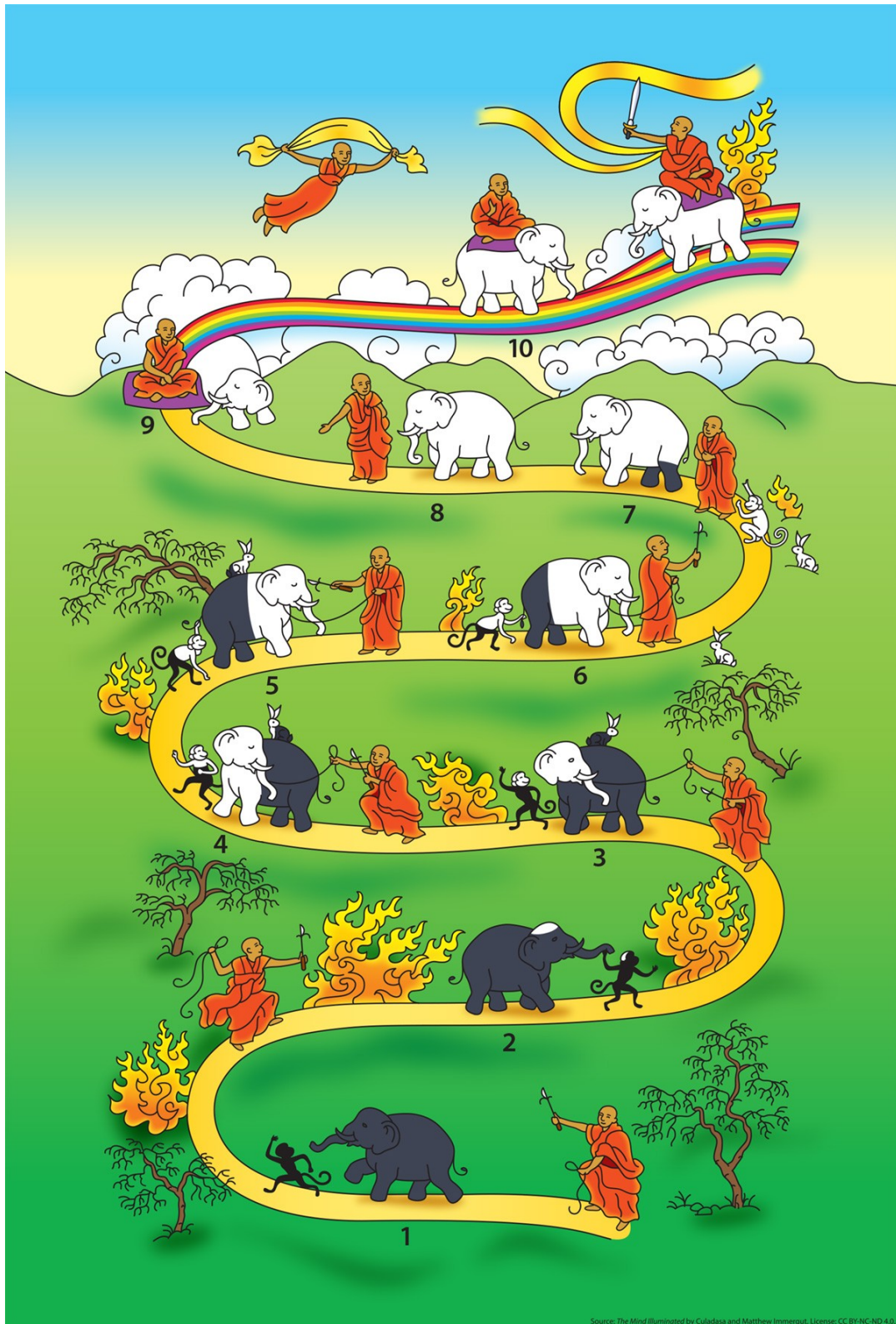


UNA PANORAMICA SULLE 10 FASI DELLA SAMATHA-VIPASSANA



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 ad essa.

USATE 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!

Per progredire è prima di tutto necessario:

- comprendere in **quale fase** vi trovate;
- lavorare con **diligenza e quotidianamente** con le tecniche che vi vengono proposte per quella fase;
- proseguire alla fase successiva solo quando avete sviluppato una **piena padronanza della fase** su cui state lavorando;
- nonostante lo **sviluppo nel tempo** segue fasi ben delineate, praticamente **durante le meditazioni** le fasi si presentano in modo sovrapposto, a volte vi trovate nella fase 2, poco dopo nella 3, poi ritornate alla 2... 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.

GLI OSTACOLI E I PROBLEMI NELLA PRATICA MEDITATIVA

Tutte le qualità mentali di cui abbiamo bisogno nella meditazione sono qualità innate che possiamo scegliere di coltivare, che hanno il beneficio di orientarci verso la liberazione. Qualità innate sono anche quelle che ostacolano la meditazione. Per lavorarci sopra non è utile tentare di eliminarli o giudicarli, bensì comprendere a cosa servono e rinforzare positivamente ciò che si oppone a questi ostacoli.

OSTACOLO	DESCRIZIONE	FATTORE MEDITATIVO OPPOSTO
DESIDERIO MONDANO	La ricerca di piaceri correlati alla nostra esperienza sensoriale e il desiderio di evitare i suoi opposti. Si esprime spesso su questi poli: guadagno / perdita piacere / dolore fama / disonore lode o stima / biasimo o disistima Il desiderio mondano ha avuto un ruolo	<u>Unificazione della mente</u> : una mente coerente, armonica è piena di felicità e non ha bisogno di seguire i desideri. La meditazione sradicherà le basi dei desideri mondani tramite gli insight sui modi in cui essi ci portano a soffrire. Una mente senza desideri mondani è una mente piena di soddisfazione,

evolutivo per la sopravvivenza e l'evoluzione umana, ma adesso è superfluo e abbiamo risorse più potenti ed efficaci che possono motivare i nostri comportamenti: gioia, amorevolezza, generosità.

AVVERSIONE Uno stato mentale negativo che implica giudizio, rifiuto, negazione. Si esprime spesso con:
rabbia, risentimento, odio
insoddisfazione, impazienza, irritazione critica, autocritica
Anche questi stati hanno avuto un ruolo importante nell'evoluzione, ma adesso si frappongono alla collaborazione, alla comprensione, alla pace.

PIGRIZIA E LETARGIA Mostrano mancanza di energia.
Pigrizia: il costo di un'attività, vista come spiacevole, inutile o poco produttiva, ci sembra superiore ai benefici.
Si mostra anche nel trovare modi che ci

dinamica, più libera.

Piacere / felicità (sukkhā): una mente piena di felicità meditativa non dà spazio alla negatività.

La meditazione ci farà vedere come l'avversione ci procura dolore, tramite diversi insight. Ci invita anche a coltivare stati di felicità, compassione, gentilezza, innocenza saggia.

Attenzione diretta: rivolgere l'attenzione all'oggetto di meditazione per elicitarne l'energia e l'applicazione immediata.

Nello specifico:

AGITAZIONE

sembrano più semplici per fare le cose.

Letargia: mancanza di energia, procrastinazione, scarsa motivazione, spesso quando sperimentiamo poco interesse, eccitazione o guadagno.

Preoccupazione per le conseguenze di azioni passate o per ciò che immaginate possa accadervi.

Rimorso o senso di colpa per azioni passate.

Preoccupazione e rimorso riducono la concentrazione portando l'attenzione sugli elementi che destano agitazione.

Motivarsi rispetto a ricompense future: la meditazione ci porterà benefici enormemente più proficui per noi e tutti gli altri se continueremo a praticare.

Medita e basta: energizziamoci nel praticare e farlo ora, con tutti noi stessi, contrastando le scarse energie della procrastinazione e sonnolenza.

Gioia meditativa (piti): produce fiducia, ottimismo che scioglie le preoccupazioni per il futuro, produce pentimento e rimedio per le azioni dolorose create nel passato. Una mente piena di gioia ama e non vuole creare dolore.

La virtù è un elemento fondamentale nel sentiero verso la liberazione. Posso riassumerlo nella capacità di orientarci verso la piena e totale cura di sé e degli altri. Ciò è pienamente buono per sé e per gli altri è virtuoso. Il cuore ci dà la

DUBBIO

La mente che si orienta più o meno consapevolmente tramite pregiudizi, stereotipi, scorciatoie di pensiero, sugli aspetti negativi. Si esprime anche con incertezza, esitazione, dal compiere lo sforzo per avvalorare qualcosa attraverso la nostra esperienza. In questo caso reagiamo all'incertezza emotiva generata dal dubbio e non valutiamo tramite l'esperienza e il ragionamento ciò che viene proposto.

Indebolisce la volontà e le intenzioni.

Ci è servito per non sprecare tempo ed energie, per proteggerci da ipotetici eventi negativi, ma in questo caso non ci permette di fare esperienza diretta degli insegnamenti.

Se ci limitiamo ad abbandonare ciò che ci rende incerti non potremo mai avere successo in un compito difficile come

direzione.

Attenzione sostenuta: attraverso l'applicazione continua nel tempo sull'oggetto di meditazione si arriva al successo. Il successo crea fiducia e il dubbio scompare.

Nello specifico: possiamo ragionare sulla strada che stiamo percorrendo e immaginare i successi che possiamo raggiungere. Questo crea una fiducia iniziale, a cui deve far seguito l'applicazione continua.

Tutti noi abbiamo il potenziale della liberazione e del risveglio dentro di noi. Se ci applicheremo, avverrà! Niente può ostacolare definitivamente la nostra vera natura, che è al centro del nostro essere!

La nostra vera natura brilla oltre

quello che ci stiamo ponendo.

ogni ostacolo!

LA SECONDA FASE

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 siete voi a scegliere il pensiero, è la mente che vi 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.

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.

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**.

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;

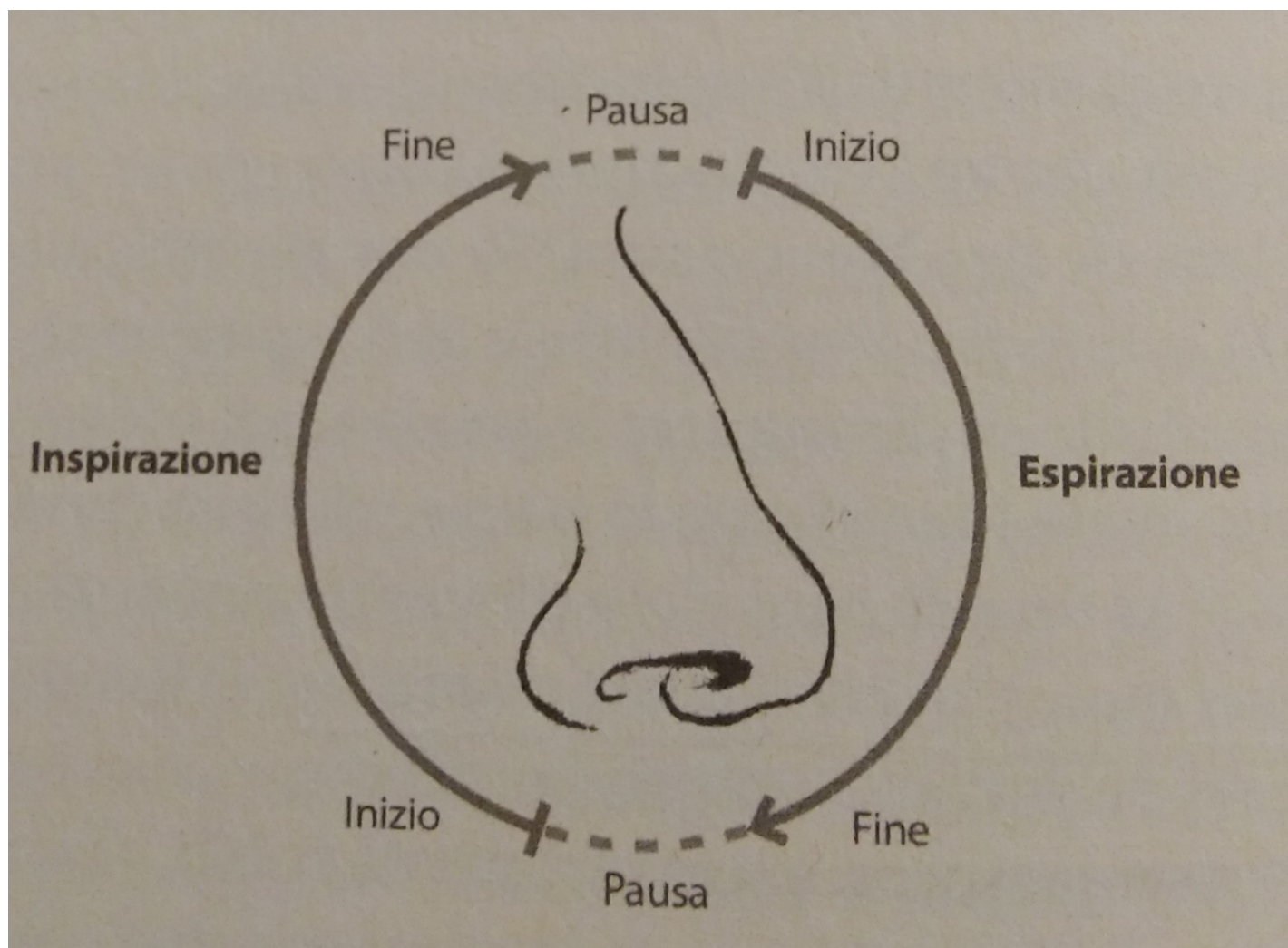
- il momento a-ah! fa diventare questi movimenti da inconsapevoli a consapevoli, perché sono momenti di consapevolezza introspettiva spontanea;
- ciò che ha fatto in modo a questo di accadere è avvenuto nell'inconscio: il momento a-ah!, è solo la parte finale di un processo che la mente ha creato senza 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.**

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.



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.

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.