

Ānāpānasati*



L' *Ānāpānasati sutta* si compone di quattro tetradi, o gruppi di istruzioni, contenenti ciascuna quattro sezioni. La prima tettrade insegna a prendere coscienza del respiro, a esaminare, ispezionare, calmare il respiro, a vigilare sul respiro. Nella inspirazione sentiamo di prendere dentro di noi il nutrimento dello spirito; nella espirazione ci ripuliamo, lasciando andare l'oscurità, il timore, la tensione. Queste due modalità diventano segni per la mente a cui il cuore può rivolgersi e dire « mi piace essere in questo luogo, che mi sostiene e m'incoraggia e in cui posso rilassarmi. » Si sa che l'unità mente-corpo, nella perenne compenetrazione osmotica, può andare soggetta a stati di instabilità a causa di impedimenti ben conosciuti quali l'irrequietezza, l'impazienza, la depressione, l'avversione, la pigrizia, il torpore, il dubbio.

Di fronte a questi ostacoli è facile perdere la fiducia. La loro forza è accompagnata a un forte senso dell'io. Ci si sente imprigionati per aver perso l'equilibrio nel momento presente. Gli impedimenti possono ostacolare l'accesso al

* Appunti tratti da: AJAHN SUCITTO, *Insegnamenti sulla pratica di Ānāpānasati*, Roma, A.Me.Co., s.a.

sentiero. Ma è molto meglio trovarsi in uno stato di confusione e di incertezza, ma restare lì, piuttosto che gettare la spugna.

Il semplice sentire che è possibile respirarci dentro, o camminarci in mezzo può fungere da punto di riferimento per introdurre nell'esperienza un senso di ritmo di raccoglimento di chiara intenzione e suscitare il presentimento che gli impedimenti tendano ad ingigantire se stessi e a farci credere che l'avventura da noi intrapresa sia un'impresa pressoché impossibile. L'arma risolutiva è una vigile consapevolezza accompagnata da una corretta manovra, che è quella di non entrare nella difficoltà, ma restarne fuori. Ciò si ottiene generando un "luogo" adatto a tenere a bada questi stati negativi per mezzo dell'energia verticale, cioè l'energia della postura eretta ed equilibrata, non rigida, che consenta al corpo di sentirsi rilassato e leggero. Le varie forme di ostruzione potranno essere allora sperimentate come temporanee modificazioni di questo sottile equilibrio.

Possiamo aprire la strada al respiro tracciando per l'attenzione un percorso ascendente dalla base della spina dorsale fino alla cima della testa e da qui, nel percorso discendente, lungo la parte anteriore del corpo. In questo itinerario incontriamo, nella fase ascendente, l'addome, i reni (con le ghiandole dell'adrenalina e del cortisone), il cervelletto (che ha la funzione di mantenere l'equilibrio e l'orientamento), l'epifisi (o ghiandola pineale), l'ipofisi o pituitaria (la madre delle ghiandole endocrine), la corteccia cerebrale e, nella linea discendente, il trigemino, la bocca, la tiroide, il plesso solare. Sono punti forti dove raccogliere l'attenzione.

Si può anche lavorare secondo quelli che si definiscono "campi" energetici: il campo della testa, fino al confine della mascella; il campo della gola, che va fino alle clavicole; il campo del petto e del plesso solare; il diaframma, l'addome e la cavità del bacino. Il confine tra un campo e l'altro è il punto dove più facilmente si possono incontrare

ostruzioni o resistenze. Ad una applicazione accurata dell'attenzione in questi punti si accompagna un sensibile effetto liberatorio.

Guardiamo con distacco questi stati di instabilità, guardiamo in prospettiva ciò che sta succedendo e cerchiamo di evitare errori di valutazione. Ora abbiamo qualcosa con cui lavorare; possiamo esaminare, riflettere, decidere con senso di autorità personale consapevole. Ciò che viene fermato è la considerazione del sé, la opinione sul sé. L'attività di attenzione è un fattore essenziale nel generare un tipo di energia percepibile fisicamente. Ci si sente tranquilli, a proprio agio, contenti.

Due opportune facoltà sono disponibili: la prima è la capacità di riconoscere ciò che emerge in primo piano nello spazio mentale e che cattura all'improvviso la nostra attenzione per un attimo; con l'esercizio impariamo a dare continuità alla nostra attenzione, a cogliere quell'attimo, a mettere da parte tutto il resto, a sgomberare il campo, in modo da offrire un riferimento chiaro, che sia di sostegno all'intenzione di intimo raccoglimento. L'altra modalità di attività mentale consiste nell'esplorare e valutare l'oggetto dell'attenzione e consente di entrare in risonanza emotiva con ciò che sperimentiamo. È un pò come dipingere un quadro della nostra esperienza corporea con alcuni elementi di base, che sarebbero i colori primari.

Uno degli elementi è la terra, associata alla formazione mente-corpo: ci fornisce la sensazione di solidità, resistenza, compattezza. Nell'inspirazione il corpo-terra si apre, la pressione si attenua. Nell'espiazione la pressione aumenta e spinge fuori il respiro. Contemplando questo movimento possiamo avvertire nell'elemento terra connesso al corpo-mente un senso di costanza, di fermezza, di invarianza, di stabilità.

L'acqua è fluidità. Nella parte intermedia del processo respiratorio si potrebbe captare qualcosa di flessibile, che

consente di usare la percezione di fluidità del respiro per ammorbidire una tensione, come se la si massaggiasse.

L'aria è la rappresentazione del subitaneo sfioramento delle sensazioni. Si può contemplare la leggerezza della grande camera d'aria, che è la gabbia toracica. L'aria non si ferma mai; va e viene con ritmi differenti, come le sensazioni estremamente fuggevoli, che si intrecciano e si rincorrono.

L'elemento fuoco si esprime come vitalità luminosa e calore; l'ossidazione del ferro nel sangue (ossiemoglobina) può paragonarsi a una vera e propria combustione, facendo così rientrare l'atto respiratorio tra le grandi fonti di energia da cui siamo circondati (l'energia solare, elettromagnetica, gravitazionale, le energie radianti).

Infine, lo spazio, la cui funzione è quella di lasciarsi attraversare da tutto ed è sentito particolarmente nella gola, quale significativo punto di passaggio. È una sensazione di apertura, dove tutto è ignoto, tutto è possibile. Il collo, la mascella, gli occhi tendono di norma a contrarsi in caso di tensione; è vantaggioso respirarci dentro, come a volerli aprire, ammorbidire. L'effetto si ripercuoterà naturalmente nelle spalle e nel petto, che cominciano a sentirsi più leggeri e a decontrarsi. Cominciamo a partecipare pienamente alla vita del corpo. Il corpo torna a essere quello che è per natura: un insieme di elementi in armonia. Rilassamento e benessere fisico ci fanno sentire felici.

La seconda tetradè è la contemplazione della sensazione. Il respiro e il corpo si fondono insieme producendo nella nostra coscienza e sul nostro stato mentale benefici effetti di calma e stabilità, che ci mettono in condizioni di imparare. Impariamo così che l'emozione connessa alle sensazioni è un'energia molto coinvolgente, ma anche molto insoddisfacente per via dell'agitazione generata. Con l'*ānāpānasati* impariamo a trasformare questa energia nell'energia

del cuore, la quale allora può darci sostegno e forza e risollevarci dalla ristrettezza dei nostri schemi emozionali.

Laddove l'energia emotiva è un fiume che scorre impetuoso in continuità, l'*ānāpānasati* ci conduce verso il lago calmo della visione profonda. È così che si arriva al momento in cui il respiro cambia ritmo e diventa lieve, tenue, sottile. Questo succede sia spontaneamente sia per effetto di un particolare modo di focalizzare l'attenzione. Man mano che ci si rilassa, il respiro diventa più leggero, le sensazioni acquistano una qualità più sommessa.

La mente si sintonizza sulla pulsazione o vibrazione dell'atto respiratorio e prende nota che nella sfera della coscienza corporea c'è un fremito costante associato al respirare; sono sottili correnti di energia, segno fondamentale della vitalità fisica. Una volta che l'attenzione sia in grado di ricevere quel segnale si tratta di esercitarsi a sentirlo pienamente. C'è ovviamente tutta una gamma di emozioni di tipo estatico che si possono ricollegare a disponibilità di apertura e di calma. Per non farsi prendere la mano occorre in primo luogo radicare ogni esperienza al corpo per evitare di perderci negli spazi eterei.

Una mente rilassata potrà riempire una particolare impressione del respiro come qualcosa di lieve e rappresentarsela come uno spazio delicato nel quale la mente scende o si apre a un livello dove riceve solo impressioni molto semplici, quasi infantili o oniriche, ma bisogna attendere che queste cose avvengano da sé, non possono essere oggetto di una decisione autonoma.

A questo punto incontriamo i fattori *piti* e *sukkha*. *Piti* è un'impressione confortante, come di abbracciare e di essere abbracciati; *sukkha* è la capacità di espandersi in uno stato di completa apertura. Ogni qualvolta l'attenzione riposa nel respiro e lo accompagna fluidamente per qualche minuto viene da dire « che seduta piacevole! »: è *piti*, che significa freschezza, vivacità, diletto. Se si vuole che diventi

un fattore di *samādhi* occorre prendere quello stato in sé come oggetto di attenzione.

La terza tetradè fa riferimento a *citta* (mente-cuore), ossia all'esperienza del riconoscimento e alla sensazione piacevole o spiacevole che vi si accompagna. Il sentimento dell'“io sono” salta fuori a questo punto. Non si tratta di toglierlo di mezzo; ai fini della meditazione basta osservare, che è “solo questo”. Se si cerca di eliminarlo compare un “io sono” tirannico e geloso. Invece si tratta solo di capire come stanno le cose senza ingigantirle. Allora il lasciar andare viene da sé, poiché il cuore, la mente e la coscienza, che erano stati attivati ed energizzati, possono acquietarsi con l'atteggiamento di fondo del donare attenzione, che crea spazio consapevole intorno agli oggetti mentali, senza appiccicare loro intorno umori e sentimenti di desiderio, avversione o paura. È così che si “allieta” *citta*, fondendo presenza mentale e chiarezza con quel sentimento di entusiasmo, vigore e ispirazione, che chiamiamo *piti*. Cosicché la consapevolezza non è una sorta di sguardo vacuo, ma un'offerta di piena presenza.

La quarta tetradè parla un linguaggio diverso dalle altre tre. Ecco ciò che si esamina e in cui si è contemporaneamente immersi:

- *Anicca*: l'impermanenza, la transitorietà, la vacuità e la degradazione di tutti i processi condizionati, il loro deperimento. Pertanto sono impermanenti il respiro, i corpi, le sensazioni, la mente. L'impermanenza rivela di tutti i fenomeni il carattere insoddisfacente, il vuoto, la condizionalità. La contemplazione dell'impermanenza scioglie l'attaccamento, ci insegna a prendere le distanze da ciò che è infruttuoso.
- *Viraga*: è una mente equilibrata ed equanime, che gradualmente attenua la spinta a desiderare o rifiutare; non è

eccitata dal piacevole, né depressa dallo spiacevole; è capace di sostenere una osservazione non giudicante, sempre vigile e consapevole nei confronti dei contenuti mentali che sorgono e passano.

- *Nirodha*: è l'estinzione dell'attaccamento; abbiamo capito che non ne valeva la pena.
- *Paṭinissajja*: la rinuncia, il senso dell'io può essere completamente abbandonato e lasciato andare; abbiamo preso dalla vita cose alle quali siamo rimasti attaccati, come se facessero parte di diritto del nostro sé. Ora è il tempo del distacco, della restituzione, del venir fuori dalla palude.

IL *DHAMMA* È LA NOSTRA GUIDA

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.