

**Meditazione Vipassana**  
**Corso Meditazione e Mindfulness Balyayoga®**  
**2020**

La meditazione Vipassana è chiamata, in Pali, vipassana-bhavana, cioè visione profonda. La parola *passana* si riferisce alla visione ordinaria che abbiamo a occhi aperti. Il termine Vipassana invece, si riferisce a un tipo di visione speciale: l'osservazione della realtà al nostro interno, che si raggiunge scegliendo le sensazioni fisiche come oggetto d'attenzione.

Il Buddha realizzò che l'individuo non è un'entità immutabile: fluisce momento dopo momento. A livello profondo la verità è che l'intero Universo è in costante divenire, nascere e svanire.

Secondo Buddha la sofferenza nasce per l'attaccamento eccessivo per il proprio corpo, la propria mente, con le sue percezioni, sensazioni e reazioni. La sofferenza nasce da questo attaccamento, da un'immagine irrealistica di noi stessi che siamo in continuo mutamento.

Si manifesta con la continua ricerca delle gratificazioni dei sensi. L'individuo sviluppa dipendenza verso i desideri. L'oggetto è secondario, si prolunga all'infinito l'azione del desiderare.

Altro attaccamento: verso noi stessi, l'ego, l'immagine che abbiamo di noi stessi.

Si sviluppa a causa di reazioni mentali momentanee di piacere e dispiacere. Ogni piccola inconscia reazione della mente si intensifica, momento dopo momento fino a trasformarsi in una potente attrazione o in una fortissima repulsione o in ogni sorta di attaccamento.

La sensazione è la causa della reazione: proviamo una sensazione che riteniamo piacevole e la desideriamo; ne proviamo una che riteniamo spiacevole e la rifiutiamo.

Le reazioni avvengono a causa dell'*ignoranza*: siamo inconsapevoli del fatto che reagiamo. Siamo all'oscuro della natura impermanente e senza "io" dell'esistenza, e ignoriamo l'attaccamento che a essa ci provoca. Non sapendo neppure di avere reagito persistiamo nelle nostre reazioni e permettiamo loro di intensificarsi.

Il cuore dell'insegnamento del Buddha, le Quattro Nobili Verità:

- la verità della sofferenza
- la verità dell'origine della sofferenza
- la verità della cessazione della sofferenza
- la verità del cammino che porta alla cessazione della sofferenza

**la verità della sofferenza (dukkha).** Dukkha è più ampio della parola "sofferenza" o "dolore". Include ogni forma, grande o piccola di disagio esistenziale

**la verità dell'origine della sofferenza.** Ravvisata da Buddha nei tre veleni, attaccamento, avversione, ignoranza

**la verità della cessazione della sofferenza.** La cessazione della sofferenza e delle sue cause indica la liberazione (nirvana)

**la verità del cammino che porta alla cessazione della sofferenza.** Seguire l'ottuplice sentiero

I fondamenti della meditazione Vipassana sono equanimità e impermanenza. Un atteggiamento di osservazione oggettiva della realtà favorisce l'eliminazione dei nostri condizionamenti di bramosia e avversione. Questa è la via per smettere di generare nuove reazioni.