



Comunità Risveglio

Incontri aa. 2024-2025

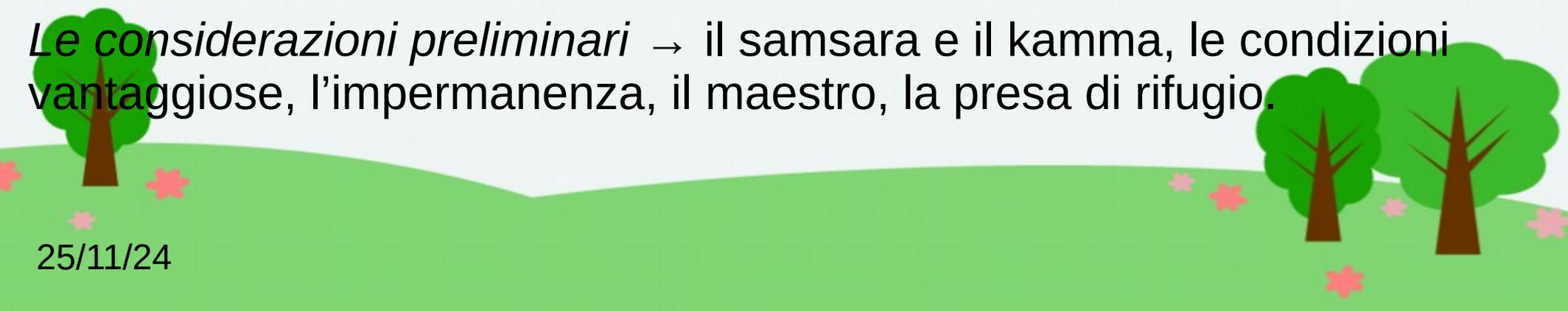
Requisiti base del percorso spirituale



Pratica della Bodhicitta → dedichiamo ogni nostra intenzione a liberare tutti gli esseri dalla sofferenza del samsara e al loro raggiungimento della Buddhità.

L'atteggiamento perfetto → fiducia nell'insegnamento del Buddha che permette la realizzazione della Buddhità: il luogo è perfetto, il maestro è perfetto, il sangha è perfetto, l'insegnamento è perfetto e il momento è perfetto.

Le considerazioni preliminari → il samsara e il kamma, le condizioni vantaggiose, l'impermanenza, il maestro, la presa di rifugio.





Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

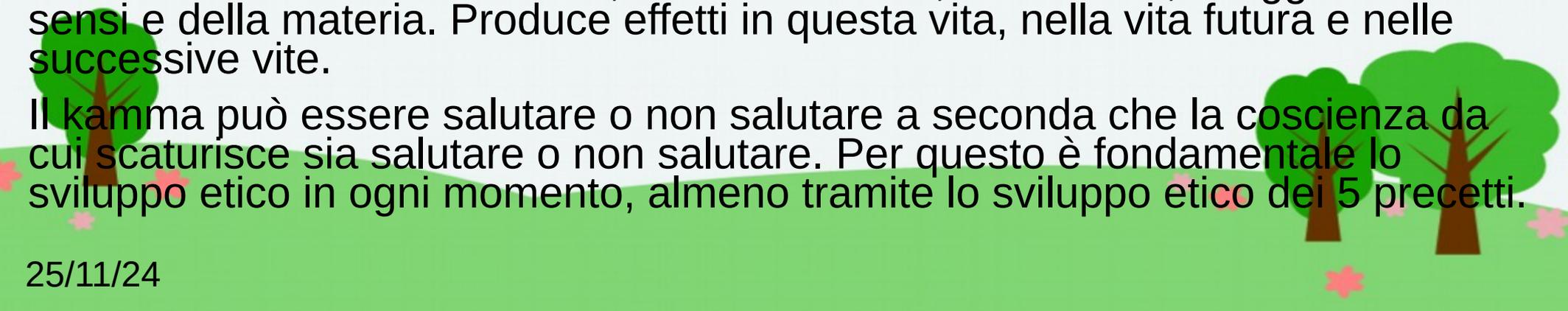


Il kamma è la forza più importante da utilizzare saggiamente per la liberazione della sofferenza.

È una causa condizionante che nasce insieme alla intenzione (cetana). Solo nella liberazione c'è intenzione senza produzione di kamma. In tutti gli altri casi, ogni singolo processo cognitivo che coinvolge javana-citta, un tipo di coscienza, produce la forza condizionante del kamma, che svolge il ruolo di causa.

Il kamma (causa) produce vipaka (effetto) in molti modi diversi. Permette l'emersione di certe coscienze, funzioni mentali, le rinascite, di oggetti dei sei sensi e della materia. Produce effetti in questa vita, nella vita futura e nelle successive vite.

Il kamma può essere salutare o non salutare a seconda che la coscienza da cui scaturisce sia salutare o non salutare. Per questo è fondamentale lo sviluppo etico in ogni momento, almeno tramite lo sviluppo etico dei 5 precetti.



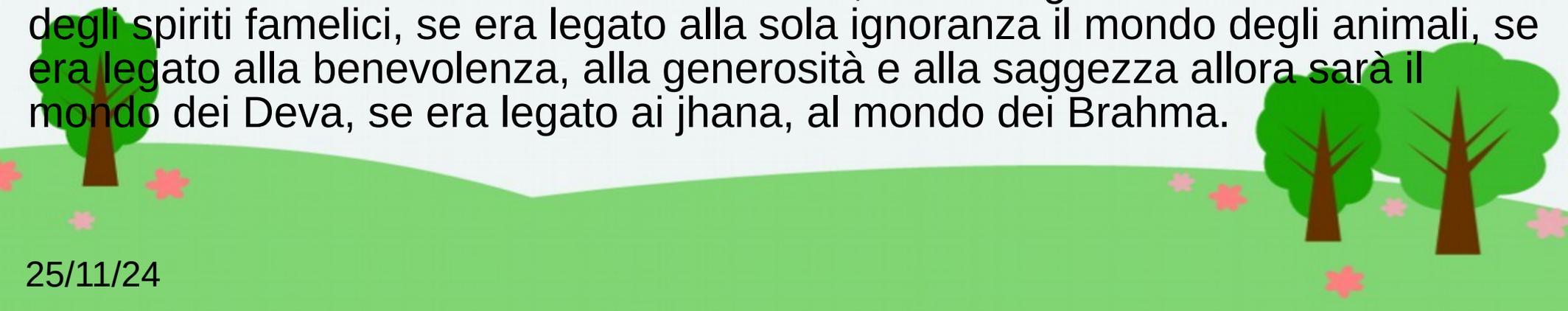
Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma



Il kamma può produrre il suo effetto sia determinando quale sia la rinascita, sia le coscienze e funzioni mentali che sono un effetto del kamma passato, sia gli oggetti che sperimentiamo, sia la materia che l'ambiente in cui viviamo.

Gli esempi di seguito sono presi dal libro di Patrul Rinpoche – Le parole del mio perfetto maestro, e vanno intesi nel loro polo opposto nel caso di kamma proficuo.

Nel caso in cui determini la rinascita, se il kamma creato era legato all'avversione la destinazione sarà l'inferno, se era legato alla brama il mondo degli spiriti famelici, se era legato alla sola ignoranza il mondo degli animali, se era legato alla benevolenza, alla generosità e alla saggezza allora sarà il mondo dei Deva, se era legato ai jhana, al mondo dei Brahma.



Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma



Nel caso in cui determini la coscienza e le funzioni mentali, o gli oggetti o la materia / ambiente avremo:

- Per l'effetto conforme al kamma passato avremo la tendenza ad agire nel modo simile al kamma passato.
- Per l'effetto conforme al kamma passato avremo esperienze conformi: (esempi sulle dieci azioni erronee)

Uccidere → vita breve e abbondanza di malattie

Rubare → essere privati di ciò che abbiamo e povertà

Condotta sessuale non proficua → relazioni conflittuali e non armoniose

Mentire → subire poca considerazione, critiche, tradimenti

Seminare discordia → maldisponenza degli altri verso di noi

Male parole → ricevere offese e avere difficoltà ad essere compresi

Chiacchierare → mancanza di fiducia verso di noi

Brama → non realizzazione di ciò che desideriamo

Avversione → paura e avversità

Ignoranza → persistere negli errori esistenziali ed essere ingannati dalle falsità.



Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

- Per l'effetto condizionante sugli oggetti che si presentano e l'ambiente in cui si vive: (esempi sulle dieci azioni erronee)
 - Uccidere → luoghi desolati e pericolosi
 - Rubare → luoghi poveri
 - Condotta sessuale non proficua → luoghi sgradevoli e sporchi
 - Mentire → situazione materiale instabile, circostanze imprevedibili
 - Seminare discordia → luoghi inospitali
 - Male parole → luoghi sgradevoli
 - Chiacchierare → luoghi improduttivi
 - Brama → luoghi non produttivi e dove non ci si riesce a soddisfare
 - Avversione → luoghi spaventevoli e avversi
 - Ignoranza → scarsità di ricchezze e luoghi senza rifugio o protezione.
- Per l'effetto proliferante si sarà spinti a riprodurre continuamente atti già commessi con un continuo aumento degli atti già commessi.

Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

- Il kamma positivo e le dieci azioni virtuose:

Rinunciare ad uccidere e proteggere la vita

Rinunciare a prendere ciò che non è dato e praticare la generosità

Rinunciare a vivere non proficuamente la sessualità e praticare l'amore altruistico nelle relazioni

Rinunciare a mentire e dire la verità

Rinunciare a seminare discordia e riconciliare

Rinunciare ad usare le male parole ed esprimersi con gentilezza

Rinunciare alle chiacchiere e parlare per il Dhamma

Rinunciare alla brama e praticare la generosità

Rinunciare all'avversione e praticare la gentilezza amorevole

Rinunciare all'ignoranza e coltivare la retta visione e la saggezza

PRATICA A CASA:

praticare ogni giorno la samatha-vipassana e la mindfulness informale

leggere Sujiva – Parte 1:Requisiti base e cinque fattori dello sforzo.

25/11/24



Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma



“Maestro Gotama, qual è la ragione, qual è la condizione, per cui si incontra inferiorità e superiorità tra gli esseri umani, tra il genere umano? Perché si incontrano persone di breve e lunga vita, persone malate e sane, persone brutte e belle, persone insignificanti e influenti, persone povere e ricche, persone di basso lignaggio e di alto lignaggio, persone stupide e sagge. Qual è la ragione, qual è la condizione, per cui si riscontra superiorità e inferiorità tra gli esseri umani, tra il genere umano?”

‘Studente, gli esseri sono proprietari di kamma, eredi di kamma, hanno kamma come loro progenitore, kamma come loro parente, kamma come luogo di origine. Sono i kamma che differenziano gli esseri in base all’inferiorità e alla superiorità.’”

Cula-kammavibhāṅga Sutta: The Shorter Exposition of Kamma" (MN 135), translated from the Pali by Ñānamoli Thera. Access to Insight (BCBS Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.135.nymo.htm>



Le considerazioni preliminari: i difetti del samsara

La rinascita nel samsara è una disavventura terribile che porta soltanto a soffrire, forse dopo aver goduto di un po' di felicità.

“Che senso ha questa felicità che è come un sogno nel bel mezzo del quale di dovremo comunque svegliare?” Patrul Rinpoche

Non esiste una condizione di rinascita eterna, che si nasca come Brahma, Deva, Umano, Demone, Spirito famelico, Animale o Essere infernale. Qualsiasi sia la nostra condizione, quindi, la dovremo abbandonare.

Le considerazioni preliminari: i difetti del samsara

La rinascita umana è coinvolta in 3 sofferenze di base:

- 1) Dovuta al cambiamento, che trasforma le esperienze piacevoli in spiacevoli.
- 2) Dovuta alla sofferenza che si accumula.
- 3) Dovuta alla presenza di ciò che è composito e condizionato.

E i 4 grandi fiumi di sofferenza:

1. La nascita.
2. La vecchiaia.
3. La malattia.
4. La morte.

Consideriamo inoltre che ogni desiderio motivato da brama o avversione può portarci a incorrere in ciò che ci fa soffrire, di non incorrere in ciò che ci rende felici, di perdere ciò che abbiamo ottenuto ci rende felici e del permanere di ciò che ci fa soffrire.

Non rendersi conto che il samsara, e quindi ogni fenomeno impermanente, è sofferenza significa essere soggetti all'ignoranza.

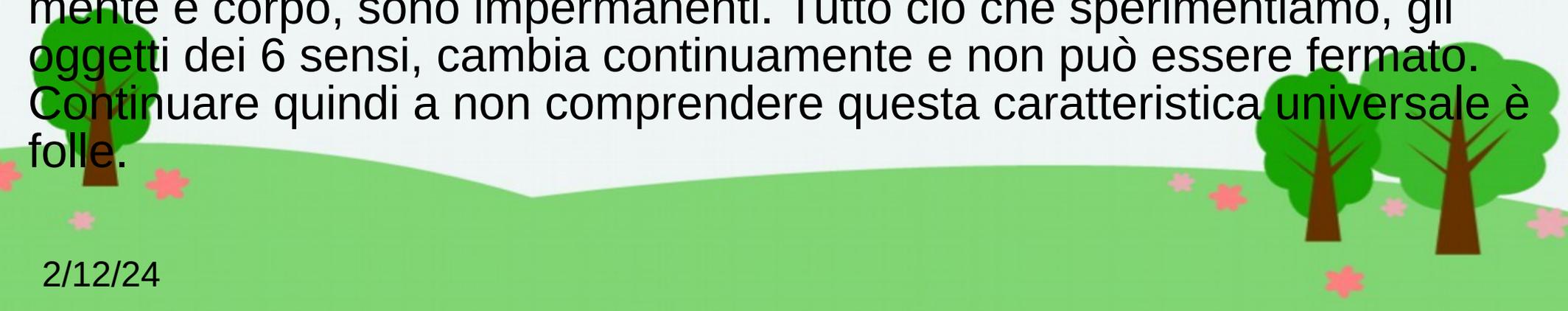
Le considerazioni preliminari: l'impermanenza



“Spaventato dalla morte me ne andai per monti
Meditando e meditando sull'ora incerta della sua venuta
Son giunto all'immutabile, all'immortale fortezza
Superato è ormai il mio timore della morte.”

Milarepa

I cinque aggregati dell'attaccamento, che consideriamo noi stessi, mente e corpo, sono impermanenti. Tutto ciò che sperimentiamo, gli oggetti dei 6 sensi, cambia continuamente e non può essere fermato. Continuare quindi a non comprendere questa caratteristica universale è folle.



Le considerazioni preliminari: il maestro, fede, retta visione, etica, metodo...

Il maestro o la maestra: esaminare il maestro; affidarsi al maestro, imparare da lui a praticare la saggezza.

Dal libro di Sujiva – L'albero della saggezza – I requisiti base:

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

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

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

Metodo adeguato e guida adeguata

Luoghi e momenti adatti

Le considerazioni preliminari: i cinque precetti, la presa di rifugio, la triplice gemma



Buddha – Maestro

Dhamma – Insegnamento della verità

Sangha – Comunità spirituale, sia monastica che laica

I 5 precetti:

astenersi dall'uccidere o dal nuocere agli esseri viventi; (praticare la gentilezza amorevole)

astenersi dal rubare; (praticare la generosità e il non attaccamento)

astenersi dall'erronea condotta sessuale; (praticare l'amore nelle relazioni)

astenersi dall'uso di un eloquio volgare o offensivo e dal mentire; (praticare la retta parola)

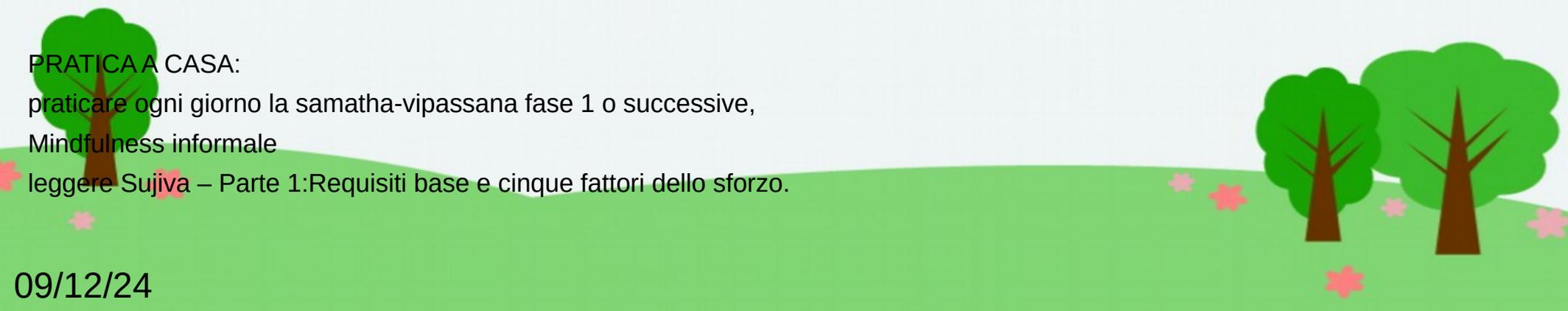
astenersi dall'alcool o dalle sostanze che alterano la lucidità mentale (praticare la mindfulness e la saggezza)

PRATICA A CASA:

praticare ogni giorno la samatha-vipassana fase 1 o successive,

Mindfulness informale

leggere Sujiva – Parte 1:Requisiti base e cinque fattori dello sforzo.



La pratica graduale del risveglio: Satipatthana Vipassana



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

13/01/25

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

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

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1



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



Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1



Kayanupassana – visione profonda del corpo

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

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

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

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



Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1



Mindfulness: quello stato di consapevolezza naturale che emerge

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

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



Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1

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

La mindfulness si sviluppa includendo sia focus che periferia.

La concentrazione si sviluppa alimentando il focus attentivo.

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

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1



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

Satipatthana Sutta – Introduzione e Corpo 1



PRATICA A CASA:

praticare ogni giorno la mindfulness informale con un pasto consapevole e una azione di routine consapevole

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

Leggere Culadasa -Introduzione e Primo intermezzo; Dispensa – Satipatthana Sutta, parti lette oggi; Sujiva – pag. 29-89.



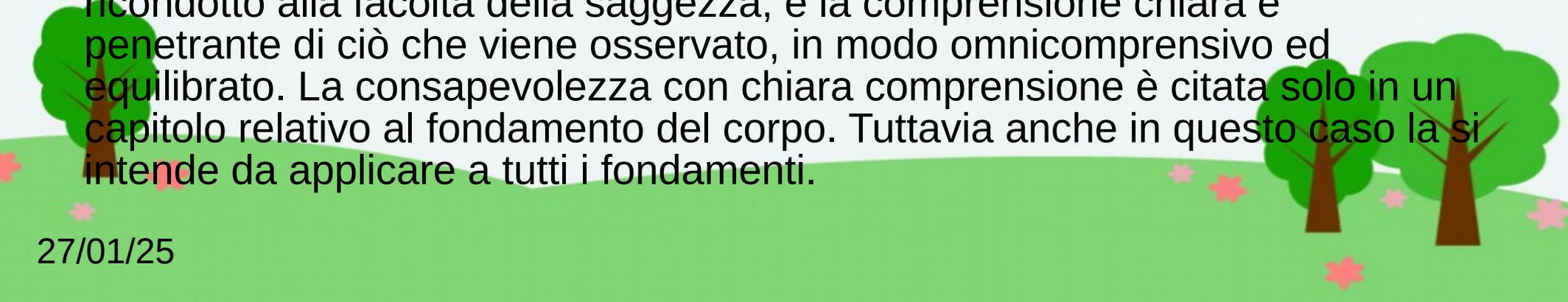
Satipatthana Sutta – Corpo 2 – Pajanati e sati-sampajanna



Approfondiamo adesso l'espressione "egli sa / è consapevole" -pajānāti (conosce), che accompagna molte istruzioni, e l'espressione "consapevolezza con chiara comprensione" – Sati sampajañña, a cui è dedicata una sezione.

Pajānāti, traducibile con "comprende", è applicato ad ognuno dei 4 fondamenti della mindfulness.

Sati sampajañña è la mindfulness con chiara comprensione. Questo viene ricondotto alla facoltà della saggezza; è la comprensione chiara e penetrante di ciò che viene osservato, in modo omnicomprensivo ed equilibrato. La consapevolezza con chiara comprensione è citata solo in un capitolo relativo al fondamento del corpo. Tuttavia anche in questo caso la si intende da applicare a tutti i fondamenti.



Satipatthana Sutta – Corpo 2 – Pajanati e sati-sampajanna



Ci sono 4 aspetti della consapevolezza con chiara comprensione che vengono citati nei commentari:

- 1) Il proposito: relativa all'intenzione che soggiace a ciò che stiamo svolgendo.
- 2) L'idoneità: relativa all'adeguatezza di ciò che stiamo svolgendo in relazione al contesto in cui la si svolge, per esempio il tempo, il luogo...
- 3) Il dominio: relativa all'applicare la mindfulness all'oggetto in modo continuativo senza distrarsi, e al continuare ad applicare la mindfulness mentre si cambiano gli oggetti di osservazione, per esempio continuare ad applicare la mindfulness in ogni attività quotidiana.
- 4) La non-illusione: relativa all'applicare la mindfulness con la comprensione delle caratteristiche non sé, sofferenza, impermanenza. Ad esempio ci si muove, comprendendo chiaramente "il braccio si sta alzando, non c'è nessuno è l'autore di questo movimento"...



Satipatthana Sutta – Corpo 3 – ātāpī e vineyya abhijhādomanassa



La parte iniziale cita anche la qualità della diligenza “essere diligente” (atapi). Con questo termine ci si riferisce al fattore di risveglio chiamato vireya.

- Con “essere diligente” si intende sostenere la pratica del satipatthana con equilibrata e costante dedizione, ritornando all’oggetto di meditazione ogni qual volta lo si perda, perseverando nella pratica, fino alla realizzazione finale.

Inoltre viene anche citato di essere “liberi da desideri e scontento” (vineyya abhijhadomanassa).

- Con queste parole ci si riferisce al contenimento dei sensi, aspetto necessario in una pratica intensiva e nella meditazione formale.



Satipatthana Sutta – Il ritornello

Il ritornello che viene ripetuto alla fine di ogni esercizio meditativo del sutta è richiamare l'attenzione sugli aspetti principali per una pratica adeguata, e include 4 aspetti:

- 1) ajjhatta/bahiddā – interno /esterno: l'applicazione è rivolta sia a se stessi, che agli altri, che ad una alternanza fra le due possibilità.
- 2) samudaya/vaya – sorgere/svanire: l'applicazione è svolta nel tempo, ovvero nel sorgere e nello svanire dei diversi oggetti osservati.
- 3) ñāṇamattāya patissatimattāya – puro conoscere + continuità della presenza mentale: l'applicazione è obiettiva e scevra dall'identificazione con i fenomeni osservati; inoltre essa è svolta per fare in modo che sati (mindfulness) possa sostenersi “da sé”, diventando parte integrante della mente del praticante, non riducendosi alle sue applicazioni temporanee.
- 4) anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati – indipendente, senza aderire a niente del mondo: l'applicazione si rivolge alla profonda comprensione del non-sé e infine al nibbāna.

La via graduale e la via diretta

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

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

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

Quindi abbiamo **due possibilità complementari** per far manifestare l'illuminazione:

La **via graduale** è come un elastico che gradualmente si rilassa dalle tensioni e torna al suo stato spontaneo.

La **via diretta** è come un elastico che scopre il suo stato rilassato e non si tende. Alla fine si scopre che dall'una o dall'altra parte sono lo stesso elastico, che è la nostra vera natura.

La via graduale e la via diretta

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

La **via diretta** consiste nel manifestare immediatamente la nostra vera natura, che si esprime andando oltre le distinzioni, per es con ToBeThat, l'introduzione diretta, ecc.

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

La via graduale e la via diretta

La nostra **vera natura** è come l'elastico per la sua tensione e il suo rilassamento.

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

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

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

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

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

Noi brilliamo nel cuore di ogni cosa!

Il testo rivelato “Il gioco dell’inizio e della fine”



IL GIOCO DELL'INIZIO E DALLA FINE

“Ascolta attentamente: tutto è perfetto, perciò compiuto e da realizzare si equivalgono.

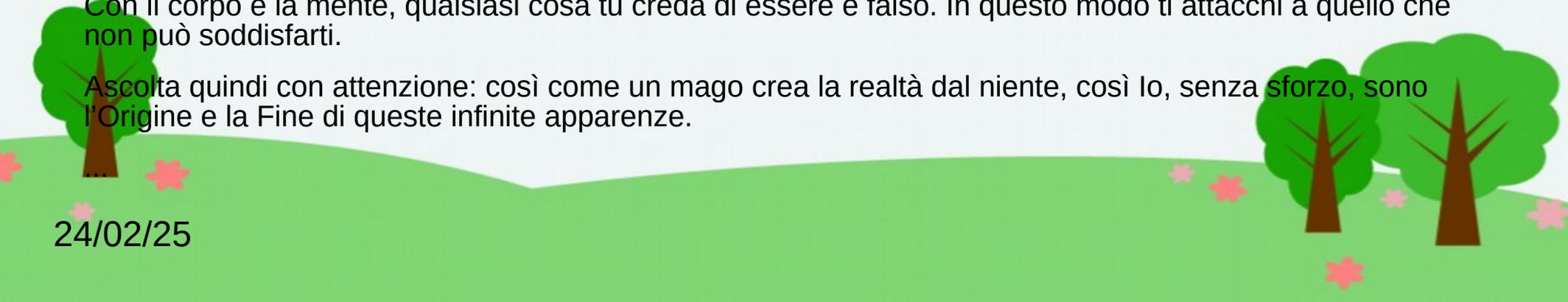
Io, la Realtà assoluta, sono te e questi interi fenomeni nella loro interezza. Niente mi è disgiunto, così, anche se sorge la confusione che esista qualcosa di distinguibile, pure questa sono io.

Vagando nel samsāra, sei perso fra le distinzioni. Credendo che ci sia qualcosa di reale, si oscura il riconoscimento che sei ogni manifestazione.

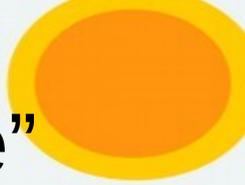
Come chi è preda delle allucinazioni, sperimenti sofferenza di ogni tipo, rinascendo in ogni forma, senza inizio e una fine.

Con il corpo e la mente, qualsiasi cosa tu creda di essere è falso. In questo modo ti attacchi a quello che non può soddisfarti.

Ascolta quindi con attenzione: così come un mago crea la realtà dal niente, così io, senza sforzo, sono l'Origine e la Fine di queste infinite apparenze.



Il testo rivelato “Il gioco dell’inizio e della fine”



...

Per raggiungere la fine della sofferenza, lo appaio magicamente come una corda per salvarti. Questa corda è la via spirituale all'illuminazione. Tu sei convinto di essere nel pozzo senza fine del samsāra, perciò, afferra questa corda illusoria!

Con fiducia, consapevolezza, determinazione e gioia, ergiti dalle oscurità in cui volontariamente lo appaio come te, ergiti con questa corda fino alla cima del pozzo.

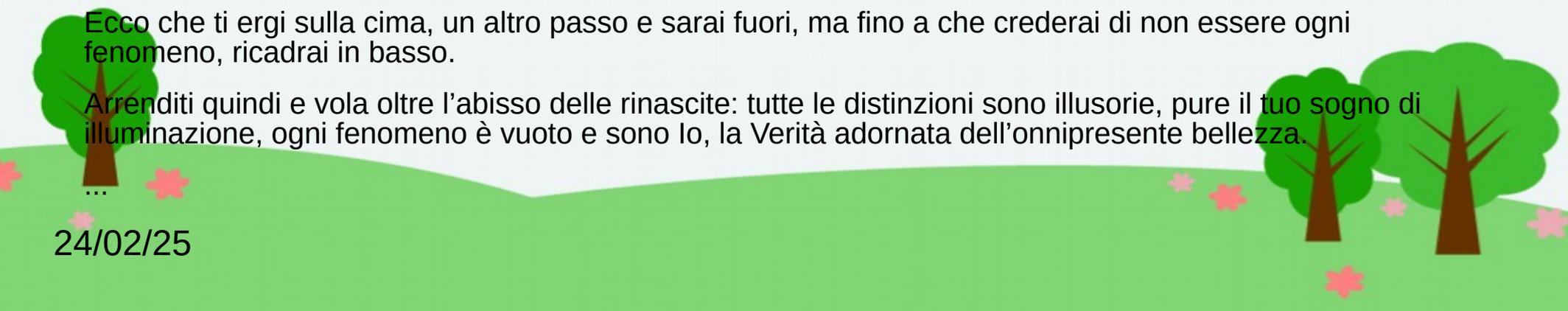
Ad ogni sforzo compiuto, immaginando che ci sia un percorso da terminare, pure sii soddisfatto della folle impresa che stai compiendo. Uscire dall'incubo richiede enorme ardore, discriminazione, concentrazione, tranquillità ed equanimità.

Ecco che ti ergi sulla cima, un altro passo e sarai fuori, ma fino a che crederai di non essere ogni fenomeno, ricadrà in basso.

Arrenditi quindi e vola oltre l'abisso delle rinascite: tutte le distinzioni sono illusorie, pure il tuo sogno di illuminazione, ogni fenomeno è vuoto e sono io, la Verità adornata dell'onnipresente bellezza.

...

24/02/25



Il testo rivelato “Il gioco dell’inizio e della fine”



...

Lasciando andare ogni fenomeno, la beatitudine si irradia,
senza più niente da fare, tutto avviene per ispirazione, senza sforzo,
oltre cause ed effetti, tutto è l'incondizionata verità,
senza sapere niente di specifico, ecco la saggezza onnisciente,
oltre ogni distinzione, la consapevolezza non-duale, pura indeterminatezza,
vacuità che si manifesta come ogni fenomeno,
questo sei te.

Quando riconosci la verità, senza distinzioni sei il maestro e l'allievo.

Io sono te, senza alcun dubbio,

Rivelati !”

rivelato sotto ispirazione da Dhammananda Atakkāvacaro

24/02/25



La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

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

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

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

• Sviluppo samatha-vipassana → sviluppo fattori del risveglio →
sviluppo insight → risveglio → approfondimento degli insight →
liberazione

La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

I fattori del risveglio sono 7:

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

10/03/25

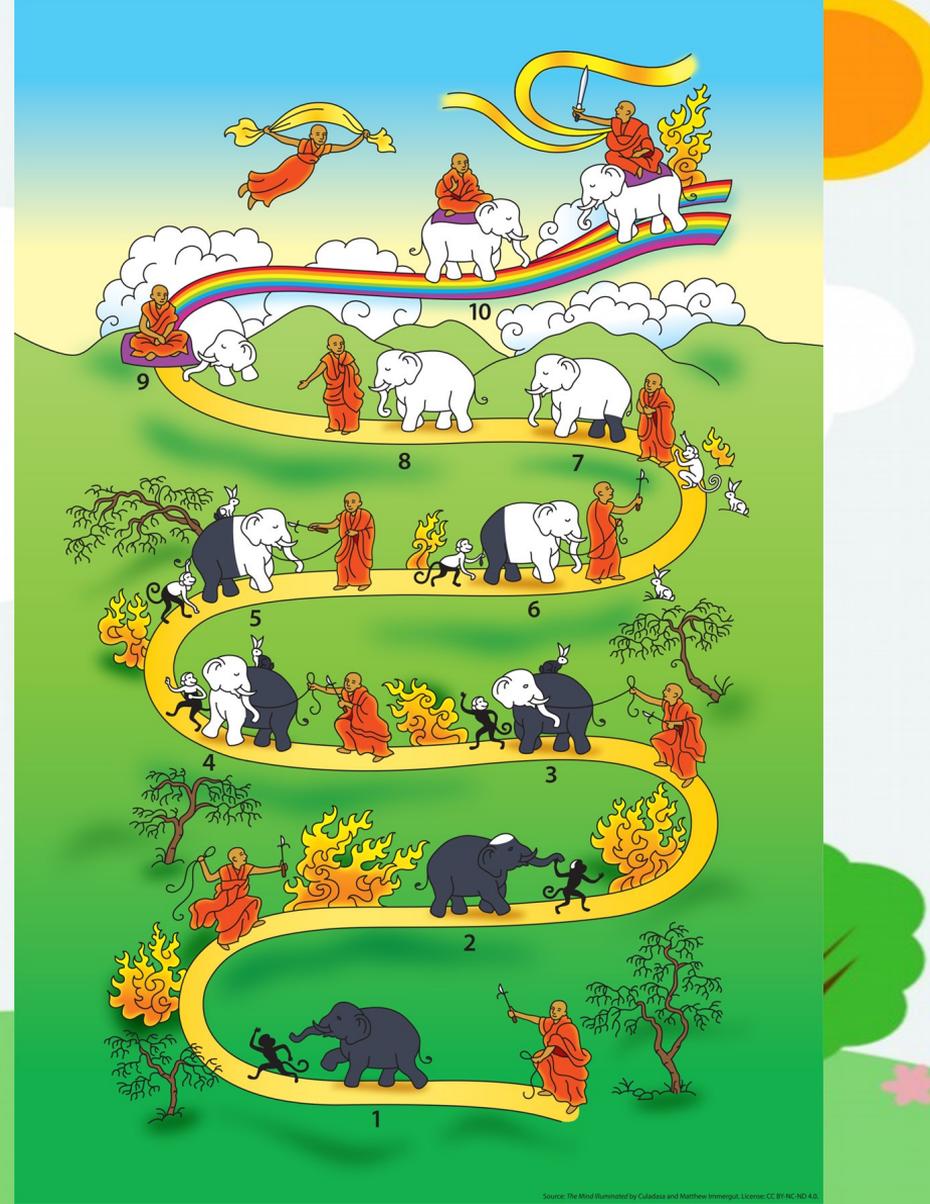
La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

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

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

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

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



10/03/25

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

L'intero sviluppo della samatha-vipassana può essere diviso in 10 fasi.

Ogni fase ha caratteristiche specifiche, sfide particolari e tecniche per superarle.

Ci sono inoltre 4 pietre miliari, punti di passaggio più evidenti.

Questa mappa è solo una mappa e non è il territorio della vostra esperienza. Può aiutarvi molto se la rapportate alla vostra esperienza diretta, ma NON se la usate per sostituirla alla vostra esperienza diretta.

USIAMO QUESTA MAPPA DELLA FASI PER COMPRENDERE DOVE VI TROVATE E COME MEGLIO PROSEGUIRE.

Lo sviluppo delle fasi è sempre graduale ed è legato alla pratica costante e quotidiana. Padroneggiare la fase in cui ci troviamo è sempre necessario per essere in grado di affrontare la fase successiva. Non è possibile saltare le fasi. Procedendo gradualmente saremo più efficaci!

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

Per progredire è prima di tutto necessario:

- comprendere in **quale fase** ci troviamo;
- lavorare con **diligenza** e **quotidianamente** con le tecniche che sono proposte per quella fase;
- proseguire alla fase successiva solo quando abbiamo sviluppato una **piena padronanza della fase** su cui stiamo lavorando;
- nonostante lo **sviluppo nel tempo di settimane e mesi** segua le fasi ben delineate, praticamente **durante le meditazioni** le fasi si presentano in modo contiguo, a volte ci troviamo nella fase 2, poco dopo nella 3, poi ritorniamo alla 2 e così via;
- quindi, una volta comprese le fasi che si stanno presentando durante la meditazione, è utile praticare sulla fase che si sta presentando in quello **specifico momento**;
- portare le abilità e realizzazioni che stiamo sviluppando **in tutta la nostra vita** quotidiana, non solo nella meditazione: vogliamo essere consapevoli ORA, non solo sul cuscino!

COSA FARE A CASA:

- praticare ogni giorno la mindfulness informale
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati
- Leggere Culadasa - Una panoramica dei 10 livelli
-

10/03/25

Satipatthana Sutta: sensazioni edoniche

Vedananupassana – visione profonda delle sensazioni edoniche

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

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

La base del corpo ci fornisce sensazioni piacevoli e spiacevoli.

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

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

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

Ci sono inoltre le sensazioni nate dal contatto degli oggetti mentali con la porta della mente.

Le sensazioni mondane sono relative ad oggetti mondani: es: respiro affannoso → s. spiacevole

Le sensazioni spirituali sono relative ad oggetti spirituali: es: respiro affannoso durante la meditazione → s. neutra

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

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

Satipatthana Sutta: sensazioni edoniche

Come ascoltarle

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

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

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

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

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

COSA FARE A CASA

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

Fare il diario degli eventi piacevoli

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

praticare ogni giorno la mindfulness informale

24/03/25