

Meditazione Vipassana

come insegnata da S. N. Goenka nella tradizione di Sayagyi U Ba Khin

Introduzione alla tecnica e codice di disciplina per i corsi di dieci giorni

Possa la vostra meditazione portarvi i più grandi benefici. Vi offriamo queste informazioni con i migliori auguri di successo. Per favore leggetele attentamente prima di iscrivervi ad un corso.



Introduzione alla tecnica

Vipassana è una delle più antiche tecniche di meditazione dell'India. Per lungo tempo dimenticata dall'umanità, fu riscoperta da Gotama il Buddha più di 2500 anni fa. *Vipassana* significa "vedere le cose così come esse sono realmente". È un processo di auto-purificazione mediante auto-osservazione. Si inizia osservando il respiro naturale al fine di concentrare la mente. Ciò serve a sviluppare una consapevolezza più acuta, con la quale si procede ad osservare direttamente la natura mutevole del corpo e della mente, sperimentando le verità universali dell'impermanenza, della sofferenza e dell'assenza di un io. Il processo di purificazione consiste in questa comprensione della verità per esperienza diretta. L'intero cammino (*Dhamma*) è un rimedio universale per dei problemi universali e non ha niente a che fare con religioni istituzionalizzate o con sette di qualunque genere. Perciò può essere praticato da chiunque, in qualsiasi luogo ed in ogni momento, senza che ciò generi conflitti dovuti a razza, comunità e religione. Tutti ne potranno trarre eguale beneficio.

Ciò che Vipassana non è:

- Non è un rito o un rituale basato su una fede cieca.
- Non è un intrattenimento intellettuale o filosofico.
- Non è una cura di riposo, una vacanza, una opportunità per socializzare.
- Non è una fuga dalle prove e dalle difficoltà della vita quotidiana.

Ciò che Vipassana è:

- È una tecnica per eliminare la sofferenza alla radice.
- È un metodo di purificazione mentale che permette di affrontare tutte le tensioni e i problemi della vita in un modo calmo ed equilibrato.
- È un'arte di vivere che può essere usata per dare dei contributi positivi alla società.

La meditazione Vipassana tende alle più alte mete spirituali di liberazione totale e di completa illuminazione. Il suo intento non è di curare le malattie fisiche, anche se, come conseguenza della purificazione mentale, molte malattie psicosomatiche scompaiono. In effetti Vipassana elimina le tre cause di ogni sofferenza: bramosia, avversione e ignoranza. Con la pratica continua, la meditazione allenta le tensioni accumulate nella vita quotidiana e scioglie i nodi

prodotti dalla vecchia abitudine di reagire in maniera squilibrata alle situazioni piacevoli e spiacevoli.

Benché la tecnica di Vipassana sia stata sviluppata dal Buddha, la sua pratica non è limitata ai buddisti. Essa non comporta in alcun modo una conversione. Tutti gli esseri umani condividono gli stessi problemi fondamentali, e una tecnica in grado di eliminare questi problemi avrà un'applicazione universale. Persone delle più varie confessioni religiose hanno sperimentato i benefici della meditazione Vipassana senza trovarvi alcun conflitto con la fede da loro professata.

Meditazione e autodisciplina

Il processo di auto-purificazione mediante auto-osservazione non è sicuramente mai facile, ed occorre impegnarsi intensamente. Gli studenti ottengono risultati grazie solo ai propri sforzi; nessun altro può fare questo per loro. Di conseguenza la meditazione è adatta solo a coloro che sono intenzionati ad lavorare seriamente e a rispettare la disciplina, che esiste proprio a protezione e a vantaggio dei meditatori. Essa è parte integrante della pratica di meditazione.

Dieci giorni sono certamente un periodo molto breve per riuscire a penetrare nei livelli più profondi della mente inconscia e per imparare a sradicare i complessi che vi si trovano. Il segreto del successo di questa tecnica sta nella continuità della pratica portata avanti in isolamento dagli altri. Tutte le norme e le regole sono state stabilite tenendo presente questo aspetto. Esse esistono non a vantaggio dell'insegnante o degli organizzatori del corso, e non sono neppure espressioni negative di una tradizione, di un'ortodossia o della fede cieca in qualche religione organizzata. Si basano piuttosto sull'esperienza pratica effettuata nel corso degli anni da migliaia di meditatori, e sono tanto scientifiche quanto razionali. Attenendosi alle regole si crea un'atmosfera molto favorevole per la meditazione; trasgredendole, questa atmosfera si inquina.

Gli studenti dovranno impegnarsi a rimanere per tutta la durata del corso. Tutte le altre norme dovranno essere lette ed esaminate attentamente. Solo coloro che in tutta sincerità sentono di poter seguire scrupolosamente la disciplina dovrebbero far richiesta di ammissione. Chi non è pronto ad impegnarsi a fondo non farà altro che sprecare il proprio tempo e, per di più, sarà causa di disturbo per coloro che intendono lavorare seriamente. Chi si propone di seguire un corso dovrebbe anche comprendere che è sconsigliabile e anche sfavorevole abbandonare il corso prima del suo termine, avendo trovato che la disciplina è troppo difficile. Allo stesso modo sarebbe un vero peccato se, nonostante i ripetuti avvertimenti, uno studente non seguisse le norme e gli si dovesse chiedere di andarsene.

Gravi problemi mentali

Accade talvolta che persone con seri problemi mentali vengano ai corsi di Vipassana, con l'aspettativa illusoria che la tecnica li curerà o allevierà i loro problemi mentali. Relazioni interpersonali instabili e una storia di vari trattamenti già subiti possono aggiungersi come fattori che rendono difficile a queste persone di poter trarre beneficio da, o anche solo completare, un corso di dieci giorni. In quanto organizzazione volontaria e non professionistica, ci è impossibile prenderci cura in modo appropriato di persone con questi problemi alle spalle. Sebbene la meditazione Vipassana sia benefica per molte persone, non è un sostituto dei trattamenti medici o psichiatrici, e non la raccomandiamo a chi soffre di seri disordini psichici.

Il Codice di disciplina

Il fondamento della pratica è *sīla* - la condotta morale. *Sīla* fornisce la base per lo sviluppo di *samādhi* - la concentrazione della mente; e la purificazione della mente viene raggiunta mediante *paññā* - la saggezza della comprensione profonda.

I precetti o regole di condotta morale

Tutti coloro che seguono un corso di Vipassana devono prendere in coscienza l'impegno di rispettare i seguenti Cinque Precetti per la sua intera durata:

- 1. astenersi dall'uccidere qualsiasi creatura vivente,
- 2. astenersi dal rubare,
- 3. astenersi da ogni attività sessuale,
- 4. astenersi dal mentire,
- 5. astenersi da ogni genere di intossicante.

Vi sono tre precetti aggiuntivi che i vecchi studenti (vale a dire, quelli che hanno completato un corso con S.N. Goenka o con uno dei suoi insegnanti assistenti) devono seguire:

- 6. astenersi dal prendere cibo dopo mezzogiorno,
- 7. astenersi da distrazioni sensuali ed evitare ornamenti fisici,
- 8. astenersi dall'uso di letti alti e lussuosi.

I vecchi studenti osserveranno il sesto precetto prendendo solo acqua e limone, un succo di frutta o una tisana durante la pausa delle 17.00, mentre i nuovi studenti potranno prendere latte, tè e frutta. Per ragioni di salute, l'insegnante può esonerare uno studente anziano dall'osservare questo precetto. Il settimo e l'ottavo precetto verranno osservati da tutti.

Accettazione dell'insegnante e della Tecnica

Gli studenti devono dichiarare la propria volontà di conformarsi interamente e per tutta la durata del corso alle indicazioni e istruzioni dell'insegnante; vale a dire, osservare la disciplina e meditare esattamente come l'insegnante chiede, senza ignorare alcuna parte delle istruzioni, né aggiungervi nulla. Questa accettazione si intende accompagnata da discernimento e comprensione, non da una sottomissione cieca. Solo a partire da un atteggiamento di fiducia uno studente potrà lavorare diligentemente e in modo completo. Questo affidamento nell'insegnante e nella tecnica è essenziale per avere successo nella meditazione.

Altre tecniche, riti e forme di culto

Durante il corso è assolutamente essenziale che tutte le forme di preghiera, culto o cerimonia religiosa - come digiunare, bruciare incensi, recitare rosari o mantra, cantare e danzare ecc. - vengano interrotti. Vanno inoltre sospese tutte le altre tecniche di meditazione e le pratiche di cura o spirituali. Questo non per condannare qualsivoglia altra tecnica o pratica, ma per poter provare la tecnica di Vipassana nella sua purezza.

Gli studenti sono avvertiti che mescolare deliberatamente altre tecniche di meditazione con Vipassana potrà ostacolare e perfino annullare i loro risultati. Nonostante i ripetuti avvertimenti dell'insegnante, si sono verificati in passato dei casi di studenti che hanno intenzionalmente

mischiato questa tecnica con un'altra pratica o rituale, e ciò si è rivelato dannoso per loro. È bene chiarire ogni dubbio o confusione che possa sorgere al riguardo rivolgendosi direttamente all'insegnante.

Colloqui con l'insegnante

L'insegnante è disponibile ad incontrare gli studenti in privato tra le 12.00 e le 13.00. Si possono inoltre porre domande in pubblico tra le 21.00 e le 21.30 nella sala di meditazione. Gli incontri e le domande hanno lo scopo di chiarire la tecnica e i dubbi che possono nascere dai discorsi serali.

Nobile Silenzio

Tutti gli studenti devono osservare il nobile silenzio dall'inizio del corso fino alla mattina del decimo giorno. Nobile silenzio significa silenzio del corpo, della parola e della mente. È proibita ogni forma di comunicazione con gli altri studenti, anche tramite gesti, linguaggio dei segni, messaggi scritti ecc..

Comunque, ogni volta che sia necessario, lo studente può parlare con l'insegnante, mentre per qualsiasi problema riguardante la sistemazione, il cibo, la salute, ecc., può rivolgersi agli organizzatori. Ma anche questi contatti devono essere ridotti al minimo. Gli studenti dovrebbero sviluppare la sensazione di lavorare in isolamento.

Separazione di uomini e donne

Si deve mantenere la completa separazione tra uomini e donne. Le coppie, sposate o non, non devono avere alcun genere di contatto durante il corso. Lo stesso vale per amici, membri della stessa famiglia, ecc..

Contatti fisici

A causa della natura introspettiva della pratica di meditazione, è importante che per l'intera durata del corso gli studenti evitino qualsiasi genere di contatto fisico tra persone dello stesso sesso o di sesso opposto.

Yoga ed esercizi fisici

Sebbene lo yoga ed altre forme di esercizio fisico siano compatibili con Vipassana, devono ugualmente essere sospese durante il corso poiché non sono disponibili strutture che permettano un adeguato isolamento. Anche la corsa non è permessa. Come esercizio fisico, gli studenti possono camminare durante i periodi di pausa nelle aree assegnate per gli uomini e per le donne.

Oggetti religiosi, rosari, cristalli, talismani, ecc.

Oggetti di questo genere non devono essere portati al corso. Se lo avete fatto inavvertitamente, potete consegnarli agli organizzatori, che li custodiranno per la durata del corso.

Intossicanti e droghe

Nessuna droga, alcolico o altro intossicante può essere portato al centro. Ciò vale anche per tranquillanti, pillole per l'insonnia e ogni altro sedativo. Coloro che devono prendere medicinali o farmaci su prescrizione medica lo dovranno comunicare all'insegnante.

Tabacco

Per la salute e l'agio di tutti gli studenti, non è permesso fumare, masticare o fiutare tabacco durante il corso.

Cibo

Non è possibile soddisfare le richieste particolari di cibo di tutti i meditatori. Quindi si chiede cortesemente agli studenti di adeguarsi alla semplice dieta vegetariana che viene offerta. Gli organizzatori del corso si impegnano a preparare un menu completo, bilanciato, adatto per la meditazione, senza aderire ad una particolare filosofia alimentare. Se, per ragioni di salute, è stata prescritta a qualche studente una dieta particolare, occorre che ne informi gli organizzatori al momento di compilare il modulo di registrazione. Non è permesso il digiuno.

Vestiario

Gli abiti dovrebbero essere semplici, sobri e comodi. Vestiti attillati, trasparenti, velati, o tali da attirare l'attenzione (come pantaloncini, gonne corte, calzamaglie, top senza maniche o succinti) non dovrebbero essere indossati. Non sono permessi bagni di sole e parziale nudità. Ciò è importante per poter ridurre al minimo le distrazioni.

Lavanderia e pulizia personale

Non sono disponibili lavatrici o asciugatrici, perciò è bene che gli studenti portino sufficiente ricambio di vestiario. Piccoli indumenti possono essere lavati a mano. Il bucato e la doccia possono essere fatti solo nei periodi di pausa e non durante le ore di meditazione.

Contatti esterni

Gli studenti devono rimanere all'interno dell'area del corso per la sua intera durata. Potranno lasciare il corso solo con il permesso specifico dell'insegnante. Nessuna comunicazione con l'esterno è permessa prima del completamento del corso. Ciò include lettere, telefonate e visite di persone. Telefoni cellulari, agende e altri dispositivi elettronici devono essere depositati presso gli organizzatori fino al termine del corso. Nel caso di un'emergenza, un amico o un parente può contattare gli organizzatori.

Musica, lettura e scrittura

Non è permesso suonare strumenti musicali, ascoltare radio, ecc. Al corso non si può portare materiale di lettura o per scrivere. Gli studenti non dovrebbero distrarsi prendendo annotazioni. Le limitazioni riguardanti la lettura e la scrittura hanno lo scopo di sottolineare la natura strettamente pratica di questa meditazione.

Registratori e apparecchi fotografici

Non possono essere usati, se non con l'espressa autorizzazione dell'insegnante.

Finanziamento del corso

In accordo con la pura tradizione di Vipassana, i corsi sono gestiti unicamente sulla base di donazioni. Le donazioni vengono accettate solo da coloro che hanno completato almeno un corso di dieci giorni con S.N. Goenka o con uno dei suoi insegnanti assistenti. Chi partecipa a un corso per la prima volta può fare una donazione l'ultimo giorno del corso o in qualsiasi momento successivo.

In questo modo i corsi vengono sostenuti da chi ha sperimentato di persona i benefici della pratica. Desiderando condividere questi benefici con altri, una persona fa una donazione secondo i propri mezzi e la propria volontà.

Queste donazioni sono l'unica fonte di finanziamento per i corsi che si tengono in tutto il mondo secondo questa tradizione. Non vi sono ricche fondazioni o persone facoltose che supportano i corsi. Né gli insegnanti né gli organizzatori ricevono alcun tipo di pagamento per il loro servizio. Così, la diffusione di Vipassana si effettua con purezza di intenti, libera da ogni contaminazione commerciale.

La donazione, considerevole o modesta che sia, dovrebbe essere offerta con il desiderio di aiutare altri: *"Mi è stato possibile fare questo corso grazie alla generosità di altri studenti che mi hanno preceduto; ora vorrei offrire qualcosa per i costi di un corso futuro affinché altri possano trarre beneficio da questa tecnica."*

Conclusioni

Per chiarire lo spirito che presiede alla disciplina e alle regole che abbiamo visto, queste possono riassumersi così:

Abbiate grande cura che le vostre azioni non disturbino gli altri. Non prestate attenzione alle distrazioni causate dagli altri.

Può darsi che qualche studente non comprenda le motivazioni pratiche di qualcuna delle norme sopra descritte. Anziché lasciare crescere in sé il dubbio e la negatività, è meglio chiedere subito chiarimenti e spiegazioni all'insegnante.

Solo con un approccio disciplinato e impegnandosi con il massimo sforzo, lo studente può afferrare pienamente la pratica e trarne beneficio. Durante il corso si insiste sull'importanza del lavoro. Una regola d'oro è quella di lavorare come se nel corso si fosse soli; lavorare con la mente rivolta all'interno di se stessi, ignorando tutte le distrazioni e gli inconvenienti che si possono incontrare.

Infine, gli studenti non devono dimenticare che i loro progressi in Vipassana dipendono unicamente dalle loro buone qualità e dallo sviluppo personale, e da cinque fattori: ardente sforzo, fiducia, sincerità, salute e saggezza.

Vi auguriamo che queste informazioni possano esservi d'aiuto nell'ottenere il massimo beneficio dal corso di meditazione. Siamo felici di avere l'opportunità di servirvi e vi auguriamo di trarre pace ed armonia dalla vostra esperienza di Vipassana.

Orario del corso

Il seguente orario del corso è stato concepito per mantenere la continuità della pratica. Si consiglia agli studenti di rispettarlo con la massima attenzione possibile per avere i migliori risultati.

4.00	<i>Sveglia</i>
4.30 - 6.30	<i>Meditazione nella sala di meditazione o nella propria stanza</i>
6.30 - 8.00	<i>Pausa per la colazione</i>
8.00 - 9.00	<i>Meditazione di gruppo nella sala</i>
9.00 - 11.00	<i>Meditazione nella sala o nella propria stanza secondo le istruzioni dell'insegnante</i>
11.00 - 12.00	<i>Pausa per il pranzo</i>
12.00 - 13.00	<i>Riposo, colloqui con l'insegnante</i>
13.00 - 14.30	<i>Meditazione nella sala o nella propria stanza</i>
14.30 - 15.30	<i>Meditazione di gruppo nella sala</i>
15.30 - 17.00	<i>Meditazione nella sala o nella propria stanza secondo le istruzioni dell'insegnante</i>
17.00 - 18.00	<i>Pausa per il tè</i>
18.00 - 19.00	<i>Meditazione di gruppo nella sala</i>
19.00 - 20.15	<i>Discorso del Maestro nella sala</i>
20.15 - 21.00	<i>Meditazione di gruppo nella sala</i>
21.00 - 21.30	<i>Periodo per le domande nella sala</i>
21.30	<i>Ritiro nelle stanze per la notte. Le luci vengono spente</i>



Per altre informazioni sulla meditazione Vipassana e per conoscere il programma aggiornato dei corsi in Italia e nel mondo, è possibile consultare il sito web:

<http://www.atala.dhamma.org>