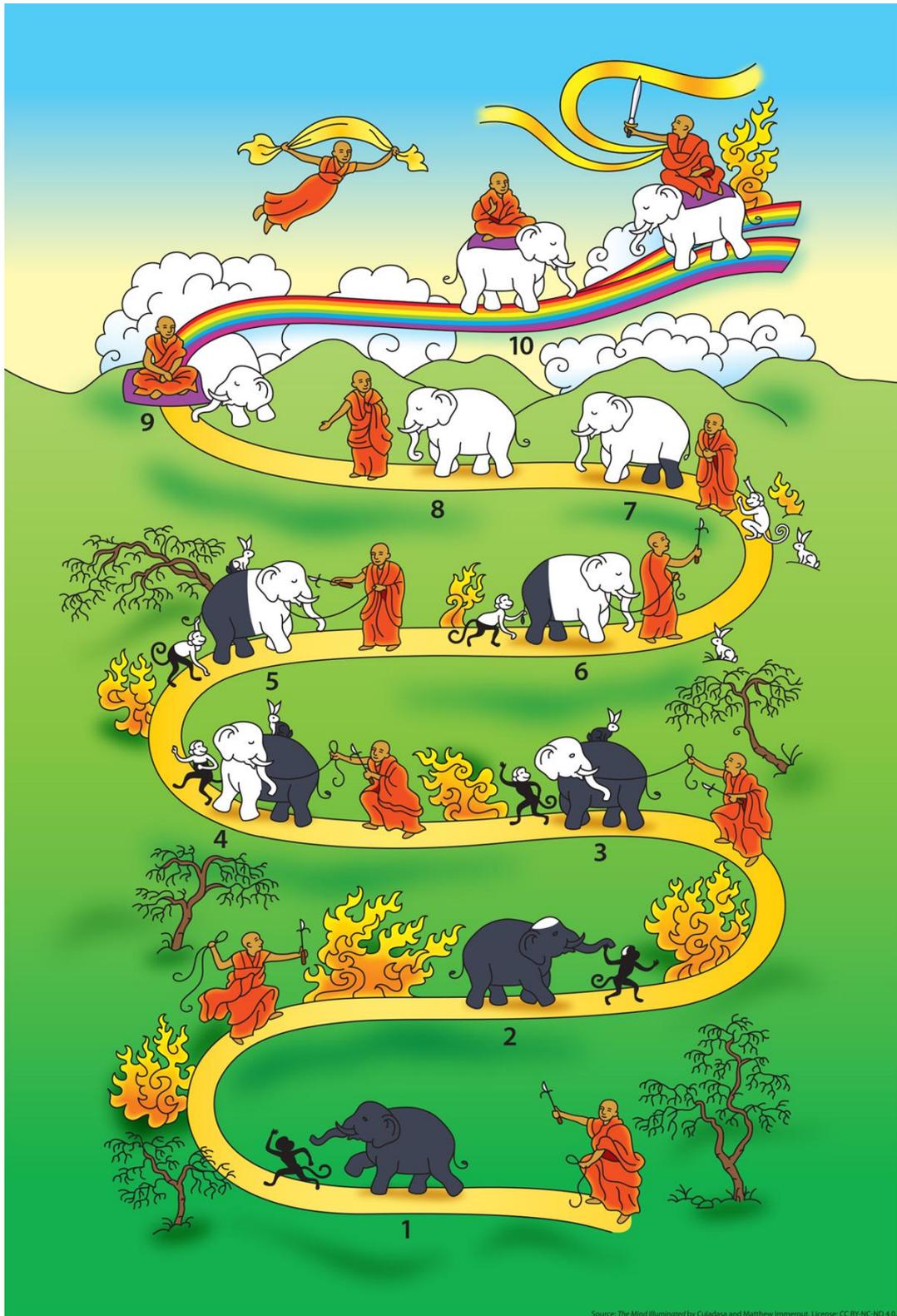


# UNA PANORAMICA SULLE 10 FASI DELLA SAMATHA-VIPASSANA



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.

## LA TERZA FASE

### ESTERNARE L'ATTENZIONE E VINCERE LA DIMENTICANZA

Gli obiettivi di questa fase riguardano la dimenticanza e la sonnolenza. Stabiliamo a) l'intenzione di evocare spesso l'attenzione introspettiva, prima di dimenticarci del respiro o di aver ceduto al sonno, ed b) effettuiamo le necessarie correzioni appena notiamo l'insorgere del torpore o della sonnolenza.

Inoltre, 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.

**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.

## **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 distrazione grossolana è il preambolo della dimenticanza, quando avviene che 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.

### **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'espiazione.

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.

## **Il connettere**

Il connettere è un'estensione del seguire il respiro che coinvolge il fare comparazione 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'espiazione? 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**.

### **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. 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.*

## 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.

## **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;

- **Respirare** con intensità nella pancia e **tendere** i muscoli anali, 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.

A casa: leggere il terzo intermezzo: come funziona la mindfulness, pag. 147-156.