



I quattro oggetti di contemplazione in sedici passi di avvicinamento*



A. CONTEMPLAZIONE DEL CORPO (KAYA)

In effetti, i corpi sono due: il corpo-organismo e il corpo-respiro. Possibilità di controllare il corpo-organismo regolando il corpo-respiro e viceversa.

- I PASSO. Imparare a prendere coscienza del respiro lungo.
- II PASSO. Imparare ad esaminare il respiro corto in tutte le sue fasi.
- III PASSO. Ispezionare il corpo-organismo da capo a piedi e calmarlo agendo sul respiro. I due corpi si condizionano reciprocamente. Il KAYA-RESPIRO (corpo condizionante) è detto anche KAYA-SAÑKHĀRĀ. La parola SAÑKHĀRĀ è accreditata di tre significati: il soggetto condizionante, l'azione del condizionare e l'oggetto del condizionamento. Il corpo-organismo, per esempio, è un SAÑKHĀRĀ condizionato da una molteplicità di cause e dai componenti che lo formano, ma è anche causa condizionante di pensieri, sensazioni, azioni e infine è oggetto esso stesso di perenne condizionamento. L'osservazione del loro reci-

* Appunti tratti da: BUDDHADĀSA, *La consapevolezza del respiro*, Roma, Ubaldini, 1991.

proco condizionamento può portare alla comprensione di ANATTĀ, non sé, non anima.

- IV PASSO. È una sagace ed utile sequenza da sperimentare in progressione:
 1. calmare volontariamente il respiro;
 2. seguire il respiro dalle narici al diaframma e viceversa;
 3. vigilare il respiro in un punto; cioè raccogliere il flusso dispersivo della mente in un unico punto (le narici o il diaframma) fino ad arrivare alla focalizzazione unificata della mente (EKAGGATA) in quel punto.

B. CONTEMPLAZIONE DELLA SENSAZIONE (VEDANA)

- V PASSO. La soddisfazione di essere entrati in SAMĀDHI genera PITI, la contentezza e SUKKHA, la serenità. PITI non porta pace; ha una valenza eccitante; agita, muove, scuote la mente, però induce un senso di benessere.
- VI PASSO. Osservazione di SUKKHA. Al contrario di PITI, SUKKHA calma e placa la mente.
- VII PASSO. Come il respiro condiziona il corpo-organismo, così SUKKHA e PITI influenzano la mente: PITI turba, SUKKHA placa; entrambi condizionano la mente, ma in modo opposto. Si cammina sul filo del rasoio di un delicato e fragile equilibrio.
- VIII PASSO. Per frenare le sensazioni il Buddha suggerisce l'adozione di due metodi: la concentrazione (SAMĀDHI), abile mezzo per sbarazzarsi di PITI, comprendendone l'illusorietà, e la saggezza (PAÑÑĀ), mettendo in evidenza i due aspetti di PITI e SUKKHA: il lato attraente, invitante, amabile e affascinante e la parte che ne rappresenta lo scotto da pagare e cioè il turbamento e l'allontanamento dalla pace. Conviene non lasciarsi fuorviare; quindi si impone una consapevole prudenza nel contrastare stati mentali negativi, senza esagerare con un eccesso di legittima difesa (repressione), pena la radicalizzazione degli stimoli. Chi cerca di confonderci fa il suo mestiere; sta a noi sapercene tutelare con sagace indulgenza (poiché in noi troviamo sia MARA che l'Angelo), liberi dal desiderio, ma anche dall'avversione. Dobbiamo

intuire gli schemi in base ai quali le sensazioni di scontentezza ci gettano nello stato di insoddisfazione; imparare a salvaguardarcene impiegando una dolce fermezza e tenendo la mente sotto controllo, con l'obiettivo di condurla gradualmente all'ottenimento dei frutti del Sentiero.

C. CONTEMPLAZIONE DELLA MENTE (CITTA)

- IX PASSO. Si tratta di conoscere le caratteristiche manifestate dalla mente: brama (RAGA), ira, odio, avversione (DOSHA), illusione, confusione (MOHA); la condizione elevata o ordinaria, concentrata o distratta, libera o succube dell'attaccamento.
- X PASSO. Dare spazio alla letizia, alla contentezza, alla soddisfazione: abbiamo incontrato il DHAMMA, siamo stati fortunati e possiamo sviluppare l'energia per andare avanti.
- XI PASSO. Sapere concentrare la mente, con l'ausilio del respiro, ogni volta che vogliamo.
- XII PASSO. Investigare la mente, con l'intento di liberarla da ogni legame; non attaccarsi a niente. Il modo migliore per praticare questo PASSO è esaminare il pericolo, il dolore, la sofferenza che si producono ogni volta che ci attacchiamo a qualcosa, ritenendolo io-mio. Il SAMĀDHI di questo livello determina tre trasformazioni della mente: stabilità, fermezza; purezza, libertà dalle contaminazioni; prontezza, duttilità. Il supremo ottenimento di questo SAMĀDHI è la conoscenza della vera natura delle cose secondo realtà. È opportuno considerare la punizione insita nell'attaccamento e il pregio del non attaccamento nel loro continuo alternarsi nella mente. Gli oggetti dell'attaccamento sono: la sessualità, la sensualità, il possesso; le false opinioni, le credenze, le teorie a cui l'ignoranza ci induce ad attaccarci; le pratiche, le usanze, le tradizioni religiose e mondane. Inoltre, la mente va difesa dal cadere vittima dei cinque impedimenti: il desiderio sensuale; l'avversione, la depressione, il torpore; l'agitazione; la distrazione, il dubbio; l'incertezza.

D. CONTEMPLAZIONE DEL DHAMMA

- XIII PASSO. È la contemplazione dell'impermanenza (ANICCĀ) di tutti i processi condizionati descritti nei dodici PASSI. Sono impermanenti il respiro, i corpi, le sensazioni, la mente, la gioia, il SAMĀDHI e la stessa liberazione della mente. L'impermanenza rivela di tutti i fenomeni il carattere insoddisfacente (DUKKHA), il non sé (ANATTĀ) il vuoto (SUÑÑATA), la quiddità (il suo vero essere), la condizionalità o legge di causa ed effetto (IDAPPACCAYATA). I filosofi greci, di tutti i fenomeni avevano percepito solo la precarietà ("tutto scorre"), mentre, invece, il concetto di impermanenza è costituito da un'unica e inscindibile catena cognitiva. La contemplazione dell'impermanenza in tutti i suoi aspetti scioglie l'attaccamento; ci insegna, cioè, a prendere le distanze da ciò che è infruttuoso (VI-VEKA).
- XIV PASSO. È la scomparsa dell'attaccamento, il non coinvolgimento (VIRAGA). Significa in essenza che la mente immota e silenziosa non si attacca, non afferra, non considera alcunché come appartenente all'io; è immunizzata contro l'odio, l'invidia, la gelosia, il timore, l'ansia, il rammarico.
- XV PASSO. È la contemplazione dell'estinzione dell'attaccamento, dell'estinzione di DUKKHA (NIRODHA). DUKKHA è la nascita, la vecchiaia, la malattia, la morte. DUKKHA è il dolore fisico, il dolore psichico, la sofferenza, l'angoscia, la disperazione. DUKKHA è l'essere uniti a ciò che non si ama, l'essere separati da ciò che si ama, è non avere ciò che si desidera, è essere attaccati al corpo, alla sensazione, alla percezione, all'attività volitiva, alla coscienza (tutti impermanenti), considerati come appartenenti a sé. L'effetto delle predette estinzioni è costituito dalla fine della paura di nascita, vecchiaia, malattia e morte; la fine della tristezza, della frustrazione, della depressione.

- XVI PASSO. È la contemplazione della restituzione (PATI-NISSAGGA). Per tutta la vita ci siamo comportati come ladri, impadronendoci di cose appartenenti alla natura, come facenti parte di diritto del nostro sé. Il DUKKHA è la punizione dei nostri furti e dell'attaccamento alle cose rubate. Tutto appartiene alla Natura (la Grande Madre), ma ora – con saggezza – restituiamo tutto al vero proprietario. Per tutta la vita ci siamo caricati di pesi e fardelli grazie alla nostra stupidità, ma, una volta compreso qual è l'effetto che producono su di noi, li scarichiamo.

L'OCCASIONE DI INCONTRARE IL
DHAMMA
È LA COSA PIÙ ALTA CHE POSSA TOCCARE
AD UN ESSERE UMANO.

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.