

Contemplazione dei fenomeni

Cinque ostacoli, causa e rimedio

Cinque ostacoli	Causa	Rimedio
Brama per gli oggetti dei sensi	Attenzione inappropriata a ciò che è percepito come gradevole (“il segno del bello” SN 46:2)	Controllo dei sensi, moderazione nel mangiare Desiderio sessuale: contemplazione della natura sgradevole del corpo (elementi, parti, cadavere) Desiderio di oggetti: contemplazione della tre caratteristiche, considerazioni sulla opportunità Buoni amici e conversazioni appropriate
Avversione	Attenzione inappropriata a ciò che è percepito come sgradevole (“il segno del repellente” SN 46:2)	Avversione verso esseri senzienti: sviluppo della compassione, non indulgere sulle cattive qualità di una persona ma considerare le sue buone qualità; inevitabilità della retribuzione karmica Avversione verso oggetti e fenomeni: contemplazione delle tre caratteristiche Buoni amici e conversazioni appropriate
Indolenza e torpore	“Scontento, la letargia, il pigro stiracchiarsi, torpore dopo i pasti, indolenza della mente” SN 46:2	Applicazione di energia, sviluppare chiarezza mentale AN 7:61: 1, cambiare oggetto di contemplazione; 2, riportare alla mente il Dharma così come è stato appreso; 3, recitare il Dharma in dettaglio; 4, tirare le orecchie e massaggiarsi il corpo; 5, alzarsi, sciacquarsi la faccia con acqua e contemplare le stelle; 6, sviluppare la percezione della luce, fino a visualizzare luminosità; 7, meditazione camminata. Buoni amici e conversazioni appropriate
Irrequietezza e rimorso	Irrequietezza: eccessivo sforzo nella pratica, essere proni alle discussioni Rimorso: fare cose inappropriate, non comportarsi eticamente (“Prestare frequentemente inadeguata attenzione all’incostanza della mente” SN 46:2)	Sviluppare calma e pace mentale, fino alla concentrazione; contemplazione del respiro Per contrastare il rimorso, si dovrebbe vivere una vita improntata all’etica buddhista Buoni amici e conversazioni appropriate
Dubbio	Essere confusi riguardo al Dharma (“Prestare frequentemente inadeguata attenzione alle cose che sono la base per il dubbio” SN 46:2)	Distinguere chiaramente tra ciò che è salubre e ciò che non lo è, quindi avere una buona conoscenza del Dharma (il fattore di illuminazione della investigazione dei fenomeni è anche implicato nel vincere il dubbio); forte determinazione. Buoni amici e conversazioni appropriate

Rapporto tra contemplazione dei fenomeni, prima e terza satipaṭṭhāna e retto sforzo

Satipaṭṭhāna è più volta ad osservare i fenomeni tramite una nuda consapevolezza che mette in luce le condizioni del loro sorgere e cessare; il retto sforzo rappresenta invece uno sforzo attivo di contrasto dei cinque ostacoli e sviluppo dei sette fattori di illuminazione.

Primi tre satipaṭṭhāna (semplice osservazione dei fenomeni come si presentano)		Contemplazione dei fenomeni (analisi delle modalità del sorgere e cessare dei fenomeni in esame, ovvero consapevolezza della loro natura impermanente e causata)		Quattro retti sforzi (strategia che utilizza in modo attivo la conoscenza della modalità del sorgere e cessare dei fenomeni in esame)	
Contemplazione del corpo (elementi, parti, cadavere)	Contemplazione delle sensazioni	Contemplazione della mente	Cinque ostacoli	Desiderio sensuale	Eliminare stati negativi già sorti, evitare il sorgere di stati negativi non ancora sorti
				Avversione	
				Torpore e sonnolenza	
				Irrequietezza e rimorso	
	Dubbio				
Contemplazione del corpo (concerne il solo aggregato della materia)	Contemplazione delle sensazioni (concerne il solo aggregato delle sensazioni)	Contemplazione della mente	Cinque aggregati SCD : “Comparata con le precedenti contemplazioni <i>satipaṭṭhāna</i> di fenomeni simili (corpo, sensazioni, mente) la contemplazione degli aggregati emerge per l’enfasi addizionale posta nell’espone pattern di identificazione”	Materia	
				Sensazioni	
				Percezioni	
				Volizioni	
				Coscienza	
		Contemplazione della mente (desiderio o avversione)	Sei sensi e loro oggetti		Controllo dei sensi, evitare il sorgere di stati negativi non ancora sorti
		Contemplazione della mente	Sette fattori di illuminazione		Sviluppare fattori positivi già sorti, generare fattori positivi non ancora sorti
			Quattro Nobili Verità		

Perspectives: La rimozione degli stati contaminati della mente ovvero gli ostacoli è il compito di un altro fattore del nobile ottuplice sentiero, ossia il retto sforzo. Mediante il retto sforzo, contaminanti già sorti sono rimossi ed il loro futuro sorgere è scongiurato. La consapevolezza dà il suo contributo a tale rimozione esplorando la situazione a tutto campo, raccogliendo le informazioni che rendono l'applicazione del retto sforzo efficiente e proficua.