

LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO
UN MANUALE PER IL PRINCIPIANTE SERIO

di

BUDDHADÀSA

Titolo originale dell'opera

MINDFULNESS WITH BREATHING
UNVEILING THE SECRETS OF LIFE
A MANUAL FOR SERIOUS BEGINNERS
(The Dhamma Study & Practice Group, Bangkok)

Traduzione di

GIAMPAOLO FIORENTINI

Buddhadasa

LA
CONSAPEVOLEZZA
del
RESPIRO

Un manuale per il principiante serio

Anumondana

(A tutti i fratelli che diffondono il Dhamma)

Date fondo a ogni risorsa per propagare il Dhamma
perché la retta Fede si sparga,
diffondete il Dhamma maestoso che irradia durevole gioia.
Dischiudete l'insuperabile Dhamma perché la fonte della Virtù trabocchi
e la felicità dell'acquietamento scorra come un fresco torrente montano.
I germogli del Dhamma di antica età si schiudono e si aprono
per fiorire nei centri di Dhamma di tutte le città.
Per diffondere il Dhamma meraviglioso, glorificato nei cuori,
piantatelo
e assai presto le erbacce della pena, del dolore e del lamento
avvizziranno.
Mentre la Virtù si ravviva e diffonde nel popolo thailandese,
tutti i cuori sentono amore per coloro che nascono,
invecchiano e muoiono.
Congratulazioni e Benedizioni per tutti i fratelli del Dhamma,
per voi che condividendo il Dhamma accrescete la gioia
degli uomini.
Vivissimi ringraziamenti da Buddhadàsa Indapanno,
la Scienza del Buddhismo spande raggi di imperitura Sagesza.
In grato servizio, i frutti meritori e i gioiosi ottenimenti
tutti sono dedicati al Signore e Padre Buddha.
Possa il popolo thailandese essere rinomato per la sua Virtù,
possa la perfetta conoscenza del Buddhismo risvegliare i cuori.
Lunga vita e forza al Re e alla Famiglia reale,
possa la gioia durare per sempre sopra il nostro mondo.

BUDDHADÀSA

Mokkhabalàràma

Chaiya, 2 novembre 2530

(traduzione di Santikaro Bhikkhu,
3 febbraio 2531-1988)

L'Autore

Bhikkhu Buddhadàsa (Schiavo del Buddha) ricevette l'ordinazione a *bhikkhu* (monaco buddhista) nel 1926, all'età di vent'anni. Terminati gli studi a Bangkok si ritirò nella natura per scoprire il Buddha-Dhamma sull'esempio dello stesso Buddha. Nel 1932, presso la casa natale, fondò il Suan Mokkhabalarama (Giardino per il Rafforzamento della Liberazione). A quel tempo era l'unico Centro della Foresta, e uno dei pochi luoghi in cui veniva insegnata la *vipassanà* (meditazione di visione profonda), della Thailandia meridionale. Le parole di Buddhadàsa, i suoi scritti e il Suan Mokkh hanno avuto una tale diffusione da venire indicati come "uno degli eventi più significativi della storia del Buddhismo nel Siam". Qui dobbiamo limitarci a pochi cenni sul suo contributo al Buddhismo.

Achaan Buddhadàsa si è dedicato instancabilmente alla corretta spiegazione dei fondamenti del Buddhismo originario. Il suo lavoro si basa su un attento studio dei testi pàli (Canone e commentari), soprattutto i discorsi del Buddha (*Sutta pītaka*), vissuti alla luce della pratica personale. Ciò gli ha permesso di conoscere il Dhamma che estingue il *dukkha*, Dhamma che trasmette a tutti coloro che vengono ad ascoltarlo. Il suo intento è di fornire un modello completo di studio e di pratica; di qui un approccio diretto, scientifico e pragmatico.

Benché il suo *cursus* si limiti a sette anni di insegnamento scolastico, più un approfondimento dei testi pàli, ha ricevuto sei lauree *honoris causa* da varie università thailandesi. Sulla sua opera sono state scritte numerose tesi di laurea. I suoi scritti, volumi e trascrizioni di discorsi, riempiono una stanza della Biblioteca nazionale e sono un punto di riferimento per ogni serio buddhista thailandese.

Movimenti progressisti nella società thailandese, specie i giovani, si ispirano al suo pensiero, al suo insegnamento e all'esempio di altruismo. Dagli anni '60, attivisti nel campo dell'educazione, dello

sviluppo sociale e delle zone rurali hanno trovato riferimento nell'insegnamento, nei consigli e nell'amicizia di Buddhadasa, che ha contribuito a formare una nuova generazione di monaci con forti interessi sociali.

Dalla fondazione del Suan Mokkh ha intrapreso lo studio di tutte le scuole buddhiste e delle maggiori religioni, motivato da un interesse pratico più che intellettuale. Auspica l'unità di tutte le persone religiose, cioè di tutti coloro che si sforzano di superare l'egoismo, perché si possa lavorare insieme alla pace nel mondo. La sua tolleranza gli è valsa l'amicizia di cristiani, musulmani, induisti e sikh.

Di recente ha fondato l'International Dhamma Hermitage dove, all'inizio di ogni mese, si tengono corsi in inglese per introdurre gli stranieri alla corretta comprensione dei principi del Buddhismo. Parallelamente vengono organizzati ritiri in thailandese. Il suo augurio è poter radunare i buddhisti di tutto il mondo per poter trovare e diffondere il 'Cuore del Buddhismo'.

Il traduttore

Bhikkhu Santikaro vive al Suan Mokkh dal 1985. Grazie alla conoscenza della lingua thailandese derivatagli da quattro anni nel Peace Corps degli USA, fu subito incaricato del lavoro di traduttore e di interprete simultaneo dei discorsi tenuti da Achaan Buddhada durante i ritiri per stranieri. Nel suo compito riceve Valuto e l'assistenza del Venerabile Achaan che, riconoscendone l'importanza, spinge anche altri a farsene carico. Achaan Buddhada discute personalmente con Santikaro la traduzione e i titoli dei paragrafi, chiarendo molti punti su cui il traduttore è in dubbio.

Prefazione alla seconda edizione

La presente edizione include la traduzione dell'*Anàpanasati Sutta* (Appendice E), più i passi introduttivi omessi nella prima edizione e le note di Achaan Buddhadasa. Il lettore vi troverà materiale per la riflessione e un completo riassunto dell'argomento di questo libro, così come di tutta la pratica del Dhamma.

Per il resto, il testo è rimasto invariato.

Grazie a tutti coloro che hanno reso possibile questa seconda edizione.

SANTIKARO BHIKKHU
Suan Mokkhabalàràma
dicembre 2531-1988

Prefazione del curatore

Benvenuti nella Consapevolezza del Respiro.

La consapevolezza del respiro è una tecnica di meditazione basata sulla respirazione, e rappresenta un ottimo strumento per la conoscenza della vita attraverso la sottile consapevolezza e l'acuta investigazione del respiro. Respirare è vivere, cessare di respirare è morire. Il respiro è vitale, naturale, calmante, rivelatore. È il nostro fedele compagno. In ogni luogo, in ogni momento, il respiro alimenta la vita e favorisce lo sviluppo spirituale. Esercitando la presenza mentale del e nel respiro, sviluppiamo e rafforziamo la mente e lo spirito. Impariamo a rilassare il corpo e a calmare la mente. Con la mente calma e chiara possiamo esaminare come la vita, il corpo e la mente stessa si dispiegano. Scopriamo la natura fondamentale dell'esistenza e impariamo a vivere in armonia con essa. Nel frattempo restiamo ancorati al respiro, nutriti e alimentati dal respiro, calmati ed equilibrati dal respiro, attenti e sensibili all'inspirazione e all'espiazione. Questa è la nostra pratica.

La consapevolezza del respiro costituisce la meditazione, o sviluppo mentale (*citta-bhāvanā*), più largamente praticata e insegnata dal Buddha Gautama, conservata e trasmessa per duemilacinquecento anni. Continua a rappresentare la pratica vitale dei meditanti buddhisti, in Asia e nel resto del mondo, e non è sconosciuta ad altre religioni. Forme di consapevolezza del respiro sono attestate prima del Buddha, che le perfezionò includendole nel proprio insegnamento. La pratica perfezionata di consapevolezza del respiro insegnata dal Buddha conduce alla realizzazione della massima potenzialità umana: l'illuminazione. Ma offre anche altri frutti (immediati e a lungo termine, mondani e spirituali), riuscendo di beneficio a tutti nei vari stadi dello sviluppo spirituale.

Il termine pāli delle scritture buddhiste è *ānāpānasati*-. 'consapevolezza dell'inspirazione e dell'espiazione'. I testi descrivono in

dettaglio la pratica, che viene ulteriormente spiegata nei commenti. Nel corso delle epoche si è sviluppata un'immensa letteratura, a cui il Venerabile Achaan Buddhādāsa è ricorso, con speciale riguardo alle parole del Buddha, per la propria pratica. Dalla sua esperienza personale deriva una grande quantità di insegnamenti sull'argomento, di cui questo volume raccoglie alcuni discorsi più recenti.

La scelta si basa su due ragioni. In primo luogo, si tratta di discorsi indirizzati a occidentali durante i corsi mensili di meditazione al Suan Mokkh, in cui Achaan Buddhādāsa utilizza un approccio diretto e senza fronzoli. Non dovendo attenersi all'ambito tradizionale del Buddhismo thailandese, adotta un atteggiamento scientifico, razionale e analitico. L'insegnamento non è rivolto ai soli buddhisti, ma illumina il carattere universale e naturale di ānāpānasati. Inoltre, ha cura di venire incontro ai bisogni, alle difficoltà, alle capacità e alle domande degli occidentali che vengono per la prima volta in contatto con la meditazione, nostri ospiti al Suan Mokkh.

In secondo luogo, il libro si indirizza ai 'principianti seri'. Con 'principianti' intendiamo quanti sono relativamente nuovi alla pratica e alla teoria meditativa. Alcuni sono agli inizi, mentre altri possono avere una certa esperienza ma mancare di istruzioni su come sviluppare la pratica. Entrambi troveranno aiuto in queste istruzioni chiare che accomunano punti specifici a una visione d'insieme.

Con 'seri' intendiamo persone animate da un interesse più profondo di un'oziosa curiosità. Esse potranno leggere e rileggere con attenzione questo manuale, riflettere sulle istruzioni e mettere in pratica la comprensione che ne scaturisce con impegno sincero. Benché alcuni ritengano che non occorra leggere libri di meditazione, e l'unica cosa che importi è praticare, è bene sapere che cosa si sta facendo. Perché la pratica abbia senso deve rifarsi a un messaggio iniziale chiaro ed esauriente. Un buon manuale si rende perciò indispensabile, soprattutto se non viviamo accanto a un insegnante. Il principiante ha bisogno di istruzioni generali e semplici, che diano un quadro d'insieme della pratica, e delle istruzioni specifiche per tramutare il quadro in realtà. Intento del presente manuale è osservare questo equilibrio, fornendo quanto è necessa-

rio alla pratica ed evitando eccessive complessità. Quanti sono seriamente intenzionati, vi troveranno facilmente ciò che occorre.

La maggior parte del libro deriva dai discorsi tenuti durante il corso di meditazione del settembre 1986. Per l'occasione, Achaan Poh (Venerabile Bodhi Buddhaddhammo, creatore dei corsi e abate del Suan Mokkh) chiese ad Achaan Buddhaddāsa di dare personalmente le istruzioni. Ogni mattino, dopo colazione, i partecipanti al ritiro si riunivano alla 'Roccia curva', il luogo destinato ai discorsi all'esterno del Suan Mokkh. Buddhaddāsa parlava in thailandese, con traduzione simultanea in inglese. I discorsi vennero registrati e molti, thailandesi e non, ne richiesero copie.

Per questo motivo, l'anno scorso Khun Wutichai Taweesakri-phol e il Dhamma Study-Practice Group chiesero all'Achaan il permesso di pubblicare tanto il testo thailandese che la versione inglese. Trascritti i nastri, ci si rese conto che l'inglese non era adeguato per la pubblicazione: presentava infatti inesattezze e inutili ripetizioni. L'interprete si mise al lavoro sul testo, traducendolo una seconda volta. La nuova stesura rende più fedelmente l'originale, con poche aggiunte. Chi voglia metterla a confronto con la registrazione apprezzerà i miglioramenti.

Durante il lavoro di revisione e di editing, si è deciso di ampliare il materiale per rendere il manuale più completo. Si sono così aggiunte le appendici A, B e C, sunti di discorsi successivi di Buddhaddāsa che illustrano punti non toccati durante il ritiro di settembre. Si è venuto così accrescendo il significato e l'intento del libro. L'appendice D riporta, corretto, un discorso tenuto dall'interprete come riassunto di sette discorsi dell'Achaan. L'appendice E riporta il discorso del Buddha sulla consapevolezza del respiro (*ānāpānasati Sūla*) in una traduzione nuova. Ci auguriamo che la semplicità e l'immediatezza delle parole del Beato mettano a fuoco le spiegazioni che precedono, nell'ottica di lavorare verso l'unico vero scopo della vita: il *nibbāna*.

Se non vi siete ancora seduti per 'osservare' il respiro, questo libro vi chiarirà il come e il perché. Ma, per comprenderlo realmente, dovete provare e riprovare nella pratica. Leggete tutto il libro almeno una volta, o quante volte occorra per farvi una prima idea della pratica. Poi, praticando, leggete e rileggete le parti più significative riguardo a ciò che state facendo o vi accingete a fare.

Le parole acquisteranno senso solo applicandole; poi, così rafforzate, vi guideranno con sicurezza nel vostro sviluppo. Dovete avere chiaro in mente ciò che si deve fare e il modo di procedere. Nello stesso tempo, concentrandovi sulle istruzioni immediate, non perdetevi di vista l'insieme: il metodo, il sentiero e lo scopo. Allora praticherete con fiducia e successo.

Oltre all'intento principale, cioè illustrare correttamente la pratica dell'Anāpānasati, il manuale ha un'altra finalità, che sfuggirà a una lettura distratta. Con uno studio più attento si scoprirà invece che il libro contiene l'insegnamento fondamentale del Buddhismo, il vero Buddhismo nella sua forma originaria. L'insegnamento vi è esposto interamente, per equilibrare correttamente la pratica dello sviluppo mentale con lo studio. Perché separarli? Per comprendere la pratica dobbiamo studiare il Dhamma, e viceversa. Riunire pratica e studio in un unico testo sarà di aiuto a quanti sono perplessi. È sufficiente accertarvi di avere compreso pienamente gli insegnamenti che leggerete.

La pratica corretta e assidua dell'Anāpānasati reca molteplici benefici, alcuni religiosi e altri mondani. Achaan Buddhāsa ne parla nel settimo discorso, ma vogliamo menzionarne almeno alcuni subito. In primo luogo, l'Anāpānasati è di grande beneficio per la salute fisica e mentale. Una respirazione lunga, profonda e tranquilla è ottima per l'organismo. Una buona respirazione apporta calma e scioglie la tensione; cura l'alta pressione, il nervosismo e l'ulcera, così diffusi ai nostri giorni. Impariamo il semplice e splendido fatto di sedere quietamente, consapevoli del respiro, Uberti da stress, agitazione e occupazioni. Questo atteggiamento di calma potrà essere trasportato negli impegni quotidiani, dandoci la capacità di agire con più scioltezza e facilità.

L'Anāpānasati ci mette in contatto con la realtà e la natura. Troppo spesso viviamo nella nostra testa: in idee, sogni, ricordi, progetti, parole... Così, non abbiamo modo di capire neppure il nostro stesso corpo, non ci prendiamo tempo per osservarlo (salvo in presenza dell'eccitazione causata dalla malattia e dal sesso). Con l'Anāpānasati, attraverso il respiro, acquistiamo sensibilità per il corpo e la sua natura. Ci radichiamo nella realtà basilare dell'esistenza, che ci fornisce la stabilità per affrontare con saggezza le sensazioni, le emozioni, i pensieri, i ricordi e tutti i condiziona-

menti interiori. Non più trascinati da queste esperienze, le accettiamo per ciò che sono e impariamo la lezione che hanno da insegnarci. Incominciamo a imparare ciò che è, ciò che è reale e ciò che non lo è, ciò che è necessario e ciò che è inutile, ciò che è conflitto e ciò che è pace.

L'Anāpānasati ci insegna a vivere nel momento presente, l'unico in cui è possibile vivere. Tenerci al passato, che è morto, o sognare il futuro, che porta la morte, non è la vita che un essere umano dovrebbe davvero vivere. Ogni respiro è una realtà vivente nell'infinito qui e ora. Essere consapevoli del respiro significa essere vivi, pronti a crescere con quello e in quello che viene dopo.

In ultimo, per quanto ci consente questa prima esposizione, l'Anāpānasati ci insegna a rilassarci e a lasciar andare l'egoismo che sta distruggendo la nostra vita e il mondo. L'umanità, il nostro pianeta sono tormentati dalla mancanza di pace. Il problema è tanto grave che persino i politici e i fabbricanti di armi si dichiarano falsamente preoccupati. Ma non si fa niente di più per far fiorire la vera pace. Si tentano unicamente approcci esterni e superficiali, mentre la causa del conflitto è dentro di noi, dentro ognuno di noi. Conflitto, lotta, competizione, violenza, crimini, sfruttamento e disonestà, tutti derivano dalla tensione egoistica, nata a sua volta dal pensiero egocentrico. L'Anāpānasati ci conduce nel profondo di questo sporco 'io-mio' che genera egoismo. Non occorre urlare a gran voce per la pace, quando tutto ciò che serve è respirare con saggia consapevolezza.

Molte persone che aspirano alla pace, tanto nel proprio cuore che nel mondo, vengono al Suan Mokkh. Offriamo il presente manuale a questi e a tutti quanti cercano il sentiero di pace del Signore Buddha, che vi scorgono il compito e la gioia di tutti gli esseri umani. Speriamo che il libro arricchisca la vostra pratica di Anāpānasati e la vostra vita. Che tutti possiamo realizzare lo scopo per cui siamo nati.

SANTIKARO BHIKKHU
Suan Mokkhabalārāma
capodanno 2531-1988

Ringraziamenti

Il nostro progetto di Dhamma ci accomuna in un lavoro meritorio e nel servizio dei nostri compagni nella nascita, vecchiaia, malattia e morte. Molti compagni hanno offerto gratuitamente energia, tempo e capacità. Anche se non c'è ricompensa migliore della pace che viene dal compiere il nostro dovere nel Dhamma, vogliamo comunque ringraziare per il contributo:

Jaranai Lansuchip, che ha trascritto il manoscritto thailandese;

Supis Vajjanarat e Pradittha Siripan, trascrittore e curatore del primo manoscritto inglese;

Dhammakamo Bhikkhu, Viriyanando Bhikkhu, John Busch, Kris Hoover e Mae Chi Dhammadinnà, correttori della versione inglese;

Supis Vajjanarat, dattilografo del testo thailandese e inglese;

Wutichi Taveesaksiriphol e Phra Dusadee Metarhkuro, che hanno svolto compiti vari;

Priya Tasanapradit, Amnuey Suwankiri, Supis Vajjanarat e il Dhamma Study-Practice Group, che hanno finanziato la prima edizione;

Achaan Poh (Bodhi Buddhadhammo) e Achaan Runjuan Inddrakamhaeng, che hanno nutrito e si sono occupati del funzionamento del Suan Mokkh durante i discorsi e la stesura del libro;

Achaan Buddhadàsa che, in accordo con gli scopi del Beato, ci fornisce guida ed esempio di una vita al servizio del Dhamma, e di cui questo lavoro rappresenta un pallido tentativo di emulazione;

Pratum Juaniwat per l'amicizia e il materiale (carta, penne, fotocopie, cibo, medicinali) messo a disposizione del traduttore.

PHRA DUSADEE METAMKURO
Suan Mokkhabalārāma
Chaiya, Surat Thani
dodicesimo mese lunare 2530-1987

Note al testo

Termini pāli. Achaan Buddhādāsa ritiene che i seri studenti del Dhamma debbano familiarizzarsi e approfondire la conoscenza dei termini pāli più importanti e il cui senso, in grado minore o maggiore, va perduto nella traduzione (ad esempio, *dukkha*). Conoscere i termini pāli consente di studiarne la molteplicità di significato e le varie accezioni che sorgono da contesti diversi. Tanto all'interno del testo che nel glossario ne sarà data la spiegazione e la traduzione, anche se a volte resa in modo diverso.

Mentre il pāli ha tanto la forma singolare che plurale, non così il thailandese. Per quanto riguarda quindi i termini pāli-tailandese, il contesto chiarirà di volta in volta se siano singolari o plurali.

I termini pāli sono in genere in corsivo, salvo quelli di uso ormai generale come Buddha, Dhamma, Sangha, ānāpānasati, dhamma e dukkha. Né il pāli né il thailandese conoscono le maiuscole, che saranno perciò usate solo in inizio di frase e in alcuni casi particolari.

Note. Sono dovute tutte al traduttore.

Perché il Dhamma?

“Perché il Dhamma?”.

Per poter rispondere, dobbiamo comprendere il significato del Dhamma. Solo allora si potranno discutere le ragioni per cui studiarlo e praticarlo.

Il Dhamma e i segreti della vita

Una definizione di facile comprensione di ‘Dhamma’ potrebbe essere: “il segreto della natura, che è necessario conoscere per sviluppare la vita al massimo grado di giovamento”.

Portare la vita al suo massimo livello significa sviluppare un modo di vita libero dai problemi e da dukkha; una vita totalmente libera da ciò che definiamo con le parole ‘problemi’ e ‘dukkha’.

Vediamo meglio la parola ‘segreto’. Se non conosciamo il segreto di qualcosa, non siamo in grado di metterlo in pratica ottenendo i massimi risultati e i migliori benefici. Ad esempio, l’esplorazione dello spazio e le applicazioni dell’energia atomica, così come altri campi, sono stati possibili grazie alla comprensione dei loro segreti. Lo stesso vale per la vita. Per sviluppare la vita al massimo livello, dobbiamo conoscerne i segreti.

Vita, soprattutto nel contesto del Dhamma, significa natura (*dhamma-jāti*). Il termine pali *dhamma-jāti* non corrisponde esattamente a ‘natura’, ma ci si avvicina abbastanza. Intendetelo come qualcosa che esiste in, di e per se stesso, e come la sua legge. Tale natura non si oppone all’uomo, come alcuni occidentali potrebbero pensare, ma comprende l’uomo e tutta la sua esperienza. Dobbiamo capire il segreto della natura della vita, il che equivale a capire il Dhamma.

Quattro aspetti del Dhamma

Il Dhamma della vita ha quattro significati:

- 1 la natura
2. la legge di natura
3. il dovere da compiere in accordo alle leggi di natura
- 4 i frutti, o benefici, che derivano dall'osservanza di questo dovere.

Tenete a mente i quattro significati interrelati.

Vi prego di esaminare questa Verità dentro voi stessi, nel corpo e mente che immaginate di essere. Dentro ciascuno di noi vi sono differenti nature combinate a formare un corpo, un essere. Vi è la legge di natura, a cui le varie nature sono soggette. Vi è un dovere a cui tutte le cose devono uniformarsi per obbedire alla legge di natura. Infine, vi sono i risultati dell'osservanza di questo dovere. I risultati di un dovere compiuto correttamente sono benessere, tranquillità e agio. Il risultato del non osservare correttamente un dovere è dukkha: insoddisfazione, angoscia, dolore e frustrazione. Esaminate con attenzione sin dal principio, vedete chiaramente come in ciascuno di noi vi sono i quattro aspetti del Dhamma, o natura.

Esaminati a fondo i quattro significati del termine 'natura', vedremo che la vita si compone esclusivamente di questi quattro aspetti. Il nostro compito è di comprenderli correttamente e completamente, perché non siamo ancora entrati nel segreto di ciò che chiamiamo vita. Non abbiamo ancora conosciuto il segreto del Dhamma, perciò non siamo in grado di praticare in modo da ottenere il massimo beneficio dalla vita. Concediamoci il tempo di esaminare le parole 'Dhamma' e 'segreto della vita', per trarne il massimo giovamento.

Sviluppare la vita al di là del dukkha

Esaminiamo la frase 'sviluppare la vita'. Anche questo segreto ci è ancora ignoto. Parlando di sviluppare la vita non abbiamo una vera comprensione di ciò che diciamo, e non sappiamo fino a che punto sia possibile svilupparla. Ignoriamo i massimi benefici a di-

sposizione dell'umanità e non ci applichiamo alla scoperta dei segreti della vita che ci mettono in grado di raggiungere tali elevati livelli. Dovete comprendere qual è il massimo grado a cui sia possibile sviluppare la vita, e nutrire un serio interesse per tale sviluppo.

Per ora, basta tenersi al principio fondamentale per cui 'sviluppare la vita' significa 'portarla al massimo livello', al di là dei problemi e del dukkha, comprese tutte le valenze e le implicazioni di queste due parole. Per chi non abbia mai udito la parola 'dukkha', la tradurremo provvisoriamente con 'sofferenza, carattere insoddisfacente, conflitto, agitazione; tutto ciò che turba la vita'. Dukkha è ciò da cui cerchiamo di fuggire in continuazione, ciò che si frappone a una vita di pace e di agio, ciò che si oppone alla perfezione spirituale. Ecco perché la vita, portata al di là di ogni forma di dukkha, raggiunge il massimo sviluppo.

Alcuni ignorano i loro stessi problemi. Non capiscono il dukkha, né in termini generali né di esperienza personale. Di se stessi dicono: "Non ho nessun problema, tutto è a posto". Accettano pene e difficoltà come normali. Siamo anche noi così? Guardiamo in modo serio e preciso nella nostra vita per vedere se ci sono 'problemi'. C'è qualche forma di dukkha? Ci sono cose della vita che ci deludono e ci turbano? Sono domande importanti per chi viene al Suan Mokkh. Se non avete guardato dentro di voi, se siete inconsapevoli dei vostri problemi, se non avvertite dukkha, allora non capirete cosa state facendo qui e per quale ragione studiate il Dhamma. Vi prego di esaminare con scrupolo ciò che viene chiamato 'problemi' o 'dukkha', prima di andare avanti.

Parlando di sviluppo della vita, dobbiamo distinguerne quattro aspetti. Primo: prevenire la nascita delle cose dannose alla vita. Secondo: allontanare o eliminare le cose dannose già presenti. Terzo: indurre cose utili e benefiche. Quarto: nutrirlle e preservarle, perché possano crescere. Nell'insieme, siamo di fronte a questi quattro aspetti: prevenire pericoli nuovi, sbarazzarci dei vecchi, creare cose giovevoli, nutrire le cose positive. Tutto ciò costituisce quello che chiamiamo 'sviluppare la vita'.

Sviluppare la vita è nostro dovere. Dobbiamo comprendere che sta a noi far sì che questo sviluppo abbia luogo.

Per compiere il nostro dovere abbiamo bisogno di quattro dhamma essenziali, quattro strumenti di Dhamma: *sati* (consapevo-

lezza riflessiva, presenza mentale), *sampajannā* (saggezza in atto, chiara comprensione), *panna* (saggezza, conoscenza) e *samādhi* (concentrazione). Sono i quattro strumenti che consentono di sviluppare la vita.

La pratica della *vipassanā*, o sviluppo mentale, prepara e affina i quattro strumenti di Dhamma necessari allo sviluppo della vita. Dobbiamo applicarci allo studio dello sviluppo mentale di questi quattro dhamma essenziali.

Quale Anāpanasati ci serve?

Sono molte le forme di sviluppo mentale, o *vipassanā*. Si conoscono tecniche e sistemi diversi per educare la mente, ma il migliore è *ānāpānasati-bhāvanā*, la coltivazione della consapevolezza dell'inspirazione e dell'espiazione. Questa è la pratica che sarà esposta particolareggiatamente nei seguenti discorsi.

Il senso corretto e completo di *ānāpānasati-bhāvanā* sta nel prendere una verità, o realtà di natura, e osservarla, investigarla, esaminarla all'interno della mente durante ogni inspirazione e ogni espiazione. La consapevolezza del respiro ci consente di contemplare qualunque verità di natura con ogni inspirazione ed espiazione.

È una pratica importante e fondamentale. Se vogliamo conoscere la verità di una cosa, dobbiamo prendere quella verità e contemplarla, esaminarla, analizzarla e studiarla con tutto il cuore con ogni inspirazione e ogni espiazione. Lasciatemi ribadire che l'oggetto dev'essere costantemente mantenuto nella mente. Costantemente significa 'con ogni inspirazione e ogni espiazione'. Inspirando, conosciamo l'oggetto. Espirando, conosciamo l'oggetto. Inspirando, lo comprendiamo. Espirando, lo comprendiamo. È indispensabile, e assai efficace, per sviluppare la conoscenza di ciò che si vuole conoscere. Questo studio induce una trasformazione nella mente-cuore, vale a dire all'interno della vita.

In realtà, *Anāpanasati* ha un significato molto ampio e generico. Significa: 'ricordare una cosa con *sati* ispirando ed espirando'. Immaginate di pensare alla vostra casa lontana a ogni inspirazione e ogni espiazione; o a vostra madre, vostra moglie, vostro marito, vostro figlio, la vostra famiglia con ogni ispirazione e ogni espira-

zione. Anche questa si potrebbe chiamare Anāpānasati, ma non è quella che ci serve. Ciò che dobbiamo ‘ricordare’ è il Dhamma, cioè le verità di natura che liberano la mente dalla sofferenza. Mantenete nella mente queste verità assiduamente e pienamente, così da potervi sbarazzare di tutti i problemi ed eliminare il dukkha. In altre parole, dovete acquisire i quattro strumenti di Dhamma che abbiamo indicato. Ecco l’Anāpānasati che ci serve.

Quattro cose da contemplare

Ora, che cosa bisogna assumere come oggetto da contemplare con ogni inspirazione e ogni espirazione? I segreti di ciò che è chiamato *kāya* (corpo), i segreti di ciò che è chiamato *vedanā* (sensazione), i segreti di ciò che è chiamato *citta* (mente), e i segreti di ciò che è chiamato Dhamma. I segreti di queste quattro cose vanno portati alla mente e li esaminati.

Sono cose fondamentali, ed è bene che ne memorizzate i nomi pāli: *kāya*, *vedanā*, *citta* e Dhamma. Per la vostra comprensione e l’uso che ne verrà fatto in futuro, ricordateli come quattro punti essenziali. Queste sono le cose da prendere a oggetto, più di ogni altra, per l’educazione e lo sviluppo mentale; sono già presenti in noi e costituiscono la fonte di tutti i nostri problemi esistenziali. Non comprendendole e non sapendole regolare, nelle cause della sofferenza. Diventa perciò essenziale discernerele e comprenderle: il corpo, la sensazione, la mente e il Dhamma.

Primo stadio: il corpo, carne e respiro

Vediamole una a una, iniziando da *kāya*. Il pāli *kāya* significa letteralmente ‘gruppo’, e si può applicare a qualunque insieme di cose. In questo caso specifico, indica l’aggregato di elementi che insieme formano questo corpo di carne e ossa.

* Il thailandese *kuab-kum* significa ‘regolare, ordinare; controllare, limitare; sorvegliare, sovrintendere’. In presenza di una di queste traduzioni, occorre tenere a mente il senso generale. In ogni caso, *kuab-kum* si fonda sulla *sati* e la saggezza, mai sulla forza o la volontà.

Guardate da voi stessi di cosa si compone il corpo. Quanti e quali organi? Quali elementi? Quanti e quali componenti si aggregano per formare un corpo? Un componente particolare, che vivifica il corpo, è il respiro. Anche il respiro è definito *kāya*, in quanto insieme di elementi. Studieremo come si forma il corpo di carne e il suo rapporto con il respiro.

Il respiro è un componente fondamentale, perché vivifica il corpo. Ecco lo speciale rapporto che dobbiamo studiare. Il corpo di carne non può essere controllato, non è in nostro potere. Ma c'è un modo indiretto per controllarlo e padroneggiarlo: attraverso il respiro. Agendo in un certo modo su un *kāya* (il respiro), produrremo un effetto sull'altro *kāya* (l'organismo). Ecco perché prendiamo il respiro a oggetto della pratica. Il grado di controllo sul respiro corrisponde al controllo che possiamo esercitare sul corpo. Una certa esperienza di pratica vi chiarirà questo punto.

Nel primo stadio della pratica, riferito al *kāya* (corpo), studiamo il respiro in un modo particolare. Notiamo il respiro e lo esaminiamo. Respirazione lunga, corta, calma, affannosa, veloce o lenta: ecco gli aspetti che dobbiamo conoscere. Di ogni tipo di respirazione, notate la sua natura, le sue caratteristiche e le sue modalità.

Osservate quale influenza hanno respirazioni diverse sul corpo. Il respiro influenza grandemente l'organismo, e questo rapporto va colto chiaramente. Osservate entrambe le parti, fino a che vi diventi ovvia la loro interconnessione e inseparabilità. Guardate come il corpo o gruppo del respiro condiziona e crea il corpo o gruppo dell'organismo. Questo è il primo passo. Studiate con grande attenzione il respiro, vedetene le diverse modalità, e quindi notate la connessione con il corpo-organismo. Ciò consentirà di regolare il corpo regolando il respiro.

Il primo passo della pratica mira a conoscere i segreti del *kāya*, il corpo: sapere che il corpo-respiro, la respirazione, condiziona il corpo-organismo. Questo segreto serve a svelare altri segreti sul corpo, come ad esempio la possibilità di usare il respiro per padroneggiare il corpo. Nessuno può sedersi e rilassare il corpo operando direttamente su di esso, ma scoprirete che si può calmare il corpo calmando il respiro. Se il respiro è tranquillo, anche il corpo è tranquillo. Ecco come agire indirettamente sul corpo. In seguito, sco-

prirere che la calma del corpo-respiro e del corpo-organismo induce gioia, felicità e altri effetti benefici.

Secondo stadio: padroneggiare le sensazioni

Una volta conosciuti i segreti del *kāya*, ci volgiamo ai segreti della *vedanā*. La *vedanā* esercita un potente influsso sugli esseri umani e su tutte le forme viventi. Forse le mie parole vi sorprenderanno, ma il mondo intero (uomini, animali e tutti gli esseri viventi) dipendono dalla *vedanā*. Tutti sono in potere della sensazione. Se suona strano o poco credibile, esaminatelo voi stessi. È un fatto che noi, e tutte le specie viventi, siamo spinti dalle sensazioni a fare il loro volere. La sensazione piacevole (*sukha-vedanā*) ci spinge a volerne di più; incalza la mente in una precisa direzione e la indirizza verso un certo tipo di azione. La sensazione spiacevole (*dukkha-vedanā*) spinge la mente e influenza la vita nella direzione opposta, sempre però entro l'ambito della risposta abituale. La mente si oppone alla sensazione spiacevole e ne fa un problema che origina *dukkha*. Grande è il potere delle sensazioni sulle nostre azioni. Il mondo intero è in potere della *vedanā*, assieme naturalmente ad altri fattori. Ad esempio la *tanhā* (avidità) è inizialmente condizionata dalla sensazione. Ecco come la sensazione esercita un completo potere sulla nostra mente, ed ecco perché dobbiamo scoprire i suoi segreti.

Ora dirò una cosa che forse vi farà ridere: “Padroneggiando *vedanā*, possiamo padroneggiare il mondo”. Controllando la sensazione abbiamo il controllo del mondo. Potremo sovrintendere al mondo, che ne ha molto bisogno. Proprio perché nessuno è interessato a controllare la *vedanā*, il mondo è uscito dalla retta via. Non vedete le crisi e i problemi perennemente in atto? Guerre, fame, corruzione, inquinamento provengono dalla mancanza di controllo delle sensazioni, subito al loro apparire. Se le sensazioni fossero sotto controllo, il mondo sarebbe sotto controllo. Vi prego di prenderlo in considerazione.

Seguendo le parole del Signore Buddha, possiamo dire che la causa di ogni cosa nel mondo è centrata sulla *vedanā*. Tutte le azioni del mondo provengono dal fatto che la *vedanā* ci spinge a

desiderare, e a tradurre in pratica i desideri. Anche credenze come la reincarnazione e la rinascita sono condizionate dalla *vedanā*. Credendovi, vaghiamo nel ciclo samsarico, la ruota della nascita e della morte, del paradiso e dell'inferno. Controllare la *vedanā* è controllare l'origine, la fonte, la causa di tutte le cose. Ecco perché è necessario esaminare a fondo la sensazione e comprenderla. Allora la padroneggeremo e il suo segreto non ci ingannerà più spingendoci in un agire cieco.

Rispetto alla *vedanā*, dobbiamo capire tre cose. Primo: comprendere la sensazione in se stessa, le cose che originano la sensazione, ciò che la mente sente. Secondo: capire come la *vedanā* condiziona il *citta*, o mente-cuore, suscitando pensieri, ricordi, parole e azioni. Vedere tutta questa costruzione mentale. Terzo: scoprire la possibilità di controllare la mente attraverso il controllo della sensazione, esattamente come il corpo viene regolato attraverso il respiro. Padroneggiando correttamente le sensazioni che la condizionano, saremo in grado di padroneggiare la mente. Sono questi i tre segreti della *vedanā*.

1. Comprendere la sensazione
2. Conoscere le cose che condizionano la sensazione
3. Imparare a controllare le cose che condizionano la sensazione, il che equivale a controllare la sensazione stessa.

Poiché i primi due stadi della pratica seguono lo stesso principio, è utile tracciare un parallelo. Nello stadio che riguarda il corpo, scopriamo che cosa condiziona il corpo-organismo, e lo prendiamo a oggetto di studio. Studiamo l'agente che condiziona il corpo fino a conoscerlo nei minimi particolari. Studiamo il modo in cui condiziona il corpo. Quindi, controllando l'agente, controlliamo il corpo. Ecco come rendiamo il corpo più calmo e tranquillo. Per quanto riguarda la mente, l'agente condizionante è la sensazione. Controllando la *vedanā*, così che non condizioni e non agiti più la mente, oppure facendo sì che spinga la mente in direzioni salutari, calmiamo la mente. Ecco dove il primo stadio, che si occupa del *kāya*, e il secondo, che si occupa della *vedanā*, coincidono seguendo lo stesso principio e un'unica pratica.

Terzo stadio: la mente sottile

Prima ci impadroniamo dei segreti del *kāya*, poi di quelli della *vedanā*. Una volta padroneggiati il primo e il secondo stadio, rivolgiamo la pratica alla conoscenza dei segreti del *citta* (tailandese, «?). La mente è ciò che dirige la vita. La mente conduce, il corpo è semplicemente condotto. Per ricondurre la vita sulla giusta direzione, dobbiamo comprendere il *citta* correttamente e imparare a padroneggiarlo. Richiede uno studio speciale, perché ciò che chiamiamo ‘mente’ è molto sottile, complesso e profondo. Non potendola conoscere con gli occhi, per ‘vederla’ abbiamo bisogno di qualcosa di speciale. Rientra nelle nostre capacità, a patto di sviluppare la *sati* e applicare il retto sforzo. Non perdetevi d’animo, non cedete! Tutti siamo in grado di studiare il *citta* e di apprenderne i segreti.

Non è possibile conoscere il *citta* direttamente. Non possiamo toccarlo o entrarne in contatto non mediato. Ma è possibile conoscerlo attraverso i pensieri. Conoscendo i pensieri, conosciamo la mente. Per fare un esempio materiale: l’elettricità non è percepibile direttamente, ma solo attraverso le sue proprietà: voltaggio, tensione ecc. Lo stesso per il *citta*. Anche se non possiamo conoscerlo direttamente, lo percepiamo attraverso le sue modalità, cioè i pensieri. Nel corso della giornata, quanti pensieri sorgono, di che tipo, di che livello? Osservate i pensieri. Questo è il modo per conoscere il *citta*.

Iniziamo lo studio della mente osservando i pensieri in atto. Sono salutari o scorretti? Sono contaminati o puri? La mente pensa in modo giusto o sbagliato, per vie buone o cattive? Osservate, per capire pienamente il *citta* attraverso i pensieri che pensa. Muovete da questa conoscenza iniziale: questa è la natura (*dhamma-jāti*) della mente. A questo stadio, grazie alla precedente pratica con *kāya* e *vedanā* (agente condizionante della mente), siamo in grado di dirigere la mente come vogliamo. Possiamo pensare volontariamente o mantenerla immobile. Possiamo indurre soddisfazione o persino insoddisfazione mentale, se preferiamo. La mente può sperimentare varie forme di gioia e felicità; oppure può essere calma, ferma e concentrata in modi e gradi diversi. In ultimo, la mente si può liberare. Lasciando andare tutto ciò per cui prova desiderio,

odio o attaccamento, la mente si libera. Ecco i segreti della mente da scoprire nel terzo stadio della pratica di *ānāpānasati-bhāvanā*.

Scoprite le diverse modalità del *citta*. Imparate a rendere la mente contenta e soddisfatta. Inducetela a calmarsi e a fermarsi. Infine, educatela a liberarsi degli attaccamenti. Spingetela a farlo. La mente lascerà andare le cose a cui si attacca, e le cose lasceranno andare la mente. Ecco come diventare abili, esperti nei riguardi della mente, terzo stadio di Anāpānasati.

Quarto stadio: realizzare il supremo Dhamma

Una volta appresi i segreti del corpo, della sensazione e della mente, arriviamo al quarto stadio, che si occupa del Dhamma. Come abbiamo detto, il Dhamma identifica la natura, in tutti i suoi aspetti. Significa quindi prendere a oggetto di studio la verità di tutte le cose, la realtà ultima della natura. Con ‘studio del Dhamma’ intendiamo questo. È lo studio della verità, della realtà del supremo segreto della natura. La conoscenza che ne deriva ci mette in grado di vivere nel modo migliore. Per questo dobbiamo studiare il segreto della verità che domina la vita, la verità di *aniccam, dukkham, anattā, sunnatā e tathatā*.

Aniccam: sapere che tutte le cose condizionate sono impermanenti e in flusso costante.

Dukkham: sapere che tutte le cose composte sono per natura incapaci di soddisfare i nostri desideri.

Anattā: sapere che tutte le cose sono non sé, non anima.

Sunnatā: sapere che ogni cosa è vuota di sé, di ‘io’ e ‘mio’.

Tathatā: conoscere la quiddità di tutte le cose.

Queste verità costituiscono insieme la Verità Ultima. Dobbiamo osservarle fino ad averne una comprensione totale, di modo che la mente non perda più la sua strada. Quando la mente comprende questa verità in tutto ciò che esiste, non cadrà più in errore e si manterrà sulla giusta via.

Potrebbe sembrarvi strano che la Verità nel suo insieme (*aniccam, dukkham, anattā e sunnatā*) culmini nella *tathatā*. Potreste sentire ben strano che la Verità Ultima di ogni cosa nell’universo si riduca a nient’altro che alla sua quiddità. In thailandese, *tathatā* è

tradotto con 'così com'è'. Termini come 'quiddità' sono più complicati. La Verità è riassunta nella frase scontata e ordinaria: *Te cose sono così come sono*'. Vedendo la quiddità, il Dhamma più alto, niente viene più considerato come buono o cattivo, giusto o sbagliato, guadagno o perdita, vittoria o sconfitta, merito o colpa, felicità o sofferenza, avere o mancare, positivo o negativo. Il Dhamma supremo è qui, in questo semplice 'così com'è', in quanto la quiddità è oltre e al di là di ogni divisione in positivo e negativo, ottimismo e pessimismo, oltre ogni dualità. Questo è tutto. La Verità da conoscere nel quarto stadio è il segreto della natura per cui le cose sono 'così come sono'.

Vedere questi aspetti principali del Dhamma è il primo passo. Solo il primo passo, ma ci accorgeremo che la mente inizia a lasciar andare, ad allentare i propri attaccamenti. Gli attaccamenti si sciolgono. Il passo successivo sarà poi l'estinzione dell'attaccamento. Quando l'attaccamento è estinto, nell'ultimo passo sperimentiamo che *'la mente è libera, ogni cosa è libera'*. I testi usano l'espressione *'restituire'*. Il Buddha dice che, alla fine, restituiamo ogni cosa. Ciò significa che abbiamo agito come ladri che si sono impossessati delle cose appartenenti alla natura, ritenendole l'io-mio. Siamo stati sciocchi, e ne abbiamo sofferto. Ora, diventati saggi, lasciamo andare le cose. Restituiamo tutto alla natura e non rubiamo più. Nell'ultimo passo della pratica, comprendiamo: *"È della natura, non mio"*. Così restituiamo alla natura tutte le cose.

L'ultimo passo culmina in un divertente *"Via!"*. Abbiamo smesso di essere ladri, siamo liberi dagli effetti e dai risultati dell'attaccamento. È stato raggiunto lo stadio finale di Anāpānasati. Conoscere il segreto del Dhamma è capire che non c'è nulla a cui attaccarsi, e quindi non attaccarsi a nulla. Tutti sono in libertà. Il caso è chiuso. Siamo a posto.

Se vogliamo dargli un nome, potremmo chiamarlo *'liberazione'*, *'salvezza'*. Tutte le religioni paiono avere lo stesso scopo, che chiamano più o meno allo stesso modo. Per noi, la fine dell'attaccamento e la restituzione di tutto quanto alla natura, costituisce il nostro modo di comprendere la *'liberazione'*. Altre religioni possono attribuire alla parola un significato diverso ma, nel Buddismo, *'liberazione'* significa essere liberi da ogni forma di attaccamento per vivere non più in potere del mondo. Benché il nostro

corpo sia nel mondo, la nostra mente lo trascende. Così i problemi scompaiono. Ecco come sviluppare la vita nella sua piena potenzialità attraverso i precedenti quattro stadi della pratica. Ci sono ovviamente altri particolari, ma li vedremo in seguito.

Oggi abbiamo dato uno sguardo generale alla pratica e ai suoi risultati. Questa conoscenza generale basta per praticare ogni passo appena ci arriviamo. Qui finisce il discorso di oggi.

Al lavoro!

Oggi parleremo di come praticare il primo stadio di ānāpānasati: lo studio del *kāya*. Vorrei premettere che vi sono quattro gruppi di oggetti di contemplazione, ognuno dei quali include a sua volta quattro oggetti, o dhamma, per un totale di sedici dhamma. Di questi sedici, solo due appartengono al respiro. Il respiro viene contemplato direttamente in due soli passi, mentre i rimanenti quattordici si occupano di altri oggetti. In tutto vi sono quattro parti, o tetradi, ciascuna composta di quattro passi. Oggi parleremo dei primi due passi della prima tetrad: la pratica che studia il corpo.

Preliminari pratici

Iniziamo dai preliminari pratici. Prima di tutto occorre scegliere un luogo adatto alla pratica. Ci basta trovare un posto relativamente buono, poiché la perfezione è impossibile. Cercheremo un luogo tranquillo, con condizioni e clima adatti, privo di disturbi. In assenza di condizioni ottimali, facciamo tutto il possibile lì dove siamo. Ma è importante scegliere un luogo, ovunque sia. Possiamo praticare anche sul treno da Bangkok, concentrandoci sul respiro fino a non sentirne più lo strepito e non avvertirne gli scossoni. È un esempio di come si possa scegliere un luogo e usare le circostanze al meglio.

Non lasciamoci sopraffare dalle circostanze, neppure viaggiando in treno. Che le circostanze siano perfette o no, le useremo al meglio e faremo tutto il possibile. Possiamo fare del fracasso del treno l'oggetto di meditazione, sostituendo al respiro il clack-clack-clack delle ruote. Così non nutriremo avversione per nessuna situazione, adatta o non. Non abbiamo scuse per non trovare un luogo adatto.

Quindi passiamo alla preparazione del corpo. Ci occorre un corpo normale, non malato, privo di disfunzioni respiratorie o della digestione. La preparazione va diretta soprattutto alle narici. In passato si poneva dell'acqua nel palmo della mano e si sciacquavano le narici. Ripetendo l'operazione due o tre volte, le narici saranno pulite e pronte a respirare bene. Il naso sviluppa maggiore sensibilità al respiro. È un esempio di come preparare il corpo.

Il tempo e il maestro

Passiamo al tempo adatto per la pratica. Se siamo mossi da una seria motivazione, dobbiamo trovare il momento più adatto. Se non possiamo, qualunque momento va bene. Non rendiamoci schiavi di un periodo quotidiano prestabilito. Se è possibile, scegliamo un periodo di tempo libero da disturbi e distrazioni. Se siamo sempre soggetti a disturbi e distrazioni, facciamo uso dei momenti più calmi a nostra disposizione. In questo modo la mente impara a non lasciarsi distrarre. In effetti, vogliamo educare la mente a rimanere indisturbata in qualunque situazione. La mente imparerà a rimanere in pace. Non limitatevi a un periodo prestabilito, dove tutto deve essere perfetto, a rischio di non trovarlo mai. Molti si comportano così, col risultato che non trovano mai il tempo per meditare. Non va bene. Siate flessibili e capaci di praticare in qualunque momento.

Il punto successivo è *Yācāriya* (insegnante, maestro). In realtà, anche nei tempi antichi, *Yācāriya* non era così importante. Si parlava piuttosto di un 'buon amico' (*kalyāna-mitta*). Usare il termine 'amico', vale a dire una persona che ci dà consiglio e aiuto in determinate cose, è corretto. Non dimentichiamo inoltre il principio per cui nessuno può fare una cosa al posto di un altro. Eppure oggi tutti pretendono un maestro che li conduca! Un buon amico è una persona con una buona esperienza personale e un'adeguata conoscenza della pratica meditativa, o di qualunque cosa ci interessi fare. Benché utile per rispondere alle domande e appianare le difficoltà, non è necessario che sieda di fronte a noi e sorvegli ogni nostro respiro. Un buon amico, che sappia rispondere alle nostre domande e ci aiuti a superare certi ostacoli, è più che abbastanza.

Ma trovare un *kalyāna-mitta* del genere è un preliminare che va assolto.

La posizione seduta

Ora entriamo nel vivo della meditazione. La prima cosa da considerare è la posizione seduta. È necessario sedere in modo stabile e saldo, in modo da non afflosciarsi quando la mente è semiconsciente. Imparate a sedere come una piramide. Le piramidi non cadono perché hanno una base estremamente solida e i lati che si alzano congiungendosi in un vertice. Non possono cadere. Pensate da quanto tempo le piramidi egizie sono sedute! Imparate a sedere come una piramide. Il modo migliore è sedere a gambe incrociate. Stendete le gambe davanti a voi e portate il piede destro sulla coscia sinistra, poi il piede sinistro sulla coscia destra. Chi non si è mai seduto in questa posizione, o non è abituato a sedere a terra, può avere bisogno di qualche tempo per imparare la posizione, ma vale lo sforzo. Allenatevi gradualmente e senza fretta. Non cadrete più. Sarà impossibile cadere in avanti, all'indietro o di lato. Sin dall'antichità, questo modo di sedere è chiamato la 'posizione del loto' (*padmāsana*).

Altrettanto fondamentale è sedere eretti, senza che la colonna vertebrale si incurvi o si pieghi di lato. Le vertebre devono essere ben distanziate. Questa è la posizione normale del corpo. La colonna vertebrale è parte vitale del sistema nervoso, il cui buon funzionamento dipende da un portamento eretto.

All'inizio può essere molto difficile per chi non si sia mai seduto così, vi esorto comunque a provare. Potete iniziare piegando semplicemente le gambe e adagiandole al suolo, senza sovrapporle o incrociarle. È sufficiente per iniziare. In seguito, mettete solo un piede sulla coscia opposta, incrociate un'unica gamba. Poi riuscirete a sedere nel 'loto completo'. È una posizione solida come una piramide, che non si rovescerà a nessun livello di concentrazione. La colonna vertebrale eretta è fondamentale, perché condiziona il respiro. A una colonna vertebrale curva corrisponde un tipo di respiro, a una colonna eretta ne corrisponde un altro. Perciò è necessario tenere la schiena eretta, anche se può presentare all'inizio qualche difficoltà.

Passiamo alle mani. La posizione più facile e comoda è abbandonarle sulle ginocchia. Oppure, si può sovrapporle l'una sull'altra in grembo, modo che alcuni trovano disagiata perché le mani tendono a diventare calde. Ciò non succede abbandonandole sulle ginocchia. Alcuni gruppi consigliano di tenere le mani in grembo con i pollici a contatto, in modo da avere le 'mani concentrate'. Premere le mani una sull'altra può aiutare la concentrazione. Può andare bene, in Cina fanno così. Vedete se va bene per voi. Riassumendo: potete abbandonare le mani sulle ginocchia (così non svilupperanno eccessivo calore), poggiarle in grembo o premerle l'una contro l'altra per aumentare la concentrazione. Ciascuno provi cosa gli si addice meglio.

Occhi freschi, concentrati

Veniamo agli occhi. Chiuderli o lasciarli aperti? Alcuni ritengono di doverli chiudere, di non poter meditare con gli occhi aperti. Ma, se fate le cose seriamente e avete una mente abbastanza risoluta, non è difficile praticare tenendo gli occhi aperti. Iniziate tenendo gli occhi aperti. Guardate la punta del naso. Non è impossibile, basta un po' di esperienza. Guardare la punta del naso impedisce che gli occhi corrano ad altro. Chiudendo gli occhi tendiamo invece a scivolare nel sonno, perciò è necessaria molta precauzione. Inoltre, gli occhi chiusi diventano caldi e asciutti per la minore lacrimazione. Meditare con gli occhi aperti aiuta a rimanere svegli e mantiene gli occhi freschi e a loro agio. Inoltre, aiuta la concentrazione, lo sviluppo del *samādhi*. Quando la concentrazione sarà giunta a metà del suo corso naturale, gli occhi si chiuderanno spontaneamente. Le palpebre si rilassano e si chiudono da sé. Non c'è da preoccuparsi. La tecnica corretta richiede di iniziare tenendo gli occhi aperti. Guardate la punta del naso fino al *samādhi*, quando gli occhi si chiuderanno da sé. Così ci prendiamo cura degli occhi.

Praticare con gli occhi aperti guardando la punta del naso costituisce automaticamente un livello notevole di concentrazione. Se impieghiamo tutta la mente nel guardare la punta del naso, non vedremo nient'altro. Riuscirci, è già un certo grado di *samādhi*. È utile sviluppare un buon livello di concentrazione sin dall'inizio.

Guardate il naso, senza andare in cerca di altro. Se la mente, tutta, con impegno totale, si concentra nel guardare la punta del naso, nient'altro entrerà nel campo visivo. Non è un *samādhi* inutile. Iniziate perciò tenendo gli occhi aperti.

Considerate come sia alla portata di chiunque. Siamo assorti nel guardare la punta del naso, a sentire le sensazioni nelle narici, e nello stesso tempo percepiamo il corpo che respira. Si possono fare entrambe le cose. Potrebbe sembrare che le due cose vengano fatte esattamente nello stesso momento, ma non è così. Non c'è niente di innaturale o di sovranaturale. Grazie alla rapidità della mente, è possibile fissare lo sguardo sulla punta del naso ed essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espirazione. Verificatelo da voi stessi.

Seguire il respiro in consapevolezza

Siamo giunti all'osservazione, alla contemplazione del respiro. Il punto di partenza è *sati* (consapevolezza riflessiva, presenza mentale). Iniziamo applicando *sati* a ogni inspirazione e ogni espirazione. Educiamo *sati* notando che stiamo per inspirare e che stiamo per espirare. Respirate normalmente, siate naturali. Non intervenite sul respiro. Contemplate ogni respirazione con presenza mentale. Com'è l'inspirazione? Di che espirazione si tratta? Applimate *sati* all'osservazione del normale respiro. All'inizio sviluppiamo *sati* utilizzando una tecnica chiamata 'seguire' o 'inseguire'. L'inspirazione inizia dalla punta del naso e, con l'immaginazione, la seguiamo fino all'ombelico. Poi, con l'immaginazione, seguiamo l'espiazione dall'ombelico alla punta del naso. Sono i due punti terminali del percorso del respiro. *Sati* contempla le modalità di questo movimento dalla punta del naso all'ombelico, e viceversa. Non consentite distrazioni o vuoti di attenzione. Questa è la prima istruzione: contemplare il respiro con *sati*.

Anche se non siamo esperti di anatomia, sappiamo che il respiro si ferma ai polmoni, senza scendere davvero fino all'ombelico. Lo seguiamo fino all'ombelico solo con l'immaginazione, non crediamo che sia davvero così. Si tratta di un'ipotesi innestata sulla nostra sensazione e sulla nostra sensibilità al movimento del respiro. Respirando, percepiamo il movimento giù fino all'ombelico. Pren-

diamo la sensazione a base della pratica e seguiamo il respiro nella sua corsa dalla punta del naso all'ombelico.

A questo stadio della pratica non è importante se sia la *sati* che segue il respiro o se la *sati* mantenga la mente sul respiro. L'importante è contemplare il respiro inseguendolo, senza mai perderlo. C'è l'inspirazione, seguita da una pausa. Poi l'espiazione, seguita da un'altra pausa. L'aria entra ed esce, entra ed esce, con due brevi intervalli fra i movimenti. Notate tutto questo, senza che nulla scivoli via dall'attenzione. Non alimentate momenti privi di osservazione, in cui la mente incomincia a vagare. Centrate la mente con assiduità su ogni inspirazione e ogni espirazione.

È la prima cosa da imparare. Può non essere facile. Può richiedere tre giorni, tre settimane, tre mesi... ma rappresenta il primo passo. Questa è semplicemente una spiegazione del metodo da seguire. Può darsi che non andiate molto lontano in un ritiro di dieci giorni come questo, ma dovete sapere esattamente cosa bisogna fare e mettervi al lavoro. Una volta compresa correttamente la tecnica, potete lavorare da soli fino a impadronirvene. Iniziate osservando il movimento del respiro tra i due punti citati, senza lasciare che la mente divaghi pensando a qualcos'altro.

Diversi tipi di respiro

Praticando quello che abbiamo chiamato il 'seguire', notiamo che ci sono tipi diversi di respiro. Ad esempio, possiamo notare se il respiro è lungo o corto. Impariamo a conoscere direttamente il respiro lungo e il respiro corto. Quindi ne osserviamo la qualità grossolana o sottile. In seguito, il suo fluire sciolto o a scatti. Infine, le reazioni a queste modalità. Il primo passo sta nell'osservare le diverse modalità del respiro: lungo o corto, grossolano o sottile, dolce o affannoso. Contemplatele con *sati*.

Quindi passiamo a un'osservazione più particolareggiata, notando le reazioni ai vari tipi di respiro. Che reazioni causano, come influenzano la nostra consapevolezza? Un respiro lungo, che effetti ha sulla nostra consapevolezza? E un respiro corto? Che effetti producono il respiro grossolano o sottile, il respiro dolce o affannoso? Osserviamo i vari tipi di respiro e le diverse reazioni, in modo

da percepire chiaramente le differenze tra respiro lungo e corto, grossolano e sottile, dolce e affannoso. Dobbiamo conoscere come mutano le reazioni a seconda dell'influsso dei diversi tipi di respiro sulla nostra consapevolezza, la nostra sensibilità e la nostra mente.

Assieme alle precedenti osservazioni, dobbiamo notare il 'sapore' dei diversi tipi di respiro. Il sapore è dato dalla sensazione corrispondente: felicità, infelicità, dukkha, fastidio o piacere. Osservate e sperimentate le sensazioni indotte dal respiro lungo e corto, grossolano e sottile, dolce e affannoso. Notate il mutare dei sapori. Ad esempio, un respiro lungo dà un senso di pace e di benessere, induce più felicità di un respiro corto. Impariamo quindi a osservare e distinguere i diversi sapori indotti dai tipi di respiro che abbiamo esposto.

Passiamo poi a individuare le cause del respiro lungo o corto. A poco a poco le scopriremo da noi stessi. Che cosa induce un respiro lungo? Quale stato d'animo? Quale stato d'animo induce un respiro corto? Così, arriviamo a conoscere le cause e le condizioni che rendono il respiro corto o lungo.

In questi stadi iniziali, se vogliamo regolare il respiro, c'è un metodo per renderlo più lungo o più corto: il metodo del 'conteggio'. Supponiamo che un respiro normale duri il tempo necessario per contare da uno a cinque. Se aumentiamo il conteggio da uno a dieci, il respiro si allungherà di conseguenza. Per accorciare il respiro, potremo contare soltanto da uno a tre. Contate sempre alla stessa velocità; cambiare il ritmo del conteggio annullerà gli effetti. Il conteggio regola la durata del respiro, che in questo modo può venire allungato o accorciato. Non è una tecnica da applicare sempre; usatela di tanto in tanto per regolare il respiro o per conoscerlo meglio. Provate ogni tanto.

Primo passo: il respiro lungo

A questo punto abbiamo una conoscenza preliminare del respiro. Ne conosciamo le varie modalità: lungo e corto, grossolano e sottile, dolce e affannoso. Abbiamo osservato le reazioni prodotte nella mente da queste modalità. Sappiamo come controllarne la durata. Ora dobbiamo entrare nel vivo della pratica utilizzando il respiro lungo.

Il primo passo, la prima istruzione, è la contemplazione del respiro lungo. Ormai sappiamo indurre il respiro lungo ogni volta che lo desideriamo. Sappiamo allungarlo e mantenerlo tale. In questo primo passo, studieremo esclusivamente il respiro lungo. Esaminiamo la natura e le implicazioni del respiro lungo. In che misura è piacevole? In che misura è naturale? Quale grado di calma e di felicità apporta? In che modo differisce dal respiro corto? Appliciamo l'osservazione al respiro lungo: le sue modalità, qualità, effetti e sapore. Solo il respiro lungo. Sedete e investigate esclusivamente il respiro lungo. Questa è la prima istruzione: studiare il respiro lungo e tutto ciò che vi è connesso.

Poi passiamo a osservare gli effetti del respiro lungo sul corpo. Che movimenti avvengono durante una lunga inalazione? Dove avviene l'espansione? Dove avviene la contrazione? Durante un respiro il più lungo e profondo possibile, il torace si espande o si contrae? L'addome, si espande o si contrae? Osservate questi aspetti. Può darsi che scopriate che avvengono movimenti diversi da quelli che pensavate. Molti hanno l'idea semplicistica che, inspirando, il torace si espande e, espirando, si contrae. Ma un'attenta osservazione del respiro ci dirà che, durante l'inspirazione profonda, l'addome si contrae e il torace si espande. Inversamente, nell'espirazione molto lunga, l'addome si espande e il torace si contrae, si sgonfia. Scopriamo che funziona al contrario di quanto sostiene il senso comune. Studiate il respiro lungo, il più lungo possibile, e osservate che cosa avviene. Non date nulla per scontato. Verificate direttamente anche i fatti più naturali.

Studiamo i segreti del respiro lungo, lo esaminiamo a fondo, per conoscere la natura del respiro lungo. Ne contempliamo la durata. Sappiamo indurlo e mantenerlo. Diventiamo degli esperti in materia di respiro lungo. Il respiro lungo è il materiale del primo passo.

Una cosa essenziale da imparare è il rapporto tra il respiro e il corpo, che sono in strettissima relazione. Scoprite gli effetti che una respirazione lunga ha sul corpo, la felicità e il benessere che apporta. Così scopriremo il segreto dell'esistenza di due *kāya*; il corpo-respiro e il corpo-organismo. Notiamolo già in questo stadio iniziale, anche se sarà poi materia di osservazione nel terzo passo. Ora, in questa prima lezione, basta verificare che c'è un rapporto tra il respiro e il corpo. Osservate gli effetti sul corpo del respiro

lungo e dei vari tipi di respirazione. L'esperienza personale, più che non la teoria, ci dà la certezza che il respiro è intimamente associato con il corpo.

Secondo passo; il respiro corto

Il secondo passo è incentrato sul respiro corto. Non c'è da dire molto, perché la pratica è identica a quella del passo precedente. L'unica differenza sta nell'oggetto di studio: il respiro corto. Tutto ciò che abbiamo imparato a proposito del respiro lungo, riportiamolo al respiro corto.

Ad esempio, osserviamo e percepiamo che, mentre il respiro lungo apporta agio e felicità, il respiro corto induce disagio, agitazione e disturbo. Questa conoscenza ci consente di indurre agio o disagio nel corpo regolando il respiro. Dobbiamo conoscere il più chiaramente possibile le differenze tra i due tipi di respiro; ecco perché dedichiamo la seconda lezione esclusivamente al respiro corto. Studiate tutti gli aspetti, tutte le proprietà, tutte le modalità del respiro corto, per conoscerlo con la stessa precisione con cui conoscete il respiro lungo. Benché siano di natura contraria, il modo di studiarli è identico.

Particolare notevole è il seguente: il respiro lungo è sottile, mentre il respiro corto è grossolano. Sapendo come rendere il respiro sottile o grossolano, possiamo volgere questa capacità a nostro vantaggio. Il respiro sottile calma il corpo, che si tranquillizza. Se vogliamo calmare il corpo, ricorriamo al respiro sottile. Per indurre il respiro sottile, basta allungarne la durata. Ecco una cosa che occorre studiare.

Altro esempio: se c'è ira o rabbia, il respiro è corto, affrettato. Se il respiro è corto, anche il corpo è a disagio. Allungando il respiro, l'ira non potrà mantenersi. Se siamo arrabbiati, il respiro è corto e grossolano, tutto il corpo è agitato. Ma possiamo mettere fine all'ira allungando il respiro. Il corpo si rilassa e l'ira scompare. Ecco un esempio delle molte interrelazioni tra il respiro, il corpo e la mente; un esempio del rapporto e della differenza tra respiro lungo e respiro corto. Ma dobbiamo scoprirlo personalmente, sentirlo in noi stessi fino a divenirne esperti.

Espirare le emozioni

Riassumendo questi primi passi: è possibile regolare, controllare, limitare e padroneggiare le emozioni con il respiro. Possiamo rendere le emozioni corrette, salutari e benefiche attraverso il respiro. Mediante la conoscenza del respiro impariamo a controllarlo. Padroneggiare il respiro significa padroneggiare le emozioni, cioè far fronte alla gioia e al dolore della vita. Praticate fino a sentirlo profondamente. Se non lo sentite, la vostra pratica non è completa.

Se sedete in meditazione e una zanzara vi punge, reagite con un'emozione negativa. Come sbarazzarsene? Migliorando il respiro. Rendetelo lungo, sottile; fate defluire con il respiro l'emozione negativa. Ecco il modo migliore per risolvere i problemi. È un altro esempio degli effetti benefici delle conoscenze e delle capacità che stiamo sviluppando.

Lo studio e l'osservazione da applicare nel primo e nel secondo passo sono identici. La differenza sta negli oggetti studiati, che sono diametralmente opposti. Quantità e tipo di oggetti da osservare sono uguali, mentre cambiano gli effetti che risultano dallo studio del respiro lungo e del respiro corto.

Il tempo a disposizione è finito. Abbiamo potuto presentare soltanto il primo e il secondo passo. Il resto, domani.

Calmare il *kāya*

Oggi parleremo degli ultimi due passi della prima tetrad, il gruppo che riguarda il corpo.

Terzo passo: sperimentare tutti i corpi

Il terzo passo consiste nello sperimentare tutti i *kāya*, tutti i corpi. Percepirli con ogni inspirazione e ogni espirazione. Abbiamo imparato che il respiro condiziona il corpo-organismo. Il terzo passo non richiede niente di nuovo; semplicemente approfondiamo, rendiamo più chiara e precisa la conoscenza già sviluppata. Contempliamo con più chiarezza la presenza di due corpi. Osservateli con ogni inspirazione e ogni espirazione.

Il praticante ritorna a un'osservazione di cui ha già iniziato a fare esperienza: richiama il fatto che il respiro condiziona il corpo-organismo. Abbiamo due oggetti di osservazione, che chiamiamo con la stessa parola: corpo. Il respiro è un corpo (*kāya*), in quanto è un gruppo, un insieme. Pure il corpo-organismo è un *kāya*, poiché è anch'esso un gruppo e un insieme. Il gruppo del respiro condiziona il gruppo del corpo-organismo. Analizzate il fatto per cogliere distintamente l'esistenza di due gruppi, e come si condizionano reciprocamente. Contemplate il fatto sempre più energicamente, fino a diventarvi ovvio.

Udendo la parola 'corpo', associatela sempre al significato di 'gruppo'. Il Buddha usa l'espressione: *sabbakāyampatisamveti* (sperimentare tutti i corpi), in cui è incluso il termine *kāya*. Il thailandese *kāya* viene dal pāli *kāya*, e mantiene il significato di 'gruppo, mucchio, cumulo, divisione'. La parola non si applica solo al corpo

umano, ma a qualunque gruppo. Un drappello di soldati, in pāli si dice *kāya*: un *kāya* di soldati. *Kāya* ha il significato originario di ‘gruppo, mucchio’, quindi non assegnategli la traduzione letterale di ‘corpo’. Per lo stesso motivo anche il respiro è definito un *kāya*. Solo conoscendo l’esatto significato di *kāya* si può comprendere l’espressione ‘sperimentare tutti i corpi’. Ora possiamo studiare entrambi i gruppi: il gruppo del respiro e il gruppo del corpo.

Il terzo passo ha lo scopo specifico di scoprire l’esistenza di due gruppi, e il fatto che un gruppo condiziona, alimenta e sostiene l’altro. Il gruppo del respiro alimenta il gruppo del corpo. Ne abbiamo fatto esperienza sin dall’inizio della pratica di anāpānasati. Abbiamo visto come un respiro grossolano agita il corpo, e un respiro sottile lo calma. Lo abbiamo imparato dalla pratica diretta dei primi due passi. Qui approfondiamo questo segreto fino a renderlo evidente. Ci sono due gruppi, di cui il primo alimenta e condiziona il secondo. Studiate la differenza tra i due.

Tre significati del termine sankhāra

Stiamo facendo l’esperienza interiore, mentale, di come i due corpi si condizionano reciprocamente. Il corpo che costituisce la causa condizionante è detto *kāya-sankhāra* (corpo condizionante), per distinguerlo da ciò che subisce gli effetti, il ‘corpo condizionato’. Lavorate su questa realtà come se fosse fisicamente tangibile. Osservate come un gruppo condiziona e alimenta l’altro. Vedete come insieme si producono, insieme cessano, insieme diventano grossolani, insieme diventano sottili, insieme sperimentano agio, insieme sperimentano disagio. Realizzatene l’intima connessione. Ecco il significato dell’espressione ‘sperimentare tutti i corpi’. Osservateli insieme e nel loro mutuo condizionarsi. È una buona pratica per vedere la verità più da vicino, forse per arrivare alla stessa *anattā*. Vedendo l’interrelazione, vediamo anche che si tratta soltanto di processi naturali mutuamente condizionati. Non c’è *attā*, sé, anima o niente del genere. Tale comprensione è di enorme valore, anche se travalica gli scopi di questo terzo passo. Per ora basta conoscere il condizionamento, abbastanza per saper controllare il corpo e calmarlo agendo sul respiro.

Ne approfitterò per elencare i significati del termine *sankhāra*. Il termine è molto usato e di fondamentale importanza nei testi pāli, ma la varietà di significati ne rende difficile la comprensione. Il linguaggio è impreciso, e spesso inaffidabile. *Sankhāra* significa ad un tempo: ‘ciò che condiziona’, la causa; ‘condizionamento’, il risultato del condizionare; ‘condizionare’, l’azione o il processo mediante cui si condiziona. La stessa parola viene usata cioè per il soggetto ‘condizionante’, per l’azione del ‘condizionare’, e per l’oggetto del ‘condizionamento’. Per non confondervi troppo, ricordate semplicemente che ha tre significati, che dipendono dal contesto. Vi sarà utile proseguendo lo studio.

Studiamo i tre significati del termine *sankhāra* nel nostro stesso corpo. Non occorre studiare i testi o la teoria. Il corpo è un *sankhāra*. È condizionato da una molteplicità di cause e dai componenti che lo formano. È quindi un *sankhāra* nel senso di ‘condizionamento’. Una volta formato, esso diventa causa condizionante di altre cose: pensieri, sensazioni e azioni. In assenza del corpo, pensieri e azioni non potrebbero prodursi. È quindi un *sankhāra* ‘condizionante’, perché causa altro. Infine, il processo del ‘condizionare’ è perennemente in atto. Tutti e tre questi aspetti si possono cogliere direttamente nel corpo. Ecco come studiare a fondo il *sankhāra*. Ecco come rendere facile e semplice la comprensione sempre più profonda del Dhamma.

Sperimentare il sankhāra

Nel terzo passo (‘sperimentare tutti i corpi’, cioè il corpo e il respiro), la pratica ha affrontato tutti e tre i significati del *sankhāra*. Dapprima contempliamo il corpo-organismo in quanto condizionato dal respiro; quindi osserviamo il respiro come condizionante del corpo; infine osserviamo il processo del condizionare, che intercorre costantemente tra i due corpi. Vediamo così il condizionante, il condizionamento e il condizionare. Il condizionamento del corpo rappresenta il livello materiale del *sankhāra*, ma non ne abbiamo ancora osservato il livello mentale. Il terzo passo è l’osservazione della continua e simultanea interconnessione dei tre significati nella mente. Tutto ciò che si riferisce

al termine *sankhāra* in relazione al corpo è materia di osservazione nel terzo passo.

Una volta studiata questa realtà fino a renderla chiara, ovvia ed evidente in tutto, potremo sperimentare in un unico attimo le tre modalità del *sankhāra*. Le potremo riconoscere anche nel corso di una sola inspirazione, o di una sola espirazione, cioè in un solo atto respiratorio. Se vi riusciamo, abbiamo ‘totalmente sperimentato il *kāya-sankhāra* (condizionante del corpo)’, completando così il terzo passo.

L’essenza del terzo passo sta nello scoprire che vi sono due *kāya*, e nell’imparare a controllare l’uno mediante l’altro, cioè a regolare il corpo-organismo attraverso il corpo-respiro. Una volta sicuri di questa realtà, una volta che l’abbiamo vista distintamente e ne siamo convinti per esperienza diretta con ogni inspirazione e ogni espirazione, abbiamo completato con successo il terzo passo.

Quarto passo: calmare il respiro

Una volta imparato a controllare il corpo-organismo mediante il corpo-respiro, passiamo al quarto passo. Il Signore Buddha lo descrive come ‘calmare il condizionante del corpo’ (*passambhayam kāyasankhāram*). Possiamo passare a questa pratica quando sappiamo usare il respiro per controllare il corpo.

La pratica del quarto passo consiste nel calmare il condizionante del corpo (*kāya-sankhāra*) durante l’inspirazione e durante l’espirazione. Con ogni inspirazione e ogni espirazione, rendiamo il condizionante del corpo, ovvero il respiro, sempre più calmo.

Notate l’espressione: ‘calmare il condizionante del corpo’. Scopo della pratica del quarto passo è calmare il respiro. Lo rendiamo sottile e calmo per mezzo di varie tecniche. Calmare il respiro ha effetti potenti e molto interessanti. Per prima cosa, il corpo diventa leggero, rilassato, tranquillo. Di conseguenza, anche la mente si calma. Ci sono altri risultati, ma lasciamoli per più tardi. L’insegnamento odierno riguarda il calmare il respiro. Padroneggiare il respiro è il primo punto da considerare nel quarto passo.

Cinque abili trucchi

Per calmare il respiro ci sono vari abili mezzi, che possiamo chiamare anche ‘trucchi’. Che usiamo la parola ‘tecniche’ o ‘trucchi’, si tratta comunque di azioni più sottili con cui interveniamo su cose più rozze e grossolane. Di solito vengono chiamati ‘mezzi abili’. I trucchi sono cinque, graduati in successione:

1. Seguire il respiro
2. Vigilare il respiro in un punto
3. Formare immagini mentali nel punto prescelto
4. Intervenire sulle immagini in modo da padroneggiarle
5. Scegliere un’immagine e contemplarla con la massima concentrazione, finché il respiro diviene calmo e tranquillo.

Queste sono le nostre cinque tecniche, o trucchi: seguire, vigilare, formare immagini diverse, giocarvi, adottarne una sola come oggetto di concentrazione (*samādhi*) fino a che si produca la calma completa.

Il primo trucco, ‘seguire’ o ‘inseguire’, lo conosciamo già. Abbiamo già cacciato e inseguito il respiro lungo e il respiro corto; ora dobbiamo soltanto impraticirci. Non c’è bisogno di istruzioni speciali. È quello che abbiamo fatto nel primo, nel secondo e nel terzo passo.

Il secondo trucco, ‘vigilare’, sta nello scegliere un punto lungo il percorso del respiro e fissare lì l’attenzione. Non seguiamo più l’intero percorso del respiro, anche se i risultati sono identici. Svi-
luppiano un *citta*, un tipo di *sati* fermo in quel punto, da dove osserva il respiro che entra ed esce. I risultati sono simili al ‘seguire’, ma l’osservazione è più acuta.

Generalmente, il luogo prescelto è il punto di contatto tra l’aria e le narici, sulla punta del naso. È il punto più facile da vigilare, a meno che non abbiate un naso tremendamente aquilino e un labbro superiore all’insù. In tal caso il contatto del respiro viene avvertito sopra il labbro superiore. Il punto preciso è da ricercare individualmente, perché dipende dalla conformazione anatomica di ciascuno.

Trovate il punto in cui l’osservazione del respiro è più facile. Se è difficile da localizzare respirando normalmente, fate qualche respiro lungo e profondo, e il punto apparirà. La cosa importante

è localizzare esattamente un punto, o nelle narici o sopra il labbro superiore, in cui percepite più chiaramente il respiro. Una volta localizzato, concentratevi sul tocco dell'aria che entra e che esce. La mente, *sati*, si fissa sul punto e osserva il respiro entrare e uscire. Con ogni inspirazione e ogni espirazione, l'attenzione si mantiene salda sul punto. Questo è il secondo trucco.

Vi accorgete che, se non siamo troppo ansiosi di trovare il respiro, ma lo lasciamo andare e venire normalmente, nascerà una sensazione. Notata la sensazione, e osservandola semplicemente, si farà più sottile e impalpabile. Si rettifica da sé e diventa più inavvertibile per imbrogliarci. Ama tirare scherzi del genere. Ma, smettendo l'inseguimento e vigilando un unico punto, il respiro si calma sempre di più. Verificatelo per esperienza diretta.

Appare un'immagine mentale

Il respiro si calma e si assottiglia ulteriormente creando un'immagine mentale (*nimitta*) nel punto in cui è fissata l'attenzione. È un'immagine forgiata dalla mente, non è reale. Chiudendo gli occhi, la 'vedete'; aprendo gli occhi, continuate a 'vederla'. È come un'allucinazione che la mente crea per calmare il respiro. Per fare ciò, la mente deve essere sottile. Il respiro, e il resto, deve diventare più sottile perché si possa creare un'immagine mentale. Perciò rendiamo il respiro sempre più calmo e sottile fino all'apparire dell'immagine.

L'immagine può avere qualunque forma, è un fatto individuale. Alcuni immaginano una sfera: rossa, bianca, verde o di qualunque colore. Altri creano la fiamma di una candela, un batuffolo di cotone, un filo di fumo. Può apparire come il sole, la luna, una stella. Oppure una ragnatela scintillante al sole. Il tipo di immagine dipende dalla personalità del suo creatore. La mente inclina in una certa direzione, e l'immagine si produce da sé. Si tratta di un fenomeno mentale privo di consistenza reale. Crea l'immagine al punto che abbiamo scelto di vigilare, il terzo trucco è completo.

Il quarto trucco sta nel cambiare o manipolare l'immagine secondo le nostre necessità. Provate a intervenire sull'immagine, mu-

tandola in tutti i modi, come vi piace. Ciò è possibile perché la mente non solo ha la capacità di creare immagini, ma anche di manipolarle, di giocare con loro. È facile, e rientra nelle possibilità della mente. Nello stesso tempo, sviluppa la nostra capacità di padroneggiare la mente in modo sempre più efficace e sottile.

Sappiamo controllare la mente molto più di prima, e il *citta* diviene spontaneamente più sottile e raffinato. Si tranquillizza, e infine si placa del tutto. In questo stadio impariamo a intervenire sulle immagini, cambiandole secondo le nostre predisposizioni mentali. Sperimentiamo come le immagini si possono manipolare, sempre allo scopo di calmare il respiro. È un trucco, ma molto raffinato, e ci consente di acquistare sempre più padronanza della mente. Il respiro si calma automaticamente: deve infatti essere più calmo per riuscire a manipolare le immagini. Sebbene contemporaneamente si calmi anche la mente, l'insegnamento riguarda il calmare il respiro. Riassumendo: il quarto trucco sta nel creare e controllare le immagini mentali a nostro piacere.

L'immagine finale

Noteremo come, nel corso del processo descritto, il respiro si affina e si calma spontaneamente. Basta praticare in questo modo per calmarlo. Quando il respiro si calma, anche il corpo si calma. La calma del corpo influenza la mente. Il *citta* si calma in rapporto al grado di calma del corpo, ma per il momento non siamo interessati a ciò. Lavoreremo a calmare la mente in un passo successivo. Calmate il respiro, e il corpo si calma. Ciò provoca determinati effetti sulla mente. Praticando questo passo, osserviamo il processo del calmarsi.

Il quinto trucco sta nello scegliere un'immagine (*nimitta*) appropriata. Non facciamo più esperimenti. Scegliamo l'immagine che ci sembra più adatta e la contempliamo con totale attenzione, per sviluppare ulteriormente la concentrazione (*samādhi*). Scegliete un'immagine delicata, rilassante e facile da focalizzare. Un'immagine che non inneschi pensieri o emozioni, e che non rivesta nessuna particolare importanza, nessun significato speciale. Un punto di colore bianco va benissimo.

La cosa migliore è un'immagine neutra. Un'immagine fortemente colorata indurrà pensieri ed emozioni. Lo stesso farà un'immagine attraente, interessante, stimolante o complicata. Alcuni ricorrono a un'immagine del Buddha, che però può scatenare una serie di pensieri. La mente elabora ulteriormente l'immagine, invece di calarsi nella tranquillità. Per questo è meglio un'immagine senza valenze simboliche, che non dia l'avvio ad associazioni di pensieri. Un punto bianco è il più adatto. Ottimo è anche un puntino luminoso. Se alcuni preferiscono un'immagine del Buddha o qualcosa che colpisca l'immaginazione, noi no. Noi scegliamo un punto facile da contemplare e che non scateni pensieri. Scelta l'immagine, vi focalizziamo la mente per sviluppare la concentrazione. Focalizzatevi su un semplice puntino, e il *citta* non divagherà ma si raccoglierà sulla semplice immagine. Concentrare tutte le facoltà mentali su un unico punto è il quinto trucco.

Perfetta concentrazione

Abbiamo scelto un oggetto (*nimitta*) appropriato per la concentrazione. La mente ordinaria si muove, si espande e si proietta in tutte le direzioni. La pratica di questo passo consiste nel raccogliere il flusso dispersivo della mente in un unico punto. Questo stato è detto in pāli *ekaggatā*, che significa 'avere un unico punto, vertice o direzione'. Tutto si raccoglie unificandosi in un punto. Dopo aver scelto l'immagine adatta, un piccolo puntino, la mente vi si immerge. L'attività mentale è raccolta in un unico punto come una lente d'ingrandimento convoglia i raggi solari e li focalizza in un unico punto, rendendoli così potenti da innescare una fiamma. L'esempio illustra bene la potenza sviluppata da una mente che converge in un punto. Focalizzandosi sull'oggetto scelto, la mente vi converge e diviene *ekaggatā*, uni-versa, uni-direzionata.

Quando la mente è uni-versa, non si producono pensieri o sensazioni estranee. Resta soltanto ciò che è chiamato *jhānanga*, fattori dei *jhāṇa*. Al primo livello di questo stato mentale uni-verso si

* *Jhāna* significa 'guardare fissamente, focalizzare', ma il significato esatto varia con il contesto. Qui sta per un alto livello di *samādhi*, tradotto spesso con 'assorbimento'.

accompagnano cinque fattori. Qui la mente è ancora abbastanza grossolana da poter contemplare un oggetto materiale. La mente che nota l'oggetto è detta *vitakka*, e la mente che lo esperisce è detta *vicāra*. Grazie a *vitakka* e *vicāra*, la mente è contenta e soddisfatta (*piti*). Assieme a *piti* nasce un senso di gioia (*sukha*), ma lo stato uni-verso della mente resta inalterato. Riassumendo, questo livello di *samādhi* presenta cinque fattori: il notare (*vitakka*), l'esperire (*vicāra*), la contentezza (*piti*), la gioia (*sukha*) e lo stato uni-verso (*ekaggatā*). La loro presenza indica che la mente ha raggiunto il primo livello del perfetto *samādhi*. Anche se vi sono queste cinque attività mentali, che sono in realtà fattori dei *jhāna*, non compare nessun processo di pensiero. Constatando la presenza dei cinque fattori, sappiamo di aver raggiunto il perfetto *samādhi*, anche se solo al primo livello. Suona un po' strano: perfetto, ma solo al primo livello...

L'apice

Vorrei spiegare meglio il termine pāli *ekaggatā*, tradotto solitamente con 'mente uni-versa'. Letteralmente significa 'avere un unico (*eka*) apice (*agga*; thailandese, *yod*)'. Il thailandese *yod* indica tanto la punta, l'apice, il vertice di qualcosa, come di una montagna o di una piramide, quanto il nuovo getto di una pianta, il punto di crescita. Non si tratta di un 'punto' generico, che può essere dovunque e anche molto in basso; è invece un apice, un vertice. *Ekaggatā* è come il vertice di una piramide. Non sarebbe altrettanto conveniente un punto situato in basso. La mente deve raccogliersi al suo vertice. Ascende a partire dal basso, per unificarsi all'apice in alto. Questo è il vero significato di *ekaggatā*.

Non preoccupatevi se la mente non converge nel punto più alto: è comunque un inizio. Dove c'è un movimento verso *ekaggatā*, inizia qualcosa di molto utile. Ogni volta che è presente un certo grado di *ekaggatā* c'è un certo grado di *samādhi*. In questo quarto passo della pratica di Anāpānasati non occorre sviluppare assorbimenti profondi. Livelli molto alti di concentrazione non servono alla pratica di Anāpānasati. Ci basta un livello di concentrazione sufficiente, cioè il *samādhi* accompagnato da *piti* e *sukha*. Ne

avremo bisogno nel passo successivo. Certo, se potete entrare nei *jhāna*, negli assorbimenti meditativi con forma (*rūpa-jhāna*), è utile. Rende il passo successivo più facile. Ma anche senza entrare nei *jhāna*, se c'è un certo grado di *pīti* e di *sukha*, state andando benissimo. Non sarà troppo difficile.

Una vivida esperienza di *pīti* e di *sukha* rivela che il vostro grado di concentrazione è sufficiente per passare al quinto passo. Certo, entrare nel primo, nel secondo, nel terzo e nel quarto *rūpa-jhāna* è splendido, ma è sufficiente il *samādhi* accompagnato da *pīti* e *sukha*.

È facile se...

Molti si chiederanno se sia facile o difficile. Non si può rispondere. L'unica cosa che si può dire è che non sarà difficile se avrete seguito correttamente la pratica. Se avete ascoltato attentamente, saprete come praticare nel modo giusto. Se applicate correttamente la tecnica, non troverete troppe difficoltà. Può darsi che ce la facciate in pochissimo tempo. Se invece non praticate correttamente, allora sì, sarà molto difficile. Non arriverete mai. Per alcuni ci vorranno tre giorni; per altri tre settimane, tre mesi, tre anni. Chi può saperlo?

La maggior parte di voi sta praticando il primo passo, è all'inizio, ma ciò non significa che non dobbiate prestare attenzione alle istruzioni relative al quarto passo. Se non sapete cosa si deve fare, avrete molte difficoltà quando verrà il momento. Da parte mia, cerco di fornirvi istruzioni nel modo più chiaro, così che possiate capire esattamente la pratica. Ma alcuni non vogliono seguire le istruzioni. Preferiscono mescolarle con idee e opinioni personali. Amano fare un minestrone con tutto quello che hanno letto e sentito. Fate come volete. Ma, se volete che la pratica risulti facile e fruttuosa, vi consiglio di seguire le istruzioni che spiegano la pratica nel modo migliore, più efficace e fruttuoso.

Una pratica che si attiene correttamente al metodo non presenta difficoltà. Le difficoltà vengono dal non seguire le istruzioni. Dobbiamo conoscere il metodo giusto, e applicarlo. Così otterremo i risultati previsti. Non dovete far altro che ripetere e ripetere e

ripetere i passi che ho spiegato, fino a diventare dei veri esperti. Ripeterli fino a essere in grado di calmare immediatamente il respiro e il corpo. Praticare fino a che lo sforzo non serve più. Diventate degli esperti.

Non dimenticate! In tutti gli stadi, in tutti i vari passi della pratica, manteniamo sempre l'attenzione a ogni inspirazione e ogni espirazione. Questo è il terreno e il fondamento della *sati*. Questa è la perfetta consapevolezza. Qualunque sia lo stadio che state praticando, tenetevi all'inspirazione e all'espirazione. Così riusciremo perfettamente nella prima tetradè di Anāpānasati. Vi ho esposto la base teorica e i modi per praticare l'Anāpānasati.

Per oggi il tempo è finito.

Padroneggiare la *vedanā*

Oggi parleremo della seconda tetradde di Anāpānasati: quattro passi che lavorano sulle sensazioni e sono chiamati *vedanānupassanā* (contemplazione delle sensazioni). I primi due passi esaminano più a fondo *piti* e *sukha*.

Questo stadio della pratica si innesta sulla pratica precedentemente sviluppata. *Piti* e *sukha* derivano infatti dall'aver calmato il condizionante del corpo, cioè il respiro. Precisamente queste due sensazioni sono prese a oggetto della pratica.

Calmato il *kāya-sankhāra* (condizionante del corpo) sino all'ingresso nei *jhāna*, si avvera il pieno sviluppo di *piti* e *sukha* quali fattori *jhānici*. Ma, anche se non siamo entrati nei *jhāna* e siamo capaci di calmare il condizionante del corpo solo parzialmente, si instaura ugualmente un certo grado di *piti* e *sukha* proporzionali alla calma. Non è quindi indispensabile essere entrati nei *jhāna* per intraprendere la nuova pratica.

Vediamo il significato e le caratteristiche di *piti* e *sukha*. *Piti* (contentezza) deriva dai successi ottenuti nel calmare il respiro e nel raggiungere un certo grado di *samādhi*. Il successo genera appunto contentezza, soddisfazione. Dalla contentezza si formerà certamente la felicità (*sukha*). Dalla soddisfazione viene la gioia. Ecco come sperimentare *piti* e *sukha* per gli scopi del quinto e del sesto passo.

Piti non è pace

La prossima cosa da osservare è che *piti* presenta gradi diversi: contentezza, soddisfazione, rapimento. Dobbiamo distinguere le

varie gradazioni delle forme più o meno intense di *piti*. La caratteristica di cui dovete essere specialmente consapevoli è che *piti* non è pace. È invece una sorta di eccitazione, e quindi di turbamento. *Piti* si pacifica solo trasformandosi in *sukha*. Tutti i gradi di *piti* sono eccitazioni, movimenti del *citta*. *Sukha* è l'opposto, calma e placa la mente. Ecco dove *piti* e *sukha* differiscono.

Ora possiamo intraprendere il primo passo della seconda tetrad; sperimentare *piti* (*piti-patsamvedi*), contemplandola in ogni inspirazione e ogni espirazione. Continuiamo l'osservazione fino a sperimentare *piti* che nasce dal successo ottenuto nel calmare il condizionante del corpo. Scoprite di che sensazione si tratta. Sperimentatela totalmente. Assumetela a nuovo oggetto di contemplazione. Il *citta* si assorbe nella contemplazione di questo oggetto secondo le stesse modalità di *ekaggatā*, immerso in un unico punto.

Finora abbiamo contemplato una serie di oggetti; il respiro lungo, il respiro corto, tutti i corpi e il calmare i corpi. Ora passiamo a contemplare *piti*. *Piti* ha una valenza eccitante: agita, muove, scuote la mente. È facile capire i diversi gradi di *piti* secondo le definizioni che abbiamo dato. Quanto eccitante è la contentezza? Quanto eccitante la soddisfazione? Quanto eccitante il rapimento? Osservatelo e scopritelo da voi. La mente si focalizza su *piti* e ne fa piena esperienza con ogni inspirazione e ogni espirazione. Questo è il quinto passo.

In breve: sperimentiamo *piti* con ogni respiro. Siamo consapevoli della sensazione di contentezza e, nello stesso tempo, della respirazione. Una buona pratica del quinto passo induce un senso di benessere assai piacevole. È un compito davvero gradevole, la lezione più attraente. Impegnatevi al meglio.

Studiare il sapore di piti

Ogni respiro accompagnato dall'esperienza di *piti* è un momento di studio e di pratica. Dallo studio del respiro lungo e del respiro corto, passiamo all'esperienza mentale di *piti*. Com'è? È intensa o scarsa? Grossolana o sottile? La pratica si potrebbe definire: 'conoscerne il sapore'. Osservatene soprattutto gli effetti sulla mente e sui pensieri. Studiate la sua natura così come, nella prima

tetrade, abbiamo studiato la natura del respiro. Questo studio costituisce il quinto passo.

La cosa più importante da osservare è l'influsso di *piti* sulla mente. Come influenza la mente e i pensieri? Osservate le differenze che si producono nella mente prima e dopo l'insorgenza di *piti*. Che effetti produce un alto grado di *piti*? E un grado minore? Quando *piti* è molto intensa, specie nel rapimento, quanto eccita la mente? Osservate il variare degli effetti con il mutare dell'intensità. Studiate i diversi effetti sulla mente. È il punto fondamentale del quinto passo.

Scopriremo che *piti* eccita la mente in modo grossolano. Non ha lo stesso effetto raffinato e sottile di *sukha*, come vedremo nel prossimo passo. Per ora applichiamoci a scoprire la natura, gli effetti e i segreti del fenomeno conosciuto come *piti*. Osservate il suo influsso sulla mente fino a diventarne dei veri esperti.

Sukha placa la mente

Siamo giunti al secondo passo della seconda tetrade, il sesto complessivo: sperimentare *sukha* (*sukha-patisamvedi*). La pratica consiste nel contemplare *sukha* con ogni inspirazione e ogni espirazione. Osservate come *sukha* rappresenti la trasformazione di *piti*. Terminato di eccitare la mente nel modo grossolano che le è proprio, *piti* esaurisce l'energia, si placa e si trasforma in *sukha*. Sono due sensazioni diverse. Invece di eccitare, *sukha* calma e placa. Contempliamo quindi *sukha* in quanto agente calmante del *citta*. Generalmente *piti* nasconde *sukha*, che si rivela quando la prima scompare. L'eccitazione cede il passo alla calma. Gustate il tranquillo sapore di *sukha* con ogni inspirazione e ogni espirazione. È il dono che vi fa il sesto passo.

Per contemplare *sukha* ci comportiamo esattamente come con il respiro e con *piti*. Com'è? È intensa o scarsa? Grossolana o sottile? Che sapore hanno la sua esperienza e la sua consapevolezza? Il pàli e il thailandese usano la parola 'bere' per descrivere l'esperienza. Con ogni inspirazione e ogni espirazione ci 'abbeveriamo' a *sukha*. Nello stesso tempo, ne studiamo la natura e i segreti.

Sarà facilmente osservabile che, in presenza di *piti*, il respiro è più agitato. In presenza di *sukha*, è più tranquillo. Si può dire altrettanto bene che, in presenza di *piti*, il corpo è più agitato, mentre si placa in presenza di *sukha*. Per quanto riguarda la mente, *piti* la eccita e *sukha* la calma. Sono due sensazioni di segno opposto. Dovete osservare questa differenza in ogni momento, cioè con ogni inspirazione e ogni espirazione.

Riassumendo, le due sensazioni hanno effetti contrari sul respiro, sul corpo e sulla mente. *Piti* eccita e agita, *sukha* placa e tranquillizza. Farne direttamente l'esperienza, oltre che intenderla a livello intellettuale, segnala il successo in questo passo.

Potrebbero intervenire delle difficoltà. Mentre stiamo contemplando *sukha*, *piti* potrebbe ripresentarsi fino a prendere il sopravvento. Dobbiamo quindi imparare a mantenere la sensazione di *sukha* e impedire il ritorno di *piti*. *Piti* è più potente e più grossolana: il suo intervento corrompe la contemplazione di *sukha* e la vera tranquillità non si instaura. Dobbiamo mettere grande energia nella contemplazione di *sukha*, perché non si indebolisca. Non lasciate che intervengano altre sensazioni. Dobbiamo diventare imbevuti di felicità. Che splendido modo per ottenere il risultato corretto!

Sperimentare il condizionante della mente

Siamo giunti al settimo passo: sperimentare il condizionante della mente (*cittasankhāra-patisamvedī*). Se abbiamo praticato correttamente il passo precedente, abbiamo ormai una profonda conoscenza di *piti* e *sukha*. Quali sono gli effetti di *piti* sulla mente? E gli effetti di *sukha*? Che tipo di pensieri è condizionato da *piti*? E da *sukha*? Abbiamo esaminato e sperimentato tutto ciò nel quinto e nel sesto passo. Giunti al settimo passo, è facile riconoscere che *piti* e *sukha* sono condizionanti della mente. Sono sensazioni che condizionano la mente, così come il respiro condiziona il corpo. Studio e pratica sono identici al terzo passo.

Abbiamo imparato che *piti* eccita e agita, mentre *sukha* placa e calma. Un pensiero condizionato o nutrito da *piti* è agitato, mentre un pensiero prodotto da *sukha* è calmo. Ecco come le sensazioni

condizionano i pensieri. Scopriamo che le sensazioni inducono sia pensieri agitati sia pensieri calmi. Questo processo è detto ‘condizionare la mente’.

Una forte *piti* causa agitazione corporea. In casi estremi il corpo può persino mettersi a danzare di gioia. È una sensazione grossolana e molto potente. *Sukha* invece calma, placa e tranquillizza. Ne abbiamo visto la differenza. Se la mente è dominata da *piti*, è impossibile nutrire pensieri calmi. Proviamo un fremito in tutto il corpo, i peli si rizzano. Perciò dobbiamo imparare a padroneggiare *piti*. *Sukha* ha più vantaggi: porta a stati di calma, induce pensieri pacati e profondi. Si potrebbe dire che le due sensazioni sono opposte o nemiche. Ma non importa, perché sappiamo padroneggiarle. Le controlliamo mediante il metodo appreso. Questo basta per avere una buona conoscenza del *citta-sankhāra*.

Amici e nemici

Eppure dobbiamo conoscere un altro segreto, molto diverso: queste due sensazioni nascono insieme. Se non siamo contenti né soddisfatti, la felicità non può prodursi. La contentezza causa la felicità, la gioia nasce dalla soddisfazione. Contentezza e soddisfazione costituiscono *piti*, il gruppo delle sensazioni eccitanti. Felicità e gioia, benché costituiscano il gruppo delle sensazioni calmanti, non possono prodursi in assenza di soddisfazione. Potete osservare come la felicità derivi sempre da uno stato di soddisfazione. *Piti* apre la strada. Ma la soddisfazione del successo è un eccitamento. Quando *piti* perde forza, e la mente si stanca dell’agitazione e dell’eccitamento, resta *sukha*. La sensazione si calma. Si tratta quindi di sensazioni opposte e complementari. Complementari, perché sorgono insieme: deve esserci contentezza perché possa esserci gioia. Siamo molto attenti, trattiamole con grande prudenza. È un’arte, l’arte spirituale di padroneggiare *piti* e *sukha* per arricchire la nostra vita. Ecco l’altro segreto da conoscere su di loro.

Abbiamo inoltre scoperto che *piti* è nemica della *vipassanā*, mentre *sukha* non lo è. La gioia e felicità è amica e sostiene la *vipassanā*. *Vipassanā* significa ‘chiara visione’, una diretta visione profonda nella verità di *aniccam* (impermanenza), *dukkham* (carattere insod-

disfacente) e *anattā* (non sé). Dobbiamo avere una mente molto sottile per comprendere *aniccam*, *dukkham* e *anattā* mediante la *vipassanā*. In presenza di *piti*, la *vipassanā* è impossibile. La mente è agitata e oscurata. Dobbiamo perciò sbarazzarci di *piti* in quanto nemica della *vipassanā*, della chiara visione profonda. Con *sukha* è diverso. *Sukha* calma e pacifica, rende la mente attiva e pronta per la *vipassanā*. Per questo motivo dobbiamo saper padroneggiare *piti* e *sukha*.

Dobbiamo vedere come le sensazioni (in questo caso *piti* e *sukha*) condizionano la mente. La prima agita la mente e i pensieri, mentre la seconda li pacifica. Entrambe condizionano la mente, ma in modo opposto. Poiché le *vedanā* condizionano il *citta*, prendono il nome di ‘condizionanti della mente’ (*citta-sankhāra*).

Scoperto questo fatto, lo contempliamo con ogni inspirazione e ogni espirazione. Inspirare ed espirare acquisendo certezza di questa realtà. Ecco la pratica del settimo passo.

Calmare le sensazioni

L’ottavo passo consiste nel ‘calmare i condizionanti mentali’ (*passambhayam cittasankhāram*) con ogni inspirazione e ogni espirazione. Portate i *citta-sankhāra*, cioè le *vedanā*, in uno stato di calma e di pace. Attenuatene la potenza con ogni inspirazione, quietatela con ogni espirazione. Dobbiamo imparare a portare le sensazioni in uno stato di calma, per poterla sperimentare con ogni inspirazione e ogni espirazione.

Ci sono modi diversi per attenuare la potenza delle *vedanā*. Quietarle e portarle a fine non è solo possibile ma necessario. Possiamo scegliere due strade: il metodo della concentrazione (*samādhi*) e il metodo della saggezza (*paññā*).

Il metodo della concentrazione

La prima strada consiste nel raggiungere livelli più profondi di concentrazione per rimuovere *piti* e *sukha*. Avendo iniziato da poco la pratica, è probabile che non ne siamo in grado. Ci sono due

segreti. Il primo è produrre un livello più alto di *samādhi*, come ad esempio il terzo o il quarto *jhāna*. Il secondo è una sostituzione mentale: sostituire la sensazione con un altro tipo di pensiero che la scalza. Entrambi i metodi usano il potere del *samādhi*. Di fatto non è necessario eliminare *sukha*, che anzi va conservata come sostegno per lo sviluppo della pratica. Dobbiamo lavorare soprattutto con *pīti*, imparando a padroneggiarla o sostituendola con un pensiero diverso o suscitando un livello più elevato di concentrazione (*jhāna*). Entrambi i metodi calmano *pīti*.

Oppure potremmo dire di usare il *samādhi*, nel suo vero significato, per scalzare *pīti*. *Samādhi* significa in realtà ‘avere *ekaggatā-citta* con il *nibbāna* come oggetto’. Abbiamo già detto che *ekaggatā* indica le energie mentali convogliate nel vertice superiore. Il vero *samādhi* ha dunque come oggetto il *nibbāna* o la *santi* (tranquillità spirituale). Vediamo di nuovo il processo. Quando *pīti* causa disturbi e agitazione, la scalziamo. Non la vogliamo e non ci serve. Vogliamo la mente uni-versa in direzione del vertice di *santi* o del *nibbāna*. Non alimentandola, la sensazione rappresentata da *pīti* si dissolve. Questo è l’uso del *samādhi* come ‘abile mezzo’ per sbarazzarci di *pīti*.

Il metodo della saggezza

La seconda strada per quietare l’energia di *pīti* e liberarci della sua influenza (e, volendo, anche di *sukha*) è il metodo della saggezza (*panna*). Usiamo *pannā* per comprendere la vera natura (caratteristiche, qualità, modalità) di tutte le cose, scoprendo da dove *pīti* si origina e cosa ne causa la cessazione. *Pīti* nasce in conseguenza della soddisfazione derivata da un successo. Cessa comprendendo l’illusorietà, la non realtà, dello stato di soddisfazione. Vedendo con la saggezza in questo modo, la sensazione perturbante di *pīti* si dissolve.

La saggezza può anche essere impiegata per vedere i caratteri *assāda* e *ādinava* di *pīti*. *Assāda* è l’aspetto attraente di una cosa, il fascino che tenta deliziosamente il cuore. *Pīti* ha infatti un sapore incantevole. *Adinava* è la punizione. *L’ādinava* di *pīti* sta nel fatto che eccita e turba, allontana la pace ed è nemica della *vipassanā*.

Una volta compreso ciò, *piti* si dissolve. Se vediamo come sorge e come cessa, se ne conosciamo il fascino e la punizione, si dissolve, svanisce. Ecco come liberarci di *piti* mediante *panna*.

Dobbiamo comprendere esattamente il significato di *assāda* e *ādinava*. Ricordare i termini *pāli* è meglio che qualunque traduzione occidentale. *Assāda* rappresenta il lato attraente, invitante, amabile e affascinante di una cosa. *Adinava* ne rappresenta la bassezza, lo scotto da pagare. Non abbiamo scuse per lasciarci ingannare. Conoscendo questi due aspetti, sappiamo che farci irretire o innamorarci di una cosa è stupido. E altrettanto stupido è odiare qualcosa. Scoprendo che sono questi due aspetti che ci ingannano e ci allettano all'amore e all'odio, essi stessi ci insegneranno a non indulgere nel desiderio e nell'avversione, e saremo liberi dal potere delle cose. Il denaro, ad esempio, presenta entrambi gli aspetti di *assāda* e *ādinava*. Se li conosciamo, non ci lasceremo ingannare, non faremo pazzie per il denaro.

Comprendere bene questa coppia ci dà la maggiore delle sicurezze. Vedete l'*assāda* e l'*ādinava* di *piti*, e *piti* vi darà la nausea. Se ne fuggirà da sé. Ecco come usare il metodo della saggezza per liberarci da *piti*. Anche in *sukha* è bene non indulgere. Se in parte è utile ai nostri scopi, non dobbiamo perderci in essa. Ricordate queste due parole per tutta la vita. Si trasformeranno nel talismano, nell'amuleto che offre la più sicura protezione, allontanandovi dal pericolo.

A questo punto, la mente sa padroneggiare le sensazioni. Ha sviluppato un autocontrollo tale che le sensazioni non hanno più il potere di trascinarci in una direzione o nell'altra. Come abbiamo già detto, la *sukha-vedanā*, o sensazione piacevole, trascina la mente in una direzione piacevole, 'positiva'. La sensazione spiacevole ci trascina in una direzione indesiderabile, di scontentezza, e quindi 'negativa'. Abbiamo già esaminato il gruppo delle sensazioni piacevoli; ora dobbiamo essere consapevoli delle sensazioni spiacevoli (*dukkha-vedana*). Dobbiamo scoprire come impedire che sensazioni di scontentezza e infelicità ci gettino nello stato di *dukkha*. Il modo per aggirarle è lo stesso usato con *piti*. Tanto le sensazioni piacevoli che quelle spiacevoli sono controllabili. Possiamo padroneggiare tutte le sensazioni senza eccezione. La pratica consiste nel portare alla mente qualsiasi sensazione, sperimentandola fino in fondo.

Quindi la sottoponiamo all'esame di *paññā per* scacciarla. Sperimentate la capacità di liberarci di qualsiasi sensazione. Scoprite come le sensazioni non condizionano più il *citta*. Provate questa tecnica con ogni inspirazione e ogni espirazione, fino a diventarne esperti. Così avrete ottenuto la perfetta riuscita nell'ottavo passo.

Perché ne parliamo tanto?

Vorrei chiarire il perché parliamo tanto delle sensazioni. Perché è necessario includerle nella pratica? Perché non passare subito alla *vipassanā* e raggiungere il *nibbāna* il più rapidamente possibile? Il motivo è questo: dobbiamo comprendere le sensazioni e imparare a padroneggiarle per poter controllare la mente e condurla all'ottenimento dei frutti del sentiero (*magga-phala-nibbāna*), che costituiscono il nostro scopo primario.

C'è anche uno scopo secondario. Controllare le sensazioni significa ricondurre la vita sul retto sentiero. Finché conserviamo un atteggiamento stolto nei riguardi della *vedanā* cadiamo in potere e diventiamo schiavi del materialismo, come sempre accade quando si indulge nei piaceri materiali, cioè nel sapore delle sensazioni. I problemi mondiali hanno origine nelle persone che non comprendono la *vedanā*, si consegnano a essa e ne sono infatuate. Le sensazioni ci spingono a compiere azioni che sfociano nel disaccordo, nella lite, nel conflitto e, in ultimo, nella guerra. A volte causano una guerra mondiale. Tutto perché ci lasciamo intrappolare dagli inganni della *vedanā*.

Ora comprendete la necessità di conoscere le sensazioni. Dobbiamo scoprirne i segreti e imparare a controllarle, se vogliamo la pace nel mondo. È inutile parlare di realizzare il *nibbāna* se non riusciamo neppure a vivere su questo pianeta in pace con gli altri e con noi stessi, cosa che richiede la capacità di controllare le sensazioni. Auguro a tutti voi di saper mettere a frutto questa capacità per tutta la vita. Questa seconda tetradè è inclusa nella pratica di *Anāpanasati* a causa dell'importanza e del potere della *vedanā*.

Abbiamo terminato la seconda tetradè e le istruzioni di questa giornata.

Contemplare il *citta*

Oggi studieremo la terza tetrade di Anāpanasati, incentrata sul *citta*, la mente-cuore. Questa partizione della pratica è detta *cittānupassanā* (contemplazione del *citta*).

Prima di entrare nello specifico, c'è un punto importante che spesso non si sottolinea abbastanza. Ogni volta che iniziate una seduta di Anāpanasati, ogni volta che vi sedete, dovete incominciare dal primo passo, dall'esperienza del respiro lungo. Qualunque fosse lo stadio a cui vi siete applicati ieri, con ogni nuovo giorno dovete ricominciare dall'inizio. Ogni seduta è nuova di zecca. Dal respiro lungo passate al respiro corto, e così via. Ripercorrete tutti i passi, portando a compimento il precedente prima di passare al successivo, fino al passo a cui avete lavorato nell'ultima seduta. Ogni passo dipende infatti dal precedente. Se non siete diventati esperti del primo, non potete passare ai successivi. Anche ora, iniziando il lavoro di *cittānupassanā*, dobbiamo incominciare dal primo passo. Questo vale per tutti e sedici i passi. Pratichiamo così con ogni inspirazione e ogni espirazione. Non dimenticatelo. Dobbiamo sempre cominciare dal primo passo: ogni giorno, ogni seduta, ogni volta in cui ci sediamo per praticare.

Abbiamo completato con successo le prime due tetradi, possiamo passare alla terza. Il primo passo della tetrade di *cittānupassanā* è la contemplazione, l'esperienza della mente in tutti i suoi aspetti. Ciò è chiamato *citta-patisamvedi*: sperimentare lo stato mentale momento per momento. Dall'inizio della pratica a oggi, abbiamo sperimentato vari stati mentali. Ora dobbiamo appunto conoscerli. Qual è la vostra attuale condizione mentale? Come sta cambiando? Che cosa si produce nel *citta*? Quali sono le caratteristiche della vostra

mente in questo momento? Nei passi precedenti, abbiamo messo l'accento su determinati contenuti. Ora, siamo pronti per osservare il *citta* nel suo insieme. Osserviamo per conoscere la mente in questo preciso momento. Che cosa sta sperimentando? Il nono passo inizia dallo sperimentare il *citta* in ogni momento della pratica.

Contaminato o no?

I contenuti mentali da osservare sono costituiti da tutto ciò che avviene e si produce spontaneamente. Vengono notati nel momento esatto del loro prodursi. Tradizionalmente viene data una lista di cose da osservare, di cui la prima è 'se la mente è contaminata o libera da brama (*rāga*)'. Tutti voi conoscete la brama. Non si tratta solo di brama sessuale. Il significato di *rāga* è molto ampio. Comprende la brama sessuale come la bramosia di denaro, gioielli, oro, cibo, case e possessi. Possono costituire oggetto di avidità le persone, anche in senso non sessuale. Vedete come il termine *pāli* abbia un senso assai vasto. Bene, in questo momento la vostra mente nutre uno di questi tipi di *rāga*, o ne è libera? Se c'è brama, contemplatela con chiarezza per vedere di che tipo si tratta. Scoprite cosa significa nutrire *rāga* nella mente. Se invece non c'è brama, contemplatene l'assenza. Con ogni inspirazione e ogni espirazione contemplate momento per momento lo stato della mente.

Il secondo contenuto mentale da contemplare è *dosa* (ira, odio, avversione). Anche *dosa* ha una molteplicità di significati. È l'ira nei confronti di un fenomeno esterno (una persona, una situazione, un oggetto). È ogni avversione mentale, che può anche nascere dall'interno, senza una causa esterna. Ogni stato di oppressione, irritazione, offesa o risentimento è chiamato *dosa*. Contempliamo perciò se la mente è afflitta da *dosa*. Se sì, contempliamo per comprendere tale stato di *dosa*. Nello stesso modo, contempliamo lo stato mentale libero da ira e odio. Questa è la seconda caratteristica da osservare.

La terza caratteristica è *moha* (illusione, confusione). *Moha* è il lasciarsi affascinare da un oggetto poiché non se ne conosce la vera natura. Se ad esempio nutriamo dei dubbi su una certa cosa, non

possiamo smettere di pensarci. Se nutriamo attese o speranze, dedichiamo molto tempo a ciò che le causa. *Moka* può significare tanto ‘smarrirsi, perdersi’ quanto ‘oscuro, confuso’, con i valori di dubbio e ignoranza. Dal dubbio e dall’ignoranza si formano dei pensieri che lievitano nella mente. Questo è *moha*. Dobbiamo vedere se nella mente c’è illusione. Se c’è, la osserviamo e la contempliamo. Se invece il *citta* è privo di illusione, ne contempliamo l’assenza. Contemplate questo stato mentale con ogni inspirazione e ogni espirazione. Questa è la terza caratteristica.

Identificare questi tre stati è molto semplice. Qualunque moto di desiderio, spinto ad acquisire, prendere, afferrare e tenere è *rāga*. È una modalità attiva. Avversare, rifiutare è *dosa*, che è una modalità negativa. *Dosa* allontana, respinge, fino a voler uccidere. *Rāga* prende e *dosa* respinge. *Moka* è ignorante; non sa distinguere tra giusto e sbagliato, tra bene e male. Proceede in circoli viziosi. Ecco la differenza tra le tre caratteristiche. La prima prende, la seconda respinge e la terza gira su se stessa. Dovete riconoscerne le differenze e chiamarle col loro nome. Imparate a conoscere *rāga*, *dosa* e *moka* osservandone le modalità di prendere, respingere e procedere in circoli viziosi.

Quarta caratteristica è la condizione mentale afflitta o no da distrazione. Abbiamo già incontrato questa parola. La mente distratta non è uni-versa. È dispersa, frammentata. Non sa fermarsi e rilassarsi. Non possiede né calma né saldezza. Esseri distratti è un fastidio. La mente distratta è una mente agitata, non in pace. Il vostro *citta*, è distratto? È libero da distrazione, è in stato di normalità? Contemplate questa caratteristica mentale con ogni inspirazione e ogni espirazione. Praticate per aumentarne la conoscenza, per conoscere tutti i tipi di *citta*.

Ordinaria o elevata?

La modalità seguente esamina se la mente è in uno stato elevato, superiore al normale, o in uno stato ordinario. In pāli lo stato elevato è detto *mahaggatā*. Potremmo definirlo una consapevolezza migliore, più alta, più soddisfacente dell’usuale. È presente tale elevata consapevolezza? Se sì, contemplatela. Altrimenti, osservate

come la mente si trovi in uno stato ordinario. Contemplate queste due caratteristiche con ogni inspirazione e ogni espirazione.

Quindi esaminiamo se la mente è eccelsa, insuperabile, oppure ancora migliorabile. Vale a dire: ha il *citta* raggiunto lo stato più alto, non più migliorabile? Oppure non ha raggiunto lo stato eccelso, ed è migliorabile? È uno stato difficile da conoscere, perché lo stato mentale supremo, più sviluppato è il *citta* dell'*arahant* (letteralmente, 'degno'; essere umano giunto a perfezione, pienamente risvegliato). Se non siamo ancora *arahant*, il buon senso ci dirà se il livello di sviluppo del *citta* è soddisfacente o se ci sono miglioramenti da apportare. Sentite di avere raggiunto la soddisfazione definitiva, o sentite che ci può essere qualcosa di più soddisfacente? Si tratta insomma di vedere se il *citta* ha raggiunto uno stato non più migliorabile. Se è presente questa mente eccelsa, contemplatela con chiarezza sempre maggiore, per conoscerla sempre meglio. Mantenete questa consapevolezza con ogni inspirazione e ogni espirazione.

Ora esaminiamo se la mente è concentrata. È presente il *samādhi*? Concentrate il *citta*. Anche se nel momento attuale non c'è *samādhi*, probabilmente gli effetti del passato *samādhi* mantengono la mente concentrata. Anche questa è una mente concentrata. Osservate la concentrazione della mente con ogni inspirazione e ogni espirazione.

L'ultima modalità esamina se la mente è liberata, cioè libera dall'attaccamento (*upādāna*), senza più afferrarsi a niente. La mente, è o non è attaccata? È questo che si vuole sapere chiedendo se il *citta* è libero. In questo preciso momento, c'è qualcosa che attira la mente? Osservate con chiarezza entrambe le possibilità, mantenendo la consapevolezza con ogni inspirazione e ogni espirazione. Acquistate la chiarezza necessaria.

Conoscere se stessi

Praticando in questo modo, conosceremo noi stessi e i pensieri che ci sono più caratteristici. Quale *citta* è il nostro tipo abituale? In genere, i pensieri tendono a prendere una certa direzione. Osservando gli oggetti che attirano la mente, ci conosceremo meglio.

Ecco il risultato benefico di questo passo, che tende a conoscere la mente il più completamente possibile. Questa è la pratica del primo passo della terza tetrad, il nono passo complessivo.

Allietare la mente

Il secondo passo della terza tetrad è detto 'allietare la mente' (*abhippamodayam cittam*). Sin dall'inizio abbiamo sviluppato la capacità di controllare la mente, soprattutto nella seconda tetrad dove abbiamo praticato l'indipendenza dalle sensazioni e il loro controllo. Abbiamo raggiunto un certo grado di controllo sulla mente, anche se non si tratta del controllo totale. Una volta conosciuti i vari stati mentali, tanto positivi che negativi, siamo in grado di porre il *citta* in qualunque stato appropriato o desiderabile. Il decimo passo sta nel rendere la mente contenta, lieta e soddisfatta. Le definizioni sono molte. 'Contentezza', 'gioia' o comunque vi piaccia. La cosa importante è saper indurre soddisfazione e contentezza mentale con ogni ispirazione e ogni espirazione.

Ogni volta che la mente è triste, cupa, priva di gioia, impariamo a lasciar andare la tristezza e a nutrire la gioia. È anche possibile innescare la gioia partendo da uno stato mentale neutro. Si rivelerà molto utile. Non saremo più costretti a subire una mente infelice, perché sappiamo come regolarla. Così possiamo sviluppare l'energia necessaria per svolgere qualunque compito. Diventiamo felici sempre. Ma, attenzione! Non si tratta di gioia mondana, basata sul materialismo e la sensualità. Quest'ultimo tipo di gioia presenta, è vero, un certo grado di soddisfazione, ma non è quella che ci interessa. A noi interessa la gioia del Dhamma, che nasce dal conoscere il Dhamma e dal metterlo in pratica. Non vogliamo dipendere da stimoli materiali o sensuali, perché la nostra gioia mentale è affidata al Dhamma. Ci sono in effetti due tipi di gioia: la gioia contaminata e la gioia libera da contaminazioni (*kilesa*). Possiamo sperimentarle entrambe. È facile ottenere la gioia contaminata, mentre la gioia del Dhamma esige precise condizioni. Esaminiamole meglio.

La gioia del Dhamma

Una volta comprese le cause della gioia, è facile rendere la mente gioiosa. La gioia viene dal senso della riuscita, dall'aver portato a termine con successo un'azione nel modo giusto. Un facile modo per indurre la gioia e tornare ai primi tre passi della pratica. Tornate all'inizio e praticate i primi tre passi. Ognuno vi darà contentezza e felicità. Questo è un tipo di gioia associato al Dhamma. Torniamo al primo passo, con speciale consapevolezza del successo ottenuto, e della contentezza che ne deriva. Praticate un passo dopo l'altro fino ad arrivare alla gioia che ci soddisfa di più. La gioia viene dalla contentezza, e quest'ultima viene dalla riuscita. La certezza di essere liberi dalla schiavitù genera grande gioia.

Un buon metodo è riflettere sull'ottenimento di cose buone, sul raggiungimento di ciò che è buono. Abbiamo ottenuto una buona vita, una vita che ha incontrato il Dhamma e che certamente sradicherà il dukkha. Avendo incontrato il Dhamma e sapendo come eliminare il dukkha, siamo i più fortunati tra gli esseri umani. Riflessioni del genere inducono gioia e felicità, diventiamo straordinariamente contenti e felici. Ottenere cose buone, entrare nella buona vita, diventare un buon essere umano, conoscere il Dhamma per essere certi che non soffriremo più: ecco una semplice riflessione per rendere il *citta* gioioso.

Una volta sviluppata la certezza di poter estinguere il dukkha, o di avere ottenuto la cosa migliore per un essere umano, è naturale provare gioia. Ci stiamo dedicando allo studio del Dhamma che estingue la sofferenza, per raggiungere la cosa migliore che gli esseri umani possano ottenere. Perciò siamo contenti. Ecco come allietare e rendere gioioso il *citta* con un abile mezzo.

Concentrare la mente

Una volta imparato ad allietare la mente, passiamo alla pratica successiva. L'undicesimo passo è 'concentrare la mente' (*samā-dham cittam*). Significa imparare a entrare nello stato di *samādhi* ogni volta che vogliamo. Non è un passo particolarmente difficile, perché ci siamo allenati sin dall'inizio, specie nel quarto passo (cal-

mare il condizionante del corpo) e nell'ottavo (calmare il condizionante della mente). Se abbiamo imparato a farlo allora, possiamo farlo adesso. Concentrate la mente in *samādhi*. Sbarazziamoci immediatamente di tutte le sensazioni indesiderate, ed ecco che il *citta* è concentrato e felice. Inoltre, è in grado di eseguire con abilità determinati compiti. Capacità estremamente utile.

C'è un problema assai diffuso. Molti pensano che essere in *samādhi* significhi sedere immobili, bloccati, incapaci di fare qualunque cosa. Altri pensano a un'assoluta mancanza di sensazioni. Sono fraintendimenti. Sedere immobili come pezzi di legno è solo il mezzo pratico, un esercizio per entrare in livelli di *samādhi* più elevati del normale, entrare negli assorbimenti del secondo, del terzo e del quarto *jhāna*, fino al punto in cui la respirazione è sospesa. È comunque vero che, se la mente impara a entrare in questi alti livelli di assorbimento meditativo, non avrà problemi con stati di concentrazione inferiori. Il *samādhi* dell'undicesimo passo significa indurre nella mente buone qualità e renderla pronta al lavoro. È una preparazione ai compiti che la aspettano. Nel passo precedente abbiamo imparato a rendere la mente gioiosa. La mente gioiosa è pronta per svolgere i suoi compiti. Non pensate che il *samādhi* mentale voglia dire sedere rigidi come pietre o come pezzi di legno.

Stabilità - purezza - prontezza

Il retto *samādhi* presenta tre caratteristiche osservabili. La caratteristica della mente di essere ferma, salda, non distratta e concentrata su un unico oggetto è detta *samāhito* (stabilità, raccoglimento). Tale mente è chiara e pura, indisturbata e incontaminata. La caratteristica libera da contaminazioni è detta *parisuddho* (purezza). La terza caratteristica è la perfetta disposizione, la prontezza a eseguire i propri compiti: *kammaniyo* (prontezza, duttilità). Ricordate queste tre parole: *samāhito* (stabilità), *parisuddho* (purezza) e *kammaniyo* (prontezza). La retta concentrazione è segnalata da tutte e tre le caratteristiche. Questa concentrazione non è utile soltanto nella pratica formale ma in ogni attività della vita.

Le tre caratteristiche sono sempre in atto: camminando, stando in piedi, sedendo o giacendo. Nei testi pāli c'è un passo interessante. Si dice che, se le tre caratteristiche sono presenti nello stare in piedi, si tratta del 'divino stare in piedi'; se sono presenti nel camminare, si tratta del 'divino camminare'; se sono presenti nel sedere, del 'divino sedere'; se sono presenti nel giacere, del 'divino giacere'. Ora diventa ovvio che la concentrazione è qualcosa di più del sedere immobili come una roccia o un pezzo di legno: rigidi, bloccati e morti al mondo. L'essenza del *samādhi* è rendere la mente pronta per i suoi compiti, cioè lo sviluppo della comprensione e della conoscenza attimo per attimo. Mal che vada, la mente è gioiosa. Anche provare gioia è un compito del *citta*. Quando poi si aggiungono le altre qualità, il *citta* è pronto.

Il praticante che ha concentrato la mente in virtù di queste caratteristiche, è detto *samāhito* ('colui che ha concentrato la mente'). I testi pāli riferiscono al Signore Buddha queste parole: "La mente concentrata conosce tutti i dhamma nella loro vera natura (*samāhito yathābhutam pajānāti*)". Il supremo ottenimento del *samāhito* è che il suo *citta* è concentrato sulla conoscenza della vera natura delle cose. Se nella vita abbiamo dei problemi a cui non sappiamo trovare una soluzione, concentrate la mente e la risposta verrà automaticamente. Dovunque la mente concentrata si diriga, vede le cose secondo realtà. Guardando dentro di noi, vedremo tutte le cose nella loro realtà. Ciò significa che, se la mente è nutrita dalle tre qualità del *samāhito*, vediamo con facilità *aniccam*, *dukkham* e *anattā*.

Constaterete da voi come queste tre caratteristiche siano interdipendenti, parti di un tutto. Non c'è purezza senza stabilità. Se non c'è purezza non c'è neppure stabilità. E occorrono stabilità e purezza perché vi sia prontezza. Procedono e lavorano assieme. Sono i tre fattori della mente concentrata. Comprendete esattamente le parole 'stabilità, purezza e prontezza', che devono essere equilibrate e unificate perché il praticante si possa chiamare *samāhito*. Sono estremamente utili, benefiche e potenti. Questo tipo di concentrazione risolve tutti i problemi della vita, tanto i problemi del mondo materiale quanto quelli di ordine 'sopranaturale' che lo trascendono.

Vi prego di non dimenticare il punto principale. Se la mente è in *samādhi* possiamo camminare, stare in piedi, sedere o giacere, lavorare, gustare i frutti della nostra fatica, aiutare gli altri e aiutare noi stessi. La mente in *samādhi* si può applicare a qualunque problema, a qualunque circostanza. È valida per risolvere ogni difficoltà. Esercitate lo stato di *samāhito*, colui che è in *samādhi*, scoprendone l'efficacia in ogni tipo di compito.

Liberare la mente

Con ogni inspirazione e ogni espirazione nutriamo i tre fattori mentali del *samāhito*. Ciò fatto, abbiamo completato l'undicesimo passo e approdiamo al dodicesimo: 'liberare la mente' (*vimocayam-cittam*). Liberare la mente significa non attaccarsi a niente. Svincoliamola da qualunque cosa a cui si afferri. Così la mente diventa pulita e immacolata. Libera. La pratica di liberare la mente dall'attaccamento presenta due aspetti: allontanare la mente dalle cose, o le cose dalla mente. Il risultato non cambia. Allontanate dalla mente tutte le cose a cui non deve attaccarsi, e quindi osservate se restano ancora delle cose attaccate al *citta*. Se restano, svincolatele. Questo è il dodicesimo passo.

È essenziale comprendere chiaramente cosa sia l'attaccamento'. Forse non rientra nella nostra sfera di conoscenze. Ma, senza conoscerlo, come porvi rimedio? Dedicate una particolare attenzione allo studio di questo termine. Benché prettamente mentale, lo definiamo con vocaboli presi dal mondo fisico: attaccarsi, afferrare, aggrapparsi. Invece, è un fenomeno mentale. La mente è ignorante e agisce per ignoranza, causando così quelle attività che indichiamo come attaccarsi, afferrare e aggrapparsi. Facciamone oggetto di attento studio, perché nessuno ne è immune, è sempre in atto nella vita quotidiana. Brevemente, potremmo dire che l'attaccamento è il considerare qualcosa come 'io' o 'mio'. Osservate l'attaccamento, e la pratica di questo passo procederà spedita.

Il modo migliore per praticare il dodicesimo passo è esaminare lo scotto, il pericolo, la perversità, il dolore e la sofferenza che si producono ogni volta che ci attacchiamo a qualcosa ritenendolo l'io-mio. Esaminate la punizione dolorosa e infame che l'attacca-

mento porta inevitabilmente con sé. Accanto, considerate i benefici, i vantaggi e la bellezza del non attaccamento. Quali sono i benefici che vengono dal non attaccarsi? Che felicità ne proviene? Osservate con attenzione. Quando ci attacchiamo a una cosa, che tipo di dolore ne viene, che grado di sofferenza? Esaminate entrambe le facce della medaglia. Considerate la punizione insita nell'attaccamento e il pregio del non attaccamento, nel loro continuo alternarsi nella mente. Questa contemplazione libera automaticamente la mente. Osservando i due fenomeni, la mente lascia andare spontaneamente le cose, e le cose lasciano andare spontaneamente la mente. Osservate per conoscere fino in fondo lo scotto e la bassezza dell'attaccamento. Osservate per vedere i vantaggi del non attaccamento. Osservate i due aspetti con ogni inspirazione e ogni espirazione. Ecco come praticare questo passo.

Quattro tipi di attaccamento

Gli oggetti dell'attaccamento sono molteplici, infiniti. In più, sono sottili e profondi. Difficile vederli e comprenderli. Comunque sia, possiamo identificare quattro tipi di attaccamento. Primo: tutti gli oggetti materiali ricercati dalla sessualità (*kāma*). Possessi, necessità, denaro, oro, pietre preziose... tutto ciò che vediamo, udiamo, odiamo, gustiamo, tocchiamo e pensiamo costituisce la base della sensualità e della sessualità. Sono oggetti dell'attaccamento sensuale. I tre tipi restanti sono invece oggetti dell'attaccamento immateriali. Il secondo gruppo è formato dalle false opinioni, dalle credenze, i punti di vista e le teorie. Cose incomprensibili, addirittura inconoscibili, ma l'*avijjā* (ignoranza) ci induce ad accettarle e attaccarvi. Le false opinioni sono davvero molte. Il terzo gruppo è rappresentato dalle pratiche e le usanze tradizionali, tanto religiose che mondane. Entrambe sono superstizione. Sono molte le usanze con cui ci identifichiamo. L'ultimo gruppo, e il più importante, è dato da tutto ciò a cui ci attacchiamo assumendolo come io-mio. Questi quattro gruppi comprendono tutti i possibili oggetti di attaccamento. Osservateli, e percepite la bassezza di nutrire attaccamento per essi. Imparate il valore del non attaccarsi. Esaminate ogni specie di attaccamento con ogni ispirazione

e ogni espirazione. Così gli attaccamenti verranno automaticamente allontanati e abbandonati. Staccatevi dagli oggetti dell'attaccamento. Lasciate andare, lasciate andare, lasciate andare.

Se prendiamo in esame il Cristianesimo, vedremo che condivide la stessa preoccupazione verso l'attaccamento. Il simbolo della religione cristiana, la croce, illustra l'io (l'alzata della croce) e la recisione dell'io (il braccio trasversale). Simboleggia cioè l'abbandono dell'attaccamento. Tutte le religioni concordano nel loro intento principale: sradicare l'attaccamento all'io-mio. È la pratica più alta, la pratica eccelsa. Risolve i problemi e in particolare l'egoismo, che è la causa di tutti gli altri. Recidete l'egoismo e i problemi finiranno. Vi prego, impegnatevi per lasciar andare tutto. Lasciar andare i quattro tipi di attaccamento è la cosa migliore da fare.

Inoltre, la mente deve lasciar andare le cose che disturbano il *citta* in questo preciso momento: i *nivarana* (impedimenti). Sono stati d'animo che nascono nella mente in dipendenza dei nostri schemi e abitudini mentali. I cinque *nivarana* sono: desiderio sensuale, avversione, depressione e torpore, agitazione e distrazione, dubbio e incertezza. Tutti oggetti di cui sbarazzarci. Allo stesso modo, dobbiamo sbarazzarci dei *kilesa* (contaminazioni). I *kilesa* sono tre; *lobha* (avidità, brama), *dosa* (ira, avversione) e *moha* (illusione). Dobbiamo rimuovere qualunque stato d'animo di desiderio e avversione, di soddisfazione e insoddisfazione, ogni attaccamento al pensiero dualistico. Fatto ciò, comprenderemo che è stato eliminato tutto ciò che precipita il *citta* nel *dukkha*. Se c'è attaccamento, c'è *dukkha*. Se non c'è attaccamento la mente non sperimenta nessun *dukkha*, perché se ne è eliminata la causa.

Ogni volta che la mente si attacca, lasciate andare quell'oggetto. Lasciar andare con ogni ispirazione e ogni espirazione è la pratica del dodicesimo passo, l'ultimo passo della terza tetrad. Questa tetrad si incentra esclusivamente sul *citta*: sperimentare i diversi stati mentali, allietare la mente, concentrare la mente e liberare la mente. La loro pratica esaurisce lo studio della mente.

Anche per oggi il tempo è finito.

L'emancipazione suprema

Oggi parleremo della quarta tetradе, i quattro passi finali. Questa tetradе prende in esame e studia il Dhamma, la Verità. Ricordete che la prima tetradе studia il respiro e il corpo; la seconda studia le sensazioni risultanti dal calmare il condizionante del corpo, il respiro, cioè i fattori mentali, ma non la mente (*citta*) in se stessa.

Abbiamo osservato i condizionanti mentali fino a conoscere chiaramente come costruiscono e condizionano il *citta*., imparando a controllare i *citta-sankhāra* (condizionanti mentali). Nella terza tetradе abbiamo imparato a conoscere e controllare la mente con lo studio e l'applicazione di varie tecniche. Ora, avendo il pieno controllo sulla mente ben educata, la applichiamo allo studio del Dhamma, la Verità di Natura. Vi prego di notare come le quattro tetradі sono sequenziali: prima il *kāya-sankhāra*, poi i *citta-sankhāra*, poi il *citta* in se stesso e quindi il Dhamma, la verità (*saccadhamma*) di natura (*dhamma-jāti*).

Il motivo è semplice. Una volta imparato a controllare e a padroneggiare la mente, possiamo metterla al lavoro. Dalla pratica della terza tetradе, dalla capacità di concentrare la mente, deriva una grande prontezza mentale (*kammaniyo*). La mente è docile e pronta per applicarsi ai propri compiti. I testi pāli la definiscono infatti *mudu* (docile). Prima, la mente era rigida e restia, ora è docile e flessibile. È insomma percettiva e pronta, in condizioni ottimali per essere usata. È questa mente che applichiamo alla pratica della quarta tetradе, dove il lavoro principale è la contemplazione dell'impermanenza.

L'impermanenza di Anāpānasati

Principio insostituibile di tutta la pratica è l'uso di ciò che è già all'interno di noi. Preferiamo evitare gli oggetti esterni. Una volta compreso chiaramente l'interno, possiamo passare agli oggetti esterni. Non dimenticate il principio basilare: esaminare gli oggetti interni. Ecco perché, nel primo passo di questa tetrad, *aniccānupassi* (contemplazione dell'impermanenza), ritorniamo al passo iniziale. Dapprima osserviamo il respiro percependone l'impermanenza. Osserviamo come cambia e come diventa più lungo. È impermanente. La durata del respiro è impermanente, muta, si allunga e si accorcia. Anche il respiro corto è impermanente. Tutte le qualità e le caratteristiche del respiro sono impermanenti. L'influsso del respiro sul corpo è impermanente. Poi passiamo a considerare che i corpi (il corpo-respiro e il corpo-organismo) sono impermanenti. Calmando il respiro, la sua impermanenza si fa ancora più evidente. Il respiro muta da grossolano a calmo, ma anche la calma è impermanente. Trapassa in stati diversi. Contemplate ogni passo, uno per uno, fino a vederne l'impermanenza.

Nascono *piti* e *sukha*. Contemplatele accuratamente. Vedete l'impermanenza in tutti gli aspetti di queste *vedanā*. Contemplate l'impermanenza del condizionamento che le sensazioni esercitano sulla mente. Anche il calmare le sensazioni è un processo impermanente, è impermanenza. Quindi consideriamo l'impermanenza del *citta*. L'allietarsi e ristorarsi della mente che diventa gioiosa, è impermanente. Contemplate l'impermanenza del sollievo e della gioia, delle varie caratteristiche e sapori. La concentrazione è impermanente, perché muta trasformandosi in non concentrazione. Il *samādhi* è impermanente: l'impermanenza si manifesta nel suo stesso instaurarsi. A questo livello, anche la liberazione della mente è solo temporanea, e quindi impermanente. Percepite l'impermanenza insita in ogni passo, nella rete di punti, fasi e aspetti dell'intera pratica. Sperimentate direttamente l'impermanenza di tutte le cose. Rendete l'impermanenza presente in ogni passo chiara, certa, ovvia, indiscutibile. Ecco come contemplare l'impermanenza dei fenomeni mutevoli, chiamati collettivamente *sankhāra*. Nel tredicesimo passo, contempliamo specificamente l'impermanenza dei *sankhāra* (processi condizionati).

Non solo impermanenza

Ora considerate come la comprensione dell'impermanenza implichi altre comprensioni. Veduta a fondo, l'impermanenza rivela il carattere di *dukkham*, vale a dire è spiacevole e intollerabile. Vi percepiamo anche il non sé. In tutto ciò che cambia, è impermanente, insoddisfacente e al di là del nostro controllo, vediamo l'*anattā*. Poi consideriamo che tutto ciò è vuoto di sé, osserviamo cioè *sunnatā*. Notiamo che le cose sono così come sono. L'impermanenza è così, è quello che è, la quiddità. Ed ecco che abbiamo visto anche la *tathatā*.

Vi prego di capire che queste verità sono comprese simultaneamente. La comprensione dell'impermanenza ci schiude la comprensione del carattere insoddisfacente, dell'*anattā*, della *sunnatā*, della *tathatā* e della *idappaccayatā* (condizionalità, legge di causa ed effetto). Ciascuna verità trapassa nelle altre. La vera comprensione dell'impermanenza deve includere il carattere insoddisfacente, il non sé, il vuoto, la quiddità e la legge di condizionalità. Quando tutto ciò sia visto, anche l'impermanenza è stata vista nella sua completezza. Ecco come realizziamo totalmente l'impermanenza dei *sankhāra*.

Abbiamo già parlato dei *sankhāra* e li abbiamo presi a oggetti di pratica (pp. 43-44). Ricordate che presentano tre significati diversi. Il termine *sankhāra* implica sempre condizioni, cause e ingredienti diversi e mescolati. La caratteristica dei processi condizionanti è l'impermanenza, la caratteristica delle cose condizionate è l'impermanenza, la caratteristica del processo di condizionamento è l'impermanenza. Cogliere questi tre aspetti significa comprendere l'impermanenza nella sua totalità.

Vedere l'impermanenza senza coglierne tutte le implicazioni, non basta. Per essere completa, la visione deve comprendere *dukkham*, *anattā*, *sunnatā*, *tathatā* e *idappaccayatā*. La sola *aniccam*, vista separatamente da *dukkham* e *anattā*, è parziale e non risolve i problemi. Quindi, in questo contesto, con l'espressione 'comprendere *aniccam*' si intende la comprensione estensiva di *dukkham*, *anattā*, *sunnatā*, *tathatā* e *idappaccayatā*.

C'è una storia interessante. Nel Canestro dei discorsi (*suttanta-pitaka*) del canone pāli, il Buddha menziona un maestro, di nome

Araka, che insegnava l'impermanenza nei suoi stessi termini, ma senza parlare di *dukkham* e *anattā*. Ancora più interessante, se pensiamo che contemporaneo del Buddha è il filosofo greco Eraclito. Il Buddha situa questo Araka in una terra lontana, e gli attribuisce l'insegnamento dell'impermanenza, dell'eterno fluire. È probabile che il Beato si riferisse appunto a Eraclito, il cui insegnamento si compendia nel *panta rei* ('tutto scorre'). Ma, all'esposizione dell'impermanenza, non accompagnava *dukkham*, *anattā*, *sunnatā* e *tathatā*. Non era un insegnamento sufficiente. Altrimenti, sarebbe stato un altro Buddha. L'impermanenza era ben conosciuta tanto in India che fuori dall'India, e una 'terra lontana' può indicare un altro paese. Per questo ritengo probabile l'identificazione di Araka con Eraclito.

Resta il punto fondamentale: vedere l'impermanenza non è abbastanza. La comprensione di *aniccam* deve illuminare *dukkham*, *anattā*, *sunnatā* e *tathatā* in un'unica catena cognitiva. Ricordate quindi che la pratica di *aniccānupassī* comprende la comprensione del carattere insoddisfacente, del non sé, del vuoto, della quiddità e della condizionalità.

Sciogliere l'attaccamento

Ora osservate, studiate fino a vedere come la comprensione di *aniccam* dissolve *upādāna*, scioglie l'attaccamento. È un punto fondamentale. La comprensione di *aniccam* scioglie l'attaccamento perché include la comprensione dello scotto, del danno e del dolore provocati dall'attaccamento. Così *upādāna* viene lentamente eroso, fino a non prodursi più. Ecco il risultato della comprensione dell'impermanenza. Diventiamo stanchi, stufi di tutto ciò a cui ci attacchiamo e a cui ci siamo attaccati in passato. *L'upādāna* incomincia a dissolversi. È il risultato della vera comprensione dell'impermanenza.

Siamo giunti al secondo passo di questa tetradè, il quattordicesimo in tutto, che contempla la scomparsa (*virāgānupassī*) La pratica si innesta sul passo precedente, in cui la contemplazione dell'impermanenza ha iniziato a sciogliere l'attaccamento. Ora ci focalizziamo su questo processo di scomparsa. *Virāga*, dove *vi* è

privativo, e *rāga* è un'altra definizione per attaccamento, significa 'non attaccamento'. Osservare il dissolversi dell'attaccamento è come guardare sbiadire il colore di un tessuto. Sbiaditi dal sole, gli strati di colore vengono via, finché il tessuto ritorna bianco. È un buon esempio, tratto dal mondo materiale, per illustrare la scomparsa dell'attaccamento. *Upādāna* sbiadisce alla luce che illumina le cose nella loro vera natura: *aniccamm, dukkham, anattā, sunnatā* e *tathatā*. Sappiamo che l'attaccamento sta sbiadendo quando la mente acquista equanimità nei confronti dei *sankhāra*, cioè nei confronti di tutto ciò che per l'innanzi costituiva oggetto di attaccamento. Assumiamo un atteggiamento imparziale che segnala la realizzazione di *virāga*, la scomparsa dell'attaccamento. Ne contempliamo la scomparsa con ogni inspirazione e ogni espirazione. Ecco la pratica del quattordicesimo passo.

Il risultato dello svanire dell'attaccamento è una mente equanime che non propende per nessuna cosa. Possiamo osservare questa qualità facilmente, ad esempio nel venir meno dell'attrazione sessuale. La reazione irata, diretta verso oggetti del presente o del passato, viene meno. Non abbiamo più paura di ciò che prima ci spaventava. La paura viene lentamente erosa, fino a scomparire del tutto. Lo stesso vale per l'odio, l'invidia, la gelosia, il timore, l'ansia, il rammarico, il rimorso e così via. Queste spie si affievoliscono e si spengono, lasciando la mente immota e silenziosa. L'espressione 'mente immota e silenziosa' significa semplicemente che non si attacca e non si afferra, non considera nulla come io-mio. Contemplate l'impermanenza fino alla definitiva scomparsa dell'attaccamento, fino a che diventiamo immoti, silenziosi, equanimi. Ecco la pratica di questo passo.

L'estinzione del dukkha

Siamo giunti al quindicesimo passo: *nirodhānupassi*, la contemplazione dell'estinzione dell'attaccamento. Osservate la cessazione dell'attaccamento, la sua inesistenza con ogni inspirazione e ogni espirazione. Possiamo considerare l'estinzione da diversi punti di vista: estinzione dell'attaccamento al sé; dell'egoismo; di desiderio, ira e illusione; e infine come estinzione del dukkha. Tutte

estinzioni che vanno assieme all'estinzione dell'attaccamento. Sono forme diverse di *nirodha*.

Parlando di estinzione, ricordate che la cessazione di dukkha è il fine della pratica. Qui osserviamo vari aspetti del dukkha per constatarne l'estinzione. Il primo aspetto è la fine della paura, dell'orrore della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte. Vecchiaia, malattia e morte non atterriscono più la nostra mente. È un tipo di estinzione. Secondo aspetto è la cessazione dei sintomi di dukkha: pena, disperazione, angoscia, tristezza, frustrazione e depressione. Tutti i sintomi sono estinti. Il terzo aspetto riguarda attese e speranze, le cose sentite come attraenti o repulsive. Sperimentare ciò che non piace è dukkha, essere separati da ciò che piace è dukkha, non ottenere ciò che vogliamo è dukkha. Anche questi aspetti di dukkha sono estinti.

Quarto e ultimo viene l'attaccamento ai cinque gruppi (*panca-khandha*). Assumere uno dei cinque *khandha* (gruppi, mucchi, aggregati) come il sé o appartenente al sé, come l'io o il mio, è dukkha. I cinque gruppi con cui la mente si identifica sono: il corpo, la sensazione, la percezione, il pensiero e la coscienza sensoriale. Costituiscono la somma del dukkha, il fardello che grava l'esistenza. Il pieno successo in questo passo include l'estinzione di tutti e quattro gli aspetti del dukkha. Estinguere il timore di nascita, vecchiaia, malattia e morte; estinguere i sintomi di dukkha, come dolore, tristezza, angoscia e disperazione; estinguere l'avidità e il desiderio verso le cose sentite come piacevoli e repulsive; estinguere l'identificazione di uno dei *khandha* con il sé. Estinti questi quattro aspetti, dukkha è estinto. Qui realizziamo ciò di cui tanto abbiamo bisogno.

Comprendiamo il vuoto, la non esistenza dell'attaccamento attraverso la sua estinzione, la sua cessazione, la sua scomparsa. Con ogni inspirazione e ogni espirazione sperimentiamo l'assenza di attaccamento in tutti gli aspetti menzionati. Oppure, si può dire che assaporiamo il gusto del *nibbāna*. *Nirodha* e *nibbāna* sono sinonimi. Possiamo usarli in modo intercambiabile. Perciò, contemplare la cessazione dell'attaccamento equivale a contemplare il *nibbāna*.

Restituire tutto

Siamo giunti all'ultimo passo, il quarto della quarta tetrad e il sedicesimo in tutto. È detto *patinissaggānupassi* (contemplazione della restituzione). *Patinissagga* è una parola buffa: significa rendere, restituire. In questo passo contempliamo la restituzione di tutto ciò a cui eravamo attaccati. Questa è la pratica del sedicesimo passo.

C'è una buona immagine. Per tutta la vita ci siamo comportati come ladri, impadronendoci di cose naturali che appartengono alla natura: i *sankhāra*. Le abbiamo rapinate e ce ne siamo appropriati come se costituissero il nostro sé, come se fossero nostre proprietà. Siamo dei ladri, e per questo il dukkha ci punisce. Il dukkha è la punizione per i nostri continui furti e per l'attaccamento alle cose rubate. Ma, quando vediamo la vera natura delle cose mediante le quattro pratiche di questa tetrad, lasciamo andare. Smettiamo di rubare. Restituiamo tutto quanto al vero proprietario: la natura. Tutto appartiene alla natura. Non chiamate più niente 'io' o 'mio'! Ecco come questa immagine ci può aiutare.

Deporre il fardello

C'è una seconda immagine. Per tutta la vita non abbiamo fatto altro che caricarci di oggetti tremendamente pesanti, come questi ~~filassi~~ *filassi* ovunque andassimo ce li portavamo addosso, soffrendo costantemente. Quanti anni è durato? Ma ora abbiamo visto la stupidità di caricarci dei pesi con le nostre mani. Capiamo quanto pesano, e li gettiamo via. Senza, come siamo leggeri! Tutti i problemi scomparsi! Prima, la vita stessa era un peso, un fardello causato dalla nostra stessa stupidità. Ci siamo addossati tutti quei *sankhāra*, che appartengono alla natura, li abbiamo portati con noi dappertutto e ci siamo accasciati sotto il loro peso. Ma ora li gettiamo via. È un'altra ottima immagine per descrivere il passo terminale di Anāpānasati.

* Nello *hin kong*, il luogo dove si tengono i discorsi, si trovano alberi, rocce e grossi massi.

La pratica di quest'ultimo passo sta appunto nello scaricare il fardello della vita. Deponete tutto, fino all'ultimo peso. Vivevamo schiacciati dalle cose, il loro peso ci schiacciava. Noi lo chiamiamo vivere sotto il mondo, annegare nel mondo. Una volta scaricati i pesi che ci schiacciavano, che ci in trappolavano sotto il mondo, ci innalziamo sopra il mondo. Siamo Signori del mondo. Ecco la vera libertà e il vero benessere.

Ricordate la differenza tra questi due stati. Vivere sotto il mondo è *lokiya*, vivere sopra il mondo è *lokuttara*. Il sedicesimo passo risolverà tutti i problemi connessi con questa differenza. Vorrei che fosse chiaro che, ogni volta che agiamo con stupidità, ci carichiamo di un peso e lo impiliamo sugli altri. Ma, una volta che capiamo qual è l'effetto che producono su di noi, li scarichiamo. Non ci addossiamo più fardelli. Vivere sotto o sopra il mondo è completamente diverso. Chi voglia essere libero, vivere nell'agio, elevarsi al di sopra del mondo, faccia tutto il possibile per praticare al meglio. Da questo momento.

L'emancipazione suprema

Se vi piace la parola 'emancipazione', sappiate che questa è la via che conduce all'emancipazione. L'Anāpānasati, praticata a fondo fino al passo finale, sfocia nell'emancipazione, nella liberazione, come alcuni amano definirla oggi. Scaricare, deporre tutti i pesi è la liberazione. Possiamo deporre il fardello o allontanarci noi dal carico, in ogni caso il risultato non cambia. Altre parole sono: salvezza, affrancamento, libertà. Qualunque vocabolo preferiate, indicherà comunque la cosa migliore cui un essere umano possa arrivare. Non avremo sprecato la nostra vita, né l'occasione di trovare il Dhamma, la cosa più alta che possa toccare a un essere umano. E così la storia è finita.

È finito anche il tempo per oggi.

I benefici più alti

Oggi riassumeremo l'esposizione precedente di Anāpānasati ripercorrendo i sedici passi in termini dei benefici che recano, e dei mezzi per ottenerli. Vi prego di ascoltare attentamente, per essere in grado di utilizzarli nel loro senso più pieno.

Non dimenticate che stiamo parlando della natura, dei suoi quattro aspetti e della legge di natura che si manifesta in essi: *kāya*, *vedanā*, *citta* e *Dhamma*. Natura pura e semplice. A questo fine, considerate la parola *dhamma-jāti*: natura e legge di natura, che non vanno mai separati. (Vedi pp. 19-20). Il nostro compito di esseri viventi è di conoscere e utilizzare la natura in modo da ottenere il massimo beneficio. Anche se non possiamo controllare la natura, possiamo però volgerla a nostro vantaggio agendo in accordo con le sue leggi. Studiamo questi quattro aspetti della natura per il beneficio che recano, perché siano di vantaggio alla nostra vita.

Kāya: acquietare le emozioni

Il primo oggetto della pratica della consapevolezza del respiro è il *kāya*. Tutti conosciamo l'importanza che il corpo riveste nella vita, senza bisogno di spiegazioni. Il corpo è la base della mente. Abbiamo bisogno di un *kāya* che si disponga, nei confronti di se stesso e della mente, in modo vantaggioso per la vita. Inoltre dobbiamo imparare come controllare il *kāya* attraverso il respiro. Saper controllare il respiro presenta molti vantaggi, tra cui la possibilità di intervenire sugli stati d'animo e le emozioni. Se ad esempio

siamo arrabbiati, possiamo lasciar andare la rabbia allungando il respiro. Il respiro lungo fa scomparire la rabbia. Se siamo preoccupati, incapaci di pensare con chiarezza, rendiamo il respiro sempre più lungo, spingendo via la preoccupazione. Se vogliamo passare da un ordine di pensieri a un altro, allunghiamo il respiro per scacciare pensieri ed emozioni indesiderati, sostituendoli con altri. Così saremo in grado di tornare al miglior utilizzo del pensiero. Il *kāya* è molto più del corpo materiale, perché è in relazione con la mente.

Ugualmente vantaggioso è lo studio del respiro, anche soltanto per i suoi benefici effetti sulla salute. Respirare correttamente mantiene in salute. Ecco perché il corpo e ciò che vi è associato (il respiro, le emozioni, la salute) sono considerati di primaria importanza. Vi auguro di trarre il massimo beneficio da questo stadio di Anāpānasati.

Vedanā: arrestare la girandola

Seconda viene la sensazione. La non consapevolezza delle sensazioni le farà ritenere ininfluenti, mentre sono le sensazioni che spingono e pungolano l'uomo in mille direzioni. Non solo, ma fanno girare il mondo. Le sensazioni, che tutti bramiamo, condizionano il nostro comportamento. Tutti siamo in caccia delle sensazioni piacevoli e rifuggiamo quelle spiacevoli. Ecco come *vedanā* fa girare il mondo. Le sensazioni stanno a monte delle invenzioni e delle produzioni dell'umanità. Arte, cultura e tecnologia sono prodotti della sensazione. Il desiderio nasce dalla *vedanā*, nasce dalla sensazione e segue la sensazione. Il desiderio ci fa agire secondo le sue richieste e tutto avviene di conseguenza. Anche la ricerca di denaro è una risposta alla *vedanā*, sia che nasca dalla sfera sessuale che dalla ricerca di una semplice sensazione di benessere.

Imparate a conoscere questa cosa che domina l'umanità. Il potere e l'influenza della *vedanā* è enorme. Se non sappiamo controllarla, saremo innalzati e abbattuti a suo capriccio, il che è dukkha. Agiremo in conseguenza di sensazioni intrappolate nell'ignoranza (*avijjā*) e quindi sbagliate. Anche gli animali sono spinti e guidati dalla sensazione. Tutto il loro comportamento è diretto

dalla sensazione. La sensazione piacevole è ciò che uomini e animali inseguono.

Anche voi, venendo qui al Suan Mokh, siete spinti dalla ricerca di sensazioni piacevoli. Non è vero che vi siete lasciati attirare da piacevoli fantasie, come la pace di un monastero o le gioie della meditazione? Non è vero che volete sbarazzarvi dell'agitazione, del conflitto e del dolore del mondo? Ecco come la *vedanā* informa l'azione, nutre lo sforzo e regola il comportamento. Le sensazioni sono i nostri padroni, i nostri dittatori. Se le abbiamo in potere, non ci potranno più danneggiare. In caso contrario, continueremo a esserne gli schiavi. Che pena essere lo schiavo di *vedanā*!

Le *vedanā* sono di due tipi: sensazioni stolte condizionate dall'ignoranza (*avijjā*) e sensazioni intelligenti condizionate da *vijjā* (conoscenza, giusta comprensione). Se il prodursi di *phassa* (contatto sensoriale) ci trova in stato di stoltezza, si produrrà una sensazione stolta. Se invece ci trova in stato di intelligenza e di comprensione, si produrrà una sensazione intelligente. La sensazione stolta si trasforma in desiderio ignorante, che chiamiamo *tanha* (avidità). La sensazione intelligente si trasforma in desiderio giusto, la saggia motivazione che desidera ciò di cui abbiamo vera necessità. Accertiamoci di nutrire sempre sensazioni intelligenti. La sensazione stolta genera desiderio, il quale può risolversi in cieca avidità o in saggia motivazione. L'avidità può trasformare desideri e necessità intelligenti in stupidi appetiti. L'avidità stupida ci fa girare nel mondo, girare e girare chissà per quanto tempo, eppure continuiamo a subirla. Desideriamo la luna! Finché l'avidità è presente, non ci sarà fine a tutto ciò: andremo e verremo in continuazione, faremo e inventeremo in continuazione, ricercheremo senza soste una vita di piacere. Ecco perché i benefici del saper padroneggiare le *vedanā* sono enormi. Considerate la sensazione da questo punto di vista e non permettetele di suscitare desideri stolti.

Citta: pensare correttamente

Credo che tutti abbiate chiara l'importanza del *citta* (mente-cuore), o che la pratica condotta fin qui ve l'abbia chiarita. Le

considerazioni sono le stesse di *kāya* e *vedanā*: un *citta* male impostato è causa di problemi e fonte di dukkha.

Dobbiamo conoscere almeno tre aspetti della mente, distinti a seconda delle funzioni che esercita. La facoltà pensante è detta *citta*. La consapevolezza, il percepire, l'apprendere e lo sperimentare sono detti *mano*. La coscienza delle porte sensoriali, e dei processi della vista, dell'udito, olfatto, gusto, contatto e pensiero, sono detti *vinnāna*. Ognuno dei tre aspetti va identificato e riconosciuto: il pensare come *citta*, il conoscere come *mano* e la coscienza sensoriale come *vinnāna*.

Un corretto funzionamento del *citta* dà ottimi risultati, ma, per poter funzionare correttamente, il *citta* dev'essere padroneggiato. Se non lo controlliamo, funzionerà in modo erraneo. Con un errato funzionamento del *citta*, tutto va in malora, niente al mondo si salva. Potremmo dire che il mondo esiste in virtù del nostro *citta*. Se non avessimo un *citta*, non ci sarebbe alcun mondo. Controllare la mente e impostarla su un funzionamento corretto produce i frutti della calma e della pace. Conoscere il *citta* così da poterne esercitare il controllo è la conoscenza più preziosa per gli esseri umani. Impegnatevi in modo particolare su questo punto.

Dhamma: due punti principali

Giungiamo infine al Dhamma, la Verità. La nostra esistenza, e tutto ciò che implica, racchiude questa Verità che va conosciuta. Ignorandola o fraintendendola, il nostro rapporto con la vita e con le cose sarà sbagliato. Sorgono i problemi e dukkha spadroneggia. L'intero argomento si può riassumere in due termini: le cose composte (*sankhāra*), che hanno cause e condizioni; e il loro opposto, le cose non composte. Possiamo usare due definizioni filosofiche: 'fenomeno' e 'noumeno'. Tra essi intercorre un rapporto dinamico, perché opposti. Il fenomeno è una cosa composta, e rivela la verità dell'impermanenza (*aniccam*). Il noumeno è non composto, e perciò rivela la verità della permanenza (*niccam*). Dobbiamo studiare l'impermanenza di tutte le cose per vederne a fondo la Verità. Questa visione dissolve l'attaccamento. La

mente che non si attacca a nulla avanza verso la conoscenza di ciò che è permanente: il noumeno, il *nibbāna*. È essenziale comprendere le due realtà: il condizionato e l'incondizionato, È il vero punto di partenza, che la pratica di Anāpānasati porta a scoprire.

Questa è l'essenza dello studio dei quattro argomenti precedenti e i benefici che ne derivano. È l'essenza stessa di Anāpānasati.

I quattro dhamma amici

L'Anāpānasati offre altri benefici, tra cui quelli che amo chiamare i 'quattro dhamma amici'. Ho inventato io questa definizione, per esporli con più facilità. I quattro dhamma amici sono *sati*, *pannā*, *sampajanna* e *samādhi*. Ricorderete, dal primo discorso, che sono gli strumenti per contrastare le minacce, gli strumenti per sbarazzarci di dukkha. Che viviamo in un monastero o nel mondo, dobbiamo affidarci a questi quattro amici. Il primo è *sati* (consapevolezza riflessiva, presenza mentale). Al prodursi di un contatto sensoriale, *sati* è presente e induce la saggezza (*panna*) a illuminare l'esperienza. Una volta attivata, *panna* si trasforma in *sampajanna* (saggezza in atto), applicandosi alla situazione particolare. A questa si aggiunge la forza del *samādhi*. Con questi quattro amici siamo in grado di affrontare qualunque oggetto con cui veniamo in contatto attraverso l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente. Sono quattro guardiani insuperabili. Ci custodiscono e proteggono, alla stessa stregua di Dio. E li acquisiamo grazie alla pratica di Anāpānasati.

Praticare le verità fondamentali

Un ulteriore beneficio è che siamo in grado di praticare secondo il *patīcasamuppāda* (originazione interdipendente, produzione condizionata). L'enunciazione del *patīcasamuppāda* prenderebbe troppo tempo. Per chi non lo conosce, basti sapere che spiega l'origine causale di dukkha. Una serie di cause, ognuna di-

pendente dalla precedente, conduce alla produzione della sofferenza. Il Signore Buddha l'ha spiegato in vari modi ma, a causa della sua profondità, è un punto difficile. Studiatelo. Invece, per quanto riguarda l'applicazione pratica, è sorprendentemente semplice. Tutto si riduce a mantenere *sati* nel momento del contatto sensoriale (*phassa*). *Phassa* è l'incontro tra una base sensoriale, il corrispondente oggetto esterno e la corrispettiva coscienza sensoriale (*vinnāna*). Mantenere *sati* nel momento del contatto sensoriale risolve tutti i problemi connessi con il *paticca-samuppāda*. Impedite il prodursi della originazione interdipendente applicando *sati* al contatto. Non permettete che sia un *phassa* ignorante. Così il contatto non produrrà una sensazione ignorante, e questa non produrrà l'avidità stolta (*tanhā*). Tutto viene arrestato in quel punto. Ecco un altro vantaggio della pratica di *Anāpānasati*: sviluppa la *sati* e la mette in grado di svolgere il suo compito al prodursi di *phassa* per arrestare immediatamente il procedere del *paticca-samuppāda*. È un beneficio immenso.

Un altro vantaggio è che siamo capaci di praticare con facilità secondo il principio dei quattro *ariya-sacca*. Tutti conoscete le quattro nobili verità per cui, essenzialmente, il dukkha è prodotto principalmente dall'avidità stolta, dal desiderio ignorante (*tanhā*). Dove c'è *tanhā* c'è necessariamente dukkha. Se sappiamo usare *sati* per impedire il prodursi di *tanhā*, abbiamo impedito il prodursi di dukkha. Prevenendo il contatto ignorante (*phassa*), preveniamo la sensazione ignorante (*vedanā*) e l'instaurarsi di *tanhā*. Ecco come ottenere il massimo risultato dalle quattro nobili verità. Arrestate *tanhā* mediante l'abile e immediato intervento di *sati*, che si sviluppa con la pratica delle quattro tetradì di *Anāpānasati*.

Il cuore della triplice gemma

Un altro beneficio è il seguente: *Anāpānasati* ci offre con facilità, e nella sua totalità, la Triplice Gemma (*ti-ratanā*), i Tre Rifugi del Buddhismo. L'essenza, il nucleo del Buddha, del Dhamma e del Sangha è nella purezza-chiarezza-tranquillità. Il *citta* reso puro-chiaro-tranquillo è l'essenza del Buddha-Dhamma-

Sangha. Considerate queste tre parole con attenzione. Il Buddha non è una persona fisica, ma lo stato mentale di purezza-chiarezza-tranquillità. Inoltre, nel conoscere il Dhamma si conosce il Buddha. Il cuore del Dhamma è appunto lo stato di purezza-chiarezza-tranquillità. Il Sangha è l'insieme di coloro che hanno nutrito uno stato mentale di purezza-chiarezza-tranquillità. Le tre cose sono parimenti essenziali. Lo stato di purezza-chiarezza-tranquillità è il Dhamma; la prima persona a scoprirlo fu il Buddha; coloro che lo ottengono seguendo il suo insegnamento costituiscono il Sangha. Mettendo in pratica le istruzioni di questi discorsi, si sviluppa una mente pura-chiara-tranquilla. Questo stato si ottiene attraverso *virāga*, *nirodha* e *patinissagga* (dal quattordicesimo al sedicesimo passo). Sviluppato lo stato di purezza-chiarezza-tranquillità, abbiamo il Buddha-Dhamma-Sangha nella nostra mente-cuore. Eccelso beneficio di Anāpānasati.

Il Buddhismo nella sua totalità

Praticare Anāpānasati significa praticare i principi fondamentali del Buddhismo, cioè *sila-samādhi-pannā*. In chi pratica Anāpānasati i tre fattori sono perfettamente presenti. L'incrollabile determinazione a praticare è *sila* (virtù). Anche la mente indirizzata a un'azione corretta è *sila*. Nella motivazione necessaria a praticare ogni passo di Anāpānasati è automaticamente e naturalmente presente *sila*, senza bisogno di evocarla appositamente. Quella stessa motivazione determina anche la presenza del *samādhi*, poiché pratichiamo fino a produrre il *samādhi*. *Panna* viene poi sviluppata nella quarta tetrad. Ecco come nella pratica corretta di Anāpānasati si realizzano i principi fondamentali del Buddhismo. Si tratta di un beneficio incommensurabile: il Buddhismo nella sua totalità.

Per brevità, indichiamo questa totalità con la formula *sila-samādhi-pannā*. Volendo essere più precisi, dovremmo addentrarci nei sette fattori di risveglio (*bojjhanga*). Ma il Buddha stesso afferma che la pratica dei sedici passi di Anāpānasati porta al perfezionamento dei quattro *satipatthāna* (fondamenti della presenza mentale). La perfezione dei quattro *satipatthāna* (corpo, sensazioni, mente e Dhamma, che corrispondono alle nostre quattro tetradi)

equivale alla perfezione dei sette *bojjhanga*. Il perfetto risveglio è perciò assicurato. I sette *bojjhanga* sono proprio quei fattori che conducono all'illuminazione dell'*arahant* (essere umano liberatosi dal dukkha). Scendere nei particolari richiederebbe ore, mentre il tempo a nostra disposizione basta soltanto per enumerarli. I sette *bojjhanga* sono: *sati*, *dhammavicaya* (esame del Dhamma), *virīya* (sforzo, energia), *pīti* (contentezza, soddisfazione), *passaddhi* (tranquillità), *samādhi* (concentrazione) e *upekkha* (equanimità, imparzialità). Vengono portati a perfezione con il perfezionamento di *Anāpānasati*. La loro perfezione induce il perfetto risveglio. Anche se non possiamo addentrarci nell'argomento, vorrei che comprendeste che i sette *bojjhanga* sono un risultato assicurato della pratica di *Anāpānasati*. Le parole del Buddha che abbiamo citato lo affermano con certezza. Verificate da voi stessi questa verità.

Il nibbāna qui e ora

Il supremo beneficio della pratica della consapevolezza del respiro è il *nibbāna* in questa stessa vita, senza bisogno di attendere la morte. È il *nibbāna* qui e ora, che non attende la morte e non ha nulla a che fare con essa. *Nibbāna* significa 'acquietamento'. Suo sinonimo è il termine *nibbuta*, che indica un acquietamento temporaneo, non duraturo, imperfetto. Il suo sapore è comunque identico a quello del *nibbāna*. Il *nibbuta* è come un campione della merce che compreremo. Campione e merce sono uguali. Il *nibbuta* fornisce un'anteprima del *nibbāna* e, per essere temporaneo, viene chiamato *sāmāyika-nibbāna*.

L'acquietamento del *nibbāna* può anche prodursi per un fattore 'accidentale'. Ad esempio, se la consapevolezza del respiro porta all'acquietamento del *citta*, *Anāpānasati* costituisce la causa, il fattore accidentale dell'acquietamento. Viene detto *tadaḥga-nibbāna*, cioè accidentale, e si verifica perché, in assenza di contaminazioni, il *citta* è calmo. Le fiamme sono spente. *Anāpānasati* spegne appunto le fiamme, le contaminazioni. È quindi un *nibbāna* temporaneo dovuto a un fattore accidentale. Ma, benché momentaneo, non duraturo e imperfetto, fornisce un assaggio del vero *nibbāna*. *Anāpānasati* è lo strumento che ci offre un assaggio del *nibbāna* a poco

a poco, attimo per attimo, in questa stessa vita. Non è richiesta la morte. In seguito l'acquietamento si prolunga, si intensifica, si verifica sempre più frequentemente fino a trasformarsi nel perfetto *nibbāna*. È il beneficio più soddisfacente o più positivo, se saprete realizzarlo.

Accertatevi di intendere correttamente il termine *nibbāna*. Il suo 'acquietamento' non ha nulla a che fare con la morte. Il *nibbāna* associato alla morte, ad esempio di un *arahant*, è chiamato *parinibbāna*. In assenza del prefisso *pari*, indica semplicemente l'acquietamento che deriva dallo spegnersi delle fiamme. Immaginate che tutto vi vada bene: ottima salute, solide condizioni economiche, una bella famiglia, buoni amici, ambiente favorevole. La vostra vita sperimenta una sorta di acquietamento. Non il perfetto *nibbāna*, che richiede una mente perfettamente acquietata, ma il sapore è identico.

Il termine viene dallo stato di raffreddamento degli oggetti materiali: un tizzone ardente che si spegne, una minestra che si raffredda. Definisce anche il rendere mansueto, l'addomesticare un animale selvaggio. Sono tutti esempi di *nibbāna*. I testi *pāli* riferiscono la stessa parola a oggetti, animali ed esseri umani. Ciò che da caldo diventa freddo è *nibbāna*. Non significa che muore. Ma il *nibbāna* più vero (l'acquietamento del corpo e della mente) si consegue attraverso Anāpānasati.

Ecco come vivere una vita acquietata qui e ora. Questo stato è detto *nibbāna*, e chi ne fa esperienza è detto *nibbuto*.

L'ultimo respiro

Esporre tutti i benefici della pratica di Anāpānasati richiederebbe troppo tempo, più di quanto gli ascoltatori e l'oratore hanno a disposizione. Ma vorrei citarne ancora uno: la consapevolezza dell'ultimo respiro della vita. Saremo presenti all'ultimo respiro che precede la morte. Non significa che potremo scegliere il momento in cui morire ma che, avendo sviluppato una profonda conoscenza del respiro attraverso la pratica, sapremo quando il respiro è anche l'ultimo. Sapere di stare traendo l'ultimo respiro è un beneficio particolare.

Il Signore Buddha afferma di avere realizzato il Perfetto Risveglio (*anuttara sammāsambodhi*) mediante la pratica di Anāpānasati. Per questo l'ho esposta ai presenti e la consiglio a tutti. Il Buddha diventò tale praticando la consapevolezza del respiro, e ce la offrì come pratica migliore. Ci invita ad applicarla per il bene di noi stessi, per il bene degli altri, per il bene di tutti. Non c'è modo migliore di praticare il Dhamma della consapevolezza del respiro. Esercitatevi con tutto il vostro impegno.

La nostra esposizione dell'*ānāpānasati-bhāvanā* è terminata. Concludiamo così il discorso odierno.

Appendice A

I cinque bisogni della vita

(Dal discorso del 2 settembre 1987)

Chi sdegna e teme il demonio deve conoscerne la vera forma: l'egoismo. Il demone dell'egoismo ci getta nella massa di dukkha, obbliga a vagare nel tumulto di dukkha. L'egoismo costringe la società, e il mondo intero, a vorticare nella sofferenza. Che fare? Nient'altro che eliminare l'egoismo attraverso un comportamento corretto.

Tutti i dhamma sono *sunnatā*. Il *nibbāna* è il supremo vuoto. Il cuore del Buddhismo è la fine dell'egoismo. Nient'altro è richiesto. Anche se la dottrina è varia e complessa, si riduce a questo: sbarazzarci dell'egoismo. Lo studio del Dhamma si riferisce a quest'unico punto. La pratica meditativa mira a sgomberare la mente e il cuore dall'egoismo. Un abile mezzo è l'Anāpānasati. Studiatela e praticatela: questo è lo scopo per cui siete qui. Siete venuti al Suan Mokkh per studiare e mettere in pratica l'eliminazione dell'egoismo.

L'Anāpānasati esaurisce l'argomento. Consente cioè di:

- conoscere l'egoismo,
- conoscere la causa dell'egoismo,
- conoscere la fine dell'egoismo,
- conoscere la via che conduce alla fine dell'egoismo.

Questo è il risultato di Anāpānasati, che passa attraverso la conoscenza del corpo e della mente. Comprendere come le sensazioni (*vedanā*) ci inducono con l'inganno all'egoismo. Comprendere la vera natura delle cose: il loro essere prive di sé, e quindi inadatte a essere considerate il sé. Poi, lasciar andare l'identificazione col sé, che equivale a troncare il potere dell'egoismo istintuale. Il ri-

sultato è la rimozione delle contaminazioni, la fine dei problemi e l'estinzione di dukkha. Acquistiamo piena certezza della fine dei problemi. Verificate da voi stessi la necessità di conoscere e di praticare Anāpānasati per scoprire una 'Nuova Vita' libera dal prepotere dell'egoismo. Vi prego di impegnarvi il più possibile.

Un modello di vita

Per praticare con efficacia Anāpānasati dovete apportare alcune correzioni al vostro modo di vita. Il modo in cui vivete e la pratica di Anāpānasati sono interconnessi. Vediamo quindi quale tipo di vita sia favorevole allo studio del Dhamma e alla pratica della *cittabhāvanā*.

Le 'condizioni' vitali sono dette *paccaya*. Il termine indica ciò che è indispensabile alla vita, perciò si usa anche l'espressione 'bisogni, necessità vitali'. Sono i fattori che rendono la vita possibile. Tali fattori vanno corretti se vogliamo studiare il Dhamma e praticare la meditazione con buoni risultati. Richiamo la vostra attenzione su questo punto.

Molti pensano che i bisogni vitali siano solo materiali: cibo, vestiti, riparo e medicine. Limitarsi a questi quattro bisogni è sciocco. Dobbiamo prendere in considerazione anche un quinto bisogno, le necessità (*paccaya*) della mente-cuore. I primi quattro bisogni riguardano il corpo, il quinto riguarda la mente, ed è ciò che induce la soddisfazione mentale. Forse si potrebbe dire 'piacere', ma non credo sia la parola giusta. Scegliete voi la parola, pensando a ciò che soddisfa la mente in modo corretto, senza il quale la mente morirebbe. Così come il corpo muore se i suoi bisogni non sono soddisfatti, anche la mente muore se le sue necessità sono disattese. Esaminate i *paccaya* fisici e mentali, quattro del corpo e uno della mente. Sono cinque in tutto. Qui ci occuperemo del quinto, il più importante, il bisogno che nutre e sostiene la mente. Ma, per capire meglio, vediamo prima i bisogni materiali.

I bisogni materiali

Iniziamo dal primo: il cibo. Il cibo deve essere cibo, non una golosità. La differenza è questa: il cibo serve a sostenere il corpo, la golosità a soddisfare il palato. La golosità è un modo di mangiare stupido, e si trasforma nell'esca che prende all'amo il pesce altrettanto stupido. Dobbiamo mangiare ciò che è davvero benefico al corpo, e con moderazione. Cibarci di golosità è solo per piacere, e inoltre è molto dispendioso. Non inghiottite più esche, limitatevi a un buon cibo sano. Non cercate di soddisfare il gusto, specie ora che siete qui.

Se vi cibate di esche sarete sempre affamati, sempre a caccia di altri bocconcini. Cibarsi in questo modo danneggia le facoltà mentali. La mente si consegna interamente al cibo e non è più in condizione di applicarsi allo studio e alla pratica del Dhamma. Mangiate vero cibo, non golosità. Inoltre, nutritevi al momento giusto e con moderazione. Così non ci saranno sprechi e la salute non ne risentirà.

Il secondo bisogno sono i vestiti. Indossate abiti che rispondano davvero alle esigenze:

- mantenere in salute,
- proteggere dai disagi,
- adatti e semplici,
- espressioni di una cultura.

Indossate abiti adatti, semplici ed espressione di una cultura. Non indossate abiti stridenti con la propria e l'altrui cultura, che mettono a disagio e turbano la tranquillità della mente. Ecco come bisogna aver cura del secondo bisogno, i vestiti.

Il terzo bisogno è il riparo. Anche qui, il criterio è l'adeguatezza e la semplicità, senza eccessi. Oggi si vuole abitare in case che vanno al di là delle reali necessità, causano spese eccessive e preoccupazioni. Anche la casa diventa una manifestazione dell'egoismo. La casa adatta al Dhamma deve essere nella natura, 'compagna della natura'. Purtroppo gli europei non vivono all'aperto, a contatto con la natura. Abitano case belle, comode e costose. Vogliono dormire in albergo e non si accontentano della sala comune dei monasteri.

* Il luogo tradizionale dove venivano ospitati per la notte i viaggiatori, oggi non più in uso.

Intimità con la natura

È importante vivere in intimità con la natura. Vivere nella natura rende più facile capirla e praticare in armonia con essa. Imparate il piacere e la soddisfazione di una vita semplice in mezzo alla natura. Vi sarà di grande aiuto nella pratica.

Noi buddhisti prendiamo a esempio il Signore Buddha che nacque all'aperto, fu illuminato all'aperto, insegnò all'aperto seduto per terra, visse all'aperto, riposava all'aperto e all'aperto morì. La sua vita fu in intimità con la natura. Rifacendoci al suo esempio, viviamo una vita semplice e naturale. Credo che tutti i fondatori di religioni abbiano vissuto in questa semplicità, anche se ignoro se alla stessa misura del Buddha, che nacque, visse, fu illuminato, insegnò e morì all'aperto.

Vivere in intimità con la natura consentirà alla natura di insegnarci molte cose. Se ascoltiamo attentamente, udremo la sua voce. Scegliamo quindi una vita a stretto contatto con la natura.

Una 'buona vita', un 'buon cibo' devono essere intesi nel senso di 'moderato, bastevole'. Non ci interessa un 'buono' che diventa eccessivo. Preferiamo una vita e un cibo 'buoni' perché sufficienti. Tutti i *paccaya* materiali sono basati sulla moderazione e la sufficienza. Non lasciatevi trasportare dal buono, più buono e ancora più buono, che diventa un lusso e una smodatezza. Il lusso non è indispensabile. Considerate i quattro bisogni materiali in questa luce.

Il bisogno della mente

Siamo giunti al quinto bisogno, di cui si tace anche se costituisce il *paccaya* più importante. Stiamo parlando di ciò che ci allietta e ci allietta; ci rende contenti, tranquilli e rilassati; ci toglie la fame. Accontentare il cuore, soddisfarlo e allietarlo, è fondamentale. È questo il bisogno della mente. Possiamo chiamarlo in molti modi; non so se le parole 'piacere' o 'svago' vadano bene nel linguaggio occidentale. Non importa. È essenziale che, comunque lo si chiami, sia ciò di cui ha bisogno la mente. Deve nutrirla, come il cibo nutre il corpo.

Questa quinta necessità, per la maggior parte delle persone mondane, si traduce nel sesso. Ma c'è una grande differenza. Certo, il sesso è un piacere per la mente, ma il nostro piacere ora deve essere il Dhamma, il Dhamma, il Dhamma. Ciò significa che cerchiamo 'piacere' e 'svago' in modo corretto. Se siamo consapevoli del modo corretto e ne siamo contenti, se ci sentiamo a posto e soddisfatti, il cuore è soddisfatto e la mente è contenta. È un benessere che non ha nulla a che vedere con il sesso.

La costruzione alle nostre spalle è chiamata 'Teatro del Piacere Spirituale'. È stato costruito per il diletto del cuore. È decorato di pitture che, allietando, insegnano il Dhamma. È uno degli aspetti che può assumere il quinto bisogno. Vi prego di comprendere prima di tutto che il quinto *paccaya* non è sessuale ma dhammico. Non fate come la maggioranza che, ignorando che il sesso è invischiato in una serie infinita di problemi e difficoltà, vi si aggrappa come se fosse la vera quinta necessità.

Riassumendo, siete invitati ad apportare delle correzioni al vostro modo di vita per renderlo adatto allo studio e alla pratica della *citta-bhāvanā*. Così vi sarà facile e comodo studiare e praticare con successo. Scoprirete la 'Nuova Vita' che è al di sopra e al di là delle valutazioni di positivo e negativo.*
-
ticolari, ma intanto possiamo dire che questa Nuova Vita è al di là di tutti i problemi e di tutte le forme di dukkha. È libera, emancipata, perché pratica il Dhamma con l'aiuto dei cinque bisogni. Considerateli nel giusto senso e nella loro vera importanza.

* Il dualismo radicale che ci tiene lontani dalla Via di Mezzo e ci consegna a dukkha.

Appendice B

Che cos'è l'Anāpānāsati?

(Dal discorso del 5 aprile 1987)

Prima di tutto, considerate che la meditazione *vipassanā* (meditazione di visione profonda dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente e del non sé) ha vari metodi, che vanno sotto nomi diversi. Tra tutti, abbiamo scelto la tecnica conosciuta come Anāpānasati. È la pratica di sviluppo mentale raccomandata dal Buddha stesso. Oggi c'è una quantità di insegnanti di *vipassanā*: di tradizione birmana, thailandese, singalese e altri ancora. Più che alle varie forme di *vipassanā*, il nostro interesse va all'Anāpānasati, che potremmo chiamare il 'metodo del Buddha'. Non è un metodo inventato dal Suan Mokkh, che ne ha soltanto ripreso la pratica, la insegna e la trasmette.

Vi esorto perciò a seguire la pratica di Anāpānasati come la forma di meditazione *vipassanā* praticata al Suan Mokh.

Anche l'Anāpānasati presenta forme diverse; alcune abbreviate, facilitate e incomplete. Noi seguiamo la forma completa. I sedici passi che insegniamo possono sembrare un po' troppo lunghi e dettagliati. Alcuni infatti scuotono il capo; dicono che è troppo lunga, troppo particolareggiata per i loro bisogni. È vero: può andare al di là delle necessità di molte persone. Ma per chi aspiri a uno studio e a una pratica completi, è il metodo giusto. Se vogliamo che il metodo sia completo, dobbiamo seguire i sedici passi che lo compongono. Lo richiede la sua stessa natura. Se ne desideriamo la forma completa, dobbiamo avere pazienza: studiare e praticare l'Anāpānasati nella sua interezza, che si sviluppa appunto attraverso sedici passi successivi.

Satipatthāna è Anāpānasati

Un altro problema è dato dal fatto che alcuni sono attaccati alla parola *satipatthāna* (fondamenti della presenza mentale), a tal punto che pensano che l'Anāpānasati sia una cosa completamente diversa. Alcuni rifiutano addirittura l'Anāpānasati e si tengono aggrappati alla forma *satipatthāna* come viene esposta nel *Dighanikāya* (Discorsi lunghi), che non è nient'altro che una estesa enumerazione di dhamma. Benché contenga molti gruppi di dhamma, non spiega alcun tipo di pratica. Perciò la *satipatthāna* viene riadattata e ristemata in una molteplicità di pratiche che diventano nuovi metodi di meditazione con il nome di *satipatthāna*. * Quel che è peggio, i seguaci di tali metodi negano e giungono a disprezzare la pratica di Anāpānasati, asserendo che non si tratta di *satipatthāna*. In realtà, l'Anāpānasati è il cuore di *satipatthāna*, il cuore dei quattro fondamentali della presenza mentale. I suoi sedici passi sono una via chiara e diretta, non solo una lista di dhamma come il *Mahāsati-patthāna Sutta* (*Digha-nikāya XXII*). ** Non cadiamo perciò nell'equivoco di credere che l'Anāpānasati non sia *satipatthāna*, perché potrebbe riflettersi negativamente sul nostro impegno. Si tratta pur troppo di un fraintendimento comune. Voglio ribadire che l'Anāpānasati è il cuore dei quattro *satipatthāna*, esposto in forma adatta alla pratica.

La puntualizzazione precedente vuole mettere fine a un fraintendimento che, per chiusura mentale, nega ogni valore alle pratiche seguite da altri. Sia che usiamo il termine *satipatthāna* o Anāpānasati, i campi della pratica sono gli stessi quattro: *kāya*, *vedanā*, *citta* e Dhamma. Il *Mahāsati-patthāna Sutta* non spiega come applicare la pratica a questi quattro campi. Li elenca e si dilunga nella loro descrizione. Ad esempio, il corpo (*kāya*) viene suddiviso nella contemplazione del cadavere, nella *sati-sampajanna* riferita alle attività quotidiane, nelle quattro posizioni e altre partizioni. Insomma, raggruppa vari dhamma in quattro gruppi.

L'*Anāpānasati Sutta*, invece, insegna a mettere in pratica i quattro fondamentali in una sequenza ordinata che culmina nella libe-

* Non è questa la sede per esaminarne la validità e i risultati.

** Meno esteso e particolareggiato è il *Satipatthāna Sutta*, *Majjhima-nikāya* x.

razione da ogni dukkha. I sedici passi percorrono i quattro fondamenti, ciascuno sviluppandosi dal precedente e consentendo il successivo. Praticare i sedici passi nella loro interezza, si rivela il cuore del *satipatthāna*. Vorrei ripetere che i due *Satipatthāna Sutta* elencano soltanto i vari dhamma, mentre l'*Anāpānasati Sutta* evidenzia in pratica come applicare i quattro fondamenti senza alcuna aggiunta, senza fare riferimento ad argomenti superflui.

La versione concisa

Se alcuni pensano che sedici passi sono troppi, è possibile condensarli in due soli. Primo: imparare a concentrare correttamente il *citta*. Secondo: applicare il *samādhi* così ottenuto alla contemplazione di *aniccam*, *dukkham* e *anattā*. Anche questi due soli passi, praticati con ogni inspirazione e ogni espirazione, si possono considerare Anāpānasati. Se non vi piace il percorso in sedici passi, o lo ritenete troppo teorico, troppo intellettuale e particolareggiato, applicatevi a questi due passi. Concentrate il *citta* mediante la contemplazione del respiro. Quando sentite di avere raggiunto un grado sufficiente di *samādhi*, esaminate ogni cosa che entra nel campo dell'esperienza per comprenderne l'impermanenza, il carattere insoddisfacente e il non sé. Questo basta per ottenere i risultati desiderati: lasciar andare! abbandonare! non attaccarsi! Quando vedrete chiaramente *aniccam-dukkham-anattā*, notate la scomparsa dei *kilesa* (contaminazioni) e la fine dell'attaccamento. Chi vuole, può praticare in questo modo più conciso.

Io preferirei però che conosceste l'intero percorso, composto da sedici passi. Una volta compresi, li potrete abbreviare da voi. Abbreviateli fino a trovare la forma che vi dà più fiducia. Potete compendiarli in due, in cinque passi, o come più vi piace. Ecco perché tengo a presentare tutta la pratica di Anāpānasati. Una volta conosciuta nella sua completezza, potrete abbreviarla a piacere.

La Via in sedici passi va spiegata globalmente perché, attraverso il suo approccio scientifico, rivela i segreti della natura. È una scienza che conduce alla comprensione migliore, avvalendosi dei metodi delle scienze naturali, di *kāya*, *vedanā*, *citta* e Dhamma. Il risultato del procedere in modo scientifico è il controllo che pos-

siamo assumere su queste quattro cose. Quindi, studiate i sedici passi per poterli poi abbreviare secondo i vostri bisogni. Seguite le vostre necessità. Se volete, praticate soltanto due, tre o cinque passi, come preferite. Ma, prima, vediamoli tutti e sedici.

Kāyānupassanā

I sedici passi sono suddivisi in quattro tetradi, ognuna corrispondente a un oggetto di studio. La prima, *kāyānupassanā* (contemplazione del corpo), si applica al *kāya*. In essa, il primo oggetto da considerare è il respiro: conoscerne i diversi tipi, le modalità, le caratteristiche e gli effetti. Studiate il respiro da tutte le angolazioni per renderlo corretto. Dovete cioè sviluppare un giusto *prana*. Il termine sanscrito *prana*, in pāli *pana*, significa ‘vita’, ‘energia vitale’, ‘ciò che nutre e sostiene la vita’. Se educiamo un *prana* giusto e giovevole alla salute, anche la nostra vita sarà giusta. Ecco perché è indispensabile studiare il respiro.

Tutte le scuole di yoga indiane, e sono dozzine, praticano il controllo del *prana* (*prānāyāma*, controllo del respiro). Padroneggiare il respiro significa padroneggiare la vita. L’inspirazione è detta *āna*, e l’espirazione *apāna*. Insieme, danno *ānāpana*: l’entrata e l’uscita del *prana*. Padroneggiare il respiro significa padroneggiare ciò che sostiene la vita. Così conosceremo una vita fresca e gioiosa, adatta e propizia alla pratica meditativa. Il controllo del respiro è noto anche al Buddismo, che lo ha assunto come prima materia di studio nella pratica dell’*Anāpānasati*. Il *prānāyāma* non contrasta affatto con i principi buddhisti. Non solo l’*Anāpānasati* funziona altrettanto bene delle pratiche yogiche, ma ne costituisce un perfezionamento. Nella *kāyānupassanā* (contemplazione del corpo), prendiamo il *prānāyāma* dello yoga indiano, lo sviluppiamo e lo miglioriamo nella sua forma più adatta ed efficace. L’esercizio conosciuto come *kāyānupassanā* è quindi il primo oggetto di studio.

* La forma specificamente buddhista del *prānāyāma* non è un controllo forzato del respiro, ma un paziente e sottile lavoro di regolazione; una piuma, non un martello.

Regolando il corpo-*prāna* e rendendolo corretto, salutare e tranquillo, diamo salute e tranquillità al corpo-organismo. Il *prāna* regolato apporta grandissima pace e calma. Perciò dobbiamo occuparci di entrambi i *kāya* (corpi): il corpo-organismo e il corpo-respiro. Conosciutili, li rendiamo 'buoni' per ottenere una buona pace e una buona calma. Qui 'buono' significa 'nelle condizioni ottimali per svolgere un lavoro'.

L'ultimo passo della prima tetradè consiste nel calmare il condizionante del corpo, cioè rendere calmo e tranquillo ciò che sostiene il corpo. Così facendo il corpo si calma. Il *citta* ne percepisce la calma e si tranquillizza a sua volta, disponendosi nelle condizioni ottimali per svolgere il proprio lavoro. Lo studio del corpo è tutto qui. Forse non vi interessa particolarmente, dipende da voi, ma questa è la realtà delle cose e conoscerla non vi costa nulla. Più conoscenze acquisite, maggiori saranno i benefici. Potrete trasformare al meglio la vostra vita. Incominciamo quindi da questo studio del corpo.

Vi prego di studiare a fondo questa verità: il corpo-*prāna* è il condizionante del corpo-organismo. Ci sono due *kāya*, o due livelli di *kāya*. Conosciamo bene il primo, il corpo-organismo, ma ignoriamo del tutto il secondo, il corpo-*prāna*. Conoscere il corpo-*prāna* è indispensabile per sviluppare un buon condizionante del corpo-organismo. In India il *prānāyāma* è ritenuto il più elevato e indispensabile oggetto di studio. Anche se la teoria e la pratica differiscono nelle diverse scuole, tutte concordano sulla necessità di regolare il corpo-*prāna* perché eserciti sul corpo-organismo l'influsso desiderato. Lo studio e il lavoro con il respiro servono a condizionare in modo salutare il corpo. Poiché non possiamo intervenire direttamente sul corpo, lo controlliamo indirettamente, studiando e controllando il corpo-*prāna*. Saper controllare il corpo-*prāna* equivale a saper controllare il corpo-organismo secondo le nostre necessità, rendendolo cioè calmo e tranquillo.

Calmato il respiro, espandiamo la calma al corpo: condizione essenziale per indurre la concentrazione del *citta*. Corpo e mente sono pronti per eseguire i propri compiti. Ecco la materia della prima tetradè: le sue caratteristiche, il suo scopo e il suo sistema di pratica. Esaminatela attentamente. È necessaria o no? Merita dedicarvi tempo e sforzi? Se vi pare di sì, se pensate che valga

la pena, impegnatevi sinceramente nello studio e nella pratica. Questa è la forma migliore di *prānāyāma*, il *prānāyāma* buddhista, applicato alla *vipassanā-bhāvanā* (sviluppo della visione profonda, o comprensione diretta).

Vedanānupassanā

Argomento della seconda tetradè è la contemplazione delle sensazioni (*vedanānupassanā*). Dobbiamo riconoscere nelle sensazioni la qualità di *māra* (demoni, tentatori). Difficile trovare la definizione esatta. Sono *māra* malefici e dannosi, canaglie che causano tutti i problemi della vita. Siamo schiavi delle sensazioni. Accumuliamo ricchezze solo per compiacere *sukha-vedanā* (sensazione piacevole). Le *vedanā* ci signoreggiano. Sono demoni malefici che ci confondono, ci causano difficoltà e complicano la vita. La conoscenza delle sensazioni costituisce lo studio della seconda tetradè di Anāpānasati,

Siete venuti al Suan Mokkh dall'Europa, dall'America e da altri luoghi per soddisfare la *sukha-vedanā*. Non è forse vero? Nel vostro paese, ogni vostra azione era tesa a soddisfarla. Venendo qui, obbedite allo stesso impulso. Siamo in perenne schiavitù delle sensazioni, in particolare di *sukha-vedanā*. Ma il nostro compito, qui, è di conoscere le sensazioni per imparare a padroneggiarle.

Nei testi pāli, le *vedanā* sono spesso chiamate 'condizionanti della mente' (*citta-sankhāra*). La mente prende la forma dei pensieri, dei desideri e dei bisogni. Non sappiamo opporci alla sensazione: pensiamo e agiamo secondo i suoi desideri. Non siamo liberi, perché in potere della *vedanā*. Le sensazioni ci costringono ad agire in un certo modo. Costringono la mente, la condizionano a pensare e ad agire come vogliono.

Imparare a padroneggiare le sensazioni più sottili ci mette in grado di padroneggiare quelle più basse, grossolane e meschine. Controllando le più difficili, sapremo controllare le più semplici e infantili. Perciò vi esorto e vi invito a conoscere il tipo più alto di *vedanā*, cioè le sensazioni prodotte dal *samādhi*. Quindi imparate a controllarle. Se sappiamo vincere le sensazioni prodotte dal *samādhi*, sapremo vincere qualunque altra sensazione. Siete disposti a

provare? Siete pronti ad affrontare le difficoltà che possono presentarsi? Avete voglia di dedicare il vostro prezioso tempo a questa pratica? Esaminatevi con attenzione.

Potrebbe sembrarvi strano che, dopo esserci sforzati per raggiungere le sensazioni più elevate, invece di goderle e assaporarle, lavoriamo a controllarle, distruggerle e annientarle. Alcuni rimarranno perplessi. Altri penseranno che sto scherzando. Cercate di comprendere correttamente: annientare tali sensazioni ci dà in cambio qualcosa di ancora migliore. Incontreremo una sensazione che non sarà più una sensazione, ma qualcosa di prossimo al *nibbāna*, alla liberazione. Conoscere la *vedanā* più elevata per annullarla non è uno scherzo, né una stupidaggine.

Cittānupassanā

Argomento della terza tetradè è la contemplazione della mente (*cittānupassanā*). La pratica mira a conoscere e identificare ogni stato mentale. Dopo di che, impariamo a controllare il *citta* per metterlo nelle condizioni migliori per lavorare. Lo purifichiamo, lo concentriamo e lo organizziamo. Lo rendiamo pronto e adatto ai suoi compiti, soprattutto per la vittoria finale sul dukkha. Argomento di questa tetradè è quindi lo studio del *citta* e il suo controllo. La mente così sviluppata sarà usata per i compiti successivi, fino all'ultimo e supremo.

Dhammānupassanā

Argomento della quarta tetradè è la contemplazione del Dhamma (*Dhammānupassanā*). Implica la conoscenza della vera natura delle cose di cui siamo schiavi. A qualunque cosa ci attacchiamo, ne diventiamo schiavi. Conoscerne la vera natura, invece, ci consente di liberarcene. Questo è il senso e lo scopo della pratica di *Dhammānupassanā*: conoscere la vera natura delle cose a cui siamo attaccati. Esaminarne la vera natura per sciogliere l'attaccamento e risolverlo del tutto.

La pratica di *Anāpānasati-vipassanā* ha quindi lo scopo di eliminare tutti i nostri problemi, di non cadere più in schiavitù di nessuna cosa, di vivere una vita di perfetta pace. L'acquietamento è il fine della pratica ed è realizzabile in questa stessa vita. Il veicolo dell'acquietamento è la *vipassanā* praticata secondo i principi di *Anāpānasati*.

Appendice C

Samādhi-bhāvanā nel Buddhismo

(Dal discorso del 5 maggio 1987)

Le forme, i metodi e gli stili della *samādhi-bhāvana* (sviluppo mentale mediante la concentrazione; meditazione) sono molteplici. Oggi vorrei parlare della forma insegnata dal Signore Buddha in persona, che appare tanto in forma estesa che abbreviata nel canone pāli. Potremmo chiamarla la '*samādhi-bhāvanā* del Buddha'. Non si tratta di una scuola birmana, cinese o singalese; non ci interessa lo stile dell'Achaan Tizio, del Maestro Caio o del Guru Sempronio, che oggi giorno vanno per la maggiore. Non è il modello Suan Mokkh. È il modo insegnato dal Buddha; lo sviluppo mentale che, nelle sue stesse parole, lo condusse al Perfetto Risveglio. Appunto di questa *samādhi-bhāvanā* vogliamo parlare.

Questa forma di *samādhi-bhāvanā* è conosciuta come *ānāpānasati-bhāvanā* o, più brevemente, *Anāpānasati*. Nella sua totalità comprende sedici passi, o oggetti di pratica. Anche se molti la ritengono eccessiva, ribadisco che il Buddha non insegnò mai nulla che non fosse necessario, e nulla solo parzialmente. I sedici passi della *samādhi-bhāvanā* non sono né troppi né pochi. Se avete la pazienza di percorrerli tutti, conoscerete la pratica nella sua interezza. Se non l'avete, c'è una versione abbreviata per persone pigre.

Il metodo conciso per persone comuni

Incominceremo da quanti non amano il 'troppo'. Lascieremo da parte quello che viene sentito come 'troppo' ed esporremo il metodo conciso per le persone comuni. In breve si tratta di questo:

portare la mente a un livello adeguato di concentrazione, com'è nelle possibilità di tutti, e quindi applicare la mente così concentrata all'osservazione di *aniccam-dukkham-anattā*, le tre caratteristiche dell'essere, fino a realizzare *sunnatā e tathatā*. Questo metodo consente ugualmente di godere dei benefici del *samādhi* e di pervenire all'estinzione di *dukkha*. Non si otterranno doti particolari, che d'altro canto non sono necessarie. Quindi: concentrate quanto basta la mente e procedete all'esame di *aniccam-dukkham-anattā*. Praticate 'quanto basta' la prima tetrad e 'quanto basta' la quarta. 'Quanto basta' non è tutto, ma appunto quello che può bastare. Questo è il metodo conciso.

Vediamo come praticare la prima tetrad. Rendete il respiro sottile e il corpo si farà sottile, cioè calmo e tranquillo. Questo basta per produrre una mente atta alla *vipassanā*. Il *citta* è in condizioni di contemplare *aniccam-dukkham-anattā* che si manifesta in ogni minima parte del corpo. L'impermanenza, il carattere insoddisfacente e la mancanza di sé di ogni organo e ogni parte del corpo vengono contemplati fino a realizzare la quiddità. Una volta vista la quiddità, non cadremo più in potere del dualismo. Questo è sufficiente. Basta per approfondire sempre di più i *dhamma* fino a realizzare il *Dhamma* più alto. È il metodo conciso per le persone comuni. Chi vive nel mondo ordinario, anche i laici con casa e famiglia, può seguire almeno questa pratica.

Il metodo completo del Buddha

Ora parleremo del metodo praticato e insegnato dal Buddha. Non è una scorciatoia ma la forma completa di *Anāpānasati* in quattro tetradi. Abbiate pazienza e concedete all'esposizione il suo tempo. Comprenderla anche in parte sarà di grande beneficio. Se invece continuate a pensare che è troppo lunga ed eccessiva, non avete ancora capito.

Possiamo intervenire sul respiro controllandolo e osservando la forma che assume. Sappiamo che il respiro agisce sul corpo. È una conoscenza antica, precedente alla comparsa nel mondo del Buddha. Anche prima del tempo del Buddha si conoscevano metodi diversi di *prānāyāma*. Il Buddha accolse questa pratica nella medita-

zione di contemplazione del respiro. Attraverso il respiro si può controllare il corpo e la vita. La pratica si divide in quattro stadi: conoscere il respiro lungo, conoscere il respiro corto, sapere come il respiro agisce sul corpo, contemplare e calmare il respiro per calmare il corpo, Non sono molte cose, solo quattro. Provate! Osservate sinceramente e studiate in modo scientifico. Allora non avrete difficoltà.

Il *prānāyāma* produce vantaggi e benefici anche non direttamente connessi con la religione, o Dhamma. Sono incentivi in più per applicarvi al controllo del respiro in modo da padroneggiarlo alla perfezione. Potete usarlo per allungare la vita o per morire in questo preciso momento. Potete scegliere di morire durante un qualunque respiro. Oppure, potete sviluppare un respiro giusto e un corpo sano. Potete controllare il respiro a seconda delle occasioni: facendo uno sport, guidando l'auto, lavorando in ufficio, o in ogni altra occasione. Vorrei che foste consapevoli di questi altri benefici del *prānāyāma*, al di là della religione, o Dhamma.

Il compito più alto

L'ultima tetradè concerne il Dhamma: la natura e la Verità di natura. Padroneggiato il *citta* e ottenuto il grado di *samādhi* necessario, applicate la mente al suo compito più alto. Per compito più alto intendiamo la comprensione della Verità. Mediante attenta osservazione con la mente concentrata sviluppata nella *vipassanā*, vedremo la Verità di tutte le cose. Vedremo che tutto è impermanente. Tutto ciò che sperimentiamo in questo momento è impermanente. Tutto ciò di cui non siamo consapevoli in questo momento è altrettanto impermanente, in continuo mutamento e trasformazione. L'unica eccezione è il *nibbāna*, la sola cosa che non cambia. Vediamo l'*aniccam* di tutte le cose. Vediamo come l'impermanenza ci opprime e ci costringa a sperimentare dukkha. Ma dukkha non è subito da nessuno: non c'è un sé, un'anima che lo affronta. Ecco l'*anattā*. Così abbiamo compreso *aniccam-dukkham-anattā*. Nel loro insieme, li definiamo *sunnatā*, mancanza di un sé. Giungiamo così alla comprensione della *tathatā*, la quiddità, le cose 'così come sono'. Questo è il primo passo della quarta tetradè, chiamato *anic-*

cānupassi. Quest'unica parola comprende la comprensione di *aniccam-dukkham-anattā-sunnatā-tathatā!* Vengono accomunati in un unico passo perché costituiscono il risultato della visione diretta di *aniccam*.

Proseguendo, capiremo che; Oh!, una volta visto *aniccam*, una volta compresa l'impermanenza, l'attaccamento incomincia a dissolversi. Si stacca pezzo per pezzo. Questo ottenimento è detto *virāga*. Vedere la dissoluzione dell'attaccamento porta a vedere che: Oh!, l'attaccamento è finito. Questo ottenimento è *nirodhā*: l'estinzione totale delle contaminazioni e del dukkha. Vedendo la fine del dukkha, la nostra reazione è: Oh!, se n'è andato, è finito per sempre! Abbiamo portato a termine con successo il nostro compito. Nient'altro rimane da fare. Non restano problemi, non resta alcuna forma di dukkha con cui trovarci di nuovo alle prese. Questo è detto *patinissagga*: abbandonare tutto. Non resta alcun residuo. Ecco lo sviluppo della tetrad finale, *dhammānupassanā*, lo studio della Verità (*sacca*) di tutte le cose.

Niente di troppo

In questo modo potrete verificare da voi se c'è qualcosa di troppo. Iniziamo dallo studio di dukkha e dalle sue cause, quindi il terreno su cui cresce: il corpo e la *vedanā*. Poi studiamo ciò che sperimenta tanto il dukkha che l'assenza di dukkha: il *citta*. Infine investighiamo il Dhamma, la Verità di tutte le cose, in modo che il *citta* conosca sempre di più fino a non attaccarsi più a nulla. Conosce il lasciar andare.

Come vedete, c'è molto da fare perché la nostra pratica sia completa. Per questo abbiamo sedici passi. La materia è talmente vasta che sedici passi non sono in realtà molti. Se però continuate a pensare che siano troppi, bene, prendete quello che vi si addice. Chi non voglia percorrerli tutti e sedici, segua il metodo conciso. Basterà per ottenere benefici dalla pratica buddhista della *samādhībhavānā*.

Appendice D

Conclusione del traduttore

Al termine dei sette discorsi tenuti da Achaan Buddhādāsa venne richiesta al traduttore una sintesi al fine di offrire una panoramica delle impostazioni e delle tecniche per iniziare correttamente la pratica. Questa appendice ne propone a sua volta un riassunto, di cui alcuni passi sono stati appositamente ampliati per la pubblicazione.

Oggi vorrei ripercorrere alcuni dei punti principali esposti da Achaan Buddhādāsa, specie quelli che creano maggiori difficoltà ai nostri ospiti occidentali. Alcuni saranno suggerimenti e consigli per fondare correttamente la pratica di Ānāpānasati, mentre il resto del mio intervento riguarderà la Retta visione (*samma-ditthi*). Più corretto l'atteggiamento iniziale, più corretta risulterà la pratica, nella sua finalità di condurre all'estinzione di dukkha attraverso la fine dell'attaccamento. Io non sono un 'insegnante di meditazione', ma spero di potervi fornire utili indicazioni.

Evoluzione naturale e pratica intenzionale

Vorrei partire da una distinzione di solito disattesa. Parlare di Ānāpānasati equivale a parlare dell'evoluzione naturale della mente, della vita dell'uomo. Tale evoluzione naturale non è identica alla nostra pratica meditativa, anche se i due processi avvengono simultaneamente e si alimentano a vicenda. I sedici passi in cui è divisa l'Ānāpānasati sono basati sulla contemplazione di sedici oggetti distinti, inclusi nel ma non limitati al respiro, durante la consapevolezza di ogni inspirazione e ogni espirazione. Sono oggetti vivi, perché il nostro studio è la vita. Allo stesso tempo, que-

sti sedici oggetti si producono naturalmente dallo sviluppo mentale (*citta-bhàvana*). La mente segue un percorso evolutivo, dal punto in cui si trova alla meta chiamata 'illuminazione'. Il cammino è fondamentalmente identico per tutti, un'evoluzione naturale che è, ad un tempo, nostro dovere e nostro privilegio. Ora, la pratica di Anāpānasati non è in se stessa questa evoluzione, ma ciò che la studia e la nutre. Durante tale evoluzione, che è già in atto, usiamo l'Anāpānasati per osservarla e comprenderla. Questa comprensione riconduce a usare l'Anāpānasati per incitare e favorire l'evoluzione stessa. Pratica ed evoluzione sono perciò interconnesse e inseparabili, ma non costituiscono un'identica cosa.

A volte invece si avverte confusione. Si sente dire: "Ho raggiunto il rapimento, ho ottenuto *piti*: devo essere nel quinto passo". Confusione che si applica a tutti i passi, e alcuni ritengono che li si debba percorrere in un'unica, breve seduta. La sensazione di contentezza, come ogni altro oggetto, si produrrà sempre, verrà e se ne andrà come parte del processo naturale in atto. Nel quinto passo, iniziamo il lavoro con *piti* nel momento più opportuno, cioè quando si sono completati i quattro passi precedenti e *piti* si manifesta in modo chiaro e stabile. Ma sensazioni di contentezza e di gioia possono prodursi anche nel primissimo passo, senza che per questo dobbiamo eccitarci. Anche il fatto che possiamo prendere coscienza dell'impermanenza nel primo passo, non significa che siamo già al tredicesimo, a meno che non decidiamo di convogliare la contemplazione sull'impermanenza. (Nel caso dell'impermanenza, quando si tratti di una reale visione profonda, e non di un semplice monito verbale rivolto a se stessi, va bene scendere in profondità. Ma per i primi dodici passi, è meglio percorrerli con calma, uno per uno). Con ogni seduta dobbiamo stabilire di dedicarci a un passo, un oggetto preciso. Gli altri oggetti vengono lasciati da parte. Se la mente divaga, notatelo, lasciate andare e ritornate all'oggetto prescelto con ogni inspirazione e ogni espirazione.

Questa è la differenza da porre tra ciò che si verifica naturalmente e la pratica intenzionale. Per riassumere: per quanto riguarda lo sviluppo naturale, ci sono sedici oggetti che si presentano quando le condizioni sono propizie; per quanto riguarda lo sviluppo della pratica, ci applichiamo sistematicamente a studiarli e contem-

piarli uno dopo l'altro. È un punto importante per capire cosa fare e come praticare con successo.

Un altro aspetto dell'evoluzione naturale è che la mente trapassa da stati di felicità grossolani a stati di felicità più sottili. All'inizio della pratica meditativa siamo orientati verso gli aspetti sensuali della felicità, mentre la meditazione ci porta verso aspetti sempre più sottili. Con il procedere di *citta-bhāvanā* si aprono modi sempre più sublimi. Una volta venuti in contatto con gli aspetti più sottili, sarà facile abbandonare quelli grossolani. Avviene quindi un processo naturale di sostituzione di una felicità inferiore con una di qualità superiore. La mente aderisce a quest'ultima, finché non ne scopre un livello ancora superiore, ripetendo il processo di sostituzione. Questo procede a intervalli, finché non capiamo che la massima felicità sta nel non attaccarsi e nel non aderire a nessuna forma di felicità.

Un passo alla volta a cominciare dall'inizio

L'Ānāpānasati deve venire praticata un passo alla volta. Volerne percorrere due o tre insieme genera solo confusione e disorientamento. Dobbiamo accontentarci del passo che stiamo praticando ed essere disposti a impegnarci a fondo, per tutto il tempo che richiede. Evitiamo anche di saltellare da un passo all'altro solo perché siamo inquieti, agitati o ansiosi dei risultati. Non date retta a pensieri come: "Oggi proverò tutti i sedici passi", oppure "Questa settimana completerò la prima tetrad, la prossima la seconda, e l'altra ancora la terza", o anche "Cosa succederebbe se iniziassi dall'ultimo passo e procedessi a ritroso?". Non sfogliate questo libro per scegliere il passo che vi piace di più. Dobbiamo procedere con ordine, perché la pratica segue l'evoluzione naturale di cui abbiamo parlato. Per ricavare il meglio da questo fatto naturale, è bene praticare l'Ānāpānasati secondo il metodo esposto dal Buddha.

Cominciate ogni volta dall'inizio. Ogni seduta inizia dalla consapevolezza del respiro, dal primo passo. Solo quando l'avete praticato e lo conoscete a fondo, solo quando lo padronegiate con facilità, potete passare al secondo. Solo quando avrete in mano tutta

la materia del secondo, passate al terzo. Evitate di procedere disordinatamente: un po' del primo passo, un po' del secondo, un pezzettino di questo e un pezzettino di quello. Troppo spesso siamo frettolosi: non ci accontentiamo di ciò che abbiamo e vogliamo subito qualcos'altro. È bene calmare l'impazienza. Quindi, praticate i passi uno alla volta e approfonditeli finché non ne siete esperti.

Ogni seduta è nuova (Vedi p. 61). Ogni periodo di meditazione seduta o camminata è nuovo. Di fatto, ogni respiro è nuovo! Quindi incominciate sempre dal primo passo. Se il giorno precedente, o nella prima parte della giornata, avete lavorato ad esempio al terzo o al quarto passo, a meno che non l'abbiate fermamente mantenuto nel frattempo, ricominciate daccapo. Anche se avete completato il primo passo, ripercorretelo all'inizio di ogni seduta, perché non sia solo un ricordo ma un'esperienza immediatamente ricreabile. Ogni passo va riportato all'immediata esperienza del momento, per confermare la capacità di ricrearlo a piacere. A seconda delle circostanze, soprattutto interiori, alcune sedute non procederanno oltre il primo passo e altre copriranno invece tutti i passi che abbiamo sperimentato. Non possiamo sapere a priori sin dove arriveremo. Quindi, senza attenderci nulla, pratichiamo un passo dopo l'altro, osservando cosa succede e imparando tutto il possibile.

Equivale a seguire le cose così come sono. Ogni passo dipende dai precedenti. Le circostanze che producono il quinto passo sono il completamento dei passi dal primo al quarto. Solo dopo essere passati per i precedenti nove, siamo pronti per il decimo. Imparato ad accettare le cose così come sono, non desideriamo più che siano altrimenti. Solo accettando il modo di essere dei passi della nostra pratica potremo percorrerli con saggezza, senza impazienza, scoraggiamento o frustrazione.

La Via di Mezzo del non attaccamento

Dovremmo tenere sempre presente che questa è la coltivazione e la pratica del non attaccamento. Il Buddha insegnò soltanto la Via di Mezzo, e l'Anāpānasati non è altro che la Via di Mezzo. Non è una pratica eccessiva ma richiede sforzo: il giusto equilibrio. Il che significa non attaccamento: né appropriazione egoistica né

freddo rifiuto. Attenzione a idee del tipo: “Io sono seduto, io contemplo, io respiro, io medito, io sono questo, quello è mio, il mio respiro, il mio corpo, le mie sensazioni, io io, mio mio...”. Imparate a lasciar andare le sensazioni e i concetti di io e mio dettati dall’attaccamento. Imparate a rimanere nel giusto equilibrio respirando con *sati*.

Attenzione anche a non attaccarsi alla tecnica che stiamo applicando, né alla teoria retrostante. Non usiamole per accumulare banalità mondane a proposito del respiro, di noi stessi o di qualunque altra cosa. Non distorciamole in una ricerca di ottenimenti. Usiamole invece con rispetto per sviluppare le capacità e le conoscenze che ci servono. La cosa fondamentale è abbandonare l’attaccamento ed estinguere il dukkha.

La Via di Mezzo è inoltre una pratica di rettitudine, di perfezione nel modo di vivere. Praticando correttamente l’Anāpānasati viviamo in modo corretto. Non danneggiamo nessuno, né noi stessi né gli altri. Questa pratica non fa del male a nessuno. Sviluppando familiarità con essa, sviluppiamo un modo di essere corretto, equilibrato e non attaccato. Non aderiamo a nessun estremismo e non cadiamo nelle trappole dualistiche. Questa saggezza, benché da svilupparsi in un primo tempo nella pratica formale, deve poi venire applicata e perfezionata nella meditazione informale della vita quotidiana.

Per molti di noi l’attaccamento è un’abitudine profondamente radicata. Se riuscissimo ad abbandonarla sui due piedi, diventremmo all’istante Buddha. Ma la maggior parte deve lavorare a smussare l’abitudine all’attaccamento. L’Anāpānasati serve a questo scopo. Iniziamo a lasciar andare gli attaccamenti più grossolani: al corpo e ai dolori fisici; all’agitazione e all’impazienza; alla noia e alla pigrizia; ai disturbi esterni e alle contrarietà di scarsa rilevanza. A questo punto ci scopriamo attaccati a cose più sottili, come alle sensazioni di felicità. Lasciandole andare, l’attaccamento si trasferisce a più intensi e vividi stati di consapevolezza. Lasciando andare anche questi ultimi incominciamo ad avere qualche penetrante intuizione della realtà, e ci attacchiamo a questi stati. Infine, impariamo a lasciar andare tutto. Ecco come Anāpānasati è una pratica sistematica per l’abbandono di attaccamenti sempre più sottili, finché non resti attaccamento alcuno.

Pazienza e progresso

Vorrei ricordarvi che *khanti* (pazienza, tolleranza) è uno strumento spirituale imprescindibile. Il Buddha ha detto:

Khanti paramam tapo titikkbā

La pazienza è la più alta disciplina.

Dhammapada 184

È molto diffusa l'abitudine di giudicarci con metri diversi. Alcuni, competitivi, si misurano in rapporto agli altri. Altri giudicano se stessi in base ai propri ideali. Altri ancora, usano gli stessi sedici gradini di Anāpānasati come metro valutativo. Si arriva a conclusioni assurde, del genere: 'Se pratico il quarto passo sono migliore che se praticassi soltanto il primo'. Poi guardiamo ai passi successivi nell'ansia di migliorare ancora. Questo atteggiamento non porta nulla di buono.

Non misurate i progressi sul numero dei passi ma sullo sviluppo delle qualità spirituali come *sati*, l'energia, la comprensione, la fiducia, la calma, l'amorevolezza, la compassione, l'equilibrio e così via. Valutatevi sulla base dello sciogliersi dell'attaccamento e dell'abbandono dell'avidità, dell'ira e dell'illusione. Questi risultati della pratica si manifesteranno persino nel primo passo. Praticare per tutta la vita soltanto il caro, vecchio primo passo, ma in modo corretto, consentirà la crescita di queste qualità e la riduzione dell'attaccamento. Così anche il dukkha sarà sempre più ridotto, e questo è ciò che importa.

Non è così importante raggiungere il sedicesimo passo. Il primo è davvero sufficiente. Il *nibbāna* è una realtà incondizionata, non soggetta al tempo. Non potete programmare il momento della sua comparsa, perché può prodursi nel primissimo passo. Non precipitatevi in avanti. Il primo passo può rivelarsi tutto ciò che occorre, se lo praticate nel giusto modo. Applicatevi con pazienza, equilibrio, chiarezza e saggezza. Praticatelo senza attaccarvi né appropriarvene. Semplicemente, praticatelo.

Più svilupperemo la pazienza nella pratica di Anāpānasati e più la ritroveremo nella vita quotidiana. La pazienza favorisce una vita limpida e calma. Imparate la pazienza, imparate a sedere senza

muovervi. Imparate a lavorare sodo al primo passo, fino alla sua perfezione. Lo stesso con il passo successivo. Lavorate a ogni passo correttamente, senza fretta. La pazienza educa la mente e la porterà 'da qualche parte'. Finché c'è impazienza e desiderio di incremento, impareremo poco e esperimentaremo molto dukkha.

Questi sono alcuni consigli di atteggiamento, o di Retta visione, che posso darvi: scoprire l'evoluzione naturale e studiarla in modo sistematico; ricominciare ogni volta dall'inizio, facendo le cose un passo alla volta; sviluppare la pazienza; mettere da parte aspettative, desideri e pretese; imparare l'equilibrio; riconoscere e lasciar andare gli attaccamenti che si insinuano nella pratica. In breve, avere come scopo la conoscenza del dukkha e realizzarne la fine. Tenete per vero che il *nibbāna* è il fine della pratica di Anāpānasati, e siate grati per questa grande opportunità.

Prima cosa; sviluppare sati

La pratica inizia col portare la *sati* sull'oggetto di meditazione, che nel nostro caso è il respiro. La consapevolezza del respiro segue una parabola che va dal grossolano al sottile, e che corrisponde all'evoluzione dei primi quattro passi. Qui viene offerto un approccio molto semplice e adatto a tutti, ma non occorre seguirlo acriticamente. Come sempre dovete scoprire da voi cosa vi si adatta meglio.

1) Sedete comodamente, rilassati e senza muovervi, e percepite il respiro, ora facilmente distinguibile all'interno del corpo rilassato. Portate l'attenzione al respiro in modo dolce ma fermo. Mantenete la consapevolezza del respiro e sviluppate familiarità con entrambi.

2) Ora distinguete i tre momenti fondamentali del respiro: inizio, durata e fine. Nell'inspirazione, l'inizio corrisponde alle narici, la durata al torace e la fine all'addome. Nell'espirazione avviene il contrario, dall'addome alle narici. Portate l'attenzione alle narici per percepire l'inizio del nuovo respiro, poi saltate al petto attendendo di percepirvi il respiro, quindi scendete nell'addome e attendete anche qui che compaia la percezione del respiro. Mantenete l'attenzione nell'addome finché l'inspirazione è completata, e at-

tendete che inizi l'espiazione. Una volta percepita l'espiazione nell'addome, spostate l'attenzione al petto e infine alle narici. Mantenete l'attenzione nelle narici attendendo che inizi la nuova inspirazione, scendete di nuovo nel petto, nell'addome e così via. Con *sati* osservate il respiro che passa per questi tre punti mentre entra ed esce, entra ed esce. Siate perseveranti nel mantenere l'attenzione in un punto finché vi percepite il respiro: il passaggio dell'aria o la dilatazione e la contrazione dell'organo corrispondente. Solo quando è stato percepito il contatto tra il respiro e il punto, passate al punto successivo. Questo spostarsi da un punto all'altro è un modo relativamente facile per educare l'attenzione al respiro, e un buon sistema per iniziare. Dopo un po', può diventare alquanto rozzo e agitato. Può darsi quindi che, una volta padroneggiata questa tecnica, sentiamo il bisogno di una modalità più sottile e più calma.

3) Quindi uniamo i tre punti distinti in un unico flusso continuo. Così diventiamo più vicini al respiro, in una modalità che viene descritta come 'seguire, cacciare, braccare, stanare' il respiro. Respirando normalmente, senza intervenire né in alcun modo manipolare il respiro, la *sati* segue il respiro in tutto il suo percorso, dalle narici all'addome, e viceversa. State 'seguendo' il respiro, non lo state 'portando'. Tallonate la serie di sensazioni fisiche, sperimentatele in tutta la corsa dell'inspirazione e dell'espiazione. (Vedi pp. 35-36).

4) Una volta che sapete 'seguire' con facilità e assiduità, potete avvertire questa tecnica come troppo laboriosa e disgregante. Siamo pronti per passare alla tecnica più tranquilla del 'guardiano'. Si sarà già evidenziato un qualche punto nelle narici, dove il tocco dell'aria è avvertito più distintamente. Alcuni percepiscono nettamente due punti, uno in ciascuna narice, ma non serve complicare le cose: limitatevi a un punto valido per entrambe le narici. Applicate lì l'attenzione del 'guardiano'. Si sceglie un punto nelle narici perché consente un'attenzione più precisa e sottile, mentre il petto o l'addome presentano movimenti più complessi e grossolani che non sono adatti al nostro scopo. Per calmare il respiro abbiamo infatti bisogno di un'area ridotta, molto localizzata. Con *sati*, fissate il *citta* su questa piccola area. Da un lato il respiro si calma; dall'altro, grazie a *sati*, aumenta la sensibilità alle sensazioni sempre

più impalpabili al punto del ‘guardiano’. Continuate a calmare il condizionante del corpo fino al presentarsi di un grado di *samādhi* sufficiente.

Iniziamo sempre dalla prima tecnica, poi applichiamo la seconda e la terza durante il primo e il secondo passo. Nel terzo passo è consigliato il ‘seguire’, anche se il ‘guardiano’ va altrettanto bene. Il quarto passo va iniziato con il ‘seguire’, per poi passare al ‘guardiano’.

Se all’inizio il respiro è corto e superficiale, e interessa solo il torace e non l’addome, seguitene la discesa fino al punto reale. Una volta stabilita *sati*, ci rilasseremo e il respiro diverrà più profondo. Ben presto inizieremo a percepire il movimento dell’addome. Se avvertiamo che il respiro copre più segmenti nello stesso tempo, non usiamolo per complicare le cose. Il criterio è la semplicità. Il flusso che va dalle narici all’addome e da questo alle narici basta per i nostri scopi. Non cercate e non create disegni troppo complessi. Non spezzate i vari movimenti. Osservare puramente il respiro renderà tutto facile. Ma se passiamo il tempo a costruire elaborazioni mentali del respiro, tutto sarà complicato.

Approfitto dell’occasione per sottolineare che la *sati* non è un ‘pensare a qualcosa’. *Sati* è attenzione, consapevolezza, osservazione, percezione diretta. Non servono concetti, etichette, parole e rappresentazioni: tutti ostacoli alla diretta esperienza del respiro che entra ed esce. Possiamo paragonare il ‘seguire’ al camminare sulla riva di un fiume. L’acqua scorre, e noi camminiamo osservandone lo scorrere. Per osservare, non occorre che ci diciamo: “fiume, fiume... corrente, corrente... questo, quello... blah, blah, blah...”. Se non stiamo attenti, finiamo per non vedere più il fiume perdendoci nei nostri pensieri. Lo facciamo già in ogni momento. Perché riportare questo atteggiamento anche nella pratica di Anāpānasati?

Trucchi per rafforzare sati

Se mantenere la mente sul respiro presenta molte difficoltà, ci sono alcuni trucchi. Il primo sta nel posare lo sguardo sulla punta del naso, come ha spiegato Achaan Buddhādāsa. Fatelo in modo

dolce e gentile. Non incrociate e non strabuzzate gli occhi, perché invece della *sati* otterrete un gran mal di testa. All'inizio guarderete un po' oltre il naso, ma con il progressivo rilassamento del corpo e del volto riuscirete a posare lo sguardo precisamente sulla punta del naso. Poi saremo in grado di farlo anche con gli occhi chiusi (Vedi pp. 34-35).

Il secondo trucco sta nel respirare sonoramente. Respirate in modo da udire chiaramente il suono della respirazione. Anche le orecchie possono sostenere la *sati*. Può essere particolarmente utile all'inizio della seduta o dopo una distrazione. Quando il 'seguire' è stato recuperato, riportiamo il respiro alla normalità (può diventare molto fastidioso). Fate qualche respiro sonoro all'inizio della seduta o in un momento di caduta dell'attenzione.

Il terzo trucco è il conteggio. Possiamo aderire al respiro con gli occhi, con le orecchie o con la mente. Contate i respiri. Se la mente divaga, ricominciate da 'uno'. Se siamo arrivati a 'dieci' senza distrazioni, ricominciamo ugualmente da 'uno'. Per i nostri scopi, numerare il respiro è più che sufficiente. Il metodo esposto da Achaan Buddhādāsa serve ad altri scopi e viene successivamente (Vedi p. 37). Una volta riconsolidata l'attenzione, il conteggio non serve più e può essere abbandonato. Con la pratica, *sati* si fa più sottile, pronta e spontanea.

Respiri lunghi e corti

Dopo avere stabilito l'attenzione nei modi indicati, passiamo all'osservazione del respiro: se lungo o corto. La mente può ancora tendere a divagare, ma resta col respiro quanto basta per notare se è lungo o corto. La prima e più semplice modalità da osservare è la lunghezza, in termini di durata e di movimenti fisici. Ai nostri fini, non occorre tracciare una netta divisione tra lungo e corto. Basta riconoscere la differenza tra il respiro lungo e il respiro corto, in termini relativi alle due durate. Non paragonate il vostro respiro a quello di qualcun altro.

In genere, si noterà che la respirazione addominale è più lunga di quella toracica, sempre che il respiro addominale avvenga naturalmente. Si tratta comunque di osservare ciò che è, non di deside-

rare qualcos'altro. Non ci si richiede di respirare in un certo modo o di applicare l'Anāpānasati allo sviluppo di questo o quel tipo di respirazione. Se tentate di indurre a forza la respirazione addominale, i risultati non saranno così rilassanti. Se invece avviene naturalmente, constaterete come sia più profonda, rilassata e salutare,

Se il respiro si fa molto profondo, scoprirete una cosa interessante. A qualcuno sarà sembrato strano udire Achaan Buddhādāsa dire che nel respiro lungo il torace si espande e l'addome si contrae (Vedi p. 38). Il senso comune afferma esattamente il contrario. Chi ha ragione? Osserviamo il respiro normale. Inspirando, il diaframma si abbassa e spinge in fuori la pancia. Espirando, la pancia torna indietro. Questo è il normale respiro addominale prima che sia diventato profondo. È un semplice movimento di espansione addominale con l'inspirazione e di contrazione con l'espirazione. Alcuni lo considerano corto, altri abbastanza lungo.

C'è un limite all'espansione dell'addome, che si raggiunge quando siamo rilassati e il respiro si fa più profondo. Ma a questo punto resta ancora spazio per l'aria nel torace. Continuando l'inspirazione, il torace incomincia a espandersi. Si gonfia, e di conseguenza l'addome si sgonfia. Achaan Buddhādāsa parlava appunto di questo movimento. Anche l'inspirazione lunga inizia come una respirazione normale: l'addome si espande mentre il torace resta praticamente immobile. Poi, quando il limite di capacità addominale è raggiunto, l'espansione continua nel torace mentre l'addome si contrae. Quando il vostro respiro diventerà davvero lungo, lo scoprirete da voi. Nell'espiazione lunga avviene più o meno il contrario. Il respiro lungo è quindi la prosecuzione del respiro normale. È difficile farne esperienza, sin che il corpo non raggiunge un buon rilassamento mediante l'Anāpānasati. In seguito diverrà sempre più il modo normale di respirare, anche al di fuori della seduta formale.

Si può praticare l'osservazione del respiro lungo e corto anche se la *sati* non è ancora portata a perfezione. Tuttavia i primi due passi iniziano realmente solo quando l'attenzione segue il respiro senza mai vacillare. Si producono suoni, pensieri e altri fenomeni, ma la mente non ci resta invischiata. Sappiamo stare con il respiro, sappiamo osservarlo e imparare con un senso di gioia. Se siamo impazienti di farla finita con il primo passo per arrivare a cose

‘più interessanti’, facciamo un controllo chiedendoci: “Il corpo è abbastanza rilassato per sedere immobile un’ora o più, comodo e senza desiderio di muoversi?”. Quando il respiro si fa davvero lungo, è possibile sedere comodamente per lunghi periodi di tempo. Se ci troviamo a cambiare posizione ogni dieci-quindici minuti, significa che è bene accontentarci del primo passo. Imparate a sedere immobili, rilassati, e lasciate che il respiro diventi lungo, lento, dolce e sottile. Scopriremo di poter sedere comodamente per periodi sempre più lunghi. Quello che ci serve è autodisciplina, non autotortura. Impegnatevi con saggezza, con equilibrio.

Terzo passo: un nuovo oggetto

Nei primi due passi l’attenzione è diretta a un unico oggetto: il respiro. A partire dal terzo, spostiamo l’attenzione su altri oggetti, in questo caso ‘tutti i corpi’: l’influsso del respiro sull’organismo fisico. Non si tratta più del respiro in se stesso, anche se ovviamente il respiro entra nell’osservazione dei suoi effetti. La consapevolezza dell’inspirazione e dell’espiazione arretra sullo sfondo, dove rimane nitida e costante. Mentre la mente si focalizza sul nuovo oggetto, continuiamo a essere consapevoli della respirazione. Quest’attenzione di base rimane inalterata in tutti i sedici passi.

Osservare gli effetti del respiro sul corpo richiede più della semplice notazione del respiro lungo o corto. L’osservazione della durata costituisce il punto di partenza, ma ora ne osserviamo la velocità (respiro veloce o lento) e la qualità (grossolano o sottile). Di particolare importanza è la qualità, perché influisce direttamente sulla calma del corpo. In questo passo scopriremo quale tipo di respiro si presta meglio a calmare il corpo. Dopo di che, siamo pronti per il quarto passo.

Quanto ho detto è sufficiente per iniziare. Spero che usiate questi consigli per stabilire una pratica meditativa saggia. Prima di terminare, vorrei fare ancora due osservazioni.

La vita è meditazione

La meditazione (*citta-bhāvanā*, sviluppo mentale) va al di là dei periodi di seduta. La pratica formale, seduta e camminata, è molto importante, e pochissimi sono quelli che non ne hanno bisogno, ma il nostro interesse primario è la vita: una vita libera da dukkha. La vita non consiste solo nello stare seduti, e l'Anāpānasati ci soccorre in tutte le altre attività. Prima di tutto, le capacità e le conoscenze acquisite nella pratica formale si possono allargare a tutte le attività quotidiane. In secondo luogo, possiamo mantenere la consapevolezza del respiro, anche se non applichiamo la piena concentrazione, in ogni momento della giornata. Il respiro mette il corpo nella giusta condizione e ancora la mente nella purezza, nella stabilità, nella tranquillità, nella forza e nella vigilanza. In terzo luogo, la mente può immediatamente tornare al respiro per focalizzarsi quando sorgono stati mentali non salutari. Il respiro non è una via di fuga, ma il più delle volte il mezzo più abile per affrontare pensieri, emozioni e stati d'animo non salutari. Sono tre esempi dell'integrazione di Anāpānasati nella vita quotidiana.

Anche il quadro teorico della pratica di Anāpānasati può venire utilizzato nella vita quotidiana. Una volta studiati e compresi i sedici passi (il che può richiedere diverse riletture), non dobbiamo applicarli soltanto al respiro. Come Achaan Buddhādāsa ha spiegato nell'Appendice B, il *Satipatthāna Sutta* non offre metodi specifici di pratica. Eppure dobbiamo lavorare allo sviluppo dei quattro fondamenti della presenza mentale in ogni circostanza. Constate-rete come i sedici passi forniscono tutto il necessario allo sviluppo della pratica *satipatthāna*. In ogni occasione, nel momento in cui si presentano, contempliamo perciò questi sedici dhamma. Anche se gli altri processi corporei non sono fatti segno di una pratica sistematica come invece avviene per il respiro, usiamo i sedici passi per identificare ciò che è degno della nostra attenzione.

Sedici passi validi per tutto

Qualunque attività fisica può diventare fondamento alla *sati*. Più l'attività è vitale, come appunto il respiro, e meglio è. La prima

cosa da fare è osservare l'attività dalle varie angolazioni (in questo caso, lungo-corto può essere rilevante o no). Secondo: vedere l'influsso che esercita sull'organismo fisico. Terzo: studiare come compiere quell'attività nel modo più salutare per il corpo e capace di mantenere la mente a un certo livello di concentrazione. Tutto ciò corrisponde alla prima tetrad (kāya). La seconda tetrad (vedanā) consiste nel considerare le sensazioni associate all'attività, specialmente le sensazioni piacevoli indotte da buoni risultati. Studiate gli effetti delle sensazioni sulla mente, e calmateli. La terza tetrad (citta) muove dall'osservazione dei differenti stati mentali che si producono durante un'attività. Quindi lavoriamo ad allietare, concentrare e liberare la mente, sempre durante quell'attività. La quarta e più importante tetrad (Dhamma) sta nel contemplare tutti gli aspetti dell'attività (corpo, sensazioni e mente) alla luce di *aniccam-dukkham-anattā*. Contemplate lo sciogliersi e lo svanire dell'attaccamento. Contemplate la restituzione alla natura di tutto ciò che concerne la nostra attività.

L'Anāpānasati spiega come trasformare qualunque azione nella pratica di *satipathāna*. Ogni volta che è possibile, praticate direttamente l'Anāpānasati. Ove non sia possibile, ricorrete a una pratica parallela. La pratica diretta e una pratica parallela si alimentano e si integrano a vicenda. Comprese a fondo le possibilità offerte dai sedici passi, sapremo applicarle allo sviluppo del *citta* anche nelle circostanze 'più avverse'. I sedici passi, soprattutto la prima e la quarta tetrad, offrono sufficienti spunti per la meditazione da liberare la vita dal dukkha. Usateli bene.

Mi auguro che possiate fare buon uso di questi suggerimenti. Ho fatto del mio meglio per riuscire chiaro. Studiateli attentamente, e rileggeteli più volte. Riflettevi. Ma, cosa fondamentale, metteteli in pratica. È attraverso la pratica che la comprensione si accresce. Potrete aver bisogno di apportare dei cambiamenti, che vi saranno dettati dalla vostra pratica piuttosto che dalle istruzioni di Achaan Buddhadasa. Seguite il più possibile i suoi insegnamenti, evitando di mescolarli con altre tecniche e pratiche meditative. Con pazienza, impegno e saggezza fate sì che la pratica si approfondisca e conduca alla comprensione del non attaccamento, e alla realizzazione della fine del dukkha e della pace e libertà supreme del *nibbāna*.

Appendice E

Discorso sulla consapevolezza del respiro (*Anāpānasati Sutta*)

La traduzione non è condotta direttamente sul testo pāli ma su una precedente traduzione dal pāli in thailandese a opera di Achaan Buddhādāsa, e sulle sue spiegazioni riga per riga. Si sono inoltre confrontate le traduzioni inglesi di I. B. Horner, Bhikkhu Nānamoli e Bhikkhu Nāgasena.

Introduzione

Così ho sentito.

Una volta il Sublime dimorava presso Sāvatti,¹ nel palazzo della madre di Migāra, nel Parco Orientale, insieme con molti, assai noti anziani discepoli: il venerabile Sāriputta, il venerabile Mahā-Moggallāna, il venerabile Mahā-Kassapa, il venerabile Mahā-Kaccāyana, il venerabile Mahā-Kotthita, il venerabile Mahā-Kappina, il venerabile Mahā-Cunda, il venerabile Revata, il venerabile Ananda e altri, assai noti anziani discepoli.

In quell'occasione i venerabili anziani istruivano ed educavano i nuovi bhikkhu.² Alcuni anziani istruivano ed educavano dieci bhikkhu, altri ne istruivano ed educavano venti, altri ne istruivano ed educavano trenta, altri ancora ne istruivano ed educavano quaranta.

¹ Capitale del regno del Kosala, tra l'Himalaya e il Gange, costituì il centro geografico dell'insegnamento del Buddha, che vi trascorse venticinque stagioni delle piogge su quarantacinque.

² *Bhikkhu*, il termine usato dal Buddha per designare chi aveva lasciato la casa per condurre la sublime vita presso di lui, significa 'questuante' o 'che vede il pericolo' nel ciclo delle nascite dell'ego.

Quei nuovi bhikkhu, così istruiti ed educati dagli anziani, comprendevano come mai per l'innanzi ciò che è nobile ed eccellente.

Ora, in quell'occasione, il Sublime³ sedeva all'aperto, attorniato dalla comunità dei monaci, per l'osservanza del quindicesimo giorno, la notte di plenilunio dell'ultimo mese della stagione delle piogge.⁴ Allora il Sublime, guardando la calma e silente assemblea dei bhikkhu, parlò così.

“Bhikkhu, noi siamo certi della nostra pratica. Bhikkhu, noi siamo convinti della nostra pratica. Perciò, bhikkhu, raccogliete ancora più vigore per ottenere il non ottenuto, per raggiungere il non raggiunto, per conseguire il non conseguito. Io rimarrò a Sāvatti fino al quarto e ultimo mese delle piogge, fino al tempo della fioritura del loto bianco [*komudī*]”.

Seppero così i bhikkhu della contrada che il Sublime sarebbe rimasto a Sāvatti fino al quarto e ultimo mese delle piogge, fino al tempo della fioritura del loto bianco. E perciò affluivano a Sāvatti, per vedere il Sublime. Così i venerabili anziani istruivano ed educavano sempre più nuovi bhikkhu in grande numero. Alcuni anziani istruivano ed educavano dieci bhikkhu, altri ne istruivano ed educavano venti, altri ne istruivano ed educavano trenta, altri ancora ne istruivano ed educavano quaranta. Quei nuovi bhikkhu, così istruiti ed educati dagli anziani, comprendevano come mai per l'innanzi ciò che è nobile ed eccellente.

Ora infine, mentre il Sublime sedeva all'aperto, attorniato dalla comunità dei monaci, per l'osservanza della notte di plenilunio del quarto e ultimo mese della stagione delle piogge, giunse il tempo della fioritura del loto bianco. Allora il Sublime, guardando la calma e silente assemblea dei bhikkhu, parlò così.

La comunità dei Bhikkhu

“Non indegna, bhikkhu, è questa comunità. Non manchevole, bhikkhu, è questa comunità. Questa comunità è radicata nella pura

³ Il termine onorifico attribuito al Buddha è *Bhagavā*, di ampio uso in India, e variamente tradotto con ‘Sublime’, ‘Santo’, ‘Beato’.

⁴ Terzo dei quattro mesi della lunga stagione delle piogge.

essenza del Dhamma. Questa comunità è meritevole di doni, meritevole di ospitalità, meritevole di offerte, meritevole di omaggio; essa è terreno più di ogni altro al mondo fertile per la coltivazione dei meriti.

“Tale, bhikkhu, è questa comunità che un piccolo dono a essa fatto produce molto, e un più grande dono a essa fatto produce ancora di più. Tale, bhikkhu, è questa comunità che è difficile vederne altra nel mondo.

“Tale, bhikkhu, è questa comunità che molti apprestano il bagaglio e coprono grandi distanze per venire a vederla.

“Bhikkhu, vivono in questa comunità bhikkhu che sono Digni (*arahant*), senza macchie (*āsava*),⁵ che vivono la sublime vita, che hanno compiuto ciò che è da compiersi, deposto i fardelli, raggiunto lo scopo, annullato i vincoli dell’esistenza,⁶ che sono liberati attraverso la retta comprensione. Tali bhikkhu vivono, o bhikkhu, in questa comunità.

“Bhikkhu, vivono in questa comunità bhikkhu che Non fanno Ritorno poiché hanno annullato i cinque vincoli inferiori; essi nascono spontaneamente⁷ e sperimenteranno il perfetto acquietamento in quella vita e non torneranno mai più da quel mondo. Anche tali bhikkhu vivono, o bhikkhu, in questa comunità.

“Bhikkhu, vivono in questa comunità bhikkhu che Fanno Ritorno una Volta Sola poiché hanno annullato i tre vincoli⁸ e attenuato brama e odio, faranno una sola volta ritorno in questo mondo per estinguere il *dukkha*. Anche tali bhikkhu vivono, o bhikkhu, in questa comunità.

⁵ Fattori che inquinano, avvelenano, intossicano la mente. Sono generalmente tre: *kāmāsava*, intossicante della sensualità; *bhāvāsava*, intossicante del divenire; *avijjāsava*, intossicante dell’ignoranza. A volte se ne aggiunge un quarto: *ditthāsava*, intossicante delle opinioni. L’estinzione degli *āsava* è sinonimo di perfetto risveglio.

⁶ I dieci vincoli (*samyojana*), che legano al ciclo del divenire, sono: credenza nell’esistenza personale, dubbio riguardo al sentiero, attaccamento superstizioso a riti e cerimonie, desiderio sensuale, malevolenza, desiderio di esistenza materiale sottile, desiderio di esistenza immateriale, presunzione, inquietudine e ignoranza.

⁷ *Opapātika*, nato istantaneamente e venuto a maturazione senza dover attraversare il processo di concepimento, gestazione, infanzia e fanciullezza; cioè nascita mentale istantanea (ma non necessariamente ‘ri-nascita’).

⁸ I primi tre dei dieci *samyojana*.

“Bhikkhu, vivono in questa comunità bhikkhu che sono Entrati nella Corrente poiché hanno completamente annullato i tre vincoli, mai più ricadranno nel male e procedono sicuri verso il futuro risveglio. Anche tali bhikkhu vivono, o bhikkhu, in questa comunità.

“Bhikkhu, vivono in questa comunità bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dei quattro fondamenti della presenza mentale (*satipatthàna*). Anche tali bhikkhu vivono, o bhikkhu, in questa comunità.

“Bhikkhu, vivono in questa comunità bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dei quattro retti sforzi...⁹

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dei quattro sentieri...¹⁰

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo delle cinque facoltà...¹¹

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dei cinque poteri...¹²

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dei sette fattori di risveglio...¹³

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo del nobile ottuplice sentiero...¹⁴

⁹ I quattro *sammappadhāna* sono: prevenire gli stati non salutari non ancora sorti, abbandonare gli stati non salutari già sorti, far sorgere stati salutari non ancora sorti, sviluppare stati salutari già sorti.

¹⁰ I quattro *iddhipāda* sono: *chanda* (amore per il compito), *virīya* (sforzo nel compierlo), *citta* (sollecitudine nel compierlo) e *vimamsā* (esame del compito attraverso il Dhamma).

¹¹ I cinque *indriya* sono: *saddhā* (fiducia), *virīya* (energia, sforzo), *sati* (consapevolezza), *samādhi* (concentrazione) e *panna* (saggezza).

¹² I cinque *bala* ricevono la stessa denominazione dei cinque *indriya*, ma agiscono in modo diverso. I *bala* sono poteri che forniscono la forza necessaria a opporsi e superare i loro opposti: mancanza di fiducia, pigrizia, non attenzione, distrazione e illusione. Gli *indriya* sono facoltà di controllo che suscitano questi *dhamma* per superare i rispettivi opposti (ad esempio la fiducia si oppone alla mancanza di fiducia).

¹³ I sette *bojjhanga* sono: *sati* (consapevolezza), *dhammavicaya* (esame dei dhamma), *virīya* (sforzo), *pīti* (contentezza), *passaddhi* (tranquillità), *samādhi* (concentrazione) e *upekkhā* (equanimità). Vengono esaminati in dettaglio più avanti nel *sutta*.

¹⁴ *L'ariya-attamgika-magga* è composto da: retta comprensione, retta motivazione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione.

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dell'amorevolezza [*mettā*]...

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo della compassione [*karuna*]...

..., bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo della gioia compartecipe [*muditā*]...

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dell'equanimità [*upekkhā*]...

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo del carattere sgradevole...¹⁵

... bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo dell'esperienza dell'impermanenza [*aniccasannā*], Anche tali bhikkhu vivono, o bhikkhu, in questa comunità.

“Bhikkhu, vivono in questa comunità bhikkhu che dimorano dediti allo sviluppo della consapevolezza del respiro [*anāpānasati*].

La consapevolezza del respiro

“Bhikkhu, l'Anāpānasati, sviluppata e praticata, è di grande frutto, di grande beneficio. L'Anāpānasati, sviluppata e praticata, porta a maturazione i quattro fondamenti della presenza mentale. I quattro fondamenti della presenza mentale, sviluppati e praticati, portano a maturazione i sette fattori di risveglio. I sette fattori di risveglio, sviluppati e praticati, portano a maturazione la perfetta conoscenza della visione profonda e la liberazione.

“Come, bhikkhu, l'Anāpānasati, sviluppata e praticata, è di grande frutto, di grande beneficio?

“Ecco un bhikkhu, nell'Esercizio della Pratica [*dhamma-vinaya*], recatosi nella foresta, sedutosi ai piedi di un albero o in un luogo aperto, incrociate le gambe, con il corpo eretto, fermamente stabilisce la consapevolezza [*sati*]. Egli consapevolmente inspira, consapevolmente espira.

*' *Asubha-bhàvanā*, applicata per contrastare e superare il desiderio sessuale.

Prima tettrade

1) Inspirando un lungo respiro, egli sa pienamente: ‘inspiro un lungo respiro’. Espirando un lungo respiro, egli sa pienamente: ‘espiro un lungo respiro’.¹⁶

2) Inspirando un breve respiro, egli sa pienamente: ‘inspiro un breve respiro’. Espirando un breve respiro, egli sa pienamente: ‘espiro un breve respiro’.

3) Così si esercita: ispirerò sperimentando tutti i corpi. Così si esercita: espirerò sperimentando tutti i corpi.¹⁷

4) Così si esercita: ispirerò calmando il condizionante del corpo. Così si esercita: espirerò calmando il condizionante del corpo.¹⁸

Seconda tettrade

5) Così si esercita: ispirerò sperimentando *piti*. Così si esercita: espirerò sperimentando *piti*.

6) Così si esercita: ispirerò sperimentando *sukha*. Così si esercita: espirerò sperimentando *sukha*.

7) Così si esercita: ispirerò sperimentando il condizionante della mente. Così si esercita: espirerò sperimentando il condizionante della mente.¹⁹

8) Così si esercita: ispirerò calmando il condizionante della mente. Così si esercita: espirerò calmando il condizionante della mente.²⁰

¹⁶ Le parole ‘sa pienamente’ indicano la presenza di *sati-sampajanna* (consapevolezza e chiara comprensione) in ogni momento di percezione del respiro, e in tutti i suoi aspetti.

¹⁷ La parola ‘corpi’ (*kāya*) si riferisce al respiro nel suo aspetto di condizionante del corpo-organismo. ‘Sperimentando tutti i corpi’ (*sabbakāyam patisamveti*) si riferisce alla conoscenza diretta delle caratteristiche del respiro (lungo o corto, grossolano o sottile, dolce o affannoso), di come condizionano il corpo fisico, del loro naturale cambiamento e delle altre qualità rilevanti del respiro.

¹⁸ Assieme al calmarsi e all'affinarsi del respiro, si calma anche l’influsso sul corpo e la mente diviene calma e concentrata, sino a entrare nei *jhāna*.

¹⁹ Conoscere come le sensazioni (*vedanā*), specialmente quelle piacevoli, condizionano la mente con ogni respiro.

²⁰ Riuscire ad attenuare l’influsso delle sensazioni sulla mente. Ridurne il condizionamento mentale fino a che non rimane nessun condizionamento: nessuna sensazione, nessuna percezione (*sannā*) e nessun pensiero (*vitakka*).

Terza tetraide

9) Così si esercita: inspirerò sperimentando la mente. Così si esercita: espirerò sperimentando la mente.²¹

10) Così si esercita: inspirerò allietando la mente. Così si esercita: espirerò allietando la mente.²²

11) Così si esercita: inspirerò concentrando la mente. Così si esercita: espirerò concentrando la mente.²³

12) Così si esercita: inspirerò liberando la mente. Così si esercita: espirerò liberando la mente.²⁴

Quarta tetraide

13) Così si esercita: inspirerò contemplando l'impermanenza. Così si esercita: espirerò contemplando l'impermanenza.²⁵

14) Così si esercita: inspirerò contemplando il distacco. Così si esercita: espirerò contemplando il distacco.²⁶

15) Così si esercita: inspirerò contemplando l'estinzione. Così si esercita: espirerò contemplando l'estinzione.²⁷

16) Così si esercita: inspirerò contemplando la restituzione. Così si esercita: espirerò contemplando la restituzione.²⁸

“Ecco come, bhikkhu, l'Ānāpānasati, sviluppata e praticata, è di grande frutto, di grande beneficio.

²¹ Conoscere l'esatto stato mentale del momento, immacolato o oscurato, calmo o agitato, pronto al suo compito (contemplare il Dhamma) o non ancora pronto, o qualunque sia lo stato presente,

²² Sapere come allietare in vari modi la mente per mezzo del Dhamma.

²³ Osservare abilmente le qualità e il grado di *samādhi* della mente.

²⁴ Osservare le qualità e il grado della libertà dall'attaccamento della mente.

²⁵ Applicare la mente, che è correttamente concentrata, alla continua contemplazione dell'impermanenza, sino a comprendere il carattere insoddisfacente, il non sé, il vuoto e la quiddità di tutte le cose condizionate, con ogni respiro.

²⁶ Osservare con ogni respiro lo stato della mente stanca e distaccata nei confronti di ciò che desiderava e a cui era attaccata.

²⁷ Osservare la fine dell'attaccamento e comprendere che è il *nibbāna*, la cessazione e l'estinzione di *dukkha*, e mantenerlo come oggetto di contemplazione.

²⁸ Comprendere che tutte le cose condizionate sono libere da attaccamento. Tale comprensione avviene negli stadi del sentiero (*magga*) e del frutto del sentiero (*phala*).

I quattro fondamenti della presenza mentale (satipatthana)

“E come, bhikkhu, l'Anāpānasati, sviluppata e praticata, porta a maturazione i quattro fondamenti della presenza mentale?

“Allorché un bhikkhu 1) inspirando un lungo respiro, sa: ‘inspiro un lungo respiro’; espirando un lungo respiro, sa: ‘espiro un lungo respiro’; 2) inspirando un breve respiro, sa: ‘inspiro un breve respiro’; espirando un breve respiro, sa: ‘espiro un breve respiro’; 3) così si esercita: inspirerò sperimentando tutti i corpi... espirerò sperimentando tutti i corpi; 4) così si esercita: inspirerò calmando il condizionante del corpo... espirerò calmando il condizionante del corpo; quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione del corpo nei corpi, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.²⁹

“Bhikkhu, io affermo che l'inspirazione e l'espirazione sono corpi tra gli altri corpi. Questo, bhikkhu, è il motivo per il quale quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione del corpo nei corpi, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.

“Bhikkhu, allorché un bhikkhu 5) così si esercita: inspirerò... espirerò sperimentando *pīti*; 6) così si esercita: inspirerò... espirerò sperimentando *sukha*; 7) così si esercita: inspirerò... espirerò sperimentando il condizionante della mente; 8) così si esercita: inspirerò... espirerò calmando il condizionante della mente; quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione della sensazione nelle sensazioni, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.³⁰

²⁹ 'Nella contemplazione del corpo nei corpi' significa avere una visione diretta della loro vera natura nei corpi stessi, e vederne i costituenti come piccoli corpi all'interno di un corpo che li aggrega. Uno di questi corpi è il respiro. Esso condiziona tutti gli altri corpi, materiali o mentali, a partire dal corpo fisico fino alla gioia dei *jhāna*. Contemprarli finché non resti attaccamento per nessun corpo.

³⁰ Contemplare le sensazioni nello stesso modo in cui si sono contemplati i corpi. Contemplare *pīti* e *sukha* finché non vi sia più attaccamento per nessuna sensazione.

“Bhikkhu, io affermo che l’attenzione mentale all’inspirazione e all’espiazione è una sensazione tra le altre sensazioni. Questo, bhikkhu, è il motivo per il quale quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione della sensazione nelle sensazioni, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.

“Bhikkhu, allorché un bhikkhu 9) così si esercita: inspirerò... espirerò sperimentando la mente; 10) così si esercita: inspirerò... espirerò allietando la mente; 11) così si esercita: inspirerò... espirerò concentrando la mente; 12) così si esercita: inspirerò... espirerò liberando la mente; quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione della mente nella mente, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.³¹

“Bhikkhu, io non affermo che l’Anāpānasati possa venire esercitata da colui che ha una presenza mentale incostante e manca di chiara comprensione. Questo, bhikkhu, è il motivo per il quale quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione della mente nella mente, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.

“Bhikkhu, allorché un bhikkhu 13) così si esercita: inspirerò... espirerò contemplando l’impermanenza; 14) così si esercita: inspirerò... espirerò contemplando il distacco; 15) così si esercita: inspirerò... espirerò contemplando l’estinzione; 16) così si esercita: inspirerò... espirerò contemplando la restituzione; quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione del Dhamma nei dhamma, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.³²

³¹ Contemplare la mente nello stesso modo in cui si sono contemplati i corpi e le sensazioni, finché non vi sia più attaccamento per nessuno stato mentale.

³² Contemplare la verità del Dhamma in tutte le cose (*dhamma*), finché non vi sia più attaccamento per nessun *dhamma*, dall’infimo al più eccelso, cioè il *nibbāna*.

“Bhikkhu, quel monaco considera con perfetta equanimità, perché ha visto con saggezza l’abbandono di ogni desiderio e avversione nei confronti del mondo. Questo, bhikkhu, è il motivo per il quale quel bhikkhu è detto vivere radicato nella contemplazione del Dhamma nei dhamma, lottare per consumare totalmente le contaminazioni, esercitare la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo.

“Ecco come, bhikkhu, l’Anāpānasati, sviluppata e praticata, porta a maturazione i quattro fondamenti della presenza mentale.

I sette fattori di risveglio (bojjhanga)

“E come, bhikkhu, i quattro fondamenti della presenza mentale, sviluppati e praticati, portano a maturazione i sette fattori di risveglio?

“Allorché, bhikkhu, un bhikkhu vive radicato nella contemplazione del corpo nei corpi...” della sensazione nelle sensazioni... della mente nella mente... del Dhamma nei dhamma, lotta per consumare totalmente le contaminazioni, esercita la chiara comprensione e la presenza mentale per abbandonare desiderio e avversione nei confronti del mondo; allora la *sati* di quel bhikkhu, così sviluppata, diviene naturale e non distratta.

“Allorché, bhikkhu, la *sati* di un bhikkhu, così sviluppata, diviene naturale e non distratta, in quel bhikkhu sorge il fattore di risveglio ‘presenza mentale’ (*sati-sambojjhanga*), ed egli lo sviluppa ulteriormente e lo conduce a perfezione. Egli allora, così consapevole, studia, investiga, esamina questi dhamma con saggezza.

“E, bhikkhu, allorché un bhikkhu, così consapevole, studia, investiga, esamina questi dhamma con saggezza, in quel bhikkhu sorge il fattore di risveglio ‘esame dei dhamma’ (*dhammavicaya-sambojjhanga*), ed egli lo sviluppa ulteriormente e lo conduce a perfezione. E mentre, così consapevole, studia, investiga, esamina questi dhamma con saggezza, egli adopera incrollabile sollecitudine.

³³ Il testo pāli spiega come sviluppare i sette fattori in relazione ai quattro fondamenti della presenza mentale, ciascuno considerato separatamente. Per brevità, qui i quattro fondamenti vengono raggruppati insieme.

“E, bhikkhu, allorché un bhikkhu, così consapevole, studia, investiga, esamina questi dhamma con saggezza e incrollabile sollecitudine, in quel bhikkhu sorge il fattore di risveglio 'energia' (*viriya-sambojjhanga*), ed egli lo sviluppa ulteriormente e lo conduce a perfezione. E mentre, così consapevole, studia, investiga, esamina questi dhamma con saggezza ed energia, in quel bhikkhu sorge *piti* non appartenente alla sfera dei sensi?³⁴

“E, bhikkhu, in quel bhikkhu in cui è sorta energia, in cui è sorta *piti* non appartenente alla sfera dei sensi, sorge il fattore di risveglio 'contentezza' (*piti-sambojjhanga*), ed egli lo sviluppa ulteriormente e lo conduce a perfezione. In quel bhikkhu, in cui è sorta contentezza, il corpo si calma e la mente si calma.

“E, bhikkhu, allorché il corpo e la mente di un bhikkhu in cui è sorta contentezza si calmano, in quel bhikkhu sorge il fattore di risveglio 'tranquillità' (*passaddhi-sambojjhanga*), ed egli lo sviluppa ulteriormente e lo conduce a perfezione. Con il corpo calmato nasce gioia e la mente si concentra.

“E, bhikkhu, allorché la mente di un bhikkhu, il cui corpo è calmo e in cui è sorta gioia, diviene concentrata, in quel bhikkhu sorge il fattore di risveglio 'concentrazione' (*samādhī-sambojjhanga*), ed egli lo sviluppa ulteriormente e lo conduce a perfezione. Allora quel bhikkhu considera la mente concentrata con perfetta equanimità.

“E, bhikkhu, allorché un bhikkhu considera la mente concentrata con perfetta equanimità, in quel bhikkhu sorge il fattore di risveglio 'equanimità' (*upekkhā-sambojjhanga*), ed egli lo sviluppa ulteriormente e lo conduce a perfezione.

“Ecco come, bhikkhu, i quattro fondamentali della presenza mentale, sviluppati e praticati, portano a maturazione i sette fattori di risveglio.³⁵

34 La *piti* di cui si parla è pura e associata al Dhamma, non ha niente a che fare con i sensi. Si produce nei *jhāna* e nella comprensione del Dhamma.

³⁵ I *bojjhanga* si sviluppano come segue. La consapevolezza mantiene l'attenzione su un oggetto preciso, che l'esame dei dhamma analizza in dettaglio, con energia e sforzo, finché nasce la contentezza. La mente si calma, diventando tranquilla e concentrata nella contemplazione dell'oggetto. L'equanimità controlla e rinsalda in modo fermo e senza oscillazioni la concentrazione, così che la comprensione e il risveglio al Dhamma procede da sé fino alla sua perfezione.

Conoscenza e liberazione

“E come, bhikkhu, i sette fattori di risveglio, sviluppati e praticati, portano a maturazione la conoscenza (*vijjā*) e la liberazione (*vimutti*)?”

“Un bhikkhu sviluppa il *satī-sambojjhanga*, fondato su *viveka* (solitudine, isolamento), fondato su *virāga* (distacco), fondato su *nirodha* (estinzione), che conduce a *vossagga* (abbandono, lasciar andare).³⁶

“Egli sviluppa il *dharmavicaya-sambojjhanga*, fondato su *viveka*, fondato su *virāga*, fondato su *nirodha*, che conduce a *vossagga*.

“Egli sviluppa il *virīya-sambojjhanga*, fondato su *viveka*, fondato su *virāga*, fondato su *nirodha*, che conduce a *vossagga*.

“Egli sviluppa il *pīti-sambojjhanga*, fondato su *viveka*, fondato su *virāga*, fondato su *nirodha*, che conduce a *vossagga*.

“Egli sviluppa il *passaddhi-sambojjhanga*, fondato su *viveka*, fondato su *virāga*, fondato su *nirodha*, che conduce a *vossagga*.

“Egli sviluppa il *samādhi-sambojjhanga*, fondato su *viveka*, fondato su *virāga*, fondato su *nirodha*, che conduce a *vossagga*.

“Egli sviluppa l'*upekkhā-sambojjhanga*, fondato su *viveka*, fondato su *virāga*, fondato su *nirodha*, che conduce a *vossagga*.

“Ecco come, bhikkhu, i sette fattori di risveglio, sviluppati e praticati, portano a maturazione la conoscenza e la liberazione”.³⁷

Dopo che il Sublime ebbe parlato, i bhikkhu si rallegrarono delle parole del Sublime.

³⁶ *Vossagga* indica qui il non attaccarsi più ai precedenti oggetti di attaccamento, in quanto la mente ne è stanca e si rivolge verso l'estinzione del *dukkha*, cioè il *nibbāna*. *Viveka*, *virāga*, *nirodha* e *vossagga* sono sinonimi di *nibbāna*.

³⁷ *Vijjā* è la conoscenza profonda del sentiero (*magga-nāna*) e deriva dalle visioni profonde sperimentate nella pratica di Anāpānasati. La sua funzione è di penetrare e distruggere l'ignoranza (*avijjā*). *Vimutti* è la conoscenza profonda del frutto (*phala-nāna*) e deriva dal fatto che il sentiero ha spazzato via l'*avijjā*. È l'esperienza diretta della mente di essere liberata dal *dukkha*.

Glossario

L'alto numero di termini pāli usati in questo manuale riflette il pensiero di Achaan Buddhādāsa, che ritiene che gli studiosi e i praticanti sinceri del Buddhisimo debbano conoscere i termini pāli più importanti e il loro significato. Benché la maggior parte dei termini siano spiegati nel testo, viene aggiunto per comodità un glossario, che comprende alcune voci italiane con il corrispettivo pāli. Può darsi che alcune definizioni divergano dalla traduzione usuale, in virtù dell'uso specifico che ne fa Achaan Buddhādāsa. Anche gli studiosi di pāli potranno ricavarne una comprensione più puntuale.

Tutte le voci pāli vengono spiegate, a volte con l'indicazione del corrispondente passo del testo, mentre le voci italiane rimandano semplicemente al termine pāli. Si consiglia di essere molto cauti con la traduzione italiana, perché raramente l'italiano rende con precisione il pāli, anzi spesso comporta connotazioni improprie. Termini che appaiono una sola volta, o di scarsa rilevanza, non figurano nel glossario.

ācāriya Maestro, insegnante, [p. 32]

achaan Pronuncia thailandese di *ācāriya*.

ādinava Castigo, scotto, rischio, danno: l'amo nascosto nell'esca (*assāda*);

l'aspetto negativo, pericoloso e malefico di una cosa. [p. 59]

āna Inspirazione. Il verbo corrispondente è *assasati*, ispirare.

ānāpānasati Consapevolezza del respiro; notare, esaminare e contemplare un *dhamma* (una cosa, un fatto, una verità) essendo consapevoli di ogni inspirazione e ogni espirazione. Nella pratica completa di *ānāpānasati* insegnata dal Buddha, si percorre una serie naturale di sedici passi o *dhamma* che portano a compimento la meditazione *satipatthāna* e ottengono la liberazione, [pp. 22-23]

anattā Non sé, non io, non anima; la realtà per cui tutte le cose, senza eccezione, sono vuote di sé in quanto prive di una sostanza ultima a cui si possa assegnare la qualifica di 'sé'. Questa verità non si oppone all'esistenza delle cose, ma nega che le si possa possedere o controllare, o che possano esse stesse possedere o controllare, se non in senso relativo e convenzionale. L'*anattā* è la terza caratteristica fondamentale dei *sankhāra*. È il prodotto di *aniccam*. Tutte le cose sono così come sono, e vuote di sé.

aniccam, anicca Impermanenza, flusso, instabilità; le cose condizionate sono in un processo di continuo mutamento nel quale si producono, si manifestano e di dissolvono senza tregua. Tutte le cose composte cessano e finiscono. Costituisce la prima caratteristica fondamentale dei *sankhāra*.

anupassanā Contemplazione; ininterrotto e imparziale esame dei dhamma, non verbale e non reattivo. I quattro *satipatthāna* costituiscono i quattro oggetti di contemplazione; *kāyānupassanā*, contemplazione del corpo; *vedanānupassanā*, contemplazione delle sensazioni; *cittānupassanā*, contemplazione della mente; *dhammānupassanā*, contemplazione del Dhamma.

apāna Espirazione. Il verbo corrispondente è *passatati*, espirare.

arahant Degno; essere completamente risvegliato, perfetto. Che ha ottenuto la totale liberazione ed è privo di ogni attaccamento, dei *kilesa*, della credenza nell'io, dell'egoismo e del *dukkha*.

ariya-sacca Nobile verità. Si tratta di quattro verità che ne costituiscono una sola: il *dukkha*; la causa del *dukkha*, cioè l'avidità; la fine del *dukkha*, cioè la fine dell'avidità; il sentiero e la pratica che conduce alla fine del *dukkha*. L'*arahant*, l'essere perfettamente illuminato, le ha vissute a fondo.

assāda Esca, fascino, attrazione; il boccone saporito che nasconde l'amo (*ādinava*); la qualità piacevole, affascinante, attraente e positiva di una cosa, [p, 59]

attā Sé, io, anima. L'illusione (costruzione mentale) che postula l'esistenza di un 'io' individuale, separato. Tutte le teorie sul sé si riducono a mere speculazioni concettuali. Benché utile nel contesto della convenzione linguistica, il sé convenzionale è in realtà un non sé (*anatta*). Non è dato trovare nessuna sostanza personale, indipendente, esistente di per se stessa o autonoma né dentro né fuori la sfera della vita e dell'esperienza umana.

attaccamento *Upādāna*.

avijjā Ignoranza, nescienza, errata comprensione, stoltezza. L'assenza, parziale o totale, di *vijjā* (giusta conoscenza).

āyatana Sensi, canali sensoriali, divisi in interni ed esterni. Sono *āyatana* interni: l'occhio, l'orecchio, il naso, il palato, il corpo e la mente, che rappresenta il senso mentale; cioè i sei organi sensoriali e il sistema nervoso che vi si innesta. Sono *āyatana* esterni: le forme, i suoni, gli odori, i gusti, i contatti e i fattori mentali; cioè gli oggetti dell'esperienza sensoriale. Anche il *nibbāna* riceve la definizione di *āyatana*, ma incondizionato.

bhāvanā Sviluppo, esercizio, meditazione: da indurre o esercitare. In particolare, si intende lo sviluppo di qualità mentali abili, salutari. Al ter-

mine troppo vago ‘meditazione’, sarebbe infatti da preferirsi *citta-bhāvanā* (sviluppo mentale).

bojjhanga Fattori di risveglio, di illuminazione. Sono sette fattori da sviluppare in successione per produrre la liberazione della mente. *Sati* (consapevolezza) centra l’attenzione su un *dhamma*; *dhammavicaya* (esame dei dhamma) lo esamina con esattezza e in profondità; *virīya* (energia, sforzo) si instaura e produce *pīti* (contentezza). La mente può così sviluppare *passaddhi* (tranquillità) e, in virtù di questa, *samādhi* (concentrazione) durante la contemplazione di quel determinato *dhamma*. *Upekkhā* (equanimità) fissa e mantiene il *samādhi* fino a che sia pienamente compresa la Verità di quel *dhamma* e del Dhamma. brama *Rāga*.

citta Mente, cuore, mente-cuore, coscienza; gli aspetti non materiali dell’essere vivente. In senso riduttivo, *citta* è ciò che ‘pensa’, e che può essere preda delle contaminazioni oppure venire sviluppato fino alla realizzazione del *nibbāna* (Cfr. *mano* e *vinnāna*).

citta-sankhāra Condizionante della mente: la *vedanā*. (pp. 55, 100)

concentrazione *Samādhi*.

consapevolezza *Sati*.

contaminazione *Kilesa*. Di tre tipi: desiderio, odio e illusione, corpo *Kāya*.

desiderio *Tanhā*. In quanto cieca avidità, volizione stolta.

dhamma Cosa; fenomeno condizionato e noumeno incondizionato.

Dhamma Verità, Natura, Legge, Dovere, Ordinamento; il segreto della natura che va conosciuto per poter portare la vita al suo massimo sviluppo e trarne il maggior beneficio, [p. 19] I quattro significati primari di Dhamma sono: natura; legge e verità di natura; dovere in armonia con la legge di natura; i benefici che derivano dall’aderire a questo dovere, [pp. 20, 28-29]

dhamma-jāti Natura; ciò che esiste di per sé e in sé, per sua legge intrinseca. La natura comprende tutte le cose, umane e non. [p. 20]

dosa Odio, malevolenza. Seconda categoria dei *kilesa*, che include: ira, avversione e repulsione; ogni emozione o pensiero negativo, [p. 62]

dukkha Dolore, sofferenza, carattere insoddisfacente. Letteralmente, ‘difficile da sopportare’. A livello esperienziale, il *dukkha* è ciò che la mente esperisce quando, sollecitata dall’*avijjā*, dà origine al desiderio, all’attaccamento e all’egoismo. Crea un vissuto psicologico che va dalla delusione e l’insoddisfazione, alla frustrazione, l’irrequietudine, l’angoscia, il malessere, la disperazione. A livello ontologico, *dukkham* è il carattere insoddisfacente, l’imperfezione e l’infelicità insiti nei fenomeni impermanenti e condizionati (*sankhāra*). Tali caratteri sono il risultato di *aniccam*, in quanto ciò che è impermanente non può soddi-

sfare i desideri, per quanto tentiamo (e ci disperiamo). Inoltre, il dolore è dato dal decadimento e dalla dissoluzione intrinseca alle cose.

ekaggatā Mente uni-versa, unificata su un punto apicale, un vertice. Stato in cui il flusso di energia mentale viene raccolto e focalizzato su un unico oggetto, particolarmente il *nibbāna*. [pp. 48, 50]

fenomeno *Sankhāra*. Cosa impermanente, condizionata (*sankhata*).

idappaccayatā Legge di condizionalità o causalità; legge di natura. Letteralmente, 'avente ciò come condizione'. Tutte le leggi si possono far rientrare nel principio di *idappaccayatā*. Poiché la creazione, conservazione e distruzione di tutte le cose avviene in virtù di questa legge, la si potrebbe definire il 'Dio buddhista'.

io *Atta*.

jhāna Assorbimento meditativo (traduzione usuale ma insoddisfacente; purtroppo non abbiamo niente di meglio). Come verbo: fissare lo sguardo, guardare intensamente. Come sostantivo: *samādhi* profondo, in cui la mente è centrata su un unico oggetto. Si danno quattro *rūpa-jhāna*, il cui oggetto è materiale, e quattro *arupa-jhāna*, il cui oggetto è immateriale o privo di forma; costituendo gradi successivi di *samādhi* sempre più sottili. Per quanto utili, i *jhāna* non sono indispensabili alla corretta pratica di Anāpānasati. [pp. 48-49]

jhānanga Fattori dei *jhāna*; funzioni e qualità mentali che si producono in presenza dei *jhāna*. Nel primo *jhāna* sono cinque: *vitakka*, il notare l'oggetto; *vicāra*, il farne esperienza; *pīti*, contentezza; *sukha*, gioia; *ekaggatā*, mente uni-versa. Diradano nei *jhāna* successivi.

kalyana-mitta Amico spirituale; guida e consigliere spirituale, [pp. 32-33]

kāma Piacere sensoriale e sessuale; forte desiderio e i suoi oggetti. Ricerca del piacere sensoriale.

kāya Corpo, gruppo, mucchio, insieme; ciò che è composto di elementi, organi, parti. Indica in genere l'organismo umano, sia il corpo nel suo insieme che i suoi componenti ('corpo-respiro' e 'corpo-organismo'), [pp. 23-24, 41-42]

kāya-sankhāra Condizionante del corpo; il respiro, che condiziona e influenza direttamente sul corpo (Si può anche tradurre con 'condizionamento del corpo'), [p. 42]

khandha Aggregati, mucchi, gruppi, categorie; i cinque costituenti base dell'essere umano. Tali gruppi non costituiscono entità ontologiche, ma categorie in cui vanno analizzati tutti gli aspetti della vita umana (a eccezione del *nibbāna*). Nessuno dei *khandha* è il sé; non appartengono al sé e, al di fuori di essi, non esiste alcun sé. Sono cinque: *rūpa-khandha*, aggregato della forma (il corpo fisico); *vedanā-khandha*, aggregato della sensazione; *sannā-khandha*, aggregato della percezione (compresi il riconoscimento e la discriminazione); *sankhāra-khandha*, aggre-

gato delle formazioni mentali (comprese le emozioni); *vinnāna-khandha*, aggregato della coscienza sensoriale. Quando diventano la base dell'attaccamento, sono detti *upādāna-khandha*.

kilesa Contaminazioni, impurità; tutto ciò che oscura, ottenebra, inquina, corrompe il *citta*. Le tre categorie principali sono: *lohha*, *dosa* e *moka*.

[p- 63]

liberazione *Vimutti*.

lobha Avidità, brama. Prima delle tre contaminazioni, include desiderio sessuale, lussuria, avarizia e tutti gli altri pensieri ed emozioni di reazione positiva all'oggetto. (Cfr, *rāga*).

loka Mondo; ciò che è destinato a rompersi, frantumarsi, disintegrarsi. *lokiya* Mondano, del mondo; stato di intrappolamento, di appartenenza al mondo.

lokuttara Trascendente, sovramondano, oltre e al di là del mondo; stato di libertà dal mondo anche se si è nel mondo.

magga Sentiero, via; il nobile ottuplice sentiero, la Via di Mezzo che conduce al di là del *dukkha*.

magga-phala-nibbāna Sentiero, fruizione e *nibbāna*: il trinomio (separato nei testi pāli, ma riunito in un unico termine in thailandese) indica le tre dinamiche che si verificano in rapida successione durante la realizzazione del Dhamma. *Magga* (sentiero) è l'attività della *vipassanā* che recide le contaminazioni; *phala* (frutto, fruizione) ne è la recisione definitiva; *nibbāna* è l'acquietamento che si produce con la fine delle contaminazioni.

mahaggatā Eccellenza mentale, stato mentale di gran lunga superiore a quello comune. [pp. 63-64]

mano Mente, pensiero; l'attività della coscienza di essere consapevole, sentire, esperire e conoscere; la mente quale *āyatana*, organo sensoriale interno. (Cfr. *citta* e *vinnāna*).

màra Tentatore, demonio, diavolo; personificazione dei veri tentatori, che sono le contaminazioni.

mente *Citta* o *mano* o *vinnāna*.

moka Illusione. Terza categoria dei *kilesa*, che include: paura, ansia, confusione, dubbio, invidia, infatuazione, speranza e aspettative [pp. 62-63]

nibbāna Acquietamento; il 'fine' della pratica buddhista e la più elevata potenzialità del genere umano. Il *nibbāna* si manifesta quando le fiamme dei *kilesa*, dell'attaccamento, dell'egoità e del *dukkha* si sono spente totalmente e definitivamente. Va realizzato in questa vita. [pp. 87-88]

nibbuta Acquietamento, e colui che si è acquietato; l'acquietamento che si verifica quando i *kilesa* vengono temporaneamente sospesi, sia spontaneamente sia in virtù della corretta pratica del Dhamma. Sono tipi

- di *nibbuto* il *sāmāyika-nibbāna* (acquietamento temporaneo) e il *taṅga-nibbāna* (acquietamento accidentale), [pp. 87-88]
- nimitta* Segno, immagine, oggetto immaginario. Nel contesto dell'Anāpānasati è un'immagine mentale forgiata dalla concentrazione unificata in un punto, applicata all'ulteriore sviluppo del *samādhi* nel quarto passo. Il *nimitta* attraversa tre fasi: l'immagine iniziale; l'immagine elaborata come esercizio mentale; l'immagine finale neutra, sottile e calmante. [pp. 46-48]
- nirodha* Cessazione, estinzione; sinonimo di *nibbāna*, la fine dell'attaccamento e del *dukkha*. Materia del quindicesimo passo, [pp. 76-77]
- nivarana* Impedimenti, ostacoli; semi-contaminazioni che intralciano ogni sviluppo, particolarmente lo sviluppo mentale. Sono cinque: *kāmachanda*, desiderio sensuale; *vyāpāda*, malevolenza e avversione; *thina-middha*, pigrizia e torpore; *uddhacca-kukkucca*, agitazione e inquietudine; *vicikicchā*, dubbio. (Non confondere *nivarana* con *nirvāna*, l'equivalente sanscrito di *nibbāna*). [p. 71]
- noumeno *Asankhata*. L'unico *dhamma* non condizionato, non composto e permanente, cioè il *nibbāna*. [pp. 83-84]
- panna* Saggezza, conoscenza, comprensione intuitiva; visione corretta di ciò che occorre conoscere per l'estinzione del *dukkha*. Costituisce la terza pratica (*sikkha*) e l'inizio del nobile ottuplice sentiero. È *pannā*, più che non la fede o la volontà, la caratteristica peculiare al Buddhismo.
- pattecasamuppāda* Originazione interdipendente, produzione condizionata. Catena di successioni causali che determinano il *dukkha*. In dipendenza dell'ignoranza (*avijja*) hanno origine le formazioni (*sankhāra*); in dipendenza delle formazioni ha origine la coscienza sensoriale (*vinnāna*); ... mente e corpo (*nāma-rūpa*); ... gli organi sensoriali (*salāyatana*); ... il contatto sensoriale (*phassa*); ... la sensazione (*vedanā*); il desiderio (*tanhā*); ... l'attaccamento (*upādāna*); ... il divenire (*bhava*); ... la nascita (*jāti*); in dipendenza della nascita hanno origine vecchiaia e morte (*jarāmarana*); così ha origine l'intera massa del *dukkha*. [pp. 84-85]
- patinissagga* Restituzione, resa, abbandono; cessare di reclamare le cose come 'io' o 'mio' e restituirle alla Natura. Materia del sedicesimo passo, [p. 78]
- phassa* Contatto, esperienza sensoriale; l'incontro e l'interazione tra organo sensoriale interno, oggetto sensoriale esterno e coscienza sensoriale (ad esempio: occhio, forma e coscienza visiva). I *phassa* sono sei, corrispondenti ai sei organi di senso.
- pīti* Contentezza, soddisfazione, rapimento; il piacere (*vedanā* piacevole) che sorge in dipendenza del successo nell'azione. Materia del quinto passo, [pp. 52-53]

prana (sscr.; pāli, *pana*) Respiro, energia vitale, vita; ciò che nutre e sostiene la vita. [p. 98]

pranayāma (sscr.) Controllo del *prana*, del respiro.
presenza mentale *Sati*.

rāga Brama, desiderio di avere o di ottenere. *Rāga* può o no dirigersi verso la sfera sessuale. (Cfr. *lobha*). [p. 62]

sacca Verità.

sacca-dhamma Verità, realtà.

samādhi Concentrazione; unificazione del flusso mentale. Il corretto *samādhi* ha i seguenti caratteri: purezza, chiarezza, stabilità, forza, calma, prontezza e docilità mentale. La sua perfezione è raggiunta nello stato mentale uni-verso (*ekaggatā*) e nei *jhāna*. Il supremo *samādhi* è la mente concentrata unicamente sul *nibbāna*. Costituisce la seconda *sikkhā*. [pp. 67-68]

sampajannā Saggezza in atto, chiara comprensione; l'applicazione specifica della *patinā* a una data situazione.

sankhāra Cosa condizionata, fenomeno, formazione, costruzione; ciò la cui esistenza dipende da altre cose o condizioni. La parola indica tre aspetti: il soggetto 'condizionante', l'azione del 'condizionare', e l'oggetto del 'condizionamento', [p. 43]

santi Pace, tranquillità spirituale.

sāsana Religione; pratica e comportamento che lega l'essere umano al Supremo (comunque venga chiamato).

sati Consapevolezza, presenza mentale, ricordo. Capacità della mente di osservare e conoscere se stessa. *Sati* è il veicolo di *pannā*; senza la consapevolezza, la saggezza non può infatti venire sviluppata, usata e applicata. Benché connessa alla memoria, *sati* non ne è un mero sinonimo; così come non è semplice attenzione. *Sati* consente di essere consapevoli di ciò che stiamo per fare. È caratterizzata da rapidità e duttilità.

satipatthāna Le quattro basi della consapevolezza, i quattro fondamenti per l'applicazione di *sati* allo sviluppo mentale. L'investigazione dell'esistenza viene esercitata in quattro campi: *kāya*, *vedanā*, *citta* e *Dhamma*.

sé *Attā*.

sensazione *Vedanā*.

sikkhā Pratica; i tre aspetti del sentiero, o Via di Mezzo. Ogni pratica buddhista rientra nelle tre pratiche di *silā*, *samādhi* e *patinā*.

stia Moralità, virtù, normalità; parole e azioni in armonia con il Dhamma. Molto più di un'osservazione formale di norme e precetti, il vero *silā* sgorga dalla saggezza, con adesione gioiosa. Prima delle tre *sikkhā*.

sukha Gioia, felicità; letteralmente, 'facile da sopportare'. *Vedanā* piacevole, serena e calmante. Nasce da *piti*, ed è materia del sesto passo, [p. 54]

- sunnatā* Vacuità. Qualità della mancanza di sé, anima, ego o di qualunque cosa a cui poter attribuire un 'io' o 'mio'. Inoltre, la qualità della mancanza di contaminazioni.
- tanhā* Desiderio, avidità, sete, cieca appetizione. Causa del *dukkha* (secondo *ariya-sacca*), da non confondersi con la 'saggia volizione' (*sammā-sankappa*, retta motivazione). Condizionata dalla fallacia della *vedanā*, a sua volta dà origine a *upādāna*.
- tathatā* Quiddità, l'essere proprio così; né questo né quello, la realtà della non dualità. Le cose sono così come sono (impermanenti, insoddisfacenti e prive di sé), al di là delle nostre preferenze e avversioni, supposizioni e credenze, ricordi e speranze.
- upādāna* Attaccamento; l'aggrapparsi, l'afferrarsi. Stringere stoltamente, far presa sulle cose considerandole come l'io o il mio. [pp. 69, 70-71]
- vedanā* Sensazione. Reazione mentale o interpretazione dell'esperienza sensoriale (*phassa*). La sensazione è triplice: piacevole, gradevole (*sukha-vedanā*); spiacevole, sgradevole (*dukkha-vedanā*); né piacevole né spiacevole, indeterminata (*adukkhāmasukha-vedanā*). La *vedanā* è condizionata da *phassa* (contatto sensoriale). Se si nutre all'ignoranza, condiziona il desiderio; se si nutre alla saggezza, è benefica o non dannosa. È un fattore mentale da non confondersi con le sensazioni fisiche, benché non costituisca ancora la reazione emotiva; di qui una certa ambivalenza nella traduzione con 'sensazione', [pp. 25, 100-101]
- vijjā* Retta conoscenza, comprensione, saggezza. La conoscenza delle cose così come sono. *Vijjā* subentra ad *avijjā*, quando questa è rimossa. Sinonimo di *panna*.
- vimutti* Liberazione, emancipazione, salvezza. Il liberarsi da ogni attaccamento, *kilesa* e *dukkha*, realizzando così il *nibbāna*. [pp. 78-79]
- vinnāna* Coscienza sensoriale; processo del conoscere gli oggetti sensoriali attraverso le sei porte sensoriali (occhi, orecchie, ecc.). L'attività mentale indispensabile per esperire il mondo sensuale (*lokā*), senza la quale non vi è esperienza. La lingua thailandese moderna usa *vinnāna* nel senso di 'anima, spirito', accezioni ignote ai testi pāli. (Cfr. *citta e mano*).
- vipassanā* Visione profonda, che vede direttamente nella vera natura delle cose: *aniccam-dukkham-anattā*. Il termine si è diffuso a indicare la pratica dello sviluppo mentale, o meditazione di visione profonda. In questa accezione, la teoria, la tecnica e la postura fisica non vanno confuse con la reale comprensione dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente e del non sé, che non possono essere oggetto di insegnamento, [p. 95]
- virāga* Assenza di desiderio e di passione; la dissoluzione e la scomparsa di *rāga*, dell'attaccamento. Materia del quattordicesimo passo.
- viveka* Solitudine spirituale, vita ritirata; serenità nella solitudine e nella consapevolezza. È di tre tipi: *kāya viveka*, solitudine fisica, cioè tranquillità

del corpo; *citta-viveka*, solitudine mentale, cioè assenza di contaminazioni; *upadhi-viveka*, solitudine spirituale, cioè libertà dagli attaccamenti e dalle loro cause: il *nibbāna*.
vossagga Restituzione, abbandono; il naturale lasciar andare della mente liberata. Sinonimo di *nibbāna* e *patinissagga*.