

*Buona lettura
dalla Redazione di
Biblioteca Vipassana*



*La meditazione Vipassana
come insegnata da S.N. Goenka*

Un'arte di vivere

(edizione riveduta de *L'arte di vivere*)

- Per scaricare la versione **e.book gratuita**:
http://store.pariyatti.org/Art-of-Living-The--PDF-eBook_p_4598.html
Compare la copertina della versione inglese *The art of living* e in basso l'indicazione *Choose language* (scegliete la lingua), selezionate Italian e premete Download.
- Per acquistare la versione cartacea:
<http://www.artestampaweb.it/scheda&id=224&search=la%20meditazione%20vipassana&from=catalogo>

- Per una breve presentazione, un estratto dall'articolo di S.C. Turrin: (<http://www.culture-nature-magazine.info/wordpress/archives/1545>)



MAG. 8. 13

... Qui si vuole indagare la meditazione Vipassana come insegnata e divulgata da Satya Narayan Goenka, secondo la tradizione del maestro birmano Sayagyi U Ba Khin. È un piccolo approfondimento (breve perché la meditazione Vipassana si può solo comprendere ed esperire dopo un corso di 10 giorni in una struttura qualificata) (...) questa pratica meditativa non è indirizzata a chi segue la filosofia buddhista, ma a tutti, poiché non vi è alcun riferimento alla dimensione religiosa in senso dogmatico. S.N.Goenka ha definito la meditazione Vipassana “*un’arte di vivere*” ed è proprio questo, poiché il cammino di Vipassana conduce a una ricerca interiore, a un’esplorazione della propria mente.

Si legge (...): “l’universo può essere esplorato dentro noi stessi, attraverso l’osservazione continua del nostro corpo e della nostra mente. Senza

indagare il nostro mondo interiore, non potremo comprendere la vera realtà, perché continueremo a restare legati solamente alle nostre convinzioni e opinioni su di essa”.

Come insegna Goenka, l'essere umano tende a creare immagini, ma sono solo immagini che non corrispondono alla realtà. Solo attraverso la pratica meditativa è possibile osservare la realtà così come davvero è: si comprende pertanto la differenza tra immagini costruite e realtà.

Non a caso, nell'antica lingua indiana pali (quella parlata dal Buddha storico), Vipassana sta a significare “introspezione, osservazione e comprensione della realtà, così come è”.

Goenka e prima di lui Sayagyi U Ba Khin, e ancora prima Saya U Thet e il monaco Ledi Sayadaw, hanno tramandato gli antichi insegnamenti del Buddha sino ai nostri giorni, per permettere al genere umano di risvegliarsi e accedere all'Illuminazione.

(...) Introspezione non significa individualismo, “passatempo” o “moda”, ma significa ricercare consapevolezza e pace per sé e quindi per tutti.

“Meditare è un mezzo per raggiungere un obiettivo non egoistico: una mente equilibrata”. Per questo i corsi di meditazione non sono esperienze individualistiche, tutt'altro, poiché chi raggiunge un equilibrio mentale lo può utilizzare per sé e per il bene degli altri.

Equilibrio mentale non deve essere collegato a concetti quali normalità o follia o disturbi psichici. Anche una persona considerata normale può non essere dotata di equilibrio mentale, perché vive nelle Illusioni, immagini che non corrispondono alla realtà.

Chi ha equilibrio mentale, tende a uno stato di pace interiore, di gioia; sa affrontare gli ostacoli e le difficoltà – a volte anche ardue! – da una prospettiva nuova, derivante da una profonda consapevolezza.

Meditare diventa un tempo continuum, (...) che prosegue nei piccoli e grandi gesti: anche lavare i piatti o guidare l'auto sono atti meditativi se solo vengono vissuti con presenza mentale.

Per approfondire la meditazione Vipassana e la struttura dei corsi si consigliano: *La Meditazione Vipassana come insegnata da S. N. Goenka. Un'arte di vivere* di William Hart, Satya Narayan Goenka (a cura di Pierluigi Confalonieri), Edizioni Artestampa, 2011, pagg. 300; e *Vipassana è per Tutti* di Satya Narayan Goenka (a cura di Pierluigi Confalonieri), Edizioni Artestampa, 2013, pagg. 284.