

LA PERCEZIONE DELL'IMPERMANENZA: I cinque gruppi di appropriazione (upādāna khandhā)

Note e sintesi delle istruzioni per la meditazione

“La forma è impermanente, la sensazione è impermanente, la percezione è impermanente, le formazioni mentali sono impermanenti, la coscienza è impermanente. Si dovrebbero contemplare questi cinque gruppi di appropriazione come impermanenti.” *Girimānanda Sutta*.

Per una traduzione e commento del sutta: Bhikkhu Anālayo [Mindfully Facing Disease and Death](#) ; vedi in particolare “La percezione dell'impermanenza “ pp.214-216 - trad. it nell'area dei commenti sulla pagina <https://letziabaglioni.com/2019/10/07/laboratorio-mestre-2019/>

anicca: è incerto, instabile, cambia, deperisce, sorge e cessa, nasce e muore, non è solido e compatto ma un processo che dipende da una serie di fattori interrelati ----- di conseguenza è **dukkha**: non può dare sicurezza o appagamento se non per brevi momenti, è imperfetto, dipende da condizioni non controllabili quindi è fonte di stress, ansia o frustrazione quando è oggetto di attaccamento, aspettativa e appropriazione (“è mio, è me, sono questo, lo voglio ecc.”) ----- un processo condizionato, impermanente e inappagante è di per sé vuoto, non contiene un nucleo, una sostanza intrinseca, non afferisce a un sé o entità permanente, è **anattā**

I cinque gruppi o aggregati che sono oggetto di appropriazione/identificazione sono:

La forma (i 4 elementi)

La sensazione (provare piacere, dispiacere o dolore, neutralità)

La percezione (significati, concetti, simboli, riconoscere esperienze nate dal contatto alle 6 porte sensoriali)

Le formazioni mentali (schemi cognitivi ed emotivi - volizioni, impulsi, tendenze, reazioni)

La coscienza (conoscere forme, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e propriocettive, contenuti mentali)

IDENTIFICAZIONE E APPROPRIAZIONE avviene automaticamente quando non si esercitano la presenza mentale e l'investigazione; allora il citta è 'vincolato' da

SAKKĀYA DITTHI: opinioni errate circa 'questa persona' ossia circa l'individuo – bisogna abbandonarle per raggiungere il primo grado del risveglio. Si riassume in quattro posizioni/credenze:

“Il corpo è il sé o parte del sé” ; “il corpo appartiene al sé” ; il sé è *nel* corpo”; il sé *trascende* il corpo”. Lo stesso vale per gli altri quattro 'gruppi' o *khandha* quando vengono appropriati.

Soggettivamente si pensa/sente (alternativamente): “io *sono* questo corpo, o il corpo è una parte di me”; “questo corpo è *mio*”; “sono *nel* corpo”; “sono il *conoscitore* del corpo; il corpo cambia ma io resto ”.

Irrazionalmente o filosoficamente si aderisce ai due estremi: 1) il sé è impermanente e mortale (quando il corpo muore l'individuo muore) 2) il sé è costante ed eterno (il corpo muore ma l'anima perdura) Il Buddha insegna il Dhamma evitando i due estremi e addita l'origine e la cessazione di *dukkha* come processi condizionati.

- **INVESTIGAZIONE: SCOPRI IN CHE MODO SI MANIFESTANO LE QUATTRO CREDENZE NELLA TUA ESPERIENZA DIRETTA**

Ad esempio, rispetto al gruppo della sensazione: “Sono felice” (la sensazione piacevole è il sé o parte del sé); “E' la *mia* sensazione” oppure “Ho perso quella sensazione” (la sensazione appartiene al sé) “Non sopporto questa sensazione” (il sé è *nella* sensazione) “La sensazione cambia, io resto”; “Sono di più della sensazione” (la sensazione è *nel* sé)

I cinque gruppi associati all'assunto 'IO SONO'

LA FORMA O CORPO = “DOVE” SONO

LA SENSAZIONE = “COME” SONO

LA PERCEZIONE = “CHI” SONO

LE VOLIZIONI/FORMAZIONI = “PERCHÉ o in funzione di cosa” SONO

LA COSCIENZA = “IN VIRTU' DI COSA” SONO

I cinque gruppi lasciando andare: *percepisco le diverse consistenze o tessiture dell'esperienza qui e ora, senza riferimento alle categorie di io e mio, sé e altro da sé, interno ed esterno.*

FORMA (esperisco i quattro elementi come proprietà di ciò che occupa o attraversa lo spazio fisico)

SENSAZIONE (esperisco la sottile risonanza energetica del contatto fisico o mentale)

PERCEZIONE (esperisco la natura onirica di segni e significati come fotogrammi di un film)

FORMAZIONI o PROGRAMMI (esperisco impulsi, desideri, reazioni, tendenze, scelte e attenzioni come un sistema autoregolato da cui emerge il senso di un soggetto pensante e agente)

COSCIENZA (esperisco l'emergere di un mondo interno ed esterno dal caleidoscopico processo dei primi quattro)

Percepisco nel respiro o in ogni momento di esperienza la compresenza dei cinque come flusso unitario.

MEDITAZIONE

Consapevole del corpo nella postura seduta. La consapevolezza dell'intero corpo sarà la base per la continuità della presenza mentale nella contemplazione dell'impermanenza nei cinque khandha.

INSPIRO ED ESPIRO, MENTRE LA MENTE RIPOSA NEL CORPO COME IL CORPO RIPOSA SULLA TERRA. STABILISCO VIVEKA (arrivo nel presente separandomi dal passato, dal futuro, dalle preoccupazioni esterne)

LASCIO CHE IL CUORE E IL CORPO TROVINO AGIO CON LE COSE COME SONO

PROPOSITO: MI APRO A CONTEMPLARE E SENTIRE L'IMPERMANENZA, LASCIO RISUONARE LA REALTA' DELLE COSE PERCHE IL CUORE IMPARI A LASCIAR ANDARE L'ATTACCAMENTO E SPERIMENTI PACE E LIBERTA.

PASSO IN RASSEGNA LE CINQUE TESSITURE DELL'ESPERIENZA DEL PRESENTE: IN OGNI INSPIRO ED ESPIRO RICONOSCO I CINQUE KHANDHA

conoscere il respiro, il respiro appare (coscienza) dotato di estensione, coesione, movimento, temperatura (forma) è esperito come piacevole, spiacevole, neutro (sensazione) riconoscendo quella forma come 'un espiro', 'lungo', 'teso' ... e la mente come 'distratta' o 'concentrata' ... (percezioni) con presenza mentale o impazienza ecc., sostenendo la pratica (volizione/formazioni mentali)

INSPIRANDO ED ESPIRANDO, SONO CONSAPEVOLE DELL'IMPERMANENZA DEI CINQUE KHANDHA

SONO CONSAPEVOLE CHE LA FORMA E' IMPERMANENTE

Questo corpo/ respiro cambia di momento in momento, nasce e muore, si disintegra, si fermerà
DA QUALI SEGNI O PERCEZIONI RICONOSCO IL CAMBIAMENTO E L'IMPERMANENZA DELLA FORMA COME INSIEME DI ELEMENTI?

SONO CONSAPEVOLE CHE LA SENSAZIONE E' IMPERMANENTE

DA QUALI SEGNI O PERCEZIONI RICONOSCO IL CAMBIAMENTO E L'IMPERMANENZA DEL PIACERE E DEL DOLORE, COME RISPOSTE AL CONTATTO INTERNO O ESTERNO?

SONO CONSAPEVOLE CHE LE PERCEZIONI ... CHE LE VOLIZIONI ... CHE LA COSCIENZA SONO IMPERMANENTI DA QUALI SEGNI O PERCEZIONI RICONOSCO IL CAMBIAMENTO E L'IMPERMANENZA DI QUESTI ASPETTI DELL'ESPERIENZA?

qualunque cosa emerga alla coscienza, comunque sia la mente, non è altro che i cinque khandha: vale la pena afferrarlo o respingerlo? vale la pena vederlo come il sé o parte del sé?

INSPIRO ED ESPIRO, CONSAPEVOLE DELLA FRESCHEZZA DELLA NON REATTIVITA'.

INSPIRO ED ESPIRO, LA MENTE RIPOSA NELLE FINI, NELLE PAUSE, NELLA CESSAZIONE, NEGLI INTERSTIZI DI SILENZIO. NON HA FRETTA DI FARE, ESPERIRE, NASCERE COME QUESTO O QUELLO.

INSPIRO ED ESPIRO, LASCIO ANDARE "IL MEDITANTE". IL CONOSCERE E TUTTE LE ATTIVITA', SALUTARI O NON SALUTARI, DELLA MENTE E DEL CORPO SONO SOLO CIO' CHE SONO - ---