

I 5 OSTACOLI

I 5 ostacoli sono un gruppo di fattori mentali che creano molta difficoltà nella nostra pratica, questi 5 ostacoli sorgono con una particolare forza nei primi giorni di un ritiro.

Molti meditanti si preoccupano dell'improvviso sorgere di questi stati mentali difficili e non sanno come gestirli. Tutti voi state facendo del vostro meglio per essere consapevoli e seguire le istruzioni, e anche il compito non sembra essere così complicato, dovete semplicemente tenere la mente nel momento presente osservando il vostro oggetto primario, l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome o altri oggetti che sorgono e che diventano predominanti.

Ma ben presto vi accorgete che la consapevolezza si perde, e quindi non state più nel momento presente non state più osservando ciò che sorge, andate nei pensieri, divagate, incominciate a dubitare a diventate irrequieti e via di seguito.

Cosa sta succedendo, come mai non si riesce ad essere consapevoli nonostante lo sforzo che stiamo mettendo, la risposta è facile da trovare. Se guardate dentro la vostra mente riuscirete a cogliere degli stati mentali che sono piuttosto forti.

Finché questi stati mentali difficili occupano la vostra mente non riuscirete ad avere la consapevolezza necessaria per cogliere i fenomeni o gli oggetti così come sorgono nel momento presente

Questi fattori impediscono alla mente ottenere degli insights cioè delle intuizioni più profonda e per questo che questi inquinanti mentali si chiamano ostacoli.

Dovete sapere che ad eccezioni di meditanti veramente molto esperti, tutti devono affrontare queste difficoltà. Quindi appartengono al processo della meditazione e non sono affatto degli errori o alla mancanza di abilità come a volte invece i meditanti tendono a supporre.

I 5 ostacoli sono radicati in queste tre radici non salutari che sono la brama, l'avversione e l'illusione. Di solito sorgono nei primi giorni del ritiro e seguono questa sequenza: il primo è il desiderio per gli stimoli sensoriali piacevoli, l'irrequietezza e il rimorso, la sonnolenza, la malevolenza e infine il dubbio scettico.

Il meditante deve essere consapevole di questi stati mentali non salutari appena sorgono, non serve ignorarli altrimenti creano un blocco nella mente e interrompono

tutto il processo, c'è una importante differenza su come gestiamo questi ostacoli nella meditazione di Vipassana e nella meditazione di Samata.

Nella meditazione di Samata cerchiamo di reprimere temporaneamente questi fattori mentali non salutari sviluppando una forte concentrazione, in questo modo la mente diventa molto pura entra nel 1° jhana, uno stato di assorbimento, poi quando si esce da questo stato di assorbimento, ecco che questi ostacoli sorgono di nuovo.

Nella meditazione di Vipassana lo scopo è la conoscenza, di ottenere la saggezza, di conoscere la natura di tutti i fenomeni anche quelli difficili.

Come prima cosa dobbiamo riconoscere lo svantaggio di questi 5 ostacoli, e anche come influenzano la mente in un modo specifico e solo in un secondo momento saremo in grado di superarli, per vedere il fondo di uno specchio d'acqua questa deve essere calma e pura, e quindi per vedere la verità la mente deve essere calma e pura.

In una metafora molto famosa il Buddha paragona questi 5 ostacoli con i diversi stati dell'acqua. Il Buddha paragona il desiderio sensoriale con dell'acqua dove sono stati mescolati dei colori, allo stesso modo i desideri sensoriali distruggono la mente e le impediscono di vedere la realtà, invece l'avversione e la malevolenza sono paragonate ad un'acqua che bolle e il bollore agita la mente, la pigrizia e il torpore è paragonata ad un'acqua coperta dalle alghe e la mente diventa appiccicosa e nebbiosa, l'irrequietezza e il rimorso è come l'acqua battuta dal vento e la mente è sempre in un stato agitato, il dubbio è paragonato all'acqua torbida e poco chiara e la mente è in uno stato confuso e poco chiaro e le impedisce di comprendere qualsiasi cosa, così come questa acqua in questi diversi stati non è possibile vedere il fondo, anche nella mente se sono presenti questi stati è impossibile vedere in profondità.

In un'altra similitudine il Buddha indica gli svantaggi dall'essere catturati da questi 5 ostacoli, qui il desiderio sensoriale è paragonato ad una persona che ha molti debiti, a causa di questi debiti è come se fosse schiavo del suo debitore ed è alla mercé del suo creditore e allo stesso modo il desiderio sensoriale crea una dipendenza dall'oggetto desiderato, se uno non lo ottiene si sente in uno stato di mancanza.

L'odio è paragonato ad una persona con una malattia seria, si sente tristissimo ed affranto e non riesce a vedere una via di uscita, invece la pigrizia e il torpore sono paragonati ad una persona in prigione perché è come se restringesse, imprigionasse

la mente, l'irrequietezza ed il rimorso è come una persona che è schiavo e che segue tutti gli impulsi che arrivano e si sente irrequieto e agitato.

Il dubbio scettico è come una persona che entra in una zona sconosciuta, e si sente costantemente in pericolo, teme di dover attraversare una zona pericolosa, invece liberarsi di questa paura dell'ignoto permette di acquisire la fede e la fiducia per continuare.

Questi 5 fattori sono grandi ostacoli che dobbiamo superare per proseguire nel sentiero, quindi gli insights, le intuizioni più profonde, si possono ottenere quando i 5 ostacoli non stanno ingannando la mente, non la stanno illudendo, ma dobbiamo stare attenti a non giudicarli e condannarli, perché se li condanniamo siamo spinti dall'avversione e quindi si peggiora la situazione. Anche ignorarli non porta vantaggi perché potrebbero sorgere in modo improvviso senza che ce ne accorgiamo e prendere il sopravvento diventando più forti.

La prima cosa da fare è riconoscere la presenza di questi 5 ostacoli e avere un atteggiamento di apertura e accettazione, così li possiamo lasciare andare solo quando abbiamo compreso la loro negatività.

Lo sviluppo mentale avviene in tre passaggi successivi, prima bisogna osservare la mente, poi conoscerla e infine modellarla, e questi 3 passaggi successivi portano ad un sempre maggior controllo della mente.

Questa forma di controllo è molto diversa dal tentativo di manipolare o governare la mente, un controllo salutare significa mantenere la mente aperta e disponibile a incontrare tutto ciò che viene in contatto con la mente, e questo comprende gli stati mentali difficili senza rimanerne coinvolti, se affrontiamo i 5 ostacoli in modo aperto e onesto ci aiuteranno a crescere, però è vero che non potremo acquisire delle conoscenze più profonde fino a quando, almeno temporaneamente, non avremo superato questi ostacoli.

Però non possiamo prendere, d'altra parte, delle scorciatoie perché dobbiamo sempre partire dallo stato mentale presente. La consapevolezza è il miglior antidoto verso i 5 ostacoli ed è la miglior protezione nei loro riguardi.

Adesso analizzeremo i 5 ostacoli uno per uno.

Il primo è il piacere sensoriale, può essere il desiderio di tutte le forme degli stimoli sensoriali, istintivamente nasce il desiderio di uscire fuori e sentire il calore del sole

sulla pelle, oppure fantastichiamo sul prossimo pasto, oppure desideriamo ascoltare una determinata musica, oppure si è ossessionati da fantasie sessuali, quindi durante un ritiro questo desiderio di sensazioni fisiche piacevoli è molto frequente, l'elenco di questi oggetti desiderabili è infinito.

Questa forza imprigionante che ci lega ai desideri sensoriali è ben illustrata con la metafora della scimmia. C'è un albero con un buco dentro dove all'interno ci sono delle noci, arriva una scimmia e urgentemente vuole agguantare queste noci, ma la fessura è sufficientemente ampia solo per metterci la zampa, ma è troppo stretta perché possa tirare fuori la zampa con le noci dentro, allora infila la zampa prende le noci, arriva un cacciatore ma la sua brama è così forte che non riesce a mollare le noci, e quindi rimane intrappolato e viene ucciso.

Ci sono tanti desideri che ci catturano e ci creano una dipendenza, il desiderio sensoriale è una forza che ci fa andare da un desiderio all'altro, in realtà la sua natura è di insoddisfazione ed è spiacevole, perché porta in se questo senso di incompletezza, ci fa desiderare qualcosa che non c'è e ci fa proiettare il nostro desiderio verso il futuro.

“In questo momento non sono felice però se avessi un altro lavoro, una vacanza, un partner migliore, oppure se avessi i soldi per comprarmi una casa con un bel giardino, allora sì che sarei felice.”

I desideri sensoriali sono le nostre catene più forti e resistenti che ci tengono legati al mondo.

L'attenzione saggia riguardo a tutti gli svantaggi dei desideri sensoriali, ci aiuta a superare questo ostacolo, appena il desiderio sorge dobbiamo etichettarlo mentalmente come desiderio o brama e già solo nominarlo crea una certa distanza.

Se non ce ne accorgiamo avrà la tendenza a crescere e a succhiare tutta la nostra energia, se diventa però persistente non è sufficiente etichettarlo ma lo prendiamo come oggetto di osservazione, allora potremmo notare per esempio, che è opprimente, che è dipendente dai nostri pensieri, che cambia spesso il suo oggetto e ci crea una tensione spiacevole.

Soprattutto durante la camminata e nelle attività quotidiana dovremmo proteggere le nostre porte dei sensi e rimanere focalizzati sui processi interni.

Il secondo ostacolo è la malevolenza. Ci sono tante varianti che appartengono a questo secondo ostacolo, la rabbia, l'odio, l'avversione, la gelosia, la noia, la tristezza, l'irritazione, l'insoddisfazione.

Hanno in comune il fatto di non voler qualcosa, di condannare qualcosa, di voler evitare qualcosa, di volersi sbarazzare di qualcosa, durante un ritiro spesso sono associati con un senso di insoddisfazione.

L'aria è troppo appiccicosa, oppure il vicino nella sala di meditazione è rumoroso, oppure le mie esperienze meditative sono noiose, non sono interessanti, sicuramente voi potete trovare altri esempi, quindi è uno stato mentale violento e grossolano e il più delle volte non è difficile notarlo.

Però ci sono delle varianti più sottili, una leggera resistenza nei confronti dell'oggetto di meditazione primario, anche queste sottili avversioni vanno riconosciute e va notato come la mente cerca di allontanare ciò che sta sorgendo nel momento presente.

Di nuovo il modo migliore per affrontare qualsiasi forma di malevolenza è esserne consapevoli. Per esempio siete seduti e state osservando l'alzarsi e abbassarsi dell'addome e siete disturbati da un rumore, notate la rabbia, non identificatevi, non producite avversione, mantenete una certa distanza, e non perdetevi in riflessioni circa la causa di questa rabbia, come per esempio " ah io mi arrabbio facilmente perché non sono una brava persona", oppure pensate "è sempre colpa di questo meditante che fa questo rumore".

Pensare in questo modo è come buttare benzina sul fuoco. Di solito notare semplicemente la rabbia senza mettere l'attenzione sull'oggetto che l'ha provocata è sufficiente. Diventa più debole e a volte cessa completamente, ma se diventa più persistente, continua, allora potete dirigere l'attenzione su questo oggetto e vedere come percepite la rabbia nel corpo.

Vi accorgete che questo stato della rabbia è grossolano, turbolento e spiacevole, che è accompagnato da sensazioni nel corpo analoghe e anche queste spiacevoli.

La noia, la tristezza e la paura, anche queste sono forme sottili di avversioni e vanno notate.

Nella nostra vita quotidiana quando siamo annoiati immediatamente cerchiamo una distrazione, apriamo il frigo, prendiamo un libro, accendiamo la televisione, facciamo

una telefonata, in questo caso la noia acquista un potere enorme, fa sì che noi consumiamo delle cose pur di evitare questa sensazione di vuoto e di scontentezza. Se invece l'affrontiamo ci dà la possibilità di sopportarlo piuttosto che cercare di coprirlo con delle attività insignificanti.

Il terzo è la pigrizia e il torpore e include una varietà di stati come la pigrizia, quando si sente la mente intorpidita, quando non c'è energia, ed è molto difficile osservare qualcosa con una mente assonnata, quindi l'energia è bassa la mente è annebbiata ed intorpidita ed è difficile trovare una giusta posizione nel corpo, che non sta fermo.

C'è solo il desiderio di riposare o addirittura dormire, e quindi questi fattori mentali positivi come l'energia, la consapevolezza, la concentrazione sono bloccati e non succede nulla.

Ci sono diversi antidoti che sono elencati nelle scritture. Il primo consiglio è quello di essere consapevoli di alcuni pensieri, come "a non succede niente, piuttosto vado a riposare, non succede nulla, quasi, quasi vado a riposare", tutti questi pensieri non fanno altro che peggiorare la situazione, piuttosto è importante rigenerare il proprio sforzo e la motivazione. Si può anche attivare l'atteggiamento della mente che si dirige verso l'oggetto, cambiando intenzionalmente l'oggetto, per esempio facendo un body scanner, sentendo le sensazioni su tutto il corpo, i punti di contatto, questo attiva la mente, oppure alternare l'attenzione sull'addome e i punti di contatto. Questo attiva la mente portando energia fresca. Oppure si può scegliere un oggetto più grossolano come un dolore e cercare di cogliere maggiori dettagli.

Se la sonnolenza è talmente forte che continuate ad assopirvi allora aprite gli occhi e dirigeteli verso una luce, può essere di grande aiuto alzarsi per un po' di tempo, perché il fatto di stare in piedi richiede un maggiore sforzo ed è quasi impossibile addormentarsi in piedi.

Il quarto è l'irrequietezza e il rimorso e la mente diventa turbolenta, correndo di qua e di là, saltella da un oggetto all'altro, il Buddha chiama questo stato come la mente scimmia, che saltella da un punto all'altro.

Come al solito il primo antidoto è quello di sviluppare la consapevolezza prendendo l'irrequietezza come oggetto, etichettandola mentalmente e vedendo come si manifesta nel corpo e nella mente, poi potrete osservare che è accompagnata da una forte tensione nel corpo e nella mente, e vedere che c'è questa sensazione di disagio, superficialità e mancanza di interesse e tutto sembra andare velocemente. Il

miglior antidoto è sviluppare una più forte concentrazione, focalizzandosi su un unico oggetto come l'addome o un dolore.

Un altro modo è investigare sul fatto che ci sono altri inquinanti mentali presenti, che cosa causa questa irrequietezza? Può essere la brama, la rabbia o il dubbio. E a questo punto si etichettano e si indaga su questi inquinanti coinvolti.

La seconda parte di questo 4° ostacolo è il rimorso, che sorge abbastanza spontaneamente. Improvvisamente la persona si ricorda di qualcosa di male che ha fatto in passato e sorge il rimorso, in questo caso è sufficiente riconoscere ed etichettare questo stato e tornare sull'oggetto principale.

Il 5 ostacolo è il dubbio e si riferisce ad una mente confusa che non riconosce ciò che è vero. Il dubbio sorge in tante situazioni diverse ma spesso è una conseguenza delle difficoltà che si incontrano a causa degli altri 4 ostacoli.

La mente, poiché è influenzata dalla brama, dalla sonnolenza ecc. non riesce a seguire l'oggetto principale, anziché osservare attentamente ciò che sta succedendo nel momento presente, e quindi notare l'impermanenza di tutti i fenomeni, il meditante comincia a pensare: allora si chiede "ma allora il corpo e la mente sono davvero impermalenti? Perché non sembra che cambino poi tanto". "Ma che cosa è questo discorso del dukkha, allora, forse tutta questa sofferenza scaturisce dalla pratica stessa."

E tutti questi pensieri creano confusione e la pratica diventa difficile, il meditante perde fiducia nelle proprie abilità e la pratica sembra troppo difficile.

Questo dubbio può essere diretto verso l'insegnante perché non ci si fida più delle sue competenze, cosa più grave il meditante comincia dubitare del Dhamma o del metodo consigliato. Questi dubbi portano a uno stato di indecisione, per esempio una persona può pensare: "di recente ho letto di un altro metodo, posso provare quello".

Oppure può pensare: "la mia mente è troppo piena di avversione forse faccio meglio a pratica prima Metta". Quindi la mente confusa diventa più confusa perché il meditante non sa decidere cosa fare, alla fine la persona è scoraggiata e vuole rinunciare.

Ed è per questo che il dubbio scettico è il più pericoloso di tutti i 5 ostacoli. Quando sorge il dubbio è importante riconoscerlo ed etichettarlo mentalmente senza

credere al suo contenuto, bisogna vederlo come una serie di pensieri vuoti, e senza identificarsi con essi.

Se si osserva bene questo stato mentale del dubbi, si noterà che è associato ad altri stati mentali non salutari come agitazione, avversione, resistenza, il giudizio e la confusione. E poi prendetevi l'impegno dopo aver notato questo stato di tornare diligentemente al metodo, questo aiuta a superare l'indecisione e a superare tutti gli stati mentali non salutari associati, più comprenderete il dhamma in virtù della vostra esperienza e più acquisirete sicurezza in voi stessi, e la pratica diventerà più facile.

Appena vengono superati questi 5 ostacoli la mente diventa purificata, potete andare avanti e potete raggiungere nuovi insights. Più riusciamo a capire come questi 5 ostacoli dominano e influenzano la nostra vita, più forte sarà la nostra determinazione a spezzare la loro influenza, essere consapevoli della forza di questi ostacoli ci dà la possibilità di superarli, non siamo più costretti a seguirli ciecamente, e cominceremo ad assaporare il gusto di essere temporaneamente liberi da questi inquinanti mentali.