

Ajahn Sucitto

*Insegnamenti
sulla pratica i
ānāpānasati (2)*

A.Me.Co.
Associazione per la meditazione di
Consapevolezza

Il presente scritto è riservato a uso privato dell'A.Me.Co. Non è commerciabile. Non costituisce pubblicazione. Sono vietati la pubblicazione, la riproduzione, l'adattamento, la traduzione, anche parziale, per tutti i paesi.

Ajahn Sucitto

*Insegnamenti
sulla pratica di
ānāpānasati (2)*

A.Me.Co.

Associazione per la meditazione di Consapevolezza

Via Valle di Riva, 1 - 00141 Roma

Indice

Prefazione.....	7
Corpo sottile e tessiture dell'essere.....	9
Ānāpānasati quarta tettrade	20
Ānāpānasati seconda tettrade	31
Ānāpānasati terza tettrade.....	42
Fiducia, abbandono e lasciar andare	52
<i>Ānāpānasati Sutta</i>	59
Rifugi e precetti	62

Prefazione

*I cinque discorsi contenuti in questo libretto sono tratti da insegnamenti offerti da Ajahn Sucitto nel corso di un ritiro residenziale tenuto a Bassano Romano nell'aprile del 2001 *. Idealmente, rappresentano la prosecuzione e l'approfondimento del lavoro iniziato insieme l'anno precedente, incentrato essenzialmente sulla pratica della "consapevolezza dell'inspirare ed espirare" così come il Buddha stesso la delinea nell'Ānāpānasati Sutta.*

In particolare, ho trascritto integralmente, tradotto e adattato per la stampa le istruzioni relative alla seconda, terza e quarta tetraide del Sutta che unite a quelle già pubblicate a cura dell'A.Me.Co (vedi Ajahn Sucitto, "Insegnamenti sulla pratica di ānāpānasati") offrono una visione d'insieme del processo di liberazione attraverso la coltivazione congiunta di samatha e vipassanā. I due discorsi che rispettivamente aprono e chiudono la raccolta – e dove l'intervento di elaborazione editoriale è stato invece più cospicuo – aiutano a collocare i suggerimenti sulla meditazione formale nel contesto della pratica del Dhamma come contemplazione a tutto campo della struttura dell'esperienza personale (qui delineata con riferimento alla dinamica dei "cinque aggregati" o khandha) e come slancio del cuore che vivifica la trama stessa del vissuto quotidiano.

In appendice, un estratto dall'Ānāpānasati Sutta che compendia le istruzioni di base per la pratica, con relativa traduzione italiana; segue la formula tradizionale dei tre Rifugi e dei cinque Precetti, che ci ricordano l'indispensabile radicamento di ogni esercizio meditativo nei valori della verità, della compassione e dell'impegno etico. Le note sono mie; in qualche caso, dove indicato, riportano osservazioni dell'Autore, o precisano il suo uso di certi termini pāli.

*Per poter adeguatamente comprendere e applicare le istruzioni contenute in questi discorsi occorre aver già una qualche dimestichezza con la meditazione di consapevolezza e con gli insegnamenti di base del Buddha, in particolare quello relativo ai “quattro fondamenti della presenza mentale”; è utile inoltre tener presente il testo completo dell’Ānāpānasati Sutta, che illustra gli scopi e la portata di quello che a prima vista potrebbe apparire come un semplice esercizio preliminare, o viceversa una tecnica raffinata piuttosto lontana dalle possibilità ed esigenze del praticante contemporaneo **.*

Un ringraziamento speciale a Roberto Luongo per la consueta sollecitudine con cui ha curato impaginazione e grafica di questa pubblicazione seguendola inoltre lungo il suo cammino tipografico, e a tutti gli amici dell’A.Me.Co. che hanno reso possibile con il loro lavoro e la loro partecipazione il ritiro a Bassano Romano. Un grazie di cuore ad Ajahn Sucitto per aver seguito con interesse questo lavoro fornendomi numerose spiegazioni e chiarimenti, e per continuare a condividere con noi la sua esperienza e il suo amore per il Dhamma.

Letizia Baglioni

** La registrazione integrale, in inglese con traduzione in italiano, è disponibile presso l’A.Me.Co. e il Monastero Santacittarama.*

*** Per alcuni riferimenti bibliografici rimando alla prefazione al già citato primo opuscolo di insegnamenti di Ajahn Sucitto. Si veda inoltre la traduzione di Claudio Cicuzza del Mahāsatiṭṭhānasuttanta (Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale) in: La Rivelazione del Buddha: vol. 1 I testi antichi, Milano: Mondadori, 2001.*

Corpo sottile e tessiture dell'essere

Uno dei benefici del raccoglimento – dei benefici del *samādhi* – è che l'oggetto di meditazione che si usa si impregna delle qualità di chiarezza, intenzionalità, calma, energia. Cioè a dire diventa qualcosa che ci concede spazio dall'abituale compulsività. Qualcosa che tocca la durezza, la freneticità o l'inerzia del nostro essere e lo rende soffice, malleabile. E laddove avremmo immediatamente reagito in un modo o nell'altro, ora c'è una qualità più spaziosa, serena. È così che l'oggetto di meditazione diventa un buon amico, piuttosto che un'astrazione o un compito.

Bisognerebbe sempre rapportarsi all'oggetto di meditazione come a un buon amico, o almeno *studiarsi* di vederlo come tale piuttosto che come un tiranno o un critico insensibile, o un che di indifferente e di remoto. Perciò, se prendiamo questo stesso corpo come oggetto di meditazione, con i traumi e le ferite che in diversa misura reca in sé, cerchiamo di lavorare in quell'area con l'intenzione di trattarlo da amico, offrendogli nutrimento, offrendogli gentilezza. Ciò suscita una risposta: una volta stabilita un'intesa, il corpo diventa il luogo della connessione, un luogo familiare dove troviamo conforto, calore, una certa fluidità, un buon ritmo. Il corpo di cui parlo è *il corpo sottile*. Il Buddha faceva una distinzione fra il corpo in quanto oggetto dei sensi – che spesso e volentieri è per noi fonte di illusione, infatuazione o avversione – e il corpo sottile, che è il luogo del meditante, un luogo di gioia,

un luogo di estasi. Potremmo anche definirlo *corpo energetico*, o corpo di energia. La respirazione è il fondamento di questo corpo sottile.

Spesso tendiamo a fare una netta distinzione fra ciò che chiamiamo corpo e ciò che chiamiamo mente. È una scissione, una separazione, tanto ordinaria quanto profonda. Ed è per questo motivo che troviamo difficile stabilire un'intesa corretta con l'energia corporea. Ci ritroviamo perciò a vivere stati mentali totalmente disincarnati che non hanno una presa a terra, nulla che li ancori. Oppure entriamo in stati fisici che sono quasi senza mente, come ad esempio attività violente, o attività molto fisiche e sensuali dove ricettività, saggezza e discernimento risultano pressoché assenti. Con la meditazione accediamo a una dimensione dove corpo e mente non sono separati ma dipendenti, sono aspetti di una medesima cosa. Allora si può iniziare a discernere la *tessitura dell'essere*, le diverse consistenze di cui è fatta l'esperienza. Si tratta per così dire di concentrazioni diverse, consistenze diverse di una medesima qualità.

Il corpo è la tessitura più densa, intensa o grossolana: ha una certa durezza, una notevole dose di resistenza, una certa solidità. In quanto oggetto o forma di tipo primario il corpo si definisce *rūpa*, che significa appunto forma o immagine. Poi abbiamo la qualità di piacere o dolore, la quale ha una diversa tessitura, più acuta, sfuggente, possiede intensità ma non la stessa resistenza. Ordinariamente il corpo viene percepito non come un'esperienza energetica ma come un qualcosa che sembra dotato di solidità; è solo in meditazione che *rūpa* viene conosciuto pienamente in quanto esperienza energetica amorfa. Ma nel caso di *vedanā*, ossia la sensazione di piacere o dolore, è evidente il suo carattere energetico, tagliente, vibrante.

Poi c'è *saññā*, ossia il modo generale in cui una certa esperienza viene riconosciuta. Laddove una sensazione corporea sembra più o meno localizzata, *saññā* – il riconoscimento di quella sensazione – può avere un carattere molto più universale o non-locale. È un'esperienza di tipo diffuso, priva di riferimento concreto. Ad esempio: c'è una sensazione dolorosa alla gamba – e questo è *vedanā* – e *saññā* potrebbe essere: “Mi sento male”, ossia un'impressione generale circa la mia condizione. Si sente il suono di una campana e *saññā* dice: “È ora di andare”; a questo può associarsi un senso di urgenza, di fretta o riluttanza. Tutto ciò non accade nell'orecchio, non accade nella campana e non accade nel suono: è *saññā*. *Saññā* ha un grosso potere. A volte appare come la più squisita delle sostanze: calda notte d'estate, il suono di una chitarra portato dalla brezza, profumo di gelsomini in fiore... il cuore palpita, che incanto! Siamo totalmente rapiti. Oppure può essere: una serata afosa, qualcuno in strada strimpella un banjo... che strazio! La stessa cosa può essere incantevole o deprimente. È una sostanza magica!

In realtà non è possibile trovare un luogo che sia del tutto libero da *saññā*, uno spazio neutro: vediamo sempre le cose da una certa angolatura. Ma per quanto sia difficile metterla a fuoco, se ne può percepire la tessitura o l'intensità notando ad esempio se ci fa sentire sollevati oppure oppressi, piccoli e intrappolati oppure leggeri e liberi. Questa è *l'impressione sentita*¹ – il significato esperienziale – della mia condizione del momento, della condizione *in cui sento di stare*. Può derivare da tutte le basi dei sensi, da un suono come da un pensiero. È quel qualcosa che introduce “me” sulla scena. È quello che *mi* succede. In altri termini, contiene una storia.

Mettiamo che non vi piacciono i gatti, o che i cavalli vi facciano paura: ogni volta che incontrate una di queste creature sorge una *saññā* sgradevole. Per cui, *saññā* da un lato *generalizza l'oggetto*, dall'altro *specifica il soggetto*. Si tratta di cose assai tenaci... Quando avevo quattro anni, un cavallo una volta mi ha dato un morso - perché gli ho cacciato un dito in bocca o qualcosa del genere. Da allora, ogni volta che vedo un cavallo penso: "Oh oh, ecco una di quelle maligne creature!". E spesso non c'è nemmeno un pensiero, è una sensazione di "meglio stare alla larga". Perciò, da un episodio si genera un atteggiamento globale che determina certi aspetti del proprio comportamento, certe scelte nella vita quotidiana. Questo da una parte ci aiuta a orientarci - siamo consapevoli che i cavalli *possono* mordere - ma dall'altra, se vogliamo fare chiarezza, dobbiamo uscire dalla stretta di *saññā*. In questo caso saremo molto più presenti, capaci di tenere a mente quel ricordo ma anche di stare con le cose come sono nel momento presente.

Un'altra tessitura che è possibile discernere si definisce *sañkbāra*. È la funzione energetica che viene attivata da *saññā* e *vedanā*, alle quali strettamente si collega. Il fattore principale del *sañkbāra* è la volizione, un'attività dell'intenzione. Ossia: vedi il cavallo, riconosci il cavallo, reagisci. La reazione - quel meccanismo che scatta, quell'impulso - è *sañkbāra*. L'altra componente è l'attenzione, ossia, l'energia del conoscere viene trattenuta continuamente su un punto specifico. Infine c'è l'impressione: allorché la coscienza riceve un oggetto, si produce una risonanza, una specie di increspatura. Potremmo pensare che si tratti di una funzione puramente oggettiva. Al contrario, l'impressione non è una cosa neutra ma è fortemente condizionata da *saññā* e da altri fattori. Una sensazione fisica, ad esempio, può suscitare scarsa risposta se la nostra attenzione è concentrata su un'attività quale leggere

un libro. Quello stesso tipo di stimolazione fisica, d'altro canto, potrà essere percepita più chiaramente, magari dolorosamente, nel corso di una seduta di meditazione. L'attenzione quindi funge da cassa di risonanza nei confronti dell'impressione. Dove c'è attenzione, le impressioni vengono amplificate, potenziate. Ciò significa che guidando saggiamente l'attenzione possiamo potenziare o amplificare impressioni benefiche, rasserenanti, gradevoli. Nella coltivazione del *samādhi*, in particolare, cerchiamo di mantenere l'attenzione su impressioni che siano ritmiche, spaziose, energizzanti, portatrici di benessere. O ci volgiamo a impressioni nel cuore che stimolino fiducia, benevolenza, energia o perseveranza. Un meditante può avere la capacità di generare un campo di attenzione tanto forte ed efficace da schermarlo da stimoli sgradevoli, dannosi o che suscitino timore o apprensione.

Su questo punto c'è una controversia di tipo ideologico. Perché si potrebbe ritenere che il nostro compito sia ricevere quello che accade nudo e crudo, direttamente e senza filtri, invece di creare particolari condizioni controllate dove certe cose non vengono percepite. Ma, come dicevo, è una posizione più ideologica che pratica. Intanto, anche a voler coltivare il *samādhi*, la tua bella dose di sofferenza non te la toglie nessuno, non c'è pericolo. Inoltre, l'argomento si basa sull'idea che esista uno stato normale di attenzione, per cui il *samādhi* sarebbe un che di artificiale che non rispecchia le cose così come sono. A questo si potrebbe ribattere che l'attenzione che definiamo normale è un'attenzione condizionata da avidità, avversione e illusione. Noi quindi non stiamo con le cose così come sono *normalmente*, ma con le cose così come sono *compulsivamente*. Se aspiriamo al risveglio, c'è una via di mezzo che ciascuno deve trovare da sé. Credo comunque che il punto più importante da tener presente sia il seguente, ossia

che c'è bisogno di una buona misura di stabilità per poter essere presenti con sufficiente chiarezza, altrimenti ci ritroviamo continuamente a evitare, distrarci, addormentarci e così via. Inoltre, in una prospettiva a lungo termine, anche all'interno della stessa pratica di *samādhi* ci sono momenti e occasioni in cui si apre la mente oltre l'oggetto di meditazione per esaminare le cose in modo più completo.

Per tornare alla tessitura del *saṅkḥāra*, di quel movimento del cuore che è legato a *saññā* e *vedanā*: queste due potremmo paragonarle all'arco e alla corda, e *saṅkḥāra* alla freccia che viene scoccata. Quindi ha una qualità molto rapida e compulsiva, che è ciò che dà origine all'esperienza in senso attivo: laddove *saññā* è quello che *mi succede*, la condizione in cui mi trovo, *saṅkḥāra* è quello che *faccio*.

Viññāṇa, la coscienza, è l'evento per cui le cose diventano presenti per noi. Si può paragonare alla fiammella di un accendino che brilla per un attimo in una stanza buia. Questa operazione si ripete molto rapidamente, per cui c'è una continua presentazione di esperienza. La modalità in cui le cose vengono presentate è un aspetto della coscienza. Tale modalità può essere visiva, uditiva, tattile, olfattiva, gustativa o concettuale. A ciò si accompagna l'inferenza "questo è un oggetto". Dunque non *un evento* nella propria consapevolezza, ma *un oggetto* che esiste continuamente. Si vedono delle luci, diversi tipi di ombre e colorazioni, e la coscienza dice "è una persona, un'auto, una casa", ne fa un oggetto tridimensionale. Quindi, innanzitutto viene presentato un qualcosa in quanto oggetto, in quanto esistente oggettivamente. A ciò si accompagna l'inferenza che vi sia *un soggetto* che esiste oggettivamente, cioè *che permane* a prescindere dalla presenza o assenza di qualcos'altro. L'inferenza è: c'è un soggetto indipendente dagli oggetti.

Ma può esservi soggetto in assenza di un oggetto? Se non un oggetto materiale, può esistere un soggetto senza che vi sia un pensiero? O uno stato d'animo? O uno stato mentale di natura più sottile? O un concetto del tipo "qui non vi è alcun oggetto", oppure "sono nello spazio senza forma", per cui quel non-esserci o lo spazio diventano l'oggetto della propria attenzione? ²

La coscienza viene esperita come un essere in trappola. C'è sempre *qualcosa là* che sembra separato da *questo qui*. Sempre qualcosa *là fuori* con cui avere a che fare, a cui fare attenzione, con cui fare qualcosa. E c'è questo strano senso di: "E allora io chi sono?"; oppure: "Potrei esistere separato da questo?". Se è un oggetto spiacevole vorrei esserne separato, se è un oggetto piacevole vorrei averne di più, se è un oggetto ambiguo vorrei saperne di più: sempre un qualche tipo di risonanza o di agitazione, nella coscienza.

Il Buddha paragonava la coscienza all'essere colpiti da frecce. Il riposo è là dove la coscienza può fermarsi o cessare, dove la coscienza può riposare. Ed è interessante notare che questo processo avviene da un lato grazie alla coltivazione e alla pacificazione di oggetti, dall'altro attraverso l'esplorazione del senso stesso di un soggetto. Pacificare e trasfigurare oggetti è la pratica di *samatha*; rilassare o riposare l'impressione di un soggetto è il processo della *vipassanā*. C'è dunque la possibilità di fermare l'esperienza della soggettività, la quale sorge sempre in concomitanza con un oggetto.

In genere queste cinque modalità, queste diverse tessiture esperienziali, sono mescolate insieme e non sempre sono distinguibili l'una dall'altra. È come una minestra di verdure. Prendi una cucchiata di minestra e te la metti in bocca: ecco la carota, è solida, poi c'è l'aroma dell'aglio, gusti nel brodo

una qualità leggermente oleosa, o un calore rinfrancante, mordi qualcosa di duro... ehi, ma è il cucchiaino! E tutto questo accade nello stesso luogo, è un tutt'uno.

Quando esploriamo la nostra esperienza, quello che conta è sapere che è *solo quello che è*: qualunque cosa sia, è solo *questo*. Questa è la qualità dell'incarnazione: è mutevole, amorfa, è un'energia con cui si può lavorare. Questa è la piacevolezza o la spiacevolezza, e puoi aprirti a entrambe, può esserci spazio attorno a entrambe invece che tensione e meccanicità. Perché è *solo questo*, e non può essere diversamente: a seconda dei casi sarà qualcosa che non vuoi che succeda, o che vorresti succedesse più spesso, o che sembra una perdita di tempo. Il nostro rifugio rispetto a *vedanā* è sostenere quel "è solo questo", non c'è bisogno di saltare alla reazione, a *saṅkḥāra*. Grazie alla meditazione impariamo a smascherare la genericità di *sañṇā*. Dunque non più "la mia mente orrenda che come al solito è piena di queste terribili cose", ma semplicemente "questo particolare momento in cui c'è una sensazione fisica sgradevole, poca energia e mancanza di ispirazione". Riuscire a prendere in mano e aprire *sañṇā*, in modo da smantellare la generica universalità di quell'esperienza. Perché diversamente diventerà il principale brodo di coltura di tutti gli impedimenti³.

È a questo livello che un particolare stimolo viene tradotto in una serie di processi ripetitivi. L'impedimento cattura il flusso dell'esperienza e lo satura con le proprie *sañṇā*. Se si contempla la tessitura degli impedimenti, si nota che la caratteristica comune è una qualità tesa, contratta, bloccata. Ci si può indurire per la rabbia, sentirsi afferrare dalla passione o schiacciare dal torpore - come se un grosso lottatore giapponese ti tenesse incollato al pavimento. O ci si sente come un dado nel barattolo, scossi dall'irrequietezza; oppure sospesi

nella vertigine e nelle nebbie del dubbio, dove ti manca la terra sotto i piedi. Per dubbio qui non si intende una mera curiosità speculativa, del tipo “chissà perché gli elefanti hanno le orecchie grandi”, o cose del genere. Il dubbio è una forma di profondo scoramento: non so più dove sono, cosa devo fare, dov'è l'alto, dov'è il basso. A tutti gli impedimenti si associa un senso di perdita, una perdita di definizione, di orientamento, di autorità personale. Si viene tenuti in uno stato di limitazione, di impotenza, si ha la sensazione che nessuna attività sia possibile o significativa.

Se contempliamo la tessitura di questi stati, invece di perderci negli argomenti che propongono, siamo in grado di avere la meglio sugli impedimenti invece di farci dominare. Possiamo fare riferimento alla consistenza del corpo. Nel caso del dubbio, ad esempio, riuscite a sentire il vostro corpo? Riuscite a sentire una mano? *Quella* vi è chiara? In questo momento non c'è niente da fare o da capire, solo rimettere i piedi per terra, e uscire da quello stato dove crediamo che ci sia qualcosa da sapere che invece non sappiamo. Potete percepire gli effetti della malevolenza *nel corpo*? Per malevolenza si intende qualcosa di più ampio dell'odio o dell'avversione. È una sorta di amarezza, di mancanza di flessibilità. L'umore diventa duro, non ricettivo, inflessibile. Il cinismo, ad esempio, è una forma di malevolenza, come pure il risentimento. C'è una componente di malevolenza nella disperazione e perfino nell'imbarazzo, che ci fa sentire di essere in qualche modo sbagliati. In questo caso, l'intento sarà di allietare o rischiarare il corpo. Nel caso del desiderio di stimolazione sensoriale, si tratta di calmare e soddisfare il corpo. Con il torpore, dare al corpo risalto e chiarezza.

Questo perché il corpo è la tessitura più facile da discernere, ed è connesso a tutti gli altri. Per cui, di fronte a una condizione che può sembrare del tutto mentale o riferibile a un “io” disincarnato – ho 42 anni, tre bambini, lavoro in una segheria, la casa mi casca a pezzi... – dov’è il corpo in tutto questo? Posso sentirlo in questo momento? E riconoscere: c’è preoccupazione. E riconoscere che questa cosa disincarnata che chiamo “io” è semplicemente *parte* della totalità di questa esperienza. E riconoscendo la totalità dell’esperienza *in questo particolare momento* si è in grado di vedere le cose in prospettiva, con più chiarezza. È chiaro che fare riferimento al corpo non mi dirà come riparare la casa o quali scarpe comprare ai bambini. Ma innanzitutto, lasciando da parte *l’argomento* di quello stato disincarnato, sono in grado di mettermi in contatto con *l’energia* che lo tiene in piedi, in questo caso la preoccupazione, l’agitazione. Non è un peccato morale, è un modo di essere dell’energia. E l’energia non ha morale. Questa energia della preoccupazione, questo movimento: che sensazione dà a livello corporeo? Forse ho le mani un po’ sudate, un tremolio nella pancia, un senso di oppressione alla testa, o di vertigine. Allora comincio a respirare nel corpo e lascio che l’energia si stabilizzi. L’intero problema nella sua formulazione astratta può cominciare a dissolversi. Questo è il beneficio a breve termine di *samatha*.

Poi, una volta ritrovato il proprio centro, si può prendere in esame il problema con un’attenzione che adesso è più chiara e calma: “Ecco, si tratta di questo, cercheremo di prenderla un passo alla volta”. Non è più un qualcosa che mi afferra. Semplicemente riconoscendo e imparando a contemplare le varie tessiture in meditazione, diventiamo capaci di

meccaniche. Una volta massaggiate, coltivate e nutrite nel modo adeguato, queste stesse tessiture diventano l'essenza dell'illuminazione.

NOTE

1. *Felt sense*, in inglese. L'espressione è mutuata dal filosofo e psicologo Eugene Gendlin per il quale denotava una sensazione globale, spesso elusiva ma significativa, che esprime a livello non-verbale ciò che si prova e si conosce rispetto a una certa situazione, persona o evento in un dato momento. (cfr. E. T. Gendlin, *Focusing*, 2. ed., New York: Bantam Books, 1981).
2. Riferimento agli stati di assorbimento meditativo noti come *arīḥa jhāna*, ossia meditazioni che hanno come oggetto percezioni sottili - non-formali - come appunto lo spazio o il nulla.
3. Ossia i *nīvaraṇa*, affezioni mentali che ostruiscono o impediscono il raccoglimento e la retta attenzione. Tradizionalmente se ne annoverano cinque: desiderio di stimolazione sensoriale o intellettuale, malevolenza (nelle sue varie forme), torpore/indolenza, irrequietezza/preoccupazione e dubbio o speculazione concettuale.

Ānāpānasati quarta tettrade

Per quanto riguarda la meditazione in generale, e l'*ānāpānasati* in particolare, il Buddha ha esposto due modalità di pratica: *samatha*, ossia rendere composto, stabile, calmo, e *vipassanā*, ossia vedere in profondità. Il rapporto fra le due è simile a quello che c'è fra *sati* e *sampajañña*, o fra *vitakka* e *vicāra*¹. L'una tiene fermo qualcosa, l'altra esamina l'esperienza. Non è possibile sviluppare *vipassanā* senza *samatha*, perché non si avrebbe alcun oggetto a fuoco da esaminare. D'altro canto, se non si coltiva *vipassanā*, si può ottenere uno stato mentale di raccoglimento ma non si va oltre, non c'è autentica liberazione o autentica visione trascendente². I due fattori vengono descritti come una coppia in reciproca interazione.

L'*Ānāpānasati Sutta* si compone di quattro "tetradi", ossia quattro gruppi di istruzioni contenenti ciascuno quattro elementi. Nelle prime tre l'accento è su come fermare, stabilizzare, calmare, rendere una certa esperienza vividamente presente e tale da farci sentire a nostro agio. Essenzialmente si descrive l'esperienza del respirare - innanzitutto dal punto di vista del corpo, poi in rapporto agli stati d'animo e alle energie del cuore, infine alla mente/cuore in sé e per sé.

La quarta tettrade parla un linguaggio diverso. Il termine ricorrente qui è *anupassi*, ossia "vedere al passo con": si è immersi in qualcosa e al tempo stesso lo si esamina. Ciò che si esamina, di cui si è consapevoli, o che si vede intuitivamente è: "Questo è impermanente, è mutevole, è amorfo". Ecco la prima istruzione: *anicca*. La seconda è *virāga*: "Questo è sogget-

to ad attenuarsi, per sua natura monta e poi recede, si acquieta”³. La terza è *nirodha*: “Questo può fermarsi, può cessare”. La quarta è *pañinissagga*: “Il senso dell’io può essere completamente abbandonato, lasciato andare”.

Il fondamento della quarta tetradè è il vissuto che emerge allorché ci si raccoglie o stabilizza in termini di corpo o di cuore: ossia, che tutte le esperienze sono energie, sono attività, sono *sañkhabāra*, soggette per natura ad acquietarsi o passibili di essere arrestate e cessare. Dire che una cosa può cessare non significa che viene distrutta. Pensiamo alla differenza fra un fiume e un lago: il lago è acqua quando viene fermata, non è un deserto. È una quiete che è molto sensibile, ma in cui non c’è impulso, né corsa, né precipitazione. Questa è la condizione della tranquillità. Al suo interno, ciò che si comincia a discernere è come il senso dell’io, di per sé, sia un’attività che continuamente prende forma, che si plasma e si attiva attorno all’esperienza in corso. Per cui: c’è un evento, e come una sorta di ombra - o di eco - nasce quell’“io”, “io sono”. Quando le energie del corpo e della mente si acquietano, quel particolare tipo di attività - quell’eco - non è più necessaria. L’implicazione più importante di ciò è che anche la sofferenza del dubbio, del desiderio, dell’avversione e via dicendo può fermarsi. Ma non si sta distruggendo nulla, in realtà, a parte la sofferenza.

Quindi, questa è la quarta tetradè. Il motivo per cui la presento al principio è che è utile considerare queste quattro tetradi non in rigida sequenza per cui si va da uno a due a tre e alla fine si arriva alla quarta. È un po’ come con le Quattro Nobili Verità - la sofferenza, la sua origine, la cessazione e il sentiero. Non è che si debba soffrire continuamente e fino in fondo fino alla cessazione, per poi trovare il sentiero! Idealmente il sentiero comincia fin dai primi passi. Non è

scortese saltare direttamente al punto quattro! Lo stesso vale per il quarto fondamento della presenza mentale⁴, dove si contemplan cose come i cinque impedimenti e i fattori dell'illuminazione: gli impedimenti come ben sapete non aspettano il turno loro finché non siete pronti, si presentano fin dal primo giorno!

Perciò, a volte queste strutture pedagogiche non sono quello che appaiono a prima vista. Dal momento che il Buddha stesso insiste sulla necessità di coltivare *samatha* e *vipassanā* di concerto, prendiamo atto che la quarta tetraide va applicata congiuntamente alla prima, alla seconda, alla terza. Per quanto riguarda *samatha*, l'inclinazione generale sarà quella di stabilire un contatto pieno con qualcosa ed entrarci dentro, renderlo stabile e confortevole. E le coppie *vitakka/vicāra* e *sati/sampajaññā* lavorano in vista di quell'obbiettivo. Quindi, l'atto stesso di sostenere o tener fermo un oggetto richiede già una certa capacità di contemplare - "com'è?" - un'attenzione che esplora l'oggetto e non è cieca forza.

La prima tetraide si occupa dell'esperienza corporea del respirare. Si comprende l'inspirare lungo e l'espirare lungo; si comprende l'inspirare corto e l'espirare corto; ci si esercita a essere pienamente sensibili all'intero corpo ispirando ed espirando; ci si esercita a calmare l'energia corporea ispirando ed espirando. Mentre contempliamo l'esperienza del respirare, una cosa che ci diventa evidente è *anicca*: la sua natura impermanente, transitoria. Nel momento in cui si mette a fuoco quell'intuizione, non potete più seguire il respiro in modo rigido, dovete fluirci insieme. Inoltre, è qualcosa che per sua natura può attenuarsi (*virāga*): a volte il respiro viene percepito come un'onda potente, a volte è appena un sussurro, un fremito. E ci sono momenti di pausa (*nirodha*)

proprio lì, in quel processo. State contemplando la pienezza di quelle tre caratteristiche nel contesto dell'esperienza del respiro.

Capite bene come far questo richieda già un certo grado di abbandono del senso di sé, come pure l'abbandono di gran parte degli impedimenti. Gli impedimenti potranno essere l'irrequietezza, o una certa depressione o tristezza o amarezza della volontà. Oppure l'impazienza: credete di poterla sbrigare in cinque minuti per passare ad altro. Oppure ci si sente insicuri di poterci riuscire, o ci si chiede quale pezzetto del respiro bisogna osservare, o se la pratica funziona davvero: in questo caso l'impedimento è il dubbio. Queste tendenze sono formazioni ostacolanti che emergono quando l'energia non è raccolta, calma, pura. Se non vengono arrestate, se l'energia del corpo e del cuore non è raccolta ed equilibrata in modo appropriato, gli impedimenti ingigantiscono in configurazioni molto dense. Cominciamo a provare rabbia o diffidenza nei nostri confronti o nei confronti di altri, o ci mettiamo a pensare a tutte le cose interessanti che potremmo fare invece di meditare. A poco a poco perdiamo fiducia in noi stessi, fino a dubitare della nostra stessa integrità o autorità personale: "Non so, la mia mente sembra così debole e pazza, non posso proprio fidarmi di me".

Più gli impedimenti sono forti, più è forte il senso dell'io che li accompagna. Comincia con un sentimento di sé di tipo, diciamo così, esistenziale - me come entità, come essere vivente - o può localizzarsi in un "me" in quanto individuo storico, con la sua vita, le sue attività del momento. Gli impedimenti rendono l'esperienza del "me" densa e sostanziale in vari modi. Quando diventa molto densa, ci si sente completamente intrappolati nell'essere *questa certa persona*. In qualche modo abbiamo perso l'autorità personale, abbiamo perso

l'equilibrio nel momento presente. Ciascuno di noi in diversa misura avrà provato questa sensazione come di essere imprigionati nella propria vita; e il colpo di grazia, la ciliegina su tutta questa squisita massa di sofferenza è: "È tutta colpa mia! Se non fossi così stupido non sarei in trappola! Dato che sono stupido, impuro e corrotto sono intrappolato, ed essendo intrappolato resterò stupido, impuro e corrotto". Cosa si può ribattere? E se anche ci dicono di meditare: "Oh be', la meditazione è per i puri, per chi ha le idee chiare, mica per quelli in trappola come me...".

Gli impedimenti possono sigillare definitivamente l'accesso al sentiero. Ma è molto meglio trovarsi in uno stato per cui ci si sente rozzi, confusi e incerti ma si resta là, vivi in mezzo a tutto questo, piuttosto che gettare la spugna: "Non è possibile, non è per me". Perché almeno quando uno è in quello stato rozzo e confuso lo può percepire come energia, un'energia forse soverchiante o impetuosa ma pur sempre energia, non un blocco definito, prima che si cristallizzi completamente. E in qualche misura il semplice sentire che è possibile respirarci dentro o penetrarci dentro o camminarci in mezzo può fare da punto di riferimento per introdurre nell'esperienza un senso di ritmo, di raccoglimento, di chiara intenzione. A volte basta essere molto, *molto* semplici - perché gli impedimenti tendono a farcela vedere come un'impresa assai difficile, dove uno è tenuto a raggiungere risultati eccezionali.

Per cominciare, possiamo usare la struttura rappresentata dal quarto fondamento della consapevolezza. Semplicemente riconoscere: questa è preoccupazione, oppure, questa è agitazione, questa è sfiducia, o dubbio, o irritazione. E l'aspetto straordinario degli insegnamenti del Buddha è che puoi dire: va bene, invece di cercare di renderlo diverso da com'è, che sensazione dà, adesso, *nel corpo*? Come si manifesta

quell'esperienza in termini di corpo? Perché si potrebbe pensare, ad esempio, che il dubbio è pensiero: che ha a che vedere con il corpo? O che la rabbia è un'emozione, niente a che vedere con il corpo. Però si vede benissimo, quando uno è molto arrabbiato il corpo si trasforma, le mani si tendono, gli occhi sporgono... Certamente l'energia di questi impedimenti è almeno in parte di tipo corporeo, si associa a un certo tono corporeo.

Se mi vedete seduto così... [mima la postura] pensereste che in questo momento sono arrabbiato? È più probabile che si tratti di torpore. Oppure: mi alzo, provo un altro cuscino, poi mi siedo sulla sedia, mi alzo di nuovo e vado a fare una passeggiata... è facile che ci sia dell'irrequietezza, non vi pare? Perciò, inquadrare gli impedimenti al livello del corpo, senza aggiungervi niente di morale, personale o psicologico. Semplicemente, notate cosa succede alle mani, agli occhi, alla faccia, alla pancia, alla colonna vertebrale. Lavorate a tenere dritta la spina dorsale, senza sforzarla, ammorbidendo gli occhi, la mascella, sedendo con gli occhi aperti o chiusi. Poi, man mano che riuscite a contattare il corpo con più precisione, noterete aspetti più sottili, fino a giungere a un'impressione globale del tono generale del corpo. Allora si può cominciare a calmarlo, a portarlo in equilibrio. Procedendo un attimo alla volta, respirando, *essendo* semplicemente questo.

In questo modo interrompiamo il flusso di energia che nutre gli impedimenti. E se fate questo magari per cinque, dieci o venti minuti state facendo il meglio che potete, e otterrete un qualche risultato: un certo senso di stabilità, la capacità di vedere in prospettiva quello che sta succedendo. Poi prendete nota di quel risultato, riesaminate la vostra pratica. Forse qualcosa è cambiato rispetto a dieci minuti fa.

La qualità di *anicca* emerge nel momento in cui la turbolenza energetica viene frenata e smette di fluire in quella particolare direzione. Allora si lascia andare il personaggio “topo in trappola”. Ecco come realizziamo l’esperienza di *anicca*, l’impermanenza, l’esperienza di *virāga*, l’acquietarsi, l’esperienza di *nirodha*, la cessazione, e di *paṭinissagga*, l’abbandono di sé. Ossia, come realizziamo *samatha/vipassanā*. Nasce un senso di fiducia: ora ho qualcosa con cui lavorare, posso esaminare, posso riflettere, posso decidere, non agire da una posizione completamente rigida, fissata. Si riconquista un senso di autorità personale, di valore personale. Quindi capite che ciò che viene fermato, o che cessa, è il personaggio stereotipato, l’opinione di sé, non il valore intrinseco o la capacità di funzionare o pensare.

Consideriamo il processo della prima tetraide. Nella misura in cui l’attenzione è purificata – allorché *citta* è abile, libera da impedimenti – si può stare con un ciclo respiratorio alla volta: inspirare, espirare. Notando quando si giunge alla fine di ciascuna fase, notando il ritmo energetico, percependolo in quanto esperienza fisica. A un certo punto ciò che emerge con più evidenza sono gli effetti collegati all’inspirare ed espirare pienamente, che sono energetizzanti da un lato, calmanti dall’altro. Questi effetti non sono semplicemente dovuti all’aria che entra ed esce dal corpo, ma al fatto che l’attenzione viene sostenuta e contenuta, e l’intenzione viene diretta lì. L’attività di attenzione e intenzione è il fattore essenziale nel generare un tipo di energia percepibile fisicamente. Questa energia ha una componente fisiologica, che si traduce in sensazioni diffuse di risonanza, vitalità e calma che influiscono sul tono generale del corpo. Inoltre ha una componente emo-

zionale: ci si sente tranquilli, a proprio agio, contenti. A sua volta questo stato emotivo genera effetti corporei, nel senso di rendere il respiro gradatamente più breve e tranquillo.

È un fenomeno che forse riconosciamo in parte ma che non sfruttiamo appieno, questo per cui uno stato mentale - ostacolante o positivo che sia - influisce sul nostro fisico. Se la mente prova interesse per qualcosa ci sentiamo più svegli e vitali anche a livello fisico. Una notizia di un fatto violento può darci letteralmente il voltastomaco. La connessione o, ancor meglio, la non-separatezza di corpo e mente è uno di quei presupposti indispensabili nella coltivazione di una calma e una visione profonda autentiche. Se corpo e mente sembrano separati, occorre riunirli. Se la mente ronza come un'ape e a stento riuscite a trovare il corpo, è necessario innanzitutto trovare un riferimento corporeo. Come pure, se lo stato mentale è effervescente o ispirato, non dimenticate di portarvi dietro il corpo! Non bisogna pensare alla calma come a uno stato puramente mentale. Può sembrare così forse perché abbiamo un'idea molto approssimativa di cosa sia il corpo, ma in realtà l'energia fisica e quella mentale sono co-dipendenti, si intrecciano l'una con l'altra.

Nella prima tetraide risulta molto chiaro. Se vi rivolgete al corpo così come *effettivamente* lo percepite in questo momento - mettendo da parte la nozione di braccia, gambe, una certa altezza e larghezza - arrivate a un'esperienza del corpo in termini di energia, sensazione, flusso, che è presente "in un unico luogo". È come accendere la luce in una stanza, non si può dire che sia qui o lì, è ovunque allo stesso momento. L'esperienza dell'incarnazione è globale, e al tempo stesso è solo un punto. Perciò, senza bisogno di muovervi da un punto all'altro, potete respirare dentro al sorgere di questa esperienza corporea così come si svolge per voi in questo

momento. Così facendo l'energia del respiro, l'energia corporea e - cosa fondamentale - l'intenzione e l'attenzione convergono: "Si esercita così, pienamente sensibile all'intero corpo inspirando ed espirando", come dice sinteticamente il *sutta*.

In che senso "ci si esercita"? Significa che c'è la sensazione di applicarsi, di lavorare e di comprendere. In che senso si è "pienamente sensibili"? Significa che dovete essere ricettivi, sintonizzati, in grado di rispondere. Il che implica un essere completamente in relazione. Non è solo dire "va be' osserviamo il respiro - uno, due, tre...", questo non è essere "pienamente sensibili", non vi pare? O avere idee preconcrete su come andrà, o strategie su come arrivare a un certo punto pre-stabilito. Perché tutto ciò limita la qualità dell'attenzione e dell'intenzione. E dato che sono *queste* le principali funzioni di *citta*, se vogliamo calmare *citta* occorre che si compenetrino strettamente con l'esperienza corporea.

A partire da qui, l'intero sistema può calmarsi, semplicemente perché è quello che ci fa sentire bene. Mettersi a pensare: "Devo calmarmi, rilassati, rilassati", non serve a niente. È piuttosto un: "Non c'è n'è bisogno, posso rilassarmi". Non ho bisogno di parlare a voce così alta, per così dire. "Oh, non mi ero accorto che lo stavo facendo": semplicemente prendere atto che il sistema è sovraccitato, e lasciare che si calmi. Si tratta di sapere *dall'interno del sistema* cosa è equilibrato, cosa è appropriato, invece di partire dall'idea di dover essere calmi. "Dovrei essere calmo" parte da presupposti del tutto erronei: "io", e poi, "dovrei". Quella sensazione di dare ordini, di dover essere in un certo modo - non è momento presente, non è retta intenzione, non è retta attenzione, al corpo non gli ho nemmeno rivolto la parola!

Ecco come “la calma” si guadagna una brutta reputazione, perché finisce per essere un azzittire, un soffocare. Me lo sento dire da quando avevo tre anni: “Stai zitto, stai calmo!”. Per cui sembra che la calma sia questo stato un po’ spento, inerte. Non lo sappiamo proprio cosa significhi essere calmi. Sappiamo com’è essere repressi, apatici, indifferenti o dissociati. Invece il carattere della calma è vivace, equilibrato, composto. Ecco verso cosa dirigere la nostra intenzione. Quando la mente è in quello stato, ha la capacità di esaminare attentamente, di vedere come stanno veramente le cose.

NOTE

1. Vedi Ajahn Sucitto, *Insegnamenti sulla pratica di ānāpānasati*, A.Me.Co., pagg. 11 segg.
2. Ossia, che va al di là del valore concettuale o convenzionale dell’esperienza per coglierne la natura e la struttura senza riferimento all’io/mio.
3. *Virāga* è reso qui da A. S. – seguendo Bhikkhu Bodhi e altri autori – con l’inglese “fading away” (lett. sbiadire, affievolirsi, attenuarsi, dileguarsi, sfumare) che rispecchia fedelmente l’immagine contenuta nel termine pāli. Quest’ultimo suggerisce appunto un attenuarsi dell’intensità, dell’eccitazione o della passione, ossia di *rāga*, che fra i suoi significati originari ha quello di “colorazione” e, in senso traslato – ad esempio nel linguaggio musicale o teatrale – quello di “emozione” o “umore”. Una traduzione alternativa e altrettanto comune di *virāga* è “dispassion”, che in italiano si può rendere con “non-attaccamento”, “serenità”, nel senso di una mente equilibrata ed equanime in cui la spinta a favorire o rifiutare – la reattività dell’attaccamento e dell’avversione – si smorza, viene gradualmente meno. È una mente non eccitata dal piacevole e non depressa dallo spiacevole, capace di sostenere un’osservazione non giudicante rispetto ai contenuti che sorgono e cessano. La preferenza accordata qui alla prima traduzione si deve al fatto che “fading away” si può applicare sia all’eccitazione mentale sia al processo del respiro stesso (nel momento in cui tende a calmarsi o attenuarsi). L’implicazione è un passaggio congiunto – psicologico e fisiologico insieme – da tinte forti o contorni marcati a qualcosa di più delicato, gentile, sfumato, quieto. In questa fase dunque si è in grado di contemplare non la cresta dell’onda – per così dire – di un fenomeno, ma la fase calante, o anche sensazioni più neutre e sfumate senza che l’attenzione si distraiga o perda di vivacità.
4. Il quarto fondamento prende i *dhamma* – termine variamente tradotto

con “fenomeni” o “oggetti mentali” – come oggetti di consapevolezza. Ciò include stati mentali come i cinque impedimenti, appunto, i sette fattori dell’illuminazione e le componenti dell’esperienza psico-fisica in quanto processi percepiti direttamente qui e ora. La consapevolezza si estende inoltre al processo della sofferenza e della liberazione dalla sofferenza così come è delineato dalle Quattro Nobili Verità.

Ānāpānasati seconda tetrad

Nella pratica di *ānāpānasati*, così come in ogni meditazione sistematica, ricerchiamo una miscela di fermezza e morbidezza. La fermezza in noi può diventare qualcosa di rigido, forzato e arido. La morbidezza può diventare informe e alquanto molle. In meditazione, le qualità di fermezza e morbidezza vengono generate attraverso le qualità dell'intenzione, dell'attenzione e dell'impressione. L'*intenzione* è una risoluzione, una spinta o un agente che conduce in una certa direzione, mira a qualcosa; l'*attenzione* è qualcosa di avvolgente, ricettivo; l'*impressione* è il risultato delle due, la sensazione che ci dà quello che abbiamo ricevuto. Se l'intenzione non è corretta, l'attenzione sarà debole, non ricettiva oppure distorta, si distrarrà facilmente e non accoglierà l'oggetto facilmente o pienamente. L'impressione risultante sarà confusa, non otterremo configurazioni chiare o una lettura coerente dell'esperienza in corso. Ma se intenzione e attenzione sono corrette, le impressioni vengono ricevute, e siamo in condizioni di imparare.

In termini di consapevolezza del respiro: il primo passo è imparare in cosa consiste il respiro, l'esperienza del respirare nella sua interezza. Impariamo che cos'è l'esperienza di un corpo qui e ora. Impariamo in che modo questi due - il respiro e il corpo - si fondono insieme, e cominciamo a prendere atto degli effetti che ciò produce sulla nostra coscienza o il nostro stato mentale. Se siamo capaci di unificare e rendere stabile questa impressione di corpo-respiro, la nostra mente

diventa luminosa e calma. Questo è il processo descritto nella prima tetraide di *ānāpānasati*. La seconda tetraide si occupa in particolare degli effetti in termini di energia del cuore, degli effetti emozionali. Il *sutta* parla a questo proposito di *cittasaṅkharā*, l'energia che fa da base alle nostre emozioni. Di per sé non è un'emozione, è la forza o energia che prende la forma di questa o quella emozione. Ad esempio si può notare come uno stato di estrema gioia abbia la stessa forza di uno stato di rabbia: come emozioni le due sono molto diverse, ma hanno lo stesso vigore, la stessa intensità. Quindi *cittasaṅkharā* è la componente energetica di un'emozione ¹.

Per sua natura questa energia è molto sensibile: si lascia turbare facilmente e catturare facilmente, trasformandosi in stati emotivi. Alcuni di questi saranno dolorosi e negativi, altri possono essere piacevoli ma non ci portano da nessuna parte, per così dire. Siamo felici, ma poi passa: "Va bene, e allora?". Non per disprezzare le emozioni, ma prendere atto che la dimensione emotiva può essere molto coinvolgente eppure insoddisfacente, frustrante per la sua inconcludenza. Con *ānāpānasati* abbiamo la possibilità di accedere a quella corrente di energia del cuore e trasformarla, o guadagnarla alla concentrazione e alla visione profonda. Può darci enorme sostegno, conservarci forti, vivi e presenti, può purificare luoghi negativi timorosi o feriti nel cuore, può sollevarci dalla ristrettezza dei nostri schemi emozionali. Stiamo coltivando ciò che si definisce *mahācitta*, il cuore grande. Laddove di norma la nostra corrente di energia emotiva è come un fiume o un torrente che scorre tortuoso e si impenna e serpeggia – ora brusco, ora sinuoso – il grande cuore è come un lago: non si può ostruirlo con un piccolo masso o un albero caduto di traverso.

Al punto di intersezione fra queste due aree - il corpo e il cuore, *kāya* e *citta* - troviamo i fattori chiamati *pīti* e *sukha* ². *Pīti* è un'impressione confortante come di abbracciare o essere abbracciati, e *sukha* è una qualità di agio, la capacità di estendersi e soffermare, una completa apertura. Dunque quando coltivate il respiro in termini di attenzione e intenzione e ricevete le conseguenti impressioni e lavorate con quelle, tutto questo crea i presupposti per l'esperienza del sentirsi sostenuti, perché l'attenzione è completamente coinvolta, tutta presa e satura delle impressioni connesse al respirare. L'attenzione è immersa a un punto tale che quasi *diventa* il respiro e questo significa che non occorre più introdurre l'attenzione al respiro, continuare a riportarcela sopra. È già là, perciò invece di essere voi a tenercela e dire: "Tieni, ecco il respiro", è lei che vi tiene e vi racconta di che si tratta - siete sostenuti dal processo.

Capirete come tutto ciò abbia un impatto sul cuore, sulla nostra sensibilità emotiva. Tanto per cominciare, il cuore viene contenuto in un unico flusso di impressioni, invece di essere scosso da una molteplicità di impressioni tanto interne - come pensieri e ricordi - che esterne. Si sente più intero e soddisfatto. E poiché l'attenzione tende a convergere su un punto, c'è anche un'amplificazione o intensificazione dell'energia del cuore. E questo è il contributo di *pīti* alla concentrazione. Senonché il problema può sorgere quando l'effetto sul cuore è così forte che il corpo non lo tollera. In questi casi ci si sente un po' scossi, o sembra che l'organismo non sia pronto o non sia disposto a sostenere quel livello di intensità. Inoltre, se non si è in grado di contenerla o gestirla, quell'energia si tradurrà in stati emotivi. Allora ci si sente molto su di giri, o si prova un tipo di gioia che porta fuori dal raccoglimento.

Uno stato emotivo è qualcosa di dinamico - è *saṅkḥāra* - ma tende verso la fissità, verso un'opinione, per cui l'emotività è uno dei modi abituali per conoscere o orientarsi. Se ad esempio intuisco o percepisco gli schemi emozionali di un'altra persona, ho l'impressione di sapere chi è; il tutto si cristallizza subito in un'opinione su che tipo di persona è, come qualcosa di duraturo. E naturalmente le mie emozioni in proposito saranno ciò che *io* sono. Quando si riceve una corrente emozionale che esula dalla propria norma, che è più intensa o potente del solito o che emerge nel contesto di una pratica meditativa o spirituale, se questo si trasforma *in opinione* ecco che diventiamo un Buddha, un bodhisattva, un tulku³ o cose del genere, o cominciamo ad avere visioni del divino, della Santa Madre e così via. È come se i semi percettivi della propria coscienza venissero proiettati su uno schermo e ingigantiti: è la sindrome nota come *saṅṅāvipallāsa*, ossia distorsione della percezione⁴.

La visione profonda, la qualità della consapevolezza che è associata alla saggezza, è in grado di dire: "È solo questo, solo questo, non trarne conclusioni". Se uno non ne fa nulla di speciale, le conseguenze peggiori vengono evitate, ma resta comunque la scomoda sensazione di una corrente ad alto voltaggio che scorre nell'organismo. Perciò è necessario ammorbidire, estendere, rilassare quell'energia. Questa è la qualità di *sukha*. All'inizio gli effetti di *pīti* possono essere a malapena riconoscibili. Ogniqualevolta l'attenzione finalmente riposa nel respiro e lo accompagna fluidamente, e restate con quell'esperienza per due, tre, cinque minuti o mezz'ora, e vi viene da dire "che seduta piacevole" - quello è *pīti*. Se ora volete che diventi un fattore del *samādhi*, per rafforzare e approfondire la concentrazione, occorre prendere quello stato in sé come oggetto di attenzione. Com'è il respiro, com'è il corpo, com'è

la meditazione quando li percepite dal punto di vista di *pīti*? Magari avete un'idea preconcepita di cosa sia il respiro. Ma è necessario rivederla costantemente alla luce delle effettive impressioni che si ricevono, lasciando da parte la nozione di naso, polmoni, gola e via dicendo e andando sempre più vicini all'esperienza diretta, restando in contatto con quella. L'effetto sarà di accedere a uno spazio interno.

Come si percepisce il respiro *dall'interno* del corpo? Come lo sa il corpo di respirare? Non appena cominciamo ad avere l'impressione di entrare in rapporto, di connetterci - che effetto ha *questo* sull'esperienza complessiva? Perché quel senso di connessione ha un impatto sul nostro spazio interno. Da un punto di vista esterno, eccomi seduto qua, sentendo la pressione, le sensazioni delle ginocchia, della pelle, della schiena e via dicendo. E internamente? Un pezzetto di panino che discende il canale alimentare... niente di più. Una sorta di gnocco. Ma non appena cominciate a portare il respiro e tutta l'attenzione *verso l'interno*, il campo interno diventa molto più vibrante e vivo. Succede molto di più "là dentro", ci sono tante sensazioni, vibrazioni, correnti e così via. Respirare apre e sensibilizza lo spazio interno. Ora, com'è respirare da quello spazio? Quando siete completamente coinvolti e intimi con il processo del respirare nel momento in cui avviene, che impressione dà? Questa esplorazione è l'attività di *vitakka/vicāra*.

Oggi qualcuno ha fatto una domanda sui *nimitta*⁵. I *nimitta* sono impressioni che sorgono quando vi fate quella domanda dalla posizione di *pīti*, in cui si è pienamente connessi. Perciò l'impressione del respiro sarà come un qualcosa di vivo e solleticante, o come una nebbiolina o una sottile nube bianca. Si potranno cogliere le sue qualità secondo gli elementi: calore, leggerezza, sottigliezza, morbidezza, fluidità o

movimento. Non è la stessa cosa di quella roba che entra ed esce dal naso, è un punto di vista diverso, è guardare le cose da una posizione diversa che è molto più significativa perché ci si sente molto più partecipi: l'attenzione è in rapporto, è parte di quella esperienza, per cui è difficile separarla dall'oggetto. Quindi l'attenzione stessa *diventa* quella vividezza, quella morbidezza, quella delicatezza o vivacità. È qualcosa che ognuno scopre da sé praticando. Potrebbe essere completamente diverso per ciascuno di voi: dove vi sentite in intimità, di quello potete avere fiducia, è vostro. Il *nimitta* potrà avere connotazioni visive, o forse affettive, oppure tattili – sono tutte metafore per quell'esperienza. Ma allorché l'attenzione si immedesima con quell'impressione, l'intenzione è in grado di guidarla e nutrirla. A quel punto l'intenzione sarà semplicemente un'inclinazione, un lasciar spazio alla delicatezza, al rilassare, all'ammorbidire. È un calmarsi che è completamente intimo.

Per ricorrere a un'analogia: immaginate un bambino che corre qua e là e fa molto chiasso, e voi appresso a dirgli: "Calmati, calmati, stai buono...". A un certo punto lo acciappate: "Ora siediti qui, e sta' zitto!". In un modo o nell'altro riuscite a farlo calmare, ma così lo state affrontando ancora *dall'esterno*, per così dire. Forse, se prima stabilite un contatto col bambino – "Ciao, che fai? Vieni, corriamo insieme!... Salta, salta qui fra le mie braccia!" – e lo abbracciate, e gli fate fare vola vola e piano piano rallentate il movimento, lo cullate... "Ora ci mettiamo seduti...". Questo è un modo più intimo, perché dovete essere presenti con la situazione, sentirla, entrarci dentro, e il rapporto è di tipo molto più avvolgente. Ecco, *pīti* è quel senso di connessione, e la quiete è

possibile semplicemente sentendo che a questo punto è *più bello e più piacevole* rilassarsi. In termini di energia del cuore, è un modo più pieno e completo di gestire le cose.

Tutti sappiamo che effetto fa quando qualcuno si accosta ai nostri stati emotivi dall'esterno e ci dice cosa dovremmo o non dovremmo provare o cosa fare con le nostre emozioni. Anche se ci dicono di tirarci su, non è molto piacevole in realtà, perché non tiene conto della nostra situazione. Ci fa sentire come se fosse male non essere felici. O quando siamo un po' eccitati ed esuberanti e ci dicono di calmarci. Insomma, essere felici ed esuberanti non va bene, e non va bene neppure essere arrabbiati o spaventati... È vero che una forte reazione emotiva può essere sproporzionata o inappropriata, ma il punto è *come* arginarla, *come* lavorarci. E il modo è *entrarci dentro* sostenendo il giusto tipo di intenzione e di attenzione. Quindi non si tratta di un semplice "lascia fare", dove in effetti non c'è né attenzione né intenzione. Ecco perciò che rafforzare e purificare questi due fattori attraverso l'esercizio del respirare nel corpo è una preparazione molto utile al lavoro con l'energia del cuore.

Ora proviamo a vederla da una diversa angolatura. Uno potrebbe dire: "D'accordo, ma io *pīti* non ce l'ho, non ne ho abbastanza da soffiare via una penna di pollo, per non parlare di farmi prendere la mano... il problema non mi riguarda". Allora possiamo esaminare la pratica e l'esperienza in termini di stato d'animo, di affetto e risposta. Ossia, prima coltivare al livello del cuore, e poi portare gli effetti più in profondità nel corpo. Ciò può essere necessario quando gli stati emotivi hanno tale presa su di noi che non riusciamo a entrare in contatto con il nostro corpo o non riusciamo ad andare in

profondità. L'aspetto interno del corpo è collegato all'energia del cuore, perciò, se questa è completamente inaridita o viceversa incandescente l'accesso al corpo risulterà difficile.

A me come a molti capita a volte di sentire quello che succede sulla mia pelle o nel naso, ma non appena vado "dentro" non sento nulla o perdo il contatto, e stati mentali turbolenti prendono il sopravvento. Se cerco di dirigere l'intenzione verso l'interno c'è come una fanghiglia che è difficile a penetrarsi. In questo caso, potremmo cominciare col notare *qual è lo stato d'animo*. Lo stato d'animo che c'è ora seduti qui, lo stato d'animo che c'è camminando. Non prestiamo attenzione a una specifica catena di pensieri, ma semplicemente cerchiamo di riportare il tutto a: "Eccomi seduto qui, com'è questo?".

Tutto tace, eh? Ma dopo un po' si può iniziare a discernere - che so - una certa preoccupazione, o un senso di indecisione, o una vaga sensazione di disagio, o una lieve impazienza, o un po' di tristezza - una qualche forma di turbamento. O forse emerge uno stato d'animo, o un ricordo fortemente connotato a livello emotivo. Allora, semplicemente prenderne atto, tenerlo in mano senza soffocarlo: com'è? E invece di lasciarlo sfogare in pensieri e storie, posso respirarci dentro? Viverlo con il corpo? La tendenza sarà che quello stato si cristallizzi in una trama complessa, o una complessa descrizione di chi sono io, cosa dovrei essere, cosa sarebbe dovuto succedere, cosa avrei dovuto dire... Anche in questo caso, cercare comunque di percepirne i contorni e respirare in quello stato d'animo. E poi chiedersi: che consistenza ha? È ruvido, ispido, amorfo? Gira in tondo? È duro? Bruciante? Si resta ai margini di quello stato d'animo con un atteggiamento amichevole, senza cercare di renderlo bello e pacifico e felice, solo con l'intenzione di starci insieme. Saggiando i contorni

di quella tessitura, respirandoci dentro. Allora qualcosa che prima era duro - o qualunque fosse la sua consistenza - può cambiare. Perché non stiamo applicando allo stato d'animo quel tipo di sforzo che lo reprime o lo rinfocola o lo tiene stretto - stiamo applicando un tipo diverso di attenzione e di intenzione. E potreste scoprire che quella qualità emotiva cambia connotati. Dapprima sembrava molto accesa o bollente, ma non appena ci facciamo amicizia - invece che tentare di rimediare - può rivelarsi come qualcosa di fragile, triste, delicato. La base di tutta la nostra vita emozionale è pura sensibilità. Possiamo definirci suscettibili, volubili o altro, ma in realtà tutti noi siamo semplicemente *sensibili*. E la sensibilità è qualcosa di molto più trepidante e informe.

Se c'è uno stato emotivo che sembra accompagnarvi da molto tempo ed è potente e significativo per voi - uno stato emotivo che continua a ripresentarsi con il suo corredo di storie, e che sembra contenere molta della vostra identità, cosa caratteristica dei modelli emotivi abituali - è possibile che quel pezzetto di "io sono" non sia accettabile per gli altri o non rientri nella mia idea di me stesso. Devo far fronte in continuazione alla mia depressione, o alla mia rabbia, o alla mia paura. "Far fronte" è un altro modo di dire "farla finire". Sento con disagio che sotto sotto *questo è ciò che sono*, e che nessuno lo accetterà mai.

Quando emerge un modello emotivo del genere, cercate di riconoscerlo nel suo aspetto energetico. All'inizio ci sarà qualcosa di sfumato o un po' confuso, che poi prende forma, acquista forza, continua a montare, ed ecco arrivare una storia. C'è un certo ritmo. Quando arriva a dispiegarsi al massimo e si mette a raccontare, limitatevi a dargli un po' di spazio, perché in quella fase qualunque resistenza non farebbe che alimentare nuove storie. E se ci restate insieme - senza

voltargli le spalle, dandogli spazio - vedrete che comincia a cambiare. È come un cavallo che parte al galoppo... ma l'ostacolo da saltare non c'è. Allora comincia a frenare. Quello è il momento in cui di solito vengono fuori i rimorsi, o le giustificazioni. Oppure, dopo una pausa riparte con una nuova fonte di combustibile per una nuova impennata. È a questo punto che va introdotto un elemento di chiarezza: "E ora com'è? Dove lo sperimento nel corpo?". Quando rallenta, è possibile uscirne fuori. Non in modo giudicante, ma come a dire: "Ehi, che succede qui, andiamo a dare un'occhiata". Allora vi ritrovate dentro il corpo, o c'è un attimo di pausa in cui per uno o due secondi la mente è completamente silenziosa ed è possibile riflettere sull'esperienza.

Uscendone fuori, siete entrati nella sua funzione energetica e quell'energia o si reintegra nel corpo o si traduce in una qualità della mente/cuore di luminosità, silenzio o quiete. C'è un cambio di marcia, analogo a quello che avete notato in quel flusso emotivo, quando passava da uno stato sfumato a un qualcosa di forte e poi entrava in pausa. Capite cosa intendo per "cambio di marcia", è un'esperienza ritmica. È il cambio di marcia che segna uno sblocco. All'improvviso, lo spazio interno del corpo si è aperto e si respira aria fresca; o il cuore si è aperto, e ci si ritrova in uno spazio soffice e luminoso. Da quella posizione si possono cogliere gli echi di quel modello emotivo e si comincia a comprendere. E cosa c'è da comprendere? Che questo è sofferenza: sorge e cessa, ed è non-sé, è solo quello che è.

NOTE

1. Il termine *saṅkhāra* riveste una gamma di significati e viene reso nelle lingue occidentali in diversi modi; in questo contesto A. S. propone, accanto al più comune "formazioni karmiche", espressioni come "attivazione" o "funzione energetica", ad indicare un processo che viene attivato

e a sua volta attiva altri processi e funzioni. Secondo la sua specifica modalità di espressione, si può distinguere fra “*ayu-saṅkhāra*” (forza vitale), “*kāya-saṅkhāra*” (energia somatica), “*vacī-saṅkhāra*” (energia vocale, che attiva parola e pensiero) e “*citta-saṅkhāra*” (energia del cuore), a cui appunto si fa riferimento in questo discorso.

2. Vedi anche Ajahn Sucitto, *Insegnamenti sulla pratica di ānāpānasati*, a cura dell’A.Me.Co., pagg. 47 segg.

3. Nella tradizione tibetana, un maestro reincarnato.

4. La cosiddetta “pazzia del meditante”. Un divertente resoconto di questa esperienza si può leggere in Ajahn Sumedho, *Oltre la morte: la via della consapevolezza*, p. 45; in distribuzione gratuita presso il Monastero Santacittarama o l’A.Me.Co.

5. Letteralmente, “segno”, “caratteristica” o “qualità”. Per una migliore comprensione di quanto segue vedi anche il già citato *Insegnamenti sulla pratica di ānāpānasati*, in particolare le istruzioni su “respiro breve e primo livello del *samādhī*” a p. 34 segg.

Ānāpānasati terza tettrade

La terza tettrade di *ānāpānasati* fa riferimento a *citta*: inspirare ed espirare, pienamente sensibili a *citta*; inspirare ed espirare allietando *citta*; inspirare ed espirare stabilizzando o calmando *citta*; infine, inspirare ed espirare liberando *citta*. Perciò, sarebbe bene capire che cos'è questo *citta*, no?

Forse abbiamo cominciato a farci un'idea di cosa sia *cittasaṅkhāra*. *Saṅkhāra* significa “attivazione”; per cui in questo caso: qualcosa che attiva o energizza *citta*. *Citta* dev'essere da qualche parte in quest'area. Nei *sutta*, con il termine *citta-saṅkhāra* ci si riferisce a *saññā* e *vedanā*. Ossia, rispettivamente, all'esperienza del riconoscimento e alla sensazione piacevole o spiacevole che vi si accompagna. Riconoscere significa che la mente afferra qualcosa, “sa” qualcosa. Si produce un effetto di qualche tipo. Immaginiamo per un attimo di *non* sapere – non sapere dove siamo, cosa sta succedendo, o il significato di una parola, e poi all'improvviso – “ah, ecco!” – capiamo di che si tratta. Fra i due momenti c'è una sensibile differenza, non è vero? Prima c'è un senso di apertura, forse di trepidazione, poi: “Ah, è questo!”, e parte l'azione. *Vedanā* – piacere o dispiacere – ha la capacità di metterci in moto, di attivarci in un senso o nell'altro: la sensibilità viene lievemente stimolata, piacevolmente eccitata, si sente attratta, o viceversa si irrigidisce, si ritrae, si richiude in se stessa. In altri termini, *saññā* e *vedanā* innescano *saṅkhāra*, ossia quell'impulso, quell'automatismo, quell'attività del cuore¹. Di norma ciò accade continuamente, anche se a diversi livelli di intensità: una certa perce-

zione, una certa sensazione entrano in circolo, e di conseguenza ci sentiamo leggermente eccitati, molto eccitati, preoccupati, a nostro agio, irritabili e così via.

Calmare *cittasāṅkārā*² è un processo che implica da un lato neutralizzare l'oggetto – ossia accedere a un'area dove la stimolazione è meno intensa, più quieta, come quando stiamo semplicemente con il nostro corpo – dall'altro esplorare la tessitura di *saññā* e *vedanā*. *Saññā* è il “dove mi trovo” in questo momento. Esploriamo la mente dall'interno: c'è un'atmosfera cupa qui dentro, o forse si sta un po' stretti, oppure è luminoso e primaverile. *Vedanā* è “quello che mi tocca”, che mi stimola. Ne voglio ancora? Allora è una stimolazione piacevole. Non ne voglio più? In questo caso è spiacevole. Può anche essere molto sottile, non per forza insopportabilmente doloroso; è solo che se smettesse non avrei da ridire. Viceversa, nel caso del piacevole, se smettesse potrei sopportarlo, ma con un lieve senso di perdita. Semplicemente esplorarne la tessitura: *saññā* è un qualcosa di diffuso che riveste la mente, *vedanā* è qualcosa che la punzecchia, che la stimola. *Sāṅkārā* è il movimento, è il senso del “io faccio questo” – mi sto innervosendo, mi sento bene – che tende a tradursi in uno stato d'animo o in un'emozione e cerca un oggetto su cui sfogarsi.

Il sentimento dell'“io sono” è non-sé (*anattā*): è solo un'esperienza, l'esperienza del *sāṅkārā*. Di “io sono” ne esistono parecchi, alcuni tesi e duri, altri leggeri e aperti. L'esperienza può prendere molte forme, ma sostanzialmente è *solo questo*. Non si tratta di toglierlo di mezzo o di farci qualcosa. Nella misura in cui può essere conosciuto come “soltanto questo”, tanto basta ai fini della meditazione. Se cercate di eliminarlo, compare un terribile tirannico “io sono” che vuole eliminare tutti gli altri, una specie di dio geloso monoteista... C'è anche nel buddhismo, quando prende il sopravvento que-

sto io supervirtuoso che vuole eliminare gli altri “io”. Invece si tratta solo di capire come stanno le cose, senza ingigantirle. È così che si lavora se vogliamo calmare *cittasaṅkhabāra* attraverso la saggezza. Perché si può farlo in due modi: basandoci sulla qualità del *samādhi*, ma anche attraverso la comprensione.

La quarta tetraide di *ānāpānasati* va in quella direzione: mostra la saggezza al lavoro con tutto quello che si presenta nelle prime tre tetradi. In breve, la quarta tetraide si limita a dire “è solo questo”. Allora il lasciar andare viene da sé. A questo punto ci si può porre la domanda: che cos’è? Ossia, se con *saṅkhabāra* qualcosa viene attivato, viene energizzato, *che cos’è* che viene attivato o energizzato? A parole si può rispondere: il cuore, la mente, la coscienza e via dicendo. Ma in termini di esperienza concreta, diretta, riuscite a trovarlo? Riuscite a percepirlo? Quel “sono” che sta dietro all’“io sono”?

Fintantoché siamo coinvolti nell’esperienza di *vedanā* e *saññā*, non gusteremo mai la libertà da *cittasaṅkhabāra*. Ciò non significa che questi fondamentali ingredienti dell’essere a un certo punto vengano distrutti, o che ce ne dobbiamo sbarazzare. Quando si dice che “cessano”, quello che cessa è l’attività del favorire o rifiutare. E allora c’è solo *questo*. Di per sé sono oggetti che possiamo lasciare in pace, possiamo lasciar essere come sono, fargli spazio attorno. Se udiamo un suono, possiamo lasciar essere il suono, lasciargli fare quello che vuole. E perché questo accada deve esserci un *dare*: non ci si può ritrarre dal suono, o dal pensiero, non è un “fermate quel suono, fermate quel pensiero, voglio andarmene”. Perché così non faremmo altro che spostare il nostro mondo percettivo da un luogo a un altro, sostituire un certo tipo di sensazione con un’altra sensazione, ma restando sempre all’interno della matrice di *saññā/vedanā*, continuando a crederci, preferendo l’una all’altra. Non usciremmo mai da quel territorio. Ma

quando l'atteggiamento di fondo è quello del donare attenzione, *saññā* e *vedanā* non necessariamente innescano *sañkebāra*: l'attivazione può acquietarsi. Il senso dell'io in quanto oggetto che viene stuzzicato e che sente il bisogno o il desiderio di andarsene altrove: questo può fermarsi. Ed è sempre il donare attenzione che crea spazio attorno agli oggetti, invece di appiccicarli addosso ogni sorta di umori e sentimenti.

Questo è uno dei modi in cui si può discernere e riconoscere *citta* in quanto distinto da *cittasañkebāra*. Ora siamo in grado di esplorare il territorio di *citta*, che si può definire semplicemente come *uno spazio consapevole*. In dettaglio: una volta che abbiamo preso dimestichezza con l'esperienza dei cinque *khandha* e delle basi dei sensi interne ed esterne³, cerchiamo di praticare in modo da non lasciare nulla fuori della pratica. Quindi: ciascun pensiero, sensazione, suono, ricordo. Dare spazio a ciascuno, fare spazio attorno a ciascuno. Di norma per fare ciò è necessario possedere una buona comprensione del Dhamma, presenza mentale e la capacità di restare concentrati. Come ho già detto, *citta* si associa a intenzione, attenzione e impressione. L'impressione è il modo in cui qualcosa viene riconosciuto più la sensazione che vi si accompagna. Attraverso una precisa intenzione, attraverso l'applicazione deliberata, ora mettiamo in evidenza *lo sfondo di attenzione* su cui quegli oggetti si posano, o all'interno del quale appaiono.

Questo è un altro punto cruciale. Sono portato a credere che un oggetto esista al di fuori della mia attenzione: c'è un suono fuori della finestra, la campana sta per suonare, poi mi colpisce, il suono è venuto da qualche altra parte. Ma dov'è quell'"altra parte" da cui è venuto? Tutti gli oggetti sorgono e convergono nell'attenzione. È solo la vibrazione e l'attività a scuotere l'attenzione, per cui nella confusione presu-

mo automaticamente che l'oggetto sia arrivato da fuori. Ma se viene da fuori, che se ne vada fuori! Oppure: che *non* se ne vada, che resti qui! Ma non c'è nessun altro posto. Per cui quelle reazioni – basta, basta! ancora, ancora! – è come inseguire un fantasma. Che sorge con il sorgere della reazione e dell'attività che l'accompagna. Inoltre, la sensazione che l'oggetto sia indipendente dalla coscienza può conferire all'oggetto caratteristiche di cui non siamo coscienti. Se è diverso dalla coscienza, può avere caratteristiche di cui non siamo coscienti, giusto? Accade continuamente. Si chiama “desiderio”. O avversione, paura. Qui è l'origine del sentimento di mancanza, di perdita, di bisogno o di inquietudine, la sensazione che *ci manchi qualcosa*.

Ma se gli oggetti non sono altro che il movimento della coscienza, in essi non può esserci *nulla* che non sia già presente: *ora* c'è già tutto quello che può esserci, non c'è altro, è il meglio che si può avere. Sto parlando di una dimensione transpersonale, ovviamente. In un'ottica personale *potrebbe* andare meglio, ma al livello transpersonale è così che funziona. E se gli oggetti non sono separati dalla coscienza, in realtà non possiamo nemmeno sbarazzarcene. Ciò che possiamo fare è aggiungere accanto al primo un altro oggetto: l'avversione, oppure il “come dovrebbe essere”. Avete presente?

Il campo della coscienza è tenuto in costante movimento grazie alla confusione, a tutta questa agitazione: cercare di ottenere qualcosa che non c'è o di essere altro da quello che c'è. Questo è *cittasāṅkḥāra*. Di per sé *citta* non è qualcosa di cui si possa dire “eccolo lì”, o che si possa osservare. È piuttosto una *qualità di sintonia* che è connaturata a una posizione di non-resistenza e non-favore. Non si sbilancia né in avanti né indietro, e grazie a ciò è possibile percepirne appieno la natura. Potremmo descriverla come sensibilità, sintonia, consape-

volezza, distacco, non-opposizione e non-attaccamento, presenza. Ecco lo sfondo di cui dobbiamo fare pienamente esperienza. Qui la pratica consiste - con le parole del *sutta* - nel rendersi *pienamente sensibili*, pienamente ricettivi, a quello sfondo. Se siamo in grado di fare riferimento allo sfondo di *citta*, allora il semplice fatto di sintonizzarci su questo lo ravviva, lo allietta, lo tonifica. È come se qualcuno all'improvviso ci chiedesse: "Cos'hai alla mano sinistra?"; e noi, senza fare nulla, ci accorgiamo che per il semplice fatto di darle attenzione la mano sinistra emerge con più evidenza, acquista rilievo, per così dire. Dunque quello che il *sutta* definisce "allietare o rallegrare *citta*" avviene grazie a una qualità di attenzione simile a quella che abbiamo coltivato fin qui, in cui si fondono presenza mentale (*sati*), chiarezza (*sampajañña*) e quel sentimento di entusiasmo, di vigore, di ispirazione o gioia che chiamiamo *pīti*.

Con la pratica, si arriva a capire che la consapevolezza non è una sorta di sguardo vacuo, ma offerta di piena presenza. Ora noi stiamo donando o restituendo la consapevolezza stessa all'attenzione, allo spazio del conoscere. Pacificare o calmare *citta* significa semplicemente rilassarsi in quell'esperienza. Dare pienamente - e questo è il ruolo di *pīti*, che è un darsi o tuffarsi in qualcosa - consente di sgombrare il campo dagli ostacoli dovuti al dubbio, alla confusione o a un sentimento di distanza. A quel punto ci si può rilassare, si può riposare. In un certo senso, non c'è nulla con cui mi tocca stare che sia altro da me. In questo caso non sto parlando del "me" personale, di quel coacervo di pensieri sul cane da portare a spasso e cosa cucino per cena. Si tratta di riposare *nella consapevolezza*, che è il luogo dove si arriva magari proprio grazie al processo di lavorare con pensieri e percezioni sul cane da portare a spasso e la cena da preparare.

Liberare *citta*. In un certo senso è qualcosa a cui abbiamo lavorato fin dall'inizio. In questa particolare modalità di pratica è con la terza tetraide che si raggiunge una maggiore fluidità nel farlo. E oltre a ciò può esserci la liberazione dagli stessi fattori salutari coltivati fin qui – *vitakka*, *vicāra*, *pīti* e *sukha* – dallo sforzo di applicare l'attenzione, lavorare con questo e con quello. Queste attività non sono più necessarie, tutto è tranquillo. Si lascia andare il meditante.

Si può lavorare con questa particolare modalità di pratica a diversi livelli. Per esempio con la visione, quando si guarda qualcosa – questa bottiglia d'acqua minerale, diciamo, o un qualunque altro oggetto. Vi rendete conto che potete *guardare* l'oggetto e potete *pensare* all'oggetto: più pensate, più la coscienza dell'oggetto sbiadisce, non siete più consapevoli del suo aspetto visivo ma vi interessa piuttosto chiedervi quanto costa, o da dove viene, o se potete berne un sorso... Magari credete di essere molto attenti all'oggetto, ma in realtà vi state addentrando in una specie di spazio concettuale, in un'altra dimensione. Se invece restate consapevoli sia dell'oggetto al livello visivo, sia di cosa ne viene fuori in termini di percezioni e sensazioni, c'è un certo rilassamento dell'attenzione senza bisogno di distrarsi. Poi possiamo tornare al *puro senso del conoscere* o dello "stare con" l'oggetto, piuttosto che con i particolari contenuti che emergono.

Un estremo è quello di essere intensamente focalizzati e concentrati sull'oggetto (per esempio la bottiglia), con tutte le varie concomitanti *saññā/vedanā*. L'altro è quello di allontanarsene: ora state *pensando* alla bottiglia – a quanto costa e così via – e ciò comporta un diverso movimento dell'attenzione in cui si sente di essere più che altro dentro la propria testa. Si tratta invece di restare nel mezzo, nel territorio intermedio. Che è la consapevolezza di *questo momento*: ora c'è il sor-

gere di questa particolare esperienza visiva. Per cui non perdetevi lo spazio. Capite cosa voglio dire? Se vi immergete nell'oggetto, lo spazio scompare o si riempie di qualcosa; se ve ne allontanate ritraendovi nei vostri pensieri lo spazio è occupato da qualcos'altro. Nel mezzo, l'impressione sarà: questo è un oggetto che appare, non lo so che cos'è, non ho bisogno di saperlo, è semplicemente un oggetto che appare, non ho nulla da guadagnarci, nulla da fare al riguardo. Riposare in quello spazio intermedio richiede abilità, perché l'istinto sarebbe quello di fare qualcosa con l'oggetto oppure distrarsi. Si può restare consapevoli di quel movimento, di quell'intenzione, semplicemente consapevoli. Dunque c'è uno spazio che viene agitato - che viene esperito con agitazione - e noi torniamo al suo essere spazio, alla sua effettiva non-agitazione.

Riassumendo: prima di tutto si contatta lo spazio di *citta*, poi lo si rallegra, gli si dà maggiore risalto, lo si purifica; e nel tempo si impara a calmarlo e a riposarci dentro, ottenendo la liberazione dallo sforzo e dalle strutture. Nel caso di *ānāpānasati*, il respiro è l'oggetto che usiamo per produrre quel risultato. Perciò, non è *nel* respiro, né *fuori* dal respiro, né altrove.

A volte, in momenti in cui la mente si sente calma e tranquilla, ce ne stiamo semplicemente seduti qui, magari con gli occhi aperti, senza guardare nulla in particolare. Allora, una delle prime impressioni che emerge - una delle prime tessiture, se volete - è l'alterità: io sono qui, c'è dell'altro là fuori. È la tessitura propria della coscienza. A ciò si accompagnano forse percezioni del tipo: "C'è tanta gente qui, forse non gli sono simpatico, vogliono che faccia una certa cosa...", e così via. Ci si comincia a calare in quella sensazione: "Ora mi sento proprio a disagio, che posso fare? Guardano tutti me... non l'ho chiesto io di venire! Lasciatemi in pace! Perché mi

odiate tanto?”. *Saṅkhabāra* dà i numeri... Il che non significa che non stia succedendo nulla. Succede sì, ma dove? E meccanismi simili scattano di continuo. Vedo una cosa e penso: “Però, mica male... guarda, guarda questo, potrei prenderne uno... no, fermo, non essere avido!”.

Quindi, per primo sorge l’oggetto. In questa particolare modalità di pratica si riconosce semplicemente quel senso di alterità, qualcosa che è *altro dal conoscere*. Cosa contraddistingue quel senso di alterità? Spesse volte, in presenza di altre persone, può essere un sentimento di lieve ansia, anche con persone che ci sono familiari, perché si teme di fare qualcosa di sgradito: “Andrà bene così?”. Nel caso di qualcuno che non si conosce, l’ansia potrà essere più forte. Quindi c’è una certa percezione. E a quella si accompagna una sensazione spiacevole che ci fa sentire in dovere di fare o dire qualcosa, di rimediare alla situazione. Si tratta semplicemente di ricordare o ritornare al pensiero: “Non-altro, non-separato”. Non altro, ma neppure identico. Perché certamente si può dire che è *un oggetto*, non è identico alla consapevolezza, eppure non è altro da essa. A ciò si accompagna un senso di leggerezza e di agio rispetto al sorgere, come pure al passare, degli oggetti. Invece di essere vissuto come qualcosa da affrontare e mettere a posto, il mondo degli oggetti può gentilmente riportarci in questo spazio particolare di non-posizione, di chiarezza, sensibilità, serenità.

Vediamo se ci riesce di farlo con il respiro. Invece di immaginare il respiro che non abbiamo o il modo in cui sarà o come dovrebbe essere: c’è il sorgere nella consapevolezza di questo tipo di energia del respiro, dell’esperienza di queste sensazioni. E poi donarsi a questo senza scavarci dentro, dar-

gli sufficiente attenzione da aprire lo spazio del conoscere. E calmare quelle intenzioni che sono associate al bisogno, alla preoccupazione, al dubbio, all'agitazione.

NOTE

1. Non si tratta però di un rapporto a senso unico, secondo una successione lineare di causa-effetto, ma di un processo interdipendente "... in cui *saṅkhāra* sta per l'energia primaria del cuore o 'risonanza emotiva' – la capacità di essere stimolato e rispondere – a partire dalla quale vengono formulate certe percezioni e sensazioni. E d'altro canto particolari risonanze del *cittasaṅkhāra* vengono innescate da specifiche percezioni e sensazioni. È dunque un esempio di 'origine mutualmente condizionata', che è il processo che sta al cuore di tutti i *dhamma* condizionati". [Nota di A. S.]

2. L'istruzione che conclude la seconda tetradе dell'*ānāpānasati*.

3. I cinque *khandha* sono trattati nel primo discorso di A. S. in termini di "tessiture dell'essere". Le basi dei sensi interne ed esterne (*āyatana*) sono i sei organi di senso – ivi inclusa la mente – e i rispettivi oggetti.

Fiducia, abbandono e “lasciar andare”

*L'energia ha bisogno di connettersi per trovare una sua stabilità. La mente è come un circuito elettrico, al cui interno l'energia scorre in maniera equilibrata. Se tagliate il cavo, c'è una fuga di energia, che si propagerà ovunque trovi agenti conduttori. Quando il chiacchiericcio della mente sembra incessante, è l'energia del pensiero che sta cercando un conduttore, e i pensieri personali possono diventare incandescenti. La tendenza è andare agli estremi: sopprimerli o seguirli; ma è possibile invece contattare l'energia sottostante. Per far questo possiamo interrompere il flusso del pensiero discorsivo con la domanda “Chi pensa?”; o semplicemente chiederci: “Che sensazione danno questi pensieri?”. Connettendosi si chiude il circuito, si ripara il cavo che perde. Per un attimo c'è quiete. Se esploro quella quiete, tocco l'energia che sta montando e scopro dov'è che è stato tagliato il cavo. **

Tutti i *dbamma* ci portano all'incondizionato, se li esploriamo, li apriamo, li lasciamo dispiegarsi come devono. Si tratta di non interferire, ma creare e sostenere uno spazio consapevole, intelligente, e all'interno di quello spazio domandarsi: “Di cosa c'è bisogno adesso?”. Ciò che conduce alla liberazione è riconoscere la priorità: lasciar andare la sofferenza o l'attaccamento o la reattività rispetto a quel particolare stato d'animo. È un processo di profonda riconnessione: è come ricongiungere i capi del cavo tagliato, ricostruire il circuito del proprio mondo interno, di ciò che intimamente sentiamo di essere. Il senso dell'io è una modalità limitata di trattare lo spazio interno. Attraverso la pratica del Dhamma - lavorando sui nostri processi corporei, discorsivi ed emotivi - questo spa-

zio interno viene arricchito, ampliato, vitalizzato. E in quella ritrovata completezza c'è meno "io". Nel momento in cui si arresta la fuga di energia rappresentata dai modelli reattivi abituali, c'è la possibilità di abbandonare, di lasciar andare. A *nirodha* fa seguito *pañinissagga*. Non è qualcosa che *faccio io*. "Abbandonare" significa lasciar andare questo fantomatico senso di un io limitato.

Uno degli ostacoli al lasciar andare è che alcuni di questi modelli di fuga energetica ci diventano molto familiari. Sembrano pressoché immutabili, e oltretutto intuiamo che sotto sotto una parte di noi *non vuole* che cambino, perché se non altro è roba mia, so dove mi trovo. Immaginate che non ci siano pensieri nella mente per dieci minuti... dove sono finito? Chi sono? Niente futuro, niente passato, niente presente... È un po' come camera nostra: magari è tutta in disordine, ci sono macchie sulle pareti, tazze sbeccate in giro – ma è la *mia* stanza, e ha *l'odore* della mia stanza! So dove mi trovo. Se qualcuno me la rimette in ordine mi sento strano, non mi ci sento più a mio agio. Con il lasciar andare può succedere qualcosa del genere: parte di noi lo desidera, ma d'altro canto c'è la sensazione di perdere i familiari punti di riferimento.

C'è un aspetto particolare della pratica che ci aiuta a superare questo ostacolo. Ha a che vedere con *pīti*, il fattore estatico, che a volte prende la forma di un sentimento di meraviglia o di elevazione: l'attimo presente ci appare speciale. Sia in termini di come nasce, sia in termini dei suoi effetti, comporta un atteggiamento di completa dedizione. *Pīti* implica e al tempo stesso nutre una qualità di fiducia, la sensazione di potersi abbandonare. È come il matrimonio – un *buon* matrimonio, si intende; eccoci al dunque, al momento del "sì". Per fare una cosa del genere, si capisce, ci vuole un certo grado di fede e di fiducia.

La pratica del Dhamma include l'uso deliberato di particolari occasioni, luoghi, immagini e pratiche che hanno la funzione di nutrire la nostra fiducia. Si può cominciare dal territorio esterno: una cosa che vi incoraggio a fare è istituire uno spazio nel vostro ambiente quotidiano che sia uno spazio speciale, uno spazio per andare in profondità, per ritrovarvi in intimità con voi stessi, uno spazio sacro. Può essere rappresentato da un altare, o qualunque cosa che per voi abbia il valore affettivo di un altare. Non per tenerlo lì a mo' di decorazione, ma per tenerlo vivo. Se non vengono nutriti regolarmente, gli altari muoiono. Il cibo visibile è rappresentato da offerte di vario genere, ma sull'altare si offre anche il proprio cuore: la capacità di essere presenti, pensare chiaramente, sfidare e interrogare i propri pensieri sono tutte offerte all'altare, perché richiedono fede e stimolano la fede che ci spinge oltre i confini dei nostri schemi noti.

Al livello personale, la fede si esprime come fiducia in se stessi. Il riferimento più ovvio qui sono i Precetti, i Rifugi, il regolare impegno nella pratica formale: tutti segni di fiducia, segni che ci stiamo donando veramente. A volte non è quello che ci andrebbe di fare, o la situazione sembra richiedere altro, o ci pare di perdere tempo con dettagli marginali. Ma l'incoraggiamento è a cercare di andare oltre, al di là di quel modo di pensare. E poi riflettere: quali stati mentali mi portano a qualcosa di buono? Ad esempio, quello che dice: "Bah, in fondo che differenza fa, e comunque lo fanno tutti", porta a qualcosa di buono? Uno stato mentale per cui mi ritrovo lì a ciondolare, bere, fumare, chiacchierare, comportarmi "come tutti gli altri"? Sì, mi dà un certo senso di familiarità, di sicurezza, mi ci riconosco, mi garantisce un certo grado di contatto. Però, rendetevi conto che potreste aspirare a qualcosa di molto meglio. Lo *dovete* a voi stessi. E non richiede poi tanto: i

Rifugi, i Precetti, e poi stare vicini a voi stessi, trovare dei momenti per stare veramente con quello che vi succede dentro.

Se pensiamo al rapporto fra figura e sfondo come metafora del mondo interiore: a volte ci sono pensieri irritanti e sentimenti disturbanti che emergono nella mente, e quelli sono la figura, l'oggetto. Ma *lo sfondo* è quello dei "Nobili", è lo sfondo del Saṅgha. L'ascolto dev'essere come il grande ascolto di un Buddha, e allora questa roba cruda, confusa, dolorosa – se c'è quella qualità di ascolto – è la via d'accesso a uno spazio di liberazione. Questo richiede fede, e il sostegno della devozione. Ma anche la semplice capacità di riportare alla mente quella qualità di ascolto – fosse anche una piccola cosa delicata – e donarle attenzione: "Ecco cosa fanno le persone sagge, è così che vive il Buddha". Magari non sembra all'altezza di un Buddha, però è fatta della stessa sostanza. Ogni giorno bisognerebbe trovare il tempo per nutrire la fiducia in se stessi ricordando la propria virtù, la propria bontà, le proprie aspirazioni e intenzioni. In questo modo, partite dal territorio esterno del comportamento – dove valgono i precetti e così via – e attraversate il territorio personale per giungere a quello transpersonale, che è la dimensione dei fattori dell'illuminazione, o *bojjhanga*. A questo livello, la fede/fiducia trova espressione in *pīti*.

Ricapitolando brevemente i fattori dell'illuminazione: i primi tre rappresentano le cose da farsi, per così dire. *Sati* o presenza mentale, il primo fattore che fa da guida agli altri, richiede una deliberata applicazione; così come il secondo, *dbamma vicaya* o investigazione dei *dbamma*. Dunque si sostiene l'attenzione su un determinato oggetto e lo si esplora. Il terzo fattore è *virija*, l'energia che scaturisce dalla coltivazione dei primi due. Se ad esempio ci sentiamo stanchi e cominciamo a

esplorare questa condizione, potremmo accorgerci che si sprigiona una certa energia, anche se non sempre distintamente percepibile a livello fisico, per cui anche quell'esperienza di stanchezza e fiacchezza si trasforma in cibo per il risveglio.

Questi primi tre possiamo definirli *fattori attivanti*. Nel mezzo c'è *pīti*, che è devozione, donazione di sé, e al tempo stesso l'esperienza del sentirsi sostenuti e sollevati, accedere a una dimensione di fiducia - di santità, potremmo dire. È un fattore cruciale perché connette i primi tre - quello che *faccio* - con gli ultimi tre, che sono lo spazio dove *mi ritrovo*, lo spazio che mi prende. Il fattore successivo è *passaddhi*, tranquillità, serenità. Ci sentiamo tranquilli, siamo arrivati, siamo connessi. Non è una calma ottusa, soporifera. La parola "connessione" è molto utile qui per indicare uno stato in cui si è pienamente in contatto e si asseconda fluidamente, per cui mancano agitazione e irrequietezza. E la naturale conseguenza di tutto ciò è *samādbhi*, il sesto fattore. In particolare, l'aspetto del *samādbhi* che emerge quando c'è la connessione, il donarsi e la tranquillità di cui sopra si definisce *ekaggatā*, ossia unificazione, raccogliersi in un sol luogo. Questo non è qualcosa che *si fa* - infatti non trovo che il termine concentrazione descriva adeguatamente *samādbhi* perché "concentrarsi", in senso lato, è un'attività, mentre nel caso del *samādbhi* questo è vero solo a metà. L'altro aspetto è l'esperienza di una marea montante di energia compatta, unificata. A volte lo si può avvertire come un cambiamento repentino, uno slittamento dell'energia corporea. E l'energia mentale che fino a quel momento era irrequieta e irresoluta all'improvviso si calma: è come varcare la soglia di una porta, o scendere un gradino. E se ci si dona al processo - con fiducia, assecondandolo - l'energia si raccoglie sempre di più in se stessa e lo stato che ne deriva può offrire grande sostegno e grande pace. L'ultimo dei fattori dell'illumi-

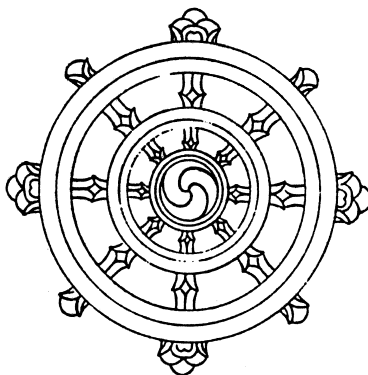
nazione è *upekkhā*, che non è uno stato di indifferenza – sono sicuro che lo avrete sentito dire mille volte! – di noia o di neutralità, ma una condizione di equilibrio della mente. Ora che i vari schemi abituali di fuga energetica sono stati fermati, la mente non si sente più tirare o spingere di qua e di là e resta costante, equanime.

Il punto su cui vorrei insistere è il ruolo di *pīti* in quanto fattore che è bene non eludere e non fraintendere. Perché è quello che ci solleva dalla dimensione domestica, e ci rende capaci di fede, interesse, entusiasmo, grandezza d’animo. È importante accorgerci dei nostri tentativi di ridurre il Dhamma a qualcosa di “gestibile”, da infilare comodamente nel soggiorno di casa: “Magari la sera dalle 8 alle 8.30 potrei farla una sedutina – se non c’è niente alla TV e nessuno mi cerca...”. E dopo un po’: “Il sabato sera meglio lasciarlo da parte... la domenica è il giorno delle visite... il lunedì quando torno dal lavoro sono un vegetale, che mi siedo a fare se tanto casco dal sonno...”. La verità è che non vogliamo fare nulla che ci metta in difficoltà, non vogliamo rinunciare a nulla, non vogliamo sentire la nostra stanchezza, il nostro disagio: “La verità assoluta mi va benissimo, sempre che riesca a infilarla nella mia vita quotidiana... dalle 7 alle 8, escluse le domeniche; e sempre che le ginocchia non mi facciano male”. Questo non è donarsi, vi pare? Ma quando ci si sposa al Dhamma, allora è qualcosa per cui siamo disposti a lavorare e a lottare. E se vi sedete a meditare e siete stanchi e irritabili va benissimo, sentitevi stanchi e irritabili ed esplorate *questo*. Perché questo è il materiale con cui dobbiamo lavorare: partiamo dal mondo che ci appare come esterno, lo portiamo *dentro*, nella dimensione personale, e scopriamo che c’è una via d’ac-

cesso al transpersonale. Il movimento deve avvenire in *quella* direzione - dall'esterno al transpersonale - piuttosto che il contrario.

Col passare del tempo, la sensazione di essere sostenuti dalla pratica si consolida. Naturalmente ci saranno momenti in cui si affacciano pensieri come “ma chi me lo fa fare”, oppure “possibile che non ci sia un modo più facile...”. Ma *chi* lo sta pensando? Che *sensazione* accompagna quei pensieri? Agitazione, insoddisfazione, irritazione, sentirsi sopraffatti, sotto pressione... È solo questo che può darci il mondo: la sensazione di essere in balia di forze esterne che ci spingono continuamente in questa o quella direzione. Ecco perché i fattori dell'illuminazione sono *dhamma* così cruciali da penetrare. E il mondo non ve li spedisce a casa. Ma lo dovete a voi stessi di farli fiorire alla completa liberazione.

*Il testo in corsivo è una sintesi della prima parte di questo discorso; la traduzione rispecchia da questo punto in poi l'originale, fatti salvi gli adattamenti editoriali del caso.



Ānāpānasati Sutta

Estratto dal sutta 118 del Majjhima Nikāya

Idha bhikkhave bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūla-
gato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum
kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā. So sato va
assasati, sato passasati. Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmī-
ti pajānāti; dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.
Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti; rassaṃ vā pas-
sasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī
assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti
sikkhati; Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati,
passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati;
Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, pītipaṭisaṃvedī passasis-
sāmīti sikkhati; Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati,
sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati;
Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, cittasaṅkhāra-
paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; Passambhayaṃ
cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ citta-
saṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati; Cittapaṭisaṃvedī assasis-
sāmīti sikkhati, cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati;
Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, abhippamo-
dayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati; Samādahaṃ cittaṃ assa-

sissāmīti sikkhati, samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;
 Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, vimocayaṃ cittaṃ
 passasissāmīti sikkhati; Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati,
 aniccānupassī passasissāmīti sikkhati; Virāgānupassī assasi-
 sāmīti sikkhati, virāgānupassī passasissāmīti sikkhati;
 Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati, nirodhānupassī passa-
 sissāmīti sikkhati; Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati,
 paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. Evaṃ bhāvitā kho
 bhikkhave ānāpānasati, evaṃ 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

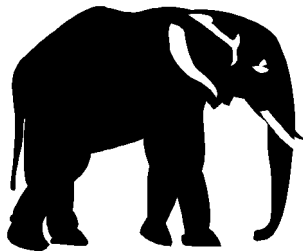
4. *Si esercita così: contemplando l'incertezza inspiro; si esercita così: contemplando l'incertezza espiro*

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.



I rifugi e i precetti

La presa di rifugio ci offre una prospettiva di fondo sulla vita riferendo la nostra condotta e la nostra comprensione alle qualità del *Buddha* (saggezza), *Dhamma* (verità) e *Sangha* (virtù). I precetti incoraggiano la riflessione e l'assunzione di responsabilità nelle proprie azioni. Accanto all'impegno a ridurre i comportamenti che causano sofferenza, si nutre l'aspirazione a coltivare le corrispondenti azioni salutari.

Tradizionalmente, i Rifugi e i Precetti si possono richiedere formalmente a un *bhikkhu* o a una monaca, secondo la formula seguente. Il laico si inchina tre volte e con le mani in *añjali* recita quanto segue: *

MAYAM/AHAM BHANTE (AYYE) TI-SARANENA SAHA
PANCA SĪLĀNI YĀCĀMA/YĀCĀMI

Noi/ Io, venerabile signore (o sorella), chiedo/ chiediamo i Tre Rifugi e i Cinque Precetti

DUTIYAMPI MAYAM /AHAM BHANTE (AYYE)...

Per la seconda volta, noi/ io...

TATIYAMPI MAYAM/AHAM BHANTE (AYYE)

Per la terza volta, noi/ io...

Poi il monaco o la monaca recita il verso seguente tre volte, e il laico ripete tre volte dopo di lui/lei.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA

62 *Rendo omaggio al Beato, al Nobile, perfettamente risvegliato.*

Il monaco o la monaca recita quanto segue un verso alla volta, e il laico ripete dopo di lui/lei:

BUDDHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Prendo rifugio nel Buddha

DHAMMAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Prendo rifugio nel Dhamma

SANGHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Prendo rifugio nel Sangha

DUTIYAMPI BUDDHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Per la seconda volta prendo rifugio nel Buddha

DUTIYAMPI DHAMMAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Per la seconda volta prendo rifugio nel Dhamma

DUTIYAMPI SANGHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Per la seconda volta prendo rifugio nel Sangha

TATIYAMPI BUDDHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Per la terza volta prendo rifugio nel Buddha

TATIYAMPI DHAMMAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Per la terza volta prendo rifugio nel Dhamma

TATIYAMPI SANGHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI

Per la terza volta prendo rifugio nel Sangha

Quindi il monaco o la monaca dice:

TISARAṆA - GAMANAṀ NIṬṬHITAṀ

La presa dei Tre Rifugi è completa.

Il laico risponde:

AMA, BHANTE (AYYE)

Sì, venerabile signore (sorella).

Poi il monaco o la monaca recita i precetti uno dopo l'altro, e il laico ripete dopo di lui/lei:

1. PĀṆĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM
SAMĀDIYĀMI

*Prendo il precetto di astenermi dall'uccidere o danneggiare qualunque
creatura vivente.*

2. ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM
SAMĀDIYĀMI

*Prendo il precetto di astenermi dal prendere ciò che non mi è stato
dato.*

3. KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM
SAMĀDIYĀMI

Prendo il precetto di astenermi da una condotta sessuale irresponsabile.

4. MUSĀVĀDA VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM
SAMĀDIYĀMI

*Prendo il precetto di astenermi da un linguaggio scorretto **.*

5. SURĀ-MERĀYA-MAJJA-PAMADATTHANA VERAMAṆĪ
SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Prendo il precetto di astenermi da bevande alcoliche o da droghe che
offuscano la mente.*

In conclusione il monaco o la monaca dice:

IMĀNI PANCA SIKKHĀPADĀNI

Questi cinque precetti

SĪLENA SUGATIṀ YANTI

Hanno la moralità come veicolo di felicità

SĪLENA BHOGASAMPADĀ

Hanno la moralità come veicolo di benessere

SĪLENA NIBBUTIṀ YANTI

Hanno la moralità come veicolo di liberazione.

TASMĀ SĪLAM VISODHAYE

Sia dunque resa pura la condotta morale.

NOTE

* L'añjali è un gesto di saluto, omaggio e rispetto, in cui si tengono le mani giunte in posizione verticale vicino al petto. Quando i rifugi e i precetti si prendono individualmente o collettivamente in modo informale, si recita solo la formula centrale, da NAMOTASSA ... fino ai 3 Rifugi, e si passa a recitare i 5 Precetti o a riflettere silenziosamente su ciascuno.

** Principalmente: la menzogna, la parola aspra o che causa discordia, la parola futile, il pettegolezzo.

Ajahn Sucitto, inglese di nascita, è stato ordinato *bhikkhu* (monaco buddhista theravāda) in Thailandia nel 1976. Tornato al suo Paese, ha praticato sotto la guida di Ajahn Sumedho per 14 anni prima di venire incaricato della guida della comunità monastica di Chithurst, nel West Sussex, dove attualmente risiede.