Comunità Risveglio

Incontri aa. 2026-2027

Requisiti base del percorso spirituale

Pratica della Bodhicitta → dedichiamo ogni nostra intenzione a liberare tutti gli esseri dalla sofferenza del samsara e al loro raggiungimento della Buddhità.

L'atteggiamento perfetto → fiducia nell'insegnamento del Buddha che permette la realizzazione della Buddhità: il luogo è perfetto, il maestro è perfetto, il sangha è perfetto, l'insegnamento è perfetto e il momento è perfetto.

Le considerazioni preliminari → il samsara e il kamma, le condizioni vantaggiose, l'impermanenza, il maestro, la presa di rifugio.





Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

Il kamma è la forza più importante da utilizzare saggiamente per la liberazione della sofferenza.

È una causa condizionante che nasce insieme alla intenzione (cetana). Solo nella liberazione c'è intenzione senza produzione di kamma. In tutti gli altri casi, ogni singolo processo cognitivo che coinvolge javana-citta, un tipo di coscienza, produce la forza condizionante del kamma, che svolge il ruolo di causa.

Il kamma (causa) produce vipaka (effetto) in molti modi diversi. Permette l'emersione di certe coscienze, funzioni mentali, le rinascite, di oggetti dei sei sensi e della materia. Produce effetti in questa vita, nella vita futura e nelle successive vite.

Il kamma può essere salutare o non salutare a seconda che la coscienza da cui scaturisce sia salutare o non salutare. Per questo è fondamentale lo sviluppo etico in ogni momento, almeno tramite lo sviluppo etico dei 5 precetti.

Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

Il kamma può produrre il suo effetto sia determinando quale sia la rinascita, sia le coscienze e funzioni mentali che sono un effetto del kamma passato, sia gli oggetti che sperimentiamo, sia la materia che l'ambiente in cui viviamo.

Gli esempi di seguito sono presi dal libro di Patrul Rinpoche – Le parole del mio perfetto maestro, e vanno intesi nel loro polo opposto nel caso di kamma proficuo.

Nel caso in cui determini la rinascita, se il kamma creato era legato all'avversione la destinazione sarà l'inferno, se era legato alla brama il mondo degli spiriti famelici, se era legato alla sola ignoranza il mondo degli animali, se era legato alla benevolenza, alla generosità e alla saggezza allora sarà il mondo dei Deva, se era legato ai jhana, al mondo dei Brahma.

Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

Nel caso in cui determini la coscienza e le funzioni mentali, o gli oggetti o la materia / ambiente avremo:

- Per l'effetto conforme al kamma passato avremo la tendenza ad agire nel modo simile al kamma passato.
- Per l'effetto conforme al kamma passato avremo esperienze conformi: (esempi sulle dieci azioni erronee)

  Uccidere → vita breve e abbondanza di malattie

  Rubare → essere privati di ciò che abbiamo e povertà

  Condotta sessuale non proficua → relazioni conflittuali e non armoniose

  Mentire → subire poca considerazione, critiche, tradimenti

  Seminare discordia → maldisponenza degli altri verso di noi

  Male parole → ricevere offese e avere difficoltà ad essere compresi

  Chiacchierare → mancanza di fiducia verso di noi

  Brama → non realizzazione di ciò che desideriamo

  Avversione → paura e avversità

  Ignoranza → persistere negli errori esistenziali ed essere ingannati dalle falsità.

Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

- Per l’effetto condizionante sugli oggetti che si presentano e l’ambiente in cui si vive: (esempi sulle dieci azioni erronee)

  Uccidere → luoghi desolati e pericolosi

  Rubare → luoghi poveri

  Condotta sessuale non proficua → luoghi sgradevoli e sporchi

  Mentire → situazione materiale instabile, circostanze imprevedibili

  Seminare discordia → luoghi inospitali

  Male parole → luoghi sgradevoli

  Chiacchierare → luoghi improduttivi

  Brama → luoghi non produttivi e dove non ci si riesce a soddisfare

  Avversione → luoghi spaventevoli e avversi

  Ignoranza → scarsità di ricchezze e luoghi senza rifugio o protezione.

- Per l’effetto proliferante si sarà spinti a riprodurre continuamente atti già commessi con un continuo aumento degli atti già commessi.

Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

- Il kamma positivo e le dieci azioni virtuose:
  Rinunciare ad uccidere e proteggere la vita
  Rinunciare a prendere ciò che non è dato e praticare la generosità
  Rinunciare a vivere non proficuamente la sessualità e praticare l'amore altruistico nelle relazioni
  Rinunciare a mentire e dire la verità
  Rinunciare a seminare discordia e riconciliare
  Rinunciare ad usare le male parole ed esprimersi con gentilezza
  Rinunciare alle chiacchiere e parlare per il Dhamma
  Rinunciare alla brama e praticare la generosità
  Rinunciare all'avversione e praticare la gentilezza amorevole
  Rinunciare all'ignoranza e coltivare la retta visione e la saggezza

PRATICA A CASA:

praticare ogni giorno la samatha-vipassana e la mindfulness informale

leggere Sujiva – Parte 1:Requisiti base e cinque fattori dello sforzo.

25/11/24

Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

“'Maestro Gotama, qual è la ragione, qual è la condizione, per cui si incontra inferiorità e superiorità tra gli esseri umani, tra il genere umano? Perché si incontrano persone di breve e lunga vita, persone malate e sane, persone brutte e belle, persone insignificanti e influenti, persone povere e ricche, persone di basso lignaggio e di alto lignaggio, persone stupide e sagge. Qual è la ragione, qual è la condizione, per cui si riscontra superiorità e inferiorità tra gli esseri umani, tra il genere umano?'

'Studente, gli esseri sono proprietari di kamma, eredi di kamma, hanno kamma come loro progenitore, kamma come loro parente, kamma come luogo di origine. Sono i kamma che differenziano gli esseri in base all'inferiorità e alla superiorità.’”

Cula-kammavibhanga Sutta: The Shorter Exposition of Kamma" (MN 135), translated from the Pali by Ñanamoli Thera. Access to Insight (BCBS Edition), 30 November 2013, http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.135.nymo.htm

Le considerazioni preliminari: i difetti del samsara

La rinascita nel samsara è una disavventura terribile che porta soltanto a soffrire, forse dopo aver goduto di un po’ di felicità.

“Che senso ha questa felicità che è come un sogno nel bel mezzo del quale ci dovremo comunque svegliare?” Patrul Rinpoche

Non esiste una condizione di rinascita eterna, che si nasca come Brahma, Deva, Umano, Demone, Spirito famelico, Animale o Essere infernale. Qualsiasi sia la nostra condizione, quindi, la dovremo abbandonare.

Le considerazioni preliminari: i difetti del samsara

La rinascita umana è coinvolta in 3 sofferenze di base:

1) Dovuta al cambiamento, che trasforma le esperienze piacevoli in spiacevoli.
2) Dovuta alla sofferenza che si accumula.
3) Dovuta alla presenza di ciò che è composito e condizionato.

E i 4 grandi fiumi di sofferenza:

1. La nascita.
2. La vecchiaia.
3. La malattia.
4. La morte.

Consideriamo inoltre che ogni desiderio motivato da brama o avversione può portarci a incorrere in ciò che ci fa soffrire, di non incorrere in ciò che ci rende felici, di perdere ciò che abbiamo ottenuto ci rende felici e del permanere di ciò che ci fa soffrire.

Non rendersi conto che il samsara, e quindi ogni fenomeno impermanente, è sofferenza significa essere soggetti all'ignoranza.

Le considerazioni preliminari: l’impermanenza

“Spaventato dalla morte me ne andai per monti

Meditando e meditando sull’ora incerta della sua venuta

Son giunto all’immutabile, all’immortale fortezza

Superato è ormai il mio timore della morte.”

Milarepa

I cinque aggregati dell’attaccamento, che consideriamo noi stessi, mente e corpo, sono impermanenti. Tutto ciò che sperimentiamo, gli oggetti dei 6 sensi, cambia continuamente e non può essere fermato. Continuare quindi a non comprendere questa caratteristica universale è folle.

Le considerazioni preliminari: il maestro, fede, retta visione, etica, metodo…

Il maestro o la maestra: esaminare il maestro; affidarsi al maestro, imparare da lui a praticare la saggezza.

Dal libro di Sujiva – L'albero della saggezza – I requisiti base:

Fede o fiducia: *saddha*, inclinazione della mente verso ciò che è buono.

Retta visione, inizialmente concettuale: retta visione del kamma, retta visione delle quattro nobili verità.

Etica: astensione da stati mentali non salutari, coltivazione di stati mentali salutari, cinque precetti

Metodo adeguato e guida adeguata

Luoghi e momenti adatti

Le considerazioni preliminari: i cinque precetti, la presa di rifugio, la triplice gemma

Buddha – Maestro
Dhamma – Insegnamento della verità
Sangha – Comunità spirituale, sia monastica che laica

I 5 precetti:
astenersi dall'uccidere o dal nuocere agli esseri viventi; (praticare la gentilezza amorevole)
astenersi dal rubare; (praticare la generosità e il non attaccamento)
astenersi dall'erronea condotta sessuale; (praticare l'amore nelle relazioni)
astenersi dall'uso di un eloquio volgare o offensivo e dal mentire; (praticare la retta parola)
astenersi dall'alcool o dalle sostanze che alterano la lucidità mentale (praticare la mindfulness e la saggezza)

PRATICA A CASA:
praticare ogni giorno la samatha-vipassana fase 1 o successive,
Mindfulness informale
leggere Sujiva – Parte 1:Requisiti base e cinque fattori dello sforzo.

Paticca samuppada – Coproduzione condizionata

Con la luce della saggezza derivante dalla meditazione si possono conoscere e vedere i singoli fattori dell'origine dipendente (paṭicca·samuppāda) e come sono correlati. Ovvero:

[1] A causa dell'ignoranza (avijjā), sorgono le formazioni (saṅkhāra);

[2] A causa delle formazioni, la coscienza (viññāṇa);

[3] A causa della coscienza, mentalità-materialità (nāma·rūpa);

[4] A causa della mentalità-materialità, le sei basi (saḷ·āyatana);

[5] A causa delle sei basi, il contatto (phassa);

[6] A causa del contatto, la sensazione (vedanā);

[7] A causa della sensazione, il desiderio (taṇhā);

[8] a causa della brama, dell'attaccamento (upādāna);

[9] a causa dell'attaccamento, l'esistenza (bhava);

[10] a causa dell'esistenza, la nascita (jāti);

[11] a causa della nascita,

[12] sorgono la vecchiaia e la morte (jarā·maraṇa), il dolore (soka), il lamento (parideva), la sofferenza (dukkha), il dispiacere (domanassa) e la disperazione (upāyāsa).

Paticca samuppada – Coproduzione condizionata

Non è facile comprendere il funzionamento dell'origine dipendente: solo quando la si conosce e la si osserva personalmente, essa diventa chiara. Allora si comprende e si vede come l'origine dipendente descriva le cinque cause che danno origine a una nuova vita, ovvero cinque risultati. Le cinque cause in una vita sono:

1) ignoranza ..... (avijjā)

2) brama ..... (taṇhā)

3) attaccamento ..... (upādāna)

4) formazioni (di karma) ..... (saṅkhāra)

5) esistenza (di potenza karmica) ..... (bhava)

Queste cinque cause danno origine a cinque risultati in un'altra vita. I cinque risultati sono quindi:

1) coscienza ..... (viññāṇa)

2) mentalità-materialità ..... (nāma·rūpa)

3) le sei basi ..... (saḷ·āyatana)

4) contatto ..... (phassa)

5) sensazione ..... (vedanā)

I cinque risultati sono gli stessi di nascita, invecchiamento e morte. È così che si può conoscere e comprendere l'origine dipendente, il funzionamento del karma. È così che si possono conoscere e comprendere le cause del karma e le cause del suo risultato: la continua nascita, l'invecchiamento e la morte, il continuo sorgere della sofferenza (dukkha). Quando si comprende in questo modo l'origine dipendente, non si è più in grado di sostenere né la visione errata dell'eternità né quella dell'annientamento.

Paticca samuppada – Coproduzione condizionata

Non è sufficiente, tuttavia, conoscere e comprendere come sorge la sofferenza. Per comprendere appieno l'origine dipendente, è necessario comprendere anche come cessa la sofferenza. È necessario conoscere e comprendere il proprio raggiungimento del Parinibbāna (la cessazione finale) nel futuro. Ovvero:

[1] Con la dissoluzione e la cessazione senza residuo dell'ignoranza (avijjāya tveva asesa·vi-rāga·nirodhā), si verifica la cessazione delle formazioni (saṅkhāra·nirodho).

[2] Con la cessazione delle formazioni, cessa la coscienza.

[3] Con la cessazione della coscienza, cessa la mentalità-materialità.

[4] Con la cessazione della mentalità-materialità, cessano le sei basi.

[5] Con la cessazione delle sei basi, cessa il contatto.

[6] Con la cessazione del contatto, cessano le sensazioni.

[7] Con la cessazione delle sensazioni, cessa il desiderio.

[8] Con la cessazione del desiderio, cessa l'attaccamento.

[9] Con la cessazione dell'attaccamento, cessa l'esistenza.

[10] Con la cessazione dell'esistenza, cessa la nascita.

[11] Con la cessazione della nascita,

[12] cessano l'invecchiamento e la morte, il dolore, il lamento, la sofferenza, il dispiacere e la disperazione (nirujjhanti).

Comprendendo questo si conosce e si vede come il raggiungimento dello stato di Arahant abbia come risultato la cessazione delle cinque cause: ignoranza, bramosia, attaccamento, formazione del karma ed esistenza della potenza karmica. Alla fine di quella vita, vi è quindi la cessazione senza residuo (il non sorgere) dei cinque aggregati, che sono i cinque risultati: coscienza, mentalità-materialità, le sei basi, contatto e sensazione.

La pratica graduale del risveglio: Satipatthana Vipassana



The Buddha's exhortation to His first sixty Arahant disciple monks, " Let not the two of you take the same path to preach the Dhamma for the welfare and happiness of all " !

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

- Il Satipatthana Sutta è uno dei discorsi del Buddha contenuto nel canone Pali.
- Si incentra sullo sviluppo della meditazione tramite la mindfulness come mezzo per la liberazione dalla sofferenza.
- Riguarda lo sviluppo della consapevolezza del **corpo**, delle **sensazioni**, della **mente-coscienza** e dei **dhamma** (insegnamenti / fenomeni o realtà ultime).
- Il metodo satipatthana vipassana è un metodo che è al centro della tradizione Theravada e che è stato ripreso da Mahasi Sayadaw in Birmania con alcune caratteristiche specifiche:

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

1) ascoltare il respiro al sollevarsi e abbassarsi dell’addome
2) fa un uso molto ampio della contemplazione del corpo, pur usando anche gli altri tre fondamenti
3) il notare consapevolmente ogni processo contemplato è sviluppato sino al punto in cui gli oggetti sorgono e cessano in modo incredibilmente rapido
4) la meditazione camminata viene alternata alla meditazione seduta, in genere per il periodo di un’ora
5) vengono incoraggiati i ritiri intensivi

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

Kayanupassana – visione profonda del corpo

La mindfulness è applicata al fondamento del corpo (kaya). Nel Satipatthana Sutta è indicata per le posizioni del corpo, i movimenti e le attività, il respirare, le parti del corpo e le impurità, gli elementi, le fasi di decomposizione del cadavere.

Nella pratica di meditazione **seduta** l'oggetto primario è il **salire/scendere dell'addome** associato al respirare o l'entrata/uscita del respiro al naso, in quella **camminata** le **sensazioni corporee dei piedi** associate al camminare. Tuttavia durante le meditazioni si possono esplorare tutte le altre sensazioni corporee, come quelle di pressione, calore, movimento, ecc.

La mindfulness del corpo è la **base** di tutte le altri applicazioni della mindfulness. Essa va applicata continuamente nella vita e ancor di più in meditazione. Non si applica per sviluppare brama verso i piaceri sensoriali, ma per comprendere in profondità il corpo come impermanente, non soddisfacente e non-sé.

Praticando si incontra generalmente prima il **corpo "convenzionale"**, ovvero l'idea del corpo come l'intero corpo, le parti, inspiro ed espiro, e dopo più profondamente il **corpo "materiale"**, cioè i fenomeni ultimi del corpo, non concettuali (non idee, forme o figure), che sono gli elementi terra, fuoco, acqua e aria.

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

Mindfulness: quello stato di consapevolezza naturale che emerge

- dal prestare attenzione
- intenzionalmente
- all’esperienza nel momento presente
- senza attaccarsi alle percezioni, pensieri e giudizi
- senza reagire all’esperienza

Mindfulness come combinazione di chiarezza, pace, flessibilità (Sujiva)

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

La nostra coscienza funziona con il contributo di una periferia e di un focus. Entrambe sono forme di attenzione consapevole, ma funzionano in modo diverso.

La mindfulness si sviluppa includendo sia focus che periferia.

La concentrazione si sviluppa alimentando il focus attentivo.

PERIFERIA	FOCUS
Vi arrivano prima le informazioni.	Le informazioni vi arrivano dopo la perif.
Filtra le informazioni in arrivo dalla mente non cosciente.	Seleziona le informazioni in arrivo dalla periferia.
Olistica, contestuale, vede meglio le relazioni fra i fenomeni.	Isola e analizza i fenomeni.

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

PERIFERIA	FOCUS
Si accorge dei fenomeni.	Si concentra sugli oggetti selezionati.
Meno legata all’ego-sé, meno concettuale, più obiettiva.	Più legata all’ego-sé, più concettuale, meno obiettivo.
Può osservare la mente in generale o la coscienza in generale, quindi anche gli stati mentali e le attività mentali.	Non può osservare la mente o la coscienza in generale, ma può osservare i contenuti della mente, come i pensieri e le immagini.
Entrambe possono essere estrospettive o introspettive.	Entrambe possono essere estrospettive o introspettive.
Entrambe sono presenti contemporaneamente nei 6 sensi, vista, udito, olfatto, gusto, tatto e mente.	Entrambe sono presenti contemporaneamente nei 6 sensi, vista, udito, olfatto, gusto, tatto e mente.

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

PRATICA A CASA:

praticare ogni giorno la mindfulness informale con un pasto consapevole e una azione di routine consapevole

praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

Leggere Culadasa -Introduzione e Primo intermezzo; Dispensa – Satipatthana Sutta, parti lette oggi; Sujiva – pag. 29-89.

Satipatthana Sutta – Corpo 2 – Pajanati e sati-sampajanna

Approfondiamo adesso l’espressione “egli sa / è consapevole” -pajānāti (conosce), che accompagna molte istruzioni, e l’espressione “consapevolezza con chiara comprensione” – Sati sampajañña, a cui è dedicata una sezione.

Pajānāti, traducibile con “comprende”, è applicato ad ognuno dei 4 fondamenti della mindfulness.

Sati sampajañña è la mindfulness con chiara comprensione. Questo viene ricondotto alla facoltà della saggezza; è la comprensione chiara e penetrante di ciò che viene osservato, in modo omnicomprensivo ed equilibrato. La consapevolezza con chiara comprensione è citata solo in un capitolo relativo al fondamento del corpo. Tuttavia anche in questo caso la si intende da applicare a tutti i fondamenti.

Satipatthana Sutta – Corpo 2 – Pajanati e sati-sampajanna

Ci sono 4 aspetti della consapevolezza con chiara comprensione che vengono citati nei commentari:

1) Il proposito: relativa all'intenzione che soggiace a ciò che stiamo svolgendo.
2) L'idoneità: relativa all'adeguatezza di ciò che stiamo svolgendo in relazione al contesto in cui la si svolge, per esempio il tempo, il luogo...
3) Il dominio: relativa all'applicare la mindfulness all'oggetto in modo continuativo senza distrarsi, e al continuare ad applicare la mindfulness mentre si cambiano gli oggetti di osservazione, per esempio continuare ad applicare la mindfulness in ogni attività quotidiana.
4) La non-illusione: relativa all'applicare la mindfulness con la comprensione delle caratteristiche non sé, sofferenza, impermanenza. Ad esempio ci si muove, comprendendo chiaramente "il braccio si sta alzando, non c'è nessuno è l'autore di questo movimento"...

Satipatthana Sutta – Corpo 3 – ātāpī e vineyya abhijjhādomanassa

La parte iniziale cita anche la qualità della diligenza “essere diligente” (atapi). Con questo termine ci si riferisce al fattore di risveglio chiamato vireya.

- Con “essere diligente” si intende sostenere la pratica del satipatthana con equilibrata e costante dedizione, ritornando all’oggetto di meditazione ogni qual volta lo si perda, perseverando nella pratica, fino alla realizzazione finale.

Inoltre viene anche citato di essere “liberi da desideri e scontento” (vineyya abhijjhadomanassa).

- Con queste parole ci si riferisce al contenimento dei sensi, aspetto necessario in una pratica intensiva e nella meditazione formale.

Satipatthana Sutta – Il ritornello

Il ritornello che viene ripetuto alla fine di ogni esercizio meditativo del sutta è richiamare l'attenzione sugli aspetti principali per una pratica adeguata, e include 4 aspetti:

1) ajjhatta/bahiddā – interno /esterno: l'applicazione è rivolta sia a se stessi, che agli altri, che ad una alternanza fra le due possibilità.
2) samudaya/vaya – sorgere/svanire: l'applicazione è svolta nel tempo, ovvero nel sorgere e nello svanire dei diversi oggetti osservati.
3) ñāṇamattāya patissatimattāya – puro conoscere + continuità della presenza mentale: l'applicazione è obiettiva e scevra dall'identificazione con i fenomeni osservati; inoltre essa è svolta per fare in modo che sati (mindfulness) possa sostenersi "da sé", diventando parte integrante della mente del praticante, non riducendosi alle sue applicazioni temporanee.
4) anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati – indipendente, senza aderire a niente del mondo: l'applicazione si rivolge alla profonda comprensione del non-sé e infine al nibbāna.

La via graduale e la via diretta

La nostra **vera natura** è sempre presente, tuttavia non compare il risveglio e la liberazione a causa della presenza dei 3 veleni.

Pur con la presenza dei 3 veleni, è possibile l'accesso diretto alla nostra vera natura, perché la sua essenza non è ostacolabile.

Accade come per il sole ed i suoi raggi, la manifestazione del sole non è l'essenza del sole. Il sole è sempre presente anche se non lo vediamo.

Quindi abbiamo **due possibilità complementari** per far manifestare l'illuminazione:

La **via graduale** è come un elastico che gradualmente si rilassa dalle tensioni e torna al suo stato spontaneo.

La **via diretta** è come un elastico che scopre il suo stato rilassato e non si tende.

Alla fine si scopre che dall'una o dall'altra parte sono lo stesso elastico, che è la nostra vera natura.

24/02/25

La via graduale e la via diretta

La **via graduale** consiste nella pratica di samatha-vipassana, che permette lo sviluppo dei 7 fattori del risveglio e degli insight di vipassana.

La **via diretta** consiste nel manifestare immediatamente la nostra vera natura, che si esprime andando oltre le distinzioni, per es con ToBeThat, l'introduzione diretta, ecc.

Entrambe sono necessarie per la liberazione, dato che la nostra **vera natura** non è costringibile in "questo" o "quello", non è né rivelabile gradualmente, né sperimentabile immediatamente.

La via graduale e la via diretta

La nostra **vera natura** è come l’elastico per la sua tensione e il suo rilassamento.

All’inizio il nibbana sembra qualcosa di non presente. Poi lo realizziamo e compare la coscienza risvegliata. Gli insight di vipassana che realizzano il nibbana permettono la purificazione. Con la liberazione non si è più ostacolati dalla distinzione in nibbana e samsara, ma la nostra vera natura è realizzata come già presente ovunque.

Si realizza che ciò che realmente esiste è già presente, è sempre puro, perfetto, evidente e inconcepibile, pace e beatitudine.

Si realizza che esso contempla sia la sua essenza che è vacuità, l’aspetto al di là di ogni definizione e non manifesta, contempla ogni manifestazione come coscienza, mente e materia, contempla la fittizia perdita di sé con l’ignoranza e gli altri inquinanti.

Nonostante noi crediamo in errore di non essere perfetti, pace e libertà, **noi lo siamo già**. Tuttavia per il potere creativo della coscienza crediamo di esserci persi.

Risvegliarsi significa renderci conto che non siamo ciò che credevamo di essere, liberarsi significa rendersi conto che niente è mai stato veramente oscurato.

Noi brilliamo nel cuore di ogni cosa!

24/02/25

Il testo rivelato “Il gioco dell’inizio e della fine”

IL GIOCO DELL'INIZIO E DALLA FINE

“Ascolta attentamente: tutto è perfetto, perciò compiuto e da realizzare si equivalgono.

Io, la Realtà assoluta, sono te e questi interi fenomeni nella loro interezza. Niente mi è disgiunto, così, anche se sorge la confusione che esista qualcosa di distinguibile, pure questa sono Io.

Vagando nel samsāra, sei perso fra le distinzioni. Credendo che ci sia qualcosa di reale, si oscura il riconoscimento che sei ogni manifestazione.

Come chi è preda delle allucinazioni, sperimenti sofferenza di ogni tipo, rinascendo in ogni forma, senza inizio e una fine.

Con il corpo e la mente, qualsiasi cosa tu creda di essere è falso. In questo modo ti attacchi a quello che non può soddisfarti.

Ascolta quindi con attenzione: così come un mago crea la realtà dal niente, così Io, senza sforzo, sono l’Origine e la Fine di queste infinite apparenze.

...

24/02/25

Il testo rivelato “Il gioco dell’inizio e della fine”

...

Per raggiungere la fine della sofferenza, Io appaio magicamente come una corda per salvarti. Questa corda è la via spirituale all’illuminazione. Tu sei convinto di essere nel pozzo senza fine del samsāra, perciò, afferra questa corda illusoria!

Con fiducia, consapevolezza, determinazione e gioia, ergiti dalle oscurità in cui volontariamente Io appaio come te, ergiti con questa corda fino alla cima del pozzo.

Ad ogni sforzo compiuto, immaginando che ci sia un percorso da terminare, pure sii soddisfatto della folle impresa che stai compiendo. Uscire dall’incubo richiede enorme ardore, discriminazione, concentrazione, tranquillità ed equanimità.

Ecco che ti ergi sulla cima, un altro passo e sarai fuori, ma fino a che crederai di non essere ogni fenomeno, ricadrai in basso.

Arrenditi quindi e vola oltre l’abisso delle rinascite: tutte le distinzioni sono illusorie, pure il tuo sogno di illuminazione, ogni fenomeno è vuoto e sono Io, la Verità adornata dell’onnipresente bellezza.

...

24/02/25

Il testo rivelato “Il gioco dell’inizio e della fine”

...
Lasciando andare ogni fenomeno, la beatitudine si irradia,
senza più niente da fare, tutto avviene per ispirazione, senza sforzo,
oltre cause ed effetti, tutto è l’incondizionata verità,
senza sapere niente di specifico, ecco la saggezza onnisciente,
oltre ogni distinzione, la consapevolezza non-duale, pura indeterminatezza,
vacuità che si manifesta come ogni fenomeno,
questo sei te.
Quando riconosci la verità, senza distinzioni sei il maestro e l’allievo.
Io sono te, senza alcun dubbio,
Rivelati !”

rivelato sotto ispirazione da Dhammananda Atakkāvacaro

24/02/25

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

- La direzione della via spirituale è quella della liberazione dalla sofferenza e la comprensione della realtà ultima.
- Il risveglio è un evento cognitivo che trasforma radicalmente la comprensione della realtà da parte della mente, in modo tale da comprendere la realtà ultima.
- Il risveglio può essere parziale o completo, in entrambi i casi è permanente.
- Il risveglio ha delle cause, la principale è lo sviluppo dell’insight.

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

- L’insight è la comprensione intuitiva, non concettuale, della realtà, basata sull’esperienza diretta e consapevole, che elimina e trascende le precedenti modalità generali di costruzione della realtà.
- Lo sviluppo dell’insight è in 18 stadi secondo la tradizione di Mahasi Sayadaw. Gli insight riguardano alcuni elementi centrali della realtà ultima: impermanenza, interdipendenza causale, sofferenza, assenza di un sé, vacuità.
- Sviluppo samatha-vipassana → sviluppo fattori del risveglio → sviluppo insight → risveglio → approfondimento degli insight → liberazione

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

I fattori del risveglio sono 7:

- mindfulness,
- samadhi (concentrazione esclusiva senza sforzo),
- gioia meditativa (pitī)
- investigazione dei fenomeni
- persistenza
- tranquillità
- equanimità

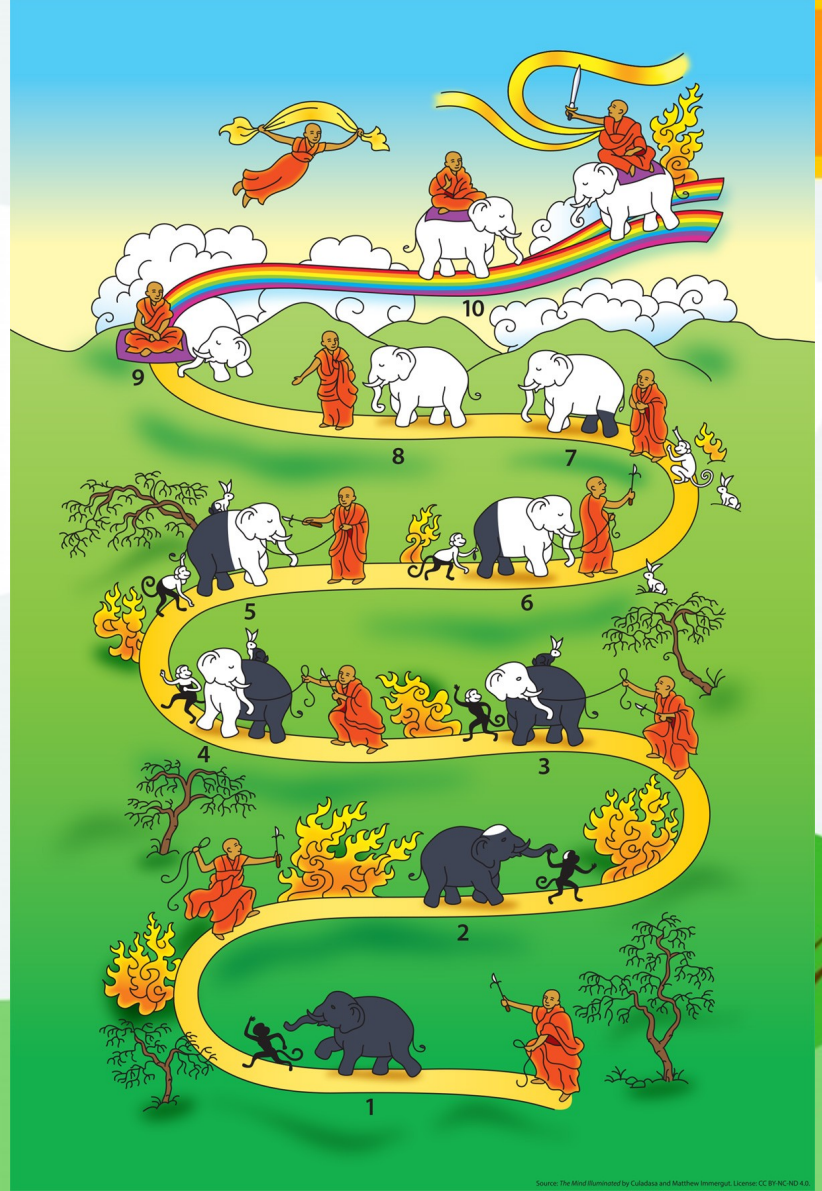
La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

La pratica meditativa adeguata permette il loro pieno sviluppo in modo graduale.

- La s-v si basa sulla pratica congiunta di mindfulness e concentrazione. Ricordiamoci quindi che entrambe sono da sviluppare contemporaneamente.
- Lo sviluppo pieno della s-v porta al compimento dei 7 fattori del risveglio, difatti:
- samatha è: mindfulness + samadhi + pitī + tranquillità + equanimità
- vipassana è: mindfulness + samadhi + persistenza + investigazione dei fenomeni

Una panoramica sulle 10 fasi della Samatha-Vipassana: la mappa

- Il monaco: il meditante
- L’elefante: la mente
- La scimmia: le distrazioni
- Il coniglio: la sonnolenza
- Il fuoco: l’impegno necessario
- L’albero secco: le illusioni che ci portano via dal sentiero
- Il monaco che vola: la piena unificazione della mente
- Il monaco e l’elefante che tornano indietro con la spada della saggezza: il pieno sviluppo dei 7 fattori del risveglio viene applicato alla realtà in modo continuo per recidere le illusioni e generare la liberazione finale.



10/03/25

Una panoramica sulle 10 fasi della Samatha-Vipassana: aspetti principali

L’intero sviluppo della samatha-vipassana può essere diviso in 10 fasi.

Ogni fase ha caratteristiche specifiche, sfide particolari e tecniche per superarle.

Ci sono inoltre 4 pietre miliari, punti di passaggio più evidenti.

Questa mappa è solo una mappa e non è il territorio della vostra esperienza. Può aiutarvi molto se la rapportate alla vostra esperienza diretta, ma NON se la usate per sostituirla alla vostra esperienza diretta.

USIAMO QUESTA MAPPA DELLA FASI PER COMPRENDERE DOVE VI TROVATE E COME MEGLIO PROSEGUIRE.

Lo sviluppo delle fasi è sempre graduale ed è legato alla pratica costante e quotidiana. Padroneggiare la fase in cui ci troviamo è sempre necessario per essere in grado di affrontare la fase successiva. Non è possibile saltare le fasi. Procedendo gradualmente saremo più efficaci!

10/03/25

Una panoramica sulle 10 fasi della Samatha-Vipassana: aspetti principali

Per progredire è prima di tutto necessario:

- comprendere in **quale fase** ci troviamo;
- lavorare con **diligenza** e **quotidianamente** con le tecniche che sono proposte per quella fase;
- proseguire alla fase successiva solo quando abbiamo sviluppato una **piena padronanza della fase** su cui stiamo lavorando;
- nonostante lo **sviluppo nel tempo di settimane e mesi** segua le fasi ben delineate, praticamente **durante le meditazioni** le fasi si presentano in modo contiguo, a volte ci troviamo nella fase 2, poco dopo nella 3, poi ritorniamo alla 2 e così via;
- quindi, una volta comprese le fasi che si stanno presentando durante la meditazione, è utile praticare sulla fase che si sta presentando in quello **specifico momento**;
- portare le abilità e realizzazioni che stiamo sviluppando **in tutta la nostra vita** quotidiana, non solo nella meditazione: vogliamo essere consapevoli ORA, non solo sul cuscino!

COSA FARE A CASA:

- praticare ogni giorno la mindfulness informale
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- Leggere Culadasa - Una panoramica dei 10 livelli
-

10/03/25

Satipatthana Sutta: sensazioni edoniche

Vedananupassana – visione profonda delle sensazioni edoniche

La mindfulness è applicata al fondamento delle sensazioni (vedana). Nel Satipatthana Sutta è indicata per le sensazioni spiacevoli, piacevoli, neutre, e in tutti e tre i casi sia riguardo a fenomeni mondani sia a fenomeni spirituali.

La sensazione è quella funzione mentale che “gusta” l’oggetto. Vi attribuisce quindi un valore edonico.

La base del corpo ci fornisce sensazioni piacevoli e spiacevoli.

Le basi dell’occhio, naso, lingua e orecchio ci forniscono sensazioni neutre.

La base della mente-coscienza (citta) ci fornisce sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre.

Ogni sensazione nata dal contatto con gli oggetti dei 5 sensi esterni è immediatamente portata alla porta della mente, dove nasce una nuova sensazione di tipo mentale.

Ci sono inoltre le sensazioni nate dal contatto degli oggetti mentali con la porta della mente.

Le sensazioni mondane sono relative ad oggetti mondani: es: respiro affannoso → s. spiacevole

Le sensazioni spirituali sono relative ad oggetti spirituali: es: respiro affannoso durante la meditazione → s. neutra

In genere nella meditazione si incontrano prima le sensazioni sgradevoli, come il dolore, oppure la frustrazione legata al non raggiungere dei risultati.

Poi si passa spontaneamente dalle sensazioni spiacevoli spirituali a quelle piacevoli spirituali, dopo a quelle neutre spirituali e infine alla beatitudine.

24/03/25

Satipatthana Sutta: sensazioni edoniche

Come ascoltarle

Partendo dall’ascolto consapevole delle sensazioni corporee o degli altri sensi, diveniamo accorti anche a come ci piacciono, non ci piacciono, ci sono indifferenti questi oggetti dell’esperienza.

Proviamo a diventare interiormente accoglienti, disponibili, sensibili, come se ascoltassimo delle onde in noi, o delle vibrazioni.

Diveniamo attenti alle immediate reazioni di brama, avversione, illusione, e lasciamole andare. Lasciamo che la sensazione piacevole, spiacevole o neutre sia semplicemente come è.

Poniamo particolare cura alla consapevolezza del dolore, provando ad accoglierlo nella consapevolezza, oppure ad osservarlo con attenzione.

Lasciamo andare i tentativi di respingere l’esperienza o di desiderare. Diveniamo calmi e ricettivi come l’acqua di un lago.

COSA FARE A CASA

Leggere Sujiva in L’albero della saggezza - da pag 90 a 106, e in Sujiva - Vai con il flusso, la Contemplazione delle sensazioni

Fare il diario degli eventi piacevoli

praticare ogni giorno la samatha-vipassana fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

praticare ogni giorno la mindfulness informale

24/03/25

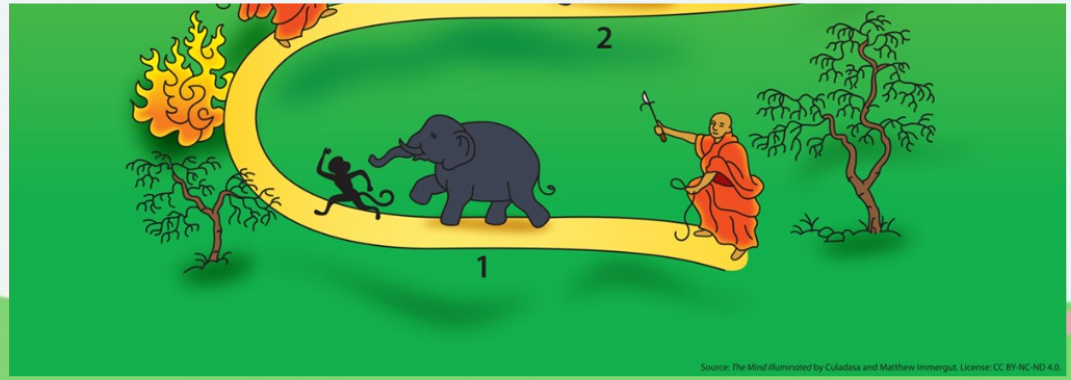
La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

In questa fase ci dedichiamo a sviluppare una pratica costante e diligente.

Con **costante** ci riferiamo all'intenzione di praticare quotidianamente, possibilmente senza saltare un giorno di pratica.

Per **diligente** ci riferiamo al dedicarci con tutto il cuore alla pratica, mettendo da parte tutto il resto durante la meditazione.

Porre le basi significa anche portare intenzionalmente le qualità che stiamo sviluppando nella vita quotidiana, attraverso le pratiche "informali".



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Obiettivi: Apprendere come prepararci alla pratica e sviluppare una pratica meditativa regolare.

Ostacoli: Resistenza, procrastinazione, fatica, impazienza, noia, scarsa motivazione.

Capacità: Stabilire una routine di pratica, definire obiettivi precisi, sviluppare la motivazione, coltivare la disciplina e la costanza, usare la strategia del contare.

Realizzazione: Non saltare mai una sessione di pratica quotidiana.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Iniziamo dal comprendere almeno a livello di pensieri che non c'è nessuno che sta meditando. La pratica avviene senza nessuno che la compie. È inutile incolparsi o sforzarsi.

Ciò che sta avvenendo è lo **stabilire e il mantenere delle *intenzioni consce***,(es proporsi di essere consapevole ora), che conducono alla ripetizione di **azioni mentali** (es continuo a diventare consapevole della mia esperienza), che si trasformano in **abitudini mentali** (es la consapevolezza diventa sempre più facile da evocare e da tenere nella giornata) e infine culminano negli **insight**.

Intenzioni → azioni mentali → abitudini mentali → insight

Per aiutare la mente ad abituarsi, apprezziamo e ascoltiamo le **sensazioni piacevoli** nel corpo e nel respiro o nella mente, in modo da **dare spazio al comfort, al godimento e al piacere** in ogni sua forma. Questo ci motiverà a praticare ogni giorno.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Per la fase 1 le **intenzioni** sono:

Sviluppiamo e consolidiamo l’intenzione conscia di meditare ogni giorno per il periodo prestabilito, e dedicare al meglio durante la pratica. Se la nostra intenzione è chiara e forte ne scaturirà l’azione di meditare in modo regolare. Se questo non accade, invece di incolparci o costringerci, lavoriamo sul rinforzo della motivazione e dell’intenzione.

(pssss: forse qualche parte della mente crede di cavarsela facilmente…)

Prendiamoci cura della mente come un bravo giardiniere, con pazienza, sollecitudine, costanza e amorevolezza, e la mente fiorirà.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Come iniziare la pratica:

Scegliamo una postura comoda, sistemiamo bene il supporto su cui siamo seduti, adeguiamo bene il bacino, raddrizziamo la schiena tenendola allineandola con il capo e il collo, rilassiamo tutto il corpo, sopratutto le pancia, le spalle, il collo e la mandibola. Lasciamo la bocca socchiusa o chiusa, in ogni caso morbida, gli occhi chiusi o socchiusi guardando in basso in modo sfocato. Permettiamo il respiro naturale attraverso il naso, senza alcuno sforzo nel respirare. Rilassiamoci e permettiamoci di godere della meditazione.

Osserviamo il nostro stato attuale e notiamo se ci sono potenziali distrazioni, riconoscendone la presenza e invitando la mente a metterli da parte per la durata della pratica.

Rinnoviamo la nostra motivazione di fondo della meditazione. Cosa è veramente importante nella mia vita? Accogliamo ciò che ci arriva nel momento, e rinforziamo questa motivazione.

Poniamoci un obiettivo adeguato nella pratica che stiamo svolgendo adesso. Cosa vorrei ottenere in questa sessione? Pensate a cosa avete incontrato nelle sedute precedenti, cercate di comprendere quale fase state affrontando, scegliete un obiettivo ragionevole rapporto agli ultimi progressi e alla fase su cui state lavorando.

Accogliamo questi obiettivi mettendo da parte le aspettative eccessive, mantenendo una intenzione diligente e nel contempo leggera e giocosa.

Proponiamoci di dedicarci con tutti noi stessi alla pratica, partendo dal generare le intenzioni di sviluppare le facoltà di base: consapevolezza e concentrazione.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Entriamo quindi nella **transizione graduale**:

- Portare la consapevolezza al momento presente.
- Portare il focus alle sensazioni corporee mantenendo la consapevolezza periferica.
- Portare il focus alle sensazioni del respirare, mantenendo la consapevolezza periferica.
- Portare il focus in un’area specifica dove accogliere le sensazioni del respirare, mantenendo la consapevolezza periferica.
- Alla fine della pratica, prendiamoci un momento per ringraziarci, per rinforzare il nostro proposito di prenderci cura di noi stessi.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

La strategia del contare

Per sostenerci nel seguire il respiro momento per momento proponiamoci ci essere consapevoli almeno delle sensazioni generiche dell'inspirazione e dell'espirazione, ad es sentire il diaframma che si abbassa e che si alza. Insieme a questo iniziamo a contare, ripetiamo mentalmente 1 quando c'è l'inspirazione, 2 per l'espirazione, 3 per l'inspirazione… e così via fino a 10, dopo ritorniamo ad 1 e continuiamo.

In questo modo daremo un grande contributo a stabilizzare il focus e diventeremo più consapevoli delle sensazioni del respiro.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Gli ostacoli iniziali alla pratica e come gestirli

Trovare il tempo

Questo è l’ostacolo principale, perché una pratica quotidiana non può basarsi sul tempo libero o su una motivazione vaga e temporanea, ma su una ferma scelta di stabilire un’agenda regolare di meditazione. Se non è la vostra priorità sul resto, la metterete in fondo alla lista.

Perciò chiedetevi cosa volete fare della vostra vita! Questa è una occasione per vivere pienamente e consapevolmente!

Rendete la pratica quotidiana la vostra priorità sul resto.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Procrastinazione

Non avere tempo per se stessi è uno dei modi con cui boicottiamo continuamente noi stessi. Stabiliamo ciò che è importante, ma poi mettiamo prima tutto il resto, e… gli altri. Divenire consapevoli di questi meccanismi automatici può non essere facile, ma è necessario se volete progredire.

Rendete la pratica quotidiana la vostra priorità sul resto.

Riluttanza e resistenza

Resistere a ciò che incontriamo nella pratica è una delle difese più comuni che le persone incontrano. Sognare piuttosto che essere consapevoli, evitare piuttosto che incontrare, irritarsi piuttosto che accogliere, sono esempi comuni. Purtroppo per noi, finché tenteremo di non vedere ciò che è presente ora, soffriremo ed andremo incontro alla morte.

Praticate quotidianamente ricordandovi che questo è un modo per curarvi a fondo.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Insicurezza

Se iniziamo a confrontare il nostro percorso con quello di altri, potremmo finire facilmente per lasciare spazio al dubbio scettico, che è un modo per alimentare l'insicurezza.

"Perché devo soffrire così tanto e gli altri hanno una vita soddisfacente?" "Perché non progredisco facilmente?" "Forse non sono abbastanza meditativa"

"Ci sarà una soluzione facile…. Da qualche parte la troverò… il mio insegnante non è del tutto sincero… e poi perché gli altri non vedono quanto sono illuminata?"

Praticate e alimentate la fiducia in voi stessi e nel percorso che state seguendo.

Infine:

"Una buona meditazione è quella che avete fatto, una cattiva meditazione è quella che non avete fatto." Stephenie Nash

COSA FARE A CASA:

- Leggere Culadasa – La fase 1
- Praticare il diario delle sensazioni piacevoli
- praticare ogni giorno la mindfulness informale
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

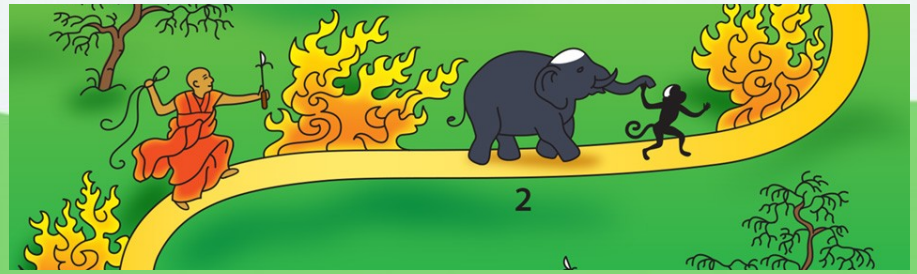
La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

La forza di volontà non può impedirci di dimenticare il respiro, né possiamo con forza renderci coscienti di quando siamo distratti.

La mente non addestrata porta alle distrazioni, da queste nasce la dimenticanza del respiro, da questa nasce il pensiero errante. Non siamo noi a scegliere il pensiero, è la mente che ci porta a spasso!

Cerchiamo piuttosto di usare i 5 passi: riconoscere positivamente i momenti “a-ah!”, osservare consapevolmente l’ultima distrazione, etichettarla, lasciarla andare e tornare con intenzione al respiro.

Gradualmente questa diventerà una abitudine che ridurrà il vagare della mente e aumenterà il tempo in cui siamo attenti al respiro. Pazienza, disciplina, energia e motivazione ci sosterranno.



La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Obiettivi: Ridurre la durata dei pensieri erranti e prolungare i periodi di attenzione sostenuta all’oggetto di meditazione.

Ostacoli: I pensieri erranti, la mente-scimmia e l’impazienza.

Capacità: Rinforzare la consapevolezza introspettiva spontanea, il momento in cui ci accorgiamo dell’incongruenza tra il voler sentire il respiro e ciò che sta realmente accadendo, e imparare a mantenere l’attenzione sull’oggetto di meditazione. Rinforzare il seguire il respiro e il radicamento nel corpo.

Realizzazione: Riuscire a mantenere l’attenzione sull’oggetto di meditazione per diversi minuti, mentre i periodi di pensiero errante si riducono per lo più a pochi secondi.

La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

I pensieri erranti e la consapevolezza introspettiva spontanea

Quando cominciamo questa fase la nostra meditazione è quasi soltanto riempita dal pensiero errante. Questo può sorprenderci, ma in realtà ci stiamo solo accorgendo di ciò che è l’**attività usuale** della mente. Non è un errore accorgersi di questo, non siamo sbagliati se siamo distratti.

Possiamo prenderci cura. **Una mente distratta infatti è una mente improduttiva e incapace di liberazione**.

Quando ci impegniamo nel sostenere l’attenzione sul respiro o sulle piante dei piedi, ecco che l’attenzione inizia a vagare spontaneamente su altro. Trova poi qualche altro oggetto e da lì inizia la distrazione. Quindi si creano associazioni e la mente continua a saltare da una cosa all’altra in modo automatico. In questa fase, su questo processo abituale vogliamo lavorare principalmente sul **pensiero errante**.

La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Dopo questo ci **accorgiamo di esserci distratti (a-ah!)**. Spesso reagiamo a questo cercando di metterci subito in carreggiata, ma questo ci fa perdere l’occasione di un addestramento della mente molto utile.

In questi momenti possiamo scoprire alcuni aspetti importanti di come funziona la mente:

- la distrazione e il pensiero errante non sono stati scelti, come non lo è il momento a-ah!, non sono sotto il nostro controllo consapevole;
- il momento a-ah! fa diventare questi movimenti da inconsapevoli a consapevoli, perché sono momenti di consapevolezza introspettiva spontanea;
- ciò che ha fatto in modo a questo di accadere è la mente non consapevole: il momento a-ah!, è solo la parte finale di un processo che la mente ha creato senza che noi lo vedessimo, ne vediamo solo il frutto, l’esito;
- per educare la mente a produrre più momenti a-ah! **è fondamentale che noi apprezziamo quel momento quando accade e ci incoraggiamo ad averne altri**.

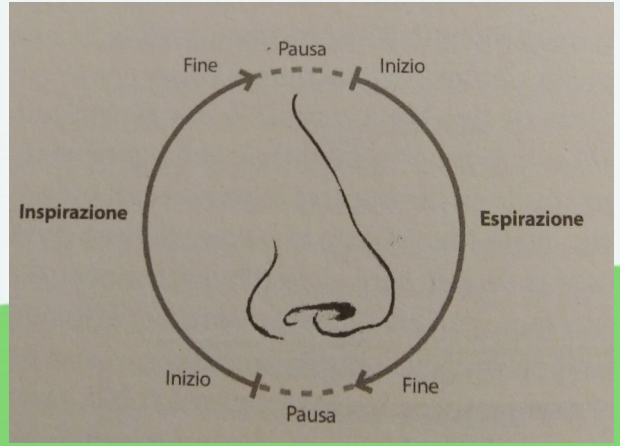
La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Sostenere l’attenzione e seguire il respiro

A questo punto per sostenere l’attenzione sul respiro è importante usare la strategia del **seguire il respiro**: proponiamoci di diventare consapevoli maggiormente delle sensazioni del respiro.

Ogni respiro è fatto di tanti piccoli momenti di consapevolezza.

Partiamo dal cercare di notare l’inizio dell’inspirazione e l’inizio dell’espirazione. Nel tempo cerchiamo anche di notare le pause fra le due parti del respiro. Più avanti proponiamoci di notare le tante sensazioni che compongono l’inspirazione, la pausa, l’espirazione e la pausa.



La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Possiamo usare la strategia del **contare** per sostenerci in questo intento.

Ricordiamoci di non perdere la **consapevolezza periferica**, per esempio cercando di escludere dalla consapevolezza tutto quello che non è il respiro. Questo non ci farà avanzare, ma arresterà il nostro progresso.

La mente-scimmia e il radicamento nel corpo

La mente-scimmia è una mente che vaga fra pensieri, suoni, sensazioni, emozioni, ricordi, in modo veloce e con una certa agitazione. L’antidoto è **radicarsi nel corpo**. Scegliamo consapevolmente di sentire le sensazioni corporee, per esempio ascoltando parti del corpo, la sua interezza, specifiche sensazioni come la temperatura, morbidezza-durezza, pressione-leggerezza, ecc… Quando siamo più radicati, torniamo all’oggetto di meditazione primario, respiro o piante dei piedi.

La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

L’impazienza e la gioia

Inevitabilmente qualche nostra **aspettativa** durante la pratica sarà frustrata. Questo può portarci a desiderare alternative più gratificanti, che porteranno conflitto e impazienza.

Il modo migliore per riunificare la mente a questo punto è **godersi la pratica**. Lasciamo da parte le aspettative e iniziamo a goderci ciò che di bello e piacevole c’è ora, portandoci l’attenzione e apprezzando queste sensazioni. Questo porterà la mente a riunificarsi sotto l’intento di meditare e quindi ad essere più collaborativa. Via via che i processi mentali entrano in armonia ci sarà meno conflitto, quindi l’attenzione si stabilizzerà e il piacere aumenterà.

Sorridiamo, rilassiamoci, godiamo del corpo, apprezziamo la bellezza del momento, lasciamo andare.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

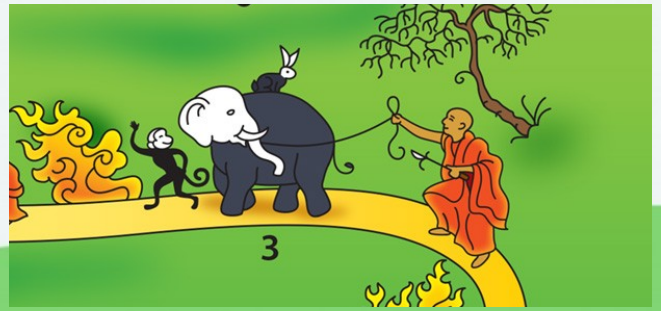
Gli obiettivi di questa fase riguardano la dimenticanza e la sonnolenza. Gli elementi essenziali sono:

a) stabiliamo l’intenzione di evocare spesso l’attenzione introspettiva, prima di dimenticarci del respiro o di aver ceduto al sonno;

b) effettuiamo le necessarie correzioni appena notiamo l’insorgere del torpore o della sonnolenza;

c) mentre osserviamo il respiro, sosteniamo la consapevolezza periferica il più pienamente possibile.

Queste tre intenzioni diventeranno via via più potenti fino a trasformarsi in abitudini.



05/05/25

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Obiettivi: Vincere la dimenticanza e il rischio di addormentarsi.

Ostacoli: Distrazioni, dimenticanza, pensiero errante e sonnolenza.

Capacità: Usare le tecniche del seguire il respiro e del connettersi per prolungare i periodi di attenzione ininterrotta e familiarizzare con il processo della dimenticanza. Coltivare la consapevolezza introspettiva attraverso le pratiche dell’etichettare e del controllare. Tali tecniche consentono di cogliere le distrazioni prima che inducano alla dimenticanza.

Realizzazione: Di rado si dimentica l’attenzione al respiro o ci si assopisce.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Le distrazioni

Il campo della consapevolezza cosciente contiene molto di più del semplice respiro. Quando l’attenzione si alterna tra il respiro e un suono, un pensiero, una emozione, o qualsiasi altro oggetto, anche se lo fa solo per un breve istante, è una **distrazione**. L’attenzione alternata fra diversi oggetti produce una **dispersione dell’attenzione** che può portare alla dimenticanza.

Le distrazioni possono essere grossolane o sottili. Quando la distrazione occupa un breve tempo e l’oggetto di meditazione resta al centro dell’attenzione, è una distrazione **sottile**. Quando la distrazione prende l’attenzione per molto tempo e sposta l’oggetto di meditazione in secondo piano, nella consapevolezza periferica, è una distrazione **grossolana**.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

La distrazione grossolana è il preambolo della dimenticanza, che avviene quando ci dimentichiamo del tutto del respiro ed esso viene escluso dal campo della consapevolezza. Quindi ci dimentichiamo che stiamo meditando e compaiono i pensieri erranti, un saltare da un oggetto all’altro.

Distr sottile → Distr grossolana → Dimenticanza → Pens erranti

Per vincere la dimenticanza è necessario cogliere le distrazioni prima che la suscitino.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Seguire il respiro nel dettaglio

Per farlo dovremo seguire il respiro più **nel dettaglio**, imparare la tecnica del **connettere** e coltivare la **consapevolezza introspettiva**.

Una volta che riusciamo a percepire tutti i principali aspetti del ciclo del respiro con chiarezza e vividezza, cioè inspirazione, pausa, espirazione, pausa, iniziamo a praticare il **riconoscimento delle singole sensazioni** che caratterizzano inspirazione ed espirazione. Partiamo dal riconoscere **almeno 3 o 4 sensazioni diverse** all’interno di ogni inspirazione, e così anche per l’espirazione.

Con la pratica il numero di sensazioni che riusciamo a riconoscere aumenterà, ma ciò che è più importante adesso è che la nostra percezione si affini in modo da **mantenerci interessati** e attenti al respiro. Mentre facciamo questo, manteniamo una consapevolezza estrospettiva attiva, cercando di porre l’accento **contemporaneamente** tanto sull’attenzione quanto sulla consapevolezza periferica.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Il connettere

Il connettere è un’estensione del seguire il respiro che coinvolge il fare **comparazioni e associazioni**. Mentre seguiamo le sensazioni del respiro osserviamo le due pause per prendere nota di qual è la più lunga e la più breve. È più lunga quella dopo l’inspirazione o dopo l’espirazione? Ogni respiro è un connettere nuovo.

Quando siamo a nostro agio con questa pratica, connettiamo inspirazione ed espirazione, cercando di considerare l’intero ciclo di un respiro mentre sentiamo ogni sensazione. Sono della stessa durata oppure no?

Quando siamo a nostro agio anche con questa pratica, connettiamo diversi cicli di respiro. Adesso l’inspirazione è più lunga o più breve di quella precedente? E l’espirazione rispetto a quella prima è più lunga o no?… Gradualmente il connettere vi permetterà di aver conto delle intere respirazioni nel mentre che sentite anche le piccole sensazioni. Anche questa tecnica ci permette di **mantenerci interessati e attenti** al respiro.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Coltivare la consapevolezza introspettiva

Questa è l’abilità di **portare attenzione a ciò che accade nella mente**, pensieri, immagini, ricordi, emozioni, diverse abilità della mente, mentre continuiamo a concentrarci sul respiro. Possiamo sviluppare questa abilità tramite le tecniche dell’etichettare e il controllare.

L’etichettare consiste nell’identificare una distrazione con una parola tutte le volte in cui comprendiamo che non stiamo più seguendo il respiro.

Questo fa parte dei 5 passi. Quando i 5 passi sono stati ben assimilati, possiamo provare ad usare al loro posto il solo etichettare, se questo permette di migliorare la consapevolezza e la concentrazione invece di farcele ridurre.

Il **controllare** consiste nell’utilizzare l’attenzione introspettiva, cioè di rivolgere intenzionalmente l’attenzione all’interno per vedere cosa accade nella nostra mente. Per farlo l’attenzione deve essere abbastanza stabile.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Ciò ci permetterà nel tempo di diventare maggiormente consapevoli della mente anche quando torneremo a portare il focus sul respiro. Nello specifico in questa fase, portando l’attenzione nella mente e osservando **soprattutto se sono presenti distrazioni** oppure no, stiamo addestrando la consapevolezza a segnalarci la loro presenza.

Dedichiamo qualche secondo al **controllare**, e quando troveremo una distrazione all’opera nella mente, **etichettiamola** e **rafforziamo** l’attenzione al respiro, aumentando un po’ la concentrazione al respiro. **Non cerchiamo di eliminare** le distrazioni dalla consapevolezza periferica, ma di lasciarle sullo sfondo, lasciamole venire, essere e andare.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Lavorare con il dolore

Il dolore all’inizio della nostra pratica comparirà frequentemente. Dobbiamo comprendere che stiamo praticando per uno scopo molto più potente del semplice prendersi cura del corpo: trascendere tutta la sofferenza.

Se il dolore non è dovuto ad una condizione medica un buono schema da seguire è:

- **Ignorare** le sensazioni spiacevoli e proporci di concentrarsi sul respiro il più possibile. Se questo non è possibile…
- **Rivolgere il focus alle sensazioni** dolorose ed esplorarle con curiosità, apertura, disponibilità per un po’. Quando riducono la loro spiacevolezza ritornare al respiro. Se questo non è possibile…
- **Muoversi consapevolmente** portando consapevolezza all’intenzione di muoversi, al movimento, allo stabilizzarsi del corpo, al mutare delle sensazioni corporee, poi tornare al respiro. Muoviamoci il meno possibile.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Gestire la sonnolenza

Praticare significa proporci di essere incredibilmente svegli e consapevoli. Una mente addormentata non potrà mai illuminarsi. Ricordiamoci che...

il **torpore sottile** porta al **torpore grossolano**, che porta alla **sonnolenza**.

Quando iniziamo a sentirci troppo rilassati, i muscoli cedono, la testa penzola, l’energia cala, percepiamo in modo confuso e ci sentiamo presi da una sensazione piacevole, calda e avvolgente, stiamo diventando svegli quanto un sasso.

SVEGLIA! La prima cosa da fare è **svegliarsi il più possibile**, la seconda è **mantenere l’intenzione di restare svegli** portando maggiore energia all’intenzione di essere consapevoli e concentrati sul respiro.

Per svegliarsi vi consiglio queste strategie, dalla più lieve alla più forte:

- **Inspirare dal naso** velocemente, espirare dalla bocca lentamente;
- **Aprire gli occhi**;
- **Tendere** tutto il corpo e poi rilassarlo;

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

- **Respirare** con intensità nella pancia e **tendere** i muscoli anali e perianali, dopo rilasciare;
- Fare la meditazione **in piedi**;
- Fare la meditazione camminata;
- Sciacquarsi con **acqua fredda**;
- Se proprio non ce la facciamo in nessun modo forse il corpo ha bisogno di dormire... dormiamo.

COSA FARE A CASA

leggere Culadasa, la fase 2 e 3

Pratica la mindfulness informale quotidianamente

Praticare la samatha-vipassana fase 1,2,3 quotidianamente

Praticare il diario delle sensazioni spiacevoli

05/05/25

I cinque impedimenti

I cinque impedimenti (nivarana) sono quelle **funzioni mentali che ostacolano lo sviluppo della meditazione samatha-vipassana**. Essi sono funzioni utili nella vita quotidiana, che la strada spirituale gradualmente elimina del tutto. Tuttavia andare contro di essi non ci è utile, piuttosto ci è utile **riconoscerne la presenza e rinforzare ciò che è opposto ad essi**. Gli impedimenti sono:

- Desiderio mondano
- Malevolenza
- Pigrizia e letargia
- Agitazione / preoccupazione e rimorso
- Dubbio scettico (scetticismo)

I cinque impedimenti

Il **desiderio mondano** è la bramosia e l'attaccamento ai piaceri dei sensi e agli oggetti sensoriali. È una forza formidabile che lega ai regni sensoriali. Sorge frequentemente in molti praticanti.

Questi desideri si sono evoluti perché nel mondo naturale dovevamo impegnarci a fondo per trovare le risorse di cui avevamo bisogno per sopravvivere e riprodurci, con sforzo e motivazione. Siamo biologicamente spinti a desiderare e inseguire ciò che ci aiuta a mantenerci sani, trovare un partner, provvedere alla famiglia, provare desiderio per l'accettazione, lo status e il potere sociale, perché sono importanti per la sopravvivenza e riproduzione.

Questo stato mentale va osservato attentamente al suo sorgere, per vederne chiaramente la natura e le condizioni che lo accompagnano. A causa dei suoi effetti magnetici e ipnotici, **le persone ne sono ossessionate, soprattutto perché ritengono di trovare qui la felicità.** In genere il consiglio è quello di **osservare lo stato mentale e non l'oggetto**. La chiave per l'osservazione della bramosia è il **distacco**. Rimanete all'erta e rimanete a distanza: ne noterete l'impermanenza e la dissoluzione. Dobbiamo essere determinati a rimanere distaccati e a non soddisfare queste bramosie con qualche scusa.

Il fattore meditativo opposto è l'unificazione della mente: quando siamo totali siamo naturalmente soddisfatti, calmi, gioiosi e con motivazioni più proficue.

I cinque impedimenti

La **malevolenza**, o avversione, si manifesta come l'incapacità di accettare una situazione o un oggetto. Al suo posto nascono irritazione, impazienza, agitazione, evitamento e fuga, rabbia, odio, gelosia, paura, giudizi, etc.

La malevolenza o avversione è anch'essa sostenuta biologicamente da una spinta che respinge ciò che è potenzialmente dannoso alla nostra sopravvivenza, riproduzione, affermazione sociale.

Per applicare la presenza mentale alla malevolenza/avversione facciamo in modo che essa sia la più possibile **dolce, gentile e tranquilla**, perché queste rappresentano le qualità opposte. Come per le sensazioni dolorose, è fondamentale l'**accettazione**. Se la neghiamo o facciamo opposizione, gettiamo benzina sul fuoco. Quando siamo un po' più esperti possiamo esprimere amorevolezza verso queste parti.

Il fattore meditativo opposto è la gioia meditativa (pīti). Una mente in grado di apprezzare e provare piacere per ciò è già presente non da spazio alla negatività.

I cinque impedimenti

Pigrizia e letargia segnalano una pesantezza della coscienza e degli stati mentali. Sono la pigrizia, la mancanza di volontà e una mente intorpidita che ci spingono a sospendere qualunque attività per ritornare a dormire.

La pigrizia si è sviluppata per impedirci di perdere tempo ed energia in attività inutili o sgradevoli e per cercare vie più semplici per fare le cose. La letargia ha lo scopo di farci riposare, compare quando non sembra esserci nulla di interessante o eccitante. Entrambe ci fanno perdere energia mentale.

Un buon indicatore per notarla è la pesantezza della mente. È come se la mente fosse intorpidita, e i movimenti diventano rallentati. Forse debolezza è la parola che la descrive meglio. Bisogna lavorare con il suo opposto: **l'energia (viriya)**. Un'energia chiara, pura e leggera che fluisce agilmente, e non stagnante.

La prima istruzione è **prendere la nota mentale "sonnolenza… torpore… pesantezza"**. Deve esserci mindfulness, non solo le parole. È la presenza mentale che ci dà energia. Notiamo **ripetutamente e rapidamente, invitando la mente a svegliarsi.**

Il fattore meditativo opposto è l'attenzione diretta all'oggetto della meditazione. Medita e basta!

19/05/25

I cinque impedimenti

L’**agitazione legata alla preoccupazione e al rimorso** è una mancanza di pace interiore e il terreno da cui possono prodursi altri stati non salutari. Siamo in conflitto con qualche aspetto del nostro passato o preoccupati dal nostro futuro. **L’agitazione è come un impulso irrisolto ad agire.** In termini generali: l’agitazione è la base della distrazione, e la preoccupazione e il rimorso la amplificano.

Si è evoluta per invitarci a rimediare ai problemi di cui ci sentiamo responsabili e per proteggerci dalle conseguenze di qualche azione, o per controllare un futuro vissuto come incerto, dallo scoraggiarci nell’intraprendere azioni negative in futuro.

Il principiante si limiti a notare il bombardamento di pensieri che lo distolgono dall’oggetto meditativo. Appena sorgono pensieri di questo tipo, **prendiamo la nota mentale “pensare”**. Se è attiva la presenza mentale sostituisce l’agitazione e ne nota la dissoluzione. Nel lungo termine ciò che calma il cuore è praticare le virtù, che ci faranno sentire a posto con noi stessi e gli altri.

Un praticante avanzato può notare la natura dello stato mentale dell’agitazione con la sua natura instabile, come un mare in tempesta con le onde che si susseguono incessantemente. Un’altra immagine è uno sciame d’api. Quando l’agitazione scompare, rimane un profondo silenzio.

Il fattore meditativo opposto è il piacere / felicità (sukha),che produce fiducia, ottimismo, confidenza di poter affrontare le sfide future e compassione per i problemi passati.

I cinque impedimenti

Il **dubbio scettico** o scetticismo è uno stato di incertezza emotiva collegato a pensieri negativi sulle sfide che incontriamo nella vita spirituale e nella meditazione.

Si è evoluto per evitarci di perdere tempo e risorse, spingendoci ad investigare, a mettere in discussione, rivalutando le nostre intenzioni e attività sulla base del ragionamento e della logica, concentrandosi sui possibili esiti negativi. Se invece di approfondire le sfide ci limitiamo a reagire all'incertezza che ci genera, diventa un ostacolo e ci blocca dall'approfondire la meditazione, che è invece **pratica ed esperienza diretta, non ragionata**.

Al livello iniziale, il dubbio scettico nasce con il pensiero; perciò **notate consapevolmente "pensare, pensare..."**.

Se lo identificate invece **come stato mentale di dubbio scettico, osservatelo con presenza mentale**. I dubbi scettici sono come una fila di pensieri che girano in tondo e si attorcigliano tra di loro. Se non riusciamo a sciogliere il nodo, ne conseguono sfiducia e frustrazione. Se riuscite a vederla come una **incertezza derivante dai vostri limiti e che non serve** a niente dubitarci sopra, riuscirete a lasciarla andare. Un altro modo per sciogliere lo scetticismo è **parlare con un maestro spirituale o un amico spirituale** in grado di indicarci la natura dei nostri limiti e come superarli.

Abbiate **fiducia** nello scioglimento di questo nodo attraverso la pratica spirituale. "Attraverso la mia applicazione arriverò a risolvere questo dilemma".

Il fattore meditativo opposto è l'attenzione sostenuta, tramite l'applicazione continua della pratica. Ciò porterà risultati positivi, che aumenteranno la fiducia e dissolveranno lo scetticismo.

I cinque impedimenti (da Culadasa)

Es. storia mentale sulla base di

- Desiderio: “ho bisogno di” “voglio questo” per poter essere felice, “ne ho il diritto”, “mi piace tanto e voglio godermela”.
- Avversione: “odio queste persone…”, “non è giusto”, “sono sbagliata”, “mi danno fastidio”, “non voglio stare così…”, “non ne posso più”, “Io-loro sono (giudizi)”.
- Pigrizia: “non ce l’ho fatta a venire…” “non ci sono riuscito (non ne avevo voglia)”, “è troppo tardi, sono stanca, non ho tempo...”

OSTACOLO	SPIEGAZIONE	FATTORE MEDITATIVO OPPOSTO*
DESIDERIO MONDANO	La ricerca di piaceri correlati alla nostra esperienza materiale e il desiderio di evitare i loro opposti: guadagno/perdita; piacere/dolore; fama/disonore; lode/biasimo.	Unificazione della mente: una mente unificata e felice che non ha motivo di andare alla ricerca dei desideri mondani.
AVVERSIONE	Uno stato mentale negativo che implica giudizio, rifiuto e negazione. Comprende: odio, rabbia, risentimento, insoddisfazione, critiche, impazienza, autocritica e irritazione.	Piacere/felicità: in una mente colma di beatitudine c’è poco spazio per la negatività.
PIGRIZIA E LETARGIA	La pigrizia insorge quando il costo di un’attività ci sembra superiore ai benefici che ne possiamo trarre. La letargia si manifesta come mancanza di energia, procrastinazione e scarsa motivazione.	Attenzione diretta: nella meditazione, quando diciamo «medita, e basta» intendiamo rivolgere l’attenzione sull’oggetto di meditazione per contrastare la procrastinazione e la perdita di energia mentale.

I cinque impedimenti (da Culadasa)

Es. storia mentale sulla base di

- Preoccupazione e rimorso: “cosa succederà se mi scoprono…”, “mi vergogno di…”, “ho paura di affrontare…”, “chissà cosa accadrà”.
- Dubbio scettico: “non posso meditare”, “non sono abbastanza brava… (o altri giudizi)”, sono troppo ansiosa… (o altri giudizi)…, “non sono in grado di…”, “non riesco a capire come quello che mi viene detto sia possibile”.

AGITAZIONE DOVUTA A PREOCCUPAZIONE E RIMORSO	Preoccupazione per le conseguenze di azioni passate, o per ciò che immaginate vi potrebbe accadere. Rimorso per attività poco sagge, non salutari, immorali o illegali. Preoccupazione e rimorso impediscono di concentrare le attività mentali su qualsiasi altra cosa.	Gioia meditativa: la gioia ha il sopravvento sulla preoccupazione, perché produce fiducia e ottimismo. Ha la meglio anche sul rimorso, perché una persona gioiosa si rammarica per gli errori del passato e desidera rimediare.
DUBBIO	Un processo mentale inconscio, prevenuto, che si concentra su tutti gli esiti potenzialmente negativi; stato di incertezza che ci fa esitare e ci trattiene dal compiere lo sforzo necessario per avvalorare qualcosa attraverso la nostra stessa esperienza. Il dubbio indebolisce la nostra volontà e compromette le intenzioni.	Attenzione sostenuta: si ottiene attraverso lo sforzo continuo. Il successo conduce alla fiducia, e il dubbio scompare.

* Si tratta di una strada a doppio senso: gli ostacoli si frappongono ai fattori della meditazione, ma coltivare i fattori della meditazione riduce gli ostacoli. Coltivare i fattori opposti è un metodo per affrontare gli ostacoli in modo positivo, anziché «combattere» qualcosa di negativo

I cinque impedimenti (da Sujiva)

	Paragone dell'acqua	Paragone della persona	Fattore *jhanico* oppositivo	*Vipassana* presenza mentale
1. Bramosia sensoriale (*Kamacchanda*)	Acqua colorata con una tintura	Povero che non può pagarsi nemmeno dei piaceri sensoriali momentanei	Concentrazione su un punto, distacco dai sensi	Non distrazione, tranquillità, distacco
2. Malevolenza (*Vyapada*)	Acqua ribollente	Malato cui il dolore fisico impedisce di godere di qualunque piacere	Gioia, fattore della *Vipassana* che conduce all'accettazione	
3. Sonnolenza e torpore (*Thina Middha*)	Acqua limacciosa	Carcerato che non sa che cosa accade di bello all'esterno	Applicazione iniziale (suscita l'energia)	Chiarezza
4. Agitazione e preoccupazione (*Uddhacca-Kukkucca*)	Acqua turbolenta	Persona troppo presa da obblighi e doveri per occuparsi di se stessa	Felicità, pace (sottile e riposante)	Pace
5. Dubbio scettico (*Vicikiccha*)	Acqua stagnante	Viaggiatore perduto nel deserto che non trova la strada per uscirne	Applicazione continuativa (promuove l'indagine continuativa)	Qualità dell'indagine

I cinque impedimenti

COSA FARE A CASA

- Leggere Culadasa - Secondo intermezzo: Gli ostacoli e i problemi
- Leggere Sujiva - Gli impedimenti (nivarana), pp. 130-140
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale
-

La reazione e la risposta consapevole
Gli 8 Dhamma mondani

- Ogni momento emerge una sensazione associata agli oggetti sperimentati dai 6 sensi.
- Se le sensazioni sono **spiacevoli**, possono comparire con avversione tramite uno stato di allarme chiamato **reazione di stress**: attacco, fuga, congelamento. Queste reazioni automatiche sono spesso mediate dall'**inibizione**, che crea un conflitto fra la reazione automatica e l'inibizione che si associa a giudizi, norme, aspettative, desideri... Non vivendo consapevolmente questo conflitto, tendiamo ad **introiettarlo** e a riprodurlo automaticamente.
- Se le sensazioni sono **piacevoli**, possono comparire con brama e attaccamento.
- Se le sensazioni sono **neutre**, possono comparire insieme all'ignoranza.

La reazione e la risposta consapevole
Gli 8 Dhamma mondani

- La **risposta consapevole** emerge se noi portiamo mindfulness nei momenti di difficoltà e disagio, così come nei momenti piacevoli e neutri. Ci permette di vedere con chiarezza il sorgere delle sensazioni edoniche e di scegliere oltre gli automatismi cosa fare.
- **Portare mindfulness nelle sensazioni edoniche** qui e ora ci permette di vedere il sorgere di brama, avversione e ignoranza con maggiore chiarezza, e di dissiparle.

Gli 8 Dhamma mondani

Questi fenomeni sono quelli a cui sono dediti la maggior parte delle persone, che non seguono la via spirituale. Essi sono il guadagno e la perdita, la fama e il disonore, la lode e il biasimo, il piacere e il dispiacere. Possiamo notare che essi si riferiscono a come pensiamo noi stessi e gli altri, e al nostro rapporto con i piaceri dei 6 sensi.

Chiediamoci: “Come vivo l’ottenimento (guadagno e perdita), la mia immagine di me stesso o l’immagine che ho degli altri (fama e disonore), la mia autostima, la superbia, l’orgoglio, la presunzione (lode e biasimo), il godimento con i 6 sensi (piacere e dispiacere)?”

La reazione e la risposta consapevole
Gli 8 Dhamma mondani

COSA FARE A CASA

- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale
-

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Iniziamo questa fase avendo maturato l’abilità di tenere a bada le distrazioni grossolane per molti minuti, oltre a riuscire a non farci prendere più dal torpore grossolano.

Per sviluppare una maggiore consapevolezza dobbiamo però essere capaci di ampliare, a questo punto, la potenza della nostra coscienza, in modo da poter avere un numero molto maggiore di momenti di consapevolezza percettiva. Questo può essere fatto riducendo il torpore sottile.

Inoltre per sviluppare una concentrazione esclusiva dobbiamo apprendere a mantenere per periodi più lunghi la concentrazione sulle sensazioni del respiro.

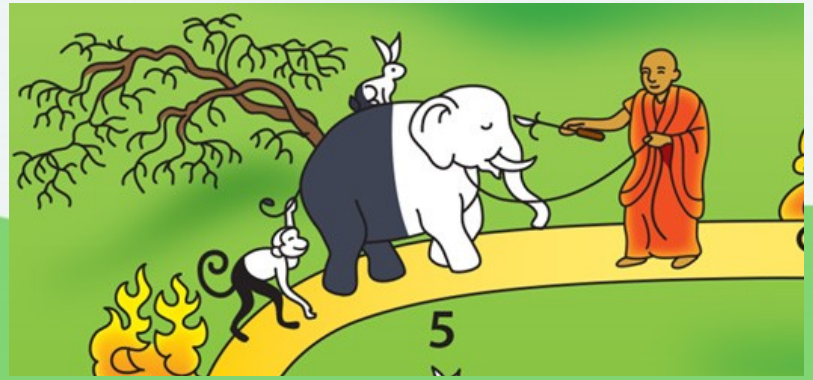
La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Obiettivi: Superare il torpore sottile e incrementare l’intensità della mindfulness

Ostacoli: L’elusività del torpore sottile.

Capacità: Coltivare una consapevolezza introspettiva sempre più forte e continua, approfondire la pratica della consapevolezza del corpo che respira.

Realizzazione: Riuscire ad aumentare il potenziale della mindfulness continuando a praticare quotidianamente.



La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Una mindfulness più potente include un’**attenzione vivida** e una **forte consapevolezza periferica**. Per fare questo è necessario riconoscere il torpore.

Il torpore sottile stabile e progressivo

Il torpore sottile ha tre caratteristiche:

- perdita di vividezza e chiarezza dell’oggetto di meditazione
- affievolimento della consapevolezza introspettiva ed estrospettiva
- emergere di una sensazione piacevole e rilassata.

Si sviluppa facilmente **attaccamento** per questo vissuto, scambiandolo per un progresso della pratica. In realtà questo è un vicolo cieco, anche se le distrazioni sottili sono di meno. Ciò avviene perché siamo meno svegli, non perché abbiamo una concentrazione più forte.

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Perdita di vividezza

Le sensazioni dei dettagli più fini del respiro svaniscono, divengono meno chiare e meno acute.

La consapevolezza introspettiva della mente può aiutarci a comprendere quando è presente il torpore sottile, ma quando esso progredisce anche la consapevolezza introspettiva si affievolisce, rendendo non facile ritornare ad essere vigili.

Estinguersi della consapevolezza introspettiva ed estrospettiva

Quando il torpore sottile cresce, diminuisce il campo della consapevolezza conscia: per es. Suoni e sensazioni fisiche sfuggono alla consapevolezza.

Il piacere del torpore

La piacevolezza non è di per sé un segno certo della presenza del torpore sottile, ma il torpore è una forma di piacere simile a quella della droga e dell'alcool o del vagare spensierato: ci fanno offuscare la consapevolezza e lasciano l'attenzione libera di fluttuare.

Essendo piacevole, possiamo sviluppare un malsano attaccamento ad esso, che dovremo rimuovere a favore della gioia luminosa e vigile di una mindfulness potente.

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Individuare e correggere l’intensificarsi del torpore sottile

Per individuare e correggere il torpore sottile usiamo questi elementi:

- Se siamo già intorpiditi, potremmo notare che un qualche disturbo esterno provocherà qualche reazione involontaria, come trasalire, oppure potreste accorgervi di stare facendo qualcosa in modo automatico, come respirare in modo più intenso o spostarvi, solo quando le state facendo e non prima che accadessero. Questi sono esempi che ci aiutano a comprendere che il torpore sottile è presente in noi
- Confrontiamo intenzionalmente la nostra attuale consapevolezza e attenzione con quella delle meditazioni precedenti o momenti precedenti in cui ci sentivamo particolarmente acuti e vigili. Possiamo fare questo confronto durante la meditazione oppure alla fine di essa, riflettendoci sopra per individuare le caratteristiche del torpore sottile.

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

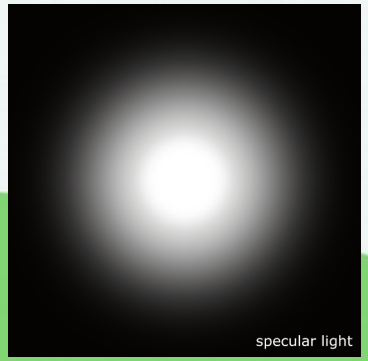
- Se alla fine della pratica ci sentiamo fiacchi e storditi, molto probabilmente è perché era presente il torpore. Proviamo a ricordarci di ciò che provavamo durante la meditazione.
- Possiamo **espandere la portata dell'attenzione per includere tutte le sensazioni corporee,** facendo bene attenzione di cercare di percepirle con la maggiore chiarezza e vividezza possibile.
- Il modo migliore per individuare e correggere il torpore sottile è **rafforzare la consapevolezza introspettiva con l'intenzione**, l'intenzione di essere consapevoli continuamente di ciò che sta accadendo nella mente, e di **rafforzare allo stesso tempo l'intenzione di osservare il respiro** con la maggiore intensità e chiarezza possibile.

Una forte intenzione di percepire opera una inversione di tendenza, producendo un aumento dei momenti percettivi di coscienza e una diminuzione dei momenti non percettivi.

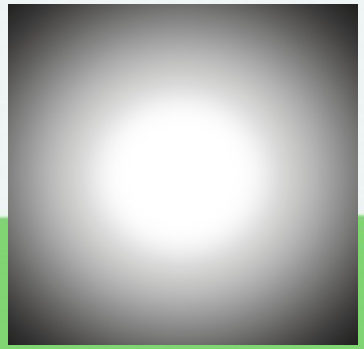
La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Il nostro primo obiettivo in questa fase è di **individuare l'approfondirsi del torpore sottile il prima possibile e applicare l'antidoto appropriato**, in modo che il respiro torni ad essere vivido e chiaro e la consapevolezza introspettiva ed estrospettiva siano aperte e lucide.

Torpore sottile



Superamento del torpore sottile



La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Incrementare la mindfulness con le sensazioni del respiro nel corpo

Il secondo obiettivo di questa fase è **incrementare il potere della mindfulness, cioè di essere in grado di gestire sia l'attenzione che la periferia contemporaneamente e aumentare la chiarezza e vividezza di entrambe.**

Oltre ad esplorare il corpo con le sensazioni del respiro **nelle diverse parti**, in modo dettagliato, in questa fase includeremo anche la **consapevolezza periferica delle sensazioni del respiro nell'addome** mentre portiamo l'attenzione alle sensazioni del respiro nelle altre parti del corpo, parte per parte. Questo ci permette di tenere una forte attenzione nel corpo e anche una forte consapevolezza periferica del corpo, come se il respiro nella pancia facesse da contesto più ampio, come se fossimo totalmente immersi nel corpo che respira.

Nell'esplorare queste sensazioni in ogni parte proviamo ad essere sempre più dettagliati e minuziosi, andando a percepire anche piccole zone del corpo, perché in genere all'inizio partiamo da una percezione molto ampia e vaga.

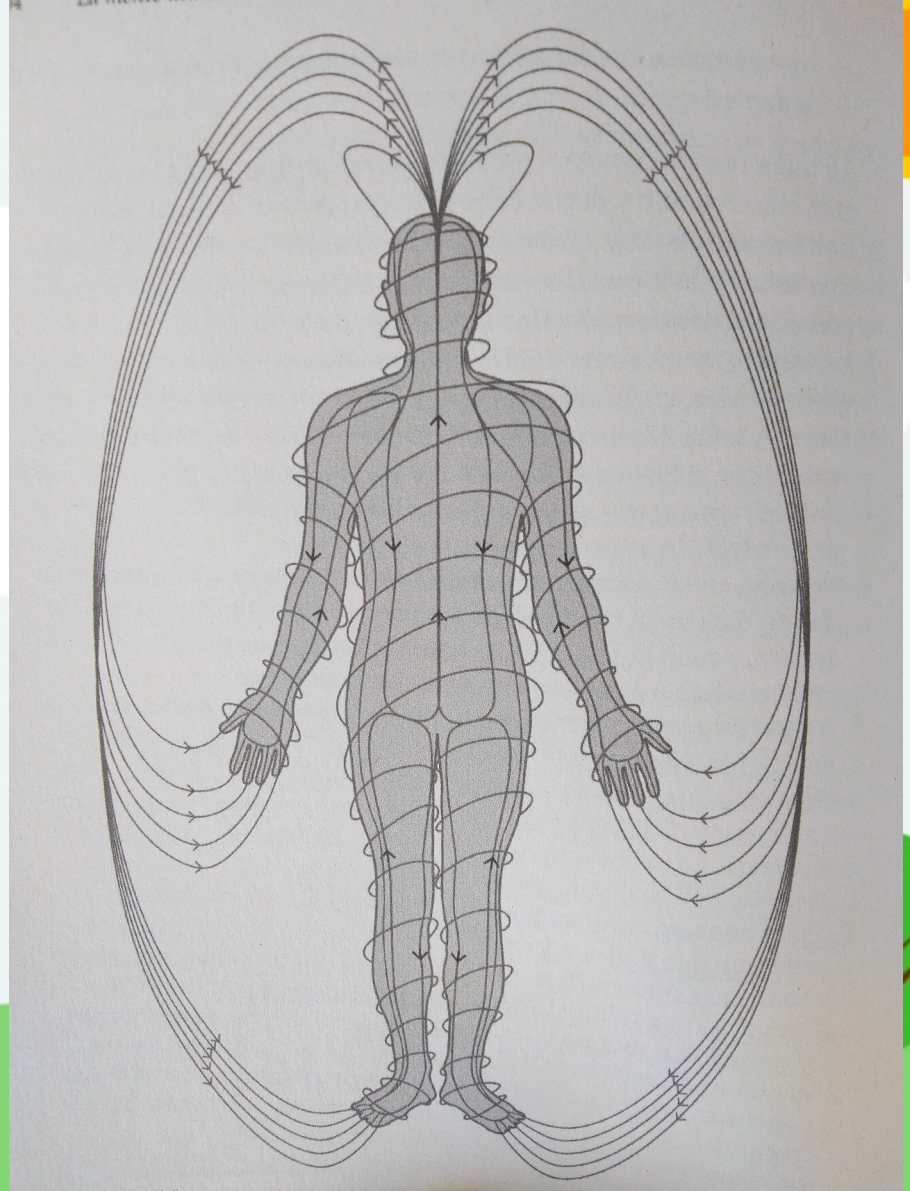
La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Può essere utile provare a percepire queste sensazioni nelle parti del corpo come fluidi, come correnti energetiche, che spesso vengono vissute come ondeggianti e percorrenti il corpo in circolo, come nell'esempio della figura. Non stiamo cercando di immaginare queste correnti energetiche, ma di sentirle attraverso il corpo; se compaiono immagini dell'energia del corpo **mentre** le sentiamo nel corpo, allora va bene, ma portiamo il focus a come le percepiamo nel corpo. Se invece le stiamo soltanto immaginando, siamo fuori dalla pratica corretta. Proviamo allora a tornare a sentire le sensazioni del respiro nel corpo. Sembra difficile, ma è possibile sviluppare questa abilità.

Infine espanderemo l'ascolto del respiro e delle correnti energetiche a tutto il corpo, lasciando sullo sfondo il respiro nell'addome. Quando la percezione diventa molto maggiore siamo pronti per tornare a sentire il respiro nella zona che di solito scegliamo, lasciando sullo sfondo il corpo che respira, rimanendo consapevoli introspettivamente della mente, e proseguendo anche includendo il seguire il respiro e il connettere, se ci sono utili.

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

All’inizio praticare in questo modo potrebbe essere un po’ faticoso, ma gradualmente ci abitueremo e sopratutto ci darà grandi risultati nel lungo periodo, nelle fasi successive. Quando affrontiamo questa fase **pratichiamo in questo modo**!



La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Conclusioni

Avremo padroneggiato questa fase quando saremo in grado di mantenere continuativamente un alto livello di percezione intensa e chiara, sia di attenzione che di consapevolezza introspettiva, nella maggior parte delle meditazioni. L'aumento dell'**intensità** dell'attenzione ci permetterà di rendere i dettagli dell'oggetto di meditazione più vividi. L'aumento della **chiarezza** ci permetterà di sperimentare il reale sorgere e svanire delle sensazioni del respiro, permettendo la maturazione degli insight di vipassana.

COSA FARE A CASA:

- Leggere Culadasa - Il quarto intermezzo e la Fase 5, pag. 187-225
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Giungiamo in questa fase con un’attenzione molto stabile ma non univoca. Ciò comporta che in momenti brevi il focus si alterna fra il respiro o le piante dei piedi e altri oggetti, soprattutto del retroscena mentale.

L’attenzione esclusiva permette di superare questo ostacolo e di far scomparire l’alternanza: questo avviene tramite la creazione della concentrazione esclusiva e in seguito del mantenimento volontario di questa.

Questo retroscena è ancora teatro di una serie di operazioni non consapevoli, che potremo rendere più visibili e gestibili grazie allo sviluppo della consapevolezza introspettiva metacognitiva, che è la consapevolezza della mente nella sua globalità. Per svilupparla utilizzeremo la chiara e continua intenzione di osservare continuativamente gli stati e le attività della mente, mentre manteniamo il focus.

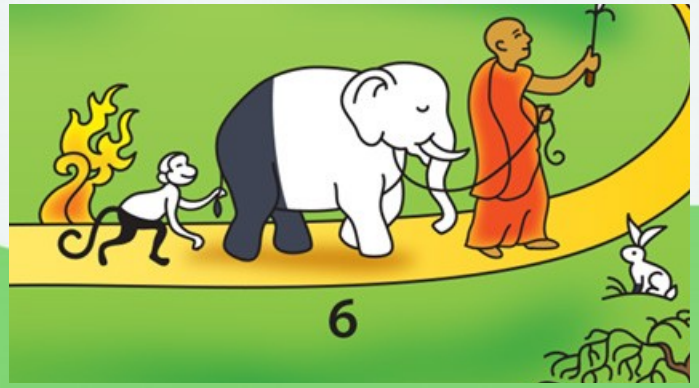
La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Obiettivi: Domare le distrazioni sottili e sviluppare una consapevolezza introspettiva metacognitiva.

Ostacoli: L’attenzione tende ancora a oscillare tra il flusso continuo di pensieri che provocano distrazione e altri oggetti mentali nel campo della consapevolezza periferica.

Capacità: Definire la portata dell’attenzione con maggiore precisione che in precedenza, ignorando ciò che vi è all’esterno di essa, finché non scompaiono le distrazioni sottili. Sviluppare una consapevolezza più raffinata e selettiva della mente. Usare il seguire ravvicinato.

Realizzazione: Le distrazioni sottili sono quasi completamente scomparse e godete di un’attenzione risoluta ed esclusiva, nonché di una mindfulness vivida.



La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Sviluppare e mantenere l’attenzione esclusiva per vincere le distrazioni sottili

Ogni volta che concediamo l’attenzione ad un pensiero, questo gli fornisce l’energia per continuare a presentarsi e suscitare altri pensieri collegati. Se invece lo ignoriamo e ci concentriamo su altro, esso si attenua per poi scomparire. Quindi quello che dobbiamo fare per superare le distrazioni è ignorarle. Come? Dando un confine chiaro al focus e ignorando il resto.

La qualità della concentrazione consiste sia dalla stabilizzazione della portata dell’attenzione sia dal suo fissarsi su un oggetto. La **portata** è data dall’insieme di elementi che sono accolti dentro il focus, che ha l’abilità di scegliere ciò che è presente nell’esperienza. Una portata che include le sensazioni nella pancia è molto più ampia di una portata che include solo le sensazioni di movimento del diaframma, perché rispetto alla prima esclude sensazioni di calore, prurito, movimenti viscerali e altro.

La capacità di **fissarsi** sull’oggetto è dovuta all’accordo di molte sotto-menti sull’intenzione di concentrare l’attenzione sul focus, ad un punto tale da escludere altre distrazioni.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Tale **intenzione** è dovuta alle funzioni esecutive a controllo cosciente della mente, che **mantenuta nel tempo** fa in modo che altre parti della mente si accordino a questa volontà smettendo di generare altre intenzioni: quella di proiettare altri contenuti nella consapevolezza e di attrarre l'attenzione.

L'intenzione più forte, stabile e globale vincerà, portando la mente a virare gradualmente e infine totalmente verso quella che abbiamo scelto. Avremo così dominato la mente, che funzionerà in modo unitario, potente e auto-diretto.

L'**intenzione conscia** è la chiave per sviluppare l'attenzione esclusiva. *Stabiliamo e manteniamo l'intenzione di definire chiaramente la portata dell'attenzione, orientandola sui minimi dettagli dell'oggetto di meditazione; allo stesso tempo stabiliamo e manteniamo l'intenzione di ignorare ogni altra cosa fuori dal focus*.

Questo non significa che dobbiamo sopprimere la consapevolezza periferica, tutt'altro!

Stabiliamo e manteniamo l'intenzione di essere il più possibile consapevoli di ciò che avviene all'interno della mente, sia sul piano dei contenuti sia sul piano delle attività mentali.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

La pratica dello sperimentare l’intero corpo con il respiro con l’attenzione esclusiva

In questa fase la pratica dello sperimentare l’intero corpo con il respiro coinvolgerà anche l’intenzione di sentire soltanto le sensazioni associate al respirare nella zona scelta, escludendo qualsiasi altro fenomeno dal focus.

Quando sentiremo tutto il corpo con il respiro faremo in modo che le sensazioni del respiro competano con le distrazioni degli oggetti mentali, permettendo alla mente di escluderli più facilmente e quindi di portarci ad un’attenzione esclusiva in modo più piacevole e veloce che non con la pratica di base.

La graduale pacificazione della mente

Praticando in questo modo la mente apprende a ignorare automaticamente gli oggetti mentali quando essi compaiono nella coscienza; apprende inoltre a non proiettare più i contenuti della mente pensante/emotiva. Entrambi questi apprendimenti portano avanti la pacificazione della mente, che nella fase 6 può essere mantenuta se manteniamo una vigilanza e una volontà costante, ma che infine diventerà automatica. Approfondiremo ciò nelle prossime fasi.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

L’apparenza acquisita dell’oggetto di meditazione

La nostra esperienza quotidiana non consiste tanto di sensazioni quanto di costruzioni mentali basate su di esse. Viviamo un mondo concettuale che si sovrappone alla nostra esperienza della realtà anche quando ascoltiamo i sensi. Nella nostra pratica quando ascoltiamo il respiro o le piante dei piedi stiamo dando attenzione, da principianti, all’**apparenza iniziale** dell’oggetto di meditazione. Cioè siamo attenti alle idee costruite di inspirazione, espirazione, alzare, abbassare e via dicendo, anche se ci sembra di osservare realmente il corpo (kaya).

Mentre progrediamo sviluppiamo l’abilità di sperimentare il respiro come una serie di percetti sensoriali che sorgono e svaniscono, cioè sperimentiamo l’**apparenza acquisita**. I percetti sensoriali compaiono quando finalmente iniziamo a sentire le sensazioni nel respiro, invece che la costruzione mentale del respiro. Le sensazioni vengono sperimentate via via più chiaramente come un sorgere (apparire), perdurare e svanire (scomparire). Non c’è altro e non c’è niente dentro di esse che si mantenga fra questi momenti. I fenomeni condizionati sono costituiti solo dal loro apparire, perdurare e scomparire.

Durante la meditazione ciò significa che inizieremo a diventare consapevoli di livelli via via più sottili dell’oggetto di meditazione, nel mentre che le costruzioni concettuali che davamo per scontate vanno sullo sfondo e scompaiono. Es. dall’osservare l’inspirazione la percezione salterà a sensazioni di movimento in diverse direzioni, accompagnate da fenomeni luminosi nella consapevolezza periferica, ma che non diremmo più essere l’inspirazione. L’inspirazione è un concetto, le sensazioni di movimento variegate sono percetti sensoriali.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Coltivare la consapevolezza introspettiva metacognitiva

Questa è una **consapevolezza della mente stessa**, cioè l'oggetto della coscienza è la mente stessa. Essa implica la consapevolezza delle attività mentali in corso e dello stato attuale della mente.

Possiamo essere metacognitivamente consapevoli di due tipi di **attività mentale**: come sta operando l'attenzione e i cambiamenti degli oggetti della consapevolezza periferica.

Lo **stato della mente** può divenire metacognitivamente consapevole della sua chiarezza, vigilanza, delle emozioni predominanti, delle sensazioni edoniche presenti e delle intenzioni che alimentano l'attività mentale.

Per coltivarla scegliamo intenzionalmente di osservare le attività e gli stati della mente, conoscendo momento dopo momento i movimenti dell'attenzione, la qualità della percezione, la portata del focus, i pensieri nella consapevolezza periferica, verbali e non-verbali, stati emotivi come inquietudine, gioia, desiderio,ecc... se ci sono sensazioni piacevoli vs spiacevoli, quali intenzioni stanno operando dentro di noi nel momento, ecc.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Il seguire ravvicinato

Prima di procedere, alcune elementi da sottolineare:

• Una volta che saremo in grado di gestire bene questa fase e quando comparirà l'attenzione esclusiva e una buona consapevolezza metacognitiva, potremo iniziare ad applicare una strategia di capitale importanza per il progresso degli insight: il seguire ravvicinato. Prima di aver sviluppato queste abilità tale strategia non è fruttuosa.

• Se ci dedichiamo con costanza a questa pratica ciò avrà una ricaduta forte sulla vita quotidiana. Inizieremo a comprendere che tutto è **impermanente** e questo può essere non facile da gestire. Le sensazioni familiari di certezza e scopo scompariranno, portando frequentemente un senso di smarrimento o disperazione: se tutto si muove continuamente, dove vado? Che senso ha fare quello che sto facendo? Dove posso trovare felicità se tutto si sbriciola immediatamente? Che senso ha la mia vita in questo immenso e incontrollabile universo? Tali comprensioni potrebbero scaturirvi dal nulla perché la mente conscia non ha ancora colto chiaramente cosa la mente inconscia sta cogliendo, ma sono anche un **segno di progresso che disillude la mente** da ciò che credeva essere buono, stabile e vissuto da un soggetto.

• È molto importante che, quando questo accade, comprendiate che è un segno di progresso, anche se lo vivete in modo amaro, e non abbandoniate la pratica. Questo infatti bloccherà gli insight sui livelli più legati alla sofferenza, ritardando le comprensioni più importanti e liberatorie.

• Se questa strategia non genera subito le esperienze di insight, non preoccupatevi, arriveranno più tardi.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Questa strategia è una versione più intensa del seguire il respiro appreso nella fase 2 e 3, con la differenza che è operabile molto bene quando l'attenzione è esclusiva e cercando di identificare con maggiore attenzione le molte sensazioni distinte che caratterizzano il "respiro", notandole in modo più analitico, più sottile, attimo dopo attimo, con momenti sempre più brevi.

Mentre continuiamo ad osservare con estrema attenzione queste sensazioni, percepiamo le variazioni e cominceremo a sperimentare il "respiro" come **pulsante, sussultante**. Queste brevi pulsazioni o sussulti o apparenze possono essere notate ancora più sottilmente, per esempio nella misura di una dozzina per ogni fase del respiro, come pulsazioni che appaiono e scompaiono in un continuum.

Se osserviamo più a fondo cominceremo ad individuare **sensazioni più sottili** che non possono essere facilmente etichettate con le parole, perché raggiungiamo un grado di discriminazione molto sottile. La percezione si sposterà su una esperienza in cui, invece di pulsazioni nell'ambito delle quali c'è un continuo cambiamento, percepiremo qualcosa che assomiglia di più ad una serie di fotogrammi che si susseguono, almeno una decina al secondo, che appaiono e scompaiono senza un chiaro continuum. La parola fotogrammi è solo indicativa, perché la percezione è delle sensazioni corporee; un'altra somiglianza è con le note musicali brevissime.

Continuando ancora la percezione si sposterà ancora, diventando così rapida da rendere **impossibile per la mente discernerla concettualmente**, pur essendo possibile un discernimento sensoriale. Ciò è più simile ad uno sfarfallio o ad una vibrazione sottilissima di momenti distinti che appaiono e scompaiono nello stesso momento. Quando abbiamo acquisito una buona abilità con questa strategia e siamo ad un livello di profondità di percezione elevato, possiamo espandere la portata del focus a tutto il corpo, osservandolo su questo grado di profondità.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Tale livello di percezione fa in modo che la mente possa cogliere esperienze di insight legate all'**impermanenza**, e gradualmente e successivamente anche legate alla **sofferenza** e al **non-sé**. Queste esperienze di insight possono divenire insight stabili quando la mente li assorbe, grazie al fatto che ripetutamente ne fa esperienza. Generalmente, il crescere della comprensione dell'impermanenza fa in modo che comprendiamo che ogni cosa è stato, è e sarà, è un processo in cambiamento costante che non può essere afferrato o contenuto: non esistono cose, persone, oggetti, bensì processi, relazioni, scambi, trasformazioni, che appaiono e scompaiono.

Ciò ci farà assaggiare direttamente quanto misera, spiacevole, errata e disgustosa sia la tendenza della mente a trovare piacevole in ciò: *non è possibile trarre vera soddisfazione da ciò che non è affidabile*. Inoltre porterà a maturazione l'insight che tutta questa esperienza è **vuota**, essendo soltanto apparizione, e che in questa apparizione **non c'è nessuno**. Ecco che può aprirsi la strada all'incondizionato, che porterà comprensioni più profonde e la vera pace.

La fase 6: vincere le distrazioni sottili

Conclusioni

Avremo padroneggiato questa fase quando avremo dominato temporaneamente le distrazioni sottili mentre manteniamo un alto livello di consapevolezza introspettiva metacognitiva. Quando ciò accadrà percepiremo l'oggetto di meditazione più chiaramente e vividamente, apparendoci quindi diverso rispetto che in precedenza. Per mantenere queste abilità dovremo rimanere vigili per impedire il ritorno del torpore sottile e delle distrazioni sottili. Questo problema verrà risolto nelle fasi successive.

Alla fine della fase 6 avremo sviluppato l'abilità di creare un **centro dell'attenzione sostenuto ed esclusivo**. Ciò che farete con questa acquisizione sarà incredibile e farà scaturire molta **energia, gioia e trasformazione**.

COSA FARE A CASA

Leggere Culadasa - Il quinto intermezzo: la mente-sistema, pag. 226-266.

Praticare la samatha-vipassana

Praticare la mindfulness informale

04/01/24

I tre veleni

I tre veleni sono quelle funzioni mentali non salutari che sono a fondamento (radici) di tutta la sofferenza esistenziale, la cui persistenza ci fa soffrire adesso e ci ancorano al samsara e alle rinascite. Sono:

- Brama o avidità
- Avversione o odio
- Illusione / ignoranza



I tre veleni

La **brama** è volere qualcosa in un modo tale da non poter essere in pace adesso e nel futuro. L'attaccamento è uno stato più intenso di brama. L'identificazione è una forma stabile di brama/attaccamento che ci fa credere di essere qualcuno/qualcosa.

L'**avversione** è non volere qualcosa in modo tale da non poter essere in pace adesso e nel futuro.

L'**illusione** è l'oscuramento della percezione delle cose come sono, ovvero impermanenti, disagevoli e non-sé.

Per **ignoranza** si intende una dimensione più vasta e profonda, che viene riassunta come non aver realizzato le 4 nobili verità. Rispetto all'illusione essa include quindi anche l'aver compreso e realizzato anche la strada per il risveglio e la liberazione, avendo realizzato il nibbana.



I cinque aggregati dell’attaccamento

Ciò che chiamiamo “noi stessi” può essere considerato come composto da:

- **Materia** (rupakhandha)
- **Sensazione** (vedanakkhandha)
- **Percezione** (saññakkhandha)
- **Formazioni mentali** (sankharakhandha)
- **Coscienza** (viññanakhanda)

Questi sono chiamati aggregati perché appaiono unitari, compatti, continui, mentre sono impermanenti, disagevoli e senza un centro.

I cinque aggregati dell’attaccamento

Attaccandoci ci identifichiamo in questi modi:

- **Con** l’aggregato stesso (es. il corpo sembra solido, quindi io esisto)
- Come **nell**’aggregato (es. la coscienza contiene tutto, quindi io vi sono dentro)
- Come **diverso dal**l’aggregato (es. io non sono la mente, quindi esisto come distinto da essa)
- Come aggregato che è **mio** (es. io posso pensare, quindi io esisto come ciò che muove il pensiero)

I cinque aggregati dell’attaccamento

Come riconosciamo questi aggregati?

- La materia consiste dei fenomeni che non conosce alcun oggetto, ma può essere conosciuta.
- Le sensazioni sono formazioni mentali che “assaporano” l’oggetto, cioè lo qualificano come piacevole, spiacevole o neutro.
- Le percezioni sono formazioni mentali che conoscono l’oggetto mediante i suoi segni e caratteristiche, cioè è il processo di riconoscere e memorizzare.
- Le formazioni mentali sono fenomeni condizionati, di tipo mentale (es. Intenzioni, pensieri, desideri, emozioni, attaccamento, fiducia…) e hanno la volizione (cetana) come fattore centrale. Le volizioni sono la forza creativa della mente (citta), che permette di guidare le formazioni mentali (es. Voler cambiare lavoro, voler mangiare, voler alzarsi dalla sedia…). È il principale fattore mentale coinvolto nel condizionamento kammico.
- La coscienza è ciò che conosce. È molto sottile e fino a che non ne abbiamo una profonda esperienza consapevole è sufficiente considerarla come ciò che “ conosce rispecchiando”, è diversa dalla percezione perché conosce anche senza segni. La coscienza è in grado di conoscere il Nibbana.

I cinque aggregati dell’attaccamento

“Il corpo è simile a una massa di schiuma

Le sensazioni sono simili a bolle

La percezione è come un miraggio

Le formazioni mentali sono come un tronco senza midollo

La coscienza è simile a un fantasma.”

Siddharta Gautama



08/01/24

I cinque aggregati dell’attaccamento

COSA FARE A CASA

leggere Sujiva - Gli aggregati, pag 141-156

praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

praticare ogni giorno la mindfulness informale

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Lavoriamo su questa fase solo quando la mente ha superato la dimenticanza e il pensiero errante. Se la nostra pratica regredisce un po’ alle fasi precedenti, ritorniamo ad utilizzare le strategie per le fasi 1, 2, 3. La chiave per progredire è comprendere dove ci si trova nel percorso e utilizzare le strategia giuste sul momento. Ricordiamo alcuni concetti fondamentali:

Attenzione alternata: automatico spostarsi del focus da un oggetto ad un altro, anche in modo veloce. Dà la falsa impressione di dedicare l’attenzione a due o più oggetti contemporaneamente. In realtà gli oggetti sono focalizzati in momenti successivi, e non contemporaneamente.

Distrazione sottile: il breve alternarsi del focus attentivo con oggetti diversi dalle sensazioni del respiro con quelli nella periferia della consapevolezza… che porta a...

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Distrazione grossolana: quando le sensazioni del respiro vengono sospinte nella periferia della consapevolezza e il focus attentivo viene preso da un altro oggetto… che porta a

Dimenticanza: quando le sensazioni del respiro non sono più né nel focus né nella periferia e pertanto non ne siamo più consapevoli. Viene dimenticata anche l’intenzione di osservare il respiro… che porta a

Pensiero errante: quando la mente vaga da un pensiero all’altro in modo non intenzionale, dimentica delle sensazioni del respiro e della nostra intenzione di praticare.

Consapevolezza introspettiva: consapevolezza degli stati mentali, delle funzioni mentali, degli oggetti mentali, siano essi pensieri, intenzioni, immagini, ricordi, emozioni, sentimenti, umori.



La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Obiettivi: Superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano.

Ostacoli: Distrazioni, emozioni, disagio, dolore, insight intellettuali, immagini cariche emotivamente e ricordi.

Capacità: Consapevolezza introspettiva continua che permetta di intervenire prima che le distrazioni sottili diventino grossolane, e prima che il torpore diventi grossolano. Gestire il dolore. Permettere la purificazione della mente dai condizionamenti passati: spesso sono traumi, emozioni e ricordi.

Realizzazione: Distrazioni grossolane e torpore grossolano sono quasi del tutto scomparsi.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Per raggiungere gli obiettivi di questa fase possiamo sviluppare una **consapevolezza introspettiva continua**, in modo da individuare in tempo le distrazioni sottili e il torpore sottile, correggerli in tempo prima che diventino grossolani, e tornare a portare tutta la nostra attenzione al respiro.

Non cerchiamo di usare la forza per calmare la mente. Usiamo la **pazienza**. Diventiamo come un contadino che riporta l’asino nella stalla. Non serve forzare l’asino, è sufficiente sapere come trattarlo e sviluppare pazienza. Perseverando la mente ci seguirà.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

A questo punto della pratica riusciamo a seguire il respiro per alcuni minuti.

Mentre facciamo questo manteniamo l’intenzione di essere consapevoli **anche della periferia**. Se sono su un cavallo mentre galoppo devo essere focalizzato sul punto dove arrivare, ma devo essere anche consapevole del cavallo, dell’ambiente, del mio corpo, delle mie azioni e dei **pensieri, emozioni, intenzioni, immagini mentali**, che mi arrivano.

Perciò alimentiamo questa intenzione: sono consapevole nel focus del respiro e nella periferia dell’ambiente, del corpo e della mente.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Consapevolezza del corpo che respira

È una pratica che consiste nel sentire il respiro come un’energia che entra ed esce dalla testa, dal torace, la pancia e gli arti, e infine tutto il corpo.

L’enfasi è sulla pulsazione respiratoria ed energetica. Vi aiuterà a sviluppare consapevolezza e concentrazione, a ridurre il pensiero discorsivo, percepire di più le sensazioni corporee, iniziare a liberare l’energia meditativa.

Pratichiamola appena iniziamo ad avere il focus sul respiro e lasciamola andare quando il focus è ben stabile sulla pulsazione in tutto il corpo.

Quindi riportiamo il focus alla specifica area in cui sentire il respiro e usiamo le strategie seguenti.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Come superare le distrazioni grossolane

- Se la distrazione grossolana è presente usare i 5 passi.
- Se la distrazione sottile è nella periferia, accorgiamocene, **rafforziamo** la concentrazione sul respiro, sostenendo maggiormente il focus sul respiro.
- Se notiamo che la periferia è troppo poco evidente, utilizziamo la strategia del **controllare**, oppure facciamo un passo indietro dal respiro e poniamo **enfasi** sulla consapevolezza periferica introspettiva. Mentre il respiro è nel focus notiamo pensieri, immagini, ricordi, intenzioni, emozioni, ecc... che compaiono nella mente, dando un po’ più di risalto alla consapevolezza periferica rispetto al focus. Rafforziamola, rendiamola continua. Alla fine la mente si abituerà a notare sia le attività mentali che il respiro allo stesso tempo.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Come superare il torpore grossolano

Utilizziamo la consapevolezza introspettiva periferica per notare quando il torpore inizia a prendere spazio, facendoci sentire troppo rilassati, molli, caldi, ottusi, ecc… Quindi:

- **Risvegliamoci** il più possibile! Usiamo le pratiche descritte per la fase 3 e continuiamo a rimanere il più possibile **svegli intenzionalmente**.
- Rafforziamo la consapevolezza introspettiva per notare **se il torpore torna ad avanzare**.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Gestire il dolore

Il dolore all’inizio della nostra pratica comparirà frequentemente. Dobbiamo comprendere che stiamo praticando per uno scopo molto più potente del semplice prendersi cura del corpo: trascendere tutta la sofferenza. Se il dolore non è dovuto ad una condizione medica un buono schema da seguire è:

Ignorare le sensazioni spiacevoli e proporci di concentrarsi sul respiro il più possibile. Se questo non è possibile…

Rivolgere il focus alle sensazioni dolorose ed esplorarle con curiosità, apertura, disponibilità per un po’. Quando riducono la loro spiacevolezza ritornare al respiro. Se questo non è possibile…

Muoversi consapevolmente portando consapevolezza all’intenzione di muoversi, al movimento, allo stabilizzarsi del corpo, al mutare delle sensazioni corporee, poi tornare al respiro. Muoviamoci il meno possibile.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Emozioni, ricordi e immagini disturbanti

In questa fase inizia ad avvenire una **liberazione dei contenuti della mente**, a volte sono parti della mente da cui ci siamo difesi per molto tempo.

La sua comparsa può essere preceduta da inquietudine, ansia o altre reazioni. Accettiamo queste angosce, **lasciamole arrivare, lasciamole essere, lasciamole andare**. Lo stesso quando altro materiale disturbante si presenta. **Non identificatevi** con quello che avviene: non siete voi, non è la vostra vera natura.

Ogni volta che questo materiale salirà alla consapevolezza e poi se ne andrà sperimenterete un **sollievo**. Prendete questo come un buon indizio: state liberando la mente da tanti eventi mentali non più utili.

Noterete che inizieranno a cambiare i vostri comportamenti, le vostre credenze, il vostro atteggiamento e anche la vostra personalità nella vita quotidiana. Questo avviene per effetto della samatha-vipassana e della pratica di consapevolezza quotidiana. **Lasciate che il vostro essere si manifesti.**

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

COSA FARE A CASA

- leggere Culadasa Fase 4, pp 157-186
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

Le quattro nobili verità

“Un monaco conosce secondo realtà: questa è la sofferenza, questa è l’origine della sofferenza, questa è la fine della sofferenza, questa è la via che conduce alla fine della sofferenza.”

Satipatthana Sutta

Il primo discorso pubblico del Buddha Siddharta è quello sull’essenza della vita spirituale, le quattro nobili verità.

In questa citazione possiamo notare l’indicazione di come conoscere, secondo realtà, ovvero tramite una **conoscenza delle cose così come sono realmente**. Questa è una comprensione non concettuale, intuitiva, acuta e penetrante, che nasce soltanto sulla base della mindfulness.

Le quattro nobili verità

La **prima** nobile verità riguarda il fatto che **l’esistenza è sofferenza (dukkha)**. Comprendere profondamente il disagio del vivere non riguarda solo la superficie degli eventi, ad esempio per le nostre emozioni, le tensioni sociali, i conflitti interni, ma la natura profonda della vita, che non è mai pienamente soddisfacente.

La **seconda** nobile verità riguarda la **causa** di questa sofferenza, la **brama**. Con questo termine si indica la brama sensuale, quella di esistenza e quella di non esistenza. In senso più ampio le cause sono tutte le contaminazioni, la cui radice più profonda è l’ignoranza.

Le quattro nobili verità

La **terza** nobile verità indica la **cessazione** della sofferenza, cioè il nibbana. Così come c'è una condizione al nascere e perdurare del disagio, così il rimuovere questa condizione farà svanire dukkha.

La cessazione è assenza di qualunque destino e quindi la fine del ciclo delle rinascite. Solo l'esperienza tramite insight del nibbana può permettere la fine della sofferenza e del samsara, nient'altro. Questo **sradicherà le radici-causa del disagio**: ignoranza, brama e avversione.

Le quattro nobili verità

Esiste la cessazione della sofferenza, il **nibbana**. Il nibbana è un dhamma incondizionato.

Esistono gli **insight di vipassana che realizzano il nibbana**, permettendo la purificazione della coscienza dagli inquinanti.

L’incondizionato non è materia, non è mente, non è coscienza, non è un oggetto dei sensi, non è un oggetto mentale, non è un pensiero o un concetto, non è una sensazione, non è il risveglio, non è una intuizione, non è niente di questo.

L’incondizionato è ciò che è oltre ogni rappresentazione, oltre la manifestazione, oltre il pensabile, oltre il sensibile.

L’incondizionato è la meta del percorso spirituale.

L’incondizionato è la fine delle rinascite e del disagio.

L’incondizionato condiziona se lo si realizza, ma non è condizionabile.

L’incondizionato è non-sé, non è nessuno, non c’è un’anima, non c’è un creatore, non c’è un controllore.

Realizzando l’incondizionato con il risveglio, tramite il non-attaccamento, ci liberiamo da tutto ciò che fittiziamente sembra sostituire la nostra vera natura. Realizzando chi siamo veramente, iniziamo a brillare, a manifestare le qualità della coscienza illuminata: amore, presenza, gioia, pace, forza, conoscenza oggettiva e molte altre.

Le quattro nobili verità

La **quarta** nobile verità è il metodo attraverso cui compiere ciò, ovvero il nobile ottuplice sentiero. È la nobile verità da cui possiamo partire per realizzare le altre. Esso consiste in:

- Retta visione: la visione profonda (vipassana) che vede le cose come sono realmente.
- Retto pensiero: dirigere la visione profonda sulla vera natura delle cose, su cui dobbiamo concentrarci.
- Retta parola: astensione dalle parole non proficue mediante la mindfulness.
- Retta azione: astensione da azioni fisiche non proficue mediante la mindfulness.
- Retta vita / retti mezzi di sussistenza: astenersi da parole e azioni non proficue nel modo in cui lavoriamo e ci relazioniamo, mediante la mindfulness.

Le quattro nobili verità

- Retto sforzo / retta volontà:

  “Ci sono questi quattro retti esercizi. Quali quattro? Quando un monaco genera desiderio, sforzo, risveglia l’energia, aumenta ed esercita la sua intenzione per non far sorgere il male e le qualità negative non ancora sorte … di abbandonare il male e di mantenere le qualità positive già sorte… di far sorgere le qualità positive non ancora sorte… (e) di mantenere, aumentare, sviluppare totalmente le qualità positive già sorte. Questi sono i quattro retti esercizi.

  Come il Fiume Gange fluisce verso est, pende verso est, scorre verso est, allo stesso modo quando un monaco sviluppa e intraprende i quattro retti esercizi, fluisce verso il Risveglio, pende verso il Risveglio, scorre verso il Risveglio.”

  SN 49.1: Sammappadhana-samyutta – I quattro retti sforzi

Le quattro nobili verità

Questi quattro aspetti dello sforzo hanno la facoltà di **proteggere**, **abbandonare**, **sviluppare**, e **mantenere**.

QUATTRO SUPREMI SFORZI	Qualità negative	Qualità positive	QUATTRO SUPREMI SFORZI
Proteggere	IMPEDISCE	CREA	Sorgere
Abbandonare	RIDUCE	AUMENTA	Mantenere

Le quattro nobili verità

- Retta presenza mentale: la mindfulness, in special modo nella pratica di vipassana.
- Retta concentrazione: la natura unidirezionata della presenza mentale che si focalizza sulla vera natura dell’oggetto della vipassana, producendo la visione profonda.

Le quattro nobili verità

Il disagio nasce dalla non comprensione, che è ignoranza.

L’ignoranza ci fa credere che le cose che sperimentiamo siano permanenti, mentre invece sono in continuo cambiamento, e che ci sia bellezza e felicità in ciò che è impermanente, mentre invece ciò che cambia può solo essere sofferenza. Ci fa anche prendere per personale ciò che è impersonale.

Sulla base di questo la brama e l’avversione ci fanno agire, pensare e sentire nel modo sbagliato, nel tentativo di districarci da questo disagio, alimentandolo.

Coltivare il sentiero spirituale ci porta a comprendere profondamente queste verità, realizzarle. La comprensione porta al non attaccamento, il non attaccamento porta alla liberazione.

Le quattro nobili verità

“La sofferenza è da conoscere.

L’origine della sofferenza è da abbandonare.

La cessazione della sofferenza è da realizzare.

La via che conduce alla cessazione è da sviluppare.”

Bhante Sujiva

PRATICA DA FARE A CASA

- Leggere Sujiva, pp. 172-179.
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

Riflessione di metà percorso

Con oggi abbiamo raggiunto la metà del percorso degli incontri di Dhamma di questo anno. Riflettiamo sulla nostra esperienza.

- Come ho vissuto finora questi incontri di Dhamma? Cosa significano per me?
- Come vivo l'impegno e la dedizione nel percorso spirituale?
- Come sto vivendo la pratica di vipassana? Rispetto alla quotidianità, tempo dedicato e approfondimento, come la vivo?
- Come si manifestano le mie resistenze, dubbi, ostacoli, divagazioni, brame e avversioni, che mi portano fuori dal sentiero spirituale?
- Come intendo vivere il resto del percorso da ora in poi?

Chi ci segue su zoom invia la riflessione a gianluca.ostuni@protonmail.com

PRATICA DA FARE A CASA

- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

20/03/23

Il ritiro silenzioso di Aprile 2023

Il ritiro è l'occasione perfetta per affinare i fattori del risveglio e la pratica. Saremo in un contesto ambientale e di gruppo che sosterrà il nostro lavoro spirituale, in questo modo:

- Il gruppo e l'insegnante saranno un sostegno continuo.
- La continuità della pratica permetterà una trasformazione della mente tramite una forte spinta per accedere ai livelli più profondi della meditazione, quindi di poter sperimentare gli insight.
- Durante tutto il ritiro saremo in silenzio, l'assenza di contatti con l'esterno e il supporto della struttura che ci accoglierà e cucinerà per noi ci permetteranno una dedizione completa.
- Ognuno avrà un colloquio giornaliero con l'insegnante di 15 minuti per condividere ciò che sta accadendo e avere istruzioni individuali.
- Inizieremo il 28 Aprile alle ore 15 e finiremo il 1 Maggio alle ore 17, alla sala zen a San Sperate. Vivremo e dormiremo nella struttura, ognuno di noi avrà un materasso da letto o a terra. Le attività sono dalle 5 alle 22 (orario di spegnimento luci).

20/03/23

Il ritiro silenzioso di Aprile 2023

- La struttura ha 2 stanze da letto piccole con letti (1 per russatori, l'altra per chi ha esigenze fisiche), da cui si accede a 2 bagni / docce, la sala da meditazione la sera diverrà la sala comune da letto per chi dormirà sul materasso a terra, che sarà ricomposto al mattino.
- L'insegnante deciderà per ognuno il posto per dormire e gli orari per la doccia, i bagni restano sempre disponibili quando necessario.
- Le attività avranno precisi orari scanditi e si alternano fra: meditazione seduta, camminata, meditazioni attive di Osho (vi faranno sudare), insegnamenti di Dhamma sulle fasi 4, 5 e 6, pasti consapevoli (colazione, pranzo e spuntino serale), lavoro consapevole di comunità (ognuno avrà un compito giornaliero), colloqui con l'insegnante.
- Cosa portare: ricambi almeno 1 al giorno, lenzuolo e cuscino per dormire e fodera, sacco a pelo (per chi dormirà sul materasso a terra), una coperta da usare durante la meditazione, asciugamani e accessori per lavarsi, ciabatte per sala da pranzo, vestiti per stare fuori all'aperto, benda per gli occhi. Durante il ritiro non useremo specchi, né cellulari, né avremo contatti con altre persone se non strettamente necessari. Eventuali bisogni sono da comunicare all'insegnante. Il numero di telefono per eventuali contatti urgenti dall'esterno è 393 277 56 43 (Gianluca Ostuni).

20/03/23

Il ritiro silenzioso di Aprile 2023

- Il costo deciso dalla struttura per tutti i servizi descritti è di 180 €. Nessun compenso è previsto per l'insegnante. Il ritiro è una occasione per praticare Dana verso la comunità.
- È possibile arrivare la notte prima o partire il giorno dopo la fine del ritiro, se avete difficoltà con l'aereo, contattando prima Gianluca.
- È necessario confermare la propria presenza al ritiro entro il 3 Aprile, pagando in contanti o con bonifico a:

  Gianluca Ostuni IT 17 U 05018 17200 000016996563 causale: Donazione Ritiro + NOME E COGNOME

ABBIATE FIDUCIA NELLE VOSTRE POSSIBILITÀ

SARETE SOSTENUTI IN QUESTO VIAGGIO

DEDICHIAMOCI CON TUTTO IL CUORE ALLA LIBERAZIONE!

20/03/23

Realtà convenzionale e realtà ultime

La **realtà convenzionale** è la realtà costruita dai concetti, cioè dalle formazioni mentali che usano i segni per riferirsi a qualcosa, tramite un significato.

Segno → Significato → Oggetto

Per esempio: parola mela → significato della parola mela → oggetto mela

La realtà convenzionale può riferirsi ad oggetti che sono **costruzioni concettuali** oppure sono **realtà ultime**. Per esempio la mela non è un oggetto sperimentabile come realtà ultima, mentre l'elemento terra sì ed è una realtà ultima.

Parola mela → significato della parola mela → oggetto mela (concetto)

Quindi la mela in sé non esiste, possiamo dire con più saggezza:

Paola mela → significato della parola mela → realtà ultima (fra cui elemento terra).

Sostituite a "mela" il concetto "io" e avrete la stessa soluzione.

Realtà convenzionale e realtà ultime

Non possiamo quindi basarci sulla realtà convenzionale o concettuale per comprendere la realtà, è fuorviante. L'unico modo per conoscere la realtà è stato chiaramente indicato: **conoscere tramite la consapevolezza** (sati – mindfulness). Tutto il resto non può liberarci. Duro da digerire? Necessario.

Se conosciamo con consapevolezza, la realtà convenzionale inizia a farsi da parte e incontriamo le **realtà ultime (paramattha dhamma)**, che sono ciò che ha un'esistenza ultima oltre la realtà convenzionale. Le realtà ultime possono apparirci molto diverse da come crediamo che sia il mondo, non di meno sono però il suo fondamento. Le parole e i concetti non sono necessari per sperimentare le realtà ultime, ma possiamo usare i concetti per comunicare di essi.

Realtà convenzionale e realtà ultime

Le realtà ultime sono state riassunte in:

- **Coscienza**
- **Formazioni mentali** (fra cui sensazioni e percezioni del satipatthana)
- **Materia**
- **Incondizionato** (Nibbana)

Quest’ultimo è la realtà assoluta ed è in definitiva l’unica vera realtà. Prima però di raggiungerlo è necessario passare attraverso le realtà ultime.

Realtà convenzionale e realtà ultime

Realtà assoluta - nibbana (trascende la realtà concettuale e le altre realtà ultime, non le include né le esclude, non esiste né non esiste)



← **realtà concettuale** (neve sopra montagna)

← **realtà ultime** (montagna senza la neve)

25/02/22

Le tre caratteristiche universali

Mettendo da parte la realtà concettuale iniziamo a diventare consapevoli delle realtà ultime, andando via via più in profondità.

Tutte le realtà ultime a parte il nibbana, possiedono 3 caratteristiche: **impermanenza**, **sofferenza**, **non-sé**. Il nibbana possiede solo la caratteristica universale del non-sé. **Il non-sé è quindi la caratteristica principale di tutta la realtà**.

Le caratteristiche universali sono aspetti estremamente profondi che si rivelano **gradualmente** attraverso la vipassana. Sono come dimensioni che non hanno una fine e che se iniziati ad esplorare possono essere navigate sviluppando maggiore saggezza.

Possiamo dire che praticando le incontriamo da 3 prospettive: la caratteristica stessa, il suo segno e la sua contemplazione.

Le tre caratteristiche universali

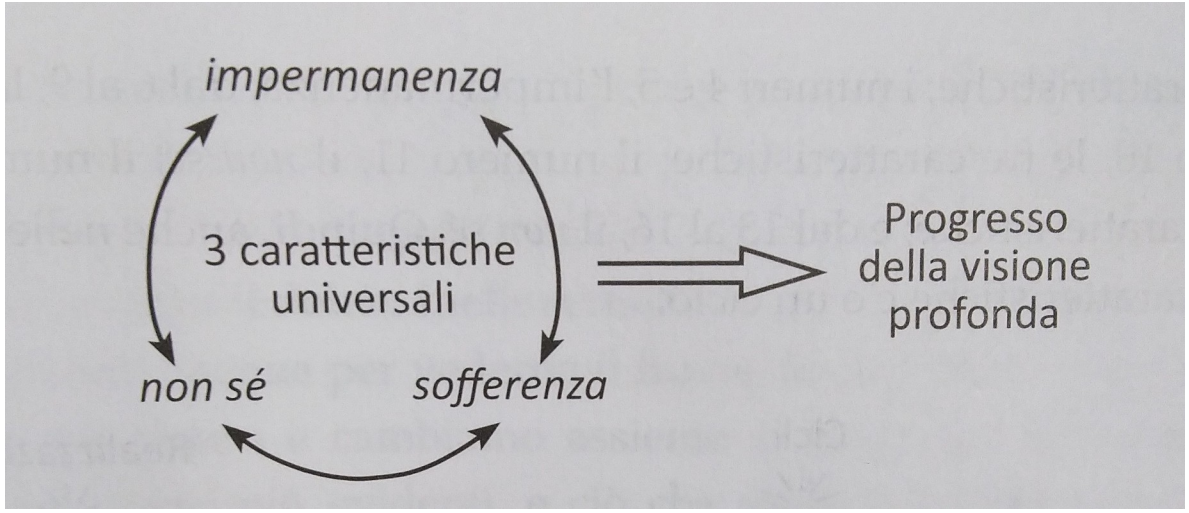
- **Anicca**, impermanenza, realtà da realizzare: il cambiamento momento per momento.
- Aniccalakkhana, segno dell'impermanenza: esistenza dei dhamma per un unico momento, in cui la sua nascita è anche la sua dissoluzione.
- Aniccanupassana, contemplazione dell'impermanenza.
- **Dukkha**, sofferenza, realtà da realizzare: l'oppressione della momentaneità.
- Dukkhalakkhana, segno della sofferenza: oppressione, senso di insoddisfazione, imperfezione, esperito in tanti modi.
- Dukkhanupassana, contemplazione della sofferenza.
- **Anatta**, non sé, realtà da realizzare: vera natura della realtà condizionata e incondizionata, la realtà così come è.
- Anattalakkhana, segno del non-sé: assenza di un io, di un controllore, di un'anima, di un sé, di qualcosa che sia io-mio.
- Anattanupassana, contemplazione del non-sé.

Le tre caratteristiche universali

Le tre caratteristiche sono sfaccettature delle realtà ultime, che sono **interconnesse**.

Se conosciamo l'impermanenza, ne conosciamo la sua oppressività, quindi vediamo che non c'è nessuno a sperimentare tutto ciò.

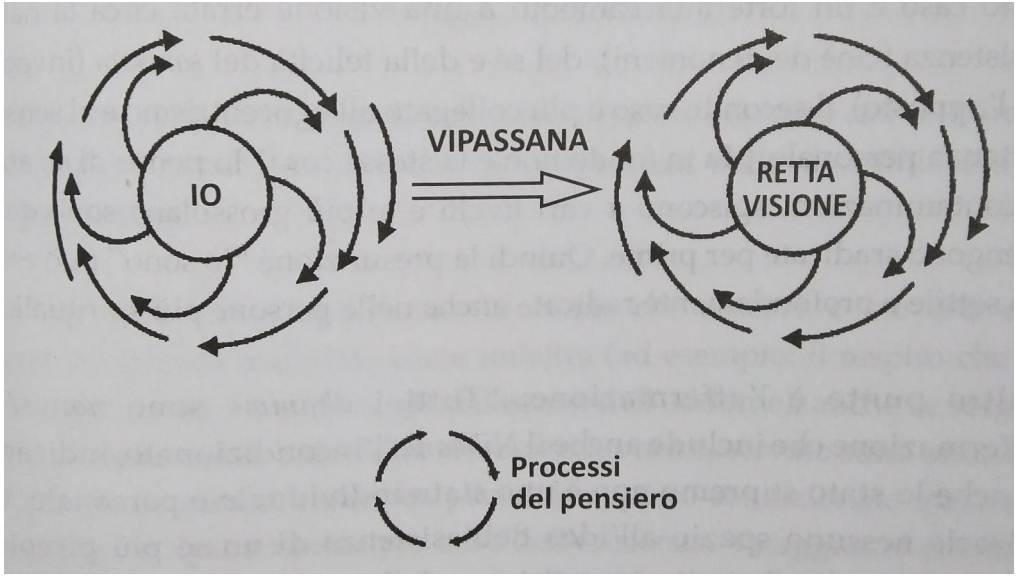
Sperimentando che non c'è nessuno trascendiamo la sofferenza e l'impermanenza, e vediamo **la realtà così come è**. Conoscendo la realtà così come è vediamo l'impermanenza e la sofferenza, quindi il non-sé, e il progresso della visione profonda si alimenta.



Le tre caratteristiche universali

La comprensione delle caratteristiche universali scatena gli insight di vipassana, i quali trasformano il funzionamento mentale. La mente inizia a prendere come punto di riferimento **la saggezza che vede "le cose come sono"**, piuttosto che il concetto "io" e le visioni errate.

Questo permette un pensare, sentire ed agire secondo realtà piuttosto che secondo le illusioni che ci fanno soffrire.



La verità incondizionata e le verità condizionate

Le **realtà ultime** sono sottoposte ad un incessante cambiamento che è dovuto al **condizionamento**. Ciò che è condizionato è sottoposto alle influenze, alle relazioni di causa-effetto.

Solo l'**incondizionato**, il **nibbana**, è libertà dalla sofferenza, perché è libertà dall'impermanenza.

Le realtà ultime condizionate non possono essere controllate, né c'è mai stato qualcuno a controllarle. Quello che avviene è che la continua trasformazione può intenzionalmente essere influenzata in una direzione positiva, come facciamo nel nostro percorso spirituale.

Ciò che facciamo è **consentire il più possibile la cessazione nell'incondizionato**, tramite lo sviluppo dei fattori del risveglio → la samatha-vipassana → gli insight di vipassana → la maturazione del risveglio fino alla liberazione.

La verità incondizionata e le verità condizionate

L’incondizionato non è materia, non è mente, non è coscienza, non è un oggetto dei sensi, non è un oggetto mentale, non è un pensiero o un concetto, non è una sensazione, non è il risveglio, non è una intuizione, non è niente di questo.

L’incondizionato è ciò che è oltre ogni rappresentazione, oltre la manifestazione, oltre il pensabile, oltre il sensibile.

L’incondizionato è la meta del percorso spirituale.

L’incondizionato è la fine delle rinascite e del disagio.

L’incondizionato condiziona se lo si realizza, ma non è condizionabile.

L’incondizionato è la verità ultima, il fondamento di tutto.

L’incondizionato è non-sé, non è nessuno, non c’è un’anima, non c’è un creatore, non c’è un controllore. È vacuità.

Realizzando l’incondizionato con il risveglio, tramite il non-attaccamento, ci liberiamo da tutto ciò che fittiziamente sembra sostituire la nostra vera natura. Realizzando chi siamo veramente, iniziamo a brillare, a manifestare le qualità della coscienza illuminata: amore, presenza, gioia, pace, forza, conoscenza oggettiva e molte altre.

Gli insight di Vipassana e il loro sviluppo

Gli insight di Vipassana sono il cuore della trasformazione spirituale e del risveglio.

Sono come codici sacri. Da essi è possibile comprendere le infinite manifestazioni dell'esistenza e, infine, passare oltre l'ultima soglia.

Essi si sviluppano in modo specifico e profondo solo con la samatha-vipassana; è possibile che si sviluppino in modo più leggero e meno profondo con altri mezzi: ToBeThat, inquiry, altre meditazioni.



È importante comprendere che il solo mezzo che può svilupparli nella loro estrema profondità è la samatha-vipassana. Non importa rimanere a metà nel processo del risveglio, ciò che è importante è liberarsi della sofferenza, fino in fondo!

Gli insight di Vipassana e il loro sviluppo

Gli insight di vipassana hanno caratteristiche specifiche rispetto alla **mente-coscienza** e all'oggetto di questa. Riguardo la prima (citta):

- Questi insight sono stati della mente "meravigliosi", che si presentano con le coscienze "proficue", collegati alla facoltà della **saggezza** e alla **mindfulness**.
- La saggezza è quella facoltà che comprende l'essenza specifica dei fenomeni. Questa saggezza degli insight è sviluppata al livello **non concettuale.**
- La mindfulness deve essere sviluppata almeno fino al punto in cui percepiamo **"le cose come sono"** e non come le crediamo (yathabbhuta nyandassana).
- Gli **stati** della mente vengono sempre insieme ad un **oggetto** della mente, per cui a seconda dell'oggetto dell'insight ci sono diversi **tipi di insight**. (stato + oggetto=insight specifico).



Gli insight di Vipassana e il loro sviluppo

Riguardo all'**oggetto** della mente-coscienza:

- L'oggetto a cui si riferiscono questi stati sono le **realtà ultime** (paramattha dhamma), cioè quelle realtà che soggiacciono ai concetti (non riguardano lo spazio, il tempo, persone, parole, idee…).
- L'oggetto viene conosciuto intuitivamente dalle sue **caratteristiche specifiche fino a quelle universali**: impermanenza, sofferenza, non-sé.
- I diversi livelli di insight riguardano quindi le realtà ultime che sono comprese gradualmente in modo via via più profondo dalle loro espressioni più evidenti fino alla loro essenza universale, da quelle manifeste (materia, stati mentali, coscienze) fino al non manifesto (nibbana), da quelle mondane fino a ciò che è oltre il mondo (lokuttara dhamma).



Gli insight di Vipassana e il loro sviluppo

I livelli di insight sono:

1) Conoscenza della discriminazione tra mente e materia
2) Conoscenza della natura condizionata
3) Conoscenza della comprensione delle tre caratteristiche universali
4) Conoscenza dell'insorgenza e della dissoluzione
5) Conoscenza della dissoluzione
6) Conoscenza del terrore (delle formazioni)
7) Conoscenza del pericolo (delle formazioni)
8) Conoscenza del disincanto (dalle formazioni)
9) Conoscenza del desiderio di liberazione (dalle formazioni)



Gli insight di Vipassana e il loro sviluppo

I livelli di insight sono:

10) Conoscenza della contemplazione/riflessione
11) Conoscenza dell'equanimità (rispetto alle formazioni)
12) Conoscenza che conduce all'emergenza del sentiero
13) Conoscenza della conformità
14) Conoscenza del cambiamento di lignaggio
15) Conoscenza del sentiero
16) Conoscenza della fruizione
17) Conoscenza della revisione
18) Conoscenza dell'ottenimento della fruizione

… Conoscenze dei sentieri superiori



03/06/22

I quattro stadi del risveglio

Una volta completato il primo ciclo (1-18) gli insight possono svilupparsi in modo più profondo e sottile generando gli stadi più profondi del risveglio fino alla liberazione definitiva dal samsara.

Il Buddha Siddhartha ha indicato questi 4 fasi:

- **Sotāpannā** (colui che è entrato nella corrente e non rinascerà più nei piani dell'esistenza inferiori)
- **Sakadāgāmī** (colui che ritorna solo una volta, nel piano dell'esistenza umano)
- **Anāgāmi** (colui che non ritorna più, rinascerà nei piani di esistenza delle pure dimore)
- **Arahant** (colui che è pienamente liberato, non rinascerà più).

