

Gli impedimenti nella pratica della meditazione

Gli impedimenti della meditazione

Gli **inquinanti mentali** (o “impedimenti”, *nīvaraṇa*) sono **presenze costanti della mente non addestrata** – e, con sfumature diverse, anche di quella moderatamente addestrata. All’inizio sembrano moti irresistibili: desiderio che tira fuori, avversione che spinge via, torpore che addormenta, irrequietezza che corre, dubbio che logora.

Ma la pratica, se è continuativa e onesta, **li indebolisce gradualmente**. Finché, lungo il cammino, molti di essi si assottigliano fino a sparire.

È importante fissare subito **due certezze**:

1. **Non sono fattori esterni**, caldo, freddo, rumori, odori: sono stimoli fisici. L’impedimento è **la reazione mentale** a tali stimoli
2. **Si trasformano osservandoli**, non si scacciano a pugni. Si riconoscono, si nominano, si lasciano decantare nella luce della consapevolezza

Un Buddha non elimina il mal di schiena, elimina **l’ignoranza che reagisce** al mal di schiena. La differenza sta tutta qui: nella **reazione**.

Cosa chiamiamo “impedimenti”

Nell’insegnamento classico, gli impedimenti “da manuale” sono cinque, ma nella prassi spesso se ne citano **sette**, includendo l’accoppiata *irrequietezza–preoccupazione/rimorso* come fattori distinti e dando spazio autonomo al **dubbio scettico**:

1. **Desiderio sensoriale** (*kāmacchanda*)
2. **Malevolenza / avversione** (*vyāpāda*)

3. **Pigrizia e sonnolenza** (*thīna–middha*)

4. **Irrequietezza** (*uddhacca*)

5. **Preoccupazione/rimorso** (*kukkucca*)

6. **Dubbio scettico** (*vicikicchā*)

A questi, alcuni insegnanti aggiungono **confusione** (*moha*) e **visioni errate** (*micchādiṭṭhi*) come “inquinanti di fondo”, ma il lavoro quotidiano si fa, concretamente, con i cinque classici più i due appena distinti.

Tutti gli impedimenti si nutrono delle tre **radici non salutari**: **brama** (*lobha*), **avversione** (*dosa*), **ignoranza/confusione** (*moha*). Il desiderio è figlio diretto della brama; la malevolenza, dell’avversione; tutti, alla fine, sono **figli dell’ignoranza**, cioè del **non-vedere le cose così come sono**.

Nota di pratica: la meditazione non chiede di “combattere” l’impedimento, ma di **conoscerlo**. La conoscenza chiara è già **un antidoto** perché, nel momento stesso in cui riconosci “malevolenza è presente”, non sei più fuso con essa.

Perché osservare gli impedimenti è già meditazione

Il [Satipaṭṭhāna Sutta](#) annovera gli impedimenti **nel quarto fondamento** (i [dhamma](#)): si osservano quando sorgono, quando non ci sono, come sorgono, come si placano. È la stessa grammatica con cui si osserva il respiro (lungo/corto), la sensazione (piacevole/spiacevole/neutra), la mente (avida/non avida), ma applicata ai **processi che ostruiscono**.

Ecco un esempio di processo operativo minimo (sempre valido):

- **Riconosci:** “Desiderio presente/non presente”
- **Nomina** (etichetta interna): “desiderio, desiderio”
- **Torna al corpo:** cerca **una sensazione fisica** correlata (tensione, calore, pressione)
- **Indaga:** qualità, intensità, confini, cambiamento
- **Ritorna alla mente:** l’impedimento è aumentato, diminuito o svanito?
- **Ricomincia** con gentile ostinazione

Perché **tornare al corpo**? Perché è **più lento e grossolano** della mente – dunque **osservabile**. Come dice il [Dhammapada](#), la mente è “rapida, sottile, difficile da afferrare”; il corpo no: **sta qui**.

Digressione storica: ostacoli di ieri, ostacoli di sempre

Le tradizioni contemplative convergono su quadri simili. Gli **stoici** parlano di **turbamenti** (*pathē*) e propongono esercizi di attenzione e giudizio retto; **Patañjali** elenca i **kleśa** (ignoranza, ego, attaccamento, avversione, paura) come radici della sofferenza; i **Padri del deserto** enumerano gli **otto pensieri malvagi** (ingordigia, lussuria, avarizia, tristezza, ira, accidia, vanagloria, superbia), in parte sovrapponibili a desiderio, avversione e torpore.

Antropologicamente, ogni cultura ha individuato “forze” che **disturbano l’attenzione e confondono la percezione**, perché tutte hanno osservato lo stesso fatto semplice: **la mente, lasciata a se stessa, si perde**.

Intermezzo psicoanalitico: la vita emotiva degli impedimenti

Chi ascolta il linguaggio degli impedimenti con un orecchio psicoanalitico riconosce dinamiche familiari:

- **Desiderio sensoriale** come **compulsione di ripetizione** (Freud): inseguire uno stato piacevole per colmare un vuoto; oppure come **regolazione affettiva** disfunzionale (usare stimoli sensoriali per sedare ansie)
- **Malevolenza** come **proiezione** o **spostamento**: l'angoscia interna si incarna nel vicino di cuscino o nel rumore esterno
- **Sonnolenza** come **ritiro**: quando l'affetto è troppo, il sistema spegne le luci
- **Irrequietezza** come **fuga in avanti**: il pensiero corre, perché **stare** è intollerabile
- **Dubbio** come **razionalizzazione brillante**: un super-Io accademico che produce ragioni eleganti per **non sentire**

La meditazione non sostituisce una terapia quando ce n'è bisogno; ma la **grammatica dell'osservazione** è compatibile con il lavoro clinico contemporaneo: *label and allow* (nominare e lasciare), **esposizione graduale**, **disidentificazione** (c'è rabbia, non sono la rabbia).

Desiderio sensoriale: dalla sete all'equanimità

Come si presenta: "Voglio" – un cibo diverso, un letto diverso, un odore diverso, una distrazione. Alla base c'è **una sensazione piacevole** da inseguire (o il suo ricordo).

Cosa fare, passo per passo:

1. **Riconosci e nomina:** “desiderio, desiderio”
2. **Scendi nel corpo:** dov'è nel corpo l'eco del “volere”? Spesso **bocca** (salivazione), **petto** (spinta), **addome** (tensione)
3. **Indaga:** è **continuo** o **a impulsi**? È caldo/freddo? Si sposta? **Quanto dura** se non lo alimenti con fantasie?
4. **Equilibra energia e concentrazione:** il desiderio spesso segnala **troppa energia dispersa**. Raccogli l'attenzione in un oggetto chiaramente definito (respiro al naso, contatto su un punto), **senza irrigidirti**
5. **Ricorda l'intenzione:** “Inclinare la mente” verso **non-desiderio**. Il cervello segue **traiettorie evocate** ripetutamente; nominare l'orientamento conta

Antidoti specifici (samatha, se vipassana non basta):

- **Contemplazione del corpo:** il corpo come **aggregato** di elementi (terra, acqua, fuoco, aria). Ridimensiona la **fantasia** sul piacere.
- **Raccoglimento:** brevi tratti di **attenzione unificata** per consolidare stabilità.

Malevolenza: trasformare il fuoco in calore umano

Come si presenta: Noia, irritazione, risentimento, giudizio, **ansia** e **angoscia** (sì, anche queste sono “avversione”: ritiro dal contatto con l'oggetto).

Cosa fare, passo per passo:

1. **Riconosci e nomina:** “avversione, avversione” (o “paura”, “noia”).
2. **Scendi nel corpo:** mappa la **firma somatica** (bruciore al petto, mandibola serrata, freddo alle mani).
3. **Indaga con interesse: che verso ha?** Va e viene? Dove si **rompe**?
4. **Sospendi il racconto:** “lui mastica forte...”, “questo brodo...” — torna alla **cruda sensazione**.

Antidoto principe: mettā (gentilezza amorevole). La malevolenza **non coesiste** con stati caldi e benevoli. Bastano **pochi minuti**: “possa io essere al sicuro, in pace”; allarga, quando puoi, a cosa ti irrita.

Cinque rimedi del *Vitakka-Saṅgha Sutta* (MN 20) – quando la mente è in **loop ostile:**

1. **Sposta l’attenzione verso un pensiero salutare:** gratitudine, preghiera, mettā
2. **Vedi il pericolo** di alimentare quel filo (si cronicizza, prosciuga energia)
3. **Ignora** deliberatamente il pensiero non salutare (sposta canale)
4. **Cerca la causa e sradicala** (a volte è un’inezia concreta)
5. **Atto fisico di fermezza:** stringi i denti, la lingua al palato, “basta” – per **interrompere** lo schema.

Curiosità storica. I **Padri del deserto** chiamavano “accidia” quella miscela di noia, disprezzo, irrequietezza: un impedimento **diurno** che “fa odiare il luogo e i fratelli”. Le loro **pratiche** (salmo breve, lavoro manuale, preghiera) erano proprio **antidoti** al circuito dell’avversione.

Pigrizia e sonnolenza: capire la fuga, riaccendere l’energia

Non è (solo) mancanza di ore di sonno. In genere se dormiamo abbastanza, la sonnolenza che ci assale a **metà talk** è spesso **una fuga**: quando l’affetto si alza, il sistema **spegne**.

Cosa fare, passo per passo:

1. **Riconosci e nomina:** “sonnolenza, torpore”

2. **Indaga direttamente il velo:** sfocatura, pesantezza, annebbiamento – che consistenza ha?

3. **Mappa gli effetti sul corpo:** testa che cade, palpebre pesanti, **collasso** della schiena.

4. **Protocollo dei punti di contatto** (antidoto vipassana **eccellente**): scegli 4 – 6 punti (glutei, ginocchia, piedi).
 - Passa **in modo ordinato** (destra – sinistra, o “ciclo a sei”).

 - Per ogni punto: **verifica** la sensazione, **nomina**, **indaga** 30 – 50 secondi.

 - **Cicla** senza fretta anche per **un’ora**. L’energia **torna**.

5. **Meditazione in piedi:** il corpo raramente crolla in piedi; osserva la **verticalità**.

6. **Camminata**: molto lenta (per affinare) o molto **svelta** (per riaccendere).

Antidoti complementari (samatha):

- **Apri gli occhi** verso una fonte di luce; oppure **visualizza** una luce intensa (solo il tempo di svegliare la mente, poi torna a vipassana)
- **Attivazione fisica breve**: strofina braccia, tira i **lobi delle orecchie** (suggerimento tradizionale), **tendi e rilascia** gruppi muscolari
- **Acqua fredda** su viso/mani
- **Riposo breve** se tutto fallisce: “il tempo che i capelli si asciugano” (10–20 minuti). Poi torna ai punti di contatto

Equilibrio strutturale: la sonnolenza è **povertà di energia**; va **bilanciata** con una concentrazione **vivida**. Il carro ha **due cavalli** – **energia** e **concentrazione** – e devono **tirare insieme**.

Irrequietezza e preoccupazione/rimorso: la mente che corre e guarda indietro

Irrequietezza (*uddhacca*): micro-vibrazioni, scatti d’attenzione, “saltellare” tra oggetti.

Preoccupazione/rimorso (*kukkucca*): **rimuginio** su ciò che si è fatto/non fatto (“ho parlato troppo...”, “non dovevo guardare...”, “domani se...?”).

Cosa fare, passo per passo:

1. **Riconosci e nomina**: “irrequietezza...”, “rimorso...”
2. **Scendi nel corpo**: l’irrequietezza ha spesso un **ritmo** riconoscibile (tapping, micro-tensioni)
3. **Amplia appena il campo** (attenzione **panoramica**): includi **suoni** e **contatto** per alcuni minuti — a volte l’ampiezza **scarica** l’eccesso

4. **Raccogli poi in un punto semplice** (ad esempio respiro al naso) per **stabilizzare**

5. **Rispondi al rimorso con etica lucida**: se è il caso, **prendi nota** di un'azione riparativa (chiedere scusa, chiarire); in sala, **lascia** il resto: adesso si **osserva**

Quando VIPASSANA non argina la corsa:

- Usa il **primo** e il **secondo** rimedio del MN 20 (spostare l'oggetto; vedere il **pericolo** del loop).
- Ricorda che **ruminare non è responsabilità**: è **auto-punizione** improduttiva.

Il dubbio scettico: l'ostacolo che sembra una virtù

Il dubbio è il **più insidioso** perché **sembra intelligenza**: argomenti convincenti, ottime domande ("funziona davvero?", "chi lo dimostra?", "dove sono gli arahant?"), sillogismi impeccabili che però hanno una **funzione emotiva**: **non stare** con ciò che c'è, qui e ora.

Segni tipici. Ragionamenti **multipli**, desiderio di cambiare tecnica/maestro/luogo.

Cosa fare, passo per passo:

1. **Riconosci e nomina**: "dubbio, dubbio"

2. **Vedi la funzione**: "mi sta allontanando dall'esperienza"

3. **Scendi nel corpo**: nel dubbio c'è quasi sempre **agitazione** (micro-tensione frontale, respiro alto)

4. **Resta con la sensazione.**

5. Investi tra studio e dialogo:

- **Scritture:** leggi i discorsi **base**. Un buon inizio: [Dhammapada](#), [Anapanasati](#) Sutta (respiro), [Satipaṭṭhāna](#).
- **Buone amicizie** (*kalyāṇa-mittatā*): confronti con praticanti esperti.

6. Riflessione sulle qualità del Buddha: le nove qualità (Arahaṃ, Sammāsambuddho, ecc.) si possono **recitare** o **contemplare**; non è devozionalismo ingenuo: è **ri-orientamento** dell'intenzione, ricordo di una **possibilità reale**.

Metafora agricola (che cura molto il dubbio):

Smettere di scavare **pozzi ovunque**. Scegli un punto **sufficientemente buono** e **scava in profondità** (costanza). L'acqua c'è.

Gli strumenti generali: consapevolezza, etichetta mentale, ritorno al corpo

Consapevolezza (*sati*) e **impedimento** non coesistono. Nel momento in cui **riconosci** l'ostacolo, sei già **in un fattore salutare**; la coazione perde presa. Per questo l'**etichetta mentale** è così utile e ha **due funzioni**:

1. **stacca** dall'identificazione (“è mio desiderio” “c'è desiderio”)
2. **rispecchia con precisione** l'oggetto (“è questo, qui, così”)

Ritorno al corpo: funziona perché la mente, a contatto con **sensazioni grezze**, esce dalla **narrazione** (“brodo, letto, vicino...”) e rientra in **esperienza** (pressione, calore, movimento).

Promemoria: *sati* non è autoscontro: è **accuratezza affettuosa**. La forza è nella **ripetizione gentile**.

Filosofia pratica dell'energia: bilanciare attivazione e raccolta

Molti impedimenti sono **squilibri** tra **energia** (*vīriya*) e **concentrazione** (*samādhi*). Se c'è troppa energia: desiderio, irrequietezza. Se poca: torpore. Il compito del praticante è **regolare la miscela**:

- **Troppa energia?** Raccogli: oggetto **semplice e vicino**, ritmi **regolari** (contatto, respiro)
- **Troppo poco tono?** Attiva: **piedi** (in piedi o camminata), **luce**, **ampiezza sensoriale** (suoni, tatto), **etichetta vigorosa**

Esempi concreti di una seduta “realistica”

Scenario A: desiderio durante il pasto

Senti l'odore di pane caldo. La mente parte: “se avessi il pane di casa...”

- “**Desiderio.**”
- Torna alla **forchetta nella mano** (pressione, contatto, micro-movimento).
- Osserva **salivazione / spinta nel petto**.
- **Non alimentare la fantasia**.
- Due minuti così. Ritorna alla mente: **intensità?** Cicla.
- Se persiste: **mettā** breve per te stesso (“possa io sentire sufficienza”).

Scenario B: sonnolenza in sala

Palpebre giù, testa che balla.

- “**Sonnolenza.**”
- **Punti di contatto** (glutei, ginocchia, piedi), 40 secondi l’uno, ciclo completo.
- Se non basta: **in piedi** 5–10 minuti, osservando micro-oscillazioni dei piedi.
- Ancora giù? **Acqua fredda**, luce, **visualizzazione** del sole per 60–90 secondi.
- Ritorna ai contatti.
- Se ancora nulla: **riposo di 15 minuti**; poi **riprendi**.

Scenario C: dubbio a metà ritiro

“La tecnica non fa per me... potrei cambiare sala... e se leggesti quell’altro metodo?”

- “**Dubbio.**”
- **Respiro al naso**, 20 cicli **senza contarli**, solo sentire.
- Annotati **dopo**: “chiedere un colloquio, verificare questa domanda”.
- Resta **nel corpo**, ora.
- **Mettā** per l’insegnante e per te (30 secondi), giusto per **ammorbidire**.

La differenza tra “resistere” e “conoscere”

Resistere all’impedimento (“non deve esserci!”) aggiunge **avversione** all’avversione; conoscere, invece, **svuota**. Questo è un punto **finissimo** ma decisivo. In vipassana, ogni cosa che sorge – anche “quella che non vorresti” – è **materia di pratica**. Non si tratta di essere indulgenti; si tratta di **essere veri**.

Effetto collaterale felice: mentre i fattori non salutari **si attenuano**, i fattori salutari – **sati, samādhi, chiarificazione mentale** (*paññā*) – **cregono in numero, densità e intensità**. Lo si sente: la mente **si alleggerisce**.

La felicità non è più questione di “avere qualcosa”, ma di **non-essere tirati**.

Nodi antropologici: perché è così difficile accettare il “non è come voglio”

Le culture moderne hanno enfatizzato la **sovranità del desiderio** (“scegli chi sei”, “fai ciò che ti rende felice”), confondendo libertà con **assenza di vincoli**.

In meditazione, questa narrativa **si schianta** contro esperienze molto umane: **dolore fisico, noia, limite**. L'impulso è **fuggire** o **colpevolizzare** (me stesso, l'insegnante, il luogo).

È qui che lo **sguardo antropologico** aiuta: in ogni società, la **formazione** (educazione dell'attenzione) passa attraverso **riti di soglia** che chiedono **sacrificio** immediato per **una libertà più grande**.

Il ritiro è un **rito di soglia** contemporaneo: chiede **rinuncia** a gratificazioni rapide e offre **conoscenza di sé**.

Finestre neuroscientifiche

Senza forzare i dati, alcuni indizi coerenti con l'esperienza:

- **Irrequietezza e desiderio** coinvolgono reti di **salienza** e **seeking** (ricerca) che spingono all'azione; l'attenzione stabile **modula** tali circuiti rendendo **meno compulsiva** la risposta
- **Sonnolenza** può riflettere **down-regulation** arousal: **movimento consapevole** e **luce** rialzano il tono
- **Mettā** attiva pattern di **affiliazione** e **regolazione vagale** che **competono** con l'ostilità

Il succo pratico non cambia: **stai, senti, nomina, indaga**

Percorso di lavoro: una settimana per affrontare gli impedimenti

Giorno 1–2: mappatura personale

- In ogni seduta, annota **quale impedimento prevale, quando e come** (firma somatica, narrazione tipica).
- Scegli **un antidoto vipassana** “di base” (etichetta + corpo).

3–4: raffinare gli strumenti

- **Punti di contatto** contro torpore (sessioni di 45–60 minuti).
- **Mettā** breve ogni sera (5–10 minuti) per bilanciare avversione.

5: MN 20 in tasca

- Se la mente rumina, prova **uno** dei cinque rimedi (non tutti insieme). **Osserva gli effetti.**

6: verifica energia-concentrazione

- Una seduta “tonica” (camminata più rapida), una “raccolta” (respiro al naso).

7: dubbio e fiducia

- 20 minuti di **lettura** (un discorso breve).
- **Colloquio** o dialogo con un praticante esperto per una **domanda reale** (non per aprire 10 pozzi).

Errori comuni (e come evitarli)

- **Voler eliminare subito l'ostacolo.** Paradossalmente lo **rinforza**. Antidoto: **pazienza** (khanti) e **curiosità**
- **Cambiare tecnica ogni due giorni.** È il **dubbio travestito**. Antidoto: **costanza**
- **Confondere etichetta con meccanicità.** L'etichetta vive se è **precisa e interessata**, non robotica
- **Dimenticare il corpo.** La mente si vede **meglio** attraverso il corpo
- **Fare guerra alla sonnolenza.** A volte serve un **pisolino intelligente**

Domande frequenti, risposte brevi

“Se l'impedimento è sempre lì, sto sbagliando?”

No. La pratica è l'incontro con ciò che c'è. Misura i **micro-cambi**: durata, intensità, reattività.

“Meglio combattere o accogliere?”

Né l'uno né l'altro: **conoscere**. La conoscenza **trasforma**.

“Posso usare musica, caffè, stimolanti?”

In meditazione, di solito **no** (o con parsimonia), perché **alterano** il quadro.

Congedo: dall'ostacolo al sentiero

Chi pratica scopre una cosa semplice e potente: l'impedimento che ieri sembrava **muro**, oggi è **porta** (nī-varaṇa = “porta chiusa” **porta che si apre**). Non perché “è sparito il mal di schiena”, ma perché è **sparita la reazione cieca**.

Il cuore della vipassana è tutto qui: **vedere**. Il resto – serenità, chiarezza, una **felicità sobria** – segue.

Checklist pratica (stampabile)

- Riconosci l'impedimento (nome breve).
- Torna al corpo (un punto, 30–50 sec., indaga).
- Ritorna alla mente (più/meno/uguale).
- Se serve, applica **un solo** rimedio del MN 20.
- Regola energia / concentrazione.
- Concludi con **mettā** (1–3 minuti).
- Prendi **una nota** (firma somatica, trigger, esito).

Contributo video da cui è ispirato questo articolo