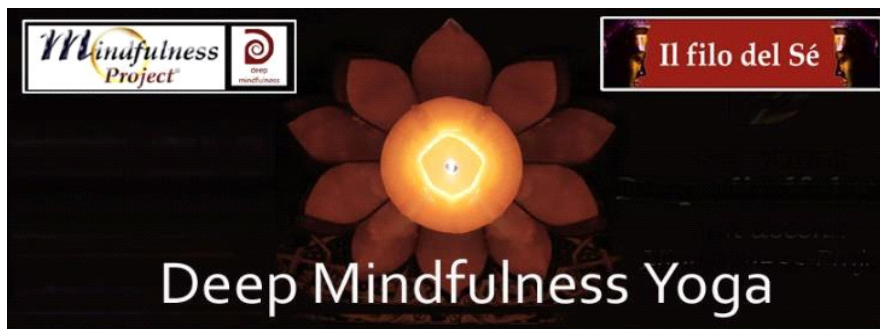




https://santacittarama.altervista.org/ebook/ebooks.htm?fbclid=IwAR3w1NWGeQwjzbV4-fiCvFT_jdktMZEt0XIKsPO479_xwPvfp2hbnNs3E#SATI

Estratto da
Satipatthana, il cammino diretto" di Achaan Analayo.

LE SENSAZIONI

LA CONTEMPLAZIONE DELLE SENSAZIONI

Cosa sono le sensazioni

Il termine pali per “sensazione” è vedanā derivato dal verbo vedeti, che significa sia “sentire” che “conoscere”. Nell’uso attestato dai discorsi, vedanā comprende tanto le sensazioni fisiche quanto quelle mentali. Nel significato della parola non rientra quello di “emozione”. Per quanto le emozioni nascano sulla scorta dell’iniziale apporto della sensazione, sono fenomeni mentali più complessi delle semplici sensazioni e dunque sono di pertinenza del successivo sati-paṭṭhāna, la contemplazione degli stati mentali.

Le istruzioni

Le istruzioni per la contemplazione delle sensazioni sono:

Quando prova una sensazione gradevole sa “provo una sensazione gradevole”; quando prova una sensazione sgradevole sa “provo una sensazione sgradevole”; quando prova una sensazione neutra sa “provo una sensazione neutra”.

Quando prova una sensazione gradevole mondana sa “provo una sensazione gradevole mondana”; quando prova una sensazione gradevole non mondana sa “provo una sensazione gradevole non mondana”; quando prova una sensazione sgradevole mondana sa “provo una sensazione sgradevole mondana”; quando prova una sensazione sgradevole non mondana sa “provo una sensazione sgradevole non mondana”; quando prova una sensazione neutra mondana sa “provo una sensazione neutra mondana”; quando prova una sensazione neutra non mondana sa “provo una sensazione neutra non mondana”.

Il noting

La prima parte delle istruzioni distingue fra tre tipi di sensazione: gradevole, sgradevole e neutra. **Secondo i discorsi, la coltivazione di comprensione e distacco**

nei riguardi di queste tre sensazioni è potenzialmente in grado di condurre alla libertà da dukkha

Poiché tale comprensione si può raggiungere con la pratica satipaṭṭhāna la **contemplazione delle sensazioni è una pratica dalle notevoli potenzialità**. L'efficacia si deve al semplice ma ingegnoso espediente del dirigere l'attenzione **alla fase iniziale in cui si formano attrazione e repulsione, notando chiaramente se l'esperienza del momento presente è vissuta come “piacevole”, “spiacevole” o nessuna delle due cose**.

Quindi, **contemplare le sensazioni significa, letteralmente, sapere come ci si sente, e con tanta immediatezza che la luce della consapevolezza preceda l'insorgere di reazioni, proiezioni o giustificazioni al riguardo**.

Interdipendenza fra sensazioni e reazioni

Condotta in questo modo, la contemplazione delle sensazioni **rivelerà fino a che punto i propri atteggiamenti e reazioni si basano sull'input affettivo iniziale fornito dalle sensazioni**.

Auto percezione e intelligenza emotiva

La coltivazione sistematica di questa conoscenza immediata e diretta rafforzerà anche la **modalità intuitiva dell'appercezione per cui si è in grado di “avere una sensazione” di una situazione o di una persona**. Questa abilità offre una fonte di informazione in più nella vita quotidiana, complementare a quella derivante da modalità di osservazione e riflessione più razionali.

Sensazioni mondane (della carne) o non mondane (del sentiero spirituale)

Nelle istruzioni del satipaṭṭhāna la presenza mentale diretta a queste tre sensazioni è seguita dal dirigere l'attenzione a un'ulteriore suddivisione delle sensazioni in “mondane” (sāmisa) e “non mondane” (nirāmisa).

La distinzione fra mondana (sāmisa) e non mondana (nirāmisa) riguarda la differenza fra le **sensazioni collegate alla “carne” (āmisa) e le sensazioni collegate alla rinuncia**.

Questa ulteriore dimensione verte su una valutazione della sensazione basata non sulla sua natura affettiva, ma sul contesto etico del suo sorgere. **Il punto fondamentale introdotto qui è riconoscere se una particolare sensazione è connessa al progresso o al regresso sul sentiero**.

Osservazione completa

Secondo un passo dell'Āṅguttara Nikāya, questa sestuplice classificazione rappresenta la gamma della varietà delle sensazioni.

Quindi, per mezzo di questo schema sestuplice, la contemplazione della sensazione analizza l'intera gamma delle variazioni del fenomeno “sensazione” (cfr. Fig. .

mondana (sāmisa)
non mondana (nirāmisa)
gradevole

mondana (sāmisa)
non mondana (nirāmisa)

sgradevole

mondana (sāmisa)
non mondana (nirāmisa)
neutra

Diversamente dai suoi ascetici contemporanei, il Buddha non rifiutava categoricamente tutte le sensazioni piacevoli, né raccomandava categoricamente le esperienze spiacevoli per il loro presunto effetto purificatorio. Piuttosto, sottolineava le conseguenze mentali ed etiche di ogni tipo di sensazione.

Attivazione delle tendenze latenti (veleni)

Con l'aiuto della classificazione sestuplice menzionata sopra questa dimensione etica appare evidente, mettendo in luce in **particolare il rapporto fra le sensazioni e l'attivazione delle tendenze latenti (anusay) all'avidità, all'irritazione o all'ignoranza.**

Come osserva il CūḷavedallaSutta, **il sorgere delle tendenze latenti si associa principalmente ai tre tipi di sensazione mondana,**

Sensazioni non mondane non stimolano tendenze latenti

mentre le sensazioni neutre o piacevoli che emergono nella concentrazione profonda, o il dispiacere non mondano nato dall'insoddisfazione per la propria imperfezione spirituale, non stimolano le tendenze latenti.

Il rapporto condizionale fra le sensazioni e queste tendenze mentali è di importanza cruciale, dato che attivando le tendenze latenti le sensazioni possono innescare reazioni mentali non salutari.

Il medesimo principio si ritrova nella corrispondente sezione dei dodici anelli della coorigine dipendente (paṭīccasamuppāda), dove le sensazioni sono la condizione che può portare all'emergere della brama taṇhā).

Osservazione della interdipendenza

Il cruciale rapporto di dipendenza condizionale che lega la brama e le reazioni mentali alla sensazione è probabilmente il motivo per cui le sensazioni sono annoverate fra i quattro satipaṭṭhāna. Inoltre, l'emergere di sensazioni gradevoli o sgradevoli è abbastanza facile da osservare, cosa che le rende un utile oggetto di meditazione. Si diventa consapevoli del rapporto fra le sensazioni e la formazione di opinioni e punti di vista (diṭṭhi)

¹³

Osservazione della impermanenza

Una caratteristica saliente delle sensazioni è la fugacità. Una contemplazione prolungata del carattere effimero e impermanente delle sensazioni può diventare un mezzo potente per sviluppare il disincanto nei loro riguardi.

Un'attitudine distaccata verso le sensazioni, nata dalla consapevolezza della loro impermanenza, è caratteristica dell'esperienza dell'arahant

Un altro aspetto che richiama l'attenzione contemplativa è il fatto che la tonalità

affettiva di una sensazione dipende dal tipo di contatto che l'ha provocata.

1

Il distacco dalle sensazioni

Una volta che si è compreso fino in fondo il carattere condizionato delle sensazioni subentra un naturale distacco, e l'identificazione con le sensazioni comincia a dissolversi.

Un passo poetico nel Vedanā Saṃyuttaparagona la natura delle sensazioni ai venti in cielo che soffiano dalle diverse direzioni.

Il vento può essere, di volta in volta, caldo o freddo, umido o polveroso.

Analogamente, in questo corpo emergono diversi tipi di sensazioni. Talvolta sono gradevoli, talvolta neutre e talvolta sgradevoli.

Così come sarebbe sciocco prendersela con le condizioni atmosferiche, è inutile prendersela con le vicissitudini delle sensazioni.

Riflettendo così, si diventa capaci di rafforzare per gradi il distacco nei loro riguardi. Chi osserva consapevolmente le sensazioni, per il fatto stesso che le osserva, non si identifica più con esse, e comincia a porsi al di là del potere condizionante e controllante della dicotomia piacere-dolore.

Passare alla domanda: chi sente?

Il compito di indebolire l'identificazione con le sensazioni trova eco nei commentari, dove si fa notare che **porsi la domanda "chi sente?"** segna il passaggio dal semplice provare una sensazione al contemplarla.

-