

---

# Pratica Intensiva di Vipassana

*Venerabile Mahasi Sayadaw*

---

© 2007, canonepali.net - Tutti i diritti riservati

Traduzione a cura di Enzo Alfano.

Titolo originale: Practical Insight Meditation

Per libera distribuzione.

## INDICE

Prefazione

Prima Parte: Pratica fondamentale - Tappa preparatoria

I Esercizio

II Esercizio

III Esercizio

Progressi nella contemplazione

IV Esercizio

## PREFAZIONE

E' un truismo dire che nessuno desidera la sofferenza e che tutti cercano la felicità. In questo nostro mondo, gli esseri umani stanno realizzando tutti gli sforzi possibili per prevenire ed alleviare la sofferenza, e per godere la felicità. Tuttavia, i suoi sforzi sono diretti principalmente verso il benessere fisico attraverso mezzi materiali. La felicità è, dopo tutto, condizionata dagli atteggiamenti della mente; e sono ancora pochi coloro che seriamente considerano di sviluppare la mente; ancora meno sono quelli che praticano sul serio la meditazione.

Per illustrare questo punto, è necessario dirigere l'attenzione alle abitudini comuni della pulizia del corpo; la ricerca incessante di alimenti, vestiti e case; il forte progresso tecnologico raggiunto per migliorare il livello materiale di vita, per migliorare i mezzi di trasporto, le comunicazioni e la prevenzione e la cura delle malattie. Tutti questi sforzi sono principalmente diretti per l'attenzione e il mantenimento del corpo. Si deve riconoscere che sono essenziali. Tuttavia, questi sforzi e risultati umani non possono alleviare in nessun modo o sradicare la sofferenza associata con la vecchiaia e la malattia, l'infelicità familiare e le difficoltà economiche; in breve, l'insoddisfazione di desideri e necessità. Le sofferenze di questa natura non si superano attraverso mezzi materiali; essi possono essere superati solamente per mezzo della pratica e lo sviluppo mentale.

Pertanto, rimane chiaro che si deve cercare la retta via per addestrare, stabilizzare e purificare la mente. Questa strada si trova nel Mahasatipatthana Sutta, un discorso molto conosciuto del Buddha predicato più di 2500 anni fa. Il Buddha così dichiarò:

“Questa è l'unica strada per la purificazione degli esseri, per superare la pena ed il lamento, per sradicare il dolore ed il dispiacere, per raggiungere il retto sentiero, per realizzare il Nibbana; cioè i quattro fondamenti della presenza mentale, e cioè:

1. la contemplazione del corpo
2. la contemplazione delle sensazioni
3. la contemplazione della mente
4. la contemplazione degli oggetti mentali (dhamma).”

Ovviamente, questa strada dovrebbe essere seguita da coloro che cercano la felicità, con l'obiettivo di eliminare i veleni della mente che sono le cause della sofferenza.

Se qualcuno ci domandasse se desideriamo superare la pena ed il lamento, sicuramente risponderemo di sì.

Pertanto, tutti dovrebbero praticare i quattro fondamenti della presenza mentale.

Se qualcuno ci domandasse se desideriamo sradicare il dolore ed il dispiacere, senza dubbio risponderemo affermativamente.

Pertanto, tutti dovrebbero praticare i quattro fondamenti della presenza mentale.

Se qualcuno ci domandasse se desideriamo raggiungere il retto sentiero e realizzare il Nibbana, la libertà assoluta dalla vecchiaia, dal deterioramento e dalla morte, e da tutte le sofferenze, certamente daremo una risposta affermativa.

Pertanto, tutti dovrebbero praticare i quattro fondamenti della presenza mentale.

Come si praticano i quattro fondamenti della presenza mentale?

Nel discorso Mahasatipatthana Sutta, Buddha disse: "Meditate contemplando il corpo, contemplando le sensazioni, contemplando la mente

e contemplando gli oggetti mentali." Tuttavia, senza la guida di un maestro qualificato non sarà facile per una persona comune praticare queste contemplazioni in una maniera sistematica per progredire verso lo sviluppo della concentrazione e della visione profonda.

[.....]

## PRIMA PARTE: PRATICA FONDAMENTALE

### Tappa Preparatoria

Se si desidera sinceramente sviluppare la contemplazione e raggiungere l'intuizione profonda in questa vita, si devono abbandonare le azioni ed i pensieri mondani durante il periodo di meditazione. Questo è utile per purificare la condotta, prerequisito essenziale per lo sviluppo corretto della contemplazione. Si devono osservare le regole di disciplina per i laici perché sono importanti per raggiungere l'intuizione. Per i laici, queste regole consistono negli otto precetti, cioè: astenersi da:

1. uccidere;
2. rubare;
3. attività sessuali illecite;
4. mentire;
5. usare alcol e droghe;
6. mangiare dopo mezzogiorno;
7. assistere o partecipare a spettacoli di vario genere, indossare profumi, ornamenti, ecc.;
8. usare letti e sedie sontuose.

I buddhisti li osservano durante le festività religiose (uposatha) e durante i periodi di meditazione.

Un'altra regola importante è di non denigrare o parlar male di persone che hanno raggiunto la santità.

Se sono state commesse 'colpe', nel presente o nel passato, bisogna confessare queste azioni al proprio maestro o a se stessi consapevolmente.

Gli antichi maestri buddhisti suggeriscono di raccomandarci all'Illuminato, Buddha, durante il periodo di meditazione, perché potremmo spaventarci nel trovare durante la contemplazione visioni spiacevoli e inquietanti. Ponetevi sotto la supervisione e la guida del maestro di meditazione, perché, in questo modo, vi potrà parlare francamente della sua pratica e darvi le indicazioni necessarie. Questi sono i vantaggi di raccomandarsi o mettere la nostra fiducia nel Buddha e praticare la meditazione sotto la guida del maestro. L'obiettivo di questa pratica ed il suo

maggiore beneficio è quello di liberarci dell'attaccamento, dell'avversione e dell'ignoranza, le radici di ogni male e di ogni sofferenza. Questo corso intensivo di meditazione vipassana conduce a tale liberazione. Pertanto lavorate intensamente con questo obiettivo in mente affinché la pratica venga completata. Questa meditazione, basata sui fondamenti della presenza mentale (Mahasatipatthana), è stata praticata dai vari Buddha e dai nobili individui che raggiunsero la liberazione. Siate consapevoli nell'aver l'opportunità di seguire il loro medesimo percorso.

È anche importante cominciare la pratica con le "quattro protezioni" che l'Illuminato, Buddha, ci offre come contemplazione. A questo punto è bene per il vostro benessere psicologico riflettere su di esse. Le quattro contemplazioni protettrici sono il Buddha, la gentilezza amorevole, l'aspetto repulsivo del corpo e la riflessione sulla morte.

In primo luogo, raccomandatevi al Buddha apprezzando sinceramente i suoi nove attributi:

“Realmente, il Buddha è un Arahant, completamente illuminato, dotato di visione e condotta sublime, conoscitore dell'universo, incomparabile guida di coloro capaci di ottenere la purificazione, maestro di dei ed uomini, illuminato e beato.”

Secondo, riflettete su tutti gli esseri viventi come destinatari del vostro amore; sedetevi fortificati della sua forza ed identificatevi con tutti gli esseri viventi senza distinzione, così:

“Che io sia libero da odio, malattia e sofferenza. Così i miei genitori, precettori, maestri, familiari, non conoscenti, amici e nemici siano liberi da odio, malattia e sofferenza! Che ogni essere sia libero da sofferenza!”

Terzo, riflettete sulla natura repulsiva del corpo per aiutare a diminuire l'attaccamento malsano che tante persone hanno per il corpo. Contemplate le sue parti, come stomaco, intestini, flemma, pus, sangue.

Esaminate ogni parte in modo da eliminare l'assurdo attaccamento per il corpo.

La quarta protezione, per il vostro benessere psicologico, è contemplare la morte che è sempre vicina. Gli insegnamenti buddhisti affermano che la vita è incerta, ma la morte è certa, la vita è precaria, ma la morte è sicura. La vita ha la morte come sua fine. C'è nascita, malattia, sofferenza, vecchiaia e morte. Questi sono tutti gli aspetti del processo dell'esistenza.

Per cominciare la pratica, sedetevi a gambe incrociate. La posizione più confortevole e stabile è quella del loto. Se vi risulta difficile, allora sedetevi nella posizione più adatta e confortevole, l'importante è avere la schiena ben dritta. Ora procedete con i seguenti esercizi di contemplazione.

#### I esercizio

Tentate di collocare la mente, non gli occhi, sull'addome. In questo modo imparerete a conoscere i movimenti di dilatazione e contrazione di questo organo. Se questi movimenti non risultano chiari all'inizio, allora potete collocare entrambe le mani sull'addome per sentire questi movimenti di dilatazione e contrazione. Dopo qualche tempo, i movimenti verso l'alto di inspirazione e verso il basso di espirazione saranno riconoscibili. Quindi dire mentalmente, "salita" per il movimento di dilatazione, "discesa" per il movimento di contrazione. L'annotazione mentale per ogni movimento deve essere realizzata nel momento in cui accade. Con questo esercizio imparerete a riconoscere i movimenti di dilatazione e contrazione dell'addome. Non ponete l'attenzione sulla forma dell'addome. Cercate di percepire la sensazione di pressione causata dai movimenti di salita e discesa. Pertanto, non contemplate la sua forma e procedete con questo esercizio. Per il principiante questo è un metodo effettivo per sviluppare la facoltà di attenzione, concentrazione e penetrazione durante la contemplazione. Con la pratica, questi movimenti saranno chiari. L'abilità di conoscere ogni processo fisico e mentale in ognuno dei sei organi dei sensi si ottiene solamente quando la contemplazione si sviluppa completamente. Per il principiante, la cui attenzione e potere di concentrazione sono ancora

deboli, risulterà difficile mantenere la mente su ogni movimento di salita e discesa dell'addome quando questi accadono. Comunque ricordatevi che questo è un processo graduale di pratica. I movimenti di salita e discesa dell'addome sono sempre presenti, e quindi non c'è bisogno di cercarli. In realtà è abbastanza facile per il principiante mantenere la mente su questi due semplici movimenti. Continuate con questo esercizio ponendo l'attenzione su questi movimenti di dilatazione e contrazione dell'addome. Non ripetete mai verbalmente le parole "salita", "discesa" e non identificate questi movimenti. Siate solamente coscienti del processo reale di salita e discesa dell'addome. Evitate di respirare in maniera profonda o accelerata per evidenziare questi movimenti addominali, perché ciò causa fatica ed interferisce con la pratica. Semplicemente siate completamente coscienti dei movimenti di dilatazione e contrazione mentre questi accadono durante il periodo normale di respirazione.

## Il esercizio

Mentre siete occupati con l'esercizio di osservazione del movimento addominale, altre attività mentali potrebbero succedere tra le osservazioni di salita e discesa. Pensieri o altre funzioni mentali come intenzioni, idee, immaginazioni vi potrebbero essere tra ogni annotazione mentale di salita e discesa. Non devono essere trascurati. Semplicemente annotate mentalmente queste attività mentali.

Se immaginate qualcosa, riconoscete l'attività di immaginare e mentalmente annotate "immaginare." Se pensate qualcosa, annotate mentalmente "pensare." Se riflettete, "riflettere."

Se appare un'intenzione di fare qualcosa, "intenzione", e così via. Quando la mente si distrae dall'oggetto di meditazione o dai movimenti di salita e discesa dell'addome, annotate mentalmente "distrazione." Se immaginate di andare in qualche posto, annotate mentalmente "andare." Quando si arriva, "arrivare". Quando nei vostri pensieri trovate una persona o altro, annotate "trovare." Se parlate, "parlare". Se immaginate di discutere con qualcuno, "discutere". Se immaginate una luce o un colore, annotate "vedere". Ogni visione mentale deve essere annotata, da quando appare a quando scompare. Dopo che è scomparsa continuate con il I esercizio, concentrandovi su ogni movimento di salita e discesa dell'addome.

Procedete accuratamente senza distrarvi. Se si ha l'intenzione di inghiottire la saliva mentre state praticando, fate un'annotazione mentale "intenzione." Durante l'azione di inghiottire, "inghiottire". Se desiderate sputare, "sputare". Poi ritornate all'esercizio di salita e discesa dell'addome. Se vi è l'intenzione di piegare il collo, annotate "intenzione". Nell'azione di piegare, "piegare". Nell'azione di raddrizzare il collo, "raddrizzare". I movimenti di piegare e raddrizzare il collo devono essere realizzati lentamente. Dopo avere annotato mentalmente ognuna di queste azioni, continuate con la contemplazione dei movimenti di salita e discesa dell'addome.

### III esercizio

Quando meditate per molto tempo avendo sempre la stessa posizione, seduta o distesa, certamente proverete intensa fatica, rigidità del corpo o delle braccia e delle gambe. Se succede, focalizzate la mente nella zona del corpo dove queste sensazioni accadono e continuate la contemplazione annotando "stanchezza" o "rigidità". Fatelo naturalmente, né veloce né lento. Gradualmente queste sensazioni diminuiranno e dopo spariranno totalmente. Se qualche sensazione si intensifica facendo diventare insopportabile la fatica o la rigidità, cambiate posizione. Tuttavia, non dimenticate di annotare tutto il processo dei movimenti, quindi annotate mentalmente "intenzione", prima di procedere a cambiare la posizione. Ogni movimento deve essere annotato e contemplato nel suo rispettivo ordine.

Se cercate di alzare la mano o la gamba, fate un'annotazione mentale, "intenzione". Durante l'azione di alzare la mano o la gamba, "alzare". Quando stendete la mano o la gamba, "stendere". Quando la piegate, "piegare". Quando toccate, "toccare". Realizzate tutte queste azioni lentamente e deliberatamente. Non appena vi stabilite in una nuova posizione, continuate con la contemplazione dei movimenti addominali. Se siete scomodi nella nuova posizione, continuate la contemplazione in un'altra posizione seguendo le istruzioni descritte precedentemente.

Se sentite prurito in qualche zona del corpo, collocate la mente in quel posto e fate un'annotazione mentale, "prurito." Fatelo in una maniera regolare, né molto rapido né molto lento. Dopo che il prurito è scomparso, continuate con l'esercizio di osservazione della dilatazione e contrazione dell'addome. Se il prurito continua e si intensifica e avete l'intenzione di grattarvi, non dimenticate di realizzare un'annotazione mentale,



“intenzione”. Poi continuate come descritto prima. Dovete essere totalmente consapevoli di ogni vostro movimento. Quando il prurito è sparito e smettete di grattarvi, siate coscienti di questa attività realizzando l'usuale annotazione mentale, "intenzione." E così via.

Quindi ritornare ad osservare i movimenti addominali.

Se sentite dolore o disagio, collocate la mente nella parte del corpo dove la sensazione appare. Fate un'annotazione mentale della particolare sensazione quando accade, come "dolore", "pressione", "punzecchiatura", "stanchezza", "nausea".

L'annotazione mentale deve essere fatta in modo naturale. Il dolore potrebbe eventualmente aumentare o diminuire. Non allarmatevi se aumenta. Continuate costantemente con la contemplazione. In questo modo scoprirete che il dolore sparisce quasi sempre. Ma se, dopo un pò, il dolore aumenta e diventa insopportabile, ignoratelo e continuate con la contemplazione dei movimenti dell'addome.

Man mano che progredite nella pratica potreste sperimentare sensazioni di dolore intenso: sensazioni di soffocamento, punzecchiature, o come se ci fossero piccoli insetti che vi camminano sul corpo. Oppure sensazioni di prurito, pizzicotti, freddo intenso. Non appena la contemplazione si interrompe, scoprirete che queste sensazioni dolorose spariscono. Quando continuate la contemplazione, ritorneranno nuovamente non appena sviluppate la concentrazione. Queste sensazioni dolorose non devono essere considerate come qualcosa di serio. Non sono la manifestazione di una malattia, sono fattori comuni presenti nel corpo e che solitamente sono oscurati quando la mente è occupata con oggetti più notori. Quando le facoltà mentali si sono sviluppate semplicemente siete più coscienti di queste sensazioni. Col continuo sviluppo della contemplazione, col tempo queste sensazioni spiacevoli saranno superate e spariranno completamente. Se procedete con la contemplazione, con perseveranza, non avrete alcun danno. Se continuate con determinazione, molto probabilmente supererete queste sensazioni dolorose ed esse non compariranno mai più durante la pratica di meditazione.

Se desiderate cullare il corpo, annotate "intenzione". Durante il movimento, "cullare". Quando meditate potreste scoprire occasionalmente che il corpo si dondola all'indietro ed in avanti. Non vi allarmate; il movimento sparirà se manterrete la mente nel movimento e continuate ad annotare "cullare" fino a che l'azione sparisce. Se il movimento aumenta malgrado le annotazioni mentali, appoggiatevi ad un muro o ad una parete solida, o al massimo

distendetevi per un momento. Poi procedete con la contemplazione. Seguite lo stesso procedimento se provate sensazioni di tremore o scuotimento. Con il progredire della contemplazione, a volte potreste sentire brividi dietro la schiena o in tutto il corpo. Questo è un sintomo dell'intenso interesse, estasi o rapimento; succede naturalmente durante il corso di una buona contemplazione. Quando la mente è ferma nella contemplazione potreste allarmarvi al minimo suono. Questo è dovuto perché vi è un aumento sensoriale mentre si vive una buona concentrazione.

Se mentre meditate sentite sete, annotate la sensazione "avere sete". Quando volete alzarvi, "intenzione". Quindi annotate mentalmente ogni movimento preparatorio. Mantenete la mente occupata nell'azione dell'alzarsi, e mentalmente annotate "alzare." Dopo che vi siete alzati, nel guardare in avanti, annotate "guardare", "vedere". Se cercate di avanzare mentalmente annotate ogni passo come "camminare". Quando camminate siate attenti ad ogni movimento dal principio fino al fine. Seguite lo stesso procedimento quando fate una passeggiata o camminate per esercitarvi. Tentare di annotare mentalmente il movimento di ogni passo in due sezioni in questo modo,- "alzare", "poggiare", "alzare", "poggiare". Quando sarete abbastanza padroni di questa pratica cercate di fare un'annotazione mentale di ogni passo in tre sezioni: "alzare", "spingere", "poggiare"; o "sopra", "avanti", "sotto."

Quando vedete il rubinetto dell'acqua o (arrivare sul posto dove berrete, non dimenticate di annotare mentalmente "guardare", "vedere".

Quando vi fermate, "fermare". Quando tendete la mano, "tendere". Quando toccate il bicchiere o la tazza, "toccare".

Quando la mano porta la tazza all'acqua, "portare".

Quando la mano porta la tazza alle labbra, "portare".

Quando la tazza tocca le labbra, "toccare".

Se sentite freddo quando la tazza tocca le labbra, "freddo".

Quando bevete, "bere".

Quando ponete la tazza al suo posto, "porre".

Quando ritirate la mano, "ritirare".

Quando collocate la mano, "collocare".

Quando la mano tocca il fianco del corpo, "toccare".

Se volete girarvi, "intenzione". Quando vi girate, "girare".

Quando camminate, "camminare".

Quando arrivate al posto dove volete fermarvi, "intenzione."

Quando vi fermate, "fermare".

Se rimanete fermi per qualche tempo continuate con la contemplazione dei movimenti dell'addome. Ma se volete sedervi, annotate "intenzione".

Quando camminate, "camminare". Quando arrivate al posto in cui desiderate sedervi, "arrivare". Quando vi girate per sedervi, "girare".

Durante l'azione di sedersi, "sedere". Collocate la mente sul movimento del corpo verso il basso. Dovete osservare ogni movimento di posizionamento delle mani e delle gambe. Quindi continuate con l'esercizio raccomandato, contemplare i movimenti addominali.

Se volete coricarvi, "intenzione". Quindi procedete a contemplare ogni movimento del processo di coricarsi: "alzare", "distendere", "toccare", "giacere". Contemplate ogni movimento di posizionamento delle mani, delle gambe e del corpo. Realizzate lentamente queste azioni. Poi continuate con la dilatazione e contrazione dell'addome. Se sperimentate dolore, fatica, prurito o qualsiasi altra sensazione, non dimenticate di osservare ognuna di esse. Osservate tutte le sensazioni, i pensieri, le idee, le considerazioni, le riflessioni, i movimenti delle mani, delle gambe, delle braccia e del corpo. Se non c'è niente di speciale da osservare, mantenete la mente sui movimenti dell'addome. Fate un'annotazione mentale, "sonnolenza", quando avete sonno. Dopo aver sviluppato sufficientemente la concentrazione sarete capaci di superare la sonnolenza ed il torpore. Quindi procedete con l'oggetto basilare di contemplazione. Nel caso in cui non sarete capaci di superare la sonnolenza dovete continuare a contemplare fino a che vi addormentate.

Lo stato di sonno è una successione dei momenti della coscienza di continuità vitale. È simile al primo momento di coscienza, la coscienza di conoscenza, ed all'ultimo momento di coscienza quando avviene la morte. Questo stato di coscienza è debole e vi rende incapaci di percepire l'oggetto. Quando siete svegli, la coscienza di continuità vitale avviene regolarmente tra i processi cognitivi della coscienza visiva, uditiva, gustativa, olfattiva, tattile e mentale. Poiché queste trovate della coscienza di continuità vitale sono di breve durata, solitamente esse non sono chiare e quindi sono impercettibili. La coscienza di continuità vitale funziona durante il sonno;

questo è un fatto ovvio quando uno si sveglia; poiché è nello stato di veglia dove sono percettibili i pensieri e gli oggetti importanti.

La contemplazione dovrebbe cominciare nel momento in cui uno si sveglia. Per un principiante, non è possibile cominciare a meditare da questo preciso primo momento.

Ma dovrebbe cominciare a meditare quando ricorda che deve contemplare. Per esempio, se quando si sveglia riflette su qualcosa, dovrebbe essere cosciente di questo fatto e cominciare a meditare facendo un'annotazione mentale, "riflettere". Poi procedere con la contemplazione dei movimenti di salita e discesa dell'addome. Quando si alza, dovrebbe osservare ogni dettaglio delle attività del corpo. Ogni movimento delle mani, delle gambe e del corpo deve essere osservato con perfetta attenzione. Quindi se pensate quando vi svegliate, annotate "pensare". Se volete alzarvi dal letto, "intenzione." Se vi preparate per muovere il corpo per alzarvi, "preparare". Mentre vi alzate lentamente, "alzare". Quando sedete, "sedere." Se rimanete seduti per qualche tempo, ritornate alla contemplazione dei movimenti addominali di dilatazione e contrazione.

Quando raddrizzate la testa, "raddrizzare".

Quando mangiate, "mangiare".

Quando masticate, "masticare".

Quando gustate, "gustare".

Quando inghiottite il cibo, "inghiottire".

Se mentre inghiottite, il cibo tocca la gola, "toccare".

Contemplate in questa maniera ogni volta che consumate un boccone di cibo fino a che finite di mangiare. All'inizio della pratica si avranno molte distrazioni ed omissioni. Non importa. Non vacillate nei vostri sforzi. Se persistete con la pratica, vi saranno meno distrazioni ed omissioni. Quando raggiungerete lo stato avanzato della pratica, sarete capaci di osservare più dettagli di quelli menzionati prima.

Realizzate le attività di lavaggio del viso o fare il bagno in successione e con totale attenzione di ogni movimento. Per esempio, "guardare", "vedere", "distendere", "prendere", "toccare", "sentire freddo", "strofinare", ecc. Durante le azioni di vestirsi, di fare il letto, di aprire e chiudere le porte e finestre, di manipolare oggetti osservate tutti i dettagli di queste azioni in ordine successivo.

Dovete, anche, osservare ogni dettaglio dell'azione di mangiare:

Quando guardare il cibo, "guardare". Quando sistemate il cibo, "sistemare". Quando portate il cibo alla bocca, "portare". Quando piegate la testa, "piegare". Quando il cibo tocca la bocca, "toccare". Quando mettete il cibo in bocca, "mettere". Quando chiudete la bocca, "chiudere". Quando masticate, "masticare", e così di seguito. Ogni piccola azione o movimento deve essere osservata ed annotata mentalmente.

Quando la mano tocca il piatto, "toccando."

### Progressi nella Contemplazione

Dopo avere praticato per un giorno ed una notte, potreste scoprire che la vostra contemplazione è migliorata considerevolmente e che siete capaci di prolungare l'esercizio base dei movimenti di dilatazione e contrazione. In questo caso osserverete che v'è generalmente un intervallo (interruzione) tra i movimenti di dilatazione e contrazione. Se siete seduti, riempite la pausa con un'annotazione mentale dell'azione di sedere, in questa maniera. "salita", "discesa", "sedere". Quando realizzate l'annotazione mentale della posizione in piedi, collocate la mente nella posizione eretta del busto. Quando siete distesi, dovete contemplare nella seguente maniera: "salita", "discesa", "giacere". Se questo è facile, continuate osservando queste tre azioni. Se scoprite che una pausa avviene sia alla fine della dilatazione sia della contrazione, dopo continuate in questa maniera: "salita", "sedere", "discesa", "sedere". O quando siete distesi: "salita", "giacere", "discesa", "giacere". Se vi risulta difficile fare un'annotazione mentale di tre o quattro azioni, come è stato descritto prima, ritornate al procedimento iniziale di annotare solo le due azioni, "salita" e "discesa."

Quando siete occupati con l'esercizio regolare di contemplare i movimenti addominali, non dovete occuparvi degli oggetti visivi ed uditivi. Tuttavia, se guardate intenzionalmente qualche oggetto, fate simultaneamente un'annotazione mentale, "vedere", due o tre volte. Poi

continuate con la contemplazione dei movimenti dell'addome. Supponiamo che una persona entri nel vostro campo visivo. Fate un'annotazione mentale, "vedere", due o tre volte, dopo ritornate alla dilatazione e contrazione dell'addome. Sentite il suono di una voce? Ascoltate la voce? Allora fate un'annotazione mentale, "sentire", "ascoltare". Supponiamo che sentiate dei suoni forti, come latrati di cani, gente che sta gridando o cantando. In questo caso, immediatamente fate un'annotazione mentale,

"sentire", due o tre volte. Quindi procedete con l'esercizio base di contemplare la salita e la discesa dell'addome. Se smettete di fare un'annotazione mentale e rifiutate tali suoni distintivi ed oggetti visivi quando essi accadono, allora potreste incorrere inavvertitamente in riflessioni su questi oggetti invece di procedere con la contemplazione di salita e discesa nell'addome, così questi movimenti non saranno più chiari e distinti. Gli influssi che corrompono la mente nascono e si moltiplicano ed indeboliscono l'attenzione costante. Se queste riflessioni accadono, fate un'annotazione mentale due o tre volte, "riflettere", e nuovamente ritornate alla contemplazione dei movimenti addominali. Se dimenticate di fare un'annotazione mentale dei movimenti del corpo, delle gambe o delle braccia, mentalmente annotate "dimenticare", e ritornate alla contemplazione abituale dei movimenti dell'addome. Può succedere che a volte la respirazione sia lenta o che i movimenti di dilatazione e contrazione dell'addome non si percepiscano chiaramente. Quando questo succede, se siete nella posizione da seduto, semplicemente continuate ad osservare "sedere", "toccare". Se siete distesi, "giacere", "toccare". Mentre contemplate "toccare", la mente non dovrà impiegarsi nella stessa parte del corpo bensì in differenti parti successivamente. Ci sono vari posti di contatto ed almeno sei o sette dovrebbero essere da contemplare[5].

#### IV esercizio

Fino a qui avete dedicato abbastanza tempo al corso di pratica. Forse avete provato pigrizia dopo avere compreso che non siete progrediti nella pratica quanto basta. Non abbandonate in nessun modo. Semplicemente annotate "pigrizia". Fino a che guadagnate sufficiente energia nell'attenzione, nella concentrazione e nella visione penetrativa, potreste dubitare dell'esattezza ed utilità di questo metodo. In tali circostanze contemplate il pensiero, "dubitare". Sperate o desiderate buoni risultati? In caso affermativo, contemplate questi pensieri, "sperare" o "desiderare". State tentando di riassumere l'avanzamento della pratica? Sì? Allora, contemplate questi pensieri, "ricordare". State esaminando l'oggetto di contemplazione per determinare se è mente o materia? Se è così, siate coscienti, "esaminare". Siete rammaricati perché non notate progressi nella pratica? Annotate, "dispiacere". Viceversa, siete felici perché siete migliorati? Se è così, contemplate e annotate, "felicità." Dovete annotare mentalmente ogni iter di comportamento mentale quando questo succede; e se non ci sono

pensieri o percezioni rilevanti, ritornate alla contemplazione della dilatazione e contrazione dell'addome. Per un corso intensivo di meditazione, il periodo di pratica è da quando vi svegliate fino a che non vi addormentate. Non ci deve essere riposo nella contemplazione. Una volta raggiunto un certo grado di progresso nella contemplazione, non sentirete sonno nonostante le prolungate ore di pratica. Al contrario, sarete capaci di meditare giorno e notte.

-----