

Achaan Lee, [Lezioni di samadhi](#) 2 –Gettare le basi: I cinque impedimenti e il pensiero focalizzato (*vitakka-vicāra*)



Gli impedimenti che derivano dai concetti di passato e futuro sono come erbacce che crescono nel campo. Rubano tutto il nutrimento dal suolo così che al raccolto non rimane più nulla e danno al posto un'aria trascurata. Non servono a nulla, se non come cibo per le vacche e altri animali che passano di lì. Se lasciate che il vostro campo si riempia di erbacce, il raccolto non crescerà. Allo stesso modo, se non ripulite la mente dalla sua fissazione con i concetti, non potrete purificare il cuore.



I cinque impedimenti – desiderio dei sensi, malevolenza, torpore & letargia, irrequietezza & ansia, dubbio/titubanza – sono come erbacce di diverso tipo. L'irrequietezza & ansia è probabilmente la più dannosa di tutte, perché ci rende distratti, agitati e preoccupati in un colpo solo. E' un'erbaccia con le spine e le foglie taglienti. Se ci finisci in mezzo, ti ritrovi con uno sfogo pruriginoso su tutto il corpo. Quindi, se la incontri, eliminala. Non lasciarla crescere nel tuo campo.



La meditazione sul respiro – tenere a mente il respiro in maniera continuativa – è il metodo migliore insegnato dal Buddha per sradicare i cinque impedimenti. Usiamo il pensiero applicato (*vitakka*) per mettere a fuoco il respiro e l'esame (*vicāra*) per aggiustarlo. Il pensiero applicato è come l'aratro; l'esame è come l'erpice. Se ariamo ed erpichiamo con costanza, le erbacce non attecchiranno e le coltivazioni cresceranno bene e daranno un raccolto abbondante. Il campo è il nostro corpo. Se investiamo tanto pensiero ed esame nel nostro respiro, le quattro proprietà del corpo [*solidità/terra; flessibilità/acqua; vibrazione/aria; calore/fuoco*] saranno equilibrate e calme. Il corpo sarà sano e forte, la mente rilassata e aperta, libera dagli impedimenti.



Non puoi migliorare la tua ombra ... Puoi strofinarla col sapone finché vuoi, ma resterà nera – perché è priva di sostanza. Lo stesso vale per i concetti. Non puoi raddrizzarli, perché sono solo immagini che ti ingannano. Diciamo che la mente va qui o lì: ma la mente non va da nessuna parte. Sono i concetti che vanno. I concetti sono le ombre della mente. Se il corpo sta fermo, l'ombra cammina? ... Quando l'ombra si muove, come la acchiappi? E' difficile acchiappare le ombre, è difficile scuotersene di dosso, è difficile tenerle ferme.

*La coscienza che forma il presente: quella è la vera mente.* La consapevolezza, il 'conoscere', resta al suo posto ... La mente naturale è silenziosa e imperturbata. E quando la mente è normale ed equilibrata – cioè quando non ha 'ombre' – possiamo riposare tranquilli. Ma se la mente è instabile, incerta e vacillante i concetti nascono e si riversano fuori – e noi gli corriamo appresso nel tentativo di riportarli indietro ...

L'errore sta nel corrergli dietro. E' questo che dobbiamo correggere. Ricordati: la mente non ha nulla che non vada. Solo, stai attento alle ombre.

*NOTA: Gli impedimenti sono sostanzialmente strutture mentali, pensieri associati ad atteggiamenti della volontà e 'ombre' dell'esperienza, qualcosa che accade nella testa, non nella realtà. Non sono stati d'animo o sensazioni fisiche, anche se producono ovviamente effetti somatici ed emotivi (si può essere completamente nel presente, silenziosi, col respiro, con qualunque stato d'animo o fisico, semplicemente sentendo, consapevoli dell'impermanenza e impersonalità di quell'esperienza) Gli impedimenti invece sono fatti di concetti, presupposti, desideri e reazioni. Spaccano l'attenzione e impediscono la presenza mentale, la quiete, la gioia e la comprensione.*

*Qui per 'pensiero' ed 'esame' Achaan Lee intende l'attività di prendere in considerazione qualcosa consapevolmente e in modo riflessivo, tenerlo presente come tema della propria osservazione - come*

*quando leggiamo un libro: vitakka è dirigere l'attenzione alla pagina e tenere il filo, vicara è registrare il senso ed essere partecipi di ciò che stiamo leggendo. All'inizio possiamo usare piccole dosi di pensiero verbale per portarci nel presente nel giusto modo e ricordarci del compito, in seguito lo applichiamo al respiro ("è un ispiro ... è un espiro" "com'è?" ... "è comodo? piacevole? posso aggiustare la postura o l'atteggiamento mentale, o il tipo di sforzo, così che fluisca nel modo che si sente 'giusto'? Su quale tratto del flusso porre l'attenzione perché sia più comodo e facile coltivare stabilità e chiarezza? Un piccolo tratto? Seguire in tutto il corpo? ...Dipende dalle condizioni: osservare e sperimentare è un aspetto di vicara, come pure vedere il rapporto fra respiro e atteggiamento mentale. In seguito, quando i pensieri restano 'dentro' e gli impedimenti non sono un grosso problema, diventa un modo silenzioso e senza sforzo di ricevere il respiro e rispondere alla qualità dell'energia.*