



## CONTESTO DELLA PRATICA:

Siamo qui insieme, come una **comunità**, per sostenerci nella direzione del risveglio e della liberazione.

Questo significa che abbiamo sviluppato una certa **insoddisfazione** per il modo comune di vivere, che ancora utilizziamo, e desideriamo una felicità, soddisfazione e pace più profonda, vera e non temporanea.

Ciò ci pone sulla giusta strada: conoscere la **verità** ci libererà da ogni sofferenza.

Significa anche che abbiamo iniziato a comprendere che questa verità non può essere assorbita dall'esterno, deve essere scoperta dall'**interno**, dal soggetto, e perciò si rivela soltanto in modo soggettivo, anche se essa è la medesima per tutti gli esseri. *Come la luce su una goccia produce infiniti colori, pur rimanendo luce.*

Come potremmo andare verso la liberazione?

**Risveglio** significa comprendere la vera natura della realtà, il ché include noi stessi e il nostro rapporto con il mondo.

Il risveglio è generato da specifici insight.

Gli **insight** sono comprensioni intuitive e permanenti della realtà, basate sull'esperienza diretta consapevole, che eliminano e trascendono le precedenti modalità generali di dar forma alla realtà, realizzandone di nuove e che portano alla liberazione definitiva.

Quindi gli insight cambiano il **modo** in cui la mente comprende intuitivamente la realtà. Se cambia il modo con cui guardiamo alla realtà, inizieremo a vederla diversamente. Quindi questi modi nuovi ci avvicineranno alla visione diretta della realtà, *perché è il modo in cui vedo la realtà che dà forma a cosa vedo nella realtà.*

**Gli insight derivano dall'esperienza diretta della realtà.** Questo vuol dire che è necessario prendersi la **piena responsabilità di se stessi** e di scoprire **tramite l'esperienza** chi siamo.

Leggere, ascoltare qualcuno, studiare, ragionare, pensare, immaginare, ricordare, inventare, usare la memoria, cercare soluzioni, creare problemi, distrarsi, addormentarsi, giudicare senza discriminare, viaggiare con le

droghe, fantasticare... sono tutti atti cognitivi di per sé insufficienti all'insight, quasi sempre fuorvianti.

L'unica possibilità viene dalla **MINDFULNESS: portare l'attenzione (focus e periferia) intenzionalmente all'esperienza del momento presente, lasciando da parte il giudicare, senza reagire, aprendosi all'esplorazione di essa.**

Come si fa in pratica? Guardiamo questi principi generali:

- a) Coltivare ciò che va coltivato e che ancora non è stato generato.
- b) Mantenere ciò che va coltivato e che è già sorto.
- c) Abbandonare ciò che è sorto e che non va coltivato.
- d) Non far generare ciò che non va coltivato.

Ciò è collegato allo sviluppo della samatha-vipassana, un addestramento completo che può suscitare gli insight tramite la fioritura di 7 fattori:

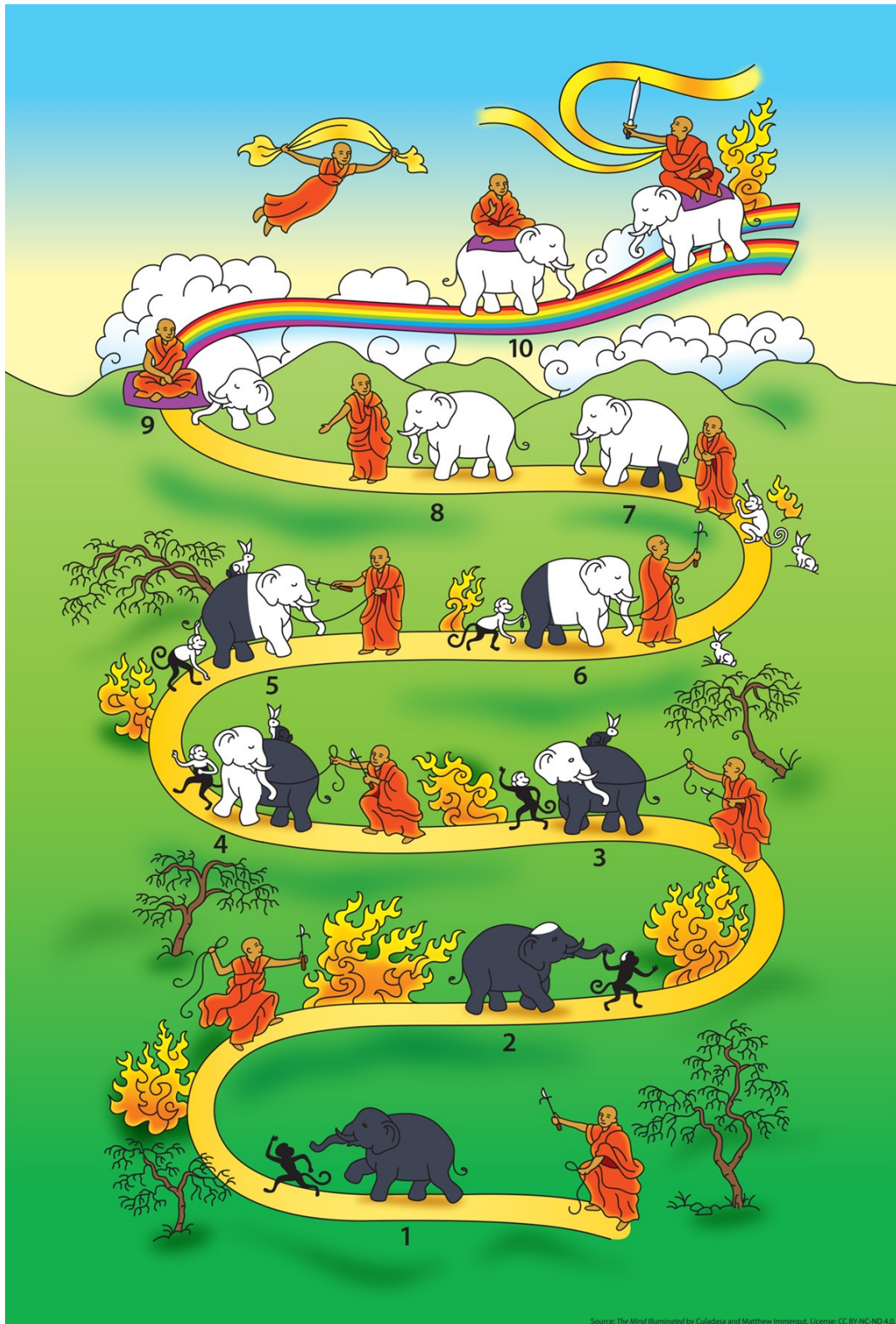
Consapevolezza (mindfulness)  
Concentrazione  
Applicazione sostenuta (viriyā)  
Investigazione dei fenomeni  
(dhamma vicaya)  
Energia/gioia meditativa (piti)  
Tranquillità  
Equanimità

Concentrazione + Samatha  
+  
Consapevolezza + Vipassana



**RISVEGLIO E LIBERAZIONE**

# 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 PRIMA FASE

### 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".

**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.

**Realizzazione:** Non saltare mai una sessione di pratica quotidiana.

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**.

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 costringervi, lavorate 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.*

Come iniziare la pratica:

1. 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, soprattutto 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.
2. 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.

3. 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.
4. 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.
5. Accogliamo questi obiettivi mettendo da parte le aspettative eccessive, mantenendo una intenzione diligente e nel contempo leggera e giocosa.
6. Proponiamoci di dedicarci con tutti noi stessi alla pratica, partendo dal generare le intenzioni di sviluppare le facoltà di base: consapevolezza e concentrazione.

Entriamo quindi nella transizione graduale:

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

## **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.

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.

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... in fondo sono una persona intelligente... e il mio insegnante non è del tutto sincero... forse c'è qualcosa che non ha capito e io sì! Magari un altro insegnante potrà capirmi meglio... e poi perché gli altri non vedono quanto sono illuminata?”

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