

Meditazione e Insight III

Le Fasi Progressive dell'Insight

Un Ritiro Non Residenziale d'Insegnamento
con
Upasaka Culadasa

Il Progresso dell'Insight (Parte I)

Il Progresso dell'Insight può essere diviso in tre parti principali.* Nella prima, la Saggezza inizia come una comprensione *intellettuale* che viene trasformata in *Insight* attraverso l'esperienza diretta nella meditazione. Questo processo si applica alle prime 3 Purificazioni e alle loro 4 Conoscenze corrispondenti:

Purificazione della Visione

1. Conoscenza Analitica del Mentale e del Fisico

Purificazione attraverso il Superamento del Dubbio

2. Conoscenza attraverso il Discernimento della Condizionalità
3. Conoscenza attraverso la Comprensione da parte dei Gruppi
(I Diciotto Grandi Insight)

Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione del Sentiero e del Non Sentiero

- 4a. Conoscenza del Sorgere e dello Scompare (I)
(Le Dieci Distrazioni dall'Insight)

In questa prima parte del Progresso si ottiene una chiara comprensione intellettuale attraverso lo studio, la contemplazione e la riflessione. Questa comprensione informa e guida l'osservazione consapevole durante la meditazione, aiutando a organizzare l'esperienza di meditazione in modo significativo. Dunque, come risultato di questa osservazione, la vostra comprensione si trasforma da meramente intellettuale a profondamente intuitiva.

Purificazione della Visione

La prima fase è chiamata Purificazione della Visione, ed è identificata come *Conoscenza Analitica del Mentale e del Fisico*. Viene anche descritta come "Distinguere tra il Corpo e la Mente", e come "Non separazione di *Nama & Rupa*".¹

Il modo tradizionale per raggiungere la *Conoscenza Analitica del Mentale e del Fisico* è di studiare e contemplare gli aspetti del Dharma, tra cui:

- *Nama* e *Rupa* (processi mentali e processi fisici);
- i Cinque Aggregati (sensazioni, sentimenti, percezioni, costrutti mentali e coscienza);
- Originazione Dipendente (causalità in generale, più i collegamenti specifici di: coscienza, corpo e mente, le sei basi sensoriali, contatto, sensazioni, desiderio, attaccamento e divenire);

¹ Il significato letterale di *nama* è nome, ma è arrivato a includere ogni altro processo mentale oltre al dare nomi, senza eccezioni. Si riferisce, quindi, a tutto ciò che è di natura mentale. *Rupa* significa letteralmente forma, ma allo stesso modo ha assunto un significato molto più ampio. In primo luogo, può riferirsi a ogni tipo di oggetto materiale che può interagire con uno qualsiasi degli organi di senso fisici. Per estensione, può essere usato per indicare qualsiasi cosa di natura fisica o materiale. Ma in una interessante inversione, poiché l'unico modo in cui possiamo sapere dell'esistenza di qualsiasi cosa di natura fisica, incluso il nostro corpo, è attraverso la sensazione, *rupa* in ultima analisi significa sensazione.

- i Diciotto Elementi (i sei tipi di oggetti sensoriali, i sei organi di senso e le sei coscienze);
- i Quattro Elementi (solidità, fluidità, temperatura e cambiamento).

Inoltre è incluso:

- riflettere sulla duplice divisione tra mentale e fisico in vari modi;
- riflettere sul fatto che, nella vostra personale esperienza, gli stati mentali hanno origine dalle sensazioni e dipendono dagli oggetti;
- riflettere sulle vostre esperienze personali sulla coscienza e sugli oggetti di coscienza per realizzare che non c'è essere o persona a parte questi due.

Fondamentalmente, questo significa discernere attraverso l'analisi e la riflessione sul fatto che la vostra realtà individuale consiste in una sequenza di esperienze cosce, che si susseguono l'un l'altra dal momento della vostra nascita fino ad ora. Notate che ciascuna di queste esperienze consiste in un *oggetto di coscienza* e in una *consapevolezza cosciente che conosce quell'oggetto*. È inoltre percepito che gli oggetti della consapevolezza cosciente sono di due tipi: sensazioni presentate alla consapevolezza conscia dai cinque sensi fisici, e oggetti mentali che sorgono all'interno della mente e sono conosciuti direttamente dalla mente. In termini di *rupa* (realtà fisica) dal punto di vista dell'esperienza effettiva, *c'è solo la sensazione*. In termini di *nama* (attività mentale) prima ci sono *oggetti mentali* – fabbricazioni della mente stessa, e poi c'è l'atto mentale di "*conoscere*" un oggetto, sensoriale o mentale.

Rupa come sensazioni e *nama* come oggetti mentali sono interdipendenti. Ci sono, ovviamente, delle serie di sensazioni che si susseguono in un modo che interpretiamo nel senso che esiste un mondo fisico dove gli eventi fisici causano altri eventi fisici. In altre parole, *rupa* causa *rupa*. Ma le sensazioni fanno anche sorgere oggetti mentali nella coscienza. Ogni sensazione di solito viene immediatamente seguita dalla concettualizzazione in qualche forma: l'identificazione e la "denominazione" dell'oggetto percepito. Se ci pensate, la maggior parte di queste formazioni concettuali alla fine sono derivate da sensazioni precedenti. Non siamo nati con una mente piena di concetti e di idee. E i concetti più complessi e astratti sono costruiti a partire da concetti più semplici che sono stati formati in risposta a precedenti sensazioni. Le sensazioni passate lasciano residui sotto forma di memoria, e questi ricordi possono essere innescati dalle sensazioni presenti. A seconda dei sentimenti e delle emozioni associate a una particolare sensazione, sorgono anche desiderio, avversione e intenzione di agire in vari modi. Quindi *rupa* causa anche *nama* in molte forme diverse. Detto più semplicemente, gli eventi fisici possono causare eventi fisici, ma le sensazioni che attribuiamo a eventi fisici causano anche eventi mentali.

Anche questa relazione interdipendente tra il mentale e il fisico esiste nel senso opposto. È ovvio che gli eventi mentali causano altri eventi mentali. I pensieri portano ad altri pensieri, emozioni, e intenzioni. Ma anche gli eventi mentali provocano sensazioni. Ad esempio, potreste essere totalmente inconsapevoli delle sensazioni nel vostro piede fino a quando non sorge l'intenzione di dirigere la vostra attenzione verso quelle sensazioni. In questo caso, l'evento mentale dell'intenzione è la causa del vostro diventare coscienti di quelle sensazioni. E questo è ancora più evidente quando decidete di voltare la testa per guardare dietro di voi. Ma *ogni* azione fisica è il risultato di un'intenzione. Quando sorge l'intenzione di una particolare azione, per esempio alzare il braccio, segue una certa sequenza di sensazioni che noi interpretiamo come provenienti dall'azione. (Il fatto che l'azione fisica stessa avvenga effettivamente è solo dedotto. Pensate ai sogni e alle allucinazioni. Quello che sappiamo per certo è che si ha la sensazione che accadano realmente.) Quindi possiamo anche dire che *nama* causa *rupa*, che gli eventi mentali provocano sensazioni.

Nella tradizionale formulazione buddista, gli oggetti mentali sono conosciuti attraverso il "senso mentale", quindi gli oggetti mentali possono essere raggruppati insieme ad altre sensazioni fisiche. Passiamo ora all'interdipendenza di *nama* come la facoltà del conoscere e *rupa* come ciò che è conosciuto. L'aspetto "di conoscenza" di *nama* – consapevolezza cosciente – appare *solo* in relazione a un oggetto e scompare *sempre* quando l'oggetto scompare. Quando vedete un oggetto, ad esempio, la conoscenza dell'immagine inizia e finisce con l'apparizione e la scomparsa dell'oggetto dal vostro campo visivo. Può essere seguito da una sorta di riverbero mentale, un ricordo dell'oggetto, ma la conoscenza dell'immagine ricordata finisce allo stesso modo quando la memoria svanisce.

Quando ci riflettiamo logicamente, la "facoltà del conoscere" e "ciò che è conosciuto" sembrano essere due concetti piuttosto diversi. Tuttavia, dal punto di vista esperienziale, la coscienza e l'oggetto della coscienza *non possono mai essere separati*. Deduciamo l'esistenza continua di determinati oggetti quando non siamo più coscienti di essi, ma se ci riflettete in modo approfondito, alla fine non è altro che un'ipotesi non verificabile. Per quanto ne sappiamo *veramente*, l'oggetto cessa di esistere tra il tempo in cui smettiamo di esserne coscienti e la volta successiva in cui ne diventiamo nuovamente coscienti. E per quanto riguarda la coscienza esistente separatamente da uno dei due tipi di oggetti – oggetti mentali o sensazioni – anch'essa è del tutto assente dall'esperienza. Detto più semplicemente, non c'è altra coscienza che la "coscienza di qualcosa".

Inoltre, non solo non vi è alcuna possibile separazione dell'oggetto dal processo mentale del conoscerlo, ma non c'è nemmeno un "conoscitore" separato che possa essere identificato. Il conoscitore, il conoscere e ciò che è conosciuto sorgono tutti in totale dipendenza l'uno dall'altro, ma *solo il conoscere e ciò che è conosciuto vengono sperimentati direttamente*. Il conoscitore è totalmente assente dall'esperienza, è qualcosa che viene aggiunto dalla mente stessa, ed è soltanto un'idea. In altre parole, ci sono solo sensazioni e oggetti mentali, e un processo mentale di conoscenza di questi oggetti, e oltre a questi oggetti e al conoscerli, non c'è una persona separata. Quindi si può dire: "Comprendendo *nama* e *rupa*, egli conclude che non c'è "io" o "mio" in questo aggregato di mente e materia." (Paravahara Vajirinana Mahathera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*).

Purificazione attraverso il Superamento del Dubbio

"Corretta Conoscenza, Giusta Visione e Superamento del Dubbio – queste cose significano una cosa sola, e soltanto le parole sono differenti." (Vissudhimagga.) Si tratta di quando, attraverso l'esperienza diretta in meditazione, raggiungete la comprensione *intuitiva* di ciò che avete già capito *intellettualmente*. Questa comprensione diventa Insight quando è il risultato del semplice notare attraverso l'*esperienza diretta*, non soltanto del ragionare.

Prima viene la *Conoscenza attraverso il Discernimento della Condizionalità*. Osserverete che:

- in ogni caso, eventi mentali e sensazioni sono il risultato di cause e condizioni;
- che mente e corpo (*nama* e *rupa*) sono interdipendenti;
- che non esiste un sé o una persona separata dall'esperienza della mente e del corpo;
- che questo è vero ora, lo è sempre stato e sempre lo sarà.

Attraverso l'osservazione diretta durante la meditazione, diventa intuitivamente ovvio che esiste una coscienza solo degli oggetti mentali e delle sensazioni, e che questi due sono interdipendenti. Il sorgere degli oggetti mentali dipende dalle sensazioni, e tutte le formazioni concettuali sono derivate in ultima analisi da sensazioni precedenti. I processi mentali come l'intenzione provocano sensazioni attraverso l'azione, e i processi mentali causano altri processi mentali. Le sensazioni, comprese quelle derivanti dal "senso mentale" causano il manifestarsi del processo mentale della coscienza. Allo stesso modo, attraverso la semplice osservazione ed esperienza diretta, si riconosce chiaramente che "voi" in ultima analisi siete riducibili a questa sequenza di esperienze, e che non c'è un "essere" o un'entità separata da questa sequenza di esperienze consce. Con questa conoscenza, secondo la Vissudhimagga, si dice che il meditante abbia raggiunto l'Insight ed è conosciuto come Cula Sotapanna, il "Piccolo Ingresso nel Flusso".

Poi viene la *Conoscenza attraverso la Comprensione da parte dei Gruppi*. Ciò a cui si riferisce questa etichetta piuttosto enigmatica è l'Insight, attraverso l'esperienza diretta, del fatto che *tutte le situazioni sono impermanenti* oltre che *prive di sé*, e in quanto tali, *non potranno mai fornire la soddisfazione che desideriamo*. Poiché questo implica l'Insight nelle Tre Caratteristiche – impermanenza, non-sé e sofferenza – questa *Conoscenza attraverso la Comprensione* segna l'inizio della pratica della *vipassana* che porta a Sotapanna, il vero Ingresso nel Flusso. Inizia allo stesso modo della *Conoscenza Analitica del Mentale e del Fisico*, con la contemplazione e comprensione intellettuale. Si chiama "Comprensione da parte dei Gruppi" perché i Cinque Aggregati, le Basi dei Sei Sensi e i Collegamenti dell'Originazione Dipendente sono tutti investigati, uno dopo l'altro, in termini di Impermanenza (anicca)², Non-sé (anatta)³, e Insoddisfazione (dukkha)⁴.

La comprensione intellettuale diventa la realizzazione dell'Insight come risultato dell'osservazione delle fasi iniziali, centrali e finali di molti oggetti dell'attenzione differenti durante la meditazione. L'effetto cumulativo di tutto questo osservare, più e più volte, è una profonda comprensione, attraverso l'esperienza diretta, che l'impermanenza si applica a *ogni* oggetto della coscienza, sia esso mentale o fisico. Potete osservare inoltre che in ogni caso, nell'ascoltare, c'è solo l'ascoltare, nel pensare, c'è solo il pensare, nel sentire, c'è solo il sentire, e così via, e che tutti questi sono processi *impersonali* – non c'è un "sé" in essi. Si nota inoltre chiaramente che solo dopo che un processo è cessato inizia il successivo. Osservando la sua dissoluzione e scomparsa, ogni esperienza conscia è compresa e interpretata come *impermanente* e *impersonale*, e si nota anche la sua qualità di *insoddisfazione*. Tutto questo è conosciuto attraverso l'esperienza diretta, senza bisogno di riflessione o ragionamento. Per deduzione, vi rendete conto che la stessa cosa è vera per tutti i processi, passati, presenti e futuri.

Vi renderete conto da questa descrizione che la vostra meditazione è sempre consistita di esperienze d'Insight, anche se potreste non averle riconosciute: i due tipi di oggetti della coscienza; le loro interazioni e la loro interdipendenza; la completa assenza di un "sé" da l'esperienza reale, *tranne* quando l'*idea* di sé è parte dell'oggetto; la costanza del cambiamento, e così via.

² *Anicca-Lakkhana*. In realtà, non c'è altro che cambiamento continuo, che è chiamato "*anicca*", nel senso di "scomparsa" continua (*aniccam khayatthena*).

³ *Anatta-Lakkhana*. Sebbene i cinque aggregati (*khandha*), inclusa la coscienza, siano in continuo cambiamento, sotto l'accecante influenza dell'illusione (*avijja*) ci attribuiamo stupidamente un'entità stabile e durevole, pensando: "Questo è ciò che sono. Questo sono io." Qui, l'*atta*, il sé, l'anima o l'ego che viene negato non indica il sé dell'esperienza quotidiana, solitamente espresso come "sé stessi". Piuttosto, si riferisce al concetto di una natura permanente o duratura, distinto dal corpo, come l'*atman* della filosofia induista o l'anima del giudaismo, del cristianesimo e dell'islamismo.

⁴ *Dukkha-Lakkhana*. Aggrapparsi agli aggregati che sono in continuo cambiamento (*upadanakkhandha*) come un sé permanente è sofferenza (*dukkha*).

Quando diventate consapevoli che si tratta di esperienze di Insight, e poi le osservate consapevolmente come tali, sorge l'Insight. Le informazioni contenute in queste esperienze, che sono diverse dalla vostra visione preesistente delle cose, vengono assimilate nella vostra visione del mondo, con il risultato che questa si modifica.

Mentre il Progresso dell'Insight continua, tutti questi Insight, ma in particolare gli Insight sulle Tre Caratteristiche, continueranno ad approfondirsi. Di questi tre, l'Insight sul Non-sé è di gran lunga il più importante. Quando la vostra visione intuitiva della realtà non include più alcuna possibilità di considerare il vostro Ego-sé come qualcosa di reale, sarete Entrati nel Flusso. Questo può essere descritto anche come "la comprensione intuitiva della vacuità del Sé". Questo è il culmine del processo di Insight, e la vacuità del Sé non può essere completamente realizzata *fino a quando* non è stata realizzata la vacuità di tutti gli altri fenomeni.

Man mano che tutti questi Insight si approfondiscono, tutto ciò che fa sì che l'Insight sul Non-Sé rimanga indietro rispetto agli altri renderà il processo molto più doloroso. Le piacevoli nozioni sulla reincarnazione e sulle vite passate e future sono particolarmente insidiose in tal senso. La vostra mente sarà ancora aggrappata all'idea di essere un Sé, mentre strarà realizzando sempre più profondamente l'impermanenza e la vacuità di tutto il resto. Questo a sua volta porterà a un'intensa lotta interiore, alla resistenza verso la pratica continuativa e a sentimenti di disperazione, miseria, frustrazione e disperazione. Cosa potrebbe esserci di peggio che essere un Sé bloccato in mezzo a una tale realtà? Una delle cose peggiori che potrebbero accadere è che l'attaccamento al Sé vi potrebbe portare ad abbandonare il Sentiero dell'Insight e a provare cinicamente a manipolare la "vuota" realtà nella disperata ricerca della felicità. La cosa migliore che potete fare per voi stessi, in termini della pratica dell'Insight, è di avere il più possibile chiara intellettualmente la teoria del Non-sé, e poi applicarvi diligentemente per trasformare quella comprensione in Insight. Questo accelera i vostri progressi nell'Insight, e allo stesso tempo rende il viaggio relativamente indolore. La vera comprensione del Non-sé è la chiave per un Risveglio più rapido e delicato.

Gli Insight che appartengono alla Purificazione della Visione e alla Purificazione attraverso il Superamento del Dubbio sono parte di una lista nota come I Diciotto Grandi Insight. La lista in sé è un po' ingombrante, ma sarà utile una volta raggiunto questo punto per familiarizzare con esso:

1. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione dell'Impermanenza rifiuta e abbandona la falsa percezione della permanenza.
[1 e 11 sono la stessa cosa.]
2. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione dell'Insoddisfazione abbandona la percezione ingannevole della piacevolezza.
[La percezione dei fenomeni come fonte di appagamento e di felicità duratura viene abbandonata. 2 e 12 sono la stessa cosa.]
3. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione del Non-Sé abbandona la falsa percezione di sé.
[3 e 13 sono la stessa cosa.]
4. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione della Disillusione dai fenomeni abbandona il compiacimento.
[Il compiacimento è il desiderio accompagnato dalla felicità dovuta all'anticipazione della soddisfazione. La disillusione verso il mondo è indotta dal contemplare come l'impermanenza e il non-sé conducono a insoddisfazione e sofferenza. Contemplare questa disillusione e la sua causa porta ad abbandonare il compiacimento. Quando il punto 2 si è stabilito, anche il 4 è parzialmente stabilito.]
5. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione del Distacco abbandona l'avidità.
[Lo svanire delle passioni risulta dalla contemplazione dell'impermanenza, del non-sé e dell'insoddisfazione. Contemplando questo dissolversi delle passioni e delle loro cause, l'avidità non sorge più. Quando 3 è stabilito, anche 5 è parzialmente stabilito.]
6. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione della Cessazione abbandona l'originazione.
[Contemplare la cessazione delle formazioni mentali è parte del contemplare l'impermanenza. Quando non c'è attaccamento a ciò che è cessato, quelle formazioni mentali non si ripresentano più]

- in futuro. Quando 1 è stabilito, anche 6 è parzialmente stabilito.]*
7. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione della Rinuncia abbandona l'attaccamento.
[Rinuncia significa rinunciare alla percezione per cui i fenomeni hanno un'intrinseca natura duratura. L'attaccamento è la convinzione che le formazioni sono sostanzialmente reali e durature. Abbandonare l'attaccamento significa non percepirle più come entità durevoli dotate di una loro natura intrinseca. Quando 3 è stabilito, anche 7 è parzialmente stabilito.]
 8. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione dell'Estinzione abbandona la percezione della compattezza e della concretezza.
[Questa è la Contemplazione della Dissoluzione, momento per momento, degli oggetti di coscienza. Ciò che viene abbandonato è qualsiasi presupposto di continuità. Ciò che appare compatto si disgrega nei suoi elementi costitutivi. Questo insight inizia con la contemplazione della dissoluzione. Quando viene stabilito 1, anche 8 è parzialmente stabilito.]
 9. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione della Dissoluzione abbandona lo sforzo e l'avidità mediante cui si accumula il kamma.
Attraverso la visione della dissoluzione delle forme, la coscienza non è più incline alla brama per il processo del divenire mediante il quale si accumula il kamma. Quando 1 è stabilito, anche 9 è parzialmente stabilito.
 10. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione del Cambiamento abbandona la percezione di stabilità/durevolezza.
Quando 1 è stabilito, anche 10 è parzialmente stabilito.
 11. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione del Senza Segno, rifiuta e abbandona il segno riconoscendolo come falso.
[Qui, il "segno" si riferisce all'apparenza dei fenomeni come entità che, per una percezione di unità, continuità e sostanza, sono considerati almeno temporaneamente duraturi. Questa è semplice apparenza, e quando vengono osservati profondamente, i fenomeni sono percepiti come "senza segno". 11 e 1 sono la stessa cosa.]
 12. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione dell'Assenza di Desiderio abbandona il desiderio.
[Quando si comprende la natura insoddisfacente dei fenomeni, essi non sono più percepiti come desiderabili. 12 e 2 sono la stessa cosa.]
 13. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione della Vacuità abbandona l'interpretazione errata e la credenza nella natura del sé in quanto false.
[Proprio come l'impermanenza è chiamata anche il "senza segno", anche il non-sé è chiamato "vacuità", riferendosi alla vacuità del sé dell'individuo. 13 e 3 sono la stessa cosa.]
 14. L'Insight sugli Stati che sono Comprensioni Superiori provoca l'abbandono di tutte le interpretazioni errate dovute all'attaccamento al nucleo dell'esistenza sostanziale.
[L'Insight degli Stati avviene attraverso la conoscenza di un oggetto vedendo la sua dissoluzione, e vedendo anche la dissoluzione della coscienza insieme al suo oggetto. "Le formazioni si dissolvono, non c'è niente oltre la morte delle formazioni" è la Comprensione Superiore ed è l'Insight degli Stati. Ciò significa che l'attaccamento a un nucleo permanente, che è accompagnato dal desiderio, viene abbandonato. Quando 1-3 e 11-13 sono stabiliti, 14 è parzialmente penetrato.]
 15. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione della Conoscenza e della Visione Corrette abbandona tutte le interpretazioni errate dovute alla confusione.
["Conoscenza e Visione Corrette" si riferisce al vedere la natura condizionata e interdipendente del corpo e della mente. 15 viene stabilito con la Purificazione attraverso il Superamento del Dubbio.]
 16. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione del Pericolo abbandona le interpretazioni errate che portano all'attaccamento.
[La Contemplazione della Dissoluzione porta alla Conoscenza dell'Apparenza (della permanenza) Spaventosa. A causa della Conoscenza dell'Apparenza Spaventosa, sorge la Conoscenza della Contemplazione del Pericolo. Questa conoscenza, consistente nel vedere il pericolo dell'aggrapparsi alle formazioni, conduce alla Conoscenza della Contemplazione del Disgusto e all'abbandono della brama del divenire. Con questo abbandono, sorge la Conoscenza del Desiderio di Liberazione. Quando 2 è stabilito, 16 è parzialmente penetrato.]

17. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione della Riflessione abbandona la non-riflessione, la sconsideratezza e l'inconsapevolezza, relative alle tre caratteristiche.
[Le tre caratteristiche sono Impermanenza, Non-Sé e Insoddisfazione. Per mezzo della riflessione, l'ignoranza che è la non-riflessione sull'impermanenza ecc. viene abbandonata. Quando 3 è stabilito, 17 è parzialmente stabilito.]
18. Chi sviluppa il Discernimento attraverso la Contemplazione del Distacco [dal Samsara, il ciclo della rinascita e della sofferenza] abbandona le contaminazioni che conducono alla rinascita.
[Conoscenza dell'Equanimità sulle Forme e Conoscenza della Conformità sono la contemplazione del distacco, a causa della quale la mente si ritrae da tutte le formazioni. Quando tutti gli altri 17 Grandi Insight sono stati stabiliti, la base è stata preparata per il 18.]

I particolari Insight che sono completamente sviluppati in questa fase sono: i numeri 1 e 11 (che sono la stessa cosa); 2 e 12 (analogamente uguali); 3 e 13 (uguali anch'essi); e 15. L'Insight numero 14 è stato parzialmente penetrato. La piena penetrazione di tutti questi Insight che non sono ancora stati completamente stabiliti inizia con la *Conoscenza della Contemplazione della Dissoluzione*.

Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione del Sentiero e del Non Sentiero

Dopo aver purificato la vostra comprensione dell'impermanenza, passerete dalla *Conoscenza attraverso la Comprensione da parte dei Gruppi* alla *Conoscenza del Sorgere e dello Scomparire*.

Andando avanti nella pratica, la vostra attenzione è diventata molto più stabile, la vostra percezione più chiara e i vostri processi mentali hanno accelerato. A causa di questa rapidità, se vi siete impegnati in una pratica che coinvolge l'osservazione verbale, dovrete semplificare notevolmente il vostro modo di osservare o abbandonarlo completamente a favore del semplice "notare". Così rapidamente come accadono il sorgere e lo scomparire delle sensazioni e dei processi mentali, la mente può comprenderli pienamente così come essi accadono. Ogni oggetto è compreso singolarmente e chiaramente, ed è per questo che ciò è noto come *Conoscenza del Sorgere e dello Scomparire*. Avete raggiunto la concentrazione esclusiva della Fase Sette delle Dieci Fasi di Samatha. Sebbene la percezione delle sensazioni che sorgono e svaniscono sia squisitamente chiara in questa fase, se non ci sono oggetti o sensazioni straordinarie, potreste intorpidirvi. Ma spesso, movimenti spontanei, sensazioni pungenti e pruriti, caldo e freddo e ogni sorta di altre strane e inspiegabili sensazioni appaiono. Quando la concentrazione è intensa, ciò potrebbe essere abbastanza scomodo, quasi insopportabile. Questi sono i precursori della flessibilità fisica della Fase Otto e annunciano il sorgere della Gioia Meditativa (*piti*), quindi sono in realtà segni di progresso. Potreste anche vedere immagini disturbanti o provare emozioni intense, a volte associate a ricordi. Questo è l'aspetto di "purificazione" della Fase Sette. Tutto questo è abbastanza normale, e se perseverate, sarà sostituito dalla gioia (*piti*) e da sensazioni di comodità e piacere nel corpo e felicità della mente (*sukha*).

Nelle cosiddette pratiche di Insight "a secco" (comunemente note in Nord America come "Insight Meditation" o "Vipassana Meditation"), questa progressione verso la concentrazione della Fase Otto con *piti* e *sukha* viene deliberatamente interrotta per mezzo del processo del "notare". Il motivo è evitare quelle che sono note come le Dieci Distrazioni dall'Insight:

1. Illuminazione
2. Comprensione (la conoscenza ottenuta tramite Insight)
3. Gioia
4. Tranquillità
5. Piacere (che inonda l'intero corpo)
6. Fede e fiducia
7. Energia
8. Concentrazione e consapevolezza
9. Equanimità
10. Attaccamento

In realtà non è necessario cercare di evitare che questi fenomeni si verifichino. I primi 9 sono in realtà salutari e benefici, sebbene abbiano il potenziale per essere distrazioni dalla ricerca continuativa dell'Insight. D'altra parte, il numero 10, l'attaccamento, è malsano in sé stesso, ed è in realtà il motivo per cui un meditante potrebbe essere distratto dagli altri nove. Quindi per questo è necessario riconoscere e abbandonare l'attaccamento quando sorge. L'esperto praticante di Samatha, ovviamente, avrà già familiarità con tutti questi fenomeni e li riconoscerà per quello che sono, quindi la sua pratica di Insight non sarà interrotta o disturbata. Ma di solito non ci vuole molto tempo prima che anche il meditante meno esperto si renda conto che queste "distrazioni" sono dovute a cause e condizioni, sono in definitiva insoddisfacenti e non sono l'obiettivo del Sentiero. Con questa realizzazione, è stata stabilita la conoscenza dell'Insight chiamata Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione del Sentiero e del Non Sentiero.

Questo segna la fine della parte del Progresso dell'Insight che implica la comprensione intellettuale confermata dall'esperienza diretta. La "conoscenza" ottenuta può influenzare potentemente il vostro comportamento *se vi capita di ricordarvelo* in quel momento. Per fortuna, ricordare la saggezza che avete acquisito tende a diventare abituale e automatico, il che vi permette di fare molti cambiamenti positivi nella vostra vita. Vi permette inoltre di riconoscere le esperienze d'Insight che si verificano fuori dal cuscino, il che approfondisce ed estende l'Insight. Ciò che non fa è di alterare la vostra visione fondamentale della realtà.

Il Progresso dell'Insight (Parte II)

Gli Insight che seguono nella parte successiva del Progresso dell'Insight penetrano molto più in profondità nei domini subconsci della psiche.

Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione della Via

Questo è il punto oltre il quale l'Insight viene *avviato interamente dall'esperienza diretta*, ed è tradizionalmente considerato come il vero inizio dell'Insight. La Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione della Via è composta da 11 Conoscenze d'Insight. Abbiamo già diviso il Progresso dell'Insight in 3 parti. Divideremo ulteriormente la Parte II in 3 sottoparti:

Parte IIa

- 4b. Conoscenza della Contemplazione del Sorgere e dello Scompare (II)
- 5. Conoscenza della Contemplazione della Dissoluzione

Parte IIb

- 6. Conoscenza dell'Apparenza Spaventosa
- 7. Conoscenza della Contemplazione del Pericolo/Conoscenza della Miseria
- 8. Conoscenza della Contemplazione della Disillusione/Conoscenza del Disgusto
- 9. Conoscenza del Desiderio di Liberazione

Parte IIc

- 10. Conoscenza della Contemplazione della Riflessione/Conoscenza del Ri-osservare
- 11. Conoscenza dell'Equanimità sulle Forme
- 12. Conoscenza tramite Insight che Conduce all'Emergenza
- 13. Conoscenza della Conformità/Conoscenza dell'Adattamento
- 14. Conoscenza della Maturità/Cambiamento della Conoscenza Originaria

Il Progresso dell'Insight (Parte IIa)

All'inizio, la *Conoscenza della Contemplazione del Sorgere e dello Scompare* continua. La percezione è più chiara, la mente è più veloce e il centro dell'attenzione è sostenuto più facilmente, come mai prima d'ora. Percepite sempre più distintamente il sorgere e lo scomparire di sensazioni e processi mentali. Osservate che l'oggetto scompare istantaneamente proprio dove è sorto, né si muove né cambia. Realizzate così la caratteristica dell'impermanenza nella sua forma più pura, afferrando direttamente il fatto del cambiamento momentaneo. Se la vostra mente è abbastanza preparata dai precedenti Insight, afferrate anche la vacuità degli oggetti.

Ciò che sta accadendo durante tutto questo è che, attraverso l'osservazione continua del sorgere e dello scomparire di sensazioni e oggetti mentali, la comprensione che è stata acquisita finora sta penetrando fino a raggiungere livelli sempre più profondi della mente. Questa nuova informazione deve quindi essere incorporata a questi livelli più profondi. Pertanto, il processo di Insight sta continuando, ma in modo meno ovvio.

Ad un certo punto, la *Conoscenza del Sorgere e dello Scompare* lascia il posto alla *Conoscenza della Contemplazione della Dissoluzione*. Siete chiaramente consapevoli che, in ogni atto di attenzione, sono presenti due fattori: l'oggetto dell'attenzione e lo stato mentale del conoscere l'oggetto. Ora ciò che compare più chiaramente nella vostra consapevolezza periferica introspettiva è che, quando l'*oggetto* di attenzione svanisce, lo stesso fa la *coscienza* che si stava occupando dell'oggetto. La consapevolezza conscia coglie questo fenomeno e ne rimane affascinata. La percezione del processo diventa ancora più chiara mentre continuate a osservare la dissoluzione di queste due cose: l'oggetto dell'attenzione e la coscienza che si occupa dell'oggetto. Compare un oggetto. Scompare. La coscienza dell'oggetto scompare.

Questa fascinazione della mente per la dissoluzione dei fenomeni riflette l'assimilazione attiva di informazioni a un livello inconscio profondo. Non avete deciso a livello cosciente di osservare la dissoluzione così da vicino. Piuttosto, un potente impulso a farlo è sorto dalla mente inconscia. Ciò che è più importante non è tanto il fatto della dissoluzione, ma che è implicata la dissoluzione di entrambe le cose, l'*oggetto e la coscienza che conosce l'oggetto*. Ciò ha delle conseguenze non solo sulla visione del mondo, ma anche sulla visione di sé, e ora la mente deve trovare un modo per conciliare questa osservazione con quelle visioni.

A volte, se l'attenzione è abbastanza stabile e la consapevolezza è abbastanza potente, l'esperienza della dissoluzione comporterà una completa dissoluzione di tutte le percezioni in una vibrazione priva di significato ad una frequenza estremamente rapida. Quando ciò accade, la mente di solito si ritrae immediatamente in una "prospettiva" che le consente ancora una volta di proiettare significati su ciò che appare nella coscienza. Se se ripetete questa esperienza, essa produrrà un profondo Insight sulla Vacuità oltre che sull'Impermanenza. Avrete un'esperienza diretta del processo mediante il quale la mente costruisce e proietta significati sull'esperienza.

Il Progresso dell'Insight (Parte IIb)

Man mano che la *Conoscenza della Contemplazione della Dissoluzione* "matura", lascia il posto alla *Conoscenza dell'Apparenza Spaventosa*, nota anche come la *Conoscenza della Paura*. Questo segna l'inizio di una serie di conoscenze d'Insight conosciute come *Dukkha Nanās* o Conoscenze della Sofferenza. Le *Dukkha nanās* includono le successive quattro Conoscenze, dalla *Paura* alla *Riflessione*. In queste fasi la mente affronta la sofferenza fino a quando l'Insight sulla sofferenza non è stato pienamente raggiunto. L'esperienza di Insight che guida questo processo ha principalmente a che fare con i precedenti Insights sull'Impermanenza e sulla Vacuità.

Le *dukkha nanās* sono caratterizzate da stati emotivi potenti e spiacevoli che possono traboccare come dolore fisico e sofferenza. Queste sono le manifestazioni cosce di una profonda lotta inconscia. Se la mente è stata ben preparata attraverso la pratica di *Samatha* e se, come accennato in precedenza, avete fatto lo sforzo di comprendere e acquisire l'Insight sul Non-sé, allora il vostro viaggio attraverso queste *dukkha nanās* sarà veloce e lieve. Altrimenti, questa può essere la parte più difficile del Progresso dell'Insight. Questa differenza si riflette nei diversi nomi dati a queste conoscenze: la *Conoscenza dell'Apparenza Spaventosa* e la *Conoscenza della Paura*; la *Conoscenza della Contemplazione del Pericolo* e la *Conoscenza della Miseria*; la *Conoscenza della Contemplazione della Disillusione* e la *Conoscenza del Disgusto*. Quando il Progresso attraverso queste Conoscenze procede facilmente e velocemente, può essere difficile distinguerle una dall'altra. Quando è più prolungato, a causa dell'intensità della lotta inconscia per assorbire gli Insight che sono così in contrasto con la visione del mondo esistente, le Conoscenze sono molto più distinte. E potrebbe anche essere necessario passarci più volte attraverso. Nel peggiore dei casi, le persone possono rimanere bloccate nelle *dukkha nanās* per settimane o addirittura mesi, con profondi impatti sulla loro vita quotidiana. Ma in ogni caso la soluzione è la stessa: perseverare fino al raggiungimento dell'obiettivo.

Quella realizzazione, di fatto, è l'Insight che caratterizza l'ultima delle *dukkha nanas*, la *Conoscenza del Desiderio di Liberazione*.

Esaminiamole uno per uno. La *Conoscenza dell'Apparenza Spaventosa* è la realizzazione che tutte le cose, passate, presenti e future, inclusa la mente e la coscienza stessa, sono soggette a decadimento e distruzione. La sofferenza che deriva dalla loro natura impermanente, condizionata e costruita, rende spaventoso il fatto che sembrino essere entità auto-esistenti. La loro vera natura illusoria, vuota e priva di auto-natura appare come permanente e autoesistente in una trappola spaventosa. Per alcuni, che sperimentano questo come la *Conoscenza della Paura*, la mente è presa dalla paura e dall'impotenza.

La *Conoscenza della Contemplazione del Pericolo* è la realizzazione che ciò che è spaventoso è anche realmente pericoloso. Per coloro che sperimentano questo come la *Conoscenza della Miseria*, questo significa che possono vedere solo *sofferenza, insoddisfazione e miseria, e vengono presi dallo sconforto. Se essi non riescono a continuare a praticare, allora la paura li dominerà ancora una volta.*

La *Conoscenza della Contemplazione della Disillusione* si riferisce all'esperienza della completa disillusione per le cose del mondo. Non si può trovare gioia in ciò che è impermanente, spaventoso e pericoloso. La sicurezza e la felicità arrivano solo con il distacco da esse. Alcuni lo sperimenteranno come *Conoscenza del Disgusto* e diventeranno *scontenti e svogliati, e soffriranno nel corpo e nello spirito.*

La *Conoscenza del Desiderio di Liberazione* deriva da questo completo distacco dalle cose mondane. Senza potersi aggrappare a nessuna forma di esistenza mundana, l'unico desiderio che rimane è quello di essere liberati. Per alcuni, ci saranno *sensazioni dolorose nel corpo che renderanno difficile restare seduti, e la mente sembrerà ritrarsi dall'oggetto di meditazione, rendendo difficile continuare a praticare.*

La *Conoscenza della Contemplazione della Riflessione* è la realizzazione che non c'è alternativa, a parte andare avanti e raggiungere l'obiettivo finale. Ciò deriva dalla riflessione sulle percezioni di permanenza, auto-esistenza e auto-natura che sono state abbandonate, e dal riconoscere che non c'è modo di tornare alle delusioni del passato. Le Tre Caratteristiche sono chiaramente visibili, soprattutto la caratteristica della sofferenza. Alcuni *sperimenteranno il corpo e la mente come un massa insopportabile di malessere e sofferenza, assalita dall'inquietudine* finché la riflessione non prenderà piede e la mente diventerà di nuovo chiara e calma. Sorgerà la Conoscenza per cui non c'è nient'altro da fare che lavorare per la salvezza che viene con il Risveglio, e ci sarà una chiara decisione di perseverare nella pratica.

Il Progresso dell'Insight (Parte IIc)

Con la determinazione a proseguire fino al raggiungimento dell'obiettivo, sorge la *Conoscenza dell'Equanimità sulle Forme*. Per coloro che avevano sperimentato paura, miseria, disgusto e insoddisfazione, questi ora sono completamente spariti. Il dolore è solitamente del tutto assente. Non vi è alcuna interferenza mentale dovuta a pensieri di alcun tipo, spaventosi o gioiosi. C'è solo *pacifica tranquillità e sublime chiarezza mentale*. A volte le sensazioni corporee scompaiono, e ancora soffuso di serenità, il meditante prova un rapimento come se si godesse una doccia di piccole particelle, e potrebbe anche vedere la luminosità come un cielo sereno. Questa *Conoscenza dell'Equanimità* è fondamentalmente equivalente alla Fase Dieci di Samatha. Ciò che la rende speciale è che l'Insight è molto ben instaurato e l'equanimità è molto forte. Osservare gli oggetti della coscienza e comprenderli attraverso l'Insight accade *senza sforzo*. È difficile allontanare l'attenzione dall'oggetto di meditazione e, se lo fate, essa vi ritorna rapidamente.

La meditazione continua facilmente per *due o tre ore senza interruzioni*. Gli eventi di solito si svolgono molto rapidamente da questo punto in poi, ma se non si raggiungono la Conoscenza del Sentiero e la Conoscenza della Realizzazione entro 2-3 ore, la concentrazione si allenta e la mente ritorna alla *Conoscenza della Contemplazione della Riflessione*. Alcuni meditanti possono progredire e fare un passo indietro più volte.

La *Conoscenza tramite Insight che Conduce all'Emergenza* sorge quando c'è una precisa congiunzione di Insight ed equanimità. Un oggetto apparirà nella coscienza e in quel momento sarà compreso interamente in termini di impermanenza, vacuità, non-sé o sofferenza. Questo continuerà per diversi momenti di coscienza. L'ultimo di questi momenti è noto come *Conoscenza della Conformità* o *Conoscenza dell'Adattamento*. Per via della forza dell'equanimità, la mente rifiuta di afferrare l'oggetto, e invece si allontana da esso. Nel momento successivo, tutte le costruzioni mentali cessano. Questo momento di cessazione è noto come *Conoscenza della Maturità* o *Cambiamento della Conoscenza Originaria*. Con la completa cessazione delle costruzioni mentali la mente entra nel Nibbana, che è privo di tutte le formazioni poiché è la loro stessa cessazione. Questa cessazione delle costruzioni mentali è l'*esperienza d'Insight* che innesca l'*Insight finale* che trasforma il meditante da un ordinario mondano a uno che ha raggiunto il Risveglio. Ecco perché si chiama *Cambiamento dell'Origine*.

Il Progresso dell'Insight Parte III

Gli eventi precedenti, la *Conoscenza tramite Insight che Conduce all'Emergenza*, *La Conoscenza della Conformità* e *La Conoscenza della Maturità* sono avvenuti tutti molto rapidamente, in un batter d'occhio per così dire. Siamo ora arrivati alla conclusione del Progresso dell'Insight, chiamata Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione.

Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione

15. Conoscenza del Sentiero
16. Conoscenza della Realizzazione
17. Conoscenza della Revisione
18. Raggiungimento della Realizzazione

Anche l'evento successivo, la *Conoscenza del Sentiero*, dura un solo momento, ma in quel momento si ottiene l'Insight culminante che permette a una persona l'Ingresso nel Flusso. Questo Insight è Sovramondano nel senso che, al livello più profondo della psiche, la mente non trattiene più la stessa visione intuitiva della realtà che ha il resto del mondo.

È piuttosto difficile spiegare come l'Insight della *Conoscenza del Sentiero* sia diverso da quello che è successo prima. Ma l'esperienza del Nibbana cristallizza perfettamente la comprensione che, qualunque cosa sia vista come separata, condizionata, composita, e mentale o fisica (ovvero ogni cosa esistente) *non è altro che una costruzione della mente stessa*. La verità è l'opposto. Dove sembrano esserci formazioni, "cose" separate e condizionate, in realtà ci sono solo interconnessione, processi e un'unità che non è né mentale né fisica, ma completamente al di là di entrambi. Ogni separazione è un'illusione. Il Nibbana, la completa cessazione di tutte le formazioni, l'unico fenomeno incondizionato tra tutti i fenomeni, è essa stessa completamente priva di ogni separazione, priva di un Sé individuale. Inoltre, la sofferenza è solo un'altra formazione mentale, il risultato dell'aggrapparsi ad altre formazioni illusorie, ed è illusoria come tutto il resto.

Questo Insight non è affatto completamente assimilato da chi Entra nel Flusso. C'è ancora molta strada da fare, altri tre conseguimenti del Sentiero e altri tre stadi del Risveglio. Chi Entra nel Flusso continuerà a sentirsi come un Sé separato, ma allo stesso tempo saprà di non esserlo. Ciò che gli è più chiaro e che lo cambia in modo abbastanza significativo, è che non può più credere e aggrapparsi all'ego-Sé. Completamente liberato da quell'illusione, l'ego-Sé è semplicemente visto come un'altra formazione. Come risultato continuerà a provare desiderio e avversione, si troverà ad aggrapparsi alle formazioni e a soffrire di tanto in tanto. Ma non potrà mai più realmente credere nell'auto-natura e nell'auto-esistenza di ognuna di queste formazioni. Ogni volta che la sua sofferenza diventerà abbastanza intensa, lo "sveglierà" di nuovo alla *Conoscenza del Sentiero* che ha realizzato, e potrà smettere di aggrapparsi e alleviare la propria sofferenza. Tutta questa dolorosa illusione può essere dissipata ricordando che è la propria mente che sta proiettando queste formazioni sull'unità, sull'interdipendenza e sui processi, e non c'è veramente alcun Sé in questo.

La *Conoscenza del Sentiero* è immediatamente seguita dalla *Conoscenza della Realizzazione*. Sebbene la *Conoscenza della Realizzazione* possa durare solo alcuni secondi, di solito dura almeno diversi minuti, e talvolta molto più a lungo, anche fino a un'ora o più. La mente nella *Conoscenza della Realizzazione* dimora nello stesso Nibbana della *Conoscenza del Sentiero*. È la "realizzazione della beatitudine della cessazione", e qualcosa di estremamente importante sta accadendo qui. L'Insight sulla *Conoscenza del Sentiero* è stato integrato nella mente nel suo complesso. Questo processo d'integrazione non sarà totalmente completato in questa prima occasione, ecco perché è così importante essere in grado di ripetere l'esperienza e dimorare nello stato della *Realizzazione* ripetutamente in futuro.

Quando la *Conoscenza della Realizzazione* finisce, la mente riprende le sue normali attività di fabbricazione, e il meditante inizia la *Conoscenza della Revisione*. A questo punto, ci sono due possibili scenari: l'esperienza del Nibbana ha lasciato un'impronta nella memoria, oppure no. Questo dipende dalla pratica specifica che la persona stava usando, e dalle particolari circostanze in cui l'*Emergenza* si è verificata. Nel caso in cui ci fosse stata una forte consapevolezza introspettiva focalizzata *sulla mente stessa*, dopo ci sarebbe un chiaro ricordo. Nel caso in cui fossero state sia l'attenzione che la consapevolezza dirette verso *oggetti della coscienza* immediatamente precedenti, nessuna traccia di memoria verrebbe lasciata dalla cessazione di quegli oggetti, e tutto ciò che verrebbe ricordato è un "vuoto".

Nella *Conoscenza della Revisione*, che può durare fino a diverse ore, chi è Entrato nel Flusso riflette su ciò che è appena accaduto e lo interpreta in termini di qualunque sistema concettuale sia a lui più familiare. Gran parte della *Revisione* implica il ricordo degli eventi specifici che hanno portato all'*Emergenza*, e l'oggetto specifico e l'Insight che è sorto con essa. Se lui o lei ricorda qualcosa a parte un semplice vuoto nella coscienza, la caratteristica più significativa dell'esperienza stessa è che era priva di tutte le formazioni, era, infatti, totalmente vuota. Questo è il motivo per cui è così spesso descritta come Coscienza Senza Oggetto, o Esperienza di Pura Coscienza, o Esperienza della Vacuità. Chi viene da una tradizione teistica potrebbe descriverla come "conoscere Dio", ma, ovviamente, Dio è al di là della conoscenza umana, da qui l'esperienza del vuoto. Alcuni meditanti, tuttavia, sperimentano solo rapimento, tranquillità e felicità durante la *Revisione*.

Se, dopo la *Revisione*, il meditante continua a praticare, sperimenterà il *Raggiungimento della Realizzazione*, che è una ripetizione della *Conoscenza della Realizzazione*. Avendo appena revisionato gli eventi che hanno portato all'*Emergenza*, spesso raggiungerà la *Realizzazione* esattamente nello stesso modo in cui ha fatto la prima volta, l'unica differenza è che può durare molto più a lungo. Il *Raggiungimento della Realizzazione* è una completa cessazione (Nibbana), quindi ovviamente non c'è consapevolezza dei processi corporei e mentali. (Sebbene questo cambia con il raggiungimento degli stadi superiori del Risveglio.)

È importante per il meditante esercitarsi a raggiungere la *Realizzazione*, raggiungerla rapidamente e rimanere in essa per periodi di almeno un'ora o più. Questo non solo consolida l'Insight che lo ha fatto Entrare nel Flusso, ma lo prepara anche per il raggiungimento del successivo Sentiero. Alcune persone sono passate dal Primo Sentiero (Ingresso nel Flusso) al Secondo Sentiero (Tornare Una Volta) e persino al Terzo Sentiero (Non Ritorno) in una sola seduta.

Per la maggior parte delle persone, però, sarà necessario un periodo di maturazione su ogni Sentiero prima che siano pronte per passare al successivo. Quando saranno pronte, ripeteranno il Progresso dell'Insight, di solito cominciando con la parte IIa.

*NB: Qualcuno che segue le Dieci Fasi della pratica di Samatha-Vipassana senza la guida di un maestro può non sperimentare il Progresso dell'Insight qui descritto. Questo non vuol dire che non avrà potenti esperienze di Insight, ricche di potenziali Insight. Tuttavia, queste esperienze di Insight potrebbero non essere riconosciute come tali, e spesso possono scomparire non essendo state sviluppate. Lo stesso vale per qualcuno che ha sempre fretta di raggiungere la Fase successiva e che potrebbe inconsapevolmente respingere le opportunità di Insight come mere interruzioni della pratica. Ma una volta che avete raggiunto *samatha*, potete ancora ottenere rapidamente l'Insight, specialmente lavorando con un tipo molto potente di pratica d'Insight chiamato *jhana* in pali, e *dhyana* in sanscrito. Queste si riferiscono a stati di profondo assorbimento esclusivo in cui sia il centro dell'attenzione che la consapevolezza diventano progressivamente sempre più raffinate. Questi *ghanas* vengono quindi utilizzati come veicolo per il raggiungimento di *vipassana*.

Inoltre, non tutti sperimenteranno necessariamente il Progresso dell'Insight nello stesso modo in cui è descritto qui, sebbene *seguirà lo stesso schema*. Molto dipende dal metodo di pratica che seguite, da quanto tempo spendete nella pratica quotidiana e nei ritiri più lunghi e quante delle vostre esperienze di Insight si verificano nella vita quotidiana piuttosto che sul cuscino. La descrizione qui fornita si adatta meglio a chi è impegnato in una pratica che è fortemente favorevole alla realizzazione dell'Impermanenza o della Vacuità come Insight guida, trascorre lunghi periodi in ritiro, e ha relativamente poche esperienze di Insight al di fuori della pratica formale. Un praticante di *jhana*, ad esempio, non avrà la stessa esperienza delle singole Conoscenze. Quello che sarà lo stesso in ogni caso è:

- Come nella Parte I, una visione corretta deve essere stabilita attraverso l'esperienza diretta riguardo alla vera natura dell'esperienza conscia; la relazione e l'interdipendenza tra corpo e mente, materia e mentalità; e l'assenza dell'Osservatore dall'esperienza reale. Quindi, in un modo o nell'altro, bisogna realizzare: la natura della realtà come solo cambiamento, come puro flusso, come processo; la natura vuota degli oggetti percepiti come semplici costrutti mentali senza un'esistenza indipendente o un'auto-natura corrispondente alla loro apparenza; e l'analoga vacuità del Sé personale. E per "realizzare", si intende che queste comprensioni devono essere stabilite a un livello intuitivo. La formulazione dei fatti di base qui è buddista, ma gli stessi fatti riguardo alla natura della realtà si possono affermare anche usando i concetti di altre tradizioni religiose.

- Come nella Parte II, questi Insight sui fatti dell'impermanenza, della vacuità e del non-sé devono penetrare nei più profondi livelli della psiche; e nell'ulteriore Insight deve essere chiaramente stabilito che tutta la sofferenza è dovuta all'aggrapparsi alle visioni sbagliate, e che fintanto che c'è la minima traccia d'illusione nella mente, la sofferenza continuerà.

- Come nella Parte III, l'Insight e l'equanimità devono essere congiunte abbastanza potentemente da far sì che la mente si allontani e cessi di aggrapparsi alle proprie formazioni che venivano considerate reali. La mente interrompe efficacemente i propri processi di fabbricazione, e questo deve accadere mentre la mente è in uno stato in cui è in grado di "sperimentare" la cessazione delle fabbricazioni. Che questa cessazione lasci o meno una traccia nella memoria accessibile alla coscienza non è importante, ma per continuare il Sentiero verso il pieno e completo Risveglio, deve essere possibile ripetere volontariamente questa cessazione più e più volte. L'intero Progresso dell'Insight può avvenire spontaneamente o comunque come risultato di un processo di addestramento meno sistematico. Il problema è che la cessazione, che è l'esperienza di Insight culminante di questo Progresso, non può essere prontamente riprodotta.