

# Il significato della parola Satipatthana

Il Ven. Sayadaw U Pandita parla spesso del significato della parola satipatthana e usa la sua etimologia per spiegare il modo giusto per notare e osservare il sorgere degli oggetti fisici e mentali nella pratica della meditazione. La dettagliata e pratica esposizione va a merito del Sayadaw. È una formula o ricetta per aver successo nella meditazione. Se applicato meticolosamente nella propria pratica, il Dhamma sarà rivelato in ogni momento.

## I sette benefici della consapevolezza.

La pratica della meditazione satipatthana porta alla purificazione della mente, al superare il dolore e le lamentazioni, al completo superamento delle sofferenze fisiche e mentali, all'entrata nel retto sentiero e al raggiungimento del Nibbana.

## L'etimologia di satipatthana.

Il termine pali satipatthana è generalmente tradotto come "Le quattro basi della consapevolezza". Tuttavia il suo pieno significato può essere rivelato dividendo la parola composta nelle sue parti ed esaminando questi elementi sia individualmente, sia in combinazione.

Sati + patthana  
o  
Sati + pa + (t)thana

La parola sati deriva da una radice che significa "ricordare" (samsarati), ma come fattore mentale, significa presenza della mente, attenzione al presente, consapevolezza, vigilanza e attenzione, piuttosto che la facoltà di ricordare il passato.

Patthana significa "stabilirsi in modo rigoroso, stabile e fermo, applicarsi, fissarsi".

Combinando questi due elementi, il significato della parola composta diventa "stabilizzazione rigorosa, stabile e ferma della consapevolezza sull'oggetto dell'osservazione". Questo tipo di consapevolezza è anche chiamata Satipatthana Sati, ferma consapevolezza.

## Le quattro basi della consapevolezza.

Le quattro basi della consapevolezza hanno una sola essenza: la contemplazione consapevole di fenomeni naturali. Essi sono differenziati in modo che questa contemplazione sia applicata a quattro oggetti: 1) il corpo (kaya); 2) le sensazioni (vedana); 3) gli stati di coscienza (citta); 4) gli oggetti della mente (dhamma). L'ultimo comprende fattori come i cinque impedimenti, i cinque aggregati, le sei basi sensoriali e i sei oggetti dei sensi (che sperimentiamo nelle attività quotidiane), i sette fattori di illuminazione e le quattro nobili verità.

## Sati

"Consapevolezza" è il termine solitamente usato in italiano come traduzione del termine "sati". Tuttavia questo non rende completamente il significato. "**Potere di osservazione**" è una traduzione più adeguata. La piena estensione del suo significato sarà spiegata esaminando i suoi vari aspetti: caratteristiche, funzioni, manifestazioni, cause prossime e inoltre i fattori peculiari della consapevolezza.

## Non superficialità.

Sati ha la caratteristica di non vacillare; cioè non divagare dall'oggetto (apilapana lakkhana). I commentatori hanno dato la similitudine di una zucca vuota e secca gettata nell'acqua. Un tappo di sughero o una zucca galleggeranno sulla superficie dell'acqua. Allo stesso modo la mente comune che osserva e nota non fa che sfiorare l'oggetto in maniera superficiale. Invece la mente dovrebbe immergersi o sprofondare nell'oggetto di osservazione, proprio come una pietra che gettata nell'acqua si immerge e sprofonda fino al fondo. Supponete di osservare l'addome come oggetto della vostra pratica di satipatthana. Cercate di essere ben saldi focalizzando la vostra attenzione sull'oggetto principale in modo che la mente non scivoli via. Così la mente si immergerà profondamente nel processo del salire ed abbassarsi. Quando la mente può penetrare questo processo, potete comprendere la sua vera natura: tensione, pressione, movimento e così via.

## Tenere l'oggetto in vista.

La "funzione" di Sati è l'assenza di confusione o noncuranza (asammosa rasa). Questo significa che la mente che osserva e nota non dovrebbe perdere la visione, né dimenticare, né consentire all'oggetto di osservazione di sparire. Per esprimere questo concetto in maniera positiva, la funzione di Sati è di tenere l'oggetto sempre in vista.

Come un giocatore di football non perde mai di vista il pallone, un giocatore di tennis la pallina e un boxer i movimenti del suo avversario, così il meditante non perde mai di vista l'oggetto della consapevolezza.

## Confronto e protezione.

Ci sono due "manifestazioni" di Sati: venire faccia a faccia con l'oggetto e protezione.

### **Faccia a faccia con l'oggetto.**

La principale manifestazione di Sati è confrontarsi, cioè stabilire al mente direttamente, faccia a faccia, con l'oggetto di osservazione (visayabhimukha bhava pacupatthana). Sati si manifesta come la mente in uno stato (bhava) di mettersi a confronto, porsi faccia a faccia (abhimukha) con un oggetto o campo di osservazione (visaya).

È detto che il viso umano è indice del carattere. Quindi se volete conoscere una persona, classificarla, dovete stare faccia a faccia con lei, ed esaminare la sua faccia attentamente. Poi il vostro giudizio sarà corretto. Ma se starete in un angolo, dietro o lontano da questa persona, non sarete in grado di distinguere le fattezze della sua faccia. Similmente quando osservate il movimento ascensionale del vostro addome, se la mente è realmente faccia a faccia col movimento di salita, noterete differenti sensazioni come tensione, pressione, calore, freddo o movimento.

### **Protezione.**

Se la mente che nota e osserva rimane faccia a faccia con l'oggetto di osservazione per un significativo periodo di tempo, il meditatore può scoprire una grande purezza mentale creata dalla totale assenza di kilesas, le impurità mentali. Questa purezza è il risultato di una seconda manifestazione di Sati: tutela o protezione dagli attacchi dei kilesas (arakkha pacupatthana). Con la presenza di Sati, le impurità mentali non hanno alcuna possibilità di entrare nella corrente della coscienza.

Sati è paragonata a un portinaio perché controlla le porte dei sei sensi. Un portinaio non lascia entrare persone cattive e distruttive, lascia entrare solo persone buone e utili. Sati non lascia entrare azioni non salutari (akusala), ma solo quelle salutari (kusala). Non accettando akusala la mente è protetta.

### **Le cause immediate della consapevolezza.**

Le cause immediate del sorgere della consapevolezza sono: una percezione forte (thirasanna padatthana) e i quattro fondamenti della consapevolezza (kayadi satipatthana padatthana).

### **Forte percezione.**

Per essere consapevoli di un oggetto è necessaria una forte e ferma (thira) percezione. Più la percezione (sanna) è forte e costante, più la consapevolezza sarà ferma, forte e costante.

Le due funzioni della percezione sono la registrazione e il riconoscimento delle formazioni (sankhara), senza riguardo della loro natura salutare o non salutare. *Sanna* è comparata alla registrazione di un discorso con un nastro o un videoregistratore. La registrazione avviene in ogni caso, senza tenere conto del contenuto o della qualità del discorso. Una registrazione chiara e di alta qualità, come nel caso di un concerto o di un'opera registrata col sistema digitale dei CD, è la causa di un'esperienza di ascolto chiara, forte e incisiva quando riascoltiamo la registrazione. Similmente, nella pratica della meditazione, una forte e chiara percezione (notare e etichettare) degli oggetti di osservazione che sorgono, è di grande sostegno a una chiara, forte e costante consapevolezza.

### **Le quattro basi della consapevolezza.**

Un'altra causa immediata per il sorgere di sati sono le quattro basi della consapevolezza. Che è come dire che è la consapevolezza la causa della consapevolezza. Infatti lo sviluppo della consapevolezza è il risultato del costante slancio: un momento di consapevolezza causa il successivo.

Questo può essere comparato al processo di acquisire un'istruzione, presupponendo che lo studente sia studioso e faccia i suoi compiti diligentemente. Le lezioni imparate nei primi gradini dell'istruzione sono le cause per poter poi apprendere gli insegnamenti più elevati. L'istruzione della scuola elementare e la causa dell'istruzione nelle scuole secondarie e questa a sua volta diventa la causa per poter sostenere un'istruzione universitaria. In poche parole, la consapevolezza porta a una più grande e forte consapevolezza.

### **Immediatezza.**

L'immediatezza, nella consapevolezza per un oggetto di osservazione, è molto importante. Nulla dovrebbe frapporsi tra l'oggetto che sorge qui e ora e il notare e osservare. L'oggetto che sorge e la mente che nota non dovrebbero essere separate nel tempo. L'osservazione dell'oggetto che sorge nel momento presente dovrebbe avvenire immediatamente, senza nessun ritardo. Dovrebbe essere istantaneo. Non appena l'oggetto di osservazione sorge dovrebbe essere notato e osservato.

Se il notare ed osservare viene ritardato l'oggetto sarà già passato nel momento in cui la consapevolezza gli si rivolge. Gli oggetti del passato e del futuro non possono essere conosciuti correttamente e, se l'attenzione non può rimanere con gli oggetti come essi sorgono, questa non è più la pratica della Vipassana.

### **Concomitanza.**

Quando due o più processi accadono nello stesso tempo, c'è il fenomeno della concomitanza. La concomitanza tra la

mente che nota e osserva e l'oggetto dell'osservazione, è un aspetto importante di Sati. Per esempio, quando un oggetto sorge, la mente cade sull'oggetto simultaneamente col suo sorgere, sincronicamente con esso.

### **Consapevolezza straordinaria.**

La particella *pa* di *sati-pa-(t)thana* specifica che la consapevolezza deve essere di una straordinaria e eccezionale natura (*visittha*); estrema, intensiva e persistente (*bhusattha*). **La consapevolezza ordinaria e fuori luogo nella pratica intensiva della Satipatthana Vipassana.** È la natura della particella *pa* e i suoi aspetti pratici che adesso esploreremo.

### **Precipitarsi (pakkhanditva pavattati)**

La particella *pa* può anche essere interpretata come: precipitarsi, balzare, immergersi. Appena l'oggetto di osservazione sorge la mente deve precipitarsi verso e dentro l'oggetto di osservazione con grande forza, con coraggio. Essa attacca l'oggetto senza esitazione, senza pensare, riflettere, analizzare, immaginare, domandare, considerare, speculare o fantasticare.

Diversi aspetti riguardano "precipitarsi:

- 1) Improvviso, impetuoso, movimento veloce e immediato fatto con violenza velocità o grande forza, potenza e dinamismo. Similitudine: come correre per portare qualcuno all'ospedale.  
Catturare, colpire, arrestare un attacco improvviso; fare un attacco o un assalto immediato; fare una carica. Similitudine: i soldati catturano e sconfiggono le truppe nemiche con un attacco improvviso e vigoroso.  
Un continuo e assiduo spostamento di molte persone per raggiungere un certo posto. Similitudine: la folla si precipita sui cancelli dello stadio di calcio poco prima che la partita cominci.  
Muoversi con urgenza, con estrema velocità, fretta e precipitazione. Similitudine: come una persona che dice: "ho una fretta tremenda" oppure, seguendo il detto "batti il ferro finché è caldo" bisogna notare l'oggetto mentre è "fresco" o "caldo".

I meditatori non devono notare e osservare in una maniera che va e che viene. La consapevolezza non deve essere fiacca, pigra, occasionale; non deve fissarsi al di là o troppo tardi; non deve fermarsi. Non deve esserci una mente che vaga né un luogo per i pensieri. Il notare e osservare non deve essere freddo o esitante; deve invece scorrere veloce in maniera ordinata e sistematica.

### **Afferrare e impossessarsi fermamente dell'oggetto. (upagghanhitva pavattati)**

Un contadino mentre miete il riso deve afferrare e tenere fermamente un mazzetto di steli e solo allora potrà tagliarli col suo falchetto. Similmente un mediatore deve afferrare fermamente l'oggetto di osservazione in modo che la mente non possa né scivolare via né perdere l'oggetto che sta osservando.

Quando la consapevolezza diventa salda, il mediatore sarà capace di afferrare fermamente oggetti grossolani.. Con più pratica, l'attenzione potrà cogliere oggetti più raffinati ed eventualmente anche oggetti molto sottili potranno essere trattenuti fermamente dalla mente. Tuttavia un mediatore deve per prima cosa cercare di afferrare oggetti fisici prima di tentare di impadronirsi dei più sottili tipi di oggetti mentali come intenzioni, pensieri, etc.

### **Coprire l'oggetto completamente. (pattaritva pavattati)**

La mente che nota e osserva deve coprire l'oggetto di osservazione completamente, espandendosi sull'intero oggetto, avvolgendolo, afferrandolo nella sua interezza. Non deve essere osservata solo una parte, ma l'oggetto deve essere notato e osservato all'inizio, nel momento intermedio, fino alla sua fine.

### **Continuità ininterrotta (pavattati)**

Nel senso pratico, questo aspetto significa che il notare e l'osservare l'oggetto che sorge deve essere continuo il che significa un momento di consapevolezza connesso con quello successivo, momento dopo momento. Il momento precedente di consapevolezza deve essere connesso col successivo momento di consapevolezza. In breve la consapevolezza deve essere sostenuta.

Similitudini:

- Se c'è una fessura tra due tavole del pavimento, la polvere o la sabbia possono entrare. Se non c'è continuità nella consapevolezza e si creano "fessure", le impurità possono entrare.
  - Un uomo deve accendere un fuoco strofinando assieme due bastoncini. Se smette di sfregare continuamente e si riposa, riprendendo più tardi il suo lavoro di strofinare i bastoncini, nessun fuoco si accenderà.
- Similmente, se la consapevolezza non è continua il fuoco della saggezza non si accenderà.

Il notare, l'osservare o la consapevolezza dell'oggetto non deve avere interruzioni, ma essere continuo; non deve procedere a strappi, partendo e fermandosi continuamente. La gente che pratica a strappi, riposandosi di tanto in tanto e poi partendo di nuovo, mantenendo la consapevolezza per un tratto e poi fermandosi per sognare a occhi aperti, vengono chiamati "meditatori camaleonte" (perché si muovono con discontinuità come il camaleonte).

### **Non alterare.**

La caratteristica universale del “non sé” (anatta) deve essere applicata ai processi di notazione e osservazione del sorgere del fenomeno fisico e mentale.

Il meditatore deve mettere molta attenzione nel guardare l’oggetto di osservazione senza manipolarlo, controllarlo o cercare di modificarlo. Deve semplicemente osservare quello che c’è, non quello che si aspetta o vuole che ci sia.

### **Conclusione.**

A questo punto cosa possiamo dire su Satipatthana?

*Satipatthana è la consapevolezza di un oggetto su cui ci precipitiamo appena sorge, penetriamo profondamente e ricopriamo completamente con la nostra attenzione, in modo che la mente possa restare con fermezza strettamente connessa con esso.*

Ad esempio quando notiamo “sollevarsi”, la mente penetra e nota l’oggetto che in questo caso è il movimento del sollevarsi dell’addome. La consapevolezza si precipita dentro e ricopre completamente questo oggetto in modo che la mente possa restare fermamente e strettamente connessa con questo fenomeno. Lo stesso processo viene poi ripetuto quando c’è la notazione “discendere”, e così via su tutti i fenomeni che sorgono nel corpo e nella mente.

Quindi, in conclusione, Sati o la consapevolezza deve essere dinamica e sempre a confronto con il suo oggetto. La consapevolezza deve balzare con sollecitudine sopra l’oggetto coprendolo completamente, penetrandolo completamente senza dimenticare nessuna sua parte.

Se la vostra consapevolezza ha queste qualità, sono assolutamente garantiti progressi veloci nella meditazione e, col maturare della pratica, l’esperienza del Nibbana è assicurata.

### **Satipatthana in breve**

- stabilizzazione ferma e vicina all’oggetto
- non superficialità
- tenere l’oggetto in vista
- stare faccia a faccia con l’oggetto
- protezione della mente dall’attacco dei Kilesas (le impurità)
- forte percezione
- la consapevolezza è la causa della consapevolezza
- precipitarsi e sprofondarsi nell’oggetto
- afferrare saldamente l’oggetto
- coprire completamente l’oggetto con l’attenzione
- immediatezza
- continuità
- simultaneità
- non manipolazione o modificazione dell’oggetto