare la consapevolezza sul corpo; tradizionalmente la si pratica seduta, oppure in camminata.*

La riflessione si presenta in modo del tutto naturale più in là nel tempo, quando ci si trova 'a proprio agio' nell'esercizio di meditazione. Si prova un senso di agio e di interesse, ci si comincia a guardare intorno e la mente che medita comincia a divenirci familiare. Questo 'guardarsi intorno' si chiama contemplazione, è un modo di vedere personale e diretto che una tecnica, quale che sia, può suggerire soltanto in modo indiretto. Nella seconda sezione del testo sono esposte alcune idee e indicazioni pratiche al riguardo.

SOSTENERE L'ATTENZIONE

Stando seduti - Tempo e luogo: Stando seduti è agevole concentrare la mente sul corpo. Dovreste trovare un momento e un luogo che vi consentano di rimanere calmi e indisturbati. Una stanza silenziosa, senza una quantità di oggetti che possano distrarre la mente, è ideale; un ambiente luminoso e spazioso fa un effetto di nitore e chiarezza, mentre una stanza ingombra e male illuminata fa l'effetto opposto. Anche la scelta del tempo ha importanza, in particolare perché per la maggior parte delle persone le giornate si svolgono secondo uno schema fisso. Non è particolarmente produttivo meditare quando si ha qualcos'altro da fare, o quando si ha fretta. È meglio riservare un periodo - ad esempio, la mattina presto o la sera, dopo il lavoro - nel quale potete dare sul serio e pienamente la vostra attenzione alla pratica. Cominciate con una quindicina di minuti. Praticate con sincerità, con i vostri limiti di tempo e di energia, ed evitate che la pratica, pur abituale, divenga un automatismo. La pratica meditativa, sostenuta da un'autentica volontà di investigare e di fare pace con sé stessi, si svilupperà naturalmente in termini di durata e di destrezza.

Consapevolezza del corpo: Lo sviluppo della calma è aiutato da una postura stabile e da una applicazione costante ma serena. Se vi sentite irrequieti non c'è pace; senza un'applicazione deliberata si tende a fantasticare. Una delle posizioni più efficaci per coltivare la combinazione appropriata di quiete ed energia è quella seduta. Adottate una postura che mantenga la schiena eretta senza tensione. Una semplice sedia con lo schienale dritto può riuscire utile, oppure forse siete in grado di sedervi in una delle posizioni del loto. Dapprima queste posizioni possono sembrare innaturali; col passare del tempo, però, esse possono conferire uno straordinario equilibrio tra fermezza e delicatezza, che allieta la mente senza affaticare il corpo. Inclinare il mento leggermente verso il basso aiuta; non fate però pencolare il capo in avanti perché questo favorisce la sonnolenza. Tenete le mani in grembo, con le palme in alto, l'una poggiata lievemente sull'altra e in modo che le punte dei pollici si tocchino. Prendetevi il tempo che ci vuole, e arrivate al giusto equilibrio. Adesso raccogliete l'attenzione e cominciate a percorrere con essa il corpo, lentamente. Notate le sensazioni. Sciogliete le tensioni, specialmente quelle al viso, al collo e alle mani. Chiudete, o socchiudete, le palpebre. Investigate come vi sentite. Ansiosi o tesi? Poi allentate un po' l'attenzione. È probabile che in questo modo la mente si calmi, e può darsi che si presentino dei pensieri - riflessioni, fantasticherie, ricordi, oppure dubbi se state facendo correttamente l'esercizio. Invece di assecondare o contrastare questi pensieri, date più attenzione al corpo, esso è un utile ancoraggio per una

Demetrio Battaglia - ricercatore e formatore

348.05.54.386 - demetriobattaglia.com - db@demetriobattaglia.com



mente che divaga. Coltivate uno spirito di ricerca nel praticare la meditazione. Prendetevi il tempo che ci vuole. Portate l'attenzione, ad esempio, dalla cima del capo giù per tutto il corpo, sistematicamente. Notate le differenti sensazioni - come calore, palpitazioni, sensibilità attenuata o accentuata - nelle articolazioni di ogni dito, l'umido delle palme delle mani, i battiti al polso. Anche aree nelle quali può darsi che non si avvertano sensazioni particolari, come gli avambracci o i lobi delle orecchie, possono essere 'percorse' in modo attento. Notate come anche *l'assenza* di sensazioni sia qualcosa della quale la mente può essere consapevole. Questa costante e prolungata investigazione si chiama consapevolezza (*sati*).

Consapevolezza del respiro (anapanasati): Anziché col *percorrere il corpo*, oppure dopo un periodo preliminare di questa pratica, la consapevolezza può essere sviluppata per mezzo dell'attenzione al respiro. Dapprima seguite la sensazione del respiro che fluisce attraverso le narici e riempie il torace e l'addome. In seguito cercate di mantenere l'attenzione su un punto determinato, come il diaframma, oppure - localizzazione più sottile - le narici. Il respiro ha una qualità che induce calma, è solido e rilassante se non viene forzato; a ciò contribuisce una postura eretta. La mente può divagare; voi però, pazientemente, ritornate al respiro. Non è necessario sviluppare la concentrazione fino al punto di escludere ogni altra cosa tranne il respiro. Qui lo scopo, piuttosto che creare uno stato di trance, è quello di farvi notare il lavoro della mente e di apportare una certa quantità di tranquilla chiarezza in essa. Nel suo insieme il processo: raccogliere l'attenzione, notare il respiro, notare che la mente ha divagato e ristabilire l'attenzione sviluppa consapevolezza, pazienza e capacità di comprendere in profondità. Perciò non fatevi fuorviare da quello che sembra un *fallimento*; semplicemente, ricominciate. Continuare in questo modo fa sì che alla fine la mente si calmi. Se siete molto irrequieti o agitati, rilassatevi.

Camminando e stando in piedi: Molti esercizi di meditazione, come quello precedente di *consapevolezza del respiro*, si praticano nella posizione seduta. Di solito, peraltro, alla modalità di meditazione seduta si alterna quella camminata. Quest'ultima, a parte il fatto che fornisce cose diverse da notare, è un modo appropriato di immettere energia nella pratica qualora l'effetto calmante della meditazione seduta vi inducesse al torpore. Se potete muovervi all'aperto, stabilite come percorso per la meditazione un tratto di una ventina di passi. Ponetevi a una estremità del percorso e portate l'attenzione sulle sensazioni del corpo. Iniziate mantenendo l'attenzione sulla sensazione del corpo eretto, con le braccia sciolte con naturalezza. Guardate un punto a terra davanti a voi, a circa tre metri, evitando così distrazioni visive. Ora camminate, senza tensione, con passo misurato ma *normale*, fino all'altra estremità del percorso. Fermatevi. Portate l'attenzione sul corpo eretto per la durata di un paio di respiri. Voltatevi, e tornate indietro. Mentre camminate siate consapevoli del fluire delle sensazioni fisiche nel loro insieme, oppure, più specificamente, portate l'attenzione ai piedi che entrano in contatto con il terreno, agli spazi fra un passo e l'altro, alle sensazioni del fermarsi e del ripartire. La mente divagherà, è scontato. Perciò è importante coltivare la pazienza e la determinazione a cominciare di nuovo. Adequate il passo allo stato in cui si trova la mente: vigoroso quando è sonnolenta o è presa da pensieri ossessivi, fermo ma dolce quando è irrequieta e impaziente. Alla fine del percorso, fermatevi; ispirate, espirate; 'lasciate andare' ogni irrequietezza, preoccupazione, calma, beatitudine, ricordi od opinioni su voi stessi. Il 'chiacchiericcio interiore' può arrestarsi momentaneamente, o dissolversi. Ricominciate. In questo modo inducete continuamente freschezza nella mente e le consentite di procedere al ritmo che le è congeniale.

Coltivare il cuore: Coltivare la benevolenza (*metta*) conferisce un'altra dimensione alla pratica della Visione Profonda. La meditazione insegna di per sé la pazienza e la tolleranza. Così può ben accadere che vogliate sviluppare un'attitudine più amichevole e sollecita verso voi stessi e verso gli altri. Nella meditazione potete coltivare la benevolenza in modo molto realistico. Concentrate l'attenzione sul respiro, che ora userete come strumento per effondere sollecitudine e benevolenza. Cominciate da voi stessi, dal vostro corpo. Visualizzate il respiro come una sorgente luminosa, oppure vedete la consapevolezza come un raggio caldo e gradualmente passatelo sul corpo. Delicatamente, concentrate l'attenzione sul centro del



torace, vicino al cuore. Nell'inspirare, rivolgete sollecitudine paziente a voi stessi con il pensiero "Possa io essere felice" oppure "pace". Nell'esprire, fate che l'attitudine di quel pensiero, o la consapevolezza della luce, si effonda dal cuore, attraverso la mente, e si espanda al di fuori di voi. "Possano gli altri essere felici".

LA RIFLESSIONE

Consapevolezza non selettiva: La meditazione può svolgersi anche senza un oggetto specifico, in uno stato di contemplazione pura, o 'consapevolezza non selettiva'. Dopo aver calmato la mente con uno dei metodi descritti in precedenza, consapevolmente mettete da parte l'oggetto di meditazione. Osservate il flusso delle immagini mentali e delle sensazioni nel loro sorgere, senza indulgere in critiche o apprezzamenti. Notate ogni avversione e attrazione; contemplate ogni incertezza, felicità, irrequietezza o tranquillità al loro nascere. Quando il senso di chiarezza diminuisce, o se cominciate a sentirvi sopraffatti dalle impressioni, potete ritornare a un oggetto di meditazione (come il respiro). Quando ritorna un senso di stabilità potete nuovamente abbandonare l'oggetto della meditazione.

Contemplare la pratica: Questi esercizi di meditazione servono tutti a porre le basi per la consapevolezza delle cose così come sono. Focalizzandovi senza riserve sulle varie esperienze e noterete con maggiore chiarezza lo stato della mente stessa. Con un approccio minimamente onesto diviene evidente che la qualità della pratica meditativa dipende non dall'esercizio che si usa, ma da ciò che ci mettete voi. Con questo genere di riflessioni sarete in grado di vedere più in profondità nella vostra personalità e nelle vostre abitudini. Ci sono alcuni punti che è utile avere in mente ogni volta che meditate. Considerate se state cominciando con freschezza ogni volta oppure, anche meglio, a ogni respiro o passo. Se non praticate con mente aperta potete ritrovarvi a cercare di far rivivere un'intuizione che avete avuto, oppure a essere riluttanti a imparare dai vostri errori. C'è il giusto equilibrio nell'energia per cui fate tutto quello che potete, senza forzarvi troppo? Siete in contatto con ciò che sta effettivamente accadendo nella mente, oppure vi servite di una tecnica in modo ottuso, meccanico? Per quanto riguarda la concentrazione, è bene verificare se state mettendo da parte questioni che non sono di importanza immediata, ovvero se indulgete a vagare tra pensieri e stati d'animo. Oppure, state cercando di reprimere delle sensazioni senza riconoscerle e rispondere in modo appropriato?

Ricordate, finché non avrete sviluppato una certa destrezza nella meditazione, è meglio usare un oggetto di meditazione, come il respiro, per focalizzare la consapevolezza e come antidoto nei confronti della natura opprimente delle distrazioni mentali.

Vivere consapevolmente: Con la pratica della Meditazione di Visione Profonda vedrete più chiaramente i vostri atteggiamenti e arriverete a conoscere quali sono utili e quali creano difficoltà. Un atteggiamento aperto può far sì che anche le esperienze spiacevoli diventino occasione di saggezza - ad esempio, comprendendo il modo in cui la mente reagisce al dolore o alla malattia. Quando vi accostate a esperienze del genere in questo modo, spesso siete in grado di sciogliere la tensione e la resistenza al dolore, e di alleviare quest'ultimo in modo considerevole. D'altro canto, un moto di impazienza porta a risultati diversi: vi irritate nei confronti degli altri se disturbano la vostra meditazione; siete frustrati se la pratica non sembra progredire con sufficiente rapidità; cadete in stati d'animo spiacevoli per questioni insignificanti. La meditazione ci insegna che la pace della mente - o la sua assenza - dipende fondamentalmente dal contemplare, o meno, gli eventi della vita con uno spirito di riflessione e di apertura. Esplorando le vostre intenzioni e i vostri atteggiamenti nella quiete della meditazione, potete investigare il rapporto tra desiderio e insoddisfazione. Vedete le cause della scontentezza: volere ciò che non avete; respingere ciò che non vi piace; non essere in grado di conservare ciò che volete. Questo è particolarmente oppressivo quando siete voi stessi l'oggetto della scontentezza e del desiderio. Non è facile per nessuno essere in pace con la propria personale debolezza, specialmente quando nella società viene tanto enfatizzato lo stare bene, il farsi avanti e ottenere il meglio. Di fatto aspettative di questo tipo rendono difficile accettarci per quelli che siamo.



ALTRI SUGGERIMENTI

Condotta personale: Man mano che la nostra visione acquista in profondità, vediamo con maggiore chiarezza i risultati delle nostre azioni - la pace che buone intenzioni, sincerità e chiarezza di intenti promuovono; il patimento che confusione e noncuranza creano. È questa accresciuta sensibilità, specialmente nell'osservare la sofferenza che causiamo a noi stessi e agli altri, che spesso ci ispira a voler vivere in modo più saggio. Per un'autentica pace della mente è indispensabile che la meditazione formale si combini con un impegno alla responsabilità e con la sollecitudine per noi stessi e per gli altri. In realtà non c'è nulla di misterioso nel cammino della Visione Profonda. Nelle parole del Buddha, la strada è semplice: "Fate il bene, non fate il male, purificate la mente". È una tradizione consolidata, perciò, che le persone che si impegnano nella pratica spirituale diano grande importanza a una condotta appropriata.

Note sulla postura: L'ideale è una postura eretta, vigile. Accasciarsi ha unicamente l'effetto di aumentare la pressione sulle gambe e causare disagio alla schiena. È importante prendersi cura della posizione con saggezza, non con una forza di volontà senza sensibilità! La posizione migliorerà col tempo, ma voi dovete lavorare *con* il corpo, non usare la forza *contro* il corpo.

Controllate la vostra postura:

1. Le anche sono inclinate all'indietro? Questo vi farà accasciare.
2. La parte inferiore della schiena dovrebbe mantenere la sua curvatura naturale, senza forzatura, così che l'addome sia in avanti e 'aperto'.
3. Immaginate che qualcuno eserciti una lieve pressione tra le vostre scapole, mentre voi mantenete rilassati i muscoli. Questo vi farà vedere se inconsciamente 'ingobbite' le spalle (e perciò tendete a chiudere il torace).
4. Notate tutte le tensioni nella zona collo/spalle e scioglietele delicatamente.

Se sentite tensione o inerzia nella vostra posizione:

1. Raddrizzate la spina dorsale immaginando che la cima del capo sia sospesa dall'alto. Questo inoltre fa sì che il mento si inclini leggermente verso il basso.
2. Tenete le braccia sciolte e all'interno, contro l'addome. Se stessero in avanti vi farebbero perdere l'equilibrio.
3. Usate un piccolo cuscino duro per appoggiare la parte inferiore delle natiche e sostenere le anche.

Per le gambe:

1. Fate qualche esercizio per stirarle (toccarsi le dita dei piedi con tutte e due le gambe distese, stando seduti).
2. Se durante un periodo di meditazione seduta provate molto dolore, cambiate posizione, sedete su un piccolo sgabello o su una sedia, oppure alzatevi in piedi per un po' di tempo.
3. Se di solito vi sedete (o vorreste farlo) sul pavimento o appena un po' più in alto, sperimentate con cuscini di diversa dimensione e durezza, oppure provate uno sgabello per la meditazione (ce ne sono di vari tipi).

Per la sonnolenza:

1. Provate a meditare a occhi aperti.
2. Con l'attenzione 'percorrete' sistematicamente il corpo.
3. Concentratevi sul corpo e sulle sensazioni fisiche, piuttosto che su un oggetto esile come il respiro.
4. Alzatevi e camminate consapevoli per un po' di tempo all'aria aperta.

Per tensioni o mal di testa:

1. Può darsi che vi stiate sforzando troppo; capita! In questo caso diminuite l'intensità della concentrazione. Ad esempio, potreste portare l'attenzione alla sensazione del respiro nella zona dell'addome.
2. Generate l'energia della benevolenza (ved. 'Coltivare il cuore'), e dirigetela verso la zona della tensione.
3. Visualizzare e diffondere luce per il corpo può essere di aiuto per alleviarne i dolori e le sofferenze. Provate davvero a focalizzare una luce benevolente su una zona difficile!

Liberamente tratto e rielaborato dal sito www.lameditazionecomevia.it