

Ajahn Sucitto

*Insegnamenti
sulla pratica di
ānāpānasati*

(consapevolezza del respiro)

Indice

Prefazione della curatrice.....	2
I giorno.....	4
II giorno.....	12
III giorno.....	17
IV giorno.....	22
<i>Ānāpānasati Sutta</i>	28

A cura dell' A.Me.Co.

Associazione per la meditazione di Consapevolezza

Via Valle di Riva, 1 – 00141 Roma

© 2007, Associazione Santacittarama & A.Me.Co.

Soltanto per distribuzione gratuita

Prefazione della curatrice

Il materiale qui raccolto è tratto da insegnamenti offerti da Ajahn Sucitto nel corso di un ritiro residenziale di cinque giorni, tenutosi a San Cesareo nell'aprile 2000.

Basandomi sulle registrazioni fornite dall'A.Me.Co. e dal Monastero Santacittarama, ho selezionato, tradotto integralmente e adattato per la stampa le 'istruzioni del mattino' – quattro discorsi centrati specificamente sulla pratica nota come 'consapevolezza del respiro' o ānāpānasati. Ho cercato per quanto possibile di rispettare il carattere 'parlato' dell'originale e le peculiarità lessicali ed espressive di Ajahn Sucitto, giovandomi non poco di chiarimenti e scambi avuti con lui nel corso del lavoro e del ritiro stesso. D'altro canto ho ritenuto di non dover trascurare leggibilità e funzione didattica: di qui l'articolazione dei discorsi in paragrafi con relativi sottotitoli, la sostituzione occasionale di un termine inglese con l'equivalente pāli (o l'inclusione di quest'ultimo fra parentesi quadre), le note, che in qualche caso chiariscono concetti sottintesi o esposti altrove oppure rinviano a nozioni e luoghi delle scritture in pāli, in particolare ai Sutta, i 'discorsi del Buddha', punto di riferimento costante nell'insegnamento di Ajahn Sucitto. In un unico caso (vedi pagine 16 e 30) mi sono presa la libertà di integrare il testo con materiale tratto da una successiva sessione di domande e risposte, dove si riprende il tema dei cinque elementi e di come impiegarli per lavorare con le ostruzioni. In appendice, un estratto dall'ānāpānasati Sutta che compendia le istruzioni di base per la pratica, con relativa traduzione italiana. Il testo in lingua pāli si presta bene alla memorizzazione e alla recitazione individuale e di gruppo, pratica antica e fruttuosa sperimentata anche da noi nel corso del ritiro (registrazione disponibile presso l'A.Me.Co).

Per una versione italiana integrale del Sutta, che consiglio di leggere per meglio collocare i discorsi presentati qui, si può vedere ad esempio l'Appendice al volume di Larry Rosenberg, Respiro per respiro, oppure Buddhādāsa, La consapevolezza del respiro (entrambi pubblicati dall'editore Ubaldini); con l'avvertenza che si tratta di traduzioni dall'inglese, non dall'originale. Inoltre, poiché il ritiro di San Cesareo era rivolto a meditanti non-principianti, e l'insegnante presupponeva una conoscenza di base della teoria e del metodo dei 'quattro fondamenti della consapevolezza', consiglieri di fare riferimento al testo del Satipatthāna Sutta; una versione fra le tante, in italiano, è contenuta in Thich Nhat Hanh, Il miracolo della presenza mentale, Ubaldini. Per il presente lavoro mi sono avvalsa del volume di Thānissaro Bhikkhu The Wings to Awakening: an Anthology from the Pali Canon, Barre, Ma.: Dhamma Dana Pub., 1996.*

*Disponibile gratuitamente sul sito web <http://www.accesstoinsight.org>, che offre materiale di base per lo studio del canone pāli e della tradizione Theravāda, nonché un'ampia scelta di discorsi di maestri thailandesi 'della foresta'. Fra questi segnalerei la raccolta di Ajahn Lee, *Keeping the Breath in Mind*, per un approccio affine a quello presentato qui.

I quattro discorsi offrono una chiave di lettura delle prime due sezioni dell'ānāpānasati Sutta essenzialmente nel contesto della coltivazione del retto raccoglimento (sammā samādhi) nelle sue fasi iniziali; non si fa dunque esplicito riferimento alle istruzioni contenute nella terza sezione (ma la contemplazione di citta e la sua liberazione dagli impedimenti è ovviamente tema attuale fin dai primi passi della pratica) e nella quarta, che illustra il processo della visione profonda o vipassanā. Di tale aspetto tuttavia Ajahn Sucitto tiene ampiamente conto, sia nell'approccio globale alla pratica meditativa, che rigetta un'artificiosa divisione – o presunta opposizione – tra samatha e vipassanā, sia nei discorsi serali tenuti nel corso del ritiro che non sono stati inclusi nella presente pubblicazione.

Non mi resta che ringraziare di cuore l'amico Roberto Luongo per la generosità e precisione con cui ha curato impaginazione e grafica e per l'aiuto offerto nella revisione editoriale. Che tutti gli esseri partecipino del bene che è stato fatto con questa offerta del Dhamma.

Mettā

Letizia Baglioni

Ānāpānasati

PRIMO GIORNO

Consapevolezza del corpo

La coltivazione della consapevolezza [*sati*] come pratica del Dhamma comincia con la consapevolezza del corpo. Esercitare *sati* significa suscitare la presenza – un punto fermo di presenza – e da quel punto fermo rapportarsi a specifici fenomeni che sorgono nell’ambito di una sfera di attenzione prescelta. Per esempio, per quanto riguarda la consapevolezza del corpo, il tema centrale è: “C’è un corpo, c’è l’esperienza di un corpo”. Tenendo questo a mente, muoviamo l’attenzione e raggruppiamo tutti i fenomeni che incontriamo sotto il comune denominatore ‘corpo’, li mettiamo in relazione con la presenza di un corpo. Così ad esempio potremo notare calore, vibrazione, pressione; potranno essere presenti particolari qualità di piacere o dolore; potremo fare esperienza delle ossa, della carne, delle vene o del sangue; potremo fare esperienza del corpo mentre è seduto, sta in piedi, cammina o giace. Questi sono tutti aspetti del corpo, eppure non si può dire che il corpo si identifichi con uno in particolare. Non è solo questo o solo quello, solo l’uno o solo l’altro. È un campo di esperienza all’interno del quale tutti questi aspetti si manifestano e possono essere conosciuti. La consapevolezza è l’agente che conosce queste esperienze nel contesto di riferimento di ciò che percepiamo come corpo. Il termine pāli che designa il corpo in questa accezione è *kāya*, che potremmo rendere con ‘incarnazione’, o ‘vissuto corporeo’. C’è anche un altro termine, *rūpa*, che significa più o meno ‘forma’ o ‘immagine corporea’. Ma nella pratica di consapevolezza ciò di cui siamo consapevoli è *kāya*, ossia *l’esperienza corporea direttamente vissuta*. Tale esperienza potrà avere molte sfumature diverse, diverse tonalità.

Il riferimento dominante in termini di incarnazione, o *kāya*, è l’attività di inspirare ed espirare. Il Buddha insegnò a questo riguardo una pratica nota come *ānāpānasati* – consapevolezza dell’inspirare ed espirare – e definì tale attività come *kāyasankhāra*, ossia il fattore condizionante o determinante dell’incarnazione. A volte si confonde la respirazione con il respiro. Allora si seleziona un particolare aspetto del corpo – il respiro, appunto – e ci si concentra sulle sensazioni dell’aria che circola nei polmoni o nella gola. Questa però di per sé non è una caratteristica che si riferisce a tutti gli aspetti del corpo. Nel presentare la pratica di *ānāpānasati* il Buddha parlava di esercitarsi a sentire l’intero corpo che inspira ed espira, il che non è possibile pensando al respiro in quanto aria. Ma quando contemplate l’effettiva esperienza, chiedetevi di notare cosa accade quando ispirate ed espirate. E allora ciò che potrete notare è la sensazione dell’energia che monta e rifluisce al ritmo dell’inspirazione e dell’espirazione. Questa energia copre l’intero campo di fenomeni che chiamiamo

corpo. Non è localizzata in un punto.

All'esperienza dell'incarnazione si associa sempre una qualche forma di energia. Quindi un qualcosa che vibra, che pulsa. Noterete sensazioni di pressione, di calore, di tensione; magari improvvise eruzioni di energia o viceversa la sensazione che l'energia sia bloccata, trattenuta. Nel corpo vi sono diverse qualità energetiche e uno dei principali obbiettivi dell'*ānāpānasati* è cominciare a comporle e stabilizzarle in un unico flusso omogeneo. E questo non si ottiene escludendo dall'attenzione alcune parti del corpo, bensì ricercando la costanza e il raccoglimento necessari a compiere questo lavoro. Perciò: se in alcune parti del corpo l'energia sembra in eccesso o è troppo marcata, agitata o intensa, facciamo in modo di livellare queste zone con altre che appaiono invece particolarmente intorpidite, fiacche o inerti ¹. Questo ha un bellissimo effetto sull'esperienza corporea. Il corpo si sente felice e rilassato. Il che a sua volta esercita un notevole impatto sulla mente in termini di disposizione, di qualità della volontà. La volontà, l'intenzione, diventa più serena, meno ostinata; diventa più costante, meno agitata, e insieme più duttile invece che rigida o inflessibile. E inoltre ha un impatto sull'*energia verbale* della mente, che magari sulle prime tende a essere un po' sopra le righe, dispersiva o caotica. Praticando in questo modo cominciamo a metterla in rapporto con il corpo, ossia incentriamo deliberatamente il nostro pensiero sul corpo. Gradualmente la mente discorsiva diventa docile e quieta, e l'ottusità o la confusione del pensiero si dileguano. Ma al tempo stesso resta la sensazione di un'attenzione chiara e puntuale. Questo è il dono che la mente pensante ha da offrire. Viceversa, se non la esercitiamo, non la rendiamo docile e raccolta, avremo una mente che è come una scimmia impazzita. O come un maiale sonnolento. Non dobbiamo sopprimere la scimmia o prendere a calci il maiale. Dobbiamo mettere assieme il pensiero e il corpo. Questo è il nostro primo compito nella pratica di *ānāpānasati*.

CONCEPIRE ED ESPLORARE: VITAKKA/VICĀRA

Ci sono due processi di energia verbale, o *kamma* verbale. Il primo si definisce *vitakka*, ossia la capacità di concepire, riconoscere. A volte vediamo qualcosa ma non ci facciamo veramente caso. Poi, come si suol dire, quella certa cosa 'cattura' la nostra attenzione: "Ah!". Le orecchie si drizzano, la vista si aguzza: "Ah, è questo!". E qualcosa che prima era sullo sfondo emerge in primo piano nello spazio mentale.

¹L'attenzione tende naturalmente a focalizzarsi sulle parti più 'cariche'; il suggerimento allora è di estenderla delicatamente e ripetutamente – con movimento uniforme che accarezza, più che saltare da un punto all'altro – verso aree del corpo dove le sensazioni sono meno intense o la cui percezione risulti assente o confusa. L'esercizio – che rientra negli obbiettivi e strategie della meditazione *samatha* – tende inoltre a decostruire l'ordinaria percezione statica del corpo come qualcosa di solido e separato dalla 'mente': si comincia a notare come le sensazioni si trasformino rispondendo alla qualità dell'*attenzione* e dell'*intenzione*.

Quell'azione è il *vitakka*. È un po' come dire: "Ci sei? Capito?". A volte ci sei e poi ti perdi, succede in continuazione. Di solito l'attenzione coglie qualcosa per un attimo e poi si distoglie – prende e lascia, prende e lascia. Con l'esercizio, impariamo a dirle "prendi..., prendi..., prendi". *Vitakka* dà continuità all'attenzione. Ciò implica un certo tipo di sforzo e il giusto sostegno. Il sostegno deriva dal mettere da parte tutto il resto, sgombrare il campo, lasciar andare. Cerchiamo innanzitutto di individuare un oggetto che la nostra attenzione sia in grado di cogliere, che sia facile da contattare e sostenere, e facciamo di quello il tema principale della meditazione. Dunque il modo di stare seduti, di stare in piedi o di camminare deve essere tale da offrire un riferimento chiaro all'attenzione. E l'intenzione della mente deve procedere di concerto con l'attività verbale.

A volte, esaminando l'intenzione, potremmo accorgerci che, letteralmente, non vogliamo esserci. Siamo stanchi, demotivati: "Non mi interessa, non voglio stare qui". Oppure: "Vorrei che tutto si fermasse, vorrei dormire per sempre". Allora dobbiamo occuparcene, non possiamo tirare via o forzare le cose. Se l'intenzione di fondo è quella di andarsene via, di non volerci essere, proviamo a praticare in compagnia del Buddha, a essere anche noi "Uno che è Arrivato Qui"². Come se il Buddha ci dicesse: "Va bene essere qui". C'è posto per la gioia qui, c'è posto per l'amore, c'è posto per la felicità. Una fra le motivazioni fondamentali che condividiamo con tutte le creature senzienti è la motivazione a essere nutriti. E 'qui' abbiamo la possibilità di trasmutarla. A volte non vogliamo essere qui perché 'qui' non è nutriente. È un posto duro, un posto arrabbiato, un posto arido. Allora, semplicemente cercare di arrivare al luogo del Dhamma, che è un luogo nutriente. Quando inspiriamo, sentiamo di prendere dentro di noi cose buone, il nutrimento, lasciando che il corpo respiri pienamente. E quando espiriamo ci ripuliamo, lasciamo andare il veleno, l'oscurità, il timore o la tensione, li mandiamo fuori con il respiro. Se osservate il ritmo dell'inspirazione e dell'espirazione – non solo l'aria, ma il ritmo complessivo – potete contemplare l'inspirazione come qualcosa che ha a che vedere con l'aprirsi, l'assumere una posizione. Prendete tutto lo spazio di cui avete bisogno, sentendo che avete tutta l'intenzione di essere presenti, sentendo che qui potete stare. Trovate lo spazio in cui volete stare seduti. Fatelo vostro. E poi con l'espirazione datevi il permesso di lasciar andare completamente, di abbandonare tutto. Perciò espirare ha un po' il senso di potersi fidare, è come dirsi: "Va bene, sei sorretto, non c'è bisogno di tenere duro". Quando espiri, il corpo è ancora qui. Non c'è bisogno di tenerlo assieme. Così queste due qualità diventano *segni* per la mente, segni a cui il cuore può rivolgersi. Mi piace essere qui, quando è un luogo che mi sostiene e mi incoraggia e in cui posso rilassarmi.

² Un'interpretazione dell'appellativo '*Tathāgata*' – termine con cui il Buddha si riferisce a se stesso nelle scritture pāli – che sottolinea la piena disponibilità a entrare in contatto con il momento e la situazione presenti, piuttosto che essere 'altrove'. Una traduzione alternativa potrebbe essere 'Uno che è così com'è'.

L'altra modalità di attività verbale si definisce *vicāra*. *Vicāra* consiste nell'esplorare e valutare l'oggetto. Perciò, se *vitakka* si chiede: "Cos'è? Cos'è? Ho capito bene?", *vicāra* ha la qualità del: "Com'è? Com'è? Che effetto mi fa? A cosa mi fa pensare?". Immaginate una mano: una mano può tenere un oggetto, toccarlo – e questo è *vitakka* – e poi ci può giocherellare, girarlo da tutte le parti, sentirne la consistenza, sfiorarne la superficie: "Ah, è fatto così". Questo interagire con l'oggetto è *vicāra*, che rende la pratica più interessante, la rende più vivace e agile. *Vicāra* ci consente – anzi, ci chiede – di commentare, di entrare in risonanza emotiva con ciò che sperimentiamo. Prendiamo in mano un oggetto e poi: "È duro? È morbido? È caldo? È freddo?". Usare *vicāra* per descrivere qualcosa è un po' come dipingere un quadro. Il Buddha parlava di quattro, a volte cinque, elementi di base che sarebbero i colori primari, se volete, con cui dipingere l'esperienza corporea.

I CINQUE ELEMENTI

In primo luogo abbiamo quella che si definisce 'terra': la solidità o la sensazione di resistenza. L'impressione di fondo è quella di massa ed estensione. Quando sediamo, l'esperienza corporea manifesta una certa compattezza, una certa massa; è diverso dallo stare sospesi a mezz'aria, c'è una precisa qualità terrestre. In particolare, al termine dell'inspirazione e al termine dell'espiazione il flusso di energia raggiunge il limite e incontra una resistenza, viene fermato, trattenuto. Quindi quel punto di riferimento per l'attenzione è l'elemento terra. Quando inspiriamo è come se la terra si aprisse, e si ha la sensazione che la pressione, la resistenza del corpo si attenui; quando espiriamo la pressione aumenta e spinge fuori il respiro, ed è come se la terra si muovesse. Contemplando questo movimento si può rendere l'elemento terra costante e uniforme.

Il secondo elemento è l'acqua. Acqua è fluidità, è ciò che connette e che dà forma, ha una certa plasticità. Contemplando il processo respiratorio potrete notare che in effetti è un qualcosa di fluido, con le sue onde e increspature. Si nota con particolare evidenza nella parte intermedia, fra l'inizio e la fine dell'inspirazione e dell'espiazione. Se cogliamo quel particolare segno e lo ampliamo nella nostra mente vedremo che il senso del corpo come qualcosa di flessibile si accentua. Gli eventuali punti di tensione e rigidità appariranno come un segno della relativa mancanza dell'elemento acqua. È ovvio che ciò non ha necessariamente a che vedere con il flusso d'aria in quanto tale.

Mentre sedete in contatto col vostro corpo, centrati sul processo della respirazione, potrete notare ad esempio se il collo è rigido, se c'è tensione nella parte posteriore del cranio, se le spalle sono tese o le dita delle mani rattrappite o se c'è un nodo nel plesso solare. O ancora, se state assumendo una postura che irrigidisce la parte bassa della schiena. Continuando a respirare, la pratica consiste in primo luogo nel notare questi nodi, queste esperienze tese nel campo corporeo – semplicemente

toccarle con l'attenzione, sentire le sensazioni così come sono. Poi, senza andare direttamente al centro della sensazione ma restando ai margini, vedere se si può estendere quel margine a poco a poco, come se toccaste qualcosa di elastico e lo ingrandiste tirandolo pian piano per i bordi. Si può usare la percezione della fluidità del respiro per ammorbidire i contorni della sensazione, come se li massaggiaste con un olio o ci faceste scorrere sopra dell'acqua. Notate anche come una tensione in un punto qualunque del corpo si ripercuota ovunque, allo stesso modo in cui, se gettate un sasso al bordo di un lago, le onde viaggiano sull'intera superficie.

Poi c'è l'elemento fuoco, che si esprime come vitalità, luminosità e calore. A volte certe parti del corpo sono fredde o morte; ad esempio, fra il petto e il diaframma si avverte come una fascia di contrazione o di insensibilità, oppure ci si sente come intorpiditi dalla vita in giù, o sotto la gola. Il respiro possiede una sua vitalità, che possiamo contemplare. Con l'inspirazione c'è un movimento ascendente e come un accendersi. Potete accentuarlo, trattenendo il respiro per qualche attimo e poi, quando lasciate andare, l'onda ascendente sarà più forte. L'elemento fuoco è associato con la luce. A volte può essere utile tenere gli occhi aperti, il che avrà l'effetto di aprire la testa. L'energia della testa ha come qualità fondamentale la luce – luce dell'intelligenza, luce della vista – ed è in questa forma che l'elemento fuoco occupa la posizione più alta nel corpo. Il fuoco poi è anche l'accendersi dell'atto respiratorio nel punto più basso del corpo, per cui è associato alla rigenerazione, alla sessualità, al fuoco della creazione. Espirando, seguite il percorso del respiro e lasciate scendere l'attenzione fin nella base del corpo, fino al perineo dove è la fonte dell'energia nella sua forma più primitiva. Lasciate scendere il respiro gradualmente, come se voleste espirare dentro la terra. Quando l'espirazione è completa, una sorta di lieve fremito nella parte inferiore del corpo dà il via alle contrazioni muscolari che rimettono in moto il processo respiratorio incamerando aria. Anche questo è l'elemento fuoco. Potete contemplarlo così.

Il quarto elemento è l'aria. Aria è l'impressione del subitaneo tocco e sfioramento delle sensazioni. Nulla resta per più di un istante, come l'aria che non si ferma un istante, come un vento che soffia senza posa. Inspirando ed espirando, notate il flusso d'aria principale rappresentato dal respiro; poi attorno a quello subitanei formicolii, pulsazioni e vibrazioni che viaggiano lungo il corpo. Sono come uccellini che seguono uccelli più grossi. Mentre ispirate ed espirate potete avvertire la leggerezza dell'incarnazione, percepirla come una cascata di sensazioni estremamente fuggevoli, esperienze estremamente fuggevoli che si intrecciano e scorrono. Lo notate con particolare evidenza nell'area del petto. I polmoni contengono minuscoli sacchetti che gradualmente si aprono e si estendono, come tanti uccellini che spiegano le ali. Potete contemplare la leggerezza di questa grande camera d'aria che è la gabbia toracica.

Infine lo spazio, il quinto elemento. Dovreste notarlo particolarmente nella gola. Questo perché la funzione dello spazio è lasciare che tutto lo attraversi, senza far nulla

di particolare. Come la gola, che è un po' una zona di passaggio senza funzioni attive come digerire e via dicendo. Spazio è una sensazione di apertura dove tutto è ignoto, tutto è possibile. Nel momento presente questa è una verità, non sappiamo cosa verrà dopo, cosa c'è stato prima: semplicemente ci apriamo al presente. Questa disposizione a restare aperti, a essere presenti, è influenzata dal modo di tenere il collo e la testa. Notate in particolare quando c'è tensione nei muscoli del collo, come questo si associ spesso alle pressioni del vivere quotidiano. In Inglese, se uno è molto efficiente si dice che ha 'la testa dura' [hard-headed]. Noi invece cerchiamo di tenerla aperta la testa. Ossia, dato che il collo, la mascella, gli occhi tendono di norma a chiudersi e contrarsi, bisogna respirarci dentro di continuo, come a volerli aprire, ammorbidire. L'effetto si ripercuoterà naturalmente giù nelle spalle e nelle mani, che cominciano a sentirsi più leggere e a decontrarsi. Quando nelle spalle, nel collo e nella testa c'è meno tensione il petto è libero di muoversi verso l'alto quando si respira e diventa leggero e rilassato. Sciogliendo il collo la tensione non viaggia più lungo la spina dorsale fino all'area lombare, di conseguenza anche il plesso solare può cominciare a rilassarsi.

Perciò, questi elementi sono tutti di grande importanza nel favorire un senso di chiarezza rispetto all'esperienza corporea. Siamo disposti a essere presenti, a partecipare pienamente alla pratica. Non la stiamo usando solo per sbarazzarci di certe cose che non ci piacciono. Cominciamo a partecipare pienamente alla vita del corpo, e invece di esigere che ci dia questo o quello la risaniamo attraverso la nostra pratica meditativa. Il corpo torna a essere quello che è per natura, un insieme di elementi in armonia. Il Buddha vedeva uno stretto rapporto fra il benessere fisico e quello mentale. Ad esempio spiegava che vivere in modo etico ci libera da ansia e rimorso, e dalla tensione e agitazione che ne conseguono. Essendo liberi da tensione e agitazione ci si rilassa e si prova benessere fisico. Rilassamento e benessere fisico ci fanno sentire felici. E la mente di una persona felice inclina spontaneamente al *samādhi*³, non c'è bisogno di costringerla a concentrarsi. La mente diventa calma e raccolta quando ci si sente a proprio agio e pienamente vivi.

GLI IMPEDIMENTI (NĪVARANA)

Nel coltivare il primo fondamento della consapevolezza attraverso *ānāpānasati*, l'obiettivo è arrivare a un'esperienza nitida e confortevole del corpo – ammorbidire l'energia del respiro per massaggiare e aprire delicatamente l'esperienza dell'incarnazione. Nel far questo è naturale incontrare alcuni ostacoli. Il primo si percepisce fisicamente come tensione e durezza. Il secondo è un senso di squilibrio, di disomogeneità. In terzo luogo potremo notare nel corpo piattezza e insensibilità o viceversa vari gradi di irrequietezza e agitazione. Infine può esserci una sorta di

³ Cfr. *Anguttara Nikāya* 10. 1.

vaghezza, di insostanzialità corporea per cui non si riesce a far presa su nulla, ci si sente come persi.

Spesse volte, quando si prende contatto con queste ostruzioni al livello fisico si assiste all'emergere di corrispondenti pensieri e attività mentali. Per esempio, uno stato di tensione tende a dar luogo a rabbia e ostinazione. Ci sentiamo irritabili, rigidi, inflessibili, e il cambiamento di umore è a volte così repentino che non ci accorgiamo di come sia legato a uno stato fisico, sembra senz'altro legato al particolare evento che cattura la nostra attenzione in quel momento. Mentre sediamo in meditazione, a un tratto ricordiamo qualcosa che ci offende o ci manda in collera – verrebbe da chiedersi da dove mai sia saltato fuori. Allora notate cosa succede in particolare nel collo, nella mascella e nella parte superiore del petto. Oppure la tensione che proviamo può avere a che fare con la paura, nel qual caso di solito si esprime con una certa sensazione nel plesso solare. Lo stesso accade con sensazioni di piattezza o ristagno del processo respiratorio, cui si associa uno stato d'animo spento o confuso. Potremmo ritrovarci a reagire a queste sensazioni con irritazione e avversione, oppure con scoraggiamento. A volte portare l'attenzione al centro del petto, notare cosa c'è nell'area del cuore, è una chiave per capire la natura di questa piattezza. Forse ci sentiamo incapaci di espansione e di gioia, magari un po' tristi, depressi, ripiegati su noi stessi. Se questi stati prendono il sopravvento, finiscono per forza di cose con l'influenzare il modo in cui pratichiamo la meditazione. L'intenzione risulterà menomata o costretta, e la qualità dell'attenzione perderà di mordente.

In questi casi la tendenza sarebbe quella di annegare nel problema o combattere il problema, cose che limitano e impoveriscono la qualità dell'intenzione. Quando internamente ci sentiamo tesi o appesantiti la reazione potrebbe essere quella di forzare una via d'uscita o far violenza al respiro. A volte sentiamo montare una sorta di panico, come se fossimo intrappolati nel corpo. Di solito se siamo depressi cerchiamo qualcosa che ci tiri su, ma anche aggrapparsi a qualcosa che ci tiri su è una forma di tensione. Allora subentrano agitazione e irrequietezza, e la ricerca di qualcosa a cui aggrapparsi diventa spasmodica. Però aggrapparci a qualcosa non ci fa sentire più vivi, casomai ancora più spenti, perché in quel modo l'energia si coagula e si irrigidisce.

In questa fase la manovra corretta è: non entrare direttamente nella difficoltà ma restarne fuori, il che in linea di massima si ottiene generando un 'luogo' che sia libero da questi effetti. La più efficace nel tenere a bada questi stati negativi è l'energia verticale, l'energia della postura eretta. È importante registrare consapevolmente le sensazioni associate allo stare seduti eretti assumendo una verticalità equilibrata, non rigida o forzata, che consenta al corpo di sentirsi rilassato e leggero. L'energia è allora libera di circolare senza bloccarsi, contrarsi o spegnersi, e il delicato e stimolante effetto del respiro può estendersi a tutto il corpo. Le varie forme di ostruzione si potranno allora sperimentare come temporanee modificazioni di questo sottile

equilibrio, e inoltre come qualcosa che ha la capacità di risucchiare l'attenzione, che esercita una sorta di attrazione magnetica. Presi dal vortice degli impedimenti, ci allontaniamo sempre di più dall'oggetto di riferimento prescelto. Se invece riusciamo a restare fuori dal vortice, siamo in condizioni di generare il contesto appropriato all'esercizio della consapevolezza e all'esplorazione dell'esperienza in corso.

Per schematizzare l'approccio in termini di fondamenti della consapevolezza: lavorando con i primi tre – corpo, sensazioni e *citta* – l'obiettivo primario è stabilire il corretto equilibrio che ho menzionato, contemplare la qualità della sensazione che vi è associata e poi conoscere la mente in quello stato, così da avere un punto di riferimento. In questa fase potremo prendere atto di alcuni effetti particolari creati dalle ostruzioni presenti – da stati d'animo negativi di paura o rabbia ad esempio – ma resteremo per così dire alla periferia. È con il quarto fondamento della consapevolezza che andiamo direttamente al focolaio dell'impedimento. È come stare sulla riva di un fiume. All'inizio vediamo l'acqua che scorre e ci limitiamo a osservarla. Poi ci avviciniamo e mettiamo un piede nell'acqua, sentiamo com'è. Ma non ci tuffiamo nel fiume, ci limitiamo a saggiare la corrente. Ossia, qui la funzione della consapevolezza è restare con il tema centrale, la verticalità centrale, e da quella posizione vantaggiosa cominciare a sperimentare certe configurazioni oppressive. Queste contengono un notevole potenziale energetico e una notevole dose di *kamma* che chiede di essere compreso e risolto. Tornando alla similitudine del fiume: con il *samādhi* creiamo una corrente alternativa più forte di quella dell'impedimento e gliela contrapponiamo. Invece di farci portare via dalla corrente negativa la attiriamo nella nostra direzione integrandola nella corrente del *samādhi* e della saggezza. A poco a poco diventiamo capaci di entrare in contatto con l'insensibilità o la tensione, percepiamo gli stati mentali che normalmente ci risucchierebbero, ma invece di entrare in quel certo schema concettuale, in quel ricordo o stato d'animo, ci teniamo radicati nel corpo e nella corrente del respiro.

Il primo *kamma* che viene a cessare è quello verbale o concettuale, ossia l'argomento dei nostri pensieri. Forse allora si resta con uno stato d'animo di irritazione, o di tristezza, o un generale sentimento di disagio che a volte è indice di scoraggiamento: "Non ce la faccio più, la mia mente va sempre nella direzione sbagliata..." Questo è il *kamma* mentale, che ha ovviamente anch'esso il suo potere. Ma quando si comincia a veder cessare l'attività verbale o concettuale nasce una certa fiducia: forse vedrò cessare anche *questo*.

Di nuovo, cercare di contenere lo stato d'animo nella sfera del corpo e del respiro. Chiedersi: dov'è ora quel certo stato mentale, quell'umore? E in risposta potrete sentire una stretta al petto, o un peso nell'addome, o sensazioni forti nella testa o nel collo. Lavorare attorno a quelle zone con l'energia del respiro finché lo stato d'animo perde un po' del suo potere. Potete usare il respiro per creare spazio attorno al problema, oppure usarlo come fuoco, come luce e vibrazione, come terra per darvi

fermezza ed equilibrio, e come acqua per ottenere un'impressione di fluidità e malleabilità. Toccate con delicatezza il problema come l'aria, e conservate un tocco leggero, intermittente, per non restare incollati alla difficoltà. Se vi accorgete di star perdendo il filo, tornate alla domanda: "Dov'è il respiro? Che sensazione dà?". Attivate quindi *vitakka* e *vicāra*. Se invece la pratica procede bene non c'è bisogno delle domande, basta conservare l'atteggiamento di fondo. A volte bisogna quasi ripetersele ad alta voce, come a riscuotersi da uno stato di *trance*: aprire gli occhi, fare un respiro profondo, risalire in superficie.

Continuando a contenerlo nel corpo, è come se lo stato d'animo cominciasse a 'sbucciarsi'; al di sotto del primo potrebbero essercene altri che all'inizio non percepiamo. E notate come le sensazioni cominciano a muoversi e a cambiare. Il risultato finale è che lo stato d'animo si dilegua completamente. Ciò che resta è un'impressione corporea più vasta e completa – come se l'energia negativa, trasmutandosi, fosse stata integrata nella sfera corporea – e una mente limpida e quieta. Questo è il processo del *samādhi*.

Ānāpānasati

SECONDO GIORNO

RICEVERE IL CORPO

Il tema centrale nella coltivazione del sentiero verso il risveglio è che dobbiamo rivelare, dobbiamo scoprire, dobbiamo portare alla luce. Quindi non è questione di creare qualcosa, quanto piuttosto di portare alla luce quel che già c'è. Tenerlo presente aiuta a contrastare l'energia centrifuga di *bhava*. Nella nostra pratica, la prima cosa con cui familiarizzarsi è l'esperienza del ricevere. Ricevere il proprio corpo, piuttosto che fare qualcosa o creare una certa esperienza. Accostarsi alla pratica con un atteggiamento che ci consente di metterci a nostro agio lì dove siamo. Ricevere l'impressione del corpo: che cos'è che ci fa sentire di avere un corpo? Ricevere il corpo *nel corpo*⁴. Quindi, *non* pensare al corpo o concentrarsi su un'immagine mentale del corpo, ma connettersi all'esperienza corporea così come viene direttamente percepita. Come ho già detto parlando dei cinque elementi possiamo individuare diverse qualità:

⁴ Cfr. *Satipatthana Sutta*; l'espressione viene resa in alcune traduzioni con "contemplare il corpo *in quanto* corpo", oppure "il corpo *in sé e per sé*", ossia liberi da giudizi, nozioni astratte o riferimenti personali. Lo stesso invito è ripetuto, nel Sutta, per gli altri tre oggetti, o fondamenti, della consapevolezza (sensazione, mente e oggetti mentali).

calore, solidità, mobilità, fluidità e apertura. Poi, entrando nello specifico di *ānāpānasati*: come so di star respirando? Forse all'inizio non lo sappiamo davvero, non riceviamo un'impressione nitida. Il motivo può essere che i canali del corpo sono chiusi od ostruiti. In questo caso dobbiamo cominciare con l'aprire una via nel corpo.

Ciò si può fare attraverso una pratica nota come *body sweeping*, che consiste nel dirigere l'attenzione sistematicamente alle varie parti del corpo. Cominciamo con le parti del corpo che riusciamo effettivamente a ricevere, forse le sensazioni nelle mani o quelle che sorgono nella parte inferiore del corpo a contatto con il cuscino o il sedile. Cominciate con i punti che riuscite a cogliere facilmente e attivate l'energia verbale di *vitakka/vicāra* definendo e valutando le varie parti: mano sinistra, mano destra... E poi: è grande o piccolo? Pesante o leggero? Umido o secco? Riferimenti semplici di questo tipo. In questa fase si resta ricettivi, senza sforzarsi troppo. E noterete che la parte del corpo verso cui dirigete l'attenzione genera una più vivida impressione nella mente e sembra più vibrante. Noterete anche che attorno a quell'area che ora percepite più distintamente c'è qualcos'altro. Ad esempio: sento la mano, poi, quando l'attenzione è più stabile, mi accorgo che un po' più in là c'è il polso. Oppure: c'è una zona calda, e dietro quella ne avvertite un'altra un po' più fresca. Potete avvertire una pulsazione, il cui centro è nella mano, e una sensazione in movimento che termina in un'altra area. Allenarsi a individuare queste sensazioni. Alcune sono molto lievi, quasi fossero l'ombra o l'eco di sensazioni più forti, emergono dall'area più forte come sensazioni secondarie. Allora ci sarà la sensazione morbida della mano e poi una sensazione più intensa che corrisponde al gomito, e con l'attenzione potete cercare di colmare lo spazio fra mano e gomito. Potete chiedervi: "C'è qualcosa al di sopra? Al di sotto? Attorno a quella sensazione?".

Applicandovi con una certa costanza – non solo pensando ma effettivamente sentendo, individuando, ricevendo e seguendo queste impressioni – arrivate a ottenere uno schema generale, una specie di 'mappa' del corpo. Aiuta anche fare riferimento alle qualità degli elementi, di cui abbiamo già parlato. Inoltre, nelle aree dove prima non si avvertiva nulla cominciano a comparire delle sensazioni. Anche se il corpo non è completamente presente, si può comunque riceverne un'impressione sufficientemente vasta e nitida e lavorare a consolidarla.

APRIRE LA STRADA AL RESPIRO: IL PERCORSO ASCENDENTE E DISCENDENTE. LAVORARE CON LE OSTRUZIONI

È utile imparare a tracciare una linea che sale su per la schiena, attraversa il collo e termina sulla cima della testa. E quando fate questo la sensazione è quella di sollevarsi progressivamente. È come domandarsi a più riprese: "C'è qualcos'altro al di sopra? Che sensazione dà?". Salire piano piano in questo modo. Può succedere che l'attenzione e la sensibilità salgano fino a un certo punto e poi incontrino una resistenza. Allora si esplora la resistenza: "Com'è?". Forse è una sensazione pesante,

oscura, o altro. Si comincia a saggiare la qualità della resistenza e scoprire se c'è uno stato mentale che vi si associa. Potremmo ad esempio sentirci chiusi in noi stessi, con il cuore chiuso. O forse si tratta di un sentimento di insicurezza, a cui si associa timore e quindi tensione. Così facendo si comincia a portare alla luce quel che c'è. Perciò: quando non si riesce a proseguire verso l'alto ci si ferma a esplorare la natura dell'ostacolo. "Com'è? Di cosa ha bisogno?". Senza cercare una soluzione, solo chiedervi: "Di cosa ha bisogno?". A volte c'è bisogno solo di sentirla – ah! – e si rilassa immediatamente. Magari non l'avevate ancora notata. Credevate di essere abbastanza rilassati ma in quel particolare punto del corpo c'era tensione. Potreste essere quasi del tutto rilassati, magari perfino sul punto di addormentarvi, ma certe parti del corpo in realtà sono molto contratte. Non ha senso cercare di rilassare le parti che sono già rilassate, per cui è necessario essere piuttosto precisi, individuare la parte contratta o bloccata e chiedersi di cosa ha bisogno.

A volte la tensione si scioglie semplicemente dandole più spazio, piuttosto che sentirsi in dovere di sbloccarla o viverla come una seccatura o una persecuzione. È un po' come dirle: "Ah, va bene", e farle un po' di spazio attorno. E poi ascoltarla con comprensione, senza risentimento. Questa capacità di empatia è un altro ingrediente molto efficace, è come dare un messaggio del tipo: "Vai bene così, puoi restare quanto vuoi". Dunque ci sono tre fattori da tener presente: *la precisione* – ossia individuare con chiarezza l'area a cui rivolgere l'attenzione, senza restare nel vago; poi *dare spazio*, creare il giusto tipo di ambiente, il giusto spazio contenitivo, piuttosto che uno spazio distanziante; infine, mettersi in *relazione empatica*, per così dire, con la qualità dell'ostruzione.

A volte incontrando una di queste ostruzioni può accadere che un'intera fetta di *kamma* verbale o mentale cominci a trovare espressione e si liberi col dissolversi di quel blocco. Ciò vale soprattutto per dolori forti e ricorrenti durante la seduta, come ho avuto modo di vedere nella mia pratica personale. Naturalmente di fronte al dolore l'istinto è quello di proteggersi o sbarazzarsi comunque del dolore. Anche il tentativo di alleviarlo in realtà sottende il desiderio che non ci sia, la voglia di mandarlo via. Personalmente ho dovuto praticare con dolori nel corpo che mi hanno accompagnato per molti anni. E mi ci sono voluti anni per cominciare a cambiare atteggiamento, per essere in grado di ricevere il dolore, ricevere la difficoltà, nel modo giusto, senza cercare di toglierla di mezzo ma chiedendomi: "Ah, si tratta di questo; di cosa ha bisogno?". Nel mio caso, a volte l'unica cosa di cui c'era bisogno era proprio quella semplice domanda. Così, invece di ricevere solo la mia avversione, la mia amarezza, il mio risentimento e la mia rabbia, ho cominciato a ricevere un po' della mia compassione, della mia apertura. E questo è sufficiente, non è vero? È stata un'esperienza rivelatrice, per quanto riguarda i miei schemi mentali abituali. C'era tanta rabbia, tanto bisogno di difendermi, nel corpo, un continuo "non voglio": non voglio il dolore, non voglio soffrire. Quindi, cominciare ad aprire la mente per ricevere

pienamente il corpo così com'è: dolorante, intorpidito, scomodo. E quello che ne viene fuori è una qualità molto concreta, molto precisa, di compassione.

Quando riuscite a percepire il ritmo del respiro – quella semplice pulsazione di fondo – potete servirvi di quell'energia ritmica e dell'attenzione per lavorare sui vari punti del corpo. Possiamo definirlo 'aprire la strada al respiro'. Tracciando un percorso ascendente, dalla base della spina dorsale fino alla cima della testa, si stabilisce l'asse verticale. Allo stesso modo potete tracciare un percorso discendente dalla cima della testa lungo la parte anteriore del corpo; forse avrete notato che ci sono dei punti particolarmente forti dove raccogliere l'attenzione: il centro della fronte, la gola, il cuore, il plesso solare, l'addome, il basso addome e il perineo, la base del corpo. Magari ne individuerete solo qualcuno, noterete una sorta di pulsazione sottile attorno a questi centri. Si tratta allora di scendere lungo questa linea immaginaria come chiedendosi: "Che cosa c'è al di sotto? E ancora al di sotto?". Se le sensazioni sono troppo intense expandete il campo dell'attenzione. Partendo dalla testa, passate alla fascia dietro agli occhi, come se poteste infilarvi sotto la pelle, dietro agli occhi, notando le particolari sensazioni presenti in quell'area. Poi scendete alla bocca, sentendo le labbra come dall'interno. Poi all'area della gola e così via. Potete procedere lungo un'immaginaria banda verticale o aprire il raggio dell'attenzione all'intera area.

Si può creare un percorso procedendo in linea retta, ma anche lavorare secondo uno schema tridimensionale. Il vantaggio di un percorso lineare da punto a punto è la maggiore precisione e chiarezza. Però può anche avere un effetto intensificante, e l'intensità delle sensazioni talvolta può portarci fuori centro. Perciò, così come si può applicare l'attenzione per 'punti', si può anche lavorare secondo quelli che definisco 'campi', ossia ciò che si estende attorno a quei punti. Il campo superiore è quello della testa. Quindi, se contemplate le sensazioni nella testa, potete scegliere di portare l'attenzione su uno o due punti precisi ma potete anche cercare di ottenere una sensazione globale dell'intera testa, magari immaginando il cranio ripieno di una sostanza gassosa o liquida se è d'aiuto. Ciascun campo ha un suo carattere specifico, che possiamo tradurre in termini di elementi: ad esempio il campo della testa e quello dell'addome hanno qualità sensibilmente diverse. Il confine della testa passa all'incirca lungo la linea della mascella e della base del cranio. Al di sotto c'è il campo della gola, che va fino alle clavicole. Poi quello del petto che arriva fino alle costole, dove comincia il plesso solare. Al di sotto del diaframma c'è la parte superiore dell'addome che si estende fino alla cavità del bacino. Scendendo ancora, sotto l'ombelico troviamo il bassoventre che termina con il perineo. Il confine fra un campo e l'altro è il punto dove più facilmente si possono incontrare ostruzioni o resistenze, una maggiore tendenza a contrarsi. Se, applicando un'attenzione accurata, riusciamo a completare un movimento attraverso queste aree, noteremo che a ciò si accompagna un sensibile effetto liberatorio.

INSPIRARE ED ESPIRARE LUNGO

La prima istruzione del Buddha in termini di consapevolezza del respiro è quella relativa al respiro 'lungo': "Inspirando ed espirando un lungo respiro". Quindi il suggerimento è, una volta aperta la strada, lasciare che il respiro si estenda attraverso il corpo quanto più pienamente e completamente possibile.

Di solito pensando al respiro si immagina un qualcosa che accade nel naso, nella gola o nel petto e si ferma lì, forse perché è lì che si avvertono le sensazioni dominanti. Ma se portate l'attenzione sull'intero gioco delle sensazioni che si accompagnano al respiro, la prima cosa che salta all'occhio è l'alternarsi delle diverse qualità dell'inspirazione e dell'espirazione, la diversa tonalità di queste due esperienze a cui si associano distinte sensazioni e modalità energetiche. Quando cominciate a percepirle, vi accorgete che il respiro non 'finisce': le sensazioni non si interrompono di punto in bianco ma tendono a diffondersi e sfumare. Contemplare il respiro in termini di dinamica energetica implica seguire il flusso delle sensazioni che si diffondono nel corpo. Ad esempio noterò che a parte quella sensazione più nitida nella gola quando inspiro ed espiro ce n'è una più tenue e sfumata che scende giù nel petto. O forse inspirando sono più cosciente della testa: sarà un lieve formicolio, una sensazione delicata dietro agli occhi, oppure semplicemente la testa nel suo insieme si staglierà più nitida che durante l'espirazione. Si tratta perlopiù di sottili effetti di campo, piuttosto che di sensazioni forti e circoscritte a un punto preciso. È come un delicato sciabordio che soffonde la testa o si comunica alle spalle o va a spegnersi gradualmente nel petto. Se riuscite a ricevere queste sensazioni e familiarizzarvi con esse potrete esplorare il percorso del respiro sempre aiutandovi con la domanda (o sostenendo silenziosamente il corrispettivo atteggiamento mentale): che cosa c'è al di sotto, al di sopra, o intorno? Cos'altro c'è da scoprire in questa esperienza?

Se tenete presenti i cinque elementi, in particolare, ci sarà sempre *qualcosa*. Una configurazione di sensazioni fluide come l'aria o l'acqua emerge e a un certo punto si indurisce, sembra finire lì. In realtà c'è l'aria, o l'acqua, e poi quella sensazione che chiamiamo terra, che è l'impressione della resistenza. Perciò: l'apparente fine della sensazione del respiro, com'è? È densa, è dura? Oppure è come spazio, è vuota, è come se tutto sbiadisse senza lasciare traccia? Semplicemente saggiare i contorni di quella sensazione, senza sprofondarci dentro, finché non ci si sente capaci di restare vigili con l'attenzione in quel punto. A partire da quel punto estendetela, lentamente, con cura, in base alla vostra capacità di restare vigili. Quel che può succedere – a me, ma credo un po' a tutti – è che una volta arrivati in fondo all'inspirazione o all'espirazione si perde il filo, si lascia cadere, si va fuori strada, come se l'attenzione tendesse a indebolirsi e non riuscisse a seguire bene la fine dell'atto respiratorio. In parte succede perché rilassandosi e calmandosi si può scivolare facilmente nella sonnolenza o in uno stato un po' sognante. Ecco perché è importante mantenere attivi *vitakka* e *vicāra*, esercitandoli su aree o qualità dell'esperienza che è facile cogliere

con l'attenzione senza distrazioni. Poi, una volta acquisiti gli strumenti adatti, potete cimentarvi con aree o sensazioni meno distinte.

Le diverse qualità dei cinque elementi forniscono specifici oggetti su cui focalizzare l'attenzione, e inoltre aiutano a controbilanciare particolari tendenze quando diventano squilibrate. Ad esempio, la terra fornisce solidità quando la solidità manca, quando la mente gira a vuoto e non vuol saperne di fermarsi su nulla. L'elemento aria funziona all'opposto, quando vi sentite così pesanti e tesi che tutto diventa rigido e duro e si perde il senso della leggerezza o dell'immediatezza e il *kamma* mentale, ossia l'intenzione, diventa troppo forzata. Allora è il momento di prendere le cose un attimo alla volta, recuperare la leggerezza dell'esperienza pensandola in termini di toccatine fuggevoli. In caso di sonnolenza ci si può concentrare sull'elemento fuoco, o luce, che si associa a un movimento ascendente dell'energia. È naturale quando si espira contemplare il respiro che fluisce verso il basso, favorendo il raccoglimento e la calma. Ciò è utile particolarmente quando il processo è molto teso e agitato; se però l'energia è viziata e appesantita, quando esirate potete indirizzarla verso l'alto concentrandovi sul petto. L'aria e i muscoli respiratori restano ovviamente gli stessi, ma si può indirizzare l'energia in direzioni diverse servendosi dell'attenzione.

Per concludere: i percorsi ascendente e discendente hanno eguale importanza e valore, così come riceviamo imparzialmente l'inspirazione e l'espirazione. Qui possiamo prendere coscienza delle nostre inclinazioni abituali. Ad esempio, in qualcuno il rilassamento e l'ammorbidimento che si associano all'espirazione possono evocare la tendenza a 'sparire', a sottrarsi, dileguarsi. O viceversa, dato che con l'inspirazione si accumula una certa energia, se c'è più accento sull'inspirazione si può cominciare a diventare un tantino sovreccitati, un tantino intensi, alcuni si caricano proprio come una pila. Tutti noi, a seconda delle situazioni, possiamo manifestare l'uno o l'altro dei due estremi. Si tratta di riconoscere qual è la nostra tendenza nel momento presente. Il nostro intento è controbilanciare le tendenze abituali e arrivare a una condizione di equilibrio. È certamente possibile lasciar andare alcune di queste nostre abitudini e cominciare a coltivare e assaporare la nostra liberazione.

Ānāpānasati

TERZO GIORNO

Fin qui il nostro lavoro è consistito nell'entrare in contatto con il respiro e lasciarlo circolare attraverso il corpo, lasciarlo essere lungo quanto più possibile. L'effetto di questo lavoro è un graduale alleggerimento della consistenza corporea. Ovviamente la carne resta quella di prima, mi riferisco alla tensione del corpo, a come si tiene insieme. È qualcosa su cui bisogna tornare di continuo nella nostra pratica. La maggior parte di noi dovrà fare esercizi particolari per rilassare la tensione che si accompagna alla vita quotidiana, specie chi deve fare i conti con l'arena gladiatoria della 'piazza del mercato'. Spesso non ci rendiamo conto di quanto siamo tesi perché il livello di tensione è sceso dal 90 al 60%. Se sono teso 'solo' al 60% mi viene da dire: "Però!". Nessuno si sta arrabbiando con me, nessuno mi dice di sbrigarmi a fare questo e quell'altro, che sollievo. Però, se vogliamo far scendere quel 60% a un 20%, si tratterà soprattutto di lavorare sul nostro intimo senso di urgenza, sulla mente che si sente sotto pressione, che sente di dover ottenere qualcosa, fare le cose per bene e così via.

RESPIRO LUNGO (II)

E per far questo il primo passo consiste semplicemente nello stabilire un senso di verticalità, lasciando che tutto il resto ci scivoli via di dosso, lasciandolo cadere a mano a mano. Cominciare a percepire – non con straordinaria chiarezza o particolare precisione – l'impressione generale della presenza di un corpo, la sensazione che "qui c'è un corpo". E insieme a questo, potete sentire il ritmo del respiro che oscilla avanti e indietro, o su e giù. Lasciando che l'espiazione esca fuori un pochino di più, che scenda un pochino di più, di modo che le pareti dell'addome possano ammorbidirsi completamente. Sentendo l'energia del respiro che scende giù fin dentro alle gambe. E, con l'inspirazione, lasciando che il respiro salga e voli verso l'alto, leggero. Non vi lesinate il respiro. Lasciate che vi riempia completamente, anche più dello stretto necessario, lasciate che vi inondi e vi avvolga. Allora la mente può lasciar andare un po' del suo nervosismo, può rilassarsi in quel bagno di respiro. Niente di tutto questo apparirà chiarissimo. Si tratta solo di continuare, essere capaci di tornare alla semplicità di quel processo. E alcuni effetti di contrazione, di tensione e negatività cominceranno a dissolversi.

RESPIRO BREVE. PRIMO LIVELLO DEL SAMĀDHI

Poi arriviamo a quello che si definisce "inspirare ed espirare breve". Questo succede sia spontaneamente, nel corso del naturale processo della respirazione, sia per effetto di un particolare modo di focalizzare l'attenzione. A mano a mano che ci rilassiamo, il respiro rallenta, diventa più leggero, e poiché il corpo è meno denso e teso le sensazioni che derivano dalla resistenza muscolare diminuiscono e si fanno più tenui. Le sensazioni acquistano una qualità più sottile.

[...] Quella vivacità implica un senso di interesse, la mente non è interessata ad altro, non vuole raccogliere altri segnali, per cui si sintonizza sul respiro con più precisione. Ora stiamo facendo attenzione non tanto alla lunghezza o estensione del respiro quanto alla qualità stessa del processo energetico, alla *pulsazione* o *vibrazione* dell'atto respiratorio. La precisa localizzazione nel corpo diventa a questo punto irrilevante. La pulsazione si potrà avvertire più chiara al centro del corpo, o in prossimità del collo, o in basso alla base del corpo, ma non fa molta differenza. Questo perché quando il corpo è rilassato e omogeneo non si può dire esattamente 'dove' sia facendo ricorso alle semplici impressioni tattili. Quindi, semplicemente prendere atto che nella sfera della coscienza corporea c'è una pulsazione o vibrazione costante associata al respirare. Questo è ciò che nel Sutta si definisce *kāyasankhāra*, ossia il dato primario, la condizione primaria dell'esperienza dell'incarnazione. Se ne può fare esperienza in altre occasioni in cui il corpo non è contratto, quando è impegnato a svolgere fluidamente una certa attività: allora possiamo percepire pulsazioni e sottili correnti di energia che sono il segno fondamentale della vitalità fisica. Si tratta di portare l'attenzione su quel segno, su quella particolare qualità. È qualcosa che in un certo senso non ha direzione, è come una luce che brilla, una lieve pulsazione luminosa o termica che vibra ma non si sposta. Siamo nel cuore del respiro. È qualcosa di 'breve', ossia contenuto, piccolo, che non corre di qua e di là. Una volta che l'attenzione sia in grado di ricevere quel segnale si tratta di esercitarsi a sentirlo pienamente, diventare completamente ricettivi a quel segnale. Si tratta quindi di una forma di esercizio.

A questo stadio della pratica si possono incontrare difficoltà di vario genere. Ora che i pensieri o le storie relative al passato non sono più un problema, ciò che emerge sono più che altro stati d'animo o sensazioni relativi allo schema corporeo e a come il corpo si 'tiene insieme'. Proviamo resistenza a perdere la percezione ordinaria del nostro corpo. Potremmo sentire di non sapere più quanto siamo grandi, o piccoli; a volte si sperimenta una perdita dei confini. Inoltre il corpo sembra molto aperto e vulnerabile, quindi è abbastanza naturale che per reazione si tenda a voler uscire da quello stato. Può accadere che la mente cominci a provare una certa agitazione, una certa ansia, che il respiro diventi all'improvviso di nuovo lungo e profondo: ci ritroviamo sbalzati fuori come un sughero che emerge di colpo alla superficie del mare. A volte in questi casi è utile ripetere un mantra o una parola che faccia un po' da culla

al processo, che dia contenimento e protezione. Quindi anche qui l'energia verbale ha il suo ruolo da giocare. E accanto a questa, un'intenzione della mente che vada in direzione della calma, della fiducia, del lasciar andare. Si tratta in un certo senso di imparare ad affidarci, e in questa misura certe pratiche devozionali possono essere d'aiuto.

L'altro tipo di difficoltà che può emergere in questa fase è che la mente si lascia prendere dall'eccitazione o dall'esaltazione. Ci ritroviamo a parlare con gli angeli, ci perdiamo nello spazio cosmico... L'energia sale, ci si sente trasportare verso il centro della testa. C'è ovviamente tutta una gamma di emozioni di tipo estatico che si possono associare a sensazioni di apertura e di calma. Si tratta di imparare a sentire pienamente quelle sensazioni senza irrigidirsi o farsi prendere la mano dall'esperienza. Per far questo occorre in primo luogo ricollegare e radicare ogni esperienza al corpo. Anche se la nostra percezione del corpo è meno definita e densa di quella a cui siamo abituati, resta sempre il riconoscimento di fondo della presenza della dimensione dell'incarnazione, cosicché non ci perdiamo negli spazi eterei. Si tratta di imparare a cogliere quella vibrazione, quella pulsazione, e poi *estenderla*, estenderla a riempire l'intera dimensione di ciò che si percepisce come il proprio corpo. Perciò, magari non distinguiamo con chiarezza dove sono il petto o le ginocchia o che altro, ma l'intenzione generale è quella di tornire e arricchire l'esperienza corporea. Così tutte le pulsazioni o le correnti o le sensazioni vengono raggiunte e riempite dalla sensazione o pulsazione dominante del respiro.

È come un massaggio totale dall'interno. Il Buddha lo paragonava al prendere del sapone in polvere e versarci sopra dell'acqua a goccia a goccia e impastare con le dita fino a ottenere una palla di sapone ⁵. Il corpo acquista una certa leggerezza. Anche questa esperienza può dare molto piacere, di fronte al quale si può provare a volte incertezza o resistenza. Ma l'incoraggiamento è di *soddisfare pienamente* la sfera corporea; a mano a mano che le pulsazioni e le correnti del corpo si regolarizzano, emergerà l'inclinazione a tranquillizzare o calmare. È a questo punto che il *Sutta* fa riferimento per la prima volta al 'calmare', il che ci ricorda che le fasi iniziali della pratica non hanno a che vedere propriamente con la calma, e che di fatto non dovremmo aspettarcene molta; più che altro invece hanno a che vedere con qualità specifiche come l'esercitare, il massaggiare, l'applicarsi con cura e costanza. Se invece

⁵ Cfr. *Anguttara Nikāya* 5. 28 per una descrizione standard dei 4 *rūpa jhāna*, ossia livelli di *samādhi* dove l'esperienza della corporeità funge da base/oggetto per lo sviluppo di funzioni mentali salutari. Per quanto riguarda il primo, cui si fa qui riferimento, l'istruzione del Buddha è la seguente: "Proprio come un abile addetto ai bagni, o il suo apprendista, mette la polvere di sapone in un catino e l'impasta con le dita, aggiungendo a poco a poco acqua quanto basta in modo che la sua pasta di sapone sia ben intrisa dentro e fuori senza però gocciolare, allo stesso modo [il meditante] permea e pervade, soffonde e riempie il proprio corpo del diletto e agio [*pīti* e *sukha*] nati dal distacco [dagli stati mentali non-salutari, ossia dai cinque impedimenti]. E non vi è alcuna parte del suo corpo che resti non pervasa dal diletto e agio nati dal distacco".

cominciate subito a voler 'calmare', ci sono buone probabilità che la mente si deprima e basta. Questo perché non avete trovato una fonte di energia capace di sostenervi. Quindi è possibile calmarsi senza diventare torpidi o ottusi solo in presenza di un'energia corporea omogenea che dia contenimento e sostegno all'attenzione. E questo è il primo livello di *samādhi*.

Ciò che consente di continuare a mettere a fuoco il respiro quando vengono meno gli altri punti di riferimento fisici è, ancora una volta, l'attività di *vitakka* e *vicāra*. In particolare, in questo stadio è *vicāra* che ci continua a fornire metafore, immagini e impressioni del processo in corso, ossia ci fornisce quello che a volte si definisce *nimitta*. *Nimitta* significa segno, caratteristica, o qualità definitoria. Quando la mente si rilassa, spontaneamente tende a esperire le cose in termini di immagini, metafore o umori – un livello mentale lievemente diverso da quello del pensiero razionale, che è di per sé più circoscritto e teso. Una mente rilassata potrà recepire una particolare impressione del respiro come un qualcosa di molto lieve, potrà recepirlo come sottile, o ardente, o setosa, o liquida; potrà rappresentarsela come un fiotto di energia o uno spazio delicato. Per ciascuno sarà diverso; l'idea è cogliere che sensazione ci dà, soggettivamente. A volte questa impressione immediata ci sfugge perché quasi istantaneamente la interpretiamo. Ma con questa pratica noi decostruiamo certe attività mentali per scendere al livello delle impressioni primarie. Ecco perché e come la mente si calma. La mente scende o si apre a un livello dove riceve solo impressioni molto semplici, quasi infantili, o oniriche, o poetiche. Ma poiché di fatto non stiamo dormendo (o almeno si spera!) la qualità del *vitakka* dovrebbe restare attiva nel dirigere e sostenere l'attenzione. Queste impressioni tendono a diventare stabili e forniscono quindi un supporto per l'attenzione nel momento in cui altre modalità di pensiero o di sensazione cominciano a sfaldarsi. Ma non potete bruciare le tappe, non potete decidere di farlo; bisogna che vi sottoponiate a un processo all'interno del quale comincia a succedere da sé. Queste sono solo cose da tener presenti quando si lavora con il respiro: quando la fase del respiro lungo è completata, il quadro comincia a cambiare e dovete sapere in base a cosa valutare l'esperienza da quel punto in poi.

Ānāpānasati

QUARTO GIORNO

SECONDO E TERZO FONDAMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA: SENSAZIONE E PERCORSI MENTALI

Il secondo fondamento della consapevolezza, come ricorderete, è *vedanā*, ossia l'impressione [*feeling*], la qualità affettiva che si accompagna a sensazioni corporee o immagini mentali, idee, ricordi e così via. Le sensazioni possono avere a seconda dei casi una qualità piacevole o spiacevole. Quella qualità è il fattore scatenante di una serie di reazioni: seguire la sensazione, ignorarla o resisterele. Il consiglio del Buddha è "sentire la sensazione nella sensazione", ossia, invece di reagire meccanicamente alla sensazione, *lasciarla essere lì*. Per cui, nel caso di una sensazione piacevole sentiamo semplicemente quella sensazione invece di reagire cercando di prolungarla, averne di più e così via. Non è un compito facile, perché la sensazione tende ad aprirsi una strada nei *sankhāra* ⁶. Allora è necessario trovare un modo per restare legati alla sensazione invece di reagire automaticamente, cercare di non reagire, preoccuparci della nostra reazione e così via. Ecco perché ricorriamo al corpo o al respiro.

Uno degli esercizi che coltiviamo nell'*ānāpānasati* è sentire il corpo completamente, sentirlo pienamente in quanto qualità energetica vitale e forte che *riempie* la mente, invece che come qualcosa di separato dalla mente. La mente stessa viene a sua volta inclusa in quel campo di esperienza. Allora la sensazione può essere veramente sentita: le reazioni mentali vengono rallentate perché la mente è impegnata completamente nella sensazione. Si tratta innanzitutto di comprendere *che cos'è* una sensazione, perché in genere la sensazione viene subito interpretata e innesca un'azione, per cui non sappiamo veramente cosa sia. All'inizio dobbiamo usare qualcosa che non susciti forti sensazioni, come appunto le impressioni associate alla respirazione. Avremo allora l'opportunità di comprendere la sensazione spoglia delle solite reazioni.

La sensazione si può descrivere come una carica energetica di segno positivo o negativo, un luogo dove qualcosa diventa estremamente forte e vivo. È vibrante, positiva o negativa che sia. Nella nostra esperienza quotidiana spesso equipariamo o associamo le sensazioni a particolari stati mentali. Il potere della sensazione evoca e genera percorsi verso specifici stati mentali, ad esempio quelli associati all'esperienza del godimento. Per godimento intendo quando la sensazione è lasciata fluire liberamente ed è appagata, non vuole nulla, non evita nulla – il godimento come libero

⁶ In questo caso il termine – a volte tradotto con 'formazioni mentali' o 'formazioni karmiche' – indica le reazioni psicologiche abituali stimulate dalla sensazione. Nel suo discorso A. Suciito parla di "activations", nel senso di fattori *attivati* (dalla sensazione) e *attivanti* (un processo di proliferazione discorsivo-emotiva).

gioco della sensazione positiva. Diremo allora che è compiuta in se stessa. Ma quando la sensazione resta incompiuta, imbocca i percorsi dell'avidità o del desiderio. Tende a qualcosa ma non riesce ad arrivarci. Oppure si associa a percorsi negativi come la rabbia o la paura. Anche qui non c'è risoluzione, la sensazione si scontra con un ostacolo che non riesce a superare. Nel caso della rabbia, c'è il tentativo di sottrarsi, o di respingere, o di far terminare. Se è paura, quello che cerca senza trovarlo è un luogo dove appoggiarsi e riposare – è insicura, instabile. Quando la sensazione non ha un percorso che la concluda è sempre insoddisfacente. E invece di essere contenuta, trapela e si disperde all'esterno. È come quando si taglia un cavo elettrico, la corrente schizza via alla cieca e può fare molto danno.

Normalmente cerchiamo di concludere o completare una sensazione attraverso un certo tipo di azione. Per esempio: proviamo una sensazione sostanzialmente positiva, una sensazione associata al piacere, che però non è compiuta in se stessa. Allora cerchiamo qualcosa che la completi, magari andando al cinema, mangiando qualcosa, ascoltando musica. A volte ci riusciamo, temporaneamente – diciamo che "ci è piaciuto". La mente si sente completa, si calma: "Per ora basta così". Oppure abbiamo una sensazione negativa e ci arrabbiamo con qualcuno, alziamo la voce, battiamo il pugno sul tavolo, l'altro a sua volta alza la voce, batte il pugno sul tavolo... dopo un'oretta ne abbiamo abbastanza – "Ah, ci voleva proprio" – la sensazione è finita, conclusa. È così che si vive, non è vero? A volte però la manovra non riesce, c'è la sensazione di volere qualcosa che però resta senza oggetto: il cibo non ci dice granché, la musica ci annoia. Oppure proviamo una sensazione negativa e pensiamo: "Non devo arrabbiarmi", oppure: "Controllati!". La sensazione sta sempre lì. La teniamo sotto. E quella sensazione negativa ci resta dentro e diventa una malattia, una malattia del cuore, che a poco a poco mina le nostre forze.

Nella pratica del Dhamma cerchiamo di trovare una maniera di concludere la sensazione *nella sensazione*, dentro di noi, di risolverla davvero fino in fondo. Perché non è detto che a ogni sprazzo di energia positiva si trovi sempre qualcosa di piacevole da fare; e non sempre abbiamo qualcuno sottomano con cui litigare quando arriva l'ondata negativa. Inoltre ci rendiamo conto che completare l'energia in quel modo è solo un rimedio temporaneo, in quanto la sensazione non trova vera soddisfazione *in quanto sensazione*, non fa che essere proiettata su di un oggetto esterno. In meditazione, invece, piuttosto che scaricare le sensazioni su particolari oggetti, idee o pensieri, usiamo le funzioni del calmare, stabilizzare e investigare per andare all'essenza di cosa significhi *sentire*, per arrivare al cuore della sensazione. E in essenza, sensazione negativa e positiva hanno la stessa natura, sono una sorta di carica elettrica. Dimodoché, quando si comincia a capirlo, non c'è bisogno di associare nulla alla sensazione; non ci sentiamo più in obbligo di non avere certe sensazioni oppure di esprimerle o di trovare un oggetto sul quale agirle. Possiamo renderci pienamente ricettivi alla sensazione per quella che *realmente* è.

È un passo estremamente utile, perché da un lato aiuta a liberare la mente dalla reazione alla sensazione, dall'altro indebolisce il potere dei percorsi mentali obbligati⁷, o degli stati mentali. I pensieri hanno potere unicamente per via della carica di sensazione che gli scorre dentro. Si può pensare di tutto, ma l'effetto sarà determinato dall'energia della sensazione che ci sta dietro. Gran parte della nostra attività mentale, compresa l'attività discorsiva, ha origine da sensazioni irrisolte; e la massa di quella incompiutezza è legata a sentimenti di bisogno, di paura o di dolore. È del tutto naturale. Sono gli agenti che ci legano a una forma dotata di sensi, l'equipaggiamento necessario per esistere in una forma sensoriale. Se non esistesse il bisogno non avremmo bisogno di nulla: sarebbe la fine della specie. Se non ci fosse il sentimento della separazione a farci soffrire non ci sarebbe nulla a tenerci uniti con un legame affettivo. E la paura ha funzioni protettive: se non ci spaventassimo finiremmo investiti da un camion. Questi sentimenti negativi sono in realtà fratelli gemelli di significati o riferimenti che consideriamo di segno positivo.

Sicché, la qualità della sensazione si muove lungo canali di questo tipo e può essere risolta fino in fondo solo vivendola in se stessa per quella che è, semplicemente *sentendola in quanto sensazione*. Se non ci consentiamo di sentirla pienamente, la carica della sensazione si accumula dando luogo a due risposte di base che corrispondono ai deflussi [*āsava*] energetici di *bhava* e *vibhava*. Nel primo caso saremo sopraffatti – la sensazione trabocca. A volte, se era stata trattenuta a lungo, il corpo è scosso e la ragione si annebbia; al limite estremo abbiamo l'esperienza della rottura psicotica. Il secondo tipo di esperienza interviene quando la sensazione ha un potenziale energetico molto forte e si esercita un grosso sforzo di volontà per congelarla, o per attutirla. Qualcosa di simile a una reazione da shock, per alcuni istanti siamo completamente paralizzati. In un certo senso è un meccanismo di difesa del tutto naturale, quando la sensazione è troppo forte; ma se viene soppressa a lungo la carica aumenterà fino al punto in cui o defluisce con tale intensità da danneggiare il sistema o viene trattenuta con tanta forza da risultare dannosa anche in questo caso.

LAVORARE CON LE SENSAZIONI E I SENTIMENTI REPRESSI

A volte in meditazione può succedere che alcune aree nel corpo associate a materiale represso appaiano come insensibili, o come schermate. Non appena la mente si rilassa un po' di più l'effetto della repressione si allenta e la sensazione

⁷ “Un ‘percorso obbligato’ non coincide con uno stato mentale... può comprendere una serie di stati abituali in rapida successione che portano alla stasi. Nella stasi c'è l'opinione di sé. Un esempio di percorso negativo potrebbe essere il seguente: ‘Qualcosa non va... non dovrebbe essere così... dovrei fare qualcosa... perché non lo fa qualcun altro?... perché nessuno mi aiuta mai?... mi ammazzo di lavoro... nessuno mi dà mai retta... ecco chi sono io. I percorsi obbligati sono mappe del *karma*. Ovviamente, hanno qualcosa da insegnarci”. (Nota di A. Sucitto)

emerge a ondate, a volte associata a ricordi e idee. Quindi, in un primo momento c'è un rilassarsi, un ammorbidirsi, poi una leggera confusione, un effetto scuotimento, ci si sente fuori centro; poi quasi immediatamente emerge una particolare qualità di sensazione che però subito si perde sotto un'ondata di immagini e impressioni e stati d'animo. Ed eccoci seduti qui pensando a cose successe due o cinque anni fa, materiale che sembra molto intenso e nitido. Abbiamo completamente perso il corpo e siamo nella dimensione dei ricordi e delle associazioni che ha un grosso potere, forse più potere delle nostre attuali abilità meditative in termini di presenza mentale e concentrazione. Allora forse vorremmo che la cosa finisse lì, vorremmo fermare tutto. La capacità della consapevolezza di conoscere qualcosa così com'è è assente, non riusciamo a riferirci all'esperienza e basta, vogliamo farla andar via, vogliamo che finisca. Viene meno il presupposto stesso della meditazione.

Quando siete nella dimensione della mente e del pensiero associativo, qui è dove il *kamma* verbale, l'energia verbale, deve essere attivato; ossia, contattate quel tema o quell'esperienza con il pensiero, ci riflettete sopra. E cercate di usare il potere della riflessione e la qualità dell'intenzione per investigare la sensazione in se stessa. Per esempio, si prova rabbia, o avidità o paura o quel che sia – prima di tutto non cercare di fermare l'esperienza ma lasciare da parte l'argomento, il tema. Non importa dove vuole andare a parare, si cerca semplicemente di superare o lasciar andare il bersaglio, l'oggetto specifico. E tornare semplicemente all'esperienza emozionale così com'è, che potrebbe essere preoccupazione, avidità, paura o rabbia, e poi cercare di dirigersi verso l'esperienza energetica di quel sentimento: è qualcosa che scorre, è infuocata, gira in tondo... quel che sia. Sale verso l'alto? O scende verso il basso? A quel punto, quando la sperimentate in questi termini siete in grado di dare alla sensazione un riferimento corporeo, del tipo: "Lo sento nella testa, lo sento nel cuore, lo sento nello stomaco...".

E una volta che gli diamo un riferimento corporeo possiamo cominciare a respirarci dentro, respirare in quella particolare area del corpo. Ora non cerchiamo di fermare la sensazione, ma cominciamo a massaggiarla in quanto sensazione fisica. È come avere una malattia o una contusione, la curiamo in questa maniera. Perché in realtà di questo si tratta, di una malattia o una contusione del sistema energetico.

Queste configurazioni irrisolte, incomplete – si incomincia a vederne la spiacevolezza. E allora c'è bisogno di creare uno spazio sufficientemente vasto per contenerle e accettarle. La loro tendenza sarebbe quella di imporsi e irrigidirsi e intensificarsi. E di acquistare velocità, di accelerare. Perciò spesso vi accorgete che il vostro modo di rispondere o trattare con quei modelli ricalca proprio quegli stessi atteggiamenti, quegli stessi modelli: vi ritrovate a volervi concentrare – che è un movimento di contrazione – o provate panico, o l'ansia di doverne uscire al più presto possibile, o sbarazzarvene al più presto. La dimensione spaziale e temporale si contraggono entrambe. E quello che succede è che anche l'energia della mente si

contrae e si intensifica e viene sospinta verso la stessa qualità energetica della malattia, assume i suoi stessi connotati. Quello che dobbiamo fare allora è contrastare quella tendenza.

In genere quando provo rabbia non ho difficoltà a metterla a fuoco, non è una sensazione remota, o sottile, è piuttosto appariscente. Non mi serve un livello speciale di *samādhi* per capire di che si tratta. Quindi non è il fattore della concentrazione che serve in questo caso, quanto la qualità di *upekkhā*, ossia l'equanimità, l'equilibrio, e la capacità di stabilizzare l'intera esperienza. In ogni caso occorre trovare uno spazio sufficientemente vasto, o meglio, uno spazio tale da permettere a quell'esperienza di trovare un suo equilibrio. Quando l'esperienza è sottile o delicata c'è bisogno di uno spazio delicato. Ma se l'esperienza è grezza, forte e grande per contenerla vi serve uno spazio grezzo, forte e grande. Con le sensazioni forti non si può fare troppo i delicati o i raffinati; o fissarsi sui dettagli, lavorare troppo di fino. In ogni caso però, lo spazio è ciò che può contenere, o sostenere, la sensazione. La sensazione tenderà a occupare e restringere lo spazio, e la pratica del Dhamma contrasterà quella tendenza cercando di creare uno spazio sufficientemente grande, accogliente ed equilibrato che sostenga quell'energia. A volte useremo il corpo, a volte dovremo aprire gli occhi e usare l'intera stanza, o forse uscire all'aperto e usare il cielo, e dopo aver trovato questo spazio sufficientemente grande, sentire che la coscienza ci si può espandere dentro liberamente. Soprattutto la coscienza associata con l'ascolto, o con l'udire, si dice che crei uno spazio molto vasto e completo. Ecco perché il Bodhisattva della compassione si chiama "Colui o Coei che *ascolta* il suono del mondo". L'essenza della compassione è un orecchio grande abbastanza da contenere tutto il pianto del mondo. Piuttosto che una mente che dice al pianto del mondo: "Sorridi e guarda al lato bello della vita", o che gli dice: "Sta' zitto e torna al lavoro!".

Perciò, non dite cose del genere alle sensazioni – cose come: "Cerca di ragionare", "Sii obiettiva", "Fai la brava", "Fai il tuo dovere" – perché sono tutti modi di dire: "Zitto e torna al lavoro". Al contrario, datevi tutto il tempo, tutto lo spazio necessario per sostenere quella sensazione.

Così facendo favoriamo una graduale evaporazione di alcuni degli argomenti e delle idee e della relativa congestione. Si torna alla pura energetica della sensazione. Quando tornate a quel livello, forse vi accorgete che qualcosa si rilassa. A volte vi viene da sospirare, o forse da piangere, c'è una sensazione di sollievo. Allora la qualità energetica di quella sensazione è giunta a completamento. Ha trovato un luogo dove viene ascoltata, un luogo dove non è interrotta o respinta o buttata fuori. E la qualità di quella liberazione energetica colma il corpo e la mente. Allora si prova un senso di tranquilla vitalità e di equilibrio, non è necessariamente uno stato di quiete, è più che altro stabile, equilibrato.

Ecco dunque come possiamo prendere un'esperienza mentale potente, un'esperienza emotiva, e riportarla nel campo corporeo attraverso il verbale e il mentale. E nel campo corporeo esperirla semplicemente come *vedanā*, la sensazione in sé e per sé. E poi esplorare a fondo e tramutare quella sensazione nella pura energia di cui è fatta. Più riusciamo a fare questo, più scopriamo in che modo renderci completi. C'è un senso di sollievo immediato, quando lasciamo andare alcuni di questi problemi o difficoltà che ci hanno oppresso per anni; e una conseguenza è che certi percorsi mentali cadono in disuso. Perciò ad esempio uno si ritrova a non arrabbiarsi, o a non deprimersi, perché la sensazione spiacevole non ha imboccato quel determinato percorso verso certi ricordi, argomenti, idee e via dicendo. La sensazione è stata ricevuta in quanto sensazione, accettata in quanto tale, e il sistema energetico è abbastanza svelto da coglierla, contenerla e farla circolare al suo interno. Uno che abbia perfezionato questo processo non rinasce più in questa particolare dimensione samsarica ⁸.

PĪTI/SUKHA

In termini di consapevolezza del respiro, una volta che ci sentiamo più tranquilli e a nostro agio con le sensazioni associate all'inspirare ed espirare consapevolmente – il che avviene per gradi, cominciando prima a entrare in contatto con il respiro, stare a proprio agio col respiro, estendere il respiro, giocare con il respiro e gradualmente inviarlo attraverso tutto il corpo – a quel punto l'esperienza del respiro è un'energia vibrante, una sottile ma vibrante esperienza di tipo energetico. Allora si può contemplare *la qualità della sensazione* associata a quella particolare energia. Questa in primo luogo viene esperita in termini di una qualità che si definisce *pīti*, il che significa che ha freschezza, vivacità, possiede un carattere leggermente eccitante perché pulsa, freme, come qualcosa che si stia ridestando. Può essere delicata o piuttosto forte. Se ne parla all'inizio della seconda sezione dell'*ānāpānasati Sutta*.

Può accadere che contemplandola per un certo periodo di tempo la mente tenda a familiarizzarsi con *pīti*. È come ascoltare un certo brano di musica per molte volte di seguito. Dopo un po', pur restando fondamentalmente piacevole, subentra una certa stanchezza, si vorrebbe abbassare il volume. Da qui nasce l'intenzione di *calmare* un tantino di più. In particolare questo accade quando si nota la pulsazione della sensazione che monta e cala, monta e cala. Ciò che conduce maggiormente alla calma è contemplare la fase discendente di una particolare vibrazione o sensazione. In tal modo si arriva a una comprensione effettiva di ciò che si definisce *cittasankhāra*, ossia

⁸ Allusione allo stadio di liberazione tradizionalmente noto come *anāgāmi*: avendo esaurito gli schemi reattivi dell'irritazione e della passione sensuale, la mente non 'ritorna più' a un'attività condizionata dalla dicotomia piacere/dolore. La 'rinascita' avviene in termini di qualità salutari più sottili, quali quelle coltivate in meditazione. È compito dell'investigazione e della saggezza (*paññā*) recidere l'attaccamento anche a questa dimensione dell'esperienza.

l'esperienza che di norma attiva e condiziona gli effetti mentali e i percorsi mentali ⁹. Una volta compresa pienamente, la si può calmare, bilanciare e non esserne più catturati. E questo è il processo in termini di *ānāpānasati*.

Dunque abbiamo due possibilità di pratica. La prima, nel caso in cui si è ben centrati nel respiro, è quella di esplorare attentamente la qualità della sensazione e la natura stessa di una sensazione e in che modo influenzi la mente. In alternativa, se, come accade a tutti noi in certe circostanze, emergono certi ricordi o configurazioni mentali che ci turbano o ci gettano nella confusione, si tratta di decostruirli e ricondurli alla qualità primaria della sensazione, che è poi possibile assimilare nella dinamica energetica del nostro sistema. Anche se è cosa relativamente poco cospicua, come una leggera irritazione o un sentimento di noia, in molti casi è possibile semplicemente metterli da parte, ma se tendono a riemergere allora ci chiedono di essere investigati.

⁹ *Cittasankhāra*: percezioni e sensazioni. Queste tendono a condizionare la qualità di *citta* – la coscienza, la capacità ricettiva e riflessiva della mente – e a innescare stati salutari o non-salutari. La pratica dell'*ānāpānasati* incoraggia l'esplorazione di questo processo in presenza di condizionanti piacevoli come appunto *pīti* e *sukha*. *Sukha* è l'agio psicofisico che permane con il calmarsi degli effetti più eccitanti di *pīti*. Per quanto riguarda quest'ultima, 'diletto' o 'trasporto' (a seconda dell'intensità, che può variare di molto) mi paiono traduzioni più adeguate che 'estasi', con cui spesso si rende l'inglese 'rapture'. A. Suciito usa spesso 'enjoyment' (godimento, gusto, diletto), termine che evoca sia apprezzamento e interesse per l'esperienza in corso, sia capacità di abbandono a una stimolazione fisica piacevole.

Ānāpānasati Sutta

Estratto dal Sutta 118 del Majjhima Nikāya

Idha bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallankam ābhujitvā ujum kāyam panidhāya parimukham satim upatthapetvā. So sato va assasati, sato passasati. Dīgham vā assasanto dīgham assasāmīti pajānāti; dīgham vā passasanto dīgham passasāmīti pajānāti. Rassam vā assasanto rassam assasāmīti pajānāti; rassam vā passasanto rassam passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapatisamvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapatisamvedī passasissāmīti sikkhati; Passambhayam kāyasankhāram assasissāmīti sikkhati, passambhayam kāyasankhāram passasissāmīti sikkhati; Pītipatisamvedī assasissāmīti sikkhati, pītipatisamvedī passasissāmīti sikkhati; Sukhapatisamvedī assasissāmīti sikkhati, sukhapatisamvedī passasissāmīti sikkhati; Cittasankhārapatisamvedī assasissāmīti sikkhati, cittasankhārapatisamvedī passasissāmīti sikkhati; Passambhayam cittasankhāram assasissāmīti sikkhati, passambhayam cittasankhāram passasissāmīti sikkhati; Cittapatisamvedī assasissāmīti sikkhati, cittapatisamvedī passasissāmīti sikkhati; Abhippamodayam cittam assasissāmīti sikkhati, abhippamodayam cittam passasissāmīti sikkhati; **Samādaham** cittam assasissāmīti sikkhati, samādaham cittam passasissāmīti sikkhati; Vimocayam cittam assasissāmīti sikkhati, vimocayam cittam passasissāmīti sikkhati; Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati, aniccānupassī passasissāmīti sikkhati; Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati, virāgānupassī passasissāmīti sikkhati; Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati, nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati; Patinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati, patinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. Evam bhāvitā kho bhikkhave ānāpānasati, evam bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā.

[E in che modo, monaci, si pratica la consapevolezza dell'inspirare ed espirare affinché sia di gran frutto e di gran beneficio?]

In questo caso, o monaci, un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un alloggio vuoto, si siede a gambe incrociate e con il corpo eretto, suscitando l'attenzione [sati] di fronte a sé. Consapevole inspira e consapevole espira.

1. Inspirando lungo egli sa: sto inspirando lungo; espirando lungo egli sa: sto espirando lungo
Inspirando breve egli sa: sto inspirando breve; espirando breve egli sa: sto espirando breve
Si esercita così: pienamente sensibile a tutto il corpo inspiro; si esercita così: pienamente sensibile a tutto il corpo espiro

Si esercita così: calmando il condizionante del corpo inspiro; si esercita così: calmando il condizionante del corpo espiro

2. Si esercita così: pienamente sensibile al godimento inspiro; si esercita così: pienamente sensibile al godimento espiro

Si esercita così: pienamente sensibile all'agio inspiro; si esercita così: pienamente sensibile all'agio espiro

Si esercita così: pienamente sensibile ai condizionanti della mente inspiro; si esercita così: pienamente sensibile ai condizionanti della mente espiro

Si esercita così: calmando i condizionanti della mente inspiro; si esercita così: calmando i condizionanti della mente espiro

3. Si esercita così: pienamente sensibile alla mente [citta] inspiro; si esercita così: pienamente sensibile alla mente espiro

Si esercita così: allietando la mente inspiro; si esercita così: allietando la mente espiro

Si esercita così: unificando la mente inspiro; si esercita così: unificando la mente espiro

Si esercita così: liberando la mente inspiro; si esercita così: liberando la mente espiro

4. Si esercita così: contemplando l'incertezza inspiro; si esercita così: contemplando l'incertezza espiro

Si esercita così: contemplando il non-attaccamento inspiro; si esercita così: contemplando il non-attaccamento espiro

Si esercita così: contemplando la cessazione inspiro; si esercita così: contemplando la cessazione espiro

Si esercita così: contemplando il lasciar andare inspiro; si esercita così: contemplando il lasciar andare espiro

Ecco, o monaci, in che modo la consapevolezza dell'inspirare ed espirare, coltivata e perfezionata, è di gran frutto e di gran beneficio.

Precedenti pubblicazioni a cura dell'A.Me.Co.

Corrado Pensa, *Le 10 Parami nella pratica meditativa*. Corso del lunedì-
martedì, 1994-95.

Corrado Pensa, *La consapevolezza e il suo uso*. Corso del lunedì 1995-96.

Corrado Pensa, *Consapevolezza, comprensione, lasciare andare*. Corso del
lunedì 1996-97.

Corrado Pensa, *Introduzione alla pratica del Dharma*. Corso del martedì 1996-
97.

Corrado Pensa, *Insegnamenti del Buddha sulla pratica del Dharma*. Corso del
lunedì 1997-98.

Intervista a Charlotte Joko Beck (La vita non è un problema) e *Il rifugio nel
Sangha* (di Narayan Liebenson Grady).

Tre interviste sulla pratica di consapevolezza (Sharon Salzberg, Michele Mc
Donald-Smith, Larry Rosenberg).

Buddhadāsa Bhikkhu, *Un diverso genere di nascita*, 1994.

Stephen Batchelor, *Introduzione al Bodhicaryāvatāra di Śāntideva*, 1993.

Stephen Batchelor, *La vacuità nell'insegnamento di Nāgārjuna*, 1999.

Per ordinazioni, rivolgersi a Via Valle di Riva, 1 - 00141 Roma. al n. 06
81.201.38 dalle 19.00 alle 21.00 di martedì o dalle 16.00 alle 18.00 di venerdì.