

**DISPENSA**  
**PER LA COMUNITÀ RISVEGLIO**  
**aa. 2022/23**

con l'augurio di una piena comprensione

Dharmananda Atakkhāvacaro





# SATIPATTHANA SUTTA

## I fondamenti della consapevolezza

Così ho udito: un tempo l'Illuminato si trovava nel paese dei Kuru, a Kammassadhamma, una città di mercato del popolo dei Kuru. Là il Beato si rivolse ai monaci in questo modo: " O monaci" ed essi a lui replicarono: " Sì, Venerabile Signore". L'Illuminato così parlò:

"Questa è l'unica via o monaci, per la purificazione degli esseri, per superare pena ed afflizione, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per la realizzazione del Nibbana, ovvero i **Quattro Fondamenti della Consapevolezza**. E quali sono questi quattro ?

Qui (in questo insegnamento) un monaco si dedica alla contemplazione del **corpo nel corpo**<sup>1</sup>, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza;

si dedica alla contemplazione delle **sensazioni nelle sensazioni**, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza;

si dedica alla contemplazione della **coscienza nella coscienza**<sup>2</sup>, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza;

si dedica alla contemplazione delle **formazioni mentali nelle formazioni mentali**<sup>2</sup>, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza.

## La contemplazione del corpo

### 1 La contemplazione del respiro

Ed in che modo un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo ?

Il monaco, ritiratosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo isolato, siede con le gambe incrociate, mantiene il suo corpo eretto e la sua consapevolezza vigile<sup>3</sup>.

Pienamente consapevole egli inspira, e con piena consapevolezza espira. Inspirando con un lungo respiro egli è consapevole : "sto inspirando con un lungo respiro". Espirando con un lungo respiro egli è consapevole : "sto espirando con un lungo respiro"; inspirando con un respiro corto egli è consapevole: "sto inspirando con un respiro corto" ; espirando con un respiro corto egli è consapevole : "sto espirando con un respiro corto".

"Sperimentando l'intero corpo (respiro), inspirerò", così egli si applica. "Sperimentando l'intero corpo (respiro), espirerò", così egli si applica. "Calmando le attività del corpo (respiro) inspirerò" così egli si applica. "Calmando le attività del corpo (respiro) espirerò" così egli si applica.

Proprio come un abile tornitore o un apprendista tornitore mentre fa una passata lunga sa: "sto facendo una passata lunga" oppure mentre fa una passata corta sa: "sto facendo una passata corta" , così, il monaco, inspirando un lungo respiro è consapevole: "sto inspirando un lungo respiro"; espirando un lungo respiro è consapevole: "sto espirando un lungo respiro"; inspirando un respiro corto è consapevole: "sto inspirando un respiro corto"; espirando un respiro corto è consapevole: "sto espirando un respiro corto". "Sperimentando l'intero corpo (respiro), inspirerò", così egli si applica. "Sperimentando l'intero corpo (respiro), espirerò", così egli si applica.

"Calmando le attività del corpo (respiro) inspirerò" così egli si applica. "Calmando le attività del corpo (respiro) espirerò" così egli si applica.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo interiormente ed esteriormente<sup>4</sup>. Egli contempla il sorgere dei fenomeni<sup>5</sup> nel corpo, oppure contemplando il dissolversi dei fenomeni nel corpo<sup>6</sup>, oppure contemplando il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni<sup>7</sup> nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo"<sup>8</sup>, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato<sup>9</sup>, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

## **2 Le posture del corpo**

Inoltre, o monaci, un monaco quando sta camminando è consapevole: "sto camminando"; quando è in piedi è consapevole: "sono in piedi"; quando si siede è consapevole: "sto sedendo"; quando si distende è consapevole: "mi sto distendendo"; così in qualsiasi posizione è il corpo egli ne è consapevole.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contemplando il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contemplando il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo<sup>10</sup>. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

## **3 Consapevolezza con chiara comprensione**

Inoltre, o monaci, un monaco nell'andare in avanti e all'indietro esercita la chiara comprensione; nel guardare innanzi e altrove, esercita la chiara comprensione; nel piegarsi ed allungarsi esercita la chiara comprensione; nell'indossare i vestiti e nel portare la ciotola esercita la chiara comprensione; nel mangiare, bere, masticare e gustare esercita la chiara comprensione; nell'espletare le esigenze fisiologiche esercita la chiara comprensione; nel camminare, stare in piedi, sedersi, addormentarsi, svegliarsi, parlando o stando in silenzio esercita la chiara comprensione.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo.....

## **4 Contemplazione delle impurità del corpo**

Inoltre, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo insaccato nella pelle e pieno di una moltitudine di impurità, dalla pianta dei piedi fino alla cima del capo e poi dalla cima del capo fino in basso, pensando: "in questo corpo ci sono i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle, la carne, i nervi, le ossa, il midollo, i reni, il cuore, il diaframma, la milza, i polmoni, gli intestini, le membrane, la gola, la bile, gli escrementi, il flemma, il pus, il sangue, il sudore, il grasso solido, le lacrime, il grasso liquido, la saliva, il muco, il liquido rachideo, l'urina".

Proprio come se ci fosse un sacco delle provviste pieno di vari tipi di granaglie come riso, ceci, piselli, sesamo, e un uomo dalla vista acuta che, aprendo il sacco, considerasse così: questo è riso, questi sono ceci, questi sono piselli, questo è sesamo; allo stesso modo, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo insaccato nella pelle e pieno di una moltitudine di impurità, dalla pianta dei piedi fino alla cima del capo e poi dalla cima del capo fino in basso, pensando: "in questo corpo ci sono i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle, la carne, i nervi, le ossa, il midollo, i reni, il cuore, il diaframma, la milza, i polmoni, gli intestini, le membrane, la gola, la bile, gli escrementi, il flemma, il pus, il sangue, il sudore, il grasso solido, le lacrime, il grasso liquido, la saliva, il muco, il liquido rachideo, l'urina.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

## **5 Contemplazione degli elementi della materia**

Inoltre, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo, in qualsiasi modo sia disposto o posizionato, con l'intento di osservare gli elementi della materia: "In questo corpo è presente l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria<sup>11</sup>".

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

## **6 Contemplazione dei nove cimiteri**

1 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo morto da uno, due, tre giorni, gonfiato, scolorito, in via di decomposizione, gettato nel terreno del cimitero, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura; diventerà così e a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

2 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, mentre viene divorato dagli avvoltoi, dai corvi, dai rapaci, dai cani, dagli sciacalli oppure da diverse specie di vermi egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

3 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto ad uno scheletro con solo qualche brandello di carne e cosparso di sangue, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

4 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, scheletrico, imbrattato di sangue e senza carne, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

5 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto ad uno scheletro senza carne e senza sangue, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

6 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto a ossa sparse e disperse in diverse direzioni, qui un osso della mano, là un osso del piede, un osso della tibia, del femore, dell'anca, della colonna vertebrale, un teschio, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

7 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, ridotto ossa sbiancate come conchiglie, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo

8 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, ridotto a un mucchio di ossa seccate da anni egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo

9 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero ridotto a ossa frammentate e polverizzate egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

### **La contemplazione delle sensazioni**

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco nel provare una sensazione piacevole è consapevole: "sto provando una sensazione piacevole"; nel provare una sensazione neutra, né piacevole né spiacevole, è consapevole: "sto provando una sensazione neutra". Quando prova una sensazione piacevole riguardante cose materiali è consapevole: "sto provando una sensazione piacevole riguardante cose materiali"; quando sta provando una sensazione piacevole riguardante cose spirituali è consapevole: "sto provando una sensazione piacevole riguardante cose spirituali". Quando sperimenta una sensazione dolorosa riguardante cose materiali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione dolorosa riguardante cose materiali"; quando sperimenta una sensazione dolorosa riguardante cose spirituali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione dolorosa riguardante cose spirituali"; quando sperimenta una sensazione neutra riguardante cose materiali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione neutra riguardante cose materiali"; quando sperimenta una sensazione neutra riguardante cose spirituali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione neutra riguardante cose spirituali".

Così egli si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni interiormente, o alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni esternamente, o alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle sensazioni, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle sensazioni, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle sensazioni.<sup>12</sup> Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le sensazioni", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

## **La contemplazione della coscienza**

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione della coscienza?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco è consapevole della coscienza posseduta da attaccamento come coscienza posseduta da attaccamento; della coscienza non posseduta da attaccamento come coscienza non posseduta da attaccamento; è consapevole della coscienza offuscata dall'avversione come coscienza offuscata dall'avversione; della coscienza non offuscata dall'avversione come coscienza non offuscata dall'avversione; della coscienza posseduta dall'illusione come coscienza posseduta dall'illusione; della coscienza non posseduta dall'illusione come coscienza non posseduta dall'illusione; è consapevole dello stato contratto della coscienza come stato contratto della coscienza<sup>13</sup> dello stato distratto della coscienza come stato distratto<sup>14</sup>; dello stato evoluto della coscienza come stato evoluto<sup>15</sup>; dello stato ordinario della coscienza come stato ordinario<sup>16</sup>; dello stato di coscienza che ha altri stati superiori ad esso come stato di coscienza che ha altri stati superiori ad esso<sup>17</sup>; dello stato di coscienza che non ha altri stati ad esso superiori come lo stato di coscienza che non ha altri stati ad esso superiori<sup>18</sup>; dello stato concentrato della mente come stato concentrato; dello stato non concentrato della mente come stato non concentrato; dello stato libero della mente come stato libero<sup>19</sup>; dello stato non libero della mente come stato non libero.

Così egli si dedica alla contemplazione della coscienza nella coscienza interiormente, o alla contemplazione della coscienza nella coscienza esternamente, o alla contemplazione della coscienza nella coscienza interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nella coscienza, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nella coscienza, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nella coscienza<sup>20</sup>. Oppure la sua presenza mentale è

stabilizzata nel conoscere: "esistono la coscienza", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

## La contemplazione delle formazioni mentali

### 1 I cinque impedimenti

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali?

In questo insegnamento, o monaci, si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque impedimenti.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque impedimenti?

In questo insegnamento, o monaci, quando il **desiderio per un piacere sensoriale** è presente un monaco è consapevole: "è presente il desiderio per il piacere dei sensi" o quando il desiderio per il piacere dei sensi è assente egli è consapevole: "il desiderio per il piacere dei sensi è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere di un desiderio sensoriale che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco da un desiderio sensoriale; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro di un desiderio da cui si è distaccato.

Quando è presente l'avversione un monaco è consapevole: "è presente **l'avversione**" o quando l'avversione è assente egli è consapevole: "l'avversione è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere dell'avversione che non è ancora sorta; è consapevole di come avviene il distacco dall'avversione; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro dell'avversione da cui si è distaccato.

Quando sono presenti **la pigrizia ed il torpore** un monaco è consapevole: "sono presenti pigrizia e torpore" o quando la pigrizia ed il torpore sono assenti egli è consapevole: "la pigrizia ed il torpore sono assenti". Egli è consapevole di come avviene il sorgere della pigrizia ed del torpore che non sono ancora sorti; è consapevole di come avviene il distacco dalla pigrizia e dal torpore; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro della pigrizia e del torpore da cui si è distaccato.

Quando sono presenti **l'agitazione e l'ansia** un monaco è consapevole: "sono presenti agitazione ed ansia" o quando l'agitazione e l'ansia sono assenti egli è consapevole: "l'agitazione e l'ansia sono assenti". Egli è consapevole di come avviene il sorgere dell'agitazione e dell'ansia che non sono ancora sorte; è consapevole di come avviene il distacco dall'agitazione e dall'ansia; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro dell'agitazione e dell'ansia da cui si è distaccato.

Quando è presente il **dubbio** un monaco è consapevole: "è presente il dubbio" o quando il dubbio è assente egli è consapevole: "il dubbio è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del dubbio che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal dubbio; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del dubbio e da cui si è distaccato.

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure



contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali<sup>21</sup>. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

## 2 I cinque aggregati dell'attaccamento

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque aggregati dell'attaccamento<sup>22</sup>.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque aggregati dell'attaccamento?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco riflette:

"Tale è la **forma materiale**, tale è il sorgere della forma materiale e tale è il dissolversi della forma materiale.

Tale è la **sensazione**, tale è il sorgere della sensazione e tale è il dissolversi della sensazione.

Tale è la **percezione**, tale è il sorgere della percezione e tale è il dissolversi della percezione.

Tali sono le **formazioni**; tale è il sorgere delle formazioni e tale è il dissolversi delle formazioni.

Tale è la **coscienza**, tale è il sorgere della coscienza e tale è il dissolversi della coscienza".

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali<sup>23</sup>. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

## 3 Le sei basi sensoriali interne ed esterne

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle sei basi sensoriali interne ed esterne<sup>24</sup>.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle sei basi sensoriali interne ed esterne?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco è consapevole **dell'occhio e delle forme visibili e del legame che sorge in dipendenza di entrambi**<sup>24</sup>; egli è consapevole di come avviene il sorgere del legame che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal legame che è sorto; è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del legame che è stato abbandonato.

Egli è consapevole

**dell'orecchio e dei suoni...del naso e gli odori...**

**della lingua ed i sapori...**

**del corpo e degli oggetti tattili...**

**della mente e delle formazioni mentali, e del legame che sorge in dipendenza da entrambi**; egli è consapevole di come avviene il sorgere del legame che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal legame che è sorto; è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del legame che è stato abbandonato .

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali<sup>25</sup>. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali ", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo . Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali .

#### **4 I sette fattori di illuminazione**

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei sette fattori di illuminazione .

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei sette fattori di illuminazione?

In questo insegnamento, o monaci, quando il fattore di illuminazione della **consapevolezza** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione della consapevolezza" o quando il fattore di illuminazione della consapevolezza è assente egli ne è consapevole: "il fattore di illuminazione della consapevolezza è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della consapevolezza che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della consapevolezza .

Quando il fattore di illuminazione **dell'investigazione del dhamma** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore dell'investigazione "o quando il fattore dell'investigazione è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'investigazione è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'investigazione che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'investigazione .

Quando il fattore di illuminazione dell'**energia** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione dell'energia "o quando il fattore di illuminazione dell'indagine è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'energia è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'energia che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'energia .

Quando il fattore di illuminazione **dell'estasi/gioia** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione dell'estasi" o quando il fattore di illuminazione dell'estasi è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'estasi è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'estasi che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'estasi.

Quando il fattore di illuminazione della **serenità/tranquillità** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione della tranquillità " o quando il fattore di illuminazione della tranquillità è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione della tranquillità è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della tranquillità che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della tranquillità .

Quando il fattore di illuminazione della **concentrazione** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione della concentrazione" o quando il fattore di illuminazione della concentrazione è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione della concentrazione è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della concentrazione che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della concentrazione .

Quando il fattore di illuminazione dell'**equanimità** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione dell'equanimità "o quando il fattore di illuminazione dell'equanimità è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'equanimità è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'equanimità che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'equanimità .

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali<sup>26</sup>. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali ", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo . Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

## 5 Le Quattro Nobili Verità

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle quattro nobili verità.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle quattro nobili verità?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco, in conformità con la realtà è consapevole:

**"Questa è la "sofferenza "**; egli ne è consapevole, in conformità con la realtà

**"Questa è "l'origine della sofferenza"**; egli ne è consapevole, in conformità con la realtà:

**"Questa è la cessazione della sofferenza"**; egli ne è consapevole, in conformità con la realtà:

**"Questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza"**.

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il

dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali<sup>27</sup> . Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali ", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali .

In verità, o monaci, chi si dedicasse alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza in questo modo per sette anni, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno"<sup>28</sup> .

O monaci, non occorrono neppure sette anni. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per sei anni... cinque anni... quattro anni... tre anni... due anni...un anno, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno".

O monaci, non occorre neppure un anno. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per sette mesi... sei mesi... cinque mesi... quattro mesi... tre mesi...due mesi... un mese... per metà mese, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno".

O monaci, non occorre neppure metà mese. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per una settimana potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno".

Per questo è stato detto: "Questa è l'unica via, o monaci, per la purificazione degli esseri, per superare pena ed afflizione, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per la realizzazione del Nibbana, ovvero i quattro Fondamenti della Consapevolezza.

Così parlò l'Illuminato. I monaci, soddisfatti, approvarono le sue parole.

*Satipatthana Sutta,  
Majjhima Nikaya, Sutta N° 10*

---

<sup>1</sup> La ripetizione della frase "contemplando il corpo nel corpo", "le sensazioni nelle sensazioni", ecc. ha lo scopo di imprimere nel meditante l'importanza di essere consapevole del fatto che l'attenzione sostenuta diretta verso un singolo oggetto prescelto sia mantenuta e che non si devii l'attenzione verso un altro ambito di contemplazione. Per esempio, nel contemplare qualsiasi processo corporeo, il meditante potrebbe involontariamente passare alla contemplazione delle sensazioni connesse a quel processo corporeo. Egli dovrebbe in tal caso essere chiaramente consapevole di aver abbandonato il suo oggetto originario, e di aver iniziato la contemplazione delle sensazioni.

<sup>2</sup> Mente ( in Pali *Citta* , anche definita coscienza o *vinnana*) in questo caso sono gli stati mentali o unità momentanee del flusso mentale. Gli oggetti mentali o dhamma sono i contenuti o fattori della coscienza che determinano i singoli stati della mente

<sup>3</sup> letteralmente "stabilisce la consapevolezza di fronte"

---

<sup>4</sup> "Internamente": contemplando il suo proprio respiro; "esternamente": contemplando il respiro di un altro; "internamente ed esternamente": contemplando sia il proprio respiro che il respiro di un altro alternativamente con attenzione ininterrotta. All'inizio si presta attenzione solo al proprio respiro, mentre in stadi avanzati e per il beneficio della pratica dell'insight, si presta attenzione, per deduzione, anche al processo respiratorio di un'altra persona.

<sup>5</sup> Il sorgere dei fenomeni ( fattori di originazione - *samudaya-dhamma* ), si riferisce alle condizioni che originano il corpo/respiro; esse sono il corpo nella sua interezza, l'apertura nasale e la mente.

<sup>6</sup> Le condizioni della dissoluzione del corpo/respiro sono: la distruzione del corpo e dell'apertura nasale e la cessazione dell'attività della mente.

<sup>7</sup> La contemplazione di entrambi, alternativamente.

<sup>8</sup> Significa che esistono solo i processi corporei impersonali senza un sé, un'anima, uno spirito o un'essenza o sostanza che dimora nel corpo. Le frasi corrispondenti nelle seguenti contemplazioni vanno intese in tal senso.

<sup>9</sup> Distaccato dalla bramosia e dalla falsa visione.

<sup>10</sup> Tutte le Contemplazioni del Corpo, eccetto la precedente, hanno come fattori di originazione: l'illusione, la bramosia, il kamma, il nutrimento, e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: scomparsa dell'illusione, della bramosia, del kamma, del nutrimento, e delle caratteristiche generali di dissoluzione.

<sup>11</sup> Gli "elementi" sono le qualità primarie della materia, descritte nella tradizione buddhista come la solidità (terra), la coesione (acqua), il calore (fuoco) e il movimento (aria o vento).

<sup>12</sup> I fattori di originazione qui sono: illusione, bramosia, kamma e impressione sensoriale, e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la dissoluzione di questi e le caratteristiche generali della dissoluzione.

<sup>13</sup> Si riferisce a uno stato mentale rigido e indolente.

<sup>14</sup> Si riferisce ad uno stato mentale di irrequietezza.

<sup>15</sup> La coscienza degli assorbimenti meditativi delle sfere formali (materiali - *rupa jhana*) e senza forma (immateriali - *arupa jhana*).

<sup>16</sup> La coscienza ordinaria dello stato sensoriale dell'esistenza ( *kamavacara* ).

<sup>17</sup> La coscienza dello stato sensoriale dell'esistenza, che ha altri stati mentali superiori ad esso.

<sup>18</sup> La coscienza delle sfere materiali e non materiali, che non ha stati mentali mondani superiori ad essa.

<sup>19</sup> Temporaneamente libero dalle contaminazioni sia attraverso la pratica intensiva dell'insight (vipassana) che libera dagli stati mentali malsani per mezzo della forza dei loro opposti, sia attraverso gli assorbimenti meditativi (*jhana*).

---

<sup>20</sup> I fattori di originazione consistono in questo caso in: illusione, bramosia, kamma, corpo e mente (*nama - rupa*) e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la scomparsa dell'illusione, ecc., e le caratteristiche generale della dissoluzione.

<sup>21</sup> I fattori di originazione sono qui le condizioni che producono gli impedimenti, come la falsa visione, ecc.; i fattori di dissoluzione sono le condizioni che rimuovono gli ostacoli, ad esempio la retta riflessione.

<sup>22</sup> Questi cinque gruppi o aggregati costituiscono ciò che viene definita la personalità. Rendendoli oggetto di attaccamento, l'esistenza, nella forma di ripetute nascite e morti, viene perpetuata.

<sup>23</sup> I fattori di originazione e dissoluzione dei cinque aggregati sono: per la forma materiale, gli stessi che per le posizioni del corpo (nota 10); per le sensazioni, gli stessi che per la contemplazione delle sensazioni (nota 12); per la percezione e le formazioni, gli stessi che per la contemplazione delle sensazioni (nota 12); per la coscienza, gli stessi che per la contemplazione della coscienza (nota 20).

<sup>24</sup> L'usuale enumerazione dei dieci principali legami (*samyojana*) è data nei Discorsi (*Sutta Pitaka*) come segue: 1 l'illusione del sé; 2 lo scetticismo; 3 l'attaccamento alle regole e ai rituali; 4 il desiderio per i piaceri sensoriali; 5 la malevolenza; 6 la bramosia per l'esistenza a livello di materia sottile (pura forma); 7 la bramosia per l'esistenza a livello non materiale (senza forma); 8 la vanità ; 9 l'irrequietezza; 10 l'ignoranza.

<sup>25</sup> I fattori di originazione delle basi sensoriali fisiche sono: l'ignoranza, la bramosia, il nutrimento e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la scomparsa dell'ignoranza, ecc., e le caratteristiche generali della dissoluzione: I fattori di originazione e dissoluzione della base mentale sono gli stessi di quelli della sensazione (nota 12).

<sup>26</sup> Le condizioni che portano all'originazione e dissoluzione dei Fattori di Illuminazione, compresi i fattori di originazione e dissoluzione qui presenti.

<sup>27</sup> I fattori di originazione e dissoluzione delle Verità vanno compresi come il sorgere e lo svanire della Sofferenza, del Desiderio, e del Sentiero; la Verità della Cessazione non va inclusa in questa contemplazione dal momento che non ha né origine né dissoluzione.

<sup>28</sup> Si riferisce al non ritornare nel mondo sensoriale. E' questo l'ultimo livello prima della realizzazione della meta finale della Santità o stato dell' Arahant.

# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

## *Esercizi di Mindfulness informale 1: momenti di breve consapevolezza quotidiana*

---

1. Prenditi un momento per notare 3 suoni che puoi sentire ora.
2. Guarda di fronte a te e nota con attenzione quello che puoi vedere.
3. Muovi le dita dei piedi e spingi la pianta sul pavimento.
4. Focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che puoi sentire dentro la tua bocca.
5. Allunga le braccia e la schiena e porta la tua attenzione sulle sensazioni che provi in quelle zone.
6. Osserva i tuoi pensieri e di' a te stesso " Sto avendo il pensiero di...".
7. Chiudi gli occhi e nota i colori e le forme che puoi vedere.
8. Osserva la posizione delle tue spalle e del collo: percepisci qualche tensione? Prova a muovere delicatamente e sciogliere quelle aree con consapevolezza.
9. Usa le dita per sentire la consistenza di un oggetto vicino a te.
10. Nota quello che stai pensando e nota che stai osservando i tuoi pensieri.
11. Stringi il pugno e poi lascia andare, osserva la differenza delle sensazioni che provi.
12. Nota nel tuo ambiente circostante 3 cose che non avevi notato prima.
13. Passa una mano delicatamente su una parte del tuo corpo e nota che cosa percepisci.
14. Espira tutta l'aria che hai in corpo e poi lascia che i tuoi polmoni e il tuo addome si riempiano da soli.
15. Prendi il primo oggetto vicino a te e osservalo con attenzione nel dettaglio, come se fosse la prima volta che lo vedi.
16. Fai il prossimo movimento del tuo corpo con consapevolezza.
17. Prenditi un momento per notare se è presente qualche odore intorno a te.
18. Cerca di notare il suono più debole o lontano che puoi percepire.
19. Osserva la sensazione dei vestiti sulla tua pelle o dell'aria e della temperatura sulle parti scoperte.
20. Osserva quali colori puoi vedere davanti a te.
21. Nota in quale parte del corpo percepisci maggiormente il tuo respiro: narici, gola, polmoni, pancia ecc?
22. Prova a lasciare in sottofondo i suoni forti (come musica, voci di altre persone, la tv, il rumore del traffico, ecc.) e a porre la tua attenzione su un suono più debole e meno percepibile.
23. Guarda davanti a te e osserva qual è il colore prevalente.
24. Nota se in questo momento la tua mente è affollata da pensieri o se è concentrata su quello che stai facendo.
25. Chiudi gli occhi e nota se percepisci la sensazione dei tuoi capelli sulla testa, sulle orecchie, sulle spalle ecc..
26. Osserva il colore e le forme del pavimento o del terreno sotto i tuoi piedi.
27. Bevi un sorso d'acqua con consapevolezza dei tuoi movimenti e della sensazione che provi al passare dell'acqua nella bocca e poi in gola, nello stomaco e in pancia.
28. Alzati e fai qualche passo con attenzione ai movimenti che compi e le sensazioni fisiche che percepisci.
29. Nota se percepisci un suono costante o ripetitivo intorno a te (ronzii, ticchettii, fischi ecc..).
30. Sfiorati il naso con le dita per notarne con il tatto la forma, la dimensione, la temperatura, la consistenza.
31. Nota se in qualche parte del corpo percepisci maggiormente freddo oppure una sensazione di calore.

### **Varie possibilità di applicazione:**

- Ogni giorno del mese scegliere un solo esercizio e ripeterlo più volte al giorno (sono giusto 31 esercizi!).
- Mettere sveglie sul cellulare più volte al giorno e ogni volta fare un esercizio diverso, scelto dall'elenco.
- Segnarsi in agenda (cartacea o sul cellulare con promemoria) 3 esercizi specifici, da fare in momenti specifici della giornata, ogni giorno della settimana.
- Ritagliare ogni esercizio (dal pdf relativo "Biglietti di mindfulness informale") e portarsi con sè (in borsa, in tasca, nel portafoglio) uno o più esercizi da fare durante la giornata.

---

## *Esercizi di Mindfulness informale 2: attività quotidiane togliendo il pilota automatico*

---

### **Istruzioni per l'applicazione:**

- Ogni giorno scegliere un esercizio diverso e farlo ogni volta che si compie quell'azione durante la giornata
  - Ogni volta che appare un pensiero a distrarti, osservalo e poi lascialo andare e torna con l'attenzione all'attività che stai svolgendo
1. Lavarsi i denti (notare il rumore dell'acqua e dello spazzolino, odore e sapore del dentifricio, movimento dello spazzolino in bocca ecc....)
  2. Farsi la barba/depilarsi (movimenti e sensazioni sulla pelle, odore della schiuma ecc...)
  3. Alzarsi dal letto con movimenti lenti e consapevoli
  4. Fare il letto (attenzione ai propri movimenti)
  5. Fare e bere il caffè (prestare attenzione a suoni e odori nelle varie fasi di preparazione)
  6. Lavarsi le mani o la faccia (notare sensazioni sulla pelle, rumore dell'acqua, profumo del sapone ecc)
  7. Massaggiarsi lo shampoo sui capelli (v. Precedente)
  8. Passarsi il bagnoschiuma sul corpo (v. Precedente)
  9. Usare il phon (porre attenzione al punto in cui arriva l'aria, la sensazione di calore, il movimento dei capelli)
  10. Pettinarsi (notare i propri movimenti e la sensazione provocata dal contatto del pettine)
  11. Vestirsi (attenzione ai movimenti e alle sensazioni di contatto dei vestiti con la pelle)
  12. Lavare i piatti (notare sensazioni sulla pelle, rumore dell'acqua e dei piatti, profumo del sapone ecc)
  13. Aprire le finestre, imposte o tapparelle (con attenzione a sensazioni fisiche e suoni)
  14. Stirare (osservare i movimenti, il cambiamento dei tessuti, il calore, il vapore e i suoni del ferro)
  15. Stendere (notare i propri movimenti e il profumo del detersivo)
  16. Spazzare o passare l'aspirapolvere (notare i propri movimenti e sentire i rumori che si provocano)
  17. Bere acqua, succo o altro (notare il colore del liquido, la sensazione in bocca, la temperatura, la consistenza e solo dopo il sapore).
  18. Mangiare un pezzo o un boccone (v. Precedente)
  19. Cucinare (osservare rumori, profumi, sapori, colori e consistenza di quello che si cucina)
  20. Accarezzare il gatto o il cane (notare i propri movimenti, le sensazioni di contatto, il piacere che si prova e che l'animale prova)
  21. Ascoltare il motore dell'auto all'accensione
  22. Camminare al parco (attenzione consapevole ai propri passi e a tutto quello che sta intorno e le sensazioni che ne derivano)
  23. Ascoltare la musica o la radio (es. prestare attenzione consapevole all'inizio di ogni canzone)
  24. Fare le scale (attenzione ai movimenti, alla sensazione dei muscoli che si muovono e al contatto del piede con ogni gradino)
  25. Chiudere l'auto o la porta di casa con consapevolezza (dei propri movimenti e dei suoni)
  26. Ascoltare con attenzione e senza giudicare un collega, un familiare, ecc..
  27. Prestare attenzione con curiosità a cosa si incontra durante il tragitto verso casa, lavoro ecc..
  28. Ascoltare con attenzione la suoneria del telefono prima di rispondere
  29. Osservare i colori presenti sullo schermo quando si accende la tv
  30. Quando si sbadiglia, osservare i movimenti che si compiono e la diversa sensazione che si percepisce in seguito.

---

## *Esercizi di Mindfulness informale 3: vivi la giornata con i 5 sensi*

---

**Percipisci con almeno uno dei 5 sensi (vista, udito, olfatto, tatto, gusto) quello che stai vivendo in determinati momenti e attività della tua giornata, per es:**

1. Al risveglio, prima di alzarsi (Quali suoni? Quali sensazioni fisiche di contatto con le lenzuola?)
2. Durante la colazione (Quali profumi e sapori e consistenza ha quello che mangi o bevi?)
3. Quando esci di casa per andare al lavoro/o scuola o università (quali suoni? Cosa vedi? Quali odori?)
4. Durante il tragitto a piedi, auto, autobus, bici ecc... (Quali oggetti, forme, colori e suoni osservi?)
5. Quando entri nel tuo luogo di lavoro/studio (Quali suoni, colori o movimenti puoi notare?)
6. Durante le pause al lavoro/studio (v. Precedenti)
7. Fra un'attività di lavoro e l'altra o fra un argomento di studio e l'altro (v. Precedenti)
8. Quando cambiate stanza o luogo di lavoro/studio (altri uffici, altre aule ecc..) (v. Precedenti)
9. Durante il pranzo (Quali profumi e sapori e consistenza ha quello che mangi o bevi?)
10. Quando esci dal luogo di lavoro (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori? Cosa si muove?)
11. Durante il tragitto di ritorno (Quali oggetti, forme, colori e suoni osservi?)
12. Quando rientrate in casa (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori?)
13. Durante la cena (Quali profumi e sapori e consistenza ha quello che mangi o bevi?)
14. Prima di andare a letto (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori?)
15. Prima di addormentarvi (Quali suoni? Quali sensazioni fisiche di contatto con le lenzuola?)
16. Quando entrate al supermercato (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori? E cosa si muove)
17. Quando fate uno sport (cosa provi nel corpo? Quali movimenti fai? Quali suoni senti?)
18. Quando vi dedicate ad un hobby o passatempo (v. Precedente)
19. Dopo aver concluso una telefonata (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Cosa vedi intorno?)
20. Dopo una conversazione difficile (v. Precedente)
21. Quando ti senti triste (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Che movimenti puoi fare?)
22. Quando sei arrabbiato (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Cosa vedi intorno?)
23. Quando percepisci ansia (Cosa provi nel corpo? Quali parti puoi rilassare? Quali suoni senti?)
24. Quando provi disagio emotivo (Cosa provi nel corpo? Com'è il tuo respiro? Cosa vedi intorno?)
25. Quando ti senti solo (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Che azioni puoi fare?)
26. Quando ti senti sopraffatto (Cosa provi nel corpo? Quali parti puoi rilassare? Quali suoni senti?)
27. Quando provi dolore fisico (Cosa provi nel corpo? Accarezza la parte dolorante con gentilezza?)
28. Quando percepisci un senso di urgenza, spinta o fretta (Cosa provi nel corpo? Com'è il respiro?)
29. Quando ti senti inadeguato o fuori posto (Quali suoni senti? Cosa vedi intorno?)
30. Quando sei stanco (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Che movimenti puoi fare?)
31. Quando provi sensazione di vuoto interiore (Quali suoni senti? Cosa vedi intorno? Che movimenti puoi fare? )

***Il momento migliore per esercitarsi è... adesso!***

*- Thich Nhat Hanh -*

# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## EVENTI PIACEVOLI

Giorno della settimana	Qual è stata l'esperienza piacevole che hai vissuto?	Eri consapevole delle sensazioni piacevoli che hai provato mentre l'evento stava accadendo?	Quali sensazioni hai sentito nel corpo durante l'esperienza?	Quali emozioni, quali stati d'animo e quali pensieri hanno accompagnato l'evento?	Quali sono i tuoi pensieri in questo momento, mentre stai scrivendo di questo evento?
<b>Lunedì</b>					
<b>Martedì</b>					
<b>Mercoledì</b>					

**Motus Mundi**  
Centro per la Mindfulness



**Center for Mindfulness**  
in Medicine, Health Care, and Society

**UMASS** University of  
Massachusetts  
Medical School

<b>Giovedì</b>					
<b>Venerdì</b>					
<b>Sabato</b>					
<b>Domenica</b>					



### EVENTI SPIACEVOLI

Giorno della settimana	Qual è stata l'esperienza che hai vissuto?	Eri consapevole delle sensazioni spiacevoli che hai provato mentre l'evento stava accadendo?	Quali sensazioni hai sentito nel corpo durante l'esperienza?	Quali emozioni, quali stati d'animo e quali pensieri hanno accompagnato l'evento?	Quali sono i tuoi pensieri in questo momento, mentre stai scrivendo di questo evento?
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					



Center for Mindfulness  
in Medicine, Health Care, and Society



<b>Giovedì</b>					
<b>Venerdì</b>					
<b>Sabato</b>					
<b>Domenica</b>					







# Scorri con il flusso

Diagrammi di flusso e spiegazioni del *Satipaṭṭhāna Vipassanā*  
riguardanti gli oggetti usati per lo sviluppo della pratica

Seconda edizione

**Bhante Sujiva**

## Introduzione alla prima edizione

Questi diagrammi di flusso sono nati quando ero in Birmania e riflettevo sul perché i maestri non ci dicevano che dovremmo prestare attenzione a un certo oggetto piuttosto che a un altro. Ho pensato che probabilmente avevano una buona ragione, ma per prima cosa ho avuto l'idea di una priorità degli oggetti. In seguito si è sviluppata in una forma più schematica di diagrammi di flusso. I diagrammi originali erano principalmente per la consapevolezza sul corpo e le sensazioni, successivamente basandomi sulla mia stessa pratica e osservazioni ho incluso anche quelli sulla coscienza.

Recentemente uno Yogi mi ha fatto notare che un piccolo opuscolo con questi diagrammi di flusso, con qualche spiegazione, sarebbe stato utile per i praticanti. Ho accettato di occuparmene e questo è quello che è venuto fuori.

Questi diagrammi di flusso indicano la scelta degli oggetti da seguire e osservare quando si pratica la meditazione Vipassana Satipatthana. A differenza della pratica della pura meditazione di tranquillità (Samatha bhavana), il cui oggetto è stato sviluppato dall'immagine preliminare (parikamma nimitta) all'immagine speculare (patibhaga nimitta), nella Vipassana è diverso. Questo perché in Vipassana l'oggetto è un processo di una Realtà Ultima, che non è concettuale, sebbene abbia ancora le sue connessioni concettuali all'inizio. In seguito è diretto più precisamente alla sua natura trascendentale, descritta con le tre caratteristiche universali, cioè l'impermanenza, la sofferenza e il non sé.

E così per essere un oggetto di meditazione profonda (Insight) deve essere un processo, una qualità o una caratteristica che cambia momento dopo momento, altrimenti sarebbe meglio scartarlo come inadatto.

Questa e altre condizioni, troppe per essere menzionate qui, implicano una scelta degli oggetti adatti all'occorrenza e al punto di sviluppo individuale. Questi diagrammi di flusso non andrebbero presi come l'unico modo in cui le cose possono andare, ma in molti casi per la maggior parte delle persone che praticano la meditazione di visione profonda, secondo il metodo del Venerabile Mahasi Sayadaw della Birmania, si potrebbero applicare.

Quello che il lettore deve tenere a mente è che non dovrebbe aderire dogmaticamente a quello che legge ma essere flessibile. La linea guida qui è la consapevolezza o meglio ancora la Consapevolezza di Vipassana.

L'obbiettivo è tuttavia importante come la strada che porta alla sua destinazione. Ancora, il fattore importante è il guidatore. Perché se si ha la vera Consapevolezza Vipassana, l'oggetto dovrebbe essere naturalmente un oggetto di Vipassana, anche se potrebbe non essere quello più adatto al momento.

C'è però qualcosa che manca in questo opuscolo, cioè un diagramma di flusso per il quarto fondamento della Consapevolezza del Fenomeno Naturale (Dhammanupassana). Si dovrà aspettare un'altra data per averlo scritto.

Sujiva

25/8/2017 Brugg, Switzerland.

## **Prefazione alla seconda edizione**

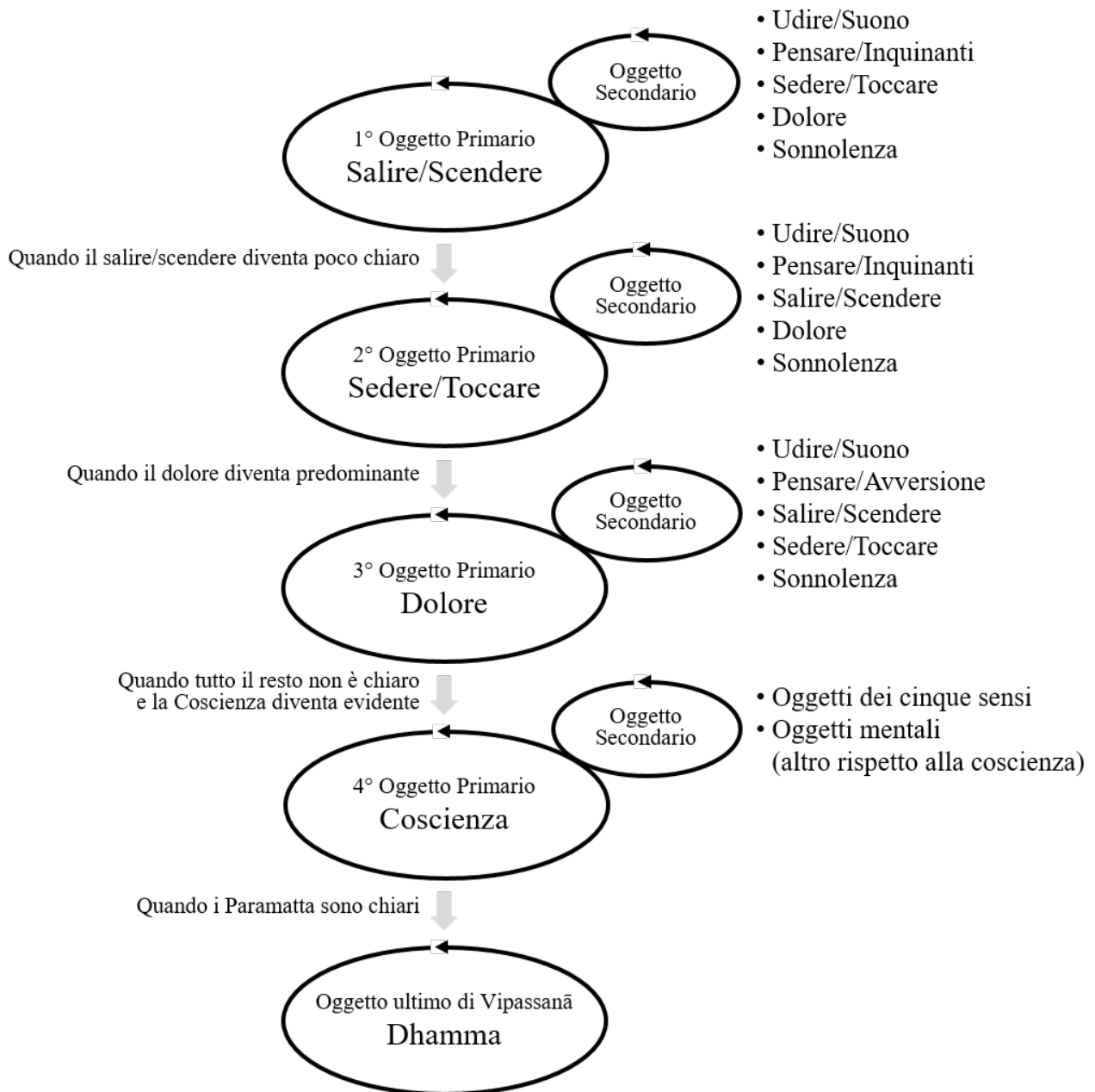
Questo opuscolo si è esaurito prima del previsto. Il desiderio di una ristampa ha anche dato l'opportunità di correggere errori e apportare miglioramenti. L'aggiunta principale al testo è la sezione sul Fondamento della Consapevolezza Dhammanupassana Satipatthana. Per qualche ragione, questa parte spesso non è spiegata chiaramente, molto meno per quanto riguarda l'aspetto pratico nella pratica di meditazione di Insight. Spesso è spiegato in un modo più teorico e intellettuale.

Si spera che le spiegazioni qui possano essere in grado di colmare il divario tra la teoria e la pratica. Cioè per aprire più porte, e portare in profondità molti aspetti della pratica di Meditazione di Insight, in modo che possa essere compresa meglio una volta stabilite le prime tre basi del corpo, delle sensazioni e della coscienza.

Sujiva

6 Gennaio 2019 Pian dei Ciliegi

# Meditazione seduta



**L'oggetto Primario** è l'oggetto che lo Yogi usa come oggetto principale per sviluppare la consapevolezza e la concentrazione.

**L'oggetto Primario**, usato principalmente nella meditazione Satipatthana Vipassana insegnata dal Venerabile Mahasi Sayadaw, è solitamente il **Salire/Scendere** dell'addome. Qualche volta invece viene usato l'entrata e l'uscita del respiro al naso, quando il **Salire/Scendere** non è adatto. Entrambi sono processi corporei naturali, che fanno parte della Contemplazione del Corpo (Kayanupassana) e corrispondono alla "materialità più grossolana" (olarikarupa): i 5 organi dei sensi (parte sensibile dell'occhio, orecchio, naso, lingua e il corpo) e i 7 oggetti dei sensi (Oggetto visibile, suono, odore, gusto, durezza, temperatura, e movimento/pressione).

**L'oggetto Secondario** è usato al posto **dell'oggetto primario** quando:

1. L'oggetto primario è insignificante, difficile da percepire o assente
2. L'oggetto Secondario è più forte e predominante, se avviene per un periodo di tempo esteso allora diventa l'oggetto primario

Gli oggetti secondari di solito non durano in presenza dell'oggetto primario; o spariscono o svaniscono (affievoliscono) sullo sfondo. Quando succede questo, l'oggetto secondario può essere ignorato. Gli inquinanti/ostacoli sono malsani e non dovrebbero essere presi come oggetti secondari. Se gli inquinanti/ostacoli continuano ad aumentare, questo indica l'assenza o la debolezza della consapevolezza, e si deve agire fermamente

Quando l'oggetto primario e l'oggetto secondario sono di forza uguale, si segue principalmente l'oggetto primario tenendo d'occhio l'oggetto secondario. Finché l'oggetto primario può essere seguito in modo soddisfacente, lo si osserva ancora, anche se potrebbe essere più debole dell'oggetto secondario. È solo quando l'oggetto secondario richiama l'attenzione troppo fortemente e troppo spesso che lo notiamo.

**Sedere/toccare** si riferisce alle sensazioni corporee usate nell'osservazione consapevole. Sedere è riferito alle sensazioni interne come la tensione nella colonna vertebrale e agli arti che mantengono la postura. Sedere è alternato con toccare, che si riferisce alle sensazioni nella superficie del corpo come quando le mani si toccano o quando i glutei toccano il pavimento. Differenti insegnanti propongono differenti approcci al Sedere/toccare. Quando il dolore è forte e persistente diventa l'oggetto primario, così deve essere seguito accuratamente.

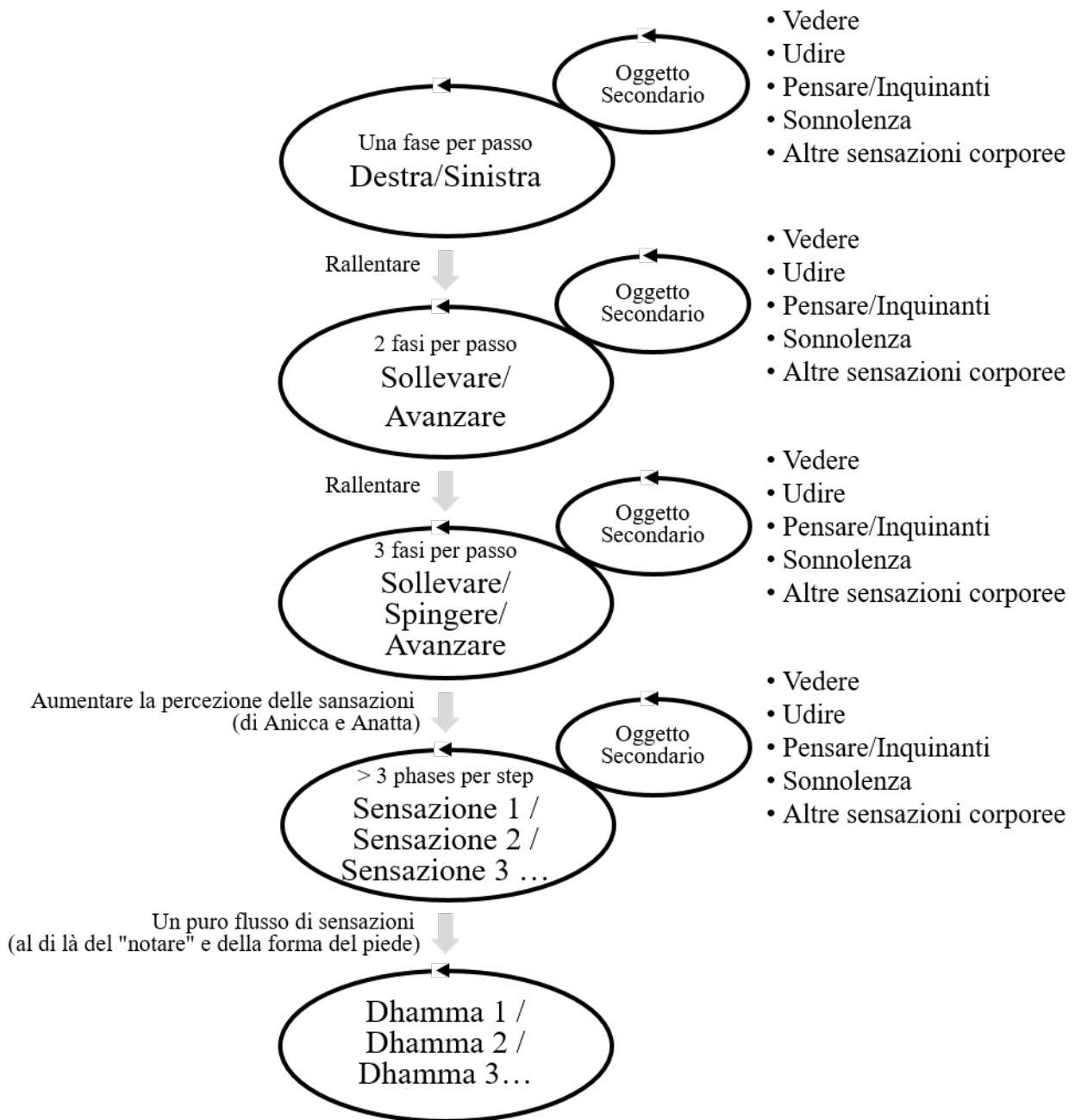
Si dovrebbe guardare il Dolore finché si può mantenere la consapevolezza in modo soddisfacente. Quando la consapevolezza è debole o assente è meglio cambiare la postura con consapevolezza.

La Coscienza diventa oggetto primario quando tutti gli altri oggetti diventano insignificanti o poco chiari.

I Paramattha sono le "Realtà Ultime" che esistono a causa della loro natura intrinseca. Questi fenomeni sono vissuti direttamente come caratteristiche/qualità specifiche da una persona la cui consapevolezza è acuta, perspicace, e non concettuale.

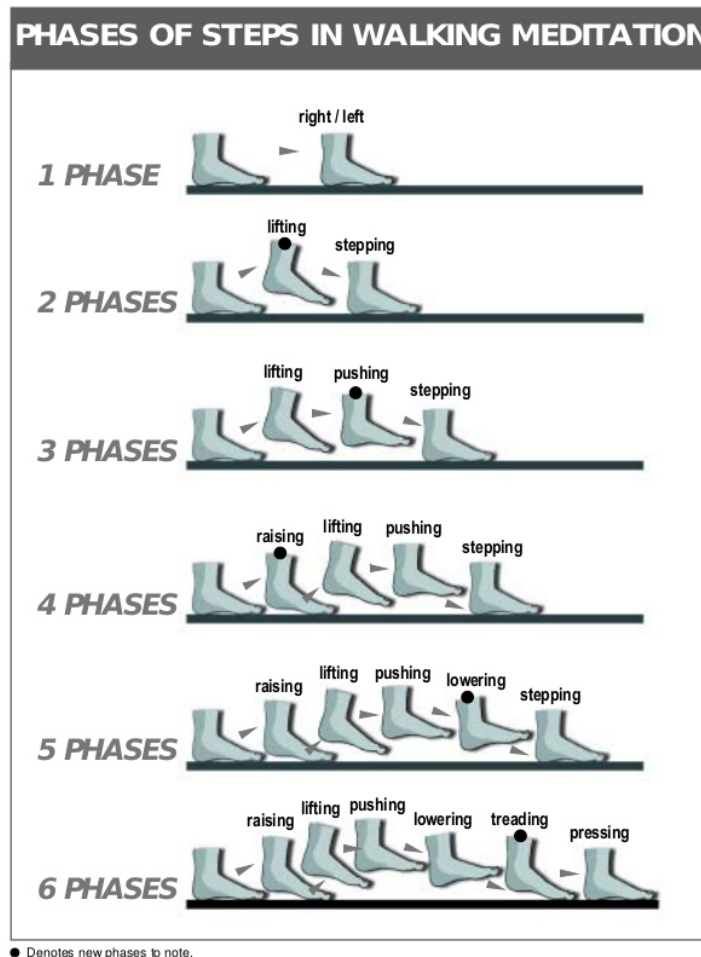
Il Dhamma è usato come Oggetto Primario quando si usa un fenomeno differente dal corpo, sensazioni o coscienza. Dhamma è usato come Oggetto Primario quando siete avanzati alla prima conoscenza di Insight di *anatta* e oltre.

# Meditazione Camminata





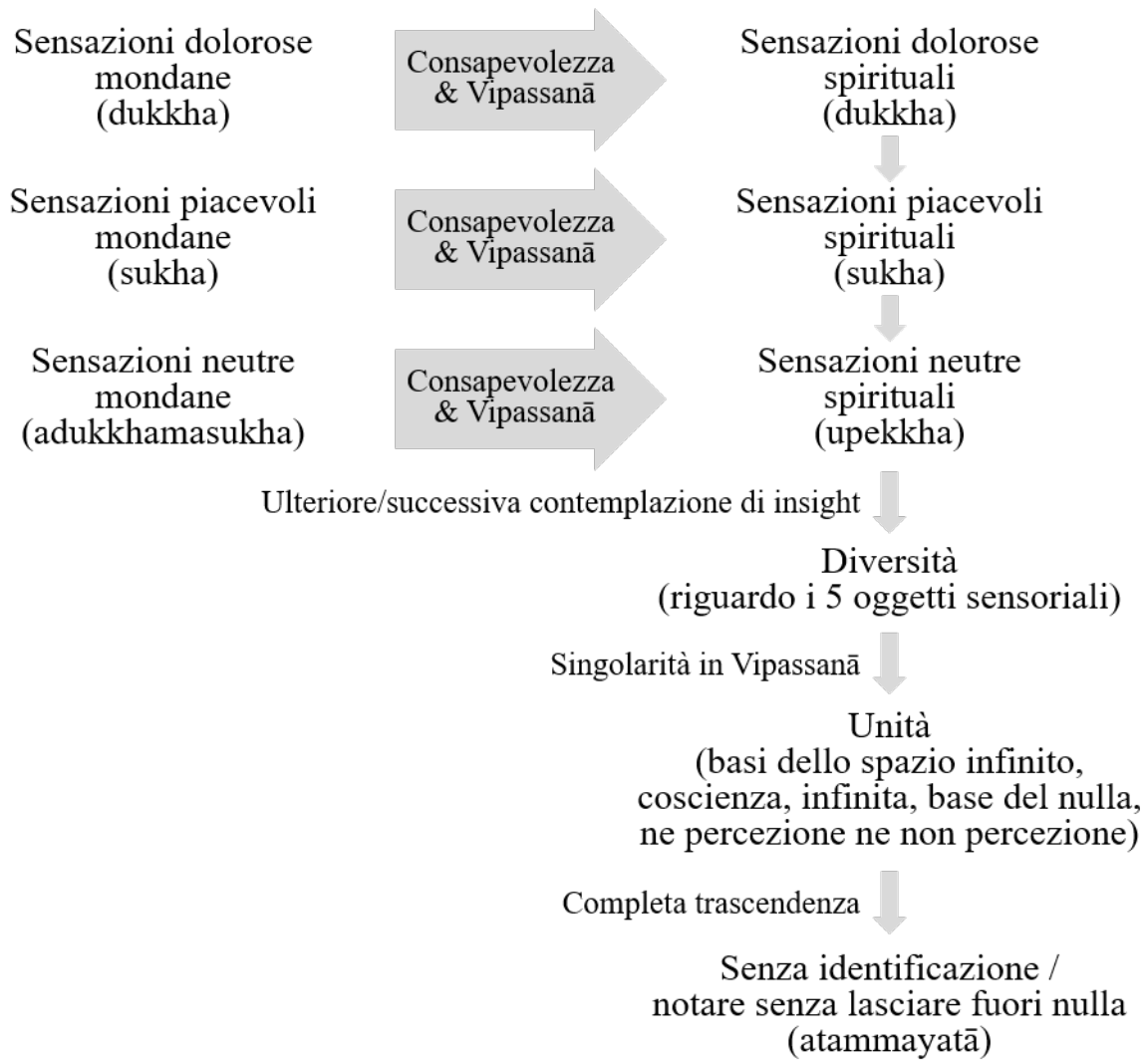
Durante la meditazione camminata gli Oggetti Primari sono le esperienze che si osservano al piede. Dovreste seguire un piede alla volta, focalizzandovi sulla gamba che si sta muovendo, sebbene il piede che resta fermo possa produrre delle sensazioni più forti che vengono comunque notate dalla consapevolezza. L'aumento delle fasi per passo viene insieme con l'etichettatura consapevole e serve per portare l'attenzione più vicino al processo. Quando le fasi aumentano, il ritmo della camminata rallenta naturalmente. Le fasi possono essere aumentate da uno a sei, dipende dalle condizioni che giustificano questo aumento. Le sei fasi comprendono: 1. Sollevamento (tallone), 2. Alzare (gamba), 3. Spingere, 4. Abbassare, 5. Appoggiare (piede), 6. Pressione. La cosa importante è il progresso della consapevolezza, non la velocità o il numero delle fasi.



Tutti gli altri oggetti sono trattati come **Oggetti Secondari**. Quando siete consapevoli del piede, gli **Oggetti Secondari** vengono notati spontaneamente mentre si cammina. Gli **Oggetti Secondari** si considera che vengano notati automaticamente con consapevolezza. Non bisogna prenderne nota in modo specifico a meno che non ci si accorga di averne bisogno (per esempio, qualcuno si avvicina per parlarti o senti un suono e vedi qualcosa che ti distrae, ecc.). Infine le sensazioni e il loro flusso vengono notate consapevolmente. Quando questo avviene la forma del piede non è più considerata. Questo può succedere in modo intenzionale o non intenzionale. Le tipologie di Dhamma (Dhamma 1/ Dhamma 2/ Dhamma 3...) sperimentate includono le Realtà Ultime (Coscienza, Fattori Mentali e Materia).

# Contemplazione delle Sensazioni

Basato sul Salayatanavibhanga Sutta del Majjhima Nikaya (MN 127)



Il diagramma indica sia i passi che gli oggetti che si possono prendere quando si praticano i quattro fondamenti della consapevolezza, e anche la direzione spontanea che prende la pratica quando è fatta nel modo corretto. Una pratica effettuata nel modo giusto significa osservare continuamente, momento dopo momento, i processi delle realtà ultime, come le sensazioni, con la consapevolezza di insight delle cose come sono veramente. Questo è indicato dal segnale:

Consapevolezza & Vipassanā

Il flusso della pratica si arresta o retrocede a causa dell'assenza di consapevolezza, che lascia sorgere gli inquinanti, oppure a causa delle tipologie errate di consapevolezza che portano via dalla pratica di insight.

Le sensazioni mondane sono quelle che incontriamo durante la nostra vita quotidiana. Le sensazioni spirituali (o non-mondane) si incontrano solamente durante la meditazione.

La prima parte riguarda la trasformazione/conversione delle sensazioni mondane in quelle spirituali:

**Mondane Dolorose → Spirituali Dolorose**

**Mondane Felici → Spirituali Felici**

**Mondane Neutrali → Spirituali Neutrali**

Le tendenze latenti incontrollate di avversione/odio possono condurre alle sensazioni **mondane dolorose**. Con la contemplazione associata alla corretta pratica di insight possono sorgere sensazioni **dolorose spirituali**.

La tendenza latente incontrollata dell'attaccamento può condurre alle sensazioni **mondane felici**. Con la contemplazione associata alla corretta pratica di insight possono sorgere sensazioni **spirituali felici**.

La tendenza latente incontrollata dell'illusione può condurre alle sensazioni **mondane neutre**. Con la contemplazione associata alla corretta pratica di insight possono sorgere sensazioni **neutre spirituali**.

La seconda parte è un'ulteriore trasformazione da

**Spirituali dolorose → Spirituali felici → Spirituali neutre**

La consapevolezza di ogni tipo di sensazione nel momento in cui sorge e scompare serve a trasformarle di conseguenza. Il culmine finale sono le sensazioni spirituali neutre.

Quando è incontrollata, la brama per i risultati conduce a sensazioni **spirituali dolorose**. Invece, quando è applicata la giusta pratica di insight, conduce a sensazioni **spirituali felici**.

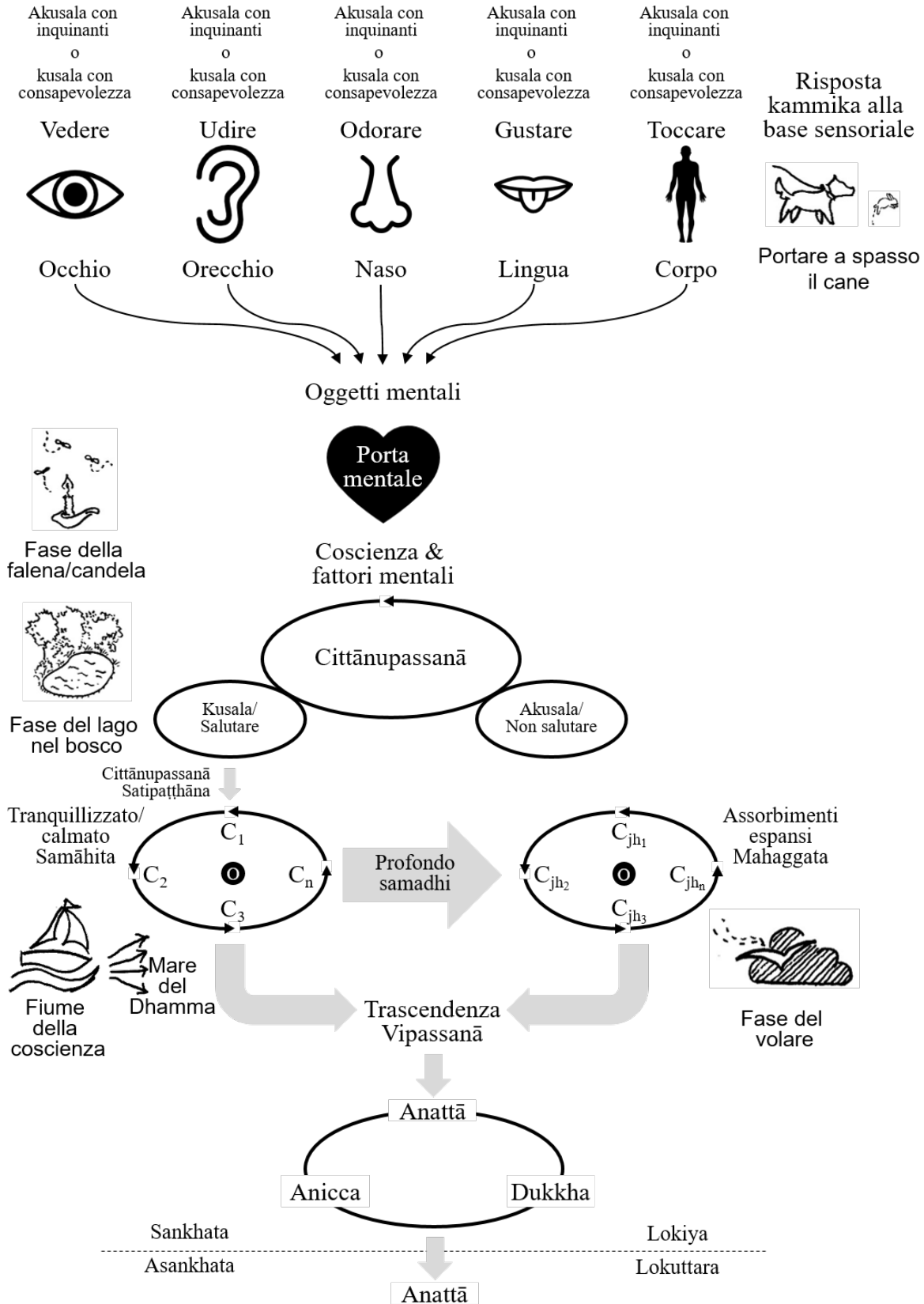
Quando incontrollata, la sensazione **spirituale felice** conduce all'attaccamento per le **sensazioni spirituali felici**. Qui deve essere applicata la giusta pratica di insight che conduce alle sensazioni **spirituali neutre**.

La terza parte è il flusso dalla **Diversità** (che viene con molti oggetti sensoriali) all'**Unità** (che viene con un oggetto singolo).

Con una corretta pratica di insight, che include sia lo sviluppo della concentrazione che lo sviluppo dell'insight, questo flusso dalla **diversità** all'**unità** è automatico. Questo flusso avverrà con l'esperienza e l'abilità nella più pratica avanzata. In questo fascicolo non lo tratterò perché si deve cercare il consiglio di un insegnante esperto.

Il termine finale, "*atammayatā*", è difficile da tradurre precisamente. Alcune volte viene tradotto con non-costruito, non-identificato, ecc. Un buon suggerimento dato è non-reificazione. In breve si riferisce a uno stato incondizionato che è indescrivibile, sopramondano.

# Cittānupassanā Satipaṭṭhāna (1)



A questo punto la **Coscienza** (*Citta*) diventa l'oggetto della consapevolezza. Deve essere differenziata dagli Stati Mentali (*Cetasika*) come l'acqua lo è dalle onde. La Coscienza (acqua) e gli stati mentali (onde) sono collegati dal modo di associazione (*sampayutta paccaya*), quindi sono inseparabili in un dato momento cognitivo, sebbene possano venire analizzati separatamente.

Nella fase “**portare a spasso il cane**”, la **Coscienza** è come un cane che insegue continuamente tutto quello che attrae la sua attenzione. I sei tipi di **Coscienza** sorgono quando i sei tipi di oggetti le colpiscono, risultando in diverse risposte. La **Coscienza** viene notata consapevolmente quando si dirige verso le sei porte sensoriali. Anche i vari processi della **Coscienza** vengono notati con consapevolezza. La fase del “**portare a spasso il cane**” infonde la mente con consapevolezza abituale, mentre la mente comprende la sua stessa natura.

Nella fase “**candela+falene**”, la **Coscienza** è osservata alla **porta mentale**. La **Coscienza** è **l'oggetto primario** mentre gli altri oggetti sono **oggetti secondari**. La **Coscienza** è come una fiamma brillante, e gli **oggetti secondari** sono come le falene che girano attorno alla fiamma. A volte le falene entrano in contatto con la fiamma causando la loro distruzione e l'ondeggiare/vibrare della fiamma, e questo dipende dalla dimensione della falena.

Quando la **Coscienza** è usata come **oggetto primario**, è importante aver sviluppato un certo grado di continuità nella consapevolezza. Quando sorge uno stato non consapevole, l'abitudine alla consapevolezza sorgerà e sarà consapevole di questo come il suo oggetto. Riconoscere la presenza di stati non consapevoli è importante per sviluppare questa pratica ai livelli più profondi, nei quali sono presenti soltanto gli stati salutari. Quando la **Coscienza** è usata come **oggetto primario**, si diventa consapevoli degli oggetti che colpiscono la mente; questi oggetti possono essere esterni (cinque oggetti sensoriali) o interni (oggetti costruiti dalla mente). Con gli oggetti interni si ha bisogno di esperienza per capire se si devono seguire o se invece è meglio mantenere la consapevolezza sulla **Coscienza** e sul suo scorrere e cambiare.

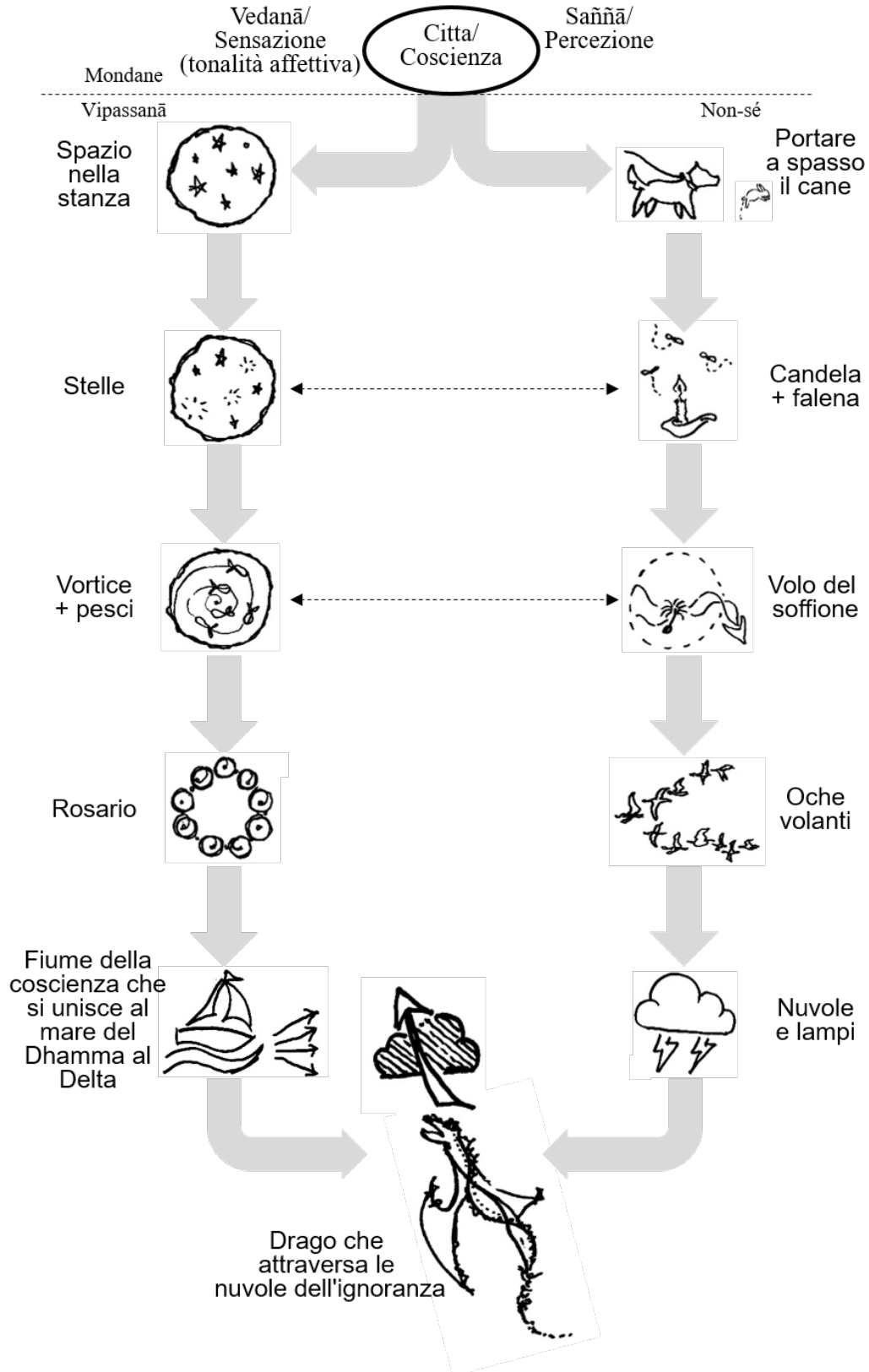
Nella fase “**il lago nel bosco**”, la **Coscienza** è molto ferma, è chiaramente consapevole di tutti i meravigliosi animali che vengono brevemente a dissetarsi nel lago (gli oggetti). La **Coscienza** è osservata alla porta mentale, ed è calma come un lago boschivo, sensibile ai cambiamenti più minuti.

Nella fase della “**navigazione**” la consapevolezza scorre e non fa nessuno sforzo per osservare la mente. La **Coscienza** è tranquillizzata (*samahita*) ma osserva automaticamente.

La fase del “**volo**” include stati di profonda concentrazione, raffinati e sublimi (*jhana*). La **Coscienza** sta sperimentando gli assorbimenti espansi (*mahaggata*) sorgere e svanire.

Se si è capaci di praticare la meditazione di insight così che l'insight nelle caratteristiche dell'impermanenza (*Anicca*), sofferenza (*Dukkha*) e non-sé (*Anattā*) si sviluppi e si approfondisca, allora avviene la trascendenza della **Coscienza**. Questa è la transizione dal “formato” (*Sankhata*) e mondano (*Lokiya*) al “non formato” (*Asankhata*) e sopramondano (*Lokuttara*).

# Cittānupassanā Satipaṭṭhāna (2)



La differenza tra una consapevolezza mondana e una consapevolezza *Vipassanā* è che la consapevolezza *Vipassanā* include l'esperienza del non-sé (*anattā*). Con la consapevolezza *Vipassanā* avrai raggiunto la prima delle sedici conoscenze di insight. Queste includono sia lo sviluppo dell'insight che l'insight stesso. Potresti fare delle esperienze che somigliano alla descrizione di questo insight senza esserci veramente arrivato, quindi devi essere molto cauto nello stimare i tuoi progressi. Finché è presente la consapevolezza, la consapevolezza *Vipassanā* non sarà lontana. Il diagramma rappresenta diversi modi in cui *Cittanupassanā* può essere sviluppata una volta che la consapevolezza *Vipassanā* è presente.

Il diagramma precedente, *Cittānupassanā Satipaṭṭhāna (1)*, mostra le fasi basate sulla teoria mentre questo diagramma mostra le fasi basate sulla pratica. In questo diagramma, il flusso di sinistra è basato su una forma più concentrata come si osserva proprio alla porta mentale. Il flusso di destra è di tipo più aperto, in cui anche gli oggetti sensoriali esterni vengono captati all'interno della porta mentale.

La fase “**portare a spasso il cane**” e la fase “**candela + falene**” sono state descritte nel diagramma precedente. A volte, invece che la fase “**portare a spasso il cane**”, si sperimenta una fase “**spazio nella stanza**”. Nella fase “**spazio nella stanza**” gli oggetti sembrano essere all'interno della **Coscienza** e la **Coscienza** circonda e contiene gli oggetti. La fase “**spazio nella stanza**” può progredire alla fase “**stelle**” in cui gli oggetti sorgono e scompaiono velocemente, come il baluginare delle stelle.

Nella fase “**vortice + pesci**”, l'esperienza della **Coscienza** cambia da momento a momento come in un vortice che va in profondità, mentre gli oggetti sono i pesci catturati in questo movimento. Nella fase “**volo del soffione**”, sei capace di mantenere una consapevolezza continua della **Coscienza** presente in un punto del momento presente (il seme di soffione) e nello stesso tempo essere consapevole dei condizionamenti della **Coscienza** e degli altri oggetti sensoriali, che agiscono come una cornice estesa di riferimento che muta col volo della **Coscienza** soffione.

La linea tratteggiata che unisce “**stelle**” / “**vortice+pesci**” e “**candela+falene**” / “**volo del soffione**” indica che le due parti sono esperienze differenti dello stesso livello di pratica. Le fasi sulla sinistra (“**stelle**” / “**vortice+pesci**”) si riferiscono alla consapevolezza più concentrata mentre le fasi sulla destra (“**candela+falene**” / “**volo del soffione**”) si riferiscono alla consapevolezza più aperta agli altri sensi.

Nella fase “**rosario**”, i cambiamenti diventano molto veloci e la **Coscienza** cambia estremamente in fretta, momento dopo momento, come uno scorrere rapido delle dita sul rosario. Nella fase “**oche volanti**”, la concentrazione si sublima e la **Coscienza** sembra fluttuare in alto sulle nuvole. Questa corrisponde alla fase “**volante**” del diagramma precedente. La fase “**fiume della coscienza si unisce al mare del Dhamma al Delta**” corrisponde alla fase “**navigazione**” del precedente diagramma. Nelle fasi “**vortice+pesci**”, “**volo del soffione**”, e “**fiume della coscienza si unisce al mare del Dhamma al Delta**”, c'è l'esperienza di un rapido, lungo flusso di processi. Nella fase “**nuvole e lampi**”, la caratteristica di sofferenza delle formazioni (*sankhāradukkha*) diventa evidente.

Infine, la **Coscienza** diventa potente e viene paragonata al drago; la creatura mitica che è paragonata alla **Coscienza** trascendente che vola oltre le nuvole dell'ignoranza, illusioni e confusioni.

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Sviluppo della Consapevolezza/Insight

Sorgere della consapevolezza in  
dipendenza da varie cause



Sorgere della consapevolezza in dipendenza da una  
volontà conscia, come con i metodi contemplativi



Sviluppo della consapevolezza/insight dalle  
realtà ultime (Paramattha dhamma)  
fino alle 3 caratteristiche universali



Insight sopramondani (Lokuttara Dhamma)



Ulteriori sviluppi ciclici per i sistemi superiori e insight



# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

Nei primi tempi della mia ricerca, *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna* era tradotto solitamente con Fondamento della Consapevolezza degli Oggetti Mentali. Sebbene si sappia che questo si accorda con la parola ‘Dhamma’ che di per sé ha più di un significato, non mi era chiaro il significato pratico. Sembrava essere più una versione scolastica che non una pragmatica. Solo dopo, leggendo un articolo Tailandese sul *Satipaṭṭhāna* il significato di ‘Dhamma’ in ‘*Dhammānupassanā*’ ha colpito una giusta nota. Lì veniva spiegato come uno “stato” come i fenomeni spesso menzionati nella terminologia metafisica dell’Abhidhamma, una Realtà Ultima o in Pāli, *Paramattha Dhamma*, uno stato che è conosciuto tramite la sua propria intrinseca, specifica caratteristica, come la rigidità per l’elemento terra e la coesione per l’elemento acqua. Quindi è in questo senso che il termine viene usato nel diagramma.

*Dhammānupassanā* copre tutti gli oggetti, da qui la giustificazione per le traduzioni precedenti. Più strattamente, copre tutte le Realtà Ultime. Per i principianti, nella pratica alcune sono escluse. Dato che abbraccia tutta l’estensione dello sviluppo del *Satipaṭṭhāna*, inclusi i primi tre fondamenti, possiamo vedere nel diagramma sullo sviluppo della consapevolezza e dell’insight come gli oggetti scelti scorrono con esso. Gli argomenti singoli come gli Ostacoli, Aggregati, ecc. verranno visti con una breve spiegazione.

## **Sviluppo della Consapevolezza di Insight**

**Sorgere della Consapevolezza basata su varie condizioni** può arrivare tramite il potere del Kamma, Oggetto, volizione presente o pratica consecutiva. Tra gli oggetti è compresa ogni cosa inclusi concetti e allucinazioni, che svaniranno con una adeguata consapevolezza.

**Sorgere della Consapevolezza basata sulla volontà conscia come un metodo contemplativo** è il sorgere della consapevolezza basato sulla pratica di insight *Satipaṭṭhāna*. Questo include gli esercizi preliminari di meditazione come quelli descritti nel *Satipaṭṭhāna* Sutta e suoi commentari fino all’arrivo della prima conoscenza di insight con una forte realizzazione della caratteristica del Non Sé.

**Sviluppo della consapevolezza/insight dalle Realtà Ultime (*Paramattha dhamma*) fino alle 3 Caratteristiche Universali** include la successiva pratica di insight sviluppata come descritta nelle 16 conoscenze di insight *Vipassanā* e nei 18 Grandi Insight (*Mahāvīpassanā*). Gli oggetti includono gli oggetti di meditazione come quelli menzionati nel *Satipaṭṭhāna* Sutta, come il respiro, le posture, sensazioni, coscienza, ecc., inclusi i concetti associati.

Gli oggetti usati negli **Insight nel Sopramondano (*Lokuttara Dhamma*)** sono solo oggetti sopramondani.

Gli oggetti usati nell’ulteriore **sviluppo ciclico per i Sentieri e gli Insight superiori** includono le Realtà Ultime e le Tre Caratteristiche Universali in livelli sempre più profondi di trascendenza.

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Realtà Ultime Adatte Come Oggetti per i Principianti

<u>Rūpa</u>	<u>Nāma</u>
Sensibilità dell'occhio	52 x Fattori mentali (cetasika)
Sensibilità dell'orecchio	
Sensibilità del naso	8 x Citta radicati nell'attaccamento
Sensibilità della lingua	2 x Citta radicati nell'avversione
Sensibilità del corpo	2 x Citta radicati nell'illusione
Oggetto visibile	10 x Citta della coscienza sensoriale*
Oggetto udibile	2 x Citta ricevente
Odore	3 x Citta investigante
Gusto	1 x Citta focalizzante delle 5 porte sensoriali
Elemento terra (durezza ecc.)	1 x Citta focalizzante alla porta mentale
Elemento fuoco (calore ecc.)	8 x Grandi cocienze salutari
Elemento aria (pressione ecc.)	8 x Grandi citta risultanti
Elemento acqua (coesione ecc.)	* 2 x Coscienza visiva, 2 x Coscienza uditiva, 2 x Coscienza olfattiva, 2 x Coscienza gustativa, 2 x Coscienza corporea
Essenza nutritiva	
Fenomeno materiale della mascolinità	
Fenomeno materiale della femminilità	
Base del cuore	
Facoltà vitae materiale	Si noti che questo elenco esclude i citta degli arahat, i citta dei jhana, e i citta sopramondani (sentiero/fruizione)

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Realtà Ultime adatte come oggetto per principianti

Tra le varie cose è particolarmente interessante la varietà di oggetti che si incontrano durante lo sviluppo della **Consapevolezza/Insight, dalle Realtà Ultime (*Paramattha dhamma*) fino alle 3 Caratteristiche Universali** (vedere il grafico precedente). Sono tutte Realtà Ultime, e sono diverse a seconda di dove si inizia. Per esempio, il Fondamento della Consapevolezza sul Corpo ti condurrà alle materialità e il Fondamento delle Sensazioni ti condurrà ad osservare il fattore mentale della sensazione (*vedana*). Allo stesso modo tutti gli argomenti che troviamo in *Dhammānupassanā* come gli Ostacoli, Aggregati dell'attaccamento, ecc., conducono alle rispettive serie di fenomeni o Realtà Ultime.

Prendiamo ora in considerazione gli oggetti adatti per la pratica dei principianti. Ho estratto alcuni di questi punti dal ben conosciuto testo del Venerabile Mahasi Sayadaw, che estrae dei riferimenti dal Visuddhimagga.

Questa è la lista di Realtà Ultime che si trova nel Abhidhammattha Sangaha:

- 28 tipi di Materialità
- 89/121 Coscienze
- 52 Stati mentali
- Nibbana

Gli oggetti adatti ai principianti sono mostrati nella pagina a fronte.

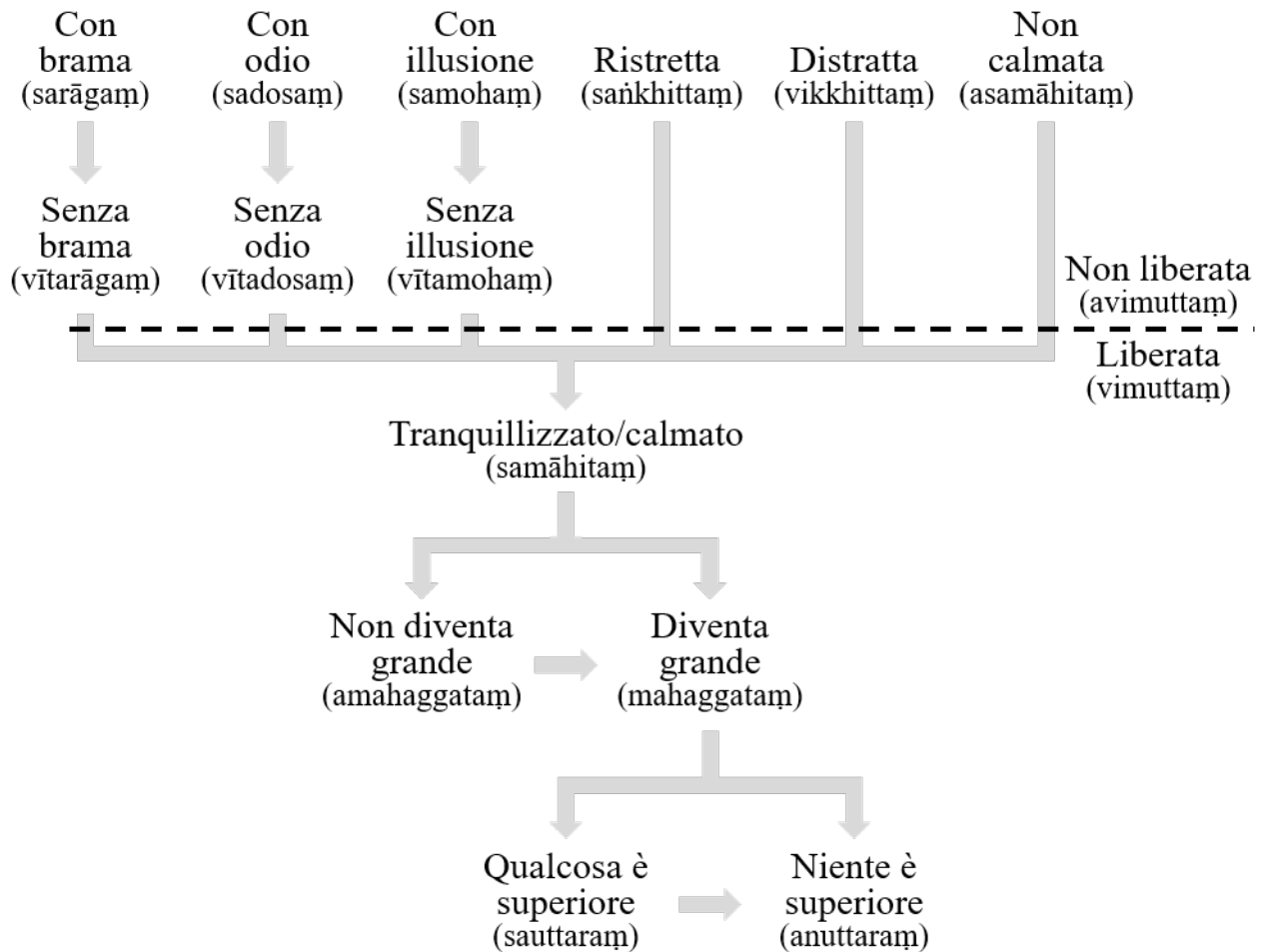
Si deve tenere a mente che le coscienze Jhaniche possono essere prese come oggetto solo da coloro che le hanno raggiunte. In ogni caso, la più elevata di queste coscienze, la coscienza Jhanica della Ne-Percezione-Ne-Assenza-di-Percezione, è troppo sottile persino per un grande discepolo quale Sariputta.

Un'altra questione che veniva posta è quale oggetto si dovrebbe osservare, quello passato, presente, o futuro? La ovvia risposta è quello presente. Nemmeno gli oggetti passati visti da chi riesce a ricordare le vite precedenti sono oggetti adatti. Il punto qui, suppongo, è che l'osservazione non può essere acuta a sufficienza per portare in essere le conoscenze di insight.

In ogni caso il mio scopo è solo quello di dare un'idea generale del “flusso” degli oggetti osservati.

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Cittānupassanā according to the Satipaṭṭhāna Sutta



# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## *Cittānupassanā secondo il Satipaṭṭhāna Sutta*

Gli oggetti dei fondamenti del corpo e delle sensazioni sono già stati trattati e sono anch'essi inclusi in *Dhammānupassanā*. Anche il fondamento della coscienza si trova in *Dhammānupassanā*, e nella pagina a fronte si trova un esempio del “flusso” dei termini usati in questa parte del sutta.

La **Coscienza Tranquillizzata** (*samāhitam*) è la coscienza di accesso o assorbimento.

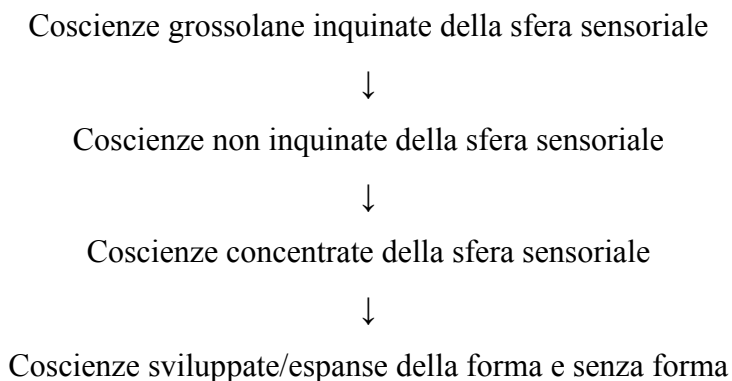
La **Coscienza espansa** (*mahaggataṃ*) è la coscienza Jhanica.

Le **Coscienze senza superiori** (*anuttaram*) sono le coscienze degli assorbimenti senza forma.

La **Coscienza Liberata** (*vimuttaṃ*) sono coscienze libere dagli inquinanti.

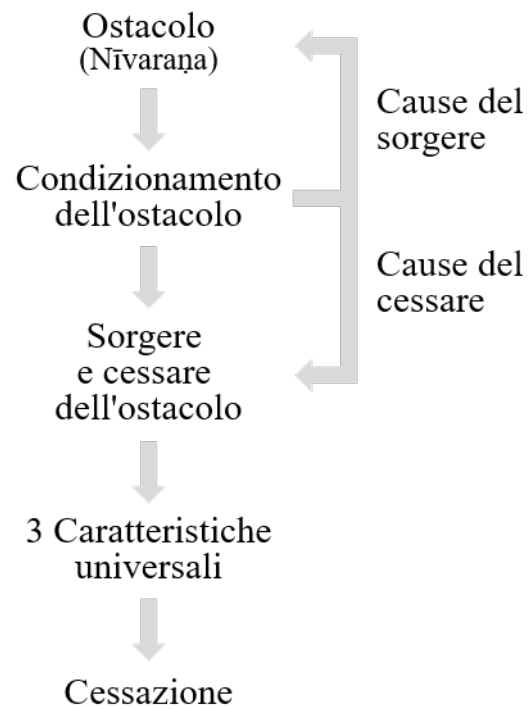
E' interessante notare che la libertà dagli inquinanti avviene a diversi livelli. Si tratta sempre di Vipassana, ma questi livelli non avvengono nei principianti.

Si può vedere che c'è uno scorrere dagli oggetti più grossolani a quelli più sottili, come illustrato nel grafico di sviluppo della contemplazione della coscienza. In generale la direzione del flusso è:



# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Mindfulness of Hindrances (Nīvaraṇa)



# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Consapevolezza degli ostacoli (*Nīvaraṇa*)

<b>Ostacoli (<i>Nīvaraṇa</i>)</b>	<b>Realtà Ultime</b>
<b>Brama sensoriale (<i>Kāmacchanda</i>)</b>	Attaccamento ( <i>lobha</i> ) nelle 8 coscienze radicate nell'attaccamento
<b>Malevolenza (<i>vyāpāda</i>)</b>	Avversione ( <i>dosa</i> ) nelle 2 coscienze radicate nell'avversione
<b>Sonnolenza e Torpore (<i>Thīna-middha</i>)</b>	Fattori mentali della sonnolenza e torpor in 5 coscienze indotte malsane
<b>Agitazione e Rimorso (<i>Uddhacca-kukkucca</i>)</b>	Fattore mentale di Agitazione in 12 coscienze malsane Fattore mentale di Rimorso in 2 coscienze radicate in avversione
<b>Dubbio scettico (<i>Vicikicchā</i>)</b>	Fattore mentale Dubbio scettico in 1 coscienza radicata nell'illusione

Per prima cosa si devono osservare gli ostacoli come Realtà Ultime. Poi si osservano le condizioni e il condizionamento dell'ostacolo, come la radice condizionante (*hetupaccayo*), per cambiare la coscienza da non salutare a salutare. Questa osservazione NON è pensare, è l'insight inferenziale che sopraggiunge dopo l'insight empirico e che si sviluppa in modo simile dal terzo insight.

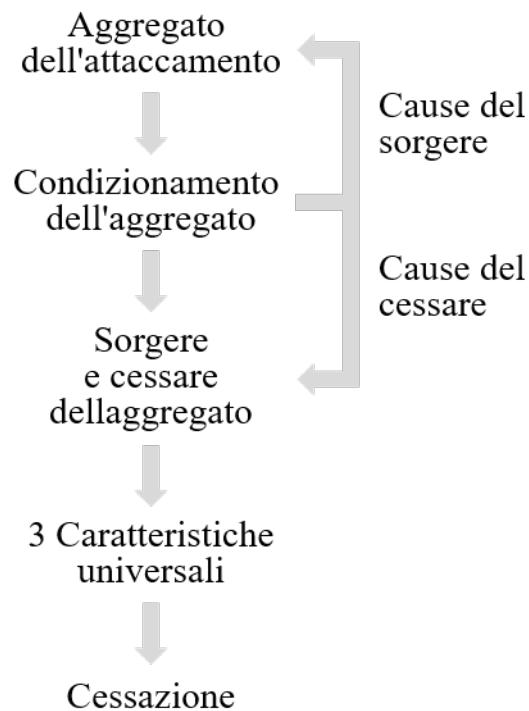
Per chiarire; insight empirico si riferisce a quello che viene sperimentato direttamente. Nella prima conoscenza di insight è quando si ha una chiara realizzazione esperienziale che c'è solo una coscienza consapevole che sta conoscendo la caratteristica specifica di una Realtà Ultima. Ogni deduzione o riflessione sono processi concettuali che possono seguire questa conoscenza diretta. Gli insight "inferenziali" vengono sviluppati a partire dal primo insight empirico.

Il processo di ricerca intuitiva ricopre un'area sempre più ampia e profonda nell'ambito delle Realtà Ultime, di conseguenza si inoltra in sempre più profondi livelli di condizionamento (che includono le relazioni tra più di una Realtà Ultima). L'insight "intuitivo" della Comprensione, terza conoscenza di insight (*sammasana*), va in profondità in tutte le formazioni a riguardo delle tre caratteristiche universali. E' come osservare il mare intero, non solo un onda, sia in profondità che in ampiezza. Quindi, l'insight "intuitivo" non è concettuale, ma delle riflessioni concettuali possono seguirlo. Quel che segue in questo caso non è "inferenziale" ma riflessivo.

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Consapevolezza degli Aggregati dell'Attaccamento (Upadanakkhandha)

### Mindfulness of Aggregates of Clinging (Upādānakkhandha)





# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Consapevolezza degli aggregati dell'Attaccamento (*Upādānakkhandha*)

<b>Aggregato Attaccamento (<i>Upādānakkhandha</i>)</b>	<b><u>Realtà Ultime</u></b>
<b>Materialità</b>	28 tipi di materia, che sono oggetto di attaccamento
<b>Sensazioni</b>	3 o 5 sensazioni, che sono oggetto di attaccamento
<b>Percezione</b>	Percezioni dei 3 periodi, oggetto di attaccamento
<b>Formazioni Mentali</b>	50 fattori mentali (tranne sensazione e percezione) con la volizione ( <i>cetanā</i> ) alla guida, oggetto di attaccamento
<b>Coscienze</b>	81 coscienze mondane, oggetto di attaccamento

Come ho detto prima, non tutti questi oggetti possono essere presi dai principianti.

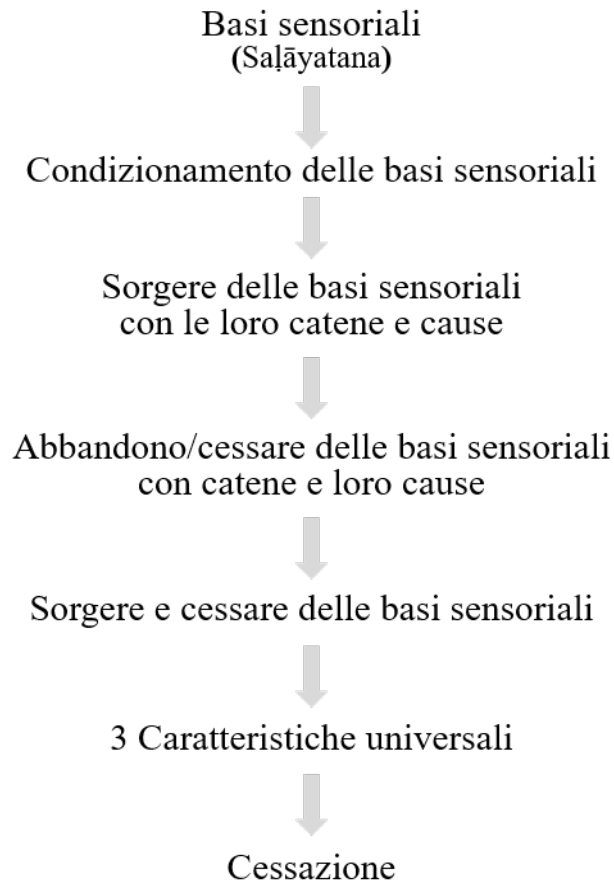
Il diagramma della Consapevolezza degli Aggregati dell'Attaccamento è simile al diagramma della Consapevolezza degli Ostacoli. Prima cosa, osservare l'Aggregato come una Realtà Ultima. Poi osservare il condizionamento dell'aggregato come segue:

<b>Aggregat Attaccamento (<i>Upādānakkhandha</i>)</b>	<b><u>Esempi di Fattori Condizionanti</u></b>
<b>Materialità</b>	Ignoranza; Brama; Kamma; Caratteristica generale della originazione/dissoluzione; Nutrimento
<b>Sensazioni</b>	Ignoranza; Brama; Kamma; Caratteristica generale della originazione/dissoluzione; Contatto sensoriale ( <i>phassa</i> )
<b>Percezione</b>	Ignoranza; Brama; Kamma; Caratteristica generale della originazione/dissoluzione; Oggetto sensoriale ( <i>rūpārammaṇa</i> , <i>saddārammaṇa</i> , etc.)
<b>Formazioni Mentali</b>	Ignoranza; Brama; Kamma; Caratteristica generale della originazione/dissoluzione; Illusione ( <i>avijjā/mohacetāsika</i> )
<b>Coscienza</b>	Ignoranza; Brama; Kamma; Caratteristica generale della originazione/dissoluzione; Corpo e mente ( <i>nāmarūpa – nāma: cetāsikas/fattori mentali; rūpa: materialità</i> )

Ripeto, questa osservazione NON è pensare, ma è un insight “inferenziale” che arriva dopo il primo insight empirico, che si sviluppa in modo simile nel terzo insight.

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Mindfulness of Sense Bases (Saḷāyatana)



## Mindfulness of Enlightenment Factors (Bojjhanga)



# ***Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna***

## **Consapevolezza delle Basi Sensoriali (*Salāyatana*)**

Le sei basi sensoriali interne sono: Base dell'Occhio – Sensibilità Oculare, Base dell'orecchio – Sensibilità dell'orecchio, Base del Naso – Sensibilità del naso, Base della Lingua – Sensibilità della lingua, Base del corpo – Sensibilità corporea, Base della mente – Tutti gli 89 tipi di coscienze.

Le sei basi sensoriali esterne sono: Base Forma visibile – Oggetti forma visibile, Base del suono – Oggetti del suono, Base dell'Odore – Oggetti dell'odore, Base della lingua – Oggetti del gusto; Base oggetti tangibili inclusi Terra, Fuoco, and Vento; Base oggetti mentali – Fenomeni non inclusi nelle altre basi tranne i concetti cioè 52 fattori mentali, 16 materialità sottili, *Nibbāna*.

I fattori condizionanti di queste dieci Basi Sensoriali includono l'ignoranza, brama, kamma, nutrimento e la caratteristica generale di originazione / dissoluzione. I fattori condizionanti per la Base Mentale e la Base dell'Oggetto Mentale includono l'ignoranza, brama, kamma, impressioni sensoriali e la caratteristica generale della originazione/dissoluzione.

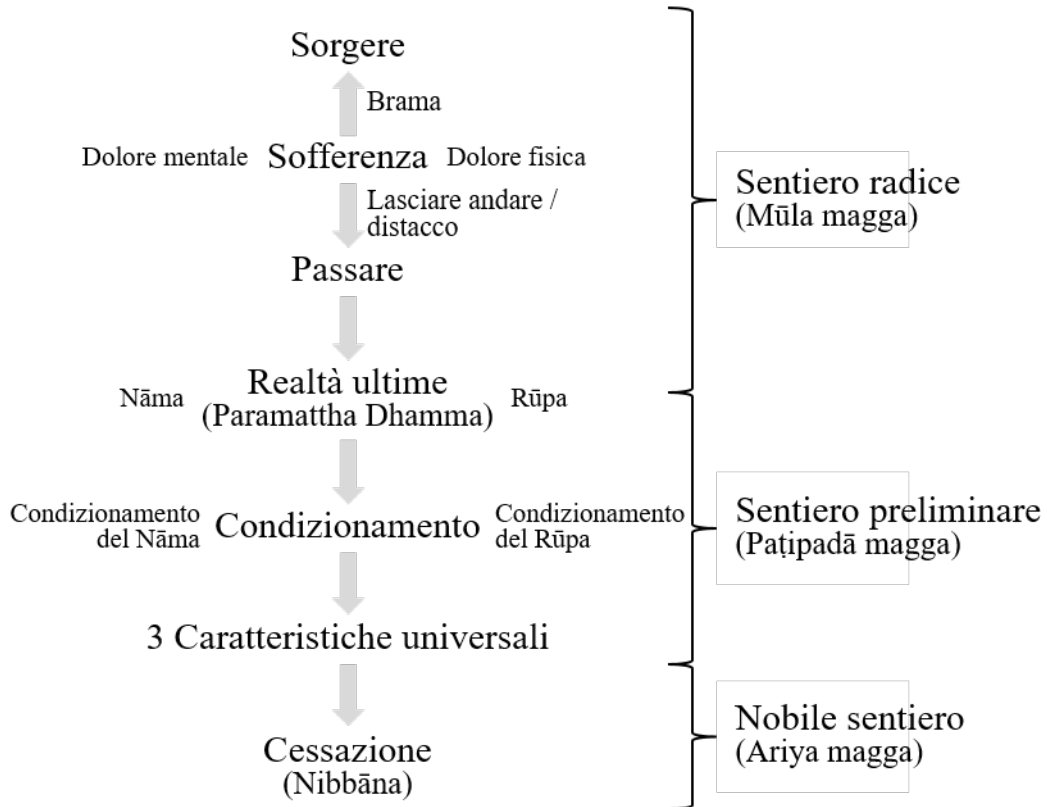
## **Consapevolezza dei Fattori di Illuminazione (*Bojjhanga*)**

<b>Fattore di Illuminazione (<i>Bojjhanga</i>)</b>	<b>Realtà Ultima (<i>Cetasika</i>)</b>	<b><u>Esempi di fattori condizionanti</u></b>
<b>Consapevolezza</b>	<i>Sati</i>	Consapevolezza con Chiara comprensione; Evitare persone confuse; Associarsi a persone consapevoli
<b>Investigazione del Dhamma</b>	<i>Paññā</i>	Interrogarsi sugli aggregati, basi, elementi, ecc.; Pulizia del corpo, vestiti, ecc.; Equilibrio delle 5 facoltà spirituali; Evitare persone ignoranti; Associarsi a persone sagge
<b>Energia</b>	<i>Viriya</i>	Riflettere sul pericolo degli stati infelici; Riflettere sul sentiero da percorrere; Evitare persone pigre; Assorciarsi a persone energiche
<b>Rapimento</b>	<i>Pīti</i>	Ricordare il Buddha / Dhamma / Sangha; Riflettere sui Suttas; Evitare cattive persone; Associarsi a persone buone
<b>Tranquillità</b>	<i>Passaddhi</i>	Cibo adatto/clima/posture; Giudicare secondo la via di mezzo; Evitare persone fisicamente agitate; Associarsi con persone fisicamente calme
<b>Concentrazione</b>	<i>Ekaggatā</i>	Uniformità delle facoltà di controllo spirituali; Evitare persone non concentrate; Associarsi a persone che si concentrano
<b>Equanimità</b>	<i>Tatramajjhataṭṭā</i>	Attitudine distaccata verso esseri/cose; Evitare persone egoiste; Associarsi a persone neutrali/imparziali

Notare che *jhāna(jhānapaccaya)* e il sentiero(*maggapaccaya*) possono essere fattori condizionanti.

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Mindfulness of The Four Noble Truths (Cattāro Ariya Sacca)



# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Consapevolezza delle Quattro Nobili Verità (*Cattāro Ariya Sacca*)

<b>Nobile Verità (<i>Ariya Sacca</i>)</b>	<b>Realtà Ultima</b>
<b>Nobile Verità della Sofferenza</b>	Tutti i fenomeni mondani tranne la brama (attaccamento) che appartiene alla seconda Nobile Verità
<b>Nobile Verità della Causa della Sofferenza</b>	Fattore mentale Attaccamento ( <i>lobha</i> ) parte della brama per sfera sensoriale, brama per sfera della forma, brama per sfera senza forma
<b>Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza</b>	<i>Nibbāna</i>
<b>Nobile Verità del Sentiero che conduce alla fine della Sofferenza</b>	<b>Retta Visione:</b> Saggezza ( <i>paññā</i> ) fattore mentale <b>Retto Pensiero:</b> Applicazione iniziale ( <i>vitakka</i> ) fattore mentale e fattore mentale applicazione sostenuta ( <i>vicāra</i> ) <b>Retta Parola:</b> Fattore mentale della retta parola ( <i>vaci-duccaritavirati</i> ) <b>Retta Azione:</b> Fattore mentale della retta azione ( <i>kāya-duccaritavirati</i> ) <b>Retti mezzi di sussistenza:</b> Fattore mentale Retti mezzi di sussistenza ( <i>ājīva-duccaritavirati</i> ) <b>Retto Sforzo:</b> <i>Viriya</i> fattore mentale <b>Retta Consapevolezza:</b> <i>Sati</i> fattore mentale <b>Retta Concentrazione:</b> <i>Ekaggatā</i> fattore mentale

Durante lo stadio del **Sentiero Radice (*Mūla magga*)**, la sofferenza (*dukkha*) va conosciuta e la causa/origine (*samuyuda*) della sofferenza (*dukkha*) va abbandonata tramite il lasciare andare / distacco. Durante questa fase, lo yogi lavora su un livello convenzionale fino a che il primo livello di insight è stato raggiunto.

Durante lo stadio del **Sentiero Preliminare (*Paṭipadāmagga*)**, la natura della sofferenza delle formazioni (*sankhāradukkha*) viene compresa progressivamente usando le Realtà Ultime (*Paramattha Dhamma*) nel loro essere non-sé e mutevoli momento dopo momento (*anicca, anattā*). Durante questa fase, la brama viene progressivamente abbandonata grazie a un approfondirsi delle conoscenze di insight. Il sentiero si sviluppa con lo svilupparsi dell'insight.

Durante lo stadio del **Nobile Sentiero (*Ariya magga*)**, la realizzazione si completa col completamento delle conoscenze di insight e i suoi oggetti sono tutti sopramondani.

I Fattori del Sentiero sono presenti quando il sentiero viene sviluppato, i.e. con la pratica *Vipassanā*. I Fattori del Sentiero sono assenti quando la Pratica *Vipassanā* è assente.

Il commentario al *Satipaṭṭhāna*Sutta e il *Visuddhimagga* entrano più in dettaglio riguardo alla catena di causa e Effetto. Questo va oltre lo scopo di questo piccolo libro e non lo approfondiremo.

# *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

## Ulteriori note su *Dhammānupassanā*

E' interessante che ognuno di questi sotto-argomenti abbia il suo proprio impatto su diversi aspetti della pratica. Per esempio:

- **Contemplazione degli Impedimenti** arriva con l'insight nelle radici interiori dei problemi psicologici.
- **Contemplazione degli Aggregati** arriva con l'insight che spezza l'attaccamento alla visione errata di un sé (*attavādupādāna micchādīṭṭhi*) e l'egocentrismo (*asmimāna*)
- **Contemplazione delle basi sensoriali** arriva con l'insight che rintraccia i percorsi della mente e i suoi condizionamenti come avvengono alle sei porte sensoriali.
- **Contemplazione dei Fattori di Illuminazione** arriva con l'insight nei fattori che portano in essere la trascendenza. Mostra come lavorano e come intraprendono il processo trascendente tramite la contemplazione delle tre caratteristiche universali.
- **Contemplazione delle Nobili Verità** arriva con un insight complessivo che comprende ogni direzione e funzione di ogni aspetto della contemplazione delle Verità.

## Una nota finale su *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*

Come appunto finale su *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*, vorrei menzionare qualcosa che ho imparato da giovane nella mia pratica. A quei tempi, il mio insegnante mi disse che nell'analisi del *Satipaṭṭhāna* con la pratica, ogni cosa della pratica che conduce ai Nobili Sentieri e Fruizioni che non si trova sotto ai primi tre fondamenti, viene incluso nel quarto. Allora pensai che era un modo molto pulito di rispondere quando veniva chiesto come, qualcuno, in qualche modo, scopre il Sentiero al di fuori dei metodi tradizionali e classici.

Non è solo un modo per districarsi da un argomento. Ha la sua verità. *Dhammānupassanā* copre tutti i modi di arrivare al Sentiero fintantoché si arriva al punto in cui c'è la Retta Consapevolezza che prende come oggetto una Realtà Ultima. Queste realtà possono combinarsi in molte, molte combinazioni, sebbene con alcune sia più difficile che con altre il vederci attraverso. Dipende anche moltissimo dal potenziale e dall'inclinazione individuale. Quindi, come dicono i Cinesi, "Da una Via, ne nascono dieci mila". Mostra solamente quanto esteso e flessibile sia, e quanto profondo e compiuto. In breve, mettendo insieme i Quattro Fondamenti in uno solo, questo è *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*.



# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Struttura della pratica samatha-vipassana

di Gianluca Ostuni Dharmananda Atakkhāvacaro

## Legenda

- le parti sottolineate indicano i cambiamenti significativi rispetto alla fase precedente
- le strategie per le distrazioni sono da usare durante tutte le parti della pratica

Fasi	Parte della pratica	Elementi inclusi nella pratica	Strategia per le distrazioni
1	Introduzione	Preparazione del corpo Esplorazione campo di consapevolezza Individuazione ostacoli e proposito di gestirli Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati	Uso dei 5 passi: - accorgersi di essere divenuti distratti con disponibilità, - notare la distrazione, - usare una etichetta mentale, - lasciare andare la distrazione, - tornare a focalizzare l'attenzione e tenere attiva la consapevolezza periferica
	Parte iniziale	Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento Esplorazione del corpo che respira nella testa, nel torace, nella pancia e globalmente	
	Parte centrale	Esplorazione delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, inspirazione, espirazione, con consapevolezza periferica del corpo e dell'ambiente Eventuale uso delle strategia del contare	

2	Introduzione	Preparazione del corpo Esplorazione campo di consapevolezza Individuazione ostacoli e proposito di gestirli Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati	<p>Uso dei 5 passi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accorgersi di essere divenuti distratti con disponibilità,</li> <li>- notare la distrazione,</li> <li>- usare una etichetta mentale,</li> <li>- lasciare andare la distrazione,</li> <li>- tornare a focalizzare l'attenzione e tenere attiva la consapevolezza periferica</li> </ul>
	Parte iniziale	Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento Esplorazione del corpo che respira nella testa, nel torace, nella pancia e globalmente	
	Parte centrale	Esplorazione delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, inspirazione, espirazione, <u>pause</u> , con consapevolezza periferica del corpo, dell'ambiente e <u>introspettiva spontanea</u> Eventuale uso delle strategia del contare, <u>del connettere</u>	
3	Introduzione	Preparazione del corpo Esplorazione campo di consapevolezza Individuazione ostacoli e proposito di gestirli Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati	<p>Uso dei 5 passi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accorgersi di essere divenuti distratti con disponibilità,</li> <li>- notare la distrazione,</li> <li>- usare una etichetta mentale,</li> <li>- lasciare andare la distrazione,</li> <li>- tornare a focalizzare l'attenzione e tenere attiva la consapevolezza periferica</li> </ul>
	Parte iniziale	Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento Esplorazione del corpo che respira nella testa, nel torace, nella pancia e globalmente	
	Parte centrale	Esplorazione delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, inspirazione, espirazione, <u>pause</u> , con consapevolezza periferica del corpo, dell'ambiente e <u>degli oggetti mentali</u> Eventuale uso delle strategia del contare, del connettere, <u>del controllare</u>	

4	Introduzione	Preparazione del corpo Esplorazione campo di consapevolezza Individuazione ostacoli e proposito di gestirli Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati	Uso dei 5 passi: - accorgersi di essere divenuti distratti con disponibilità, - notare la distrazione, - usare una etichetta mentale, - lasciare andare la distrazione, - tornare a focalizzare l'attenzione e tenere attiva la consapevolezza periferica
	Parte iniziale	Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento Esplorazione del corpo che respira <u>nella testa, nel collo, nel torace, nelle braccia, nelle mani, nella pancia, nel bacino, nelle gambe, nei piedi e globalmente</u>	
	Parte centrale	Esplorazione delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, inspirazione, espirazione, pause, con consapevolezza periferica del corpo, dell'ambiente, degli oggetti mentali e <u>degli stati mentali (quindi sia consapevolezza periferica estrospettiva che introspettiva)</u>  Eventuale uso delle strategia del contare, <u>del connettere avanzato</u> , del controllare	

5	Introduzione	Preparazione del corpo Esplorazione campo di consapevolezza Individuazione ostacoli e proposito di gestirli Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati	<u>Uso dei 2 passi:</u> - <u>notare la distrazione</u> - <u>tornare a focalizzare l'attenzione e tenere attiva la consapevolezza periferica</u>
	Parte iniziale	Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento <u>Esplorazione delle sensazioni associate al respirare in tutte queste aree</u> (per ogni parte bilaterale esplorare sx e poi dx o viceversa): nelle narici, fronte, zona coronale, occipitale, orecchio esterno e interno, temporale, mandibola, mento, labbro inf e sup, lingua, denti, palato, guance, zigomi, naso, occhi, interno della testa, testa intera, nella gola, collo, nel petto, lati del torace, ascelle, scapole, polmoni e cuore, spalla sx o dx, nel braccio, gomito, avambraccio, polso, palmo e dorso della mano, dita delle mani, tutto il braccio che respira, dall'altra spalla fino a tutto il braccio che respira, tutto il torace con braccia e mani che respirano, nello stomaco e diaframma, pancia, zona lombare, organi interni di questa area della pancia, ventre e pelvi, fianchi, glutei, genitali esterni, organi interni di questa area del bacino, tutto il bacino che respira, nella coscia sx o dx, ginocchio, gamba, caviglia, piede dorso e pianta, dita dei piedi e intera gamba che respira, dall'altra coscia fino a tutta la gamba che respira, inclusione di entrambi gli arti inf + bacino + fascia pancia e lombare + fascia torace + arti sup + fascia gola collo + testa, tutto il corpo che respira	<u>Uso dei 2 passi:</u> - <u>notare la distrazione</u> - <u>tornare a focalizzare l'attenzione e tenere attiva la consapevolezza periferica</u>
	Parte centrale	Esplorazione delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata <u>senza distinguere se possibile fra le diverse fasi del respiro</u> , con consapevolezza periferica estrospettiva che introspettiva Eventuale uso delle strategie del contare, del connettere avanzato, del controllare	

6	Introduzione	Preparazione del corpo Esplorazione campo di consapevolezza Individuazione ostacoli e proposito di gestirli Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati	Uso dei 2 passi: - notare la distrazione - tornare a focalizzare l'attenzione e tenere attiva la consapevolezza periferica
	Parte iniziale	Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento Esplorazione <u>con attenzione esclusiva</u> delle sensazioni associate al respirare (per ogni parte bilaterale esplorare sx e poi dx o viceversa) nelle narici, fronte, zona coronale, occipitale, orecchio esterno e interno, temporale, mandibola, mento, labbro inf e sup, lingua, denti, palato, guance, zigomi, naso, occhi, interno della testa, testa intera, nella gola, collo, nel petto, lati del torace, ascelle, scapole, polmoni e cuore, spalla sx o dx, nel braccio, gomito, avambraccio, polso, palmo e dorso della mano, dita delle mani, tutto il braccio che respira, dall'altra spalla fino a tutto il braccio che respira, tutto il torace con braccia e mani che respirano, nello stomaco e diaframma, pancia, zona lombare, organi interni di questa area della pancia, ventre e pelvi, fianchi, glutei, genitali esterni, organi interni di questa area del bacino, tutto il bacino che respira, nella coscia sx o dx, ginocchio, gamba, caviglia, piede dorso e pianta, dita dei piedi e intera gamba che respira, dall'altra coscia fino a tutta la gamba che respira, inclusione di entrambi gli arti inf + bacino + fascia pancia e lombare + fascia torace + arti sup + fascia gola collo + testa, tutto il corpo che respira	
	Parte centrale	Esplorazione <u>con attenzione esclusiva</u> delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, senza distinguere se possibile fra le diverse fasi del respiro, <u>con seguire ravvicinato</u> , con consapevolezza periferica estrospettiva e <u>consapevolezza introspettiva metacognitiva</u> Eventuale uso delle strategia del contare, del connettere, del controllare	

7	Introduzione	<p>Preparazione del corpo          Esplorazione campo di consapevolezza          Individuazione ostacoli e proposito di gestirli          Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati</p>	<p><u>Rimanere metacognitivamente consapevoli e con attenzione esclusiva con sforzo</u></p>
	Parte iniziale	<p>Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali          Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa          Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento          Esplorazione <u>con attenzione esclusiva e senza sforzo</u> dell'elemento vento o terra o acqua o fuoco o coscienza (per ogni parte bilaterale esplorare sx e poi dx o viceversa) <u>nelle seguenti zone o in aree gradualmente più piccole e specifiche</u>: narici, fronte, zona coronale, occipitale, orecchio esterno e interno, temporale, mandibola, mento, labbro inf e sup, lingua, denti, palato, guance, zigomi, naso, occhi, interno della testa, testa intera, nella gola, collo, nel petto, lati del torace, ascelle, scapole, polmoni e cuore, spalla sx o dx, nel braccio, gomito, avambraccio, polso, palmo e dorso della mano, dita delle mani, tutto il braccio che respira, dall'altra spalla fino a tutto il braccio che respira, tutto il torace con braccia e mani che respirano, nello stomaco e diaframma, pancia, zona lombare, organi interni di questa area della pancia, ventre e pelvi, fianchi, glutei, genitali esterni, organi interni di questa area del bacino, tutto il bacino che respira, nella coscia sx o dx, ginocchio, gamba, caviglia, piede dorso e pianta, dita dei piedi e intera gamba che respira, dall'altra coscia fino a tutta la gamba che respira, inclusione di entrambi gli arti inf + bacino + fascia pancia e lombare + fascia torace + arti sup + fascia gola collo + testa, tutto il corpo che respira.  <u>Eventuale riesplorazione di ogni zona per ogni elemento e infine per la coscienza.</u></p>	
	Parte centrale	<p>Esplorazione <u>con attenzione esclusiva e senza sforzo</u> delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, senza distinguere se possibile fra le diverse fasi del respiro, <u>con seguire ravvicinato che gradualmente si inoltra dalla materia alla coscienza, ai paramattha dhamma, alle tre caratteristiche universali e al nibbana (vedi dispense di Sujiva - Go with the flow)</u>, con consapevolezza periferica estrospettiva e consapevolezza introspettiva metacognitiva          Eventuale uso delle strategia del contare, del connettere, del controllare</p>	

8	Introduzione	<p>Preparazione del corpo          Esplorazione campo di consapevolezza          Individuazione ostacoli e proposito di gestirli          Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati</p>	<p>Rimanere metacognitivamente consapevoli e con attenzione esclusiva <u>senza sforzo</u></p>
	Parte iniziale	<p>Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali          Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa          Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento          Esplorazione con attenzione esclusiva e senza sforzo dell'elemento vento o terra o acqua o fuoco o coscienza (per ogni parte bilaterale esplorare sx e poi dx o viceversa) nelle seguenti zone o in aree gradualmente più piccole e specifiche: narici, fronte, zona coronale, occipitale, orecchio esterno e interno, temporale, mandibola, mento, labbro inf e sup, lingua, denti, palato, guance, zigomi, naso, occhi, interno della testa, testa intera, nella gola, collo, nel petto, lati del torace, ascelle, scapole, polmoni e cuore, spalla sx o dx, nel braccio, gomito, avambraccio, polso, palmo e dorso della mano, dita delle mani, tutto il braccio che respira, dall'altra spalla fino a tutto il braccio che respira, tutto il torace con braccia e mani che respirano, nello stomaco e diaframma, pancia, zona lombare, organi interni di questa area della pancia, ventre e pelvi, fianchi, glutei, genitali esterni, organi interni di questa area del bacino, tutto il bacino che respira, nella coscia sx o dx, ginocchio, gamba, caviglia, piede dorso e pianta, dita dei piedi e intera gamba che respira, dall'altra coscia fino a tutta la gamba che respira, inclusione di entrambi gli arti inf + bacino + fascia pancia e lombare + fascia torace + arti sup + fascia gola collo + testa, tutto il corpo che respira.          Eventuale riesplorazione di ogni zona per ogni elemento e infine per la coscienza.</p>	
	Parte centrale	<p>Esplorazione con attenzione esclusiva e senza sforzo delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, con seguire ravvicinato che gradualmente si inoltra dalla materia alla coscienza, ai paramattha dhamma, alle tre caratteristiche universali e al nibbana (vedi dispense di Sujiva - Go with the flow), con consapevolezza periferica estrospettiva e consapevolezza introspettiva metacognitiva          Eventuale uso delle strategia del contare, del connettere, del controllare, <u>della concentrazione momentanea, della meditazione sul sorgere e sullo svanire, dell'attenzione senza scelta, della meditazione sull'originazione dipendente, della meditazione sul punto di quiete</u></p>	

9	Introduzione	<p>Preparazione del corpo          Esplorazione campo di consapevolezza          Individuazione ostacoli e proposito di gestirli          Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati</p>	Rimanere metacognitivamente consapevoli e con attenzione esclusiva senza sforzo
	Parte iniziale	<p>Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali          Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa          Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento          Esplorazione con attenzione esclusiva e senza sforzo dell'elemento vento o terra o acqua o fuoco o coscienza (per ogni parte bilaterale esplorare sx e poi dx o viceversa) nelle seguenti zone o in aree gradualmente più piccole e specifiche: narici, fronte, zona coronale, occipitale, orecchio esterno e interno, temporale, mandibola, mento, labbro inf e sup, lingua, denti, palato, guance, zigomi, naso, occhi, interno della testa, testa intera, nella gola, collo, nel petto, lati del torace, ascelle, scapole, polmoni e cuore, spalla sx o dx, nel braccio, gomito, avambraccio, polso, palmo e dorso della mano, dita delle mani, tutto il braccio che respira, dall'altra spalla fino a tutto il braccio che respira, tutto il torace con braccia e mani che respirano, nello stomaco e diaframma, pancia, zona lombare, organi interni di questa area della pancia, ventre e pelvi, fianchi, glutei, genitali esterni, organi interni di questa area del bacino, tutto il bacino che respira, nella coscia sx o dx, ginocchio, gamba, caviglia, piede dorso e pianta, dita dei piedi e intera gamba che respira, dall'altra coscia fino a tutta la gamba che respira, inclusione di entrambi gli arti inf + bacino + fascia pancia e lombare + fascia torace + arti sup + fascia gola collo + testa, tutto il corpo che respira.          Eventuale riesplorazione di ogni zona per ogni elemento e infine per la coscienza.</p>	
	Parte centrale	<p>Esplorazione con attenzione esclusiva e senza sforzo delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, con seguire ravvicinato che gradualmente si inoltra dalla materia alla coscienza, ai paramattha dhamma, alle tre caratteristiche universali e al nibbana (vedi dispense di Sujiva - Go with the flow), con consapevolezza periferica estrospettiva e consapevolezza introspettiva metacognitiva          Eventuale uso delle strategia del contare, del connettere, del controllare, della concentrazione momentanea, della meditazione sul sorgere e sullo svanire, dell'attenzione senza scelta, della meditazione sull'originazione dipendente, della meditazione sul punto di quiete, <u>della meditazione sulla natura della mente</u></p>	



10	Introduzione	<p>Preparazione del corpo          Esplorazione campo di consapevolezza          Individuazione ostacoli e proposito di gestirli          Individuazione obiettivi della fase, proposito di generarli, non cercare risultati</p>	<p>Rimanere metacognitivamente consapevoli e con attenzione esclusiva senza sforzo</p>
Parte iniziale	<p>Consapevolezza aperta dei sei campi sensoriali          Introduzione del focus attentivo sulle sensazioni corporee ed esplorazione dall'alto al basso e viceversa              Eventuale esplorazione degli elementi terra, fuoco, acqua, vento          Esplorazione con attenzione esclusiva e senza sforzo dell'elemento vento o terra o acqua o fuoco o coscienza (per ogni parte bilaterale esplorare sx e poi dx o viceversa) nelle seguenti zone o in aree gradualmente più piccole e specifiche: narici, fronte, zona coronale, occipitale, orecchio esterno e interno, temporale, mandibola, mento, labbro inf e sup, lingua, denti, palato, guance, zigomi, naso, occhi, interno della testa, testa intera, nella gola, collo, nel petto, lati del torace, ascelle, scapole, polmoni e cuore, spalla sx o dx, nel braccio, gomito, avambraccio, polso, palmo e dorso della mano, dita delle mani, tutto il braccio che respira, dall'altra spalla fino a tutto il braccio che respira, tutto il torace con braccia e mani che respirano, nello stomaco e diaframma, pancia, zona lombare, organi interni di questa area della pancia, ventre e pelvi, fianchi, glutei, genitali esterni, organi interni di questa area del bacino, tutto il bacino che respira, nella coscia sx o dx, ginocchio, gamba, caviglia, piede dorso e pianta, dita dei piedi e intera gamba che respira, dall'altra coscia fino a tutta la gamba che respira, inclusione di entrambi gli arti inf + bacino + fascia pancia e lombare + fascia torace + arti sup + fascia gola collo + testa, tutto il corpo che respira              Eventuale riesplorazione di ogni zona per ogni elemento e infine per la coscienza</p>		
Parte centrale	<p>Esplorazione con attenzione esclusiva e senza sforzo delle sensazioni associate al respirare in un'area delimitata, con seguire ravvicinato che gradualmente si inoltra dalla materia alla coscienza, ai paramattha dhamma, alle tre caratteristiche universali e al nibbana (vedi dispense di Sujiva - Go with the flow), con consapevolezza periferica estrospettiva e consapevolezza introspettiva metacognitiva              Eventuale uso delle strategia del contare, del connettere, del controllare, della concentrazione momentanea, della meditazione sul sorgere e sullo svanire, dell'attenzione senza scelta, della meditazione sull'originazione dipendente, della meditazione sul punto di quiete, della meditazione sulla natura della mente</p>		

# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---