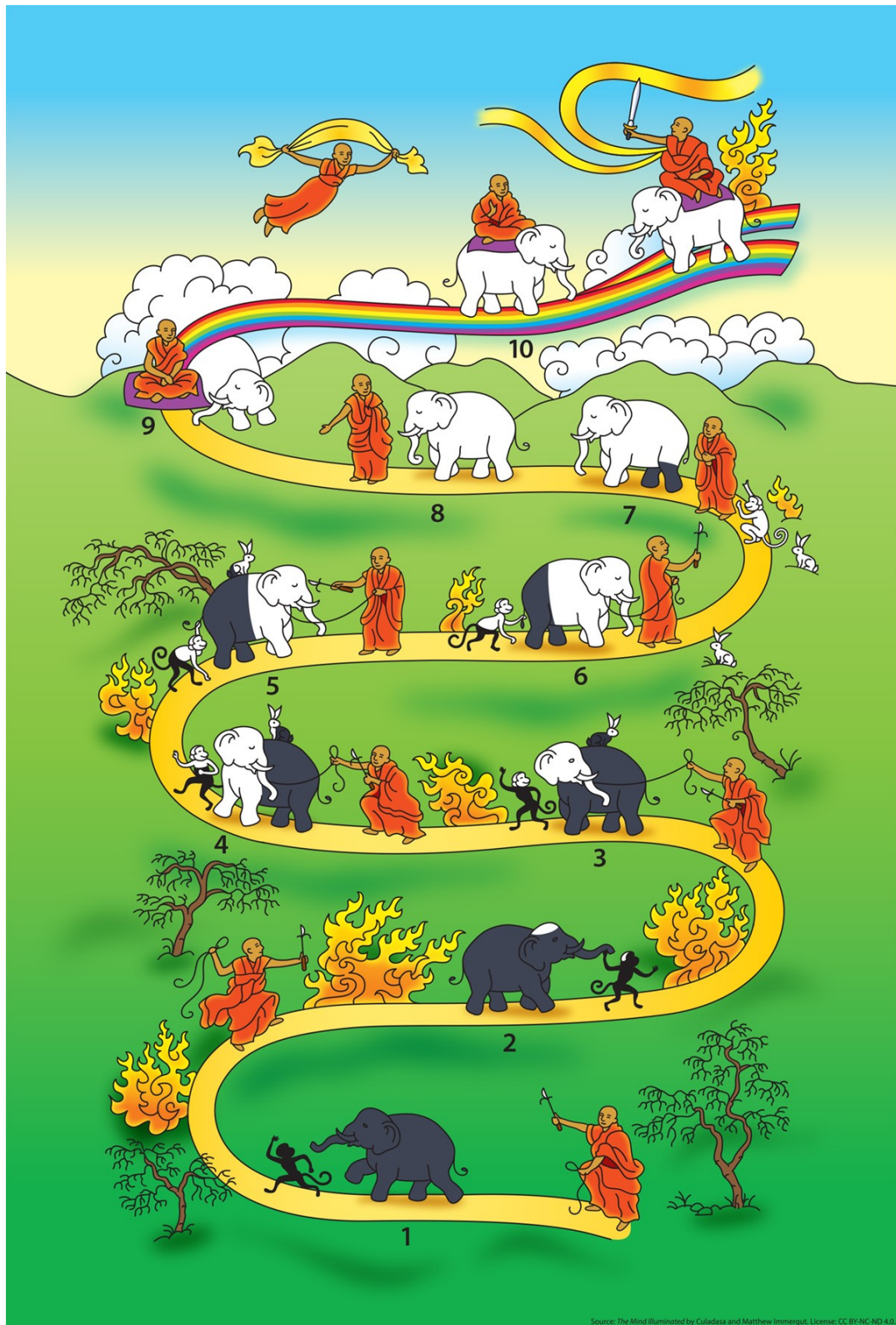


UNA PANORAMICA SULLE 10 FASI DELLA SAMATHA-VIPASSANA



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 QUINTA FASE SUPERARE IL TORPORE SOTTILE ED ESTENDERE LA MINDFULNESS

Iniziamo questa fase con il superamento delle distrazioni grossolane, quindi con maggiore stabilità dell'attenzione, ma sperimentiamo ancora le distrazioni sottili.

Avendo superato il torpore grossolano e la distrazione grossolana, ma resta la tendenza del torpore sottile stabile. Ciò si manifesta con una riduzione della consapevolezza periferica e una delle sensazioni del respiro poco vivide e poco chiare.

Per superare questi ostacoli è necessario sviluppare una mindfulness più potente che include una attenzione vivida e una forte consapevolezza periferica. Impariamo a riconoscere i momenti in cui il torpore sottile aumenta, correggiamolo e aumentiamo la vigilanza.

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

Ostacoli: Il torpore sottile è difficile da riconoscere, perché produce l'illusione di un'attenzione stabile ed è piacevolmente seduttivo.

Capacità: Coltivare una consapevolezza introspettiva sempre più forte e continua, al fine di individuare e correggere il torpore sottile. Aumentare il potenziale della mindfulness tramite l'ascolto delle sensazioni del respiro nelle varie parti del corpo.

Realizzazione: Riuscire a mantenere e ad aumentare il potenziale della mindfulness in ogni sessione di meditazione.

Il torpore sottile stabile e progressivo

Il torpore sottile ha tre caratteristiche:

1. la vividezza e la chiarezza dell'oggetto di meditazione si riduce
2. la consapevolezza introspettiva ed estrospettiva si riducono
3. emerge una sensazione confortevole, rilassata e piacevole.

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.

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.

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.

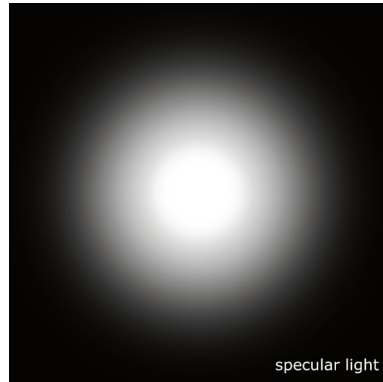
- Confrontiamo intenzionalmente la nostra attuale consapevolezza e attenzione con quella delle meditazioni precedenti o momenti precedenti in cui ci sentivamo particolarmente acuti e vigili. Possiamo fare questo confronto durante la meditazione oppure alla fine di essa, riflettendoci sopra per individuare le caratteristiche del torpore sottile.
- 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.

Il nostro primo obiettivo in questa fase è di individuare l'approfondirsi del torpore sottile il prima possibile, 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



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 aumentano 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

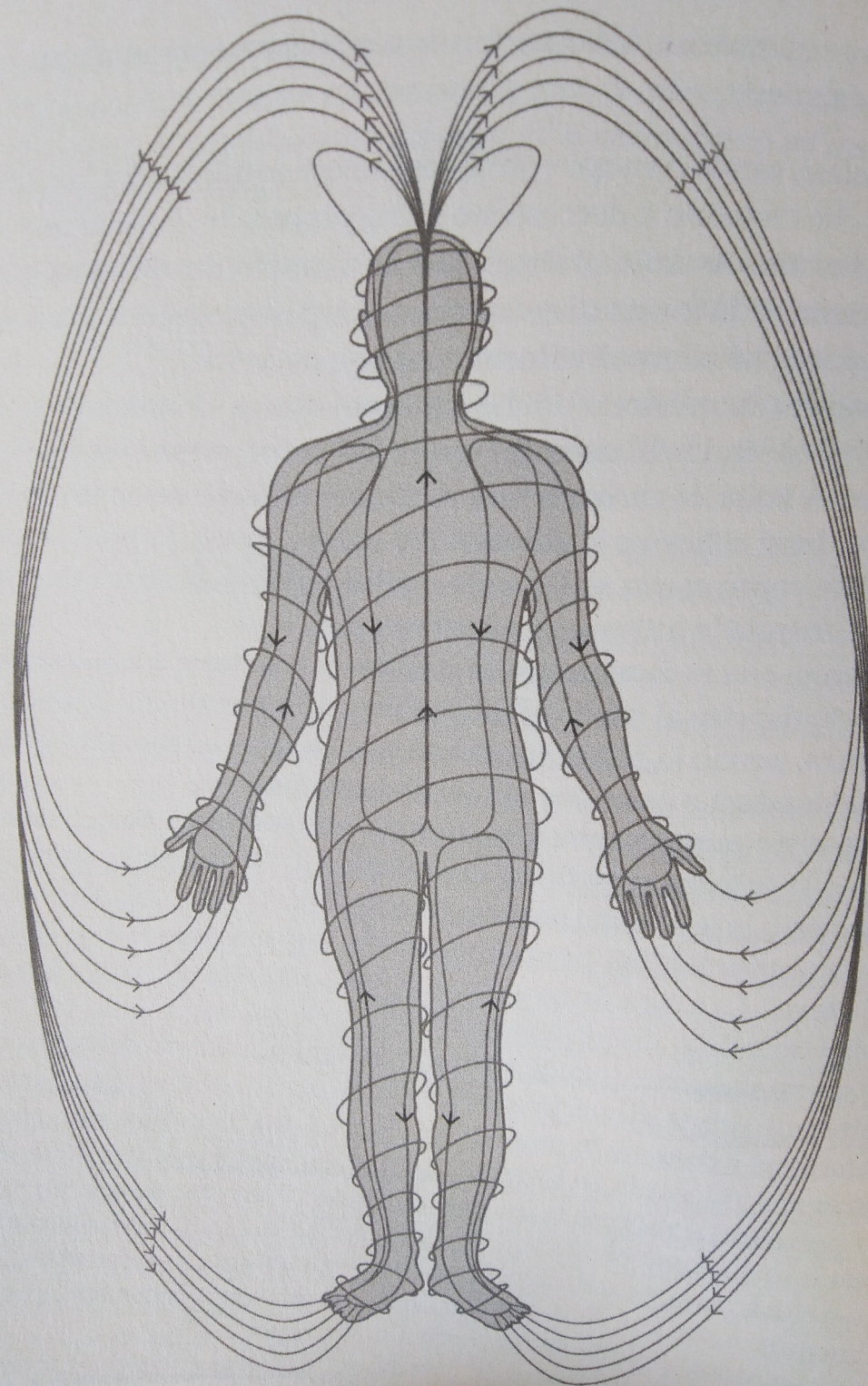
l'attenzione alle sensazioni del respiro nelle altre parti del corpo, parte per parte. Questo ci permette di tenere una forte attenzione nel corpo e anche una forte consapevolezza periferica del corpo, come se il respiro nella pancia e facesse da contesto più ampio, come se fossimo totalmente immersi nel corpo che respira.

Ascolteremo le sensazioni del respiro nelle varie parti del corpo seguendo una particolare traccia che ho costruito nel tempo, che ho trovato molto efficace. 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.

Può essere utile provare a percepire queste sensazioni nelle parti del corpo come fluidi, come correnti energetiche, che spesso vengono vissute come ondegianti 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 esanderemo 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.



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

Conclusioni

Avremo padroneggiato questa fase quando saremo in grado di mantenere continuamente 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 relativi all'impermanenza.

A casa: leggere il quarto intermezzo: il modello dei momenti di coscienza,
pag. 187-209.