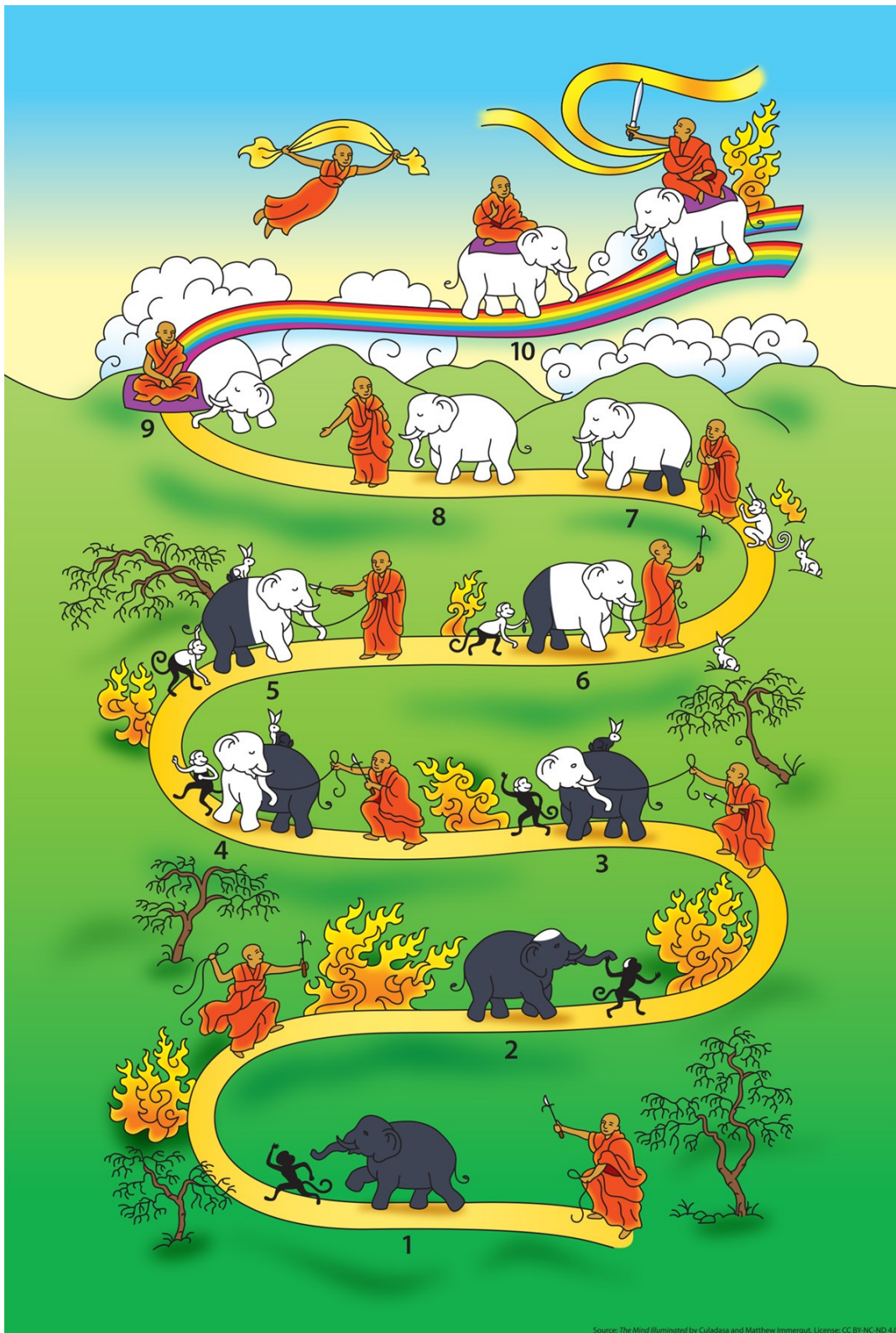


UNA PANORAMICA SULLE 10 FASI DELLA SAMATHA-VIPASSANA



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 QUARTA FASE

L'ATTENZIONE CONTINUA E IL SUPERAMENTO DELLA DISTRAZIONE GROSSOLANA E DEL TORPORE GROSSOLANO

Quando iniziamo ad affrontare questa fase riusciamo a mantenerci concentrati sul respiro in modo più o meno costante, anche se l'attenzione passa spesso ad altre distrazioni. Questo accade perché abbiamo raggiunto la **prima pietra miliare**, acquisendo una maggiore abilità riusciamo a praticare tutti i giorni e a mantenere l'attenzione consapevole sul respiro durante la meditazione, invece di vagare altrove con la mente. L'**attenzione** oltre ad essere **diretta** è **mantenuta** sul respiro, ma non è ancora diventata **stabile** ed **esclusiva**.

Inoltre siamo in grado di essere maggiormente **consapevoli delle esperienze interne ed esterne**, ma non abbiamo ancora pienamente sviluppato la **consapevolezza metacognitiva** o testimone o presenza.

In questo modo siamo diventati capaci di qualcosa che le persone comuni non possono svolgere.

Iniziamo a stabilire e manteniamo l'intenzione di restare vigili, di modo che la consapevolezza introspettiva acquisisca continuità, identificando e correggendo immediatamente il torpore grossolano e la distrazione grossolana; infine questo identificare e correggere diverranno automatici, permettendo alla consapevolezza e alla concentrazione di rinforzarsi.

Obiettivi: Superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano.

Ostacoli: Distrazioni, dolore, disagio emotivo e mentale, insight intellettuali, visioni e ricordi.

Capacità: Sviluppare una consapevolezza introspettiva continua che permetta di intervenire prima che le distrazioni sottili si trasformino in distrazioni grossolane, e prima che il torpore sottile diventi torpore grossolano. Inoltre imparare a lavorare con il dolore. Purificare la mente da traumi e condizionamenti malsani.

Realizzazione: Le distrazioni grossolane non spingono più l'attenzione al respiro sul retroscena mentale, e le sensazioni del respiro non svaniscono né vengono distorte a causa del torpore grossolano.

Apprendere a gestire le distrazioni grossolane

In questa fase iniziamo a gestire meglio l'**attenzione alternata**, il passaggio automatico dell'attenzione dal respiro ad altri oggetti interni ed esterni.

Non possiamo costringere la mente a fare qualcosa che non riesce a fare adesso: lo sforzo sull'attenzione, l'arrivismo, la fretta, non ci aiuteranno. In questa fase potremmo anche essere ancora più consapevoli dell'attività mentale sullo sfondo, per cui cercare di eliminarla direttamente sarà controproducente.

La **chiave** consiste nel dirigere e sostenere l'attenzione, accompagnandola ad una forte consapevolezza periferica, che ci consenta di individuare le distrazioni potenziali prima che catturino il centro dell'attenzione.

Mentre siamo attenti al respiro, lasciamo che il resto dentro e fuori venga, sia, scompaia da sé.

3 step:

1. Affrontiamo la distrazione grossolana già presente con i 5 passi.
2. In seguito rafforziamo l'intenzione di essere consapevoli introspektivamente della mente in modo da riconoscere quando una distrazione sottile sta diventando una distrazione grossolana. Quando la individuiamo rafforziamo la concentrazione sul respiro, tenendo a bada le distrazioni. Rafforzare in questa fase significa che dirigiamo l'attenzione al respiro e la sosteniamo nel tempo su questo centro. Siamo particolarmente vigili alle distrazioni allettanti, piacevoli.
3. Usiamo il seguire il respiro e il connettere per ulteriormente rafforzare il focus.

Quindi la **consapevolezza introspektiva** diventa molto importante.

Consiste nella consapevolezza continua della mente. Non è quindi legata al focus attentivo, ma è molto più ampia.

Svilupparla ci permette di tenere l'attenzione al respiro come un'ancora stabile mentre continuiamo ad osservare l'intero oceano della mente con la

consapevolezza introspettiva (nell'oceano ci sono suoni interni, parole, pensieri, emozioni, ricordi, progetti, attività mentali...). Mentre meditiamo poniamo l'accento su uno spazio più vasto e interno di consapevolezza, senza che questo ci faccia perdere l'ancoraggio al respiro.

Distrazioni persistenti

A questo livello l'emergere di molte distrazioni è un segno di progresso, perché siamo più consapevoli dell'oceano della mente. Fra le distrazioni più comuni in questa fase:

- Quelle piacevoli, allettanti, gratificanti, vanitose.
- Quelle fisicamente dolorose, molto spesso senza una base organica, sono dovute a difficoltà inconsce della mente oppure a mancanza di unificazione della mente (es. conflitti inconsapevoli), o emozioni e affetti inconsapevoli. Se sono dolori prodotti dalla mente o dovuti al corpo lo scoprirete restando fermi, con il tempo. Ricordate questa frase: *la sofferenza che sperimentare equivale al dolore fisico moltiplicato per la resistenza mentale al dolore stesso.*

- Quelli da insight intellettuali, comprensioni, progetti. Quando compaiono, prendetene nota mentalmente e proponetevi di occuparvene dopo la meditazione. Se un pensiero diventa molto ripetitivo, accettatelo e portatevi l'attenzione, quando perde potere da sé lasciatelo andare e tornate al respiro. Non attaccatevi ai pensieri.
- Quelli da ricordi, pensieri, esperienze visionarie legate a forti emozioni. Potrebbero emergere prima come inquietudine e angoscia. Accoglietela. Probabilmente dopo si manifesterà come ricordi o emozioni, accoglieteli, senza cercare di risolvere i problemi che portano. La meditazione farà il lavoro terapeutico necessario. Riconoscete che vi state purificando da questi dolori passati e che questo vi lascia un senso di liberazione, alleggerimento, libertà maggiori. Se un ricordo o un'emozione diventa molto potente, accettatele e portatevi l'attenzione, quando perdono potere da sé lasciatele andare e tornate al respiro. Non identificatevi con quello che accade.

Gestire il torpore grossolano

Prima di diventare sonnolenti compare il **torpore sottile progressivo**, una forma di torpore che gradualmente si espande e ci porta ad addormentarci.

3 step:

1. Riconoscete la presenza del torpore come scarsa percezione, confusione dello scenario della consapevolezza, piacevoli sensazioni di rilassamento, riduzione della tensione al collo, al volto e alla schiena, movimento oscillatorio, calore diffuso... ed immediatamente energizzate la mente, svegliandola con le strategie dette in precedenza.
2. Aumentate la consapevolezza introspettiva per riconoscere il torpore quando fa ritorno e applicare la strategia più utile per ridurlo.
3. Ripetere questi due passaggi fino a che il torpore non ritorna più.

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