

落雷道場

# MEDITAZIONE DI VISIONE PROFONDA

*SAMATHA VIPASSANA*

*Introduzione alla meditazione buddista*

a cura di

**Maurizio Colonna**

*La Meditazione è un metodo da mettere in pratica,  
e non qualcosa in cui credere o da adorare.  
Osservando e calmando il vostro respiro,  
il vostro corpo e le vostre emozioni, imparerete  
ad osservare e calmare il vostro pensiero.  
Questa consapevolezza porterà  
alla cessazione delle tensioni della mente.  
La Pace Interiore vi consentirà di condurre  
una vita serena e ricca di significato.  
La Meditazione è per tutti,  
poiché la serenità è alla portata di tutti.*

M. Colonna

## INTRODUZIONE

Il Ninpo non è solo addestramento fisico, ma è anche e soprattutto, allenamento al controllo dell'attività mentale.

Le lacune e i punti deboli fisici possono essere facilmente rilevati da chi osserva dall'esterno, e sono rimediabili tramite i suggerimenti di un maestro o di un istruttore. Ma per ciò che concerne la vostra mente, solo voi potete sapere quello che sta succedendo all'interno di essa, e non c'è maestro o istruttore capace d'assistervi.

Il concetto di Meditazione in Occidente è notevolmente frainteso attribuendole la funzione di mezzo per "farci sentire come drogati" al fine di separarci dalla realtà.

Lo stato meditativo è in realtà uno stato di coscienza intensificata. In via generale, nell'ottica Buddhista essa conduce ad uno stato di piena consapevolezza, meglio conosciuta come Illuminazione. In particolare, nel Ninpo e nel Ninjutsu, la Meditazione è utilizzata come metodo per aumentare l'efficacia nell'esecuzione delle tecniche.

Samatha Vipassana è il metodo che il Buddha Sakyamuni insegnò ai suoi discepoli e primi monaci. Lo scopo della Meditazione di Visione Profonda non è fondare un sistema di credenze; trattasi, piuttosto, di 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; in altre parole un'esperienza diretta. Inoltre, tale pratica permette di acquisire quel senso di quiete profonda che proviene dal conoscere qualcosa nel nostro intimo, scavalcando letteralmente la dimensione del dubbio.

## MANTENERE L'ATTENZIONE

### Tempo e luogo

Dovreste trovare un momento e un luogo che vi consentano di rimanere quieti e indisturbati.

Una stanza silenziosa, senza tanti oggetti che possano distrarre la mente, sarebbe l'ideale; un ambiente luminoso e spazioso favorisce la chiarezza, mentre una stanza ingombra e buia ha un effetto opposto.

La scelta del tempo è importante. 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 in modo sincero, entro i vostri limiti di tempo e di energia, ed evitate che la pratica, per quanto abituale, divenga una sorta di 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

Trovato un posto tranquillo e confortevole ove praticare, sedetevi sul pavimento a gambe distese, magari su una stuoia con vicino un piccolo cuscino. Uno *Zafu*, cuscino Zen, è tra i più indicati, ma anche una coperta ripiegata più volte potrà andare benissimo.

Tirate verso di voi il piede sinistro e mettete il tallone sull'inguine con la pianta appoggiata contro la coscia destra. Mettete il bordo esterno del piede destro tra il polpaccio e la coscia della gamba sinistra. Qualora fosse particolarmente faticoso assumere tale posizione, detta "del *Loto*", anziché porre il piede sinistro poggiato sulla gamba destra, potrete posizionarlo al di sotto di essa, assumendo la "posizione del *Mezzo-Loto*".



*Posizione del Loto*



*Posizione del Mezzo-Loto*

Piegatevi in avanti e tirate in dentro il cuscino sotto il sedere in modo che sia in posizione comoda. Sollevate e raddrizzate il tronco con la schiena leggermente arcuata cosicché lo stomaco e il petto siano spinti in avanti.

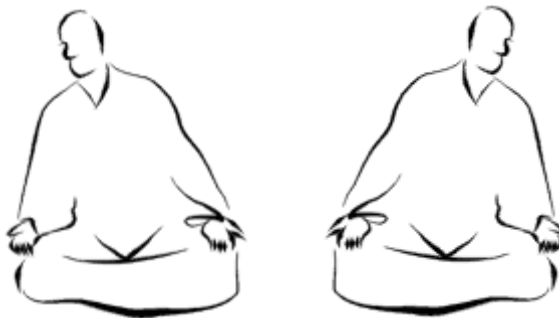
## MEDITAZIONE DI VISIONE PROFONDA



Poggiate la mano destra con il palmo verso l'alto nella mano sinistra con le punte dei pollici che si toccano. Le mani dovrebbero essere ripiegate saldamente nel grembo con i gomiti vicini al tronco.



Stirate la colonna vertebrale verso il soffitto e poi rilassatela. Fate cadere le spalle naturalmente. Dondolate in avanti e indietro e da un fianco all'altro parecchie volte per avere la sensazione della linea di centro verticale.



Guardate dritto davanti a voi e poi abbassate il mento finché gli occhi non si posano sul pavimento a circa due metri davanti a voi, approssimativamente a 45°. Avvicinate il mento più che potete. Abbassate le palpebre per velare gli occhi, ma non chiudeteli del tutto.



Chiudete la bocca e respirate attraverso il naso. Questa posizione da seduti è la posizione basilare per praticare la Meditazione.

Assunta la posizione, 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.

Investigate come vi sentite. Probabilmente la mente inizierà a calmarsi, e può darsi che si manifestino dei pensieri. Piuttosto che contrastare o assecondare questi pensieri, date più attenzione al corpo, esso è un'ancora per una mente che vaga.

Praticate la meditazione con uno spirito di ricerca. Prendetevi il tempo necessario. Notate le differenti sensazioni come calore, palpitazioni, sensibilità accentuata o attenuata, l'umido dei palmi delle mani, i battiti del polso. Anche zone nelle quali solitamente non si avvertono sensazioni particolari, come gli avambracci o i lobi auricolari, possono essere "osservate" in modo attento. E tenete presente che anche l'assenza di sensazioni è qualcosa della quale la mente può essere consapevole.

Questa costante e prolungata investigazione si chiama "consapevolezza" (*sati*) ed è uno degli strumenti fondamentali della Meditazione di Visione Profonda.

### **Consapevolezza del respiro (*anapanasati*)**

Dopo un periodo preliminare di questa pratica d'attenzione del corpo, 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 le narici. La mente potrebbe divagare; ma voi, pazientemente, ritornerete ad "osservare" il respiro.

Nel suo insieme il processo composto da *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. Pertanto non fatevi fuorviare da quello che potrebbe apparire come un "fallimento"; semplicemente ricominciate. Perseverare in questo modo farà in modo che la mente si calmi.

Imparate a essere in pace con voi stessi, dando ascolto alle voci della mente, la cui presenza è sì inevitabile, ma non necessariamente degna di "credito" da parte vostra.

Qualora avvertiate sonnolenza, siate più accurati e attenti nei confronti del corpo e della postura.

## 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 nascere, senza conferire critiche o apprezzamenti. Notate ogni avversione e attrazione; contemplate ogni incertezza, felicità, irrequietezza o tranquillità al loro sorgere. Al diminuire del senso di chiarezza, o se vi sentite sopraffatti dalle impressioni, potete ritornare ad un oggetto di meditazione. Riacquisito un senso di stabilità, potrete nuovamente abbandonare l'oggetto della meditazione.

Questa pratica dell'"attenzione pura" si presta bene all'osservazione dei processi mentali. Oltre a osservare i particolari "contenuti" della mente possiamo rivolgere l'attenzione alla natura del "contenitore". Per quanto riguarda i contenuti mentali, gli insegnamenti buddhisti mettono in rilievo soprattutto tre semplici e fondamentali caratteristiche.

1) In primo luogo c'è la mutevolezza, l'impermanenza (*anicca*), l'eterno processo dell'inizio e della fine al quale tutto è sottoposto, il costante movimento del contenuto della mente. Il contenuto mentale può essere piacevole o spiacevole, ma non si ferma mai.

2) C'è anche un senso d'insoddisfazione (*dukkha*) persistente. Le sensazioni piacevoli lo evocano facilmente, ma anche un'esperienza piacevole lo cagiona quando giunge al suo termine. Così, anche nei momenti migliori permane una qualità d'incompiutezza in ciò che la mente esperisce, un tenue, ma presente senso d'insoddisfazione.

3) Man mano che il costante nascere ed estinguersi delle esperienze e degli stati d'animo diviene familiare, diviene inoltre chiaro che, essendo questi contenuti impermanenti, in realtà nessuno di essi vi "appartiene". E, quando i contenuti tacciono, non si trova alcuna connotazione puramente personale. Per quanto tale concetto sia difficile da capire, in realtà non esiste nessun "me" e nessun "mio". Tale è la caratteristica del "non sé" o impersonalità (*anatta*).

Queste qualità appartengono a tutte le cose, fisiche e mentali. La contemplazione condurrà a una prospettiva serena ed equilibrata rispetto alla vostra vita.

### Contemplare la pratica

Questi esercizi di meditazione servono a porre le basi per la consapevolezza delle cose così come sono. Focalizzandovi sulle varie esperienze, noterete con sempre maggiore chiarezza lo stato della mente stessa.

In questo modo sarete in grado di vedere più in profondità nella vostra personalità e nelle vostre abitudini.

Fino a quando non avrete sviluppato una certa "abilità" e "confidenza" nella meditazione, è meglio usare un oggetto di meditazione, come il respiro ad esempio, per focalizzare la consapevolezza e come contromisura alla natura opprimente delle distrazioni mentali. Ciò nonostante, e indipendentemente da quanto tempo abbiate cominciato a praticare, è sempre d'aiuto ritornare alla consapevolezza del respiro o del corpo. Sviluppare tale abilità di ricominciare conduce a stabilità e scioltezza. Con una pratica equilibrata vi renderete conto sempre di più di come sono il corpo e la mente, e sentirete come vivere più liberi e in armonia. Questo è lo scopo ed il frutto della Meditazione di Visione Profonda.

### **Vivere consapevolmente**

Con la pratica della Meditazione di Visione Profonda noterete più chiaramente i vostri atteggiamenti e capirete 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 all'infermità. Accostandovi a esperienze del genere in questa maniera, spesso sarete in grado di sciogliere la tensione e la resistenza al dolore, e di alleviare quest'ultimo in modo considerevole.

La meditazione ci insegna che la pace della mente dipende fundamentalmente dal contemplare gli eventi della vita con uno spirito di riflessione e di apertura.

Esplorando le vostre intenzioni e i vostri atteggiamenti nella quiete della meditazione, potrete analizzare il rapporto tra desiderio e insoddisfazione. Cogliete le cause della scontentezza: *volere ciò che non avete; respingere ciò che non vi piace; non essere in grado di conservare ciò che volete.* Tale condizione d'insoddisfazione è particolarmente palese e delineata nel momento in cui siete voi stessi l'oggetto della scontentezza e del desiderio. Non è facile per nessuno essere in pace con la propria personale debolezza, in special modo quando nella società viene tanto enfatizzato lo stare bene, il farsi avanti e ottenere il meglio a tutti i costi. Infatti, tali aspettative rendono difficile accettarci per quelli che siamo.

Ciò nondimeno, la pratica della Meditazione di Visione Profonda permette di scoprire uno stato che vi consente di prendere una certa distanza da ciò che pensate di essere, da ciò che pensate di avere. Contemplando queste percezioni diviene più chiaro che non possedete nessuna *cosa* in quanto 'me' o 'mio'; ci sono semplicemente esperienze, che si originano e cessano nella mente.

La capacità di pervenire ad un quieto centro di consapevolezza nel flusso mutevole della vita quotidiana è il segno di una pratica matura. Si tratta, in altri termini, del conseguimento dello stato *Fudoshin*, la Mente Inamovibile, decantato nella dottrina del Ninpo.

Cercate di usare la prospettiva della visione profonda nel quotidiano: lavori domestici, guidare l'auto, fare una passeggiata o sorseggiare una tazza di tè. Focalizzatevi sulla consapevolezza, mantenetela ferma su ciò che state facendo e investigate la natura della mente in attività. Usando la pratica per centrarsi sulle sensazioni fisiche, gli stati mentali o la consapevolezza di ciò che si vede, si ode o si odora svilupperete una contemplazione continua, che rende le azioni della vita quotidiana delle fondamenta per la visione profonda.

Radicata nella consapevolezza, la mente risponderà in modo appropriato al momento presente, conferendo più armonia alla vita. In tal modo la meditazione fa anche "lavoro sociale", poiché portando consapevolezza nella vostra vita, apporta pace nel mondo. Se siete in grado di coesistere pacificamente con la grande molteplicità di sensazioni che nascono nella coscienza, sarete anche in grado di vivere in modo più "dischiuso" sia nel mondo e sia con voi stessi, semplicemente così come siete.

### **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.

#### **Controllate la vostra postura:**

Le anche sono inclinate all'indietro? Questo vi farà accasciare.

La parte sottostante della schiena dovrebbe mantenere la sua curvatura naturale, senza sforzo, così che l'addome sia in avanti e "aperto".

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 chiudendo il torace.

Notate tutte le tensioni nella zona collo/spalle e scioglietele delicatamente.

**Se sentite tensione o inerzia nella vostra posizione:**

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.

Tenete le braccia sciolte e all'interno verso il corpo, contro l'addome.

**Per le gambe:**

Eseguite qualche esercizio per stirarle (come toccarsi le dita dei piedi con tutte e due le gambe distese, stando seduti).

Se durante un periodo di meditazione seduta avvertite molto dolore, cambiate posizione, sedete su un piccolo sgabello o su una sedia, oppure alzatevi in piedi per un po' di tempo.

**Per la sonnolenza:**

Provate a meditare a occhi aperti.

Con l'attenzione "percorrete" sistematicamente il corpo.

Concentratevi sul corpo nel suo insieme e sulle sensazioni fisiche, piuttosto che su un oggetto esile come il respiro.

Alzatevi e camminate consapevoli per un po' di tempo all'aria aperta.

**Per tensioni o mal di testa:**

Probabilmente vi state sforzando troppo. In questo caso diminuite l'intensità della concentrazione. Ad esempio, potreste portare l'attenzione alla sensazione del respiro nella zona dell'addome.