

The background is a light blue sky with three white, fluffy clouds. In the top right corner is a bright yellow sun with an orange center. The bottom of the image shows a green rolling landscape with two stylized green trees on the left and two on the right. Small pink flowers are scattered on the grass.

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.

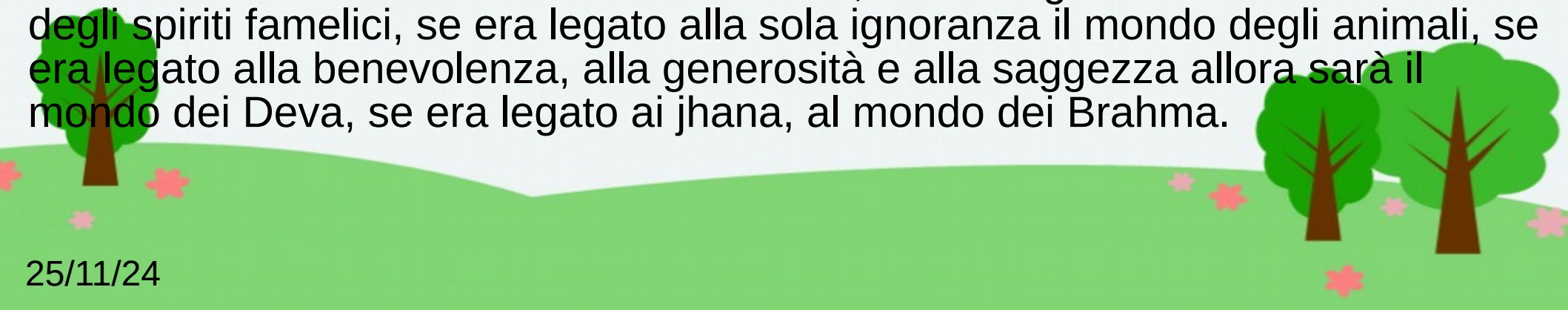
Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma



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-kammavibhanga 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.

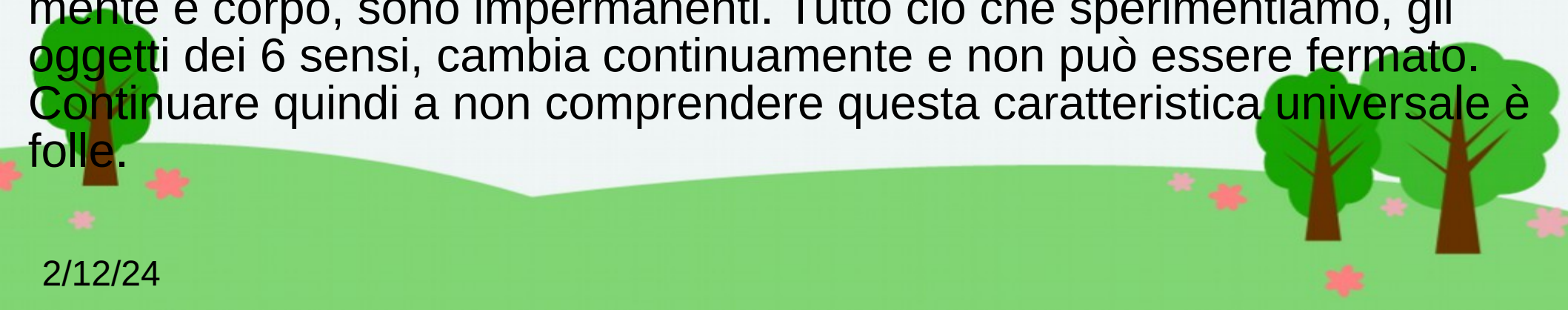
Le considerazioni preliminari: l'impermanenza



“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.



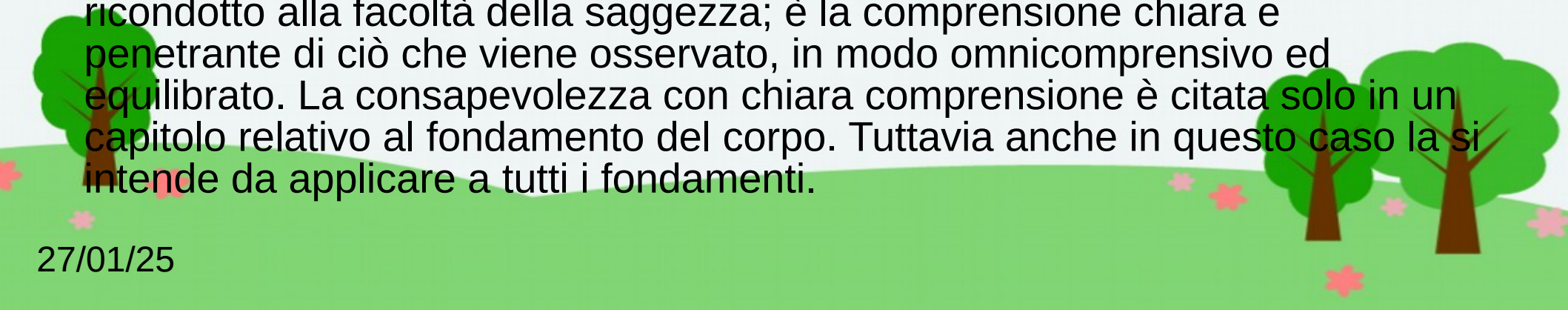
Satipatthana Sutta – Corpo 2 – Pajanati e sati-sampajanna



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 abhijjhādomanassa



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 abhijjhādomanassa).

- 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) ajjhata/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

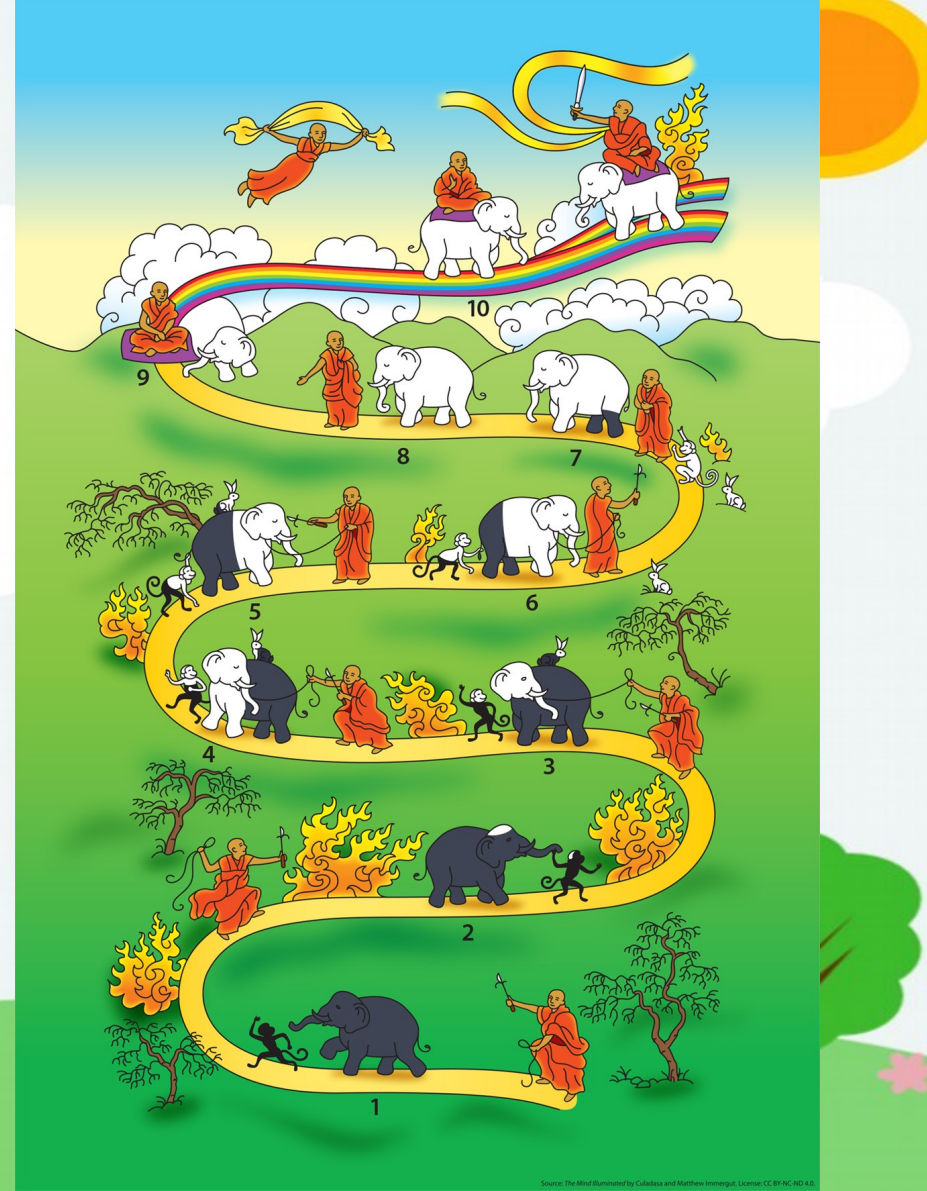
La pratica graduale del risveglio: Samatha-Vipassana

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

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

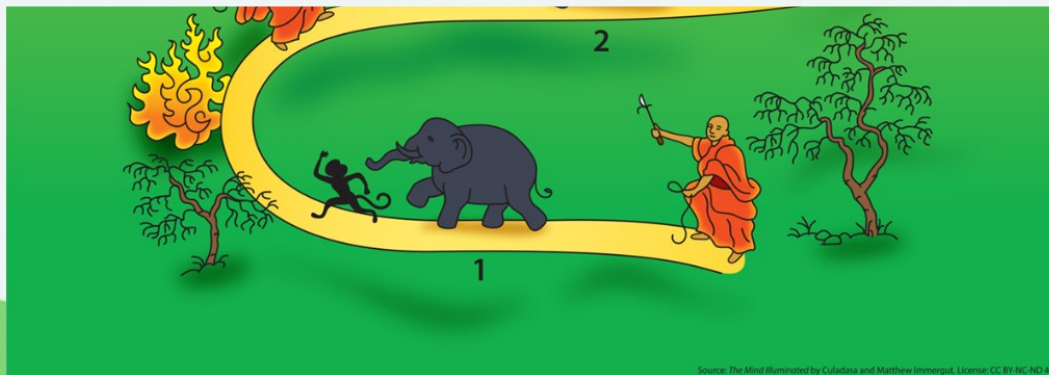


In questa fase ci dedichiamo a sviluppare una pratica costante e diligente.

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

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

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



Source: The Mind Illuminated by Culadasa and Matthew Immergut, License: CC BY-NC-ND 4.0.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

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

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

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

Realizzazione: Non saltare mai una sessione di pratica quotidiana.

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

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

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

Intenzioni —————> azioni mentali —————> abitudini mentali —————> insight

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

La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa

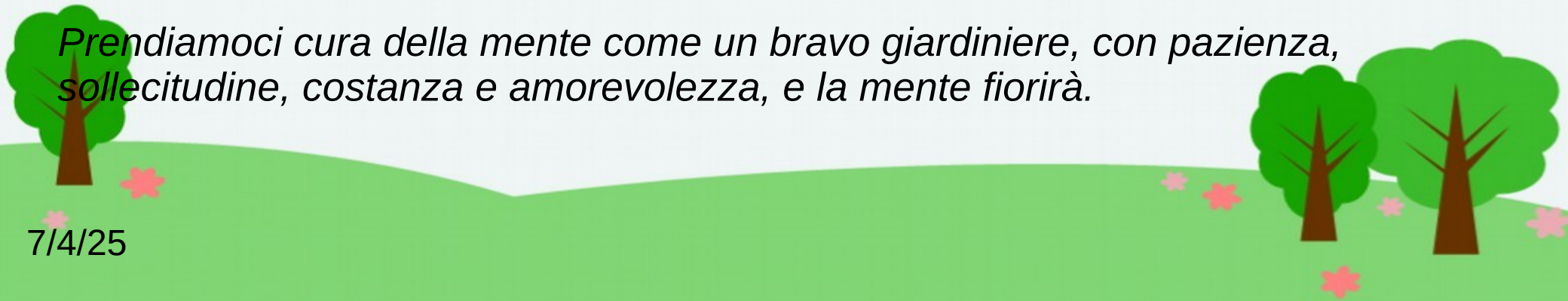


Per la fase 1 le **intenzioni** sono:

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

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

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



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa



Come iniziare la pratica:

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

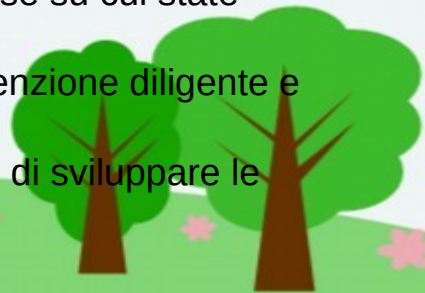
Osserviamo il nostro stato attuale e notiamo se ci sono potenziali distrazioni, riconoscendone la presenza e invitando la mente a metterli da parte per la durata della pratica.

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

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

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

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



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa



Entriamo quindi nella **transizione graduale**:

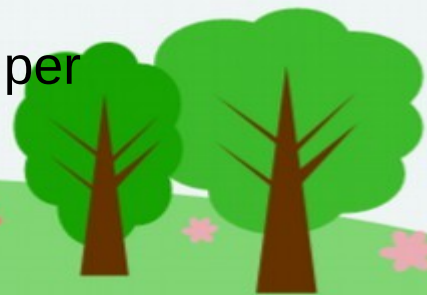
Portare la consapevolezza al momento presente.

Portare il focus alle sensazioni corporee mantenendo la consapevolezza periferica.

Portare il focus alle sensazioni del respirare, mantenendo la consapevolezza periferica.

Portare il focus in un'area specifica dove accogliere le sensazioni del respirare, mantenendo la consapevolezza periferica.

Alla fine della pratica, prendiamoci un momento per ringraziarci, per rinforzare il nostro proposito di prenderci cura di noi stessi.



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa



La strategia del contare

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

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



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa



Gli ostacoli iniziali alla pratica e come gestirli

Trovare il tempo

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

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

Rendete la pratica quotidiana la vostra priorità sul resto.



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa



Procrastinazione

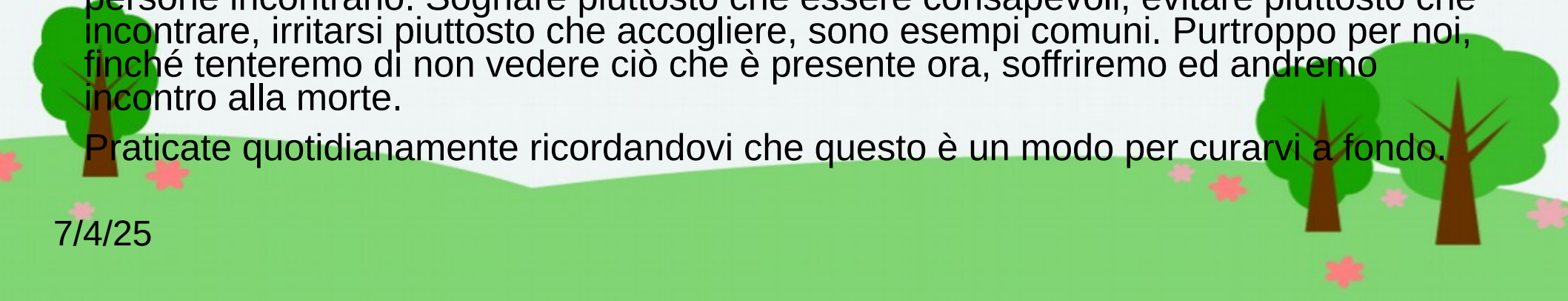
Non avere tempo per se stessi è uno dei modi con cui boicottiamo continuamente noi stessi. Stabiliamo ciò che è importante, ma poi mettiamo prima tutto il resto, e... gli altri. Divenire consapevoli di questi meccanismi automatici può non essere facile, ma è necessario se volete progredire.

Rendete la pratica quotidiana la vostra priorità sul resto.

Riluttanza e resistenza

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

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



La fase 1: Porre le basi della pratica meditativa



Insicurezza

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

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

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

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

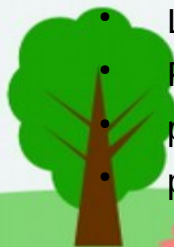
Infine:

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

COSA FARE A CASA:

- Leggere Culadasa – La fase 1
- Praticare il diario delle sensazioni piacevoli
- praticare ogni giorno la mindfulness informale
- praticare ogni giorno la fase 1,2,3 o le successive per i praticanti avanzati

7/4/25



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

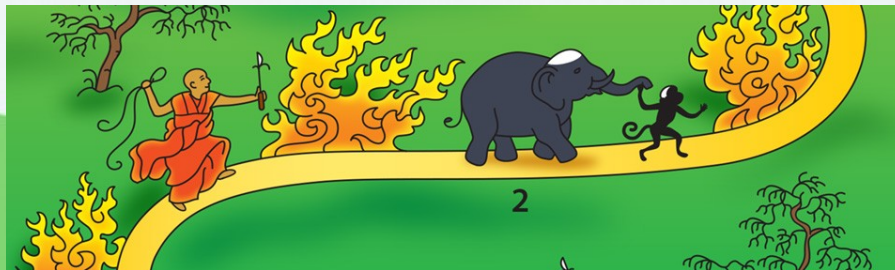


La forza di volontà non può impedirci di dimenticare il respiro, né possiamo con forza renderci coscienti di quando siamo distratti.

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

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

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



05/05/25



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



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

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

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

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



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



I pensieri erranti e la consapevolezza introspettiva spontanea

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

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

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



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



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

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

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



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

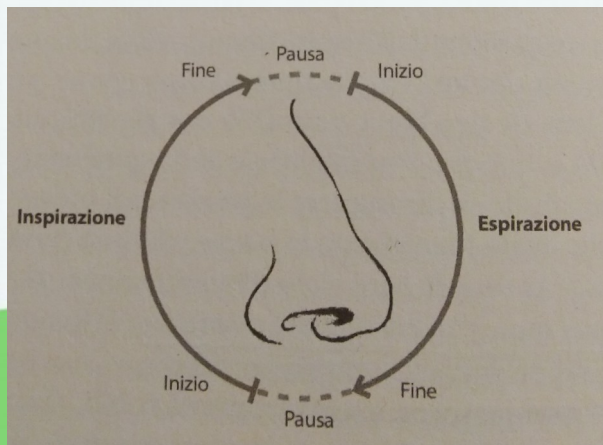


Sostenere l'attenzione e seguire il respiro

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

Ogni respiro è fatto di tanti piccoli momenti di consapevolezza.

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



05/05/25



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



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

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

La mente-scimmia e il radicamento nel corpo

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



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



L'impazienza e la gioia

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

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

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



05/05/25

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



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

- a) stabiliamo l'intenzione di evocare spesso l'attenzione introspettiva, prima di dimenticarci del respiro o di aver ceduto al sonno;
- b) effettuiamo le necessarie correzioni appena notiamo l'insorgere del torpore o della sonnolenza;
- c) mentre osserviamo il respiro, sosteniamo la consapevolezza periferica il più pienamente possibile.

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



05/05/25



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

Obiettivi: Vincere la dimenticanza e il rischio di addormentarsi.

Ostacoli: Distrazioni, dimenticanza, pensiero errante e sonnolenza.

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

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

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

Le distrazioni

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

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

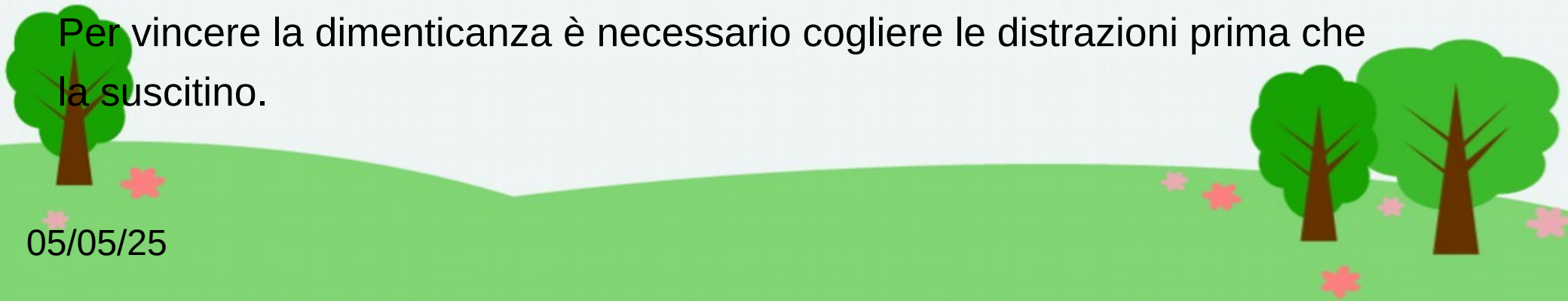
La fase 3: Estendere l'attenzione e vincere la dimenticanza



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

Distr sottile ➞ Distr grossolana ➞ Dimenticanza ➞ Pens erranti

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



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

Seguire il respiro nel dettaglio

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

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

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

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

Il connettere

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

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

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

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



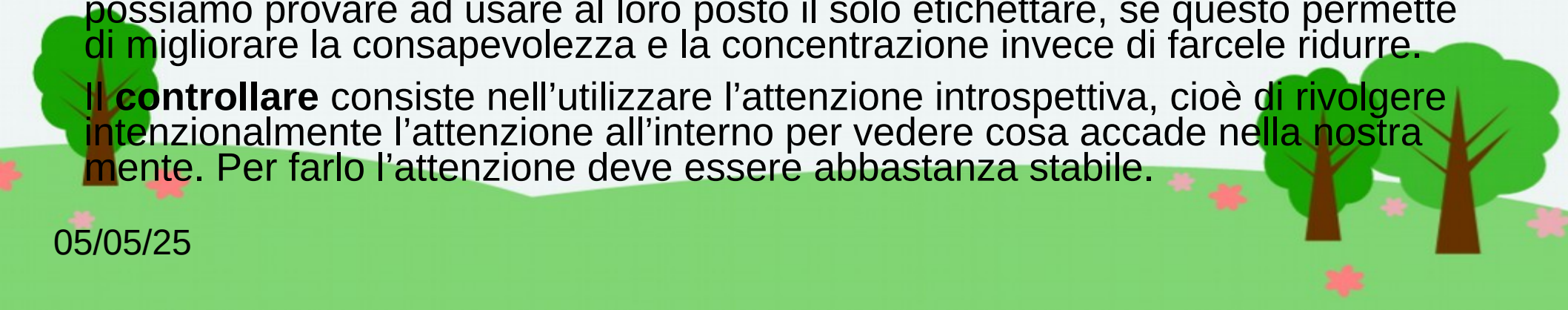
Coltivare la consapevolezza introspettiva

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

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

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

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



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

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

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

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



Lavorare con il dolore

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

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

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



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



Gestire la sonnolenza

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

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

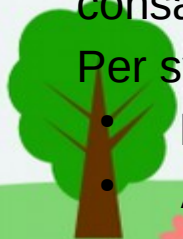
Quando iniziamo a sentirci troppo rilassati, i muscoli cedono, la testa penzola, l'energia cala, percepiamo in modo confuso e ci sentiamo presi da una sensazione piacevole, calda e avvolgente, stiamo diventando svegli quanto un sasso.

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

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

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

05/05/25



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

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

COSA FARE A CASA

leggere Culadasa, la fase 2 e 3

Pratica la mindfulness informale quotidianamente

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

Praticare il diario delle sensazioni spiacevoli

05/05/25