

Laboratorio Mestre Primo ciclo ottobre-novembre 2017 – Il retto sforzo nell’ottuplice sentiero

APPUNTI 3 Coltivare e abbandonare nel contesto della meditazione satipatthana: i cinque impedimenti e i 7 fattori del risveglio

[CONSAPEVOLEZZA]

“In relazione al corpo [alle sensazioni, alla mente, ai dhammā], dimora contemplando un corpo [eccetera] ARDENTE, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.”

[CINQUE IMPEDIMENTI]

“E in che modo, in relazione ai dhammā, dimora contemplando i dhammā dal punto di vista dei cinque impedimenti?”

“Se in lui è presente il desiderio dei sensi, sa: ‘c’è desiderio dei sensi in me’; se il desiderio dei sensi non è presente, sa: ‘non c’è desiderio dei sensi in me’. E sa come può sorgere il desiderio dei sensi non ancora sorto, come può essere eliminato il desiderio dei sensi una volta sorto, e come il sorgere del desiderio dei sensi può essere prevenuto in futuro.”

Se in lui è presente l’avversione ... indolenza-torpore ... irrequietezza-preoccupazione ... dubbio ... sa: ‘c’è [QUESTO]; se non è presente sa: ‘non c’è [QUESTO]. E sa come può sorgere ... come può essere eliminato ... e come può essere prevenuto in futuro”.

[FATTORI DEL RISVEGLIO]

“E in che modo, in relazione ai dhammā, dimora contemplando i dhammā dal punto di vista dei sette fattori del risveglio?”

“Se in lui è presente il fattore del risveglio presenza mentale, sa: ‘c’è in me il fattore del risveglio presenza mentale’; se il fattore del risveglio presenza mentale non è presente, sa: ‘in me non c’è il fattore del risveglio presenza mentale’. E sa come può sorgere il fattore del risveglio presenza mentale non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo.”

“Se in lui è presente il fattore del risveglio investigazione ... energia ... gioia ... tranquillità ... unificazione ... equanimità, sa: ‘in me è presente il fattore del risveglio [X] se il fattore del risveglio [X] non è presente, sa: ‘in me non c’è il fattore del risveglio [X]. E sa come può sorgere ... e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo.”

(SATIPAṬṬHĀNA SUTTA Majjhima Nikāya 10 - tratto da: Satipaṭṭhāna: the Direct Path to Realization, di Bhikkhu Analayo. Per l'intero testo ctrl+click [QUI](#))

Spunti di riflessione e di pratica:

Nei brani precedenti la frase sottolineata riassume la funzione del retto sforzo e del discernimento (o investigazione dei dhammā) nella meditazione di consapevolezza. Non parla di un 'sapere' in teoria, ma di un vero e proprio saper fare (simile a quello del contadino o dell'artigiano) acquisito con la ripetuta osservazione e applicazione e tramite un processo di 'prova ed errore' che consente di apprendere dall'esperienza.

Il retto sforzo è un modo saggio di modulare/moderare le condizioni secondo le regole del Dhamma (come il contadino deve seguire certe regole stagionali ecc.) e in vista di certi scopi. I suoi frutti e risultati possono essere valutati e verificati sia nell'immediato, sia a lungo termine. Lo scopo ultimo del retto sforzo è attivare e direzionare l'energia del desiderio fino alla piena maturazione degli altri fattori del risveglio. La sua meta è la propria pacificazione – il non attaccamento, la disidentificazione, il lasciar andare, la cessazione, la liberazione, il nibbana.

1) Che relazione c'è, nella tua esperienza, fra la qualità ricettiva, equanime, della presenza mentale/consapevolezza e la qualità attiva, intenzionale, del retto sforzo? Come descriveresti queste due funzioni? Quando e come intervenire è 'reattivo' a ciò che si manifesta nel campo dell'esperienza, e quando è saggio e trasformativo ossia 'retto'?

2) Nel testo abbreviato, [QUESTO] sta per ciascuno degli altri impedimenti. La contemplazione si ripete identica come per il desiderio dei sensi. Le 4 fasi (riconoscere l'impedimento, comprendere come emerge e cosa lo alimenta, smettere di alimentare, attivare le condizioni opposte e preventive) non sono necessariamente in successione lineare ma richiedono tutte un'applicazione dell'energia, sforzo, fiducia e perseveranza. Nella tua esperienza, tendi a privilegiare una ad un'altra? Quali sono chiare, e quali necessitano di maggiore chiarimento e pratica?

3) Nella tua esperienza della meditazione, cosa aiuta a sostenere e bilanciare le qualità del rilassamento/apertura e quella dell'energia/intenzionalità?

4) Quali abili mezzi conosci e applichi per prevenire il sorgere dei pensieri distraenti e degli impedimenti, e per pacificarli o decostruirli?

5) L'essere 'ardente' (*ātāpi* – *variamente reso con diligente, perseverante, energico*) è una delle qualità che definiscono l'applicarsi nella meditazione di consapevolezza. Come la definiresti, come la sperimenti? Cosa aiuta a suscitarsela, cosa la ostacola?

