



Regole per un corso di Meditazione Vipassana

COS'E' LA MEDITAZIONE VIPASSANA

La tecnica di meditazione Vipassana non richiede alcun tipo di accettazione religiosa o dogmatica, ma solo esperienza pratica e diretta. Essa fu sviluppata 2500 anni fa dal Buddha e mantenuta integra nella sua purezza originale attraverso una lunga catena di insegnamenti diretti.

Questa pratica ci permette di confrontarci con i nostri bisogni e conflitti, riducendo progressivamente la quota di sofferenza inutile ed ignoranza da cui sono generati e che essi stessi generano, mentre al tempo stesso rimaniamo pienamente coinvolti nelle relazioni umane e nella natura mutevole della vita.

E' una tecnica volta alla purificazione ed affinamento di ciò che chiamiamo "mente pura", dapprima attraverso la pratica della concentrazione e, successivamente, attraverso la pura osservazione dei nostri processi fisici e mentali.

COME' UN RITIRO DI VIPASSANA

Nei primi 3 giorni ci eserciteremo ad una sempre più profonda osservazione delle sensazioni connesse al processo di inspirazione ed espirazione, focalizzando l'attenzione sul punto di contatto dell'aria all'ingresso delle narici (Anapanasati).

Nei 7 giorni successivi utilizzeremo il grado di concentrazione mentale così raggiunto per penetrare progressivamente nel nostro corpo-mente, sviluppando, attraverso l'esperienza diretta, una più profonda comprensione della realtà (Vipassana).

Dieci giorni sono considerati il tempo necessario e sufficiente per sviluppare un certo grado di concentrazione e cominciare a comprendere attraverso l'esperienza le implicazioni potentemente rigenerative della tecnica.

Per permettere che la mente possa rivolgersi allo sviluppo di concentrazione e conoscenza, è richiesto agli studenti il mantenimento di alcune regole, in assenza delle quali la meditazione Vipassana diventa difficilmente praticabile.

I CINQUE PRECETTI

I°) Astenersi dall'uccidere o recare danno agli esseri viventi. Si comprende facilmente che fare un corso di Vipassana con gli studenti impegnati a uccidersi tra di loro non porterebbe lontano. Ma recar danno può essere anche disturbare volontariamente un altro studente nella sua pratica, magari solo per il desiderio di far due chiacchiere, o comportarsi genericamente in modo poco rispettoso delle necessità altrui.

II°) Astenersi dal prendere ciò che non è dato. Che è qualcosa di più che invitare gli studenti a non rubare l'orologio al cuoco. Nell'evitare di prendere ciò che non viene dato volontariamente sono presenti implicazioni di una certa sottigliezza, riguardanti aspetti dell'avidità che la meditazione Vipassana aiuterà a comprendere meglio.

III°) Astenersi da uno scorretto uso della parola (mentire, offendere, parlare inutilmente ecc.) Nella parola c'è un grande potere, nel bene e nel male. Usare la parola per rendere la realtà ancora più confusa attraverso l'alterazione della verità, o usare la parola per suscitare stati d'animo nocivi in se stessi e negli altri, comporta la presa in carico di una grande responsabilità negativa.

Usare la parola in modo futile, comporta il disperdersi di energia, e il diminuire di quella capacità di concentrazione della mente che è lo strumento indispensabile per lo sviluppo di una visione chiara della realtà.

IV°) Astenersi da attività sessuali. Il buddismo non è sessuofobico. Semplicemente, l'energia sessuale è molto forte e, una volta risvegliata, genera grande turbamento reciproco fra i sessi, con conseguente perdita di concentrazione, energia e chiarezza, cosa che in un ritiro di Vipassana rende solo difficile e poco produttivo il ritiro stesso. Il ritiro è volto non a spendere energia all'esterno, ma ad accumulare energia che deve essere utilizzata per osservare più chiaramente noi stessi.

V°) Astenersi dall'uso di sostanze tossiche (alcol, droghe, farmaci non indispensabili inclusi tranquillanti e sonniferi). La meditazione Vipassana porta all'osservazione della natura del corpo-mente così com'è, e quindi qualsiasi sostanza che eserciti un'azione alterante rende sbilanciato ed improduttivo questo sottile lavoro.

MANTENERE I CINQUE PRECETTI

Una nota di attenzione può essere inserita a questo punto: La meditazione Vipassana si è dimostrata in un enorme numero di casi una grande risorsa per esseri viventi afflitti da disturbi fisici e mentali di ogni genere.

E' però sconsigliabile che persone che abbiano sofferto o stiano soffrendo di patologie mentali o fisiche molto gravi affrontino un intensivo di 10 giorni. E' meglio che in questo caso provino a sperimentare la tecnica Vipassana in intensivi brevi di 2 giorni, e solo dopo alcune di queste esperienze, ascoltato il parere degli insegnanti, sperimentino eventualmente un intensivo lungo.

E' chiaro che è consigliabile mantenere i Cinque Precetti anche al di fuori di un intensivo di meditazione Vipassana, considerando peraltro che nella vita di tutti i giorni di un laico, bere mezzo bicchiere di vino a tavola o una tazzina di caffè a colazione non costituisce un ostacolo alla pratica, mentre l'abuso di queste sostanze, o l'uso di sostanze realmente tossiche sì. Altrettanto può essere detto per l'astensione dalle attività sessuali.

Chi fosse portato alla castità può sicuramente mantenere il precetto totalmente. Altrimenti, considerando che l'estinzione della razza umana per spopolamento non è nei progetti della pratica buddista, è bene considerare il precetto come un'indicazione di attenzione rispetto allo sviluppo di attaccamenti patologici alla sessualità, così come all'utilizzo della sessualità come strumento che rechi danno fisico o psichico al partner.

TRE RIFUGI

All'inizio di ogni ritiro l'insegnante richiede quindi agli studenti di aderire ai Cinque Precetti già descritti, con l'impegno di mantenerli per tutta la durata della pratica. Poi, prende assieme a loro i Tre Rifugi: nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha.

La presa dei Rifugi non deve essere intesa come uno strano rituale propiziatorio o un atto di fede religioso o qualcosa di simile. E' in realtà un aspetto introduttivo ma importante della pratica. Attraverso la

presa dei Tre Rifugi gli studenti orientano la mente verso le qualità espresse simbolicamente dai Tre Rifugi. Le qualità della mente illuminata, libera dall'ignoranza, espresse dal Buddha. Le qualità connesse al riconoscimento e rispetto della verità intrinseca dei fenomeni e delle leggi che li regolano, espresse dal Dhamma. Le qualità della ricerca sincera del conseguimento dell'illuminazione e della fine dell'ignoranza, espresse dal Shanga, cioè dalla Comunità dei praticanti.

Più procede l'esperienza dello studente nella tecnica di meditazione, più è facile che l'adesione interna alle qualità descritte diventi più consapevolmente spontanea, risultando a volte un insperato aiuto nel percorso meditativo.

LE REGOLE DEL RITIRO

Quando più persone si riuniscono in un solo posto per dar vita ad un'esperienza come quella di un intensivo di Vipassana, è necessario si stabiliscano alcune semplici regole interne, tali da permettere ai praticanti di svolgere il loro lavoro nel modo migliore possibile. Queste regole nascono dall'esperienza accumulata da moltissimi insegnanti in molte parti del mondo, in epoche diverse, a contatto con un numero incalcolabile di studenti.

1. MESCOLARE TECNICHE DIVERSE

Va ricordato che la tecnica di meditazione Vipassana è di grande semplicità ed efficacia, purché sia applicata e sperimentata così come viene offerta. E' importante perciò che chi abbia esperienza di altre tecniche tralasci di utilizzarle per tutta la durata del corso, concentrandosi su quanto è invece indicato dall'insegnante. Per cui altre tecniche di meditazione, mantra, massaggi, preghiere, yoga, canti ecc. non dovranno essere utilizzate durante l'intensivo, per non ridurre o alterare la comprensione di ciò che viene praticato.

2. LE DISTRAZIONI

La concentrazione (Samadi) è lo strumento fondamentale che permette poi di utilizzare appropriatamente la tecnica Vipassana. A questo scopo l'intensivo è organizzato in modo da ridurre il più possibile le distrazioni esterne, poiché ogni volta che la nostra mente si fa attrarre dalle attività di evasione a cui è abituata, disperde parte dell'energia accumulata nelle precedenti ore di meditazione.

E' bene tener presente che dopo alcuni giorni, o forse poche ore, di meditazione, potrà di colpo sembrarci importantissimo telefonare a qualcuno, o scrivere qualcosa, o leggere qualcos'altro, o correre a

casa perché la mamma, o il marito o i figli ci mancano troppo.

Oppure penseremo che non c'è niente di male se facciamo un salto giù in paese a berci un caffè e comprare le sigarette. Ossia ci potremo trovare a metter in moto compulsiva mente attività distraenti o di fuga, con l'unico risultato di regredire rispetto al lavoro fatto fin lì.

Per cui, prima di iniziare l'intensivo, sistemiamo i nostri affari e poi, lasciati a casa senza rimorso telefoni cellulari, libri, giornali, videogames ecc., dedichiamoci completamente all'esperienza che stiamo per fare. Altrimenti rischiamo di non farla.

3. IL SILENZIO

Più a lungo riusciremo a rimanere continuativamente nell'esperienza meditativa, migliori saranno i frutti del nostro lavoro. Perché la mente possa osservare, deve innanzitutto smettere di chiacchierare e far rumore inutile.

Per facilitare questo stato di quiete attenta, per quasi tutto l'intensivo è richiesto di mantenere il NOBILE SILENZIO. Il Nobile Silenzio è la volontaria astensione dal comunicare con gli altri partecipanti al corso attraverso parole, cenni ecc. , così da permettere ad ognuno di rimanere con se stesso, senza inutili distrazioni.

Per qualsiasi necessità effettiva gli studenti potranno rivolgersi al personale di assistenza del corso, cercando di separare alla sorgente le necessità reali dalla voglia di far due chiacchiere con qualcuno.

Per le domande che invece riguardino eventuali chiarificazioni sulla pratica meditativa, gli studenti potranno rivolgersi all'insegnante in appositi momenti della giornata.

4. IN SALA DI MEDITAZIONE

Un apposito locale è dedicato alle ore di pratica in comune. Gli studenti sono tenuti ad essere presenti in Sala di Meditazione all'inizio delle ore con l'insegnante, evitando ritardi che poi si trasformano necessariamente in disturbo per gli altri praticanti. Se vorranno, potranno lasciare la Sala solo dopo la fine della pratica, una volta che l'insegnante sia uscito. Sia durante le ore di meditazione con l'insegnante che durante le ore di pratica libera è inoltre richiesto di mantenere il completo silenzio e di evitare qualsiasi rumore molesto.

La pratica in genere è svolta in posizione seduta, normalmente seduti a terra su di un cuscino. Nel caso fossero presenti problemi fisici tali da rendere difficile questa posizione, gli studenti potranno utilizzare una sedia. In ogni caso è richiesto di non distendersi a terra e di non mettersi in posizione tale da puntare i piedi in direzione dell'insegnante.

5. ORARIO E CIBO

L'orario delle pratiche di meditazione comprende un risveglio piuttosto mattutino, circa alle h.4.30, e poi l'alternarsi di ore di pratica e fasi di riposo per tutta la giornata fino alle h.20.30. A quell'ora è consigliato andare a letto. L'alimentazione consiste in semplice cibo vegetariano, in genere preparato con una certa creatività, che viene messo a disposizione per la colazione del mattino e per il pranzo. Nel pomeriggio gli studenti potranno avere del tè e della frutta.

E' bene tener presente che la leggera spartanità degli orari e dell'alimentazione non sono motivate da desideri di mortificazione del corpo o ragioni simili. più pragmaticamente si scoprirà, forse dopo un primo momento di adattamento, che le ore del primo mattino sono di particolare beneficio nella pratica meditativa, e che un'alimentazione leggera in realtà è più che sufficiente per il compito che dobbiamo svolgere. Quindi è bene astenersi dall'inseguire il cuoco alla sera per aver un pezzo di pane o rubare il miele dai barattoli.

Nessuno di noi è figlio di una società sottonutrita, differentemente che in altre aree del mondo, per cui possiamo tranquillamente sopportare un po' di appetito serale. Naturalmente sono escluse da queste regole le studentesse in gravidanza o chi, per seri motivi medici, fosse tenuto ad un'alimentazione particolare. In questi casi deve essere preventivamente avvisata l'organizzazione dell'intensivo così che sia possibile provvedere per tempo alle diverse necessità.

6. COSA PORTARE CON NOI

Non ci sono necessità particolari. E' bene che gli studenti vengano all'intensivo portando con sé quanto pensano gli sarà utile (tenute presenti le indicazioni precedenti) inclusi vestiti comodi, un cuscino per sedersi a terra e una copertina o scialle da utilizzare se necessario durante le ore di pratica. Saranno utili anche calzature leggere e poco rumorose da utilizzare nelle aree interne del ritiro. Se insorgessero altre necessità ci si potrà rivolgere ai membri dello staff che faranno del loro meglio per aiutarvi.

ATTITUDINE

Raccomandiamo infine, per ottenere il massimo beneficio da questi 10 giorni, di rivolgerci completamente all'applicazione della tecnica, ignorando le distrazioni o i piccoli inconvenienti, lavorando con la nostra mente completamente rivolta all'interno.

Faremo in modo che le nostre azioni non disturbino gli altri ed ignoreremo le eventuali distrazioni causate dagli altri.

CHE TUTTI GLI ESSERI OVUNQUE SIANO PIENAMENTE ILLUMINATI.

by Fabio Zagato

Presidente dell'IMC Italia

© IMC ITALIA



International Meditation Center Italia Via Borsieri 14 - 20159 Milano
Tel: 029956732 - e-mail: info@imcitalia.it - Sito web: www.imcitalia.it