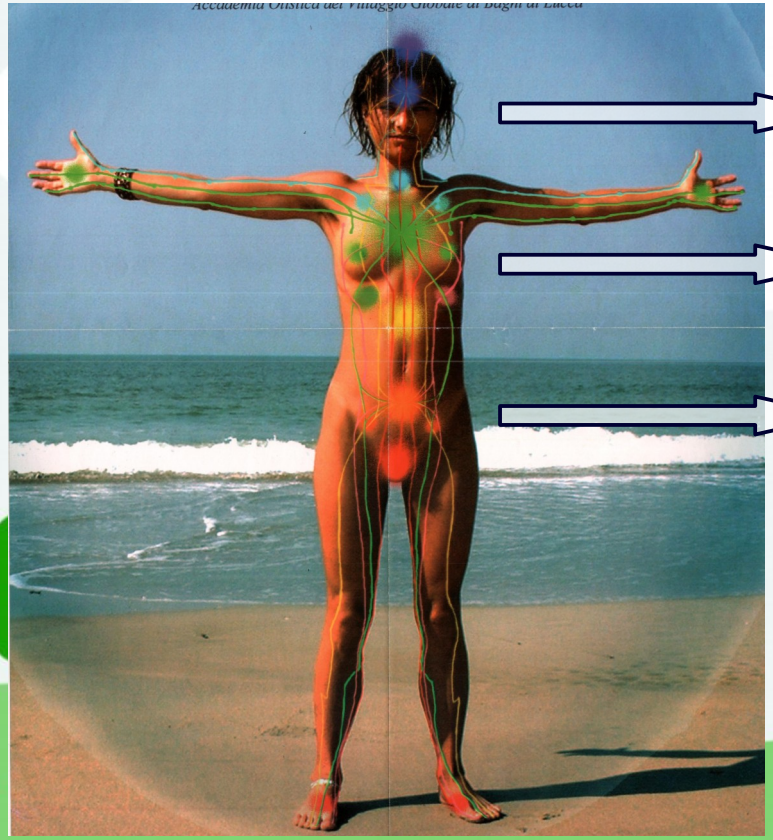
Comunità Risveglio

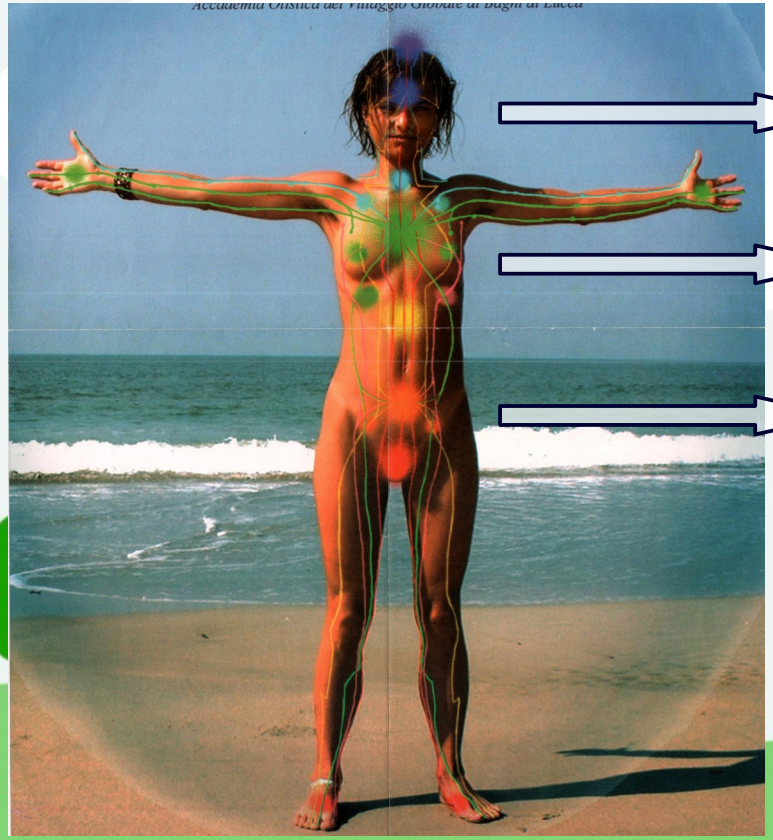
Incontri aa. 2022-2023

I blocchi psicosomatici collettivi



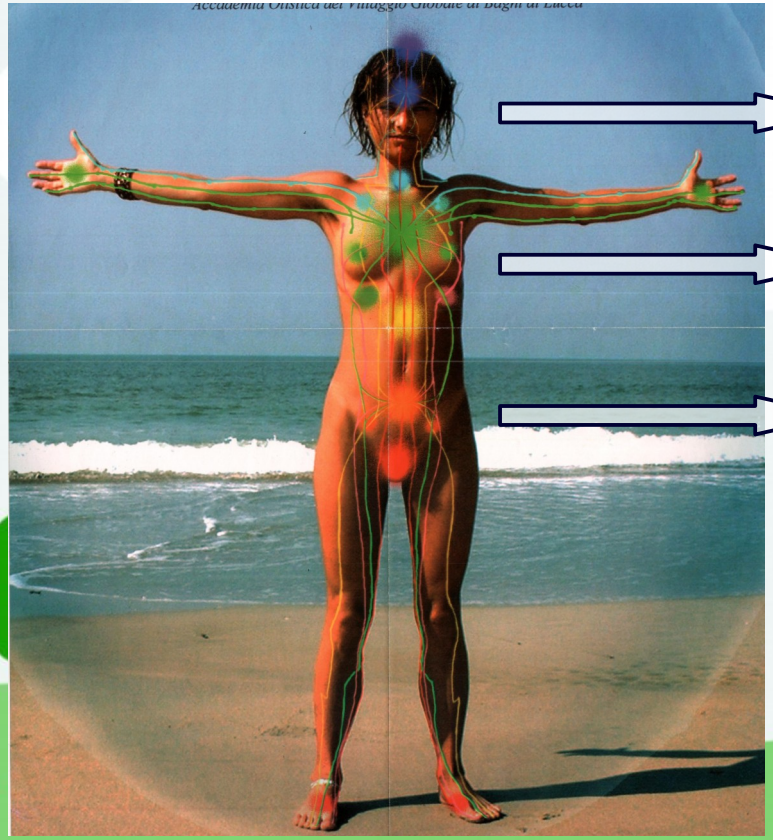
- Blocco della testa / iperattivazione delle funzioni esecutive e pensiero
- Blocco del cuore / ignoranza e falsa coscienza di sé
- Blocco della pancia / inibizione del corpo, della vitalità, dei sentimenti, emozioni e istinti

I blocchi spirituali collettivi



- Blocco della testa / terrore dell’assenza di senso
- Blocco del cuore / terrore della morte
- Blocco della pancia / terrore dell’assenza di controllo

Dai blocchi alla esperienze di visione profonda



- assenza di discriminazione → esperienze di vacuità (non-sé)
- assenza di identificazione → esperienze di pace (non sofferenza)
- assenza di controllo → esperienze di libertà (impermanenza)

PRATICA A CASA:

- kundalini

La mindfulness: definizione

Mindfulness: quello stato di consapevolezza naturale che emerge

- dal prestare attenzione
- intenzionalmente
- all’esperienza nel momento presente
- senza attaccarsi alle percezioni, pensieri e giudizi
- senza reagire all’esperienza

Mindfulness come combinazione di chiarezza, pace, flessibilità (Sujiva)

- PRATICA A CASA:
- praticare ogni giorno la mindfulness informale, praticare ogni giorno la meditazione formale alternando body scan e body scan psicosomatico del cuore, leggere Culadasa - Primo intermezzo

Requisiti base del percorso spirituale

Fede o fiducia: *saddha*, inclinazione della mente verso ciò che è buono.

Retta visione, inizialmente concettuale: retta visione del kamma, retta visione delle quattro nobili verità.

Etica: astensione da stati mentali non salutari, coltivazione di stati mentali salutari, cinque “precetti”

Metodo adeguato e guida adeguata

Luoghi e momenti adatti

La triplice gemma

Buddha – Maestro

Dhamma – Insegnamento della verità

Sangha – Comunità spirituale, sia monastica che laica

Si parte dalla fiducia per sviluppare comprensione e saggezza.

PRATICA A CASA:

praticare ogni giorno la mindfulness informale, praticare ogni giorno la samatha-vipassana fase 1, leggere Sujiva – Parte 1:Requisiti base e cinque fattori dello sforzo.

Samsara e Nibbana

24/10/21

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

The Buddha's exhortation to His first sixty Arahant disciple monks, " Let not the two of you take the same path to preach the Dhamma for the welfare and happiness of all " !

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

- La direzione della via spirituale è quella della liberazione dalla sofferenza e la comprensione della realtà ultima.
- Il risveglio è un evento cognitivo che trasforma radicalmente la comprensione della realtà da parte della mente, in modo tale da comprendere la realtà ultima.
- Il risveglio può essere parziale o completo, in entrambi i casi è permanente.
- Il risveglio ha delle cause, la principale è lo sviluppo dell’insight.

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

- L’insight è la comprensione intuitiva, non concettuale, della realtà, basata sull’esperienza diretta e consapevole, che elimina e trascende le precedenti modalità generali di costruzione della realtà.
- Lo sviluppo dell’insight è in 18 stadi secondo la tradizione di Mahasi Sayadaw. Gli insight riguardano alcuni elementi centrali della realtà ultima: impermanenza, interdipendenza causale, sofferenza, assenza di un sé, vacuità.
- Sviluppo samatha-vipassana → sviluppo fattori del risveglio → sviluppo insight → risveglio→ approfondimento degli insight → liberazione

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

I fattori del risveglio sono 7:

- mindfulness,
- samadhi (concentrazione esclusiva senza sforzo),
- gioia meditativa (pitī)
- investigazione dei fenomeni
- persistenza
- tranquillità
- equanimità

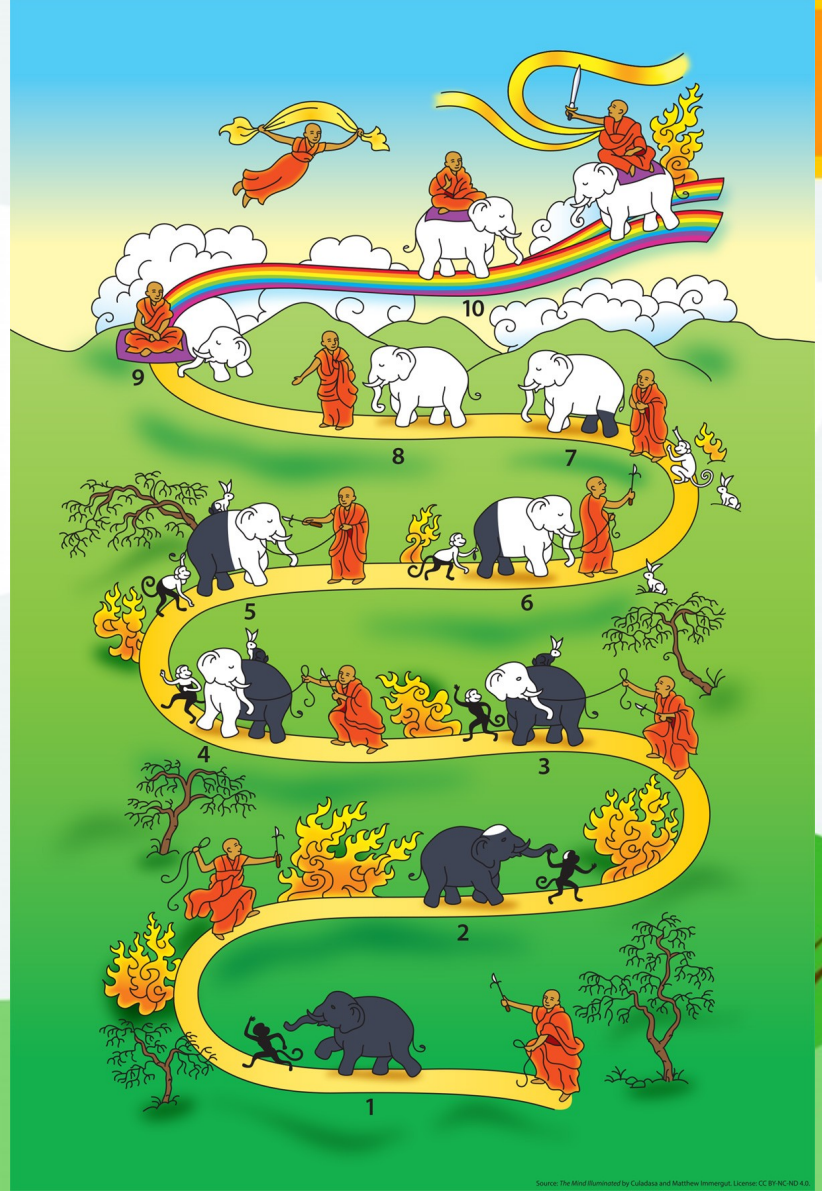
La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

La pratica meditativa adeguata permette il loro pieno sviluppo in modo graduale.

- La s-v si basa sulla pratica congiunta di mindfulness e concentrazione. Ricordiamoci quindi che entrambe sono da sviluppare contemporaneamente.
- Lo sviluppo pieno della s-v porta al compimento dei 7 fattori del risveglio, difatti:
- samatha è: mindfulness + samadhi + pitī + tranquillità + equanimità
- vipassana è: mindfuless + samadhi + persistenza + investigazione dei fenomeni

Una panoramica sulle 10 fasi della Samatha-Vipassana: la mappa

- Il monaco: il meditante
- L’elefante: la mente
- La scimmia: le distrazioni
- Il coniglio: la sonnolenza
- Il fuoco: l’impegno necessario
- L’albero secco: le illusioni che ci portano via dal sentiero
- Il monaco che vola: la piena unificazione della mente
- Il monaco e l’elefante che tornano indietro con la spada della saggezza: il pieno sviluppo dei 7 fattori del risveglio viene applicato alla realtà in modo continuo per recidere le illusioni e generare la liberazione finale.



6/11/22

Una panoramica sulle 10 fasi della Samatha-Vipassana: aspetti principali

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 alla vostra esperienza diretta.

USIAMO 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!

6/11/22

Una panoramica sulle 10 fasi della Samatha-Vipassana: aspetti principali

Per progredire è prima di tutto necessario:

- comprendere in **quale fase** ci troviamo;
- lavorare con **diligenza** e **quotidianamente** con le tecniche che sono proposte per quella fase;
- proseguire alla fase successiva solo quando abbiamo sviluppato una **piena padronanza della fase** su cui stiamo lavorando;
- nonostante lo **sviluppo nel tempo di settimane e mesi** segua le fasi ben delineate, praticamente **durante le meditazioni** le fasi si presentano in modo contiguo, a volte ci troviamo nella fase 2, poco dopo nella 3, poi ritorniamo alla 2 e così via;
- 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: vogliamo essere consapevoli ORA, non solo sul cuscino!

COSA FARE A CASA:

- praticare ogni giorno la mindfulness informale
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- Leggere Culadasa, Introduzione, Una panoramica dei 10 livelli, Fase 1 porre le basi della pratica meditativa.
-

6/11/22

Il focus e la periferia

La nostra coscienza funziona con il contributo di una periferia e di un focus. Entrambe sono forme di attenzione consapevole, ma funzionano in modo diverso.

La mindfulness si sviluppa includendo sia focus che periferia.

La concentrazione si sviluppa alimentando il focus attentivo.

PERIFERIA	FOCUS
Vi arrivano prima le informazioni.	Le informazioni vi arrivano dopo la perif.
Filtra le informazioni in arrivo dalla mente non cosciente.	Seleziona le informazioni in arrivo dalla periferia.
Olistica, contestuale, vede meglio le relazioni fra i fenomeni.	Isola e analizza i fenomeni.

Il focus e la periferia

PERIFERIA	FOCUS
Si accorge dei fenomeni.	Si concentra sugli oggetti selezionati.
Meno legata all’ego-sé, meno concettuale, più obiettiva.	Più legata all’ego-sé, più concettuale, meno obiettivo.
Può osservare la mente in generale o la coscienza in generale, quindi anche gli stati mentali e le attività mentali.	Non può osservare la mente o la coscienza in generale, ma può osservare i contenuti della mente, come i pensieri e le immagini.
Entrambe possono essere estrospettive o introspettive.	Entrambe possono essere estrospettive o introspettive.
Entrambe sono presenti contemporaneamente nei 6 sensi, vista, udito, olfatto, gusto, tatto e mente.	Entrambe sono presenti contemporaneamente nei 6 sensi, vista, udito, olfatto, gusto, tatto e mente.

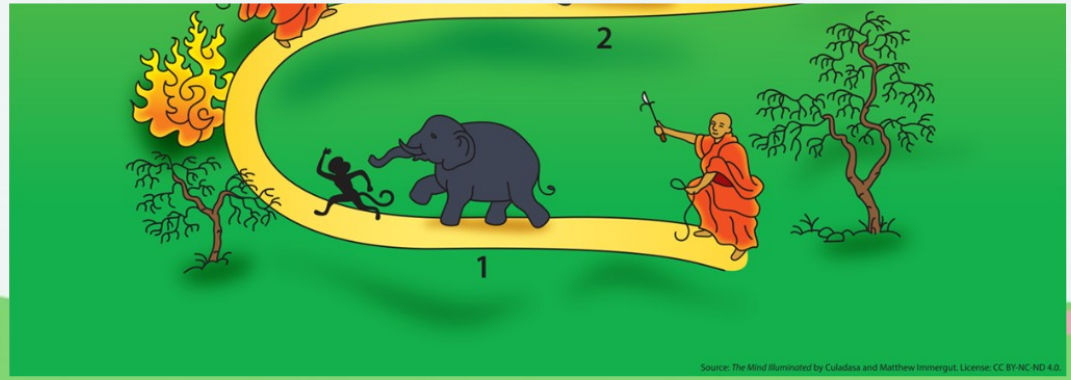
La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

In questa fase ci dedichiamo a sviluppare una pratica costante e diligente.

Con **costante** ci riferiamo all'intenzione di praticare quotidianamente, possibilmente senza saltare un giorno di pratica.

Per **diligente** ci riferiamo al dedicarci con tutto il cuore alla pratica, mettendo da parte tutto il resto durante la meditazione.

Porre le basi significa anche portare intenzionalmente le qualità che stiamo sviluppando nella vita quotidiana, attraverso le pratiche "informali".



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Obiettivi: Apprendere come prepararci alla pratica e sviluppare una pratica meditativa regolare.

Ostacoli: Resistenza, procrastinazione, fatica, impazienza, noia, scarsa motivazione.

Capacità: Stabilire una routine di pratica, definire obiettivi precisi, sviluppare la motivazione, coltivare la disciplina e la costanza, usare la strategia del contare.

Realizzazione: Non saltare mai una sessione di pratica quotidiana.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Iniziamo dal comprendere almeno a livello di pensieri che non c'è nessuno che sta meditando. La pratica avviene senza nessuno che la compie. È inutile incolparsi o sforzarsi.

Ciò che sta avvenendo è lo **stabilire e il mantenere delle *intenzioni consce***,(es proporsi di essere consapevole ora), che conducono alla ripetizione di **azioni mentali** (es continuo a diventare consapevole della mia esperienza), che si trasformano in **abitudini mentali** (es la consapevolezza diventa sempre più facile da evocare e da tenere nella giornata) e infine culminano negli **insight**.

Intenzioni ⟶ azioni mentali ⟶ abitudini mentali ⟶ insight

Per aiutare la mente ad abituarsi, apprezziamo e ascoltiamo le **sensazioni piacevoli** nel corpo e nel respiro o nella mente, in modo da **dare spazio al comfort, al godimento e al piacere** in ogni sua forma. Questo ci motiverà a praticare ogni giorno.

21/11/22

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Per la fase 1 le **intenzioni** sono:

Sviluppiamo e consolidiamo l’intenzione conscia di meditare ogni giorno per il periodo prestabilito, e dedicare al meglio durante la pratica. Se la nostra intenzione è chiara e forte ne scaturirà l’azione di meditare in modo regolare. Se questo non accade, invece di incolparci o costringerci, lavoriamo sul rinforzo della motivazione e dell’intenzione.

(pssss: forse qualche parte della mente crede di cavarsela facilmente…)

Prendiamoci cura della mente come un bravo giardiniere, con pazienza, sollecitudine, costanza e amorevolezza, e la mente fiorirà.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Come iniziare la pratica:

Scegliamo una postura comoda, sistemiamo bene il supporto su cui siamo seduti, adeguiamo bene il bacino, raddrizziamo la schiena tenendola allineandola con il capo e il collo, rilassiamo tutto il corpo, sopratutto le pancia, le spalle, il collo e la mandibola. Lasciamo la bocca socchiusa o chiusa, in ogni caso morbida, gli occhi chiusi o socchiusi guardando in basso in modo sfocato. Permettiamo il respiro naturale attraverso il naso, senza alcuno sforzo nel respirare. Rilassiamoci e permettiamoci di godere della meditazione.

Osserviamo il nostro stato attuale e notiamo se ci sono potenziali distrazioni, riconoscendone la presenza e invitando la mente a metterli da parte per la durata della pratica.

Rinnoviamo la nostra motivazione di fondo della meditazione. Cosa è veramente importante nella mia vita? Accogliamo ciò che ci arriva nel momento, e rinforziamo questa motivazione.

Poniamoci un obiettivo adeguato nella pratica che stiamo svolgendo adesso. Cosa vorrei ottenere in questa sessione? Pensate a cosa avete incontrato nelle sedute precedenti, cercate di comprendere quale fase state affrontando, scegliete un obiettivo ragionevole rapporto agli ultimi progressi e alla fase su cui state lavorando.

Accogliamo questi obiettivi mettendo da parte le aspettative eccessive, mantenendo una intenzione diligente e nel contempo leggera e giocosa.

Proponiamoci di dedicarci con tutti noi stessi alla pratica, partendo dal generare le intenzioni di sviluppare le facoltà di base: consapevolezza e concentrazione.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Entriamo quindi nella **transizione graduale**:

- Portare la consapevolezza al momento presente.
- Portare il focus alle sensazioni corporee mantenendo la consapevolezza periferica.
- Portare il focus alle sensazioni del respirare, mantenendo la consapevolezza periferica.
- Portare il focus in un’area specifica dove accogliere le sensazioni del respirare, mantenendo la consapevolezza periferica.
- Alla fine della pratica, prendiamoci un momento per ringraziarci, per rinforzare il nostro proposito di prenderci cura di noi stessi.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

La strategia del contare

Per sostenerci nel seguire il respiro momento per momento proponiamoci ci essere consapevoli almeno delle sensazioni generiche dell’inspirazione e dell’espirazione, ad es sentire il diaframma che si abbassa e che si alza. Insieme a questo iniziamo a contare, ripetiamo mentalmente 1 quando c’è l’inspirazione, 2 per l’espirazione, 3 per l’inspirazione… e così via fino a 10, dopo ritorniamo ad 1 e continuiamo.

In questo modo daremo un grande contributo a stabilizzare il focus e diventeremo più consapevoli delle sensazioni del respiro.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Gli ostacoli iniziali alla pratica e come gestirli

Trovare il tempo

Questo è l’ostacolo principale, perché una pratica quotidiana non può basarsi sul tempo libero o su una motivazione vaga e temporanea, ma su una ferma scelta di stabilire un’agenda regolare di meditazione. Se non è la vostra priorità sul resto, la metterete in fondo alla lista.

Perciò chiedetevi cosa volete fare della vostra vita! Questa è una occasione per vivere pienamente e consapevolmente!

Rendete la pratica quotidiana la vostra priorità sul resto.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Procrastinazione

Non avere tempo per se stessi è uno dei modi con cui boicottiamo continuamente noi stessi. Stabiliamo ciò che è importante, ma poi mettiamo prima tutto il resto, e… gli altri. Divenire consapevoli di questi meccanismi automatici può non essere facile, ma è necessario se volete progredire.

Rendete la pratica quotidiana la vostra priorità sul resto.

Riluttanza e resistenza

Resistere a ciò che incontriamo nella pratica è una delle difese più comuni che le persone incontrano. Sognare piuttosto che essere consapevoli, evitare piuttosto che incontrare, irritarsi piuttosto che accogliere, sono esempi comuni. Purtroppo per noi, finché tenteremo di non vedere ciò che è presente ora, soffriremo ed andremo incontro alla morte.

Praticate quotidianamente ricordandovi che questo è un modo per curarvi a fondo.

21/11/22

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

Insicurezza

Se iniziamo a confrontare il nostro percorso con quello di altri, potremmo finire facilmente per lasciare spazio al dubbio scettico, che è un modo per alimentare l'insicurezza.

"Perché devo soffrire così tanto e gli altri hanno una vita soddisfacente?" "Perché non progredisco facilmente?" "Forse non sono abbastanza meditativa"

"Ci sarà una soluzione facile…. Da qualche parte la troverò… il mio insegnante non è del tutto sincero… e poi perché gli altri non vedono quanto sono illuminata?"

Praticate e alimentate la fiducia in voi stessi e nel percorso che state seguendo.

Infine:

"Una buona meditazione è quella che avete fatto, una cattiva meditazione è quella che non avete fatto." Stephenie Nash

COSA FARE A CASA:

praticare ogni giorno la mindfulness informale

praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

21/11/22

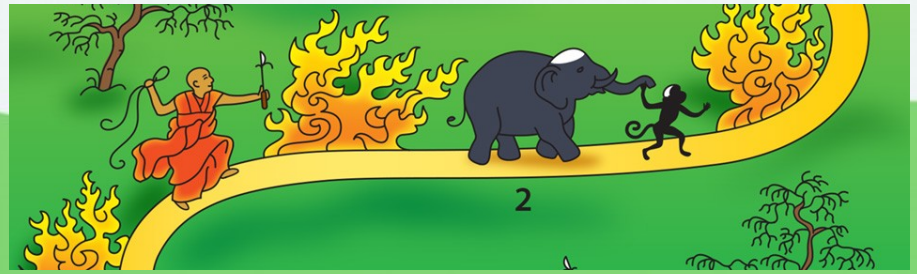
La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

La forza di volontà non può impedirci di dimenticare il respiro, né possiamo con forza renderci coscienti di quando siamo distratti.

La mente non addestrata porta alle distrazioni, da queste nasce la dimenticanza del respiro, da questa nasce il pensiero errante. Non siamo noi a scegliere il pensiero, è la mente che ci porta a spasso!

Cerchiamo piuttosto di usare i 5 passi: riconoscere positivamente i momenti “a-ah!”, osservare consapevolmente l’ultima distrazione, etichettarla, lasciarla andare e tornare con intenzione al respiro.

Gradualmente questa diventerà una abitudine che ridurrà il vagare della mente e aumenterà il tempo in cui siamo attenti al respiro. Pazienza, disciplina, energia e motivazione ci sosterranno.



La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Obiettivi: Ridurre la durata dei pensieri erranti e prolungare i periodi di attenzione sostenuta all’oggetto di meditazione.

Ostacoli: I pensieri erranti, la mente-scimmia e l’impazienza.

Capacità: Rinforzare la consapevolezza introspettiva spontanea, il momento in cui ci accorgiamo dell’incongruenza tra il voler sentire il respiro e ciò che sta realmente accadendo, e imparare a mantenere l’attenzione sull’oggetto di meditazione. Rinforzare il seguire il respiro e il radicamento nel corpo.

Realizzazione: Riuscire a mantenere l’attenzione sull’oggetto di meditazione per diversi minuti, mentre i periodi di pensiero errante si riducono per lo più a pochi secondi.

La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

I pensieri erranti e la consapevolezza introspettiva spontanea

Quando cominciamo questa fase la nostra meditazione è quasi soltanto riempita dal pensiero errante. Questo può sorprenderci, ma in realtà ci stiamo solo accorgendo di ciò che è l’**attività usuale** della mente. Non è un errore accorgersi di questo, non siamo sbagliati se siamo distratti.

Possiamo prenderci cura. **Una mente distratta infatti è una mente improduttiva e incapace di liberazione**.

Quando ci impegniamo nel sostenere l’attenzione sul respiro o sulle piante dei piedi, ecco che l’attenzione inizia a vagare spontaneamente su altro. Trova poi qualche altro oggetto e da lì inizia la distrazione. Quindi si creano associazioni e la mente continua a saltare da una cosa all’altra in modo automatico. In questa fase, su questo processo abituale vogliamo lavorare principalmente sul **pensiero errante**.

La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Dopo questo ci **accorgiamo di esserci distratti (a-ah!)**. Spesso reagiamo a questo cercando di metterci subito in carreggiata, ma questo ci fa perdere l’occasione di un addestramento della mente molto utile.

In questi momenti possiamo scoprire alcuni aspetti importanti di come funziona la mente:

- la distrazione e il pensiero errante non sono stati scelti, come non lo è il momento a-ah!, non sono sotto il nostro controllo consapevole;
- il momento a-ah! fa diventare questi movimenti da inconsapevoli a consapevoli, perché sono momenti di consapevolezza introspettiva spontanea;
- ciò che ha fatto in modo a questo di accadere è avvenuto nell’inconscio: il momento a-ah!, è solo la parte finale di un processo che la mente ha creato senza che noi lo vedessimo, ne vediamo solo il frutto l’esito;
- per educare la mente a produrre più momenti a-ah! **è fondamentale che noi apprezziamo quel momento quando accade e ci incoraggiamo ad averne altri**.

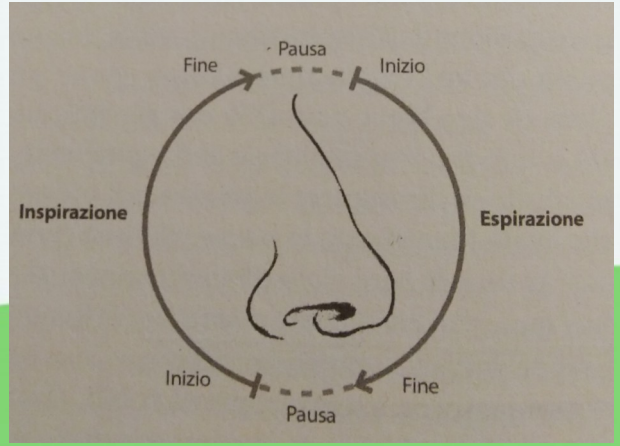
La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Sostenere l’attenzione e seguire il respiro

A questo punto per sostenere l’attenzione sul respiro è importante usare la strategia del **seguire il respiro**: proponiamoci di diventare consapevoli maggiormente delle sensazioni del respiro.

Ogni respiro è fatto di tanti piccoli momenti di consapevolezza.

Partiamo dal cercare di notare l’inizio dell’inspirazione e l’inizio dell’espirazione. Nel tempo cerchiamo anche di notare le pause fra le due parti del respiro. Più avanti proponiamoci di notare le tante sensazioni che compongono l’inspirazione, la pausa, l’espirazione e la pausa.



La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

Possiamo usare la strategia del **contare** per sostenerci in questo intento.

Ricordiamoci di non perdere la **consapevolezza periferica**, per esempio cercando di escludere dalla consapevolezza tutto quello che non è il respiro. Questo non ci farà avanzare, ma arresterà il nostro progresso.

La mente-scimmia e il radicamento nel corpo

La mente-scimmia è una mente che vaga fra pensieri, suoni, sensazioni, emozioni, ricordi, in modo veloce e con una certa agitazione. L’antidoto è **radicarsi nel corpo**. Scegliamo consapevolmente di sentire le sensazioni corporee, per esempio ascoltando parti del corpo, la sua interezza, specifiche sensazioni come la temperatura, morbidezza-durezza, pressione-leggerezza, ecc… Quando siamo più radicati, torniamo all’oggetto di meditazione primario, respiro o piante dei piedi.

La fase 2: L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante

L’impazienza e la gioia

Inevitabilmente qualche nostra **aspettativa** durante la pratica sarà frustrata. Questo può portarci a desiderare alternative più gratificanti, che porteranno conflitto e impazienza.

Il modo migliore per riunificare la mente a questo punto è **godersi la pratica**. Lasciamo da parte le aspettative e iniziamo a goderci ciò che di bello e piacevole c’è ora, portandoci l’attenzione e apprezzando queste sensazioni. Questo porterà la mente a riunificarsi sotto l’intento di meditare e quindi ad essere più collaborativa. Via via che i processi mentali entrano in armonia ci sarà meno conflitto, quindi l’attenzione si stabilizzerà e il piacere aumenterà.

Sorridiamo, rilassiamoci, godiamo del corpo, apprezziamo la bellezza del momento, lasciamo andare.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

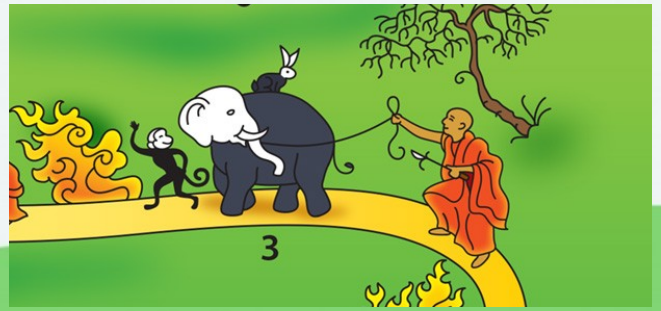
Gli obiettivi di questa fase riguardano la dimenticanza e la sonnolenza. Gli elementi essenziali sono:

a) stabiliamo l’intenzione di evocare spesso l’attenzione introspettiva, prima di dimenticarci del respiro o di aver ceduto al sonno;

b) effettuiamo le necessarie correzioni appena notiamo l’insorgere del torpore o della sonnolenza;

c) mentre osserviamo il respiro, sosteniamo la consapevolezza periferica il più pienamente possibile.

Queste tre intenzioni diventeranno via via più potenti fino a trasformarsi in abitudini.



La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Obiettivi: Vincere la dimenticanza e il rischio di addormentarsi.

Ostacoli: Distrazioni, dimenticanza, pensiero errante e sonnolenza.

Capacità: Usare le tecniche del seguire il respiro e del connettersi per prolungare i periodi di attenzione ininterrotta e familiarizzare con il processo della dimenticanza. Coltivare la consapevolezza introspettiva attraverso le pratiche dell’etichettare e del controllare. Tali tecniche consentono di cogliere le distrazioni prima che inducano alla dimenticanza.

Realizzazione: Di rado si dimentica l’attenzione al respiro o ci si assopisce.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Le distrazioni

Il campo della consapevolezza cosciente contiene molto di più del semplice respiro. Quando l’attenzione si alterna tra il respiro e un suono, un pensiero, una emozione, o qualsiasi altro oggetto, anche se lo fa solo per un breve istante, è una **distrazione**. L’attenzione alternata fra diversi oggetti produce una **dispersione dell’attenzione** che può portare alla dimenticanza.

Le distrazioni possono essere grossolane o sottili. Quando la distrazione occupa un breve tempo e l’oggetto di meditazione resta al centro dell’attenzione, è una distrazione **sottile**. Quando la distrazione prende l’attenzione per molto tempo e sposta l’oggetto di meditazione in secondo piano, nella consapevolezza periferica, è una distrazione **grossolana**.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

La distrazione grossolana è il preambolo della dimenticanza, che avviene quando ci dimentichiamo del tutto del respiro ed esso viene escluso dal campo della consapevolezza. Quindi ci dimentichiamo che stiamo meditando e compaiono i pensieri erranti, un saltare da un oggetto all’altro.

Distr sottile → Distr grossolana → Dimenticanza → Pens erranti

Per vincere la dimenticanza è necessario cogliere le distrazioni prima che la suscitino.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Seguire il respiro nel dettaglio

Per farlo dovremo seguire il respiro più **nel dettaglio**, imparare la tecnica del **connettere** e coltivare la **consapevolezza introspettiva**.

Una volta che riusciamo a percepire tutti i principali aspetti del ciclo del respiro con chiarezza e vividezza, cioè inspirazione, pausa, espirazione, pausa, iniziamo a praticare il **riconoscimento delle singole sensazioni** che caratterizzano inspirazione ed espirazione. Partiamo dal riconoscere **almeno 3 o 4 sensazioni diverse** all’interno di ogni inspirazione, e così anche per l’espirazione.

Con la pratica il numero di sensazioni che riusciamo a riconoscere aumenterà, ma ciò che è più importante adesso è che la nostra percezione si affini in modo da **mantenerci interessati** e attenti al respiro. Mentre facciamo questo, manteniamo una consapevolezza estrospettiva attiva, cercando di porre l’accento **contemporaneamente** tanto sull’attenzione quanto sulla consapevolezza periferica.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Il connettere

Il connettere è un’estensione del seguire il respiro che coinvolge il fare **comparazioni e associazioni**. Mentre seguiamo le sensazioni del respiro osserviamo le due pause per prendere nota di qual è la più lunga e la più breve. È più lunga quella dopo l’inspirazione o dopo l’espirazione? Ogni respiro è un connettere nuovo.

Quando siamo a nostro agio con questa pratica, connettiamo inspirazione ed espirazione, cercando di considerare l’intero ciclo di un respiro mentre sentiamo ogni sensazione. Sono della stessa durata oppure no?

Quando siamo a nostro agio anche con questa pratica, connettiamo diversi cicli di respiro. Adesso l’inspirazione è più lunga o più breve di quella precedente? E l’espirazione rispetto a quella prima è più lunga o no?… Gradualmente il connettere vi permetterà di aver conto delle intere respirazioni nel mentre che sentite anche le piccole sensazioni. Anche questa tecnica ci permette di **mantenerci interessati e attenti** al respiro.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Coltivare la consapevolezza introspettiva

Questa è l’abilità di **portare attenzione a ciò che accade nella mente**, pensieri, immagini, ricordi, emozioni, diverse abilità della mente, mentre continuiamo a concentrarci sul respiro. Possiamo sviluppare questa abilità tramite le tecniche dell’etichettare e il controllare.

L’etichettare consiste nell’identificare una distrazione con una parola tutte le volte in cui comprendiamo che non stiamo più seguendo il respiro.

Questo fa parte dei 5 passi. Quando i 5 passi sono stati ben assimilati, possiamo provare ad usare al loro posto il solo etichettare, se questo permette di migliorare la consapevolezza e la concentrazione invece di farcele ridurre.

Il **controllare** consiste nell’utilizzare l’attenzione introspettiva, cioè di rivolgere intenzionalmente l’attenzione all’interno per vedere cosa accade nella nostra mente. Per farlo l’attenzione deve essere abbastanza stabile.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Ciò ci permetterà nel tempo di diventare maggiormente consapevoli della mente anche quando torneremo a portare il focus sul respiro. Nello specifico in questa fase, portando l’attenzione nella mente e osservando **soprattutto se sono presenti distrazioni** oppure no, stiamo addestrando la consapevolezza a segnalarci la loro presenza.

Dedichiamo qualche secondo al **controllare**, e quando troveremo una distrazione all’opera nella mente, **etichettiamola** e **rafforziamo** l’attenzione al respiro, aumentando un po’ la concentrazione al respiro. **Non cerchiamo di eliminare** le distrazioni dalla consapevolezza periferica, ma di lasciarle sullo sfondo, lasciamole venire, essere e andare.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Lavorare con il dolore

Il dolore all’inizio della nostra pratica comparirà frequentemente. Dobbiamo comprendere che stiamo praticando per uno scopo molto più potente del semplice prendersi cura del corpo: trascendere tutta la sofferenza.

Se il dolore non è dovuto ad una condizione medica un buono schema da seguire è:

- **Ignorare** le sensazioni spiacevoli e proporci di concentrarsi sul respiro il più possibile. Se questo non è possibile…
- **Rivolgere il focus alle sensazioni** dolorose ed esplorarle con curiosità, apertura, disponibilità per un po’. Quando riducono la loro spiacevolezza ritornare al respiro. Se questo non è possibile…
- **Muoversi consapevolmente** portando consapevolezza all’intenzione di muoversi, al movimento, allo stabilizzarsi del corpo, al mutare delle sensazioni corporee, poi tornare al respiro. Muoviamoci il meno possibile.

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

Gestire la sonnolenza

Praticare significa proporci di essere incredibilmente svegli e consapevoli. Una mente addormentata non potrà mai illuminarsi. Ricordiamoci che...

il **torpore sottile** porta al **torpore grossolano**, che porta alla **sonnolenza**.

Quando iniziamo a sentirci troppo rilassati, i muscoli cedono, la testa penzola, l’energia cala, percepiamo in modo confuso e ci sentiamo presi da una sensazione piacevole, calda e avvolgente, stiamo diventando svegli quanto un sasso.

SVEGLIA! La prima cosa da fare è **svegliarsi il più possibile**, la seconda è **mantenere l’intenzione di restare svegli** portando maggiore energia all’intenzione di essere consapevoli e concentrati sul respiro.

Per svegliarsi vi consiglio queste strategie, dalla più lieve alla più forte:

- **Inspirare dal naso** velocemente, espirare dalla bocca lentamente;
- **Aprire gli occhi**;
- **Tendere** tutto il corpo e poi rilassarlo;

La fase 3: Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza

- **Respirare** con intensità nella pancia e **tendere** i muscoli anali e perianali, dopo rilasciare;
- Fare la meditazione **in piedi**;
- Fare la meditazione camminata;
- Sciacquarsi con **acqua fredda**;
- Se proprio non ce la facciamo in nessun modo forse il corpo ha bisogno di dormire... dormiamo.

A casa: leggere Culadasa, fase 2 e fase 3.

Pratica la mindfulness informale quotidianamente

Praticare la samatha-vipassana fase 1,2,3 quotidianamente.

09/01/23

I quattro fondamenti della mindfulness: corpo

- Il Satipatthana Sutta è uno dei discorsi del Buddha contenuto nel canone Pali.
- Si incentra sullo sviluppo della meditazione tramite la mindfulness come mezzo per la liberazione dalla sofferenza.
- Riguarda lo sviluppo della consapevolezza del **corpo**, delle **sensazioni**, della **mente-coscienza** e dei **dhamma** (insegnamenti / fenomeni o realtà ultime).
- Il metodo satipatthana vipassana di Sayadaw è un metodo che è al centro della tradizione Theravada e che è stato ripreso da Mahasi Sayadaw in Birmania con alcune caratteristiche specifiche:

I quattro fondamenti della mindfulness: corpo

1) ascoltare il respiro al sollevarsi e abbassarsi dell’addome.
2) fa un uso molto ampio della contemplazione del corpo, pur usando anche gli altri tre fondamenti
3) il notare consapevolmente ogni processo contemplato è sviluppato sino al punto in cui gli oggetti sorgono e cessano in modo incredibilmente rapido
4) la meditazione camminata viene alternata alla meditazione seduta, in genere per il periodo di un’ora
5) vengono incoraggiati i ritiri intensivi

I quattro fondamenti della mindfulness: corpo

Kayanupassana – visione profonda del corpo

La mindfulness è applicata al fondamento del corpo (kaya). Nel S. Sutta è indicata per le posizioni del corpo, i movimenti e le attività, il respirare, le parti del corpo e le impurità, gli elementi, le fasi di decomposizione del cadavere.

Nella pratica di meditazione **seduta** l'oggetto primario è il **salire/scendere dell'addome** associato al respirare o l'entrata/uscita del respiro al naso, in quella **camminata** le **sensazioni corporee dei piedi** associate al camminare. Tuttavia durante le meditazioni si possono esplorare tutte le altre sensazioni corporee, come quelle di pressione, calore, movimento, ecc.

La mindfulness del corpo è la **base** di tutte le altri applicazioni della mindfulness. Essa va applicata continuamente nella vita e ancor di più in meditazione. Non si applica per sviluppare brama verso i piaceri sensoriali, ma per comprendere in profondità il corpo come impermanente, non soddisfacente e non-sé.

Praticando si incontra generalmente prima il **corpo "convenzionale"**, ovvero l'idea del corpo come l'intero corpo, le parti, inspiro ed espiro, e dopo più profondamente il **corpo "materiale"**, cioè i fenomeni ultimi del corpo, non concettuali, non idee forme o figure, che sono gli elementi terra, fuoco, acqua e aria.

COSA FARE A CASA

- Leggere nella Dispensa il Satipatthana sutta e Sujiva - Vai con il flusso - Meditazione seduta e meditazione camminata,
- Leggere in Sujiva - L'albero della saggezza da pag. 40 a 90.
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

23/01/23

I cinque impedimenti

I cinque impedimenti (nivarana) sono quelle **funzioni mentali che ostacolano lo sviluppo della meditazione samatha-vipassana**. Essi sono funzioni utili nella vita quotidiana, che la strada spirituale gradualmente elimina del tutto. Tuttavia andare contro di essi non ci è utile, piuttosto ci è utile **riconoscerne la presenza e rinforzare ciò che è opposto ad essi**. Gli impedimenti sono:

- Desiderio sensoriale
- Malevolenza
- Pigrizia e letargia
- Agitazione / preoccupazione e rimorso
- Dubbio scettico (scetticismo)

I cinque impedimenti

Il **desiderio sensoriale** è la bramosia e l'attaccamento ai piaceri dei sensi e agli oggetti sensoriali. È una forza formidabile che lega ai regni sensoriali. Sorge frequentemente in molti praticanti.

Questi desideri si sono evoluti perché nel mondo naturale dovevamo impegnarci a fondo per trovare le risorse di cui avevamo bisogno per sopravvivere e riprodurci, con sforzo e motivazione. Siamo biologicamente spinti a desiderare e inseguire ciò che ci aiuta a mantenerci sani, trovare un partner, provvedere alla famiglia, provare desiderio per l'accettazione, lo status e il potere sociale, perché sono importanti per la sopravvivenza e riproduzione.

Questo stato mentale va osservato attentamente al suo sorgere, per vederne chiaramente la natura e le condizioni che lo accompagnano. A causa dei suoi effetti magnetici e ipnotici, **le persone ne sono ossessionate, soprattutto perché ritengono di trovare qui la felicità.** In genere il consiglio è quello di **osservare lo stato mentale e non l'oggetto**. La chiave per l'osservazione della bramosia è il **distacco**. Rimanete all'erta e rimanete a distanza: ne noterete l'impermanenza e la dissoluzione. Dobbiamo essere determinati a rimanere distaccati e a non soddisfare queste bramosie con qualche scusa.

Il fattore meditativo opposto è l'unificazione della mente: quando siamo totali siamo naturalmente soddisfatti, calmi, gioiosi e con motivazioni più proficue.

06/02/23

I cinque impedimenti

La **malevolenza**, o avversione, si manifesta come l'incapacità di accettare una situazione o un oggetto. Al suo posto nascono irritazione, impazienza, agitazione, evitamento e fuga, rabbia, odio, gelosia, paura, giudizi, etc.

La malevolenza o avversione è anch'essa sostenuta biologicamente da una spinta che respinge ciò che è potenzialmente dannoso alla nostra sopravvivenza, riproduzione, affermazione sociale.

Per applicare la presenza mentale alla malevolenza/avversione facciamo in modo che essa sia la più possibile **dolce, gentile e tranquilla**, perché queste rappresentano le qualità opposte. Come per le sensazioni dolorose, è fondamentale l'**accettazione**. Se la neghiamo o facciamo opposizione, gettiamo benzina sul fuoco. Quando siamo un po' più esperti possiamo esprimere amorevolezza verso queste parti.

Il fattore meditativo opposto è il piacere / felicità (sukha). Una mente in grado di apprezzare e provare piacere per ciò è già presente non da spazio alla negatività.

06/02/23

I cinque impedimenti

Pigrizia e letargia segnalano una pesantezza della coscienza e degli stati mentali. Sono la pigrizia, la mancanza di volontà e una mente intorpidita che ci spingono a sospendere qualunque attività per ritornare a dormire.

La pigrizia si è sviluppata per impedirci di perdere tempo ed energia in attività inutili o sgradevoli e per cercare vie più semplici per fare le cose. La letargia ha lo scopo di farci riposare, compare quando non sembra esserci nulla di interessante o eccitante. Entrambe ci fanno perdere energia mentale.

Un buon indicatore per notarla è la pesantezza della mente. È come se la mente fosse intorpidita, e i movimenti diventano rallentati. Forse debolezza è la parola che la descrive meglio. Bisogna lavorare con il suo opposto: **l'energia (viriya)**. Un'energia chiara, pura e leggera che fluisce agilmente, e non stagnante.

La prima istruzione è **prendere la nota mentale "sonnolenza… torpore… pesantezza"**. Deve esserci mindfulness, non solo le parole. È la presenza mentale che ci dà energia. Notiamo **ripetutamente e rapidamente, invitando la mente a svegliarsi.**

Il fattore meditativo opposto è l'attenzione diretta all'oggetto della meditazione. Medita e basta!

06/02/23

I cinque impedimenti

L’**agitazione legata alla preoccupazione e al rimorso** è una mancanza di pace interiore e il terreno da cui possono prodursi altri stati non salutari. Siamo in conflitto con qualche aspetto del nostro passato o preoccupati dal nostro futuro. **L’agitazione è come un impulso irrisolto ad agire.** In termini generali: l’agitazione è la base della distrazione, e la preoccupazione e il rimorso la amplificano.

Si è evoluta per invitarci a rimediare ai problemi di cui ci sentiamo responsabili e per proteggerci dalle conseguenze di qualche azione, o per controllare un futuro vissuto come incerto, dallo scoraggiarci nell’intraprendere azioni negative in futuro.

Il principiante si limiti a notare il bombardamento di pensieri che lo distolgono dall’oggetto meditativo. Appena sorgono pensieri di questo tipo, **prendiamo la nota mentale “pensare”**. Se è attiva la presenza mentale sostituisce l’agitazione e ne nota la dissoluzione. Nel lungo termine ciò che calma il cuore è praticare le virtù, che ci faranno sentire a posto con noi stessi e gli altri.

Un praticante avanzato può notare la natura dello stato mentale dell’agitazione con la sua natura instabile, come un mare in tempesta con le onde che si susseguono incessantemente. Un’altra immagine è uno sciame d’api. Quando l’agitazione scompare, rimane un profondo silenzio.

Il fattore meditativo opposto è la gioia meditativa (pīti), che produce fiducia, ottimismo, confidenza di poter affrontare le sfide future e compassione per i problemi passati.

06/02/23

I cinque impedimenti

Il **dubbio scettico** o scetticismo è uno stato di incertezza emotiva collegato a pensieri negativi sulle sfide che incontriamo nella vita spirituale e nella meditazione.

Si è evoluto per evitarci di perdere tempo e risorse, spingendoci ad investigare, a mettere in discussione, rivalutando le nostre intenzioni e attività sulla base del ragionamento e della logica, concentrandosi sui possibili esiti negativi. Se invece di approfondire le sfide ci limitiamo a reagire all'incertezza che ci genera, diventa un ostacolo e ci blocca dall'approfondire la meditazione, che è invece **pratica ed esperienza diretta, non ragionata**.

Al livello iniziale, il dubbio scettico nasce con il pensiero; perciò **notate consapevolmente "pensare, pensare..."**.

Se lo identificate invece **come stato mentale di dubbio scettico, osservatelo con presenza mentale**. I dubbi scettici sono come una fila di pensieri che girano in tondo e si attorcigliano tra di loro. Se non riusciamo a sciogliere il nodo, ne conseguono sfiducia e frustrazione. Se riuscite a vederla come una **incertezza derivante dai vostri limiti e che non serve** a niente dubitarci sopra, riuscirete a lasciarla andare. Un altro modo per sciogliere lo scetticismo è **parlare con un maestro spirituale o un amico spirituale** in grado di indicarci la natura dei nostri limiti e come superarli.

Abbiate **fiducia** nello scioglimento di questo nodo attraverso la pratica spirituale. "Attraverso la mia applicazione arriverò a risolvere questo dilemma".

Il fattore meditativo opposto è l'attenzione sostenuta, tramite l'applicazione continua della pratica. Ciò porterà risultati positivi, che aumenteranno la fiducia e dissolveranno lo scetticismo.

06/02/23

I cinque impedimenti (da Culadasa)

Es. storia mentale sulla base di

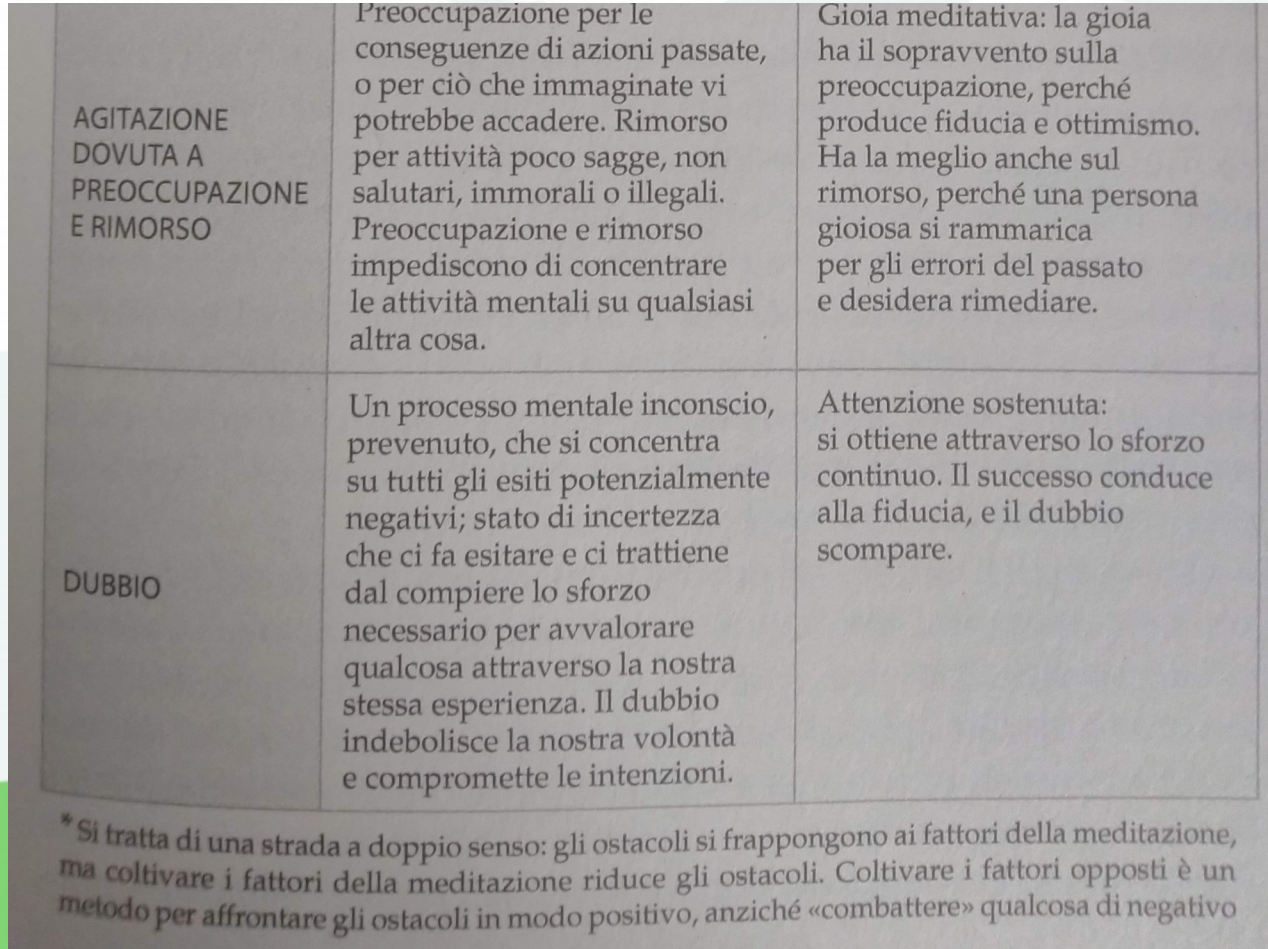
- Desiderio: “ho bisogno di” “voglio questo” per poter essere felice, “ne ho il diritto”, “mi piace tanto e voglio godermela”.
- Avversione: “odio queste persone…”, “non è giusto”, “sono sbagliata”, “mi danno fastidio”, “non voglio stare così…”, “non ne posso più”, “Io-loro sono (giudizi)”.
- Pigrizia: “non ce l’ho fatta a venire…” “non ci sono riuscito (non ne avevo voglia)”, “è troppo tardi, sono stanca, non ho tempo...”

OSTACOLO	SPIEGAZIONE	FATTORE MEDITATIVO OPPOSTO*
DESIDERIO MONDANO	La ricerca di piaceri correlati alla nostra esperienza materiale e il desiderio di evitare i loro opposti: guadagno/perdita; piacere/dolore; fama/disonore; lode/biasimo.	Unificazione della mente: una mente unificata e felice che non ha motivo di andare alla ricerca dei desideri mondani.
AVVERSIONE	Uno stato mentale negativo che implica giudizio, rifiuto e negazione. Comprende: odio, rabbia, risentimento, insoddisfazione, critiche, impazienza, autocritica e irritazione.	Piacere/felicità: in una mente colma di beatitudine c’è poco spazio per la negatività.
PIGRIZIA E LETARGIA	La pigrizia insorge quando il costo di un’attività ci sembra superiore ai benefici che ne possiamo trarre. La letargia si manifesta come mancanza di energia, procrastinazione e scarsa motivazione.	Attenzione diretta: nella meditazione, quando diciamo «medita, e basta» intendiamo rivolgere l’attenzione sull’oggetto di meditazione per contrastare la procrastinazione e la perdita di energia mentale.

I cinque impedimenti (da Culadasa)

Es. storia mentale sulla base di

- Preoccupazione e rimorso: “cosa succederà se mi scoprono…”, “mi vergogno di…”, “ho paura di affrontare…”, “chissà cosa accadrà”.
- Dubbio scettico: “non posso meditare”, “non sono abbastanza brava… (o altri giudizi)”, sono troppo ansiosa… (o altri giudizi)…, “non sono in grado di…”, “non riesco a capire come quello che mi viene detto sia possibile”.



AGITAZIONE DOVUTA A PREOCCUPAZIONE E RIMORSO	Preoccupazione per le conseguenze di azioni passate, o per ciò che immaginate vi potrebbe accadere. Rimorso per attività poco sagge, non salutari, immorali o illegali. Preoccupazione e rimorso impediscono di concentrare le attività mentali su qualsiasi altra cosa.	Gioia meditativa: la gioia ha il sopravvento sulla preoccupazione, perché produce fiducia e ottimismo. Ha la meglio anche sul rimorso, perché una persona gioiosa si rammarica per gli errori del passato e desidera rimediare.
DUBBIO	Un processo mentale inconscio, prevenuto, che si concentra su tutti gli esiti potenzialmente negativi; stato di incertezza che ci fa esitare e ci trattiene dal compiere lo sforzo necessario per avvalorare qualcosa attraverso la nostra stessa esperienza. Il dubbio indebolisce la nostra volontà e compromette le intenzioni.	Attenzione sostenuta: si ottiene attraverso lo sforzo continuo. Il successo conduce alla fiducia, e il dubbio scompare.

* Si tratta di una strada a doppio senso: gli ostacoli si frappongono ai fattori della meditazione, ma coltivare i fattori della meditazione riduce gli ostacoli. Coltivare i fattori opposti è un metodo per affrontare gli ostacoli in modo positivo, anziché «combattere» qualcosa di negativo

I cinque impedimenti (da Sujiva)

	Paragone dell'acqua	Paragone della persona	Fattore *jhanico* oppositivo	*Vipassana* presenza mentale
1. Bramosia sensoriale (*Kamacchanda*)	Acqua colorata con una tintura	Povero che non può pagarsi nemmeno dei piaceri sensoriali momentanei	Concentrazione su un punto, distacco dai sensi	Non distrazione, tranquillità, distacco
2. Malevolenza (*Vyapada*)	Acqua ribollente	Malato cui il dolore fisico impedisce di godere di qualunque piacere	Gioia, fattore della *Vipassana* che conduce all'accettazione	
3. Sonnolenza e torpore (*Thina Middha*)	Acqua limacciosa	Carcerato che non sa che cosa accade di bello all'esterno	Applicazione iniziale (suscita l'energia)	Chiarezza
4. Agitazione e preoccupazione (*Uddhacca-Kukkucca*)	Acqua turbolenta	Persona troppo presa da obblighi e doveri per occuparsi di se stessa	Felicità, pace (sottile e riposante)	Pace
5. Dubbio scettico (*Vicikiccha*)	Acqua stagnante	Viaggiatore perduto nel deserto che non trova la strada per uscirne	Applicazione continuativa (promuove l'indagine continuativa)	Qualità dell'indagine

I cinque impedimenti (da Sujiva)

COSA FARE A CASA

- Leggere Culadasa - Secondo intermezzo: Gli ostacoli e i problemi
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

I quattro fondamenti della mindfulness: sensazioni edoniche

Vedananupassana – visione profonda delle sensazioni edoniche

La mindfulness è applicata al fondamento delle sensazioni (vedana). Nel Satipatthana Sutta è indicata per le sensazioni spiacevoli, piacevoli, neutre, e in tutti e tre i casi sia riguardo a fenomeni mondani sia a fenomeni spirituali.

La sensazione è quella funzione mentale che “gusta” l’oggetto. Vi attribuisce quindi un valore edonico.

La base del corpo ci fornisce sensazioni piacevoli e spiacevoli.

Le basi dell’occhio, naso, lingua e orecchio ci forniscono sensazioni neutre.

La base della mente-coscienza (citta) ci fornisce sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre.

Ogni sensazione nata dal contatto con gli oggetti dei 5 sensi esterni è immediatamente portata alla base del cuore, dove nasce una nuova sensazione di tipo mentale.

Le sensazioni mondane sono quelle relative alla vita quotidiana: es: respiro affannoso → s. spiacevole

Le sensazioni spirituali sono quelle relative alla pratica spirituale: es: respiro affannoso durante la meditazione → s. neutra

In genere nella meditazione si incontrano prima le sensazioni sgradevoli, come il dolore, oppure la frustrazione legata al non raggiungere dei risultati.

Poi si passa spontaneamente dalle sensazioni spiacevoli spirituali a quelle piacevoli spirituali, dopo a quelle neutre spirituali e infine alla beatitudine.

20/02/23

I quattro fondamenti della mindfulness: sensazioni edoniche

Come ascoltarle

Partendo dall’ascolto consapevole delle sensazioni corporee o degli altri sensi, diveniamo accorti anche a come ci piacciono, non ci piacciono, ci sono indifferenti questi oggetti dell’esperienza.

Proviamo a diventare interiormente accoglienti, disponibili, sensibili, come se ascoltassimo delle onde in noi, o delle vibrazioni.

Diveniamo attenti alle immediate reazioni di brama, avversione, illusione, e lasciamole andare. Lasciamo che la sensazione piacevole, spiacevole o neutre sia semplicemente come è.

Poniamo particolare cura alla consapevolezza del dolore, provando ad accoglierlo nella consapevolezza, oppure ad osservarlo con attenzione.

Lasciamo andare i tentativi di respingere l’esperienza o di desiderare. Diveniamo calmi e ricettivi come l’acqua di un lago.

COSA FARE A CASA

Leggere Sujiva in L’albero della saggezza - da pag 90 a 106, e in Sujiva - Vai con il flusso, la Contemplazione delle sensazioni

Fare il diario degli eventi piacevoli

praticare ogni giorno la samatha-vipassana fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

praticare ogni giorno la mindfulness informale

20/02/23

La reazione e la risposta consapevole

- Ogni momento emerge una sensazione associata agli oggetti sperimentati dai 6 sensi.
- Se le sensazioni sono **spiacevoli**, possono comparire con avversione tramite uno stato di allarme chiamato **reazione di stress**: attacco, fuga, congelamento. Queste reazioni automatiche sono spesso mediate dall'**inibizione**, che crea un conflitto fra la reazione automatica e l'inibizione che si associa a giudizi, norme, aspettative, desideri... Non vivendo consapevolmente questo conflitto, tendiamo ad **introiettarlo** e a riprodurlo automaticamente.
- Se le sensazioni sono **piacevoli**, possono comparire con brama e attaccamento.
- Se le sensazioni sono **neutre**, possono comparire insieme all'ignoranza.

La reazione e la risposta consapevole

- La **risposta consapevole** emerge se noi portiamo mindfulness nei momenti di difficoltà e disagio, così come nei momenti piacevoli e neutri. Ci permette di vedere con chiarezza il sorgere delle sensazioni edoniche e di scegliere oltre gli automatismi cosa fare.
- **Portare mindfulness nelle sensazioni edoniche** qui e ora ci permette di vedere il sorgere di brama, avversione e ignoranza con maggiore chiarezza, e di dissiparle.

COSA FARE A CASA

praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

praticare ogni giorno la mindfulness informale

diario delle sensazioni spiacevoli

portare attenzione ai vissuti di blocco, impotenza, congelamento che si possono presentare durante la vita quotidiana

portare più consapevolezza possibile nei momenti di stress e difficoltà

Riflessione di metà percorso

Con oggi abbiamo raggiunto la metà del percorso degli incontri di Dhamma di questo anno. Riflettiamo sulla nostra esperienza.

- Come ho vissuto finora questi incontri di Dhamma? Cosa significano per me?
- Come vivo l'impegno e la dedizione nel percorso spirituale?
- Come sto vivendo la pratica di vipassana? Rispetto alla quotidianità, tempo dedicato e approfondimento, come la vivo?
- Come si manifestano le mie resistenze, dubbi, ostacoli, divagazioni, brame e avversioni, che mi portano fuori dal sentiero spirituale?
- Come intendo vivere il resto del percorso da ora in poi?

Chi ci segue su zoom invia la riflessione a gianluca.ostuni@protonmail.com

PRATICA DA FARE A CASA

- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

20/03/23

Il ritiro silenzioso di Aprile 2023

Il ritiro è l'occasione perfetta per affinare i fattori del risveglio e la pratica. Saremo in un contesto ambientale e di gruppo che sosterrà il nostro lavoro spirituale, in questo modo:

- Il gruppo e l'insegnante saranno un sostegno continuo.
- La continuità della pratica permetterà una trasformazione della mente tramite una forte spinta per accedere ai livelli più profondi della meditazione, quindi di poter sperimentare gli insight.
- Durante tutto il ritiro saremo in silenzio, l'assenza di contatti con l'esterno e il supporto della struttura che ci accoglierà e cucinerà per noi ci permetteranno una dedizione completa.
- Ognuno avrà un colloquio giornaliero con l'insegnante di 15 minuti per condividere ciò che sta accadendo e avere istruzioni individuali.
- Inizieremo il 28 Aprile alle ore 15 e finiremo il 1 Maggio alle ore 17, alla sala zen a San Sperate. Vivremo e dormiremo nella struttura, ognuno di noi avrà un materasso da letto o a terra. Le attività sono dalle 5 alle 22 (orario di spegnimento luci).

20/03/23

Il ritiro silenzioso di Aprile 2023

- La struttura ha 2 stanze da letto piccole con letti (1 per russatori, l'altra per chi ha esigenze fisiche), da cui si accede a 2 bagni / docce, la sala da meditazione la sera diverrà la sala comune da letto per chi dormirà sul materasso a terra, che sarà ricomposto al mattino.
- L'insegnante deciderà per ognuno il posto per dormire e gli orari per la doccia, i bagni restano sempre disponibili quando necessario.
- Le attività avranno precisi orari scanditi e si alternano fra: meditazione seduta, camminata, meditazioni attive di Osho (vi faranno sudare), insegnamenti di Dhamma sulle fasi 4, 5 e 6, pasti consapevoli (colazione, pranzo e spuntino serale), lavoro consapevole di comunità (ognuno avrà un compito giornaliero), colloqui con l'insegnante.
- Cosa portare: ricambi almeno 1 al giorno, lenzuolo e cuscino per dormire e fodera, sacco a pelo (per chi dormirà sul materasso a terra), una coperta da usare durante la meditazione, asciugamani e accessori per lavarsi, ciabatte per sala da pranzo, vestiti per stare fuori all'aperto, benda per gli occhi. Durante il ritiro non useremo specchi, né cellulari, né avremo contatti con altre persone se non strettamente necessari. Eventuali bisogni sono da comunicare all'insegnante. Il numero di telefono per eventuali contatti urgenti dall'esterno è 393 277 56 43 (Gianluca Ostuni).

20/03/23

Il ritiro silenzioso di Aprile 2023

- Il costo deciso dalla struttura per tutti i servizi descritti è di 180 €. Nessun compenso è previsto per l'insegnante. Il ritiro è una occasione per praticare Dana verso la comunità.
- È possibile arrivare la notte prima o partire il giorno dopo la fine del ritiro, se avete difficoltà con l'aereo, contattando prima Gianluca.
- È necessario confermare la propria presenza al ritiro entro il 3 Aprile, pagando in contanti o con bonifico a:

  Gianluca Ostuni IT 17 U 05018 17200 000016996563 causale: Donazione Ritiro + NOME E COGNOME

ABBIATE FIDUCIA NELLE VOSTRE POSSIBILITÀ

SARETE SOSTENUTI IN QUESTO VIAGGIO

DEDICHIAMOCI CON TUTTO IL CUORE ALLA LIBERAZIONE!

20/03/23

Le quattro nobili verità

“Un monaco conosce secondo realtà: questa è la sofferenza, questa è l’origine della sofferenza, questa è la fine della sofferenza, questa è la via che conduce alla fine della sofferenza.”

Satipatthana Sutta

Il primo discorso pubblico del Buddha Siddharta è quello sull’essenza della vita spirituale, le quattro nobili verità.

In questa citazione possiamo notare l’indicazione di come conoscere, secondo realtà, ovvero tramite una **conoscenza delle cose così come sono realmente**. Questa è una comprensione non concettuale, intuitiva, acuta e penetrante, che nasce soltanto sulla base della mindfulness.

Le quattro nobili verità

La **prima** nobile verità riguarda il fatto che **l’esistenza è sofferenza (dukkha)**. Comprendere profondamente il disagio del vivere non riguarda solo la superficie degli eventi, ad esempio per le nostre emozioni, le tensioni sociali, i conflitti interni, ma la natura profonda della vita, che non è mai pienamente soddisfacente.

La **seconda** nobile verità riguarda la **causa** di questa sofferenza, la **brama**. Con questo termine si indica la brama sensuale, quella di esistenza e quella di non esistenza. In senso più ampio le cause sono tutte le contaminazioni, la cui radice più profonda è l’ignoranza.

Le quattro nobili verità

La **terza** nobile verità indica la **cessazione** della sofferenza, cioè il nibbana. Così come c'è una condizione al nascere e perdurare del disagio, così il rimuovere questa condizione farà svanire dukkha.

La cessazione è assenza di qualunque destino e quindi la fine del ciclo delle rinascite. Solo l'esperienza tramite insight del nibbana può permettere la fine della sofferenza e del samsara, nient'altro. Questo **sradicherà le radici-causa del disagio**: ignoranza, brama e avversione.

Le quattro nobili verità

La **quarta** nobile verità è il metodo attraverso cui compiere ciò, ovvero il nobile ottuplice sentiero. È la nobile verità da cui possiamo partire per realizzare le altre. Esso consiste in:

- Retta visione: la visione profonda (vipassana) che vede le cose come sono realmente.
- Retto pensiero: dirigere la visione profonda sulla vera natura delle cose, su cui dobbiamo concentrarci.
- Retta parola: astensione dalle parole non proficue mediante la mindfulness.
- Retta azione: astensione da azioni fisiche non proficue mediante la mindfulness.
- Retta vita / retti mezzi di sussistenza: astenersi da parole e azioni non proficue nel modo in cui lavoriamo e ci relazioniamo, mediante la mindfulness.

Le quattro nobili verità

- Retto sforzo / retta volontà:

  “Ci sono questi quattro retti esercizi. Quali quattro? Quando un monaco genera desiderio, sforzo, risveglia l’energia, aumenta ed esercita la sua intenzione per non far sorgere il male e le qualità negative non ancora sorte … di abbandonare il male e di mantenere le qualità positive già sorte… di far sorgere le qualità positive non ancora sorte… (e) di mantenere, aumentare, sviluppare totalmente le qualità positive già sorte. Questi sono i quattro retti esercizi.

  Come il Fiume Gange fluisce verso est, pende verso est, scorre verso est, allo stesso modo quando un monaco sviluppa e intraprende i quattro retti esercizi, fluisce verso il Risveglio, pende verso il Risveglio, scorre verso il Risveglio.”

  SN 49.1: Sammappadhana-samyutta – I quattro retti sforzi

Le quattro nobili verità

Questi quattro aspetti dello sforzo hanno la facoltà di **proteggere**, **abbandonare**, **sviluppare**, e **mantenere**.

QUATTRO SUPREMI SFORZI	Qualità negative	Qualità positive	QUATTRO SUPREMI SFORZI
Proteggere	IMPEDISCE	CREA	Sorgere
Abbandonare	RIDUCE	AUMENTA	Mantenere

Le quattro nobili verità

- Retta presenza mentale: la mindfulness, in special modo nella pratica di vipassana.
- Retta concentrazione: la natura unidirezionata della presenza mentale che si focalizza sulla vera natura dell'oggetto della vipassana, producendo la visione profonda.

Le quattro nobili verità

Il disagio nasce dalla non comprensione, che è ignoranza.

L’ignoranza ci fa credere che le cose che sperimentiamo siano permanenti, mentre invece sono in continuo cambiamento, e che ci sia bellezza e felicità in ciò che è impermanente, mentre invece ciò che cambia può solo essere sofferenza. Ci fa anche prendere per personale ciò che è impersonale.

Sulla base di questo la brama e l’avversione ci fanno agire, pensare e sentire nel modo sbagliato, nel tentativo di districarci da questo disagio, alimentandolo.

Coltivare il sentiero spirituale ci porta a comprendere profondamente queste verità, realizzarle. La comprensione porta al non attaccamento, il non attaccamento porta alla liberazione.

Le quattro nobili verità

“La sofferenza è da conoscere.

L’origine della sofferenza è da abbandonare.

La cessazione della sofferenza è da realizzare.

La via che conduce alla cessazione è da sviluppare.”

Bhante Sujiva

COSA FARE A CASA

Leggere Sujiva in L’albero della saggezza - da pag 90 a 106, e in Sujiva - Vai con il flusso, la Contemplazione delle sensazioni

Fare il diario degli eventi piacevoli

praticare ogni giorno la samatha-vipassana fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

praticare ogni giorno la mindfulness informale

03/04/23

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Lavoriamo su questa fase solo quando la mente ha superato la dimenticanza e il pensiero errante. Se la nostra pratica regredisce un po’ alle fasi precedenti, ritorniamo ad utilizzare le strategie per le fasi 1, 2, 3. La chiave per progredire è comprendere dove ci si trova nel percorso e utilizzare le strategia giuste sul momento. Ricordiamo alcuni concetti fondamentali:

Attenzione alternata: automatico spostarsi del focus da un oggetto ad un altro, anche in modo veloce. Dà la falsa impressione di dedicare l’attenzione a due o più oggetti contemporaneamente. In realtà gli oggetti sono focalizzati in momenti successivi, e non contemporaneamente.

Distrazione sottile: il breve alternarsi del focus attentivo con oggetti diversi dalle sensazioni del respiro con quelli nella periferia della consapevolezza… che porta a...

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Distrazione grossolana: quando le sensazioni del respiro vengono sospinte nella periferia della consapevolezza e il focus attentivo viene preso da un altro oggetto… che porta a

Dimenticanza: quando le sensazioni del respiro non sono più né nel focus né nella periferia e pertanto non ne siamo più consapevoli. Viene dimenticata anche l’intenzione di osservare il respiro… che porta a

Pensiero errante: quando la mente vaga da un pensiero all’altro in modo non intenzionale, dimentica delle sensazioni del respiro e della nostra intenzione di praticare.

Consapevolezza introspettiva: consapevolezza degli stati mentali, delle funzioni mentali, degli oggetti mentali, siano essi pensieri, intenzioni, immagini, ricordi, emozioni, sentimenti, umori.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Obiettivi: Superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano.

Ostacoli: Distrazioni, emozioni, disagio, dolore, insight intellettuali, immagini cariche emotivamente e ricordi.

Capacità: Consapevolezza introspettiva continua che permetta di intervenire prima che le distrazioni sottili diventino grossolane, e prima che il torpore diventi grossolano. Gestire il dolore. Permettere la purificazione della mente dai condizionamenti passati: spesso sono traumi, emozioni e ricordi.

Realizzazione: Distrazioni grossolane e torpore grossolano sono quasi del tutto scomparsi.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Per raggiungere gli obiettivi di questa fase possiamo sviluppare una **consapevolezza introspettiva continua**, in modo da individuare in tempo le distrazioni sottili e il torpore sottile, correggerli in tempo prima che diventino grossolani, e tornare a portare tutta la nostra attenzione al respiro.

Non cerchiamo di usare la forza per calmare la mente. Usiamo la **pazienza**. Diventiamo come un contadino che riporta l’asino nella stalla. Non serve forzare l’asino, è sufficiente sapere come trattarlo e sviluppare pazienza. Perseverando la mente ci seguirà.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

A questo punto della pratica riusciamo a seguire il respiro per alcuni minuti.

Mentre facciamo questo manteniamo l’intenzione di essere consapevoli **anche della periferia**. Se sono su un cavallo mentre galoppo devo essere focalizzato sul punto dove arrivare, ma devo essere anche consapevole del cavallo, dell’ambiente, del mio corpo, delle mie azioni e dei **pensieri, emozioni, intenzioni, immagini mentali**, che mi arrivano.

Perciò alimentiamo questa intenzione: sono consapevole nel focus del respiro e nella periferia dell’ambiente, del corpo e della mente.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Consapevolezza del corpo che respira

È una pratica che consiste nel sentire il respiro come un’energia che entra ed esce dalla testa, dal torace, la pancia e gli arti, e infine tutto il corpo.

L’enfasi è sulla pulsazione respiratoria ed energetica. Vi aiuterà a sviluppare consapevolezza e concentrazione, a ridurre il pensiero discorsivo, percepire di più le sensazioni corporee, iniziare a liberare l’energia meditativa.

Pratichiamola appena iniziamo ad avere il focus sul respiro e lasciamola andare quando il focus è ben stabile sulla pulsazione in tutto il corpo.

Quindi riportiamo il focus alla specifica area in cui sentire il respiro e usiamo le strategie seguenti.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Come superare le distrazioni grossolane

- Se la distrazione grossolana è presente usare i 5 passi.
- Se la distrazione sottile è nella periferia, accorgiamocene, **rafforziamo** la concentrazione sul respiro, sostenendo maggiormente il focus sul respiro.
- Se notiamo che la periferia è troppo poco evidente, utilizziamo la strategia del **controllare**, oppure facciamo un passo indietro dal respiro e poniamo **enfasi** sulla consapevolezza periferica introspettiva. Mentre il respiro è nel focus notiamo pensieri, immagini, ricordi, intenzioni, emozioni, ecc... che compaiono nella mente, dando un po’ più di risalto alla consapevolezza periferica rispetto al focus. Rafforziamola, rendiamola continua. Alla fine la mente si abituerà a notare sia le attività mentali che il respiro allo stesso tempo.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Come superare il torpore grossolano

Utilizziamo la consapevolezza introspettiva periferica per notare quando il torpore inizia a prendere spazio, facendoci sentire troppo rilassati, molli, caldi, ottusi, ecc… Quindi:

- **Risvegliamoci** il più possibile! Usiamo le pratiche descritte per la fase 3 e continuiamo a rimanere il più possibile **svegli intenzionalmente**.
- Rafforziamo la consapevolezza introspettiva per notare **se il torpore torna ad avanzare**.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Gestire il dolore

Il dolore all’inizio della nostra pratica comparirà frequentemente. Dobbiamo comprendere che stiamo praticando per uno scopo molto più potente del semplice prendersi cura del corpo: trascendere tutta la sofferenza. Se il dolore non è dovuto ad una condizione medica un buono schema da seguire è:

Ignorare le sensazioni spiacevoli e proporci di concentrarsi sul respiro il più possibile. Se questo non è possibile…

Rivolgere il focus alle sensazioni dolorose ed esplorarle con curiosità, apertura, disponibilità per un po’. Quando riducono la loro spiacevolezza ritornare al respiro. Se questo non è possibile…

Muoversi consapevolmente portando consapevolezza all’intenzione di muoversi, al movimento, allo stabilizzarsi del corpo, al mutare delle sensazioni corporee, poi tornare al respiro. Muoviamoci il meno possibile.

La fase 4: L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano

Emozioni, ricordi e immagini disturbanti

In questa fase inizia ad avvenire una **liberazione dei contenuti della mente**, a volte sono parti della mente da cui ci siamo difesi per molto tempo.

La sua comparsa può essere preceduta da inquietudine, ansia o altre reazioni. Accettiamo queste angosce, **lasciamole arrivare, lasciamole essere, lasciamole andare**. Lo stesso quando altro materiale disturbante si presenta. **Non identificatevi** con quello che avviene: non siete voi, non è la vostra vera natura.

Ogni volta che questo materiale salirà alla consapevolezza e poi se ne andrà sperimenterete un **sollievo**. Prendete questo come un buon indizio: state liberando la mente da tanti eventi mentali non più utili.

Noterete che inizieranno a cambiare i vostri comportamenti, le vostre credenze, il vostro atteggiamento e anche la vostra personalità nella vita quotidiana. Questo avviene per effetto della samatha-vipassana e della pratica di consapevolezza quotidiana. **Lasciate che il vostro essere si manifesti.**

COSA FARE A CASA

- leggere Culadasa Fase 4, pp 157-186
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

08/05/23

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Iniziamo questa fase avendo maturato l’abilità di tenere a bada le distrazioni grossolane per molti minuti, oltre a riuscire a non farci prendere più dal torpore grossolano.

Per sviluppare una maggiore consapevolezza dobbiamo però essere capaci di ampliare, a questo punto, la potenza della nostra coscienza, in modo da poter avere un numero molto maggiore di momenti di consapevolezza percettiva. Questo può essere fatto riducendo il torpore sottile.

Inoltre per sviluppare una concentrazione esclusiva dobbiamo apprendere a mantenere per periodi più lunghi la concentrazione sulle sensazioni del respiro.

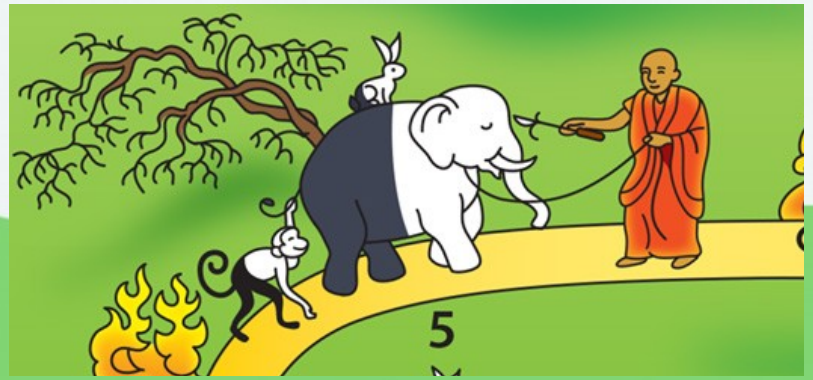
La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

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

Ostacoli: L’elusività del torpore sottile.

Capacità: Coltivare una consapevolezza introspettiva sempre più forte e continua, approfondire la pratica della consapevolezza del corpo che respira.

Realizzazione: Riuscire ad aumentare il potenziale della mindfulness continuando a praticare quotidianamente.



La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Una mindfulness più potente include un’**attenzione vivida** e una **forte consapevolezza periferica**. Per fare questo è necessario riconoscere il torpore.

Il torpore sottile stabile e progressivo

Il torpore sottile ha tre caratteristiche:

- perdita di vividezza e chiarezza dell’oggetto di meditazione
- affievolimento della consapevolezza introspettiva ed estrospettiva
- emergere di una sensazione piacevole e rilassata.

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.

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

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.

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

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.

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

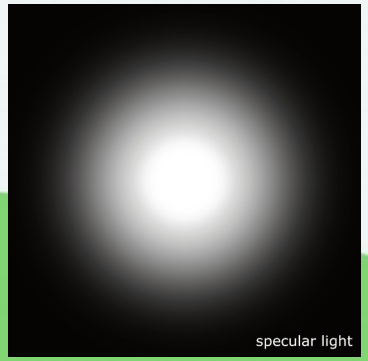
- Se alla fine della pratica ci sentiamo fiacchi e storditi, molto probabilmente è perché era presente il torpore. Proviamo a ricordarci di ciò che provavamo durante la meditazione.
- Possiamo **espandere la portata dell'attenzione per includere tutte le sensazioni corporee,** facendo bene attenzione 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.

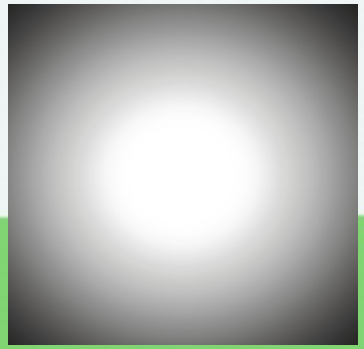
La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

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



La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

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 aumentare 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.

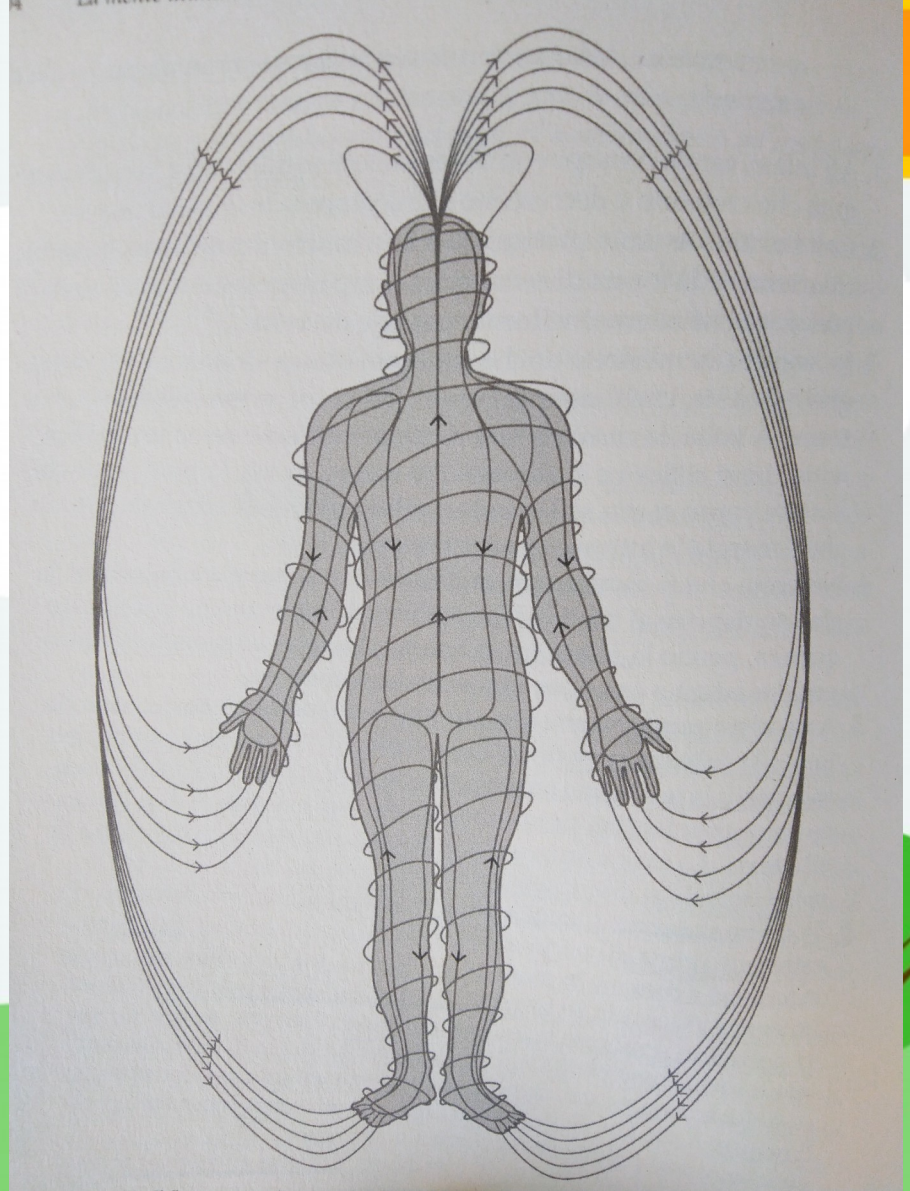
La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

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

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

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



15/05/23

La fase 5: superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness

Conclusioni

Avremo padroneggiato questa fase quando saremo in grado di mantenere continuativamente 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.

COSA FARE A CASA:

- Leggere Culadasa - Il quarto intermezzo e la Fase 5, pag. 187-225
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- praticare ogni giorno la mindfulness informale

15/05/23

La quarta nobile verità

La **quarta** nobile verità è il metodo attraverso cui compiere ciò, ovvero il nobile ottuplice sentiero. È la nobile verità da cui possiamo partire per realizzare le altre. Esso consiste in:

- Retta visione: la visione profonda (vipassana) che vede le cose come sono realmente.
- Retto pensiero: dirigere la visione profonda sulla vera natura delle cose, su cui dobbiamo concentrarci.
- Retta parola: astensione dalle parole non proficue mediante la mindfulness.
- Retta azione: astensione da azioni fisiche non proficue mediante la mindfulness.
- Retta vita / retti mezzi di sussistenza: astenersi da parole e azioni non proficue nel modo in cui lavoriamo e ci relazioniamo, mediante la mindfulness.

La quarta nobile verità

- Retto sforzo / retta volontà:

  “Ci sono questi quattro retti esercizi. Quali quattro? Quando un monaco genera desiderio, sforzo, risveglia l’energia, aumenta ed esercita la sua intenzione per non far sorgere il male e le qualità negative non ancora sorte … di abbandonare il male e di mantenere le qualità positive già sorte… di far sorgere le qualità positive non ancora sorte… (e) di mantenere, aumentare, sviluppare totalmente le qualità positive già sorte. Questi sono i quattro retti esercizi.

  Come il Fiume Gange fluisce verso est, pende verso est, scorre verso est, allo stesso modo quando un monaco sviluppa e intraprende i quattro retti esercizi, fluisce verso il Risveglio, pende verso il Risveglio, scorre verso il Risveglio.”

  SN 49.1: Sammappadhana-samyutta – I quattro retti sforzi

La quarta nobile verità

Questi quattro aspetti dello sforzo hanno la facoltà di **proteggere**, **abbandonare**, **sviluppare**, e **mantenere**.

QUATTRO SUPREMI SFORZI	Qualità negative	Qualità positive	QUATTRO SUPREMI SFORZI
Proteggere	IMPEDISCE	CREA	Sorgere
Abbandonare	RIDUCE	AUMENTA	Mantenere

La quarta nobile verità

- Retta presenza mentale: la mindfulness, in special modo nella pratica di vipassana.
- Retta concentrazione: la natura unidirezionata della presenza mentale che si focalizza sulla vera natura dell'oggetto della vipassana, producendo la visione profonda.

La quarta nobile verità

Il disagio nasce dalla non comprensione, che è ignoranza.

L’ignoranza ci fa credere che le cose che sperimentiamo siano permanenti, mentre invece sono in continuo cambiamento, e che ci sia bellezza e felicità in ciò che è impermanente, mentre invece ciò che cambia può solo essere sofferenza. Ci fa anche prendere per personale ciò che è impersonale.

Sulla base di questo la brama e l’avversione ci fanno agire, pensare e sentire nel modo sbagliato, nel tentativo di districarci da questo disagio, alimentandolo.

Coltivare il sentiero spirituale ci porta a comprendere profondamente queste verità, realizzarle. La comprensione porta al non attaccamento, il non attaccamento porta alla liberazione.

29/05/23

La quarta nobile verità

“La sofferenza è da conoscere.

L’origine della sofferenza è da abbandonare.

La cessazione della sofferenza è da realizzare.

La via che conduce alla cessazione è da sviluppare.”

Bhante Sujiva

- Ciò che è fondamentale realizzare delle 4 nobili verità è il sentiero. Realizzando questo, realizzeremo automaticamente anche le altre 3 nobili verità. Il sentiero può essere riassunto così:

“Il distacco è il sentiero, la liberazione è il frutto.”

Patisambhidamagga (La via della discriminazione)

COSA FARE A CASA:

leggere Sujiva - pp 172-179.

praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

praticare ogni giorno la mindfulness informale

29/05/23

La terza nobile verità: il nibbana

Esiste la cessazione della sofferenza, il **nibbana**. Il nibbana è un dhamma incondizionato, è la verità ultima e il fondamento di tutto.

Esistono gli **insight di vipassana che realizzano il nibbana**, permettendo la purificazione della coscienza dagli inquinanti.

L'incondizionato non è materia, non è mente, non è coscienza, non è un oggetto dei sensi, non è un oggetto mentale, non è un pensiero o un concetto, non è una sensazione, non è il risveglio, non è una intuizione, non è niente di questo.

L'incondizionato è ciò che è oltre ogni rappresentazione, oltre la manifestazione, oltre il pensabile, oltre il sensibile.

L'incondizionato è la meta del percorso spirituale.

L'incondizionato è la fine delle rinascite e del disagio.

L'incondizionato condiziona se lo si realizza, ma non è condizionabile.

L'incondizionato è la verità ultima, il fondamento di tutto.

L'incondizionato è non-sé, non è nessuno, non c'è un'anima, non c'è un creatore, non c'è un controllore. È vacuità e allo stesso tempo piena interdipendenza.

Realizzando l'incondizionato con il risveglio, tramite il non-attaccamento, ci liberiamo da tutto ciò che fittiziamente sembra sostituire la nostra vera natura. Realizzando chi siamo veramente, iniziamo a brillare, a manifestare le qualità della coscienza illuminata: amore, presenza, gioia, pace, forza, conoscenza oggettiva e molte altre.

La via graduale e la via diretta

La nostra vera natura è sempre presente, tuttavia non compare il risveglio e la liberazione a causa della presenza dei 3 veleni.

Pur con la presenza dei 3 veleni, è possibile l’accesso diretto alla nostra vera natura, perché la sua essenza non è ostacolabile.

Accade come per il sole ed i suoi raggi, la manifestazione del sole non è l’essenza del sole. Il sole è sempre presente anche se non lo vediamo.

26/06/23

La via graduale e la via diretta

Quindi abbiamo due possibilità complementari per far manifestare l’illuminazione:

La via graduale è come un fiume che nasce vicino al mare e scorre molto lentamente verso di esso, con una pendenza estremamente bassa.

La via diretta è come il mare che risale questo fiume con l’alta marea, fino alla sua sorgente.

Alla fine si scopre che dall’una o dall’altra parte sono la stessa acqua, che è la nostra vera natura.

26/06/23

La via graduale e la via diretta

La **via graduale** consiste nella pratica di samatha-vipassana, che permette lo sviluppo dei 7 fattori del risveglio e degli insight di vipassana.

La **via diretta** consiste nel manifestare immediatamente la coscienza risvegliata, che si esprime con l’assenza di distinzioni, per es con ToBeThat.

Entrambe sono necessarie per la liberazione, dato che la nostra **vera natura** non è costringibile in “questo” o “quello”, non è né rivelabile gradualmente, né sperimentabile immediatamente.

26/06/23

La via graduale e la via diretta

La nostra **vera natura** è come l’acqua per il fiume e per il mare.

All’inizio il nibbana sembra qualcosa di non presente. Poi lo realizziamo e compare la coscienza risvegliata. Gli insight di vipassana che realizzano il nibbana permettono la purificazione. Con la liberazione non si è più ostacolati dalla distinzione in nibbana e samsara, ma la nostra vera natura è realizzata come già presente ovunque.

Si realizza che ciò che realmente esiste è già presente, è sempre puro, perfetto, evidente e inconcepibile, pace e beatitudine.

Si realizza che esso contempla sia la sua essenza che è vacuità, l’aspetto al di là di ogni definizione e non manifesta, contempla ogni manifestazione come coscienza, mente e materia, contempla la fittizia perdita di sé con l’ignoranza e gli altri inquinanti.

Nonostante noi crediamo in errore di non essere perfetti, pace e libertà, **noi lo siamo già**. Tuttavia per il potere creativo della coscienza crediamo di esserci persi.

Risvegliarsi significa renderci conto che non siamo ciò che credevamo di essere, liberarsi significa rendersi conto che niente è mai stato veramente oscurato.

Noi brilliamo nel cuore di ogni cosa.

26/06/23