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

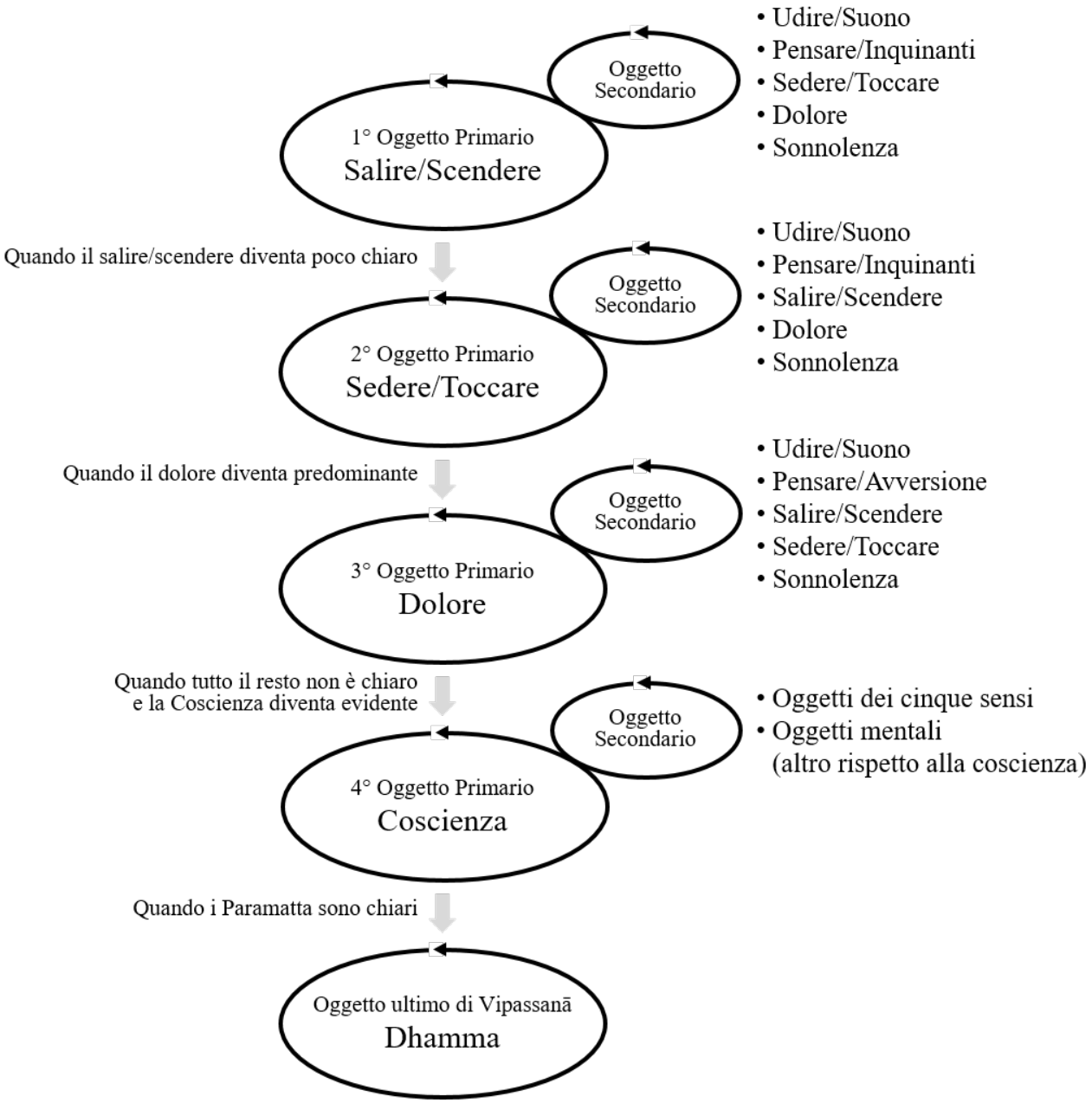
Questo opuscolo si è esaurito prima del previsto. Il desiderio di una ristampa ha anche dato l'opportunità di correggere errori e apportare miglioramenti. L'aggiunta principale al testo è la sezione sul Fondamento della Consapevolezza Dhammanupassana Satipatthana. Per qualche ragione, questa parte spesso 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.

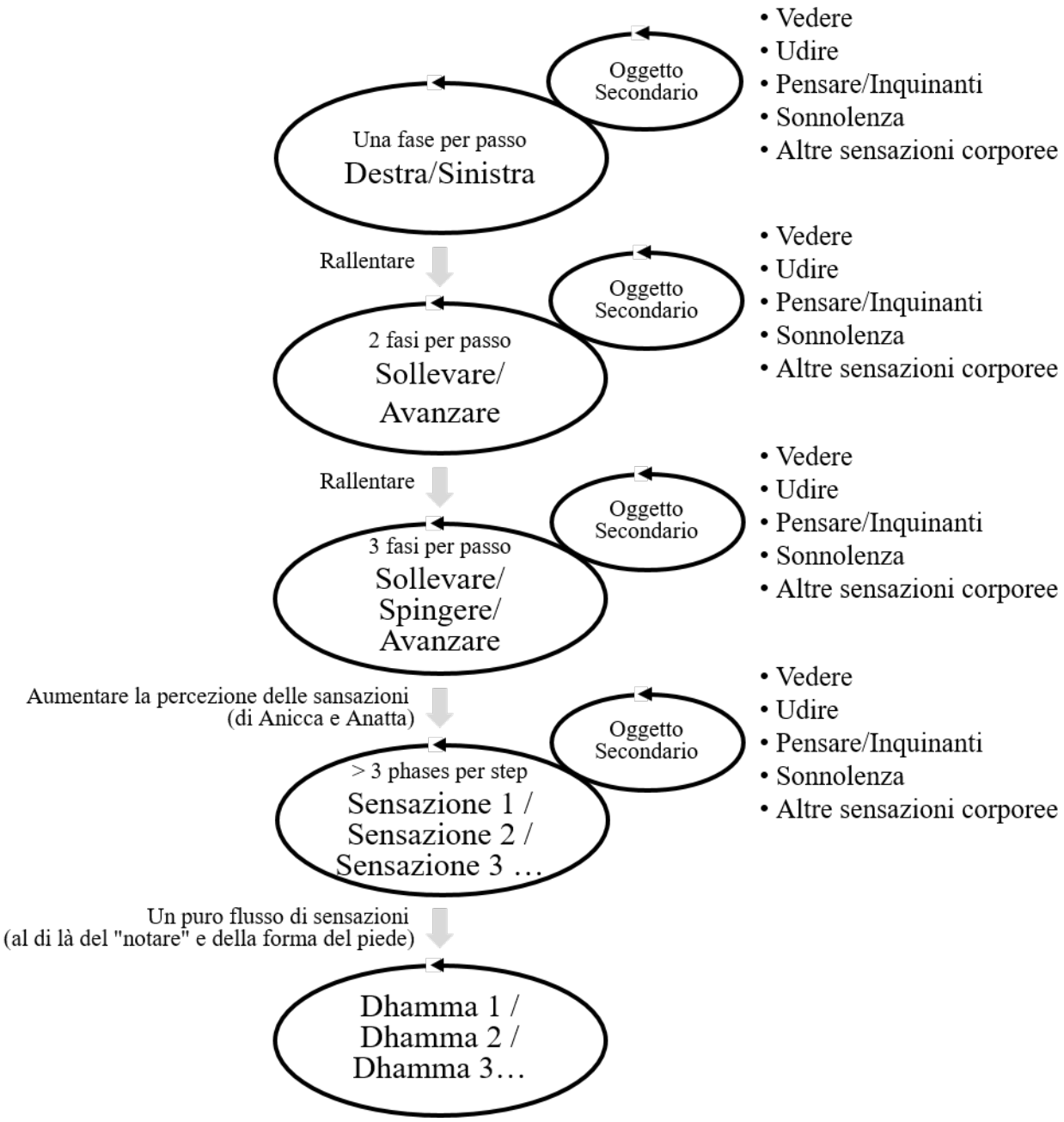
Si dovrebbe guardare il Dolore finché si può mantenere la consapevolezza in modo soddisfacente. Quando la consapevolezza è debole o assente è meglio cambiare la postura con consapevolezza.

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

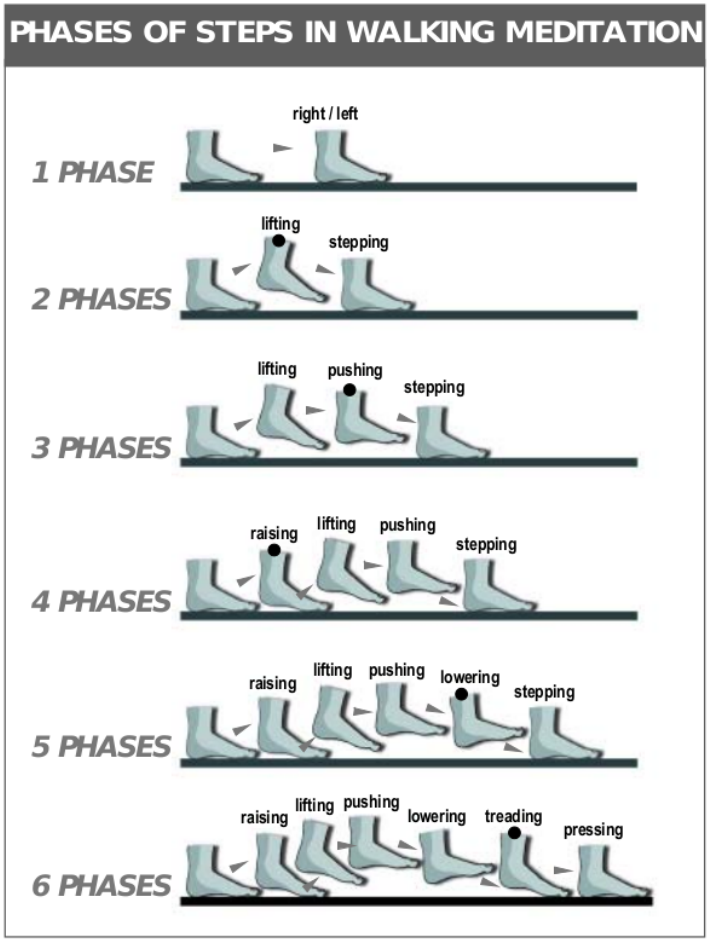
I Paramattha sono le "Realtà Ultime" che esistono a causa della loro natura intrinseca. Questi fenomeni sono vissuti direttamente come caratteristiche/qualità specifiche da una persona la cui consapevolezza è acuta, perspicace, e non concettuale.

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



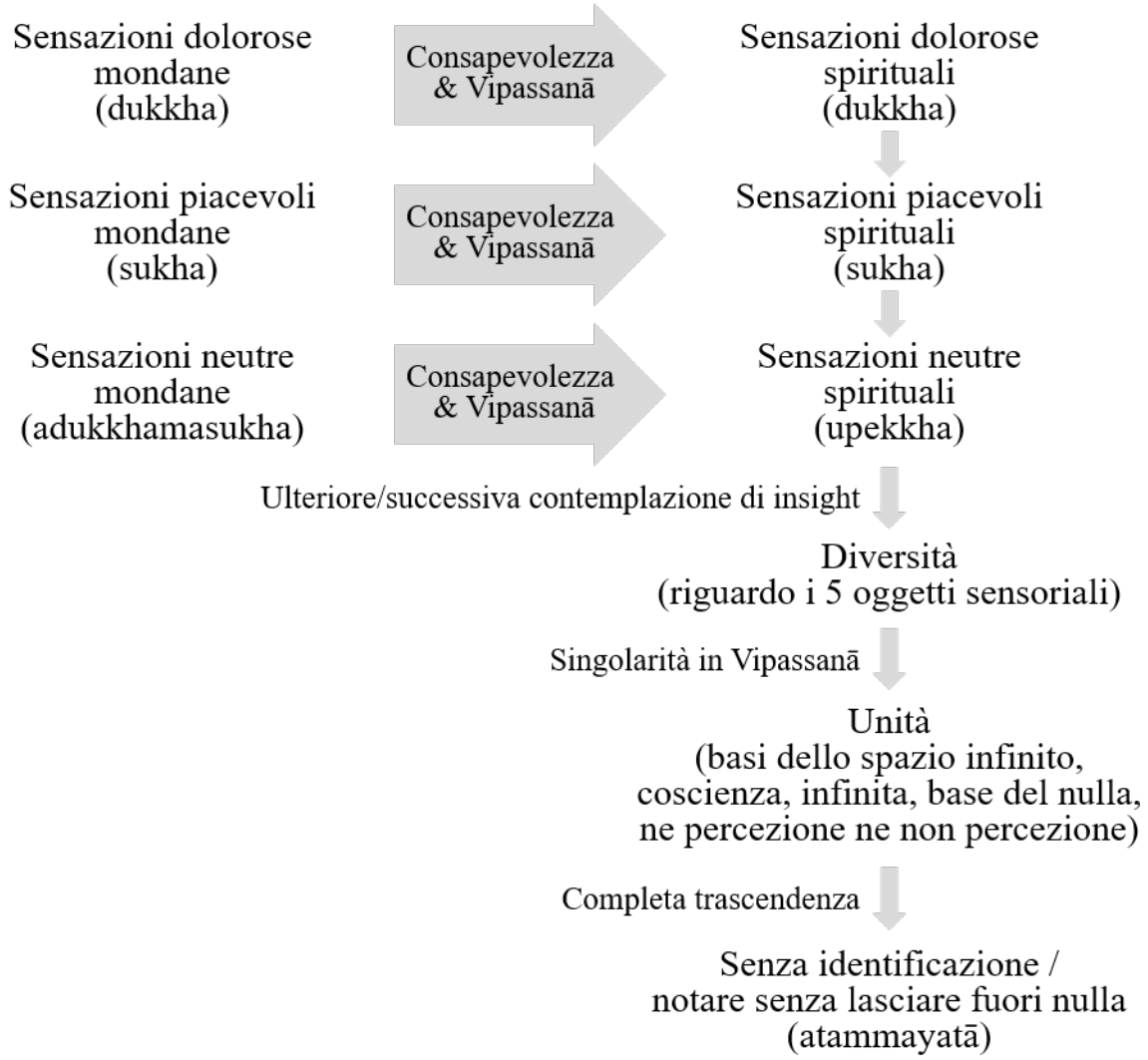
Durante la meditazione camminata gli Oggetti Primari sono le esperienze che si osservano al piede. Dovreste seguire un piede alla volta, focalizzandovi sulla gamba che si sta movendo, sebbene il piede che resta fermo possa produrre delle sensazioni più forti che vengono comunque notate dalla consapevolezza. 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.



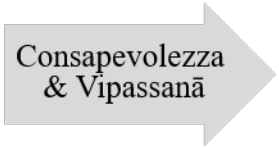
Tutti gli altri oggetti sono trattati come **Oggetti Secondari.** Quando siete consapevoli del piede, gli **Oggetti Secondari** vengono notati spontaneamente mentre si cammina. Gli **Oggetti Secondari** si considera che vengano notati automaticamente con consapevolezza. Non bisogna prenderne nota in 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:



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**.

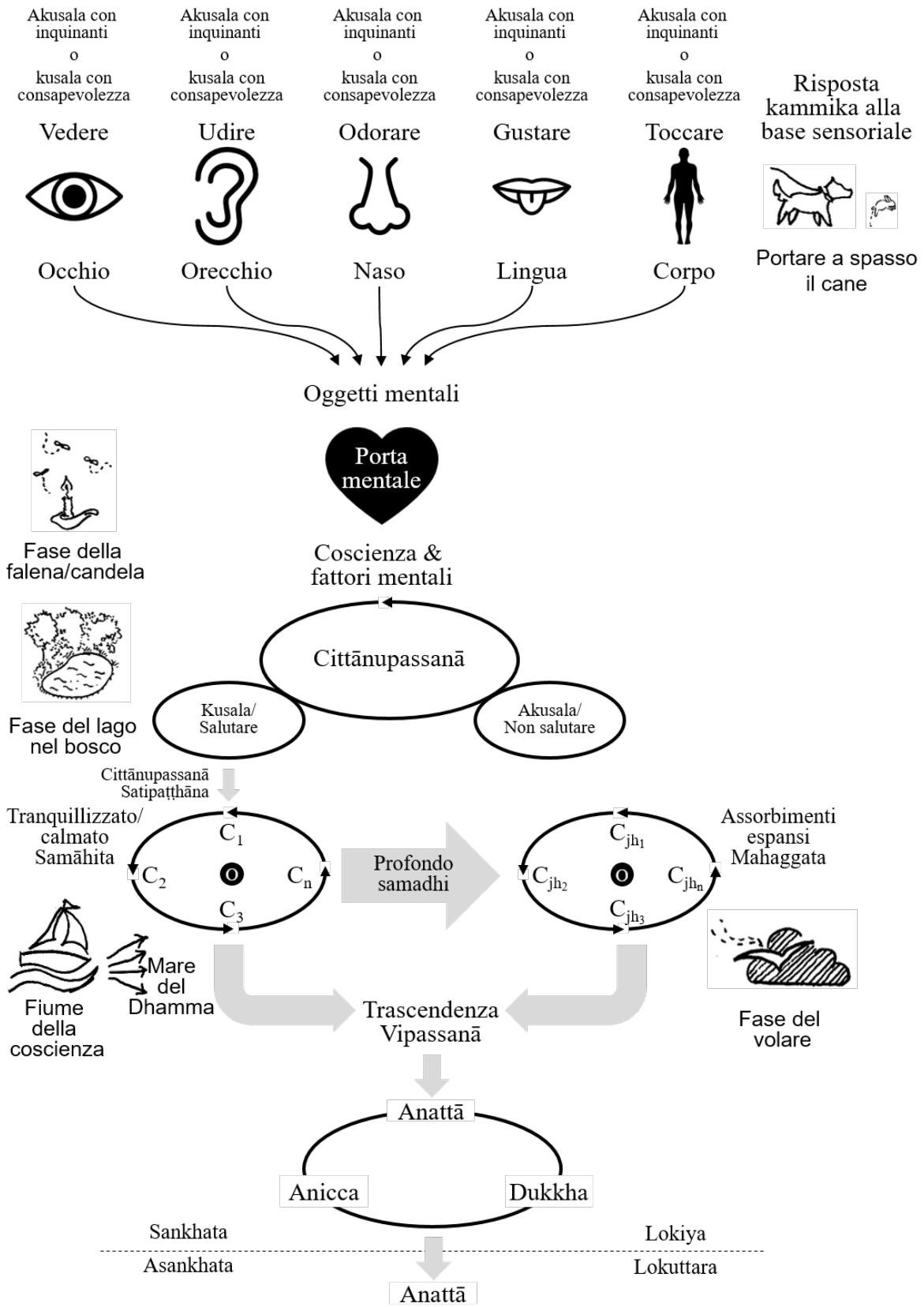
Quando incontrollata, la sensazione **spirituale felice** conduce all'attaccamento per le **sensazioni spirituali felici**. Qui deve essere applicata la giusta pratica di insight che conduce alle sensazioni **spirituali neutre**.

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.

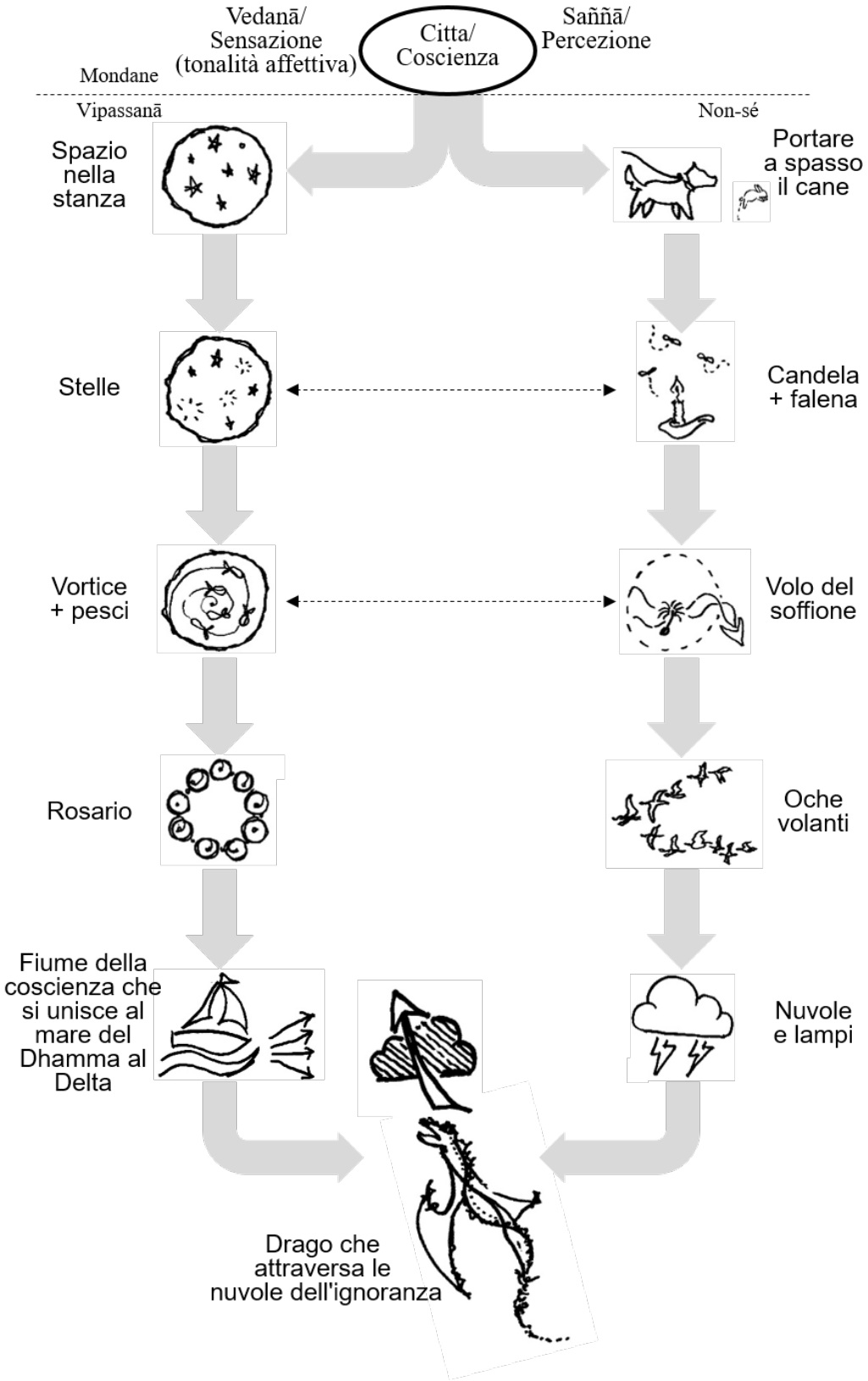
Nella fase "**il lago nel bosco**", la **Coscienza** è molto ferma, è chiaramente consapevole di tutti i meravigliosi animali che vengono brevemente a dissetarsi nel lago (gli oggetti). La **Coscienza** è osservata alla porta mentale, ed è calma come un lago boschivo, sensibile ai cambiamenti più minuti.

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 Pāḷi, *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 scorrano 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 preliminaru 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 (*Mahāvipassanā*). 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

Rūpa	Nāma
Sensibilità dell'occhio	52 x Fattori mentali (cetasika)
Sensibilità dell'orecchio	
Sensibilità del naso	8 x Citta radicati nell'attacamento
Sensibilità della lingua	2 x Citta radicati nell'avversione
Sensibiltà 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.)	
Essenza nutritiva	
Fenomeno materiale della mascolinità	
Fenomeno materiale della femminilità	
Base del cuore	
Facoltà vitae materiale	

* 2 x Coscienza visiva, 2 x Coscienza uditiva,
2 x Coscienza olfattiva, 2 x Coscienza gustativa,
2 x Coscienza corporea

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

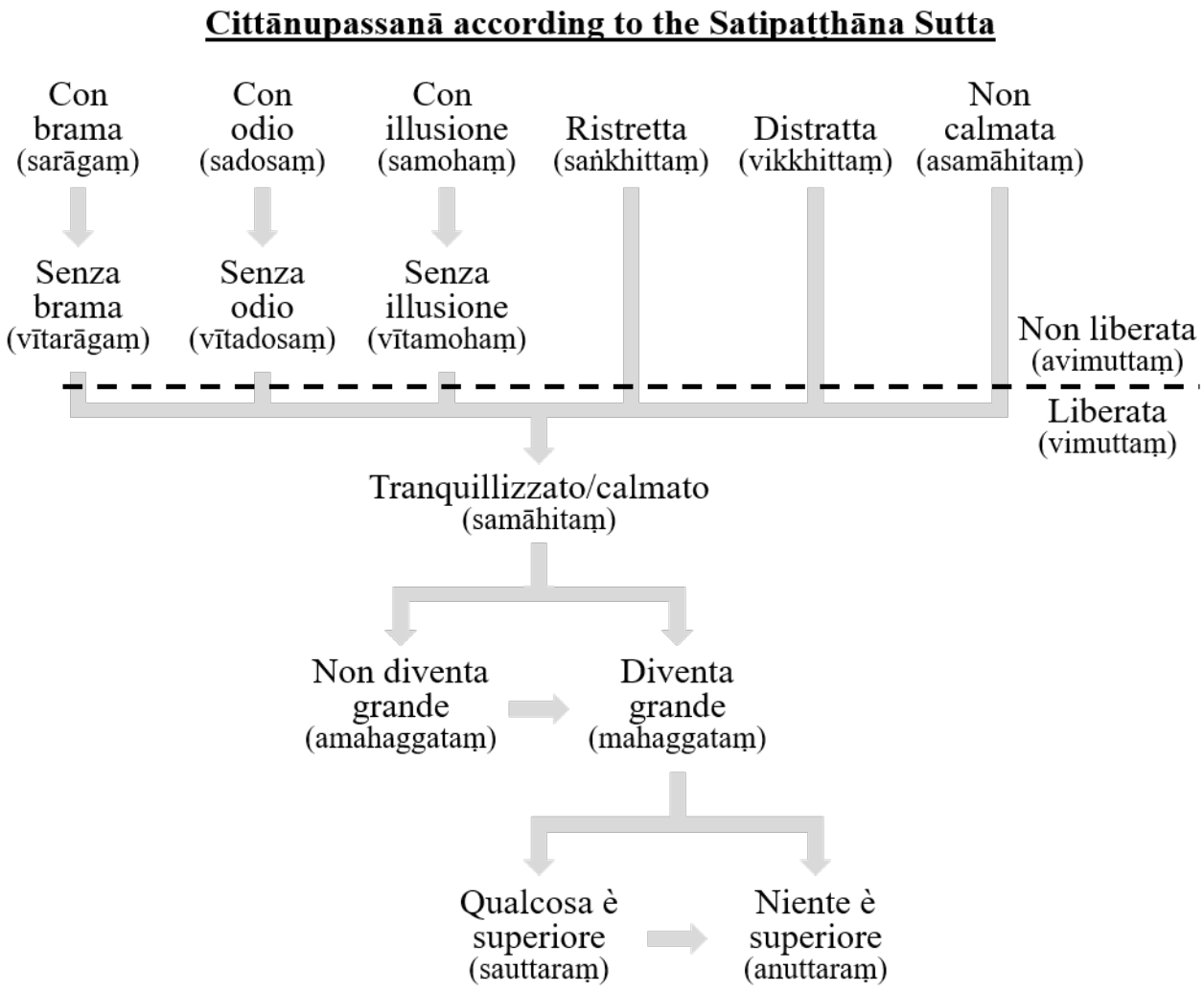
Gli oggetti adatti ai principianti sono mostrati nella pagina a fronte.

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



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 (*samāhitaṃ*)** è la coscienza di accesso o assorbimento.

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

Le **Coscienze senza superiori (*anuttaraṃ*)** 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:

Coscienze grossolane inquinate della sfera sensoriale

↓

Coscienze non inquinate della sfera sensoriale

↓

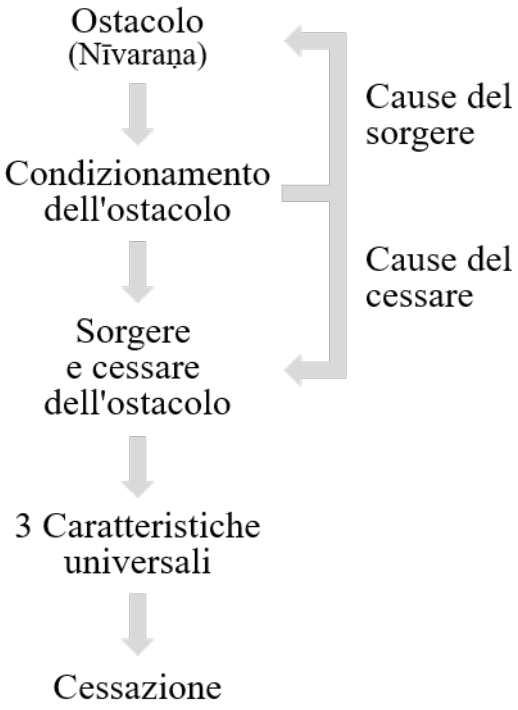
Coscienze concentrate della sfera sensoriale

↓

Coscienze sviluppate/espanse della forma e senza forma

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Mindfulness of Hindrances (Nīvaraṇa)



Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Consapevolezza degli ostacoli (*Nīvaraṇa*)

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

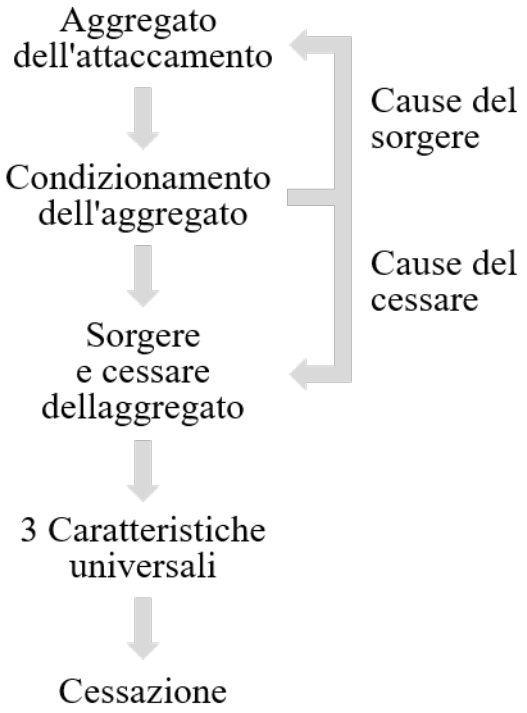
Per chiarire; insight empirico si riferisce a quello che viene sperimentato direttamente. Nella prima conoscenza di insight è quando si ha una chiara realizzazione esperienziale che c'è solo una coscienza consapevole che sta conoscendo la caratteristica specifica di una Realtà Ultima. Ogni deduzione 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*)

Aggregato Attaccamento(*Upādānakkhandha*)	**Realtà Ultime**
Materialità	28 tipi di materia, che sono oggetto di attaccamento
Sensazioni	3 o 5 sensazioni, che sono oggetto di attaccamento
Percezione	Percezioni dei 3 periodi, oggetto di attaccamento
Formazioni Mentali	50 fattori mentali (tranne sensazione e percezione) con la volizione (*cetanā*) alla guida, oggetto di attaccamento
Coscienze	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:

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

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)

Basi sensoriali
(Saḷāyatana)

↓

Condizionamento delle basi sensoriali

↓

Sorgere delle basi sensoriali
con le loro catene e cause

↓

Abbandono/cessare delle basi sensoriali
con catene e loro cause

↓

Sorgere e cessare delle basi sensoriali

↓

3 Caratteristiche universali

↓

Cessazione

Mindfulness of Enlightenment Factors (Bojjhanga)

Presenza del
fattore di illuminazione
(Bojjhanga)

⇄

Assenza del
fattore di illuminazione
(Bojjhanga)

↓

Condizionamento del fattore di illuminazione

↓

Sorgere e cessare del fattore di illuminazione

↓

3 Caratteristiche universali

↓

Perfezionamento del fattore di illuminazione

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Consapevolezza delle Basi Sensoriali (*Saḷāyatana*)

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*.

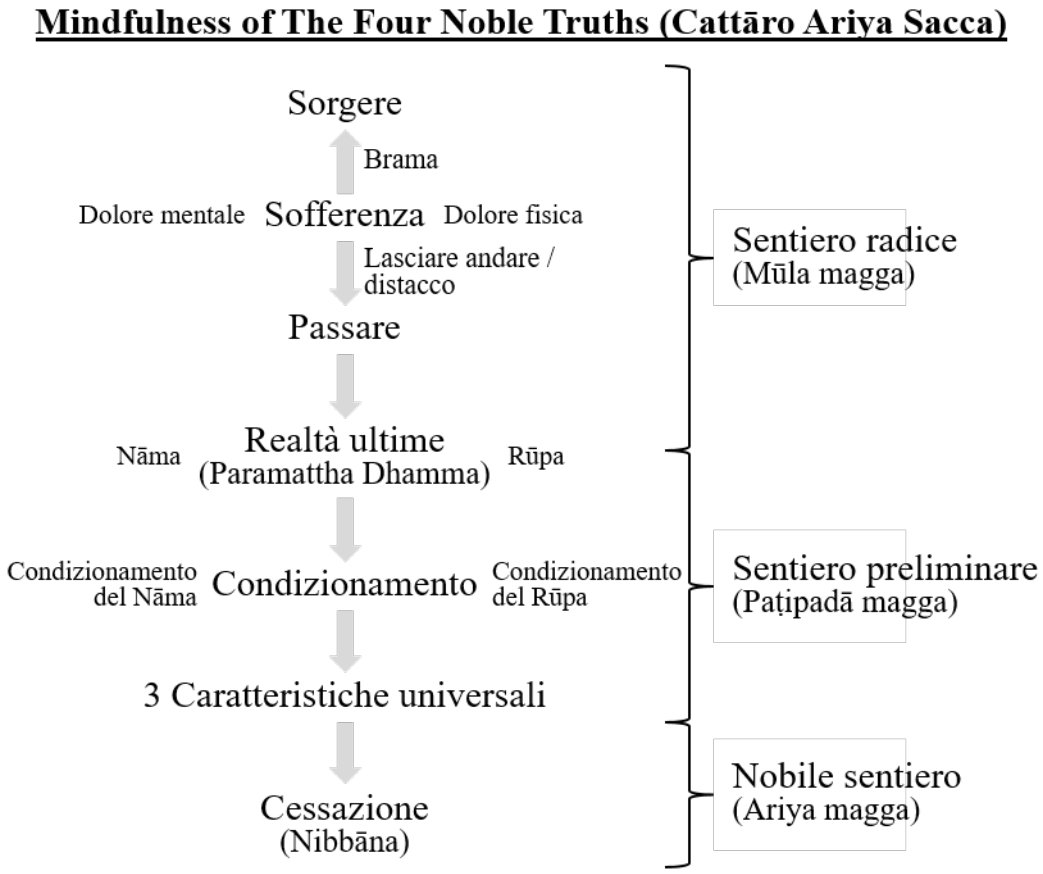
I fattori condizionanti di queste dieci Basi Sensoriali includono l'ignoranza, brama, kamma, nutrimento e la caratteristica generale di originazione / dissoluzione. I fattori condizionanti per la Base Mentale e la Base dell'Oggetto Mentale includono l'ignoranza, brama, kamma, impressioni sensoriali e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

Consapevolezza dei Fattori di Illuminazione (*Bojjhanga*)

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



Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

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

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

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