

# La presenza mentale e l'analisi dei fenomeni come fattore della meditazione



## Fonti:

- *L'albero della saggezza. Il fiume del non ritorno.* Di Bhante Sujiva. Pdf scaricabile dal sito [www.piandeiciliegi.it](http://www.piandeiciliegi.it)
- *Satipatthana. Il cammino diretto.* Di Bikkhu Analayano. Pdf scaricabile da [www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)
- *La pratica dell'insight. Basi e sviluppo della meditazione satipatthana.* Di Mahasi Sayadaw. Ed. Ubaldini
- *Buddhaghosa, Visuddhimagga. Il sentiero della purificazione.* Di A.S. Comba

# La presenza mentale

## "Sati"

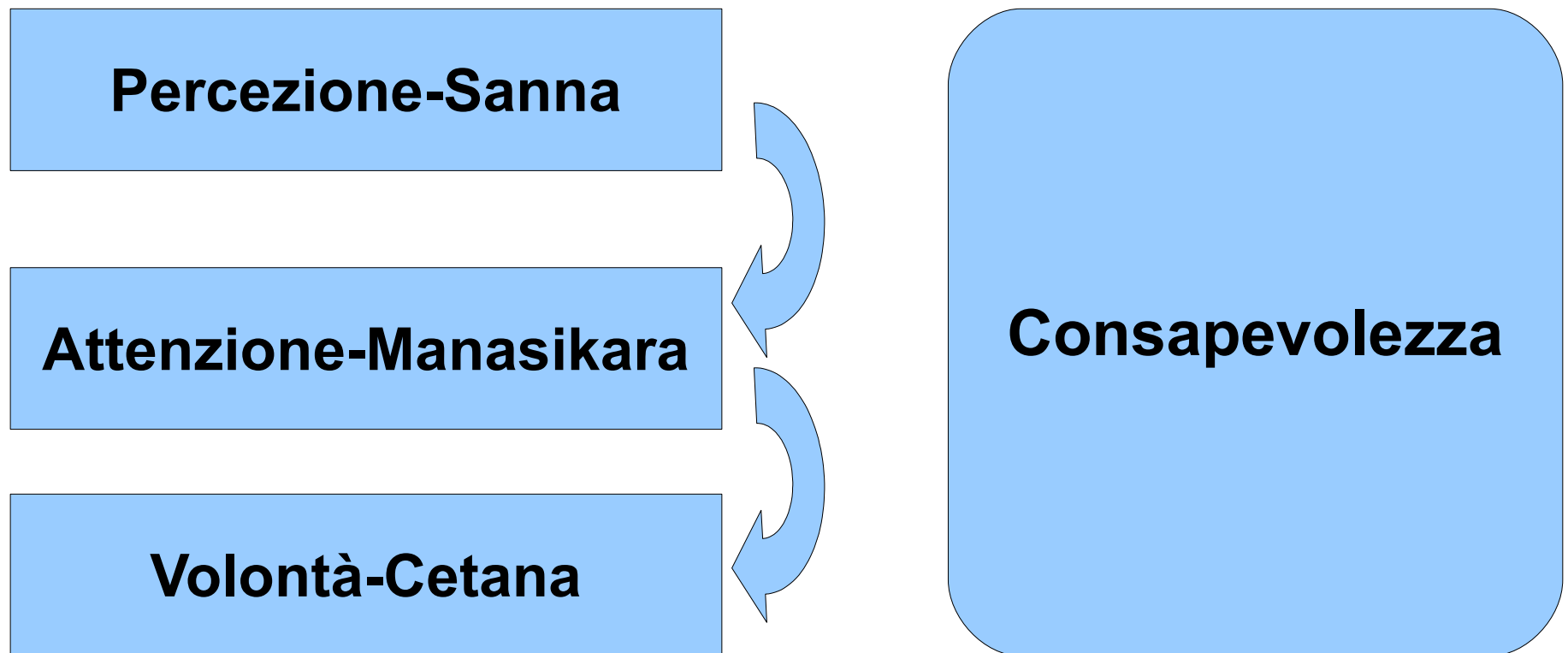
- Il fattore della presenza mentale è fondamentale per lo sviluppo del Sentiero.

- **Sati= Ricordare**, è la facoltà della mente di riportare all'attenzione della mente, attraverso uno sforzo volontario, gli oggetti dell'esperienza.

La presenza mentale è la facoltà di „portare al cuore“, ripetutamente e direttamente il dato dell'esperienza; facendola percepire, istante per istante, come nuova e fresca.

# Dalla presenza mentale alla consapevolezza

Una **chiara percezione** di cosa sia la presenza mentale, ci permette di portare alla mente, attraverso un atto di **volontà**, applichiamo l'**attenzione ai fenomeni**.



# Caratteristiche di "Sati"

Presente in tutti gli stati salutari della mente, le sue caratteristiche sono: **chiarezza, serenità e duttilità**

- Accuratezza:** riferita ad un oggetto, essa permette l'insorgere della concentrazione e di stati più profondi e sottili di presenza mentale.
- Puntuale rispetto all'osservazione dell'oggetto:** l'abilità di cogliere l'oggetto di meditazione che per sua natura è sfuggibile.
- Onnipervasività:** la capacità di dare una visione d'insieme

# La dinamica della presenza mentale

La presenza mentale ha un suo sviluppo, in tre tappe (S.S.O.):

- **Suscitare** la presenza mentale
- **Seguire** l'oggetto o il flusso
- **Osservare** consapevolmente l'oggetto o il processo

**LA PRESENZA MENTALE  $\neq$  CONCENTRAZIONE**

**LA CONCENTRAZIONE:** la mente che fissa un oggetto

***Concentrazione + Presenza mentale = Retta Concentrazione***

**LA PRESENZA MENTALE:** la mente che osserva con attenzione l'oggetto, con accuratezza, precisione e saggezza.

# Suscitare la presenza mentale

- Sati e osservare il sorgere-cessare dell'oggetto, attraverso la pratica.
- Allo sviluppo della **presenza mentale**, corrispondono livelli diversi di **visione profonda**.

Per coltivare la presenza mentale:

- Applicarsi ai **quattro fondamenti della presenza mentale (Satipatthana)**
- **Associarsi con persone consapevoli**
- **Dissociarsi dalle persone non consapevoli**
- **Inclinare la mente a coltivare la presenza mentale.**

# Annalisi dei fenomeni "Dhamma vicaya"

**Dhamma vicaya è espressione di panna  
L'analisi dei fenomeni è espressione della saggezza**

**Analisi, indagine, investigazione  $\neq$  pensare**

*L'analisi è la **presenza mentale** richiesta per la visione  
profonda,  
che osserva sempre più da vicino (ingrandimento), in  
profondità, direttamente e oggettivamente,  
**l'oggetto di meditazione.***

# Caratteristiche dell'"analisi"

- Percepibile come un **processo esplorativo**, che rivela aspetti dell'oggetto di meditazione, a partire dalle sue caratteristiche universali.
- Processo **progressivo**, che si sviluppa in profondità.
- Caratterizzato inizialmente da **discorsività**, che successivamente diviene **pura osservazione** della presenza mentale.
- La **paura** e il timore è un elemento frenante.
- La **curiosità** della scoperta e lo stupore sono elementi incoraggianti.



# Coltivare nella pratica l'"analisi"

- **Pratica costante.**

- **Studio.**

- **Riflettere sulla propria pratica.** L'attività di revisione, alla fine della sessione, ci permette di ricordarci alla luce del Dhamma quanto vissuto.

- **Colloqui frequenti.** E' importante descrivere e riportare con precisione e dettagliatamente le esperienze vissute nelle sessioni.

# I fattori che aiutano lo sviluppo dell'"analisi".

- Fare domande su punti della pratica
- Pulizia del corpo e ordine dell'ambiente
- Equilibrio delle facoltà di controllo
- Frequentare persone sagge
- Evitare persone stolte
- Riflettere sulle verità profonde
- Inclinare la mente all'analisi e all'introspezione

*Lo sviluppo dell'analisi è strettamente legata alla tradizione, rispettivamente su:*

- Come ricercare: il corretto modo
- Cosa ricercare: le giuste indicazioni
- Con chi ricercare (ambiente e le persone): la competenza di chi aiuta e la sincerità di pratica di chi ci accompagna.