

Lo sviluppo dei 7 fattori del risveglio

sezione finale del [Discorso sulla consapevolezza ispirando ed espirando](#) MN 18

“E in che modo i sette fattori del risveglio, sviluppati e ben coltivati, soddisfano i requisiti per la conoscenza liberante?”

Ecco: un *bhikkhu* sviluppa il fattore del risveglio presenza mentale che dipende dalla separazione [dagli stati nocivi], dalla non infatuazione, dalla cessazione, e matura nell’abbandono. Sviluppa il fattore del risveglio investigazione ... il fattore del risveglio energia ... il fattore del risveglio gioia ... il fattore del risveglio tranquillità ... il fattore del risveglio *samādhi* ... il fattore del risveglio equanimità, che dipende dalla separazione, dalla non infatuazione, dalla cessazione, e matura nell’abbandono”.

La sequenza delle quattro qualità (separazione, non infatuazione o distacco, cessazione, abbandono o lasciar andare) ricorre sempre nei Discorsi in associazione con ‘nissitaṃ’ (= basato su, in dipendenza da) per indicare sia **la direzione generale**, sia **il modo** di portare avanti la pratica, sia **il culmine** o maturazione dell’esperienza liberante. La stessa sequenza si applica, secondo i Discorsi, al modo ideale di coltivare i fattori dell’ottuplice sentiero. Questi devono essere sviluppati “in dipendenza da” o “basandosi su” queste quattro qualità o esperienze interiori.

I termini chiave (*viveka virāga nirodha vossagga*) sono stati resi variamente ma comunque indicano una mente pacificata a diversi gradi; un’inclinazione generale verso l’attenuarsi delle aspettative e della negatività nei confronti del mondo, nonché dell’illusione che vede o presuppone la permanenza e solidifica l’esperienza. Di qui la possibilità di non aggrapparsi ciecamente a oggetti, esperienze, idee o identità. *Vossagga* è un ‘mollare la presa’ o ‘rilasciare’ che va dalla semplice generosità o condivisione, al rilassamento associato a una felice rinuncia; a un livello più alto è una mente incline all’abbandono, che non si aggrappa al condizionato e sfocia nel *nibbāna*, la pace incondizionata.

Nella quarta quartina di *ānāpānasati* troviamo il termine *paṭinissagga* con un senso affine a quello di *vossagga* (*paṭinissaggānupassī* - “contemplando l’abbandono” o il lasciar andare). Il prefisso *paṭi* si può rendere con totale, completo, profondo.