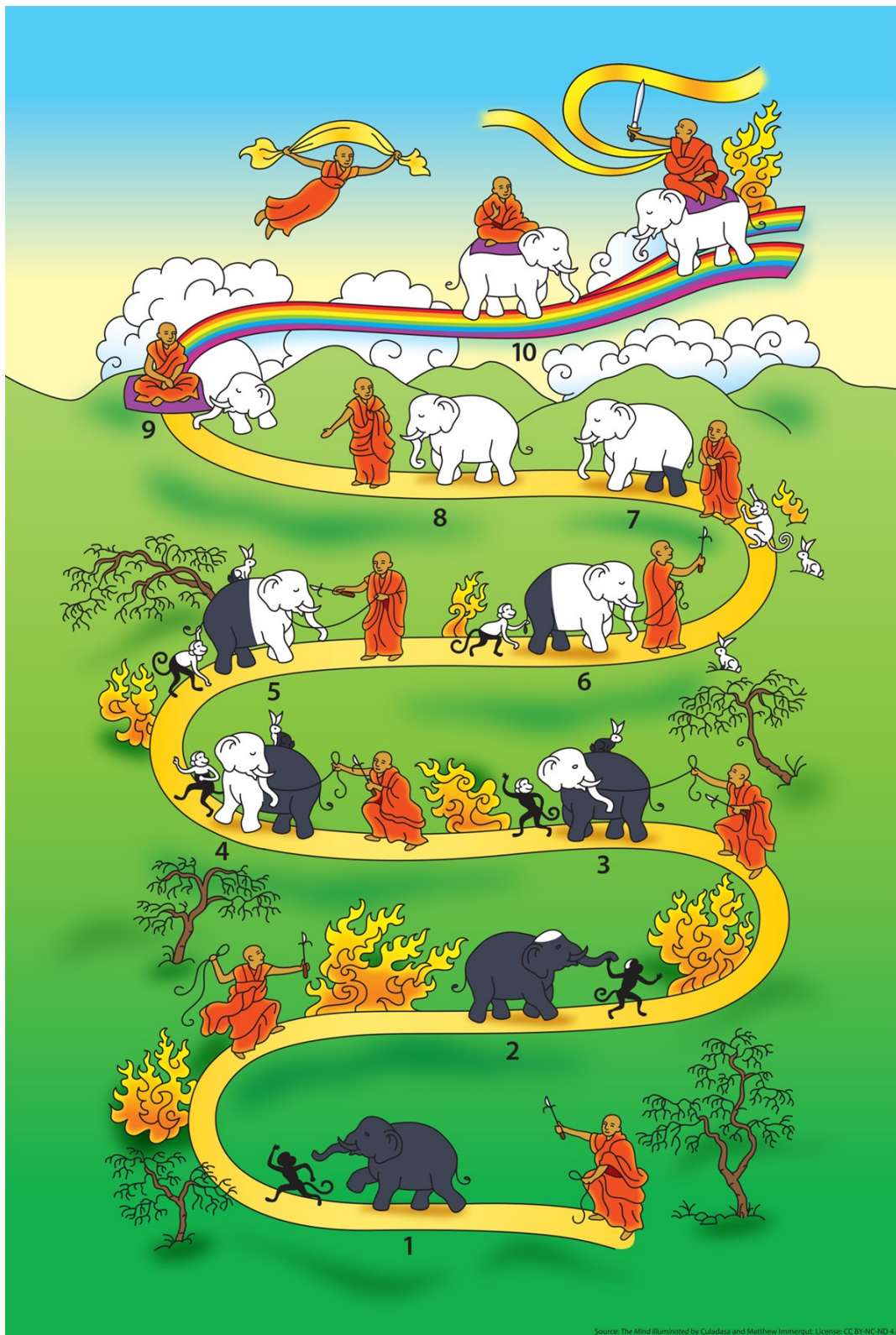


UNA PANORAMICA SULLE 10 FASI DELLA SAMATHA-VIPASSANA



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 SETTIMA FASE L'ATTENZIONE ESCLUSIVA E L'UNIFICAZIONE DELLA MENTE

Quando giungiamo a questa fase possiamo sviluppare un'attenzione esclusiva insieme a una potente mindfulness. Per quanto queste abilità siano meravigliose, esse richiedono a questo punto una volontà e una vigilanza continui per essere raggiunte e mantenute durante la pratica. Questa fase segna il passaggio ad una condizione in cui si può ottenere continuamente e mantenere senza sforzo entrambe l'attenzione esclusiva e la mindfulness che include la consapevolezza metacognitiva. Ma per raggiungere l'assenza di sforzo in questo caso è necessario una **completa pacificazione della mente discriminante**, passo necessario verso l'unificazione della mente. Quando c'è questa condizione questa parte della mente non crea più instabilità e disturbo e si può procedere con grande calma interiore e chiarezza.

Per raggiungere questa condizione è necessario continuare ad applicare la volontà e la vigilanza finché non sono più necessari; a questo punto sarà necessario lasciar andare il controllo.

Obiettivi: Un'attenzione esclusiva mantenuta senza sforzo e una mindfulness potente.

Ostacoli: Distrazioni e torpore che ritornano appena lasciamo andare lo sforzo vigile. Noia, irrequietezza, dubbio, sensazioni sgradevoli dovute a pitī, non comprendere quando lasciare andare qualsiasi sforzo al momento giusto.

Capacità: Praticare con pazienza e diligenza fino all'assenza di sforzo. Comprendere quando sforzo e vigilanza non sono più necessari. Continuare a sviluppare il seguire ravvicinato.

Realizzazione: Possiamo rinunciare a qualsiasi sforzo e la mente continua a mantenere un grado di stabilità e di chiarezza senza precedenti.

La completa pacificazione della mente discriminante

Questa comporta che i programmi in competizione di tutte le singole sotto-menti pensanti / emotive vengano messi da parte in favore di un'unica intenzione deliberata. Quanto le intenzioni in competizione sono eliminate, l'attenzione raggiunge *spontaneamente* un maggior grado di stabilità. Nella fase precedente l'unificazione della mente consisteva nella forte riduzione degli oggetti mentali proiettati nella coscienza. Questa pacificazione della mente discriminante è *parziale*, mentre nella fase 7 matura fino a diventare *completa*.

Come possiamo fare? Continuiamo a fare quello che abbiamo fatto finora, ponendo attenzione ad alcuni particolari in più:

- ricordiamoci che non siamo noi a pacificare la mente bensì ciò accade spontaneamente **quando le abilità sono sviluppate** al punto giusto;
- pratichiamo lo **sperimentare l'intero corpo ascoltando soltanto il respiro** all'inizio della pratica per ottenere l'attenzione esclusiva, mentre manteniamo una forte consapevolezza introspettiva;
- continuiamo ad **ignorare** ogni potenziale distrazione;

- pratichiamo continuamente con **diligenza**: una perseveranza costante (fattore del risveglio) da cui si irradiano **vigilanza** (mantenimento di una vigile consapevolezza periferica) e **sforzo** (mantenimento di un'attenzione esclusiva).
- questa diligenza richiede molta energia continua, ma non troppa, altrimenti ci sovrastimoliamo;
- richiede anche di non fare un passo indietro e di riposarci sugli allori prima del tempo, spostandoci verso il pilota automatico della mente, questo farebbe ricadere le abilità sviluppate;
- l'**assenza di sforzo** implica che l'attenzione viene posta su un oggetto e mantenuta soltanto su di esso, perché non c'è nient'altro che sta cercando di attrarla in un'altra direzione. Soltanto allora avviene la completa pacificazione, in cui diligenza, sforzo e vigilanza possono cessare;
- per gestire la difficoltà dell'aridità e della noia possiamo provare ad usare il seguire ravvicinato, l'investigazione degli oggetti mentali e il jhana del piacere (pag. 323-330).

L'investigazione degli oggetti mentali

Consiste nel mantenimento esclusivo della concentrazione sul respiro mentre investighiamo con la consapevolezza periferica gli oggetti mentali. Ciò avviene grazie ad un leggero accenno di trasferimento del potere della coscienza dall'attenzione alla consapevolezza metacognitiva; allo stesso tempo permette il proseguire della pacificazione della mente discriminante. Potremmo notare diverse forme di oggetti mentali: dialoghi interiori, immaginari visivi, rappresentazioni cinestetiche (di attività fisiche o attivazioni corporee ed emotive).

Più a fondo potremmo notare un'attività mentale non simbolica, in cui cioè non sono distinguibili parole, immagini o altri simbolizzazioni compiute, ma piuttosto un'attività mentale precedente a queste costruzioni, in cui non è chiaro il senso connesso.

Un'altra possibilità è osservare gli spazi in cui i pensieri sembrano completamente assenti e viviamo totalmente immersi nel presente, godendone pienamente.

Riconoscere l'assenza di sforzo

Una volta che abbiamo raggiunto una concentrazione esclusiva senza sforzo, dobbiamo apprendere a riconoscere questo stato. Ciò non è semplice, perché l'esperienza è simile a quella in cui continuiamo ad applicare la diligenza con lo sforzo e l'attenzione è stabile sul respiro. Tuttavia, se non iniziamo a lasciar andare lo sforzo al momento giusto, la pratica e il sentiero rimarranno bloccati.

Senza rinunciare allo sforzo troppo presto, quando notiamo che è presente una concentrazione esclusiva da diverso tempo, come diversi minuti, potremmo anche notare altri **segni di flessibilità mentale** quali: dalla consapevolezza periferica non emergono oggetti mentali, lo stato mentale è calmo e limpido, le sensazioni fisiche sgradevoli non portano ad alcuna reazione sotto forma di pensiero. Queste ed altre sono indicazioni del fatto che possiamo iniziare a **lasciar andare**, lasciando andare lo sforzo gradualmente per vedere cosa accade. Se l'attenzione esclusiva continua senza sforzo e sorgono gioia e felicità, allora è presente la concentrazione esclusiva senza sforzo.

Uno degli effetti di questa condizione è che probabilmente la gioia meditativa emergerà più potentemente e chiaramente, portando grandi correnti energetiche, stati di gioia ed espressioni di felicità che prima non erano presenti. Ogni volta invece che torniamo a controllare e sforzarci, la gioia meditativa viene ridotta.

Non è facile lasciar andare il controllo, perché la mente si è molto abituata a questo tipo di attività anche grazie alla meditazione. Perciò diverrà necessario permettersi una **resa totale**, accompagnata dalla **fiducia** che la pratica continuerà ad accadere adeguatamente, e la continua **consapevolezza metacognitiva** dell'esperienza. A questo punto *permettiamoci di non far accadere alcunché, lasciamo che tutto si dispieghi naturalmente.*

Conclusioni

La fase 7 è ben sviluppata quando possiamo raggiungere in modo continuo l'assenza di sforzo, anche se all'inizio della meditazione dovremo passare attraverso una graduale stabilizzazione della mente. Quando riusciamo a

mantenere continuamente l'assenza di sforzo e dimorarvi per tutta o la maggior parte della meditazione, avremo raggiunto il livello di un praticante "esperto" e potremo passare alla fase successiva.

A casa: leggere il sesto intermezzo: i livelli di un meditante esperto, pag. 287-315.