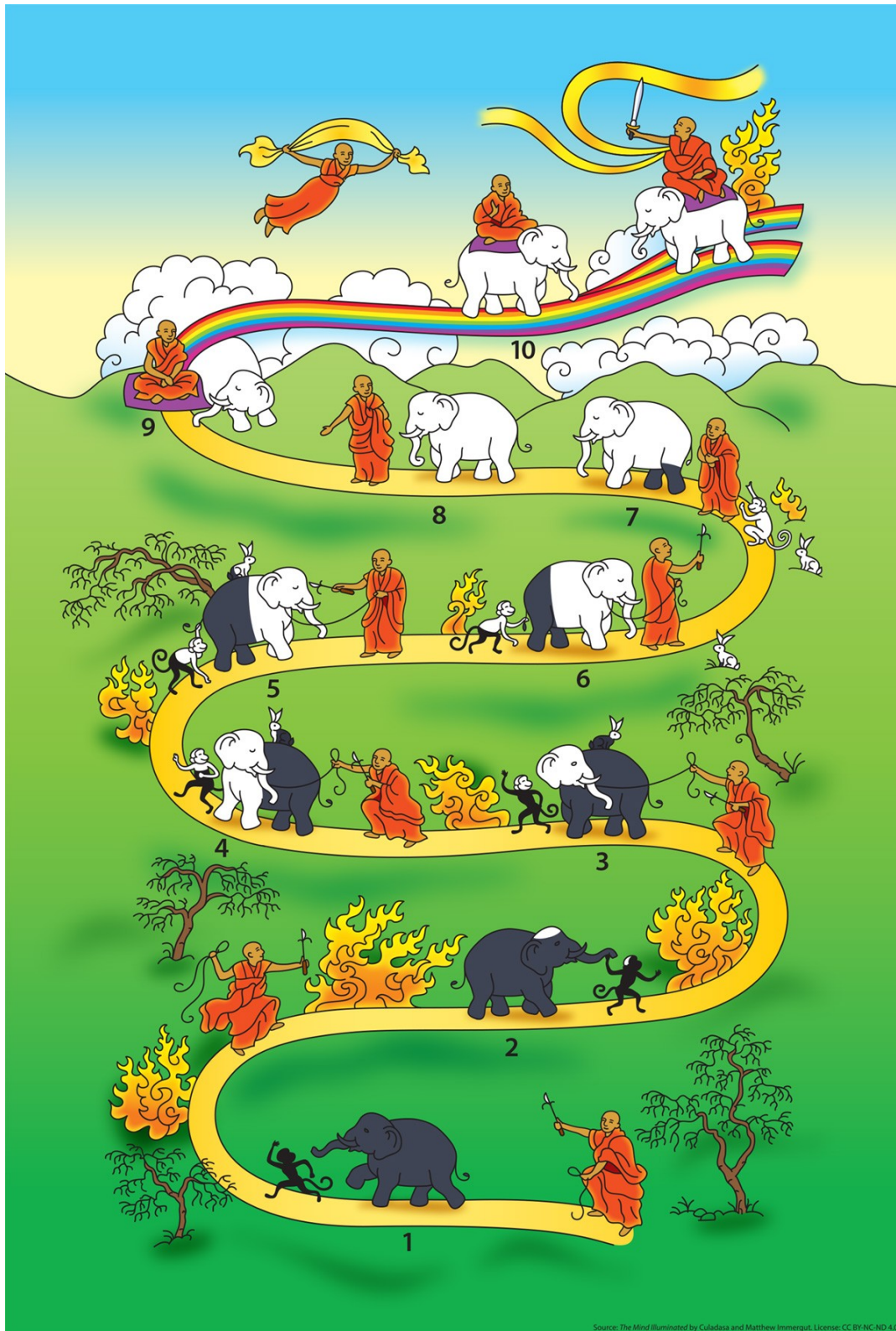


UNA PANORAMICA SULLE 10 FASI DELLA SAMATHA-VIPASSANA



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 SESTA FASE 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 e le pianta 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.

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.

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 sottomentazioni sull'intenzione di concentrare l'attenzione sul focus, ad un punto tale da escludere altre distrazioni.

Tale intenzione è dovuta alle funzioni esecutive a controllo cosciente della mente-cervello, 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 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, mentre essi continuano ad operare a livello inconscio. 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.

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.

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) e svanire (scomparire). Non c'è altro e non c'è niente dentro di esse che si mantenga fra questi momenti. I fenomeni appaiono e scompaiono, e sono costituiti solo dal loro apparire 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 variegata sono percetti sensoriali.

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 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 operiamo 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.

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 grande 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 sul livello più legato alla sofferenza, ritardando le comprensioni più importanti e liberatorie.
- Se questa strategia non genera subito le esperienze di insight, non preoccupatevi, arriveranno più tardi.

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, anziché regolare e continuo. 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 energetiche in cui appare la freschezza, in quello successivo la pressione, in quello successivo il movimento, e così via, 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 discernere concettualmente, pur essendo possibile un discernimento sensoriale. Ciò è più simile ad uno sfarfallio o ad una vibrazione sottilissima di momenti distinti di coscienza 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.

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'assoluto...

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.

A casa: leggere il quinto intermezzo: la mente-sistema, pag. 226-266.