

# Jhana non secondo i numeri

Thanissaro Bhikkhu

© 2005-2011 (*versione originale*)

Quando andai a studiare con il mio maestro, Ajahn Fuang, questi mi dette un libretto di istruzioni di meditazione e mi mandò a meditare sulla collina dietro il monastero. Il libretto – scritto dal suo insegnante, Ajahn Lee – iniziava con una tecnica di meditazione sul respiro e si concludeva con una sezione che mostrava come utilizzare la tecnica per indurre i primi quattro livelli di *jhana*.

Negli anni successivi vidi Ajahn Fuang dare lo stesso libretto a ciascuno dei suoi nuovi studenti, sia laici che ordinati. Eppure, nonostante le descrizioni dettagliate dei *jhana* del libretto, egli raramente ne menzionava la parola nelle sue conversazioni, e non diceva mai a nessuno dei suoi studenti che avevano raggiunto un particolare livello di *jhana* nella loro pratica. Quando uno studente gli parlava di un'esperienza meditativa ricorrente, gli piaceva discutere non di cosa si trattasse, ma di cosa fare con essa: su che aspetto focalizzarsi, cosa lasciar cadere, cosa cambiare o mantenere invariato. Poi insegnava allo studente come fare esperimenti con quell'esperienza – per renderla ancora più stabile e riposante – e come giudicare i risultati di tali esperimenti. Se i suoi studenti volevano misurare i propri progressi riguardo le descrizioni dei *jhana* del libretto, era affar loro e non suo. Non disse mai questo in parole, ma dato il suo modo di insegnare, il messaggio implicito era chiaro.

Altrettanto chiare erano le motivazioni implicite del suo atteggiamento. Mi parlò una volta delle sue esperienze come giovane meditatore: “A quei tempi non c'erano libri che



spiegavano tutto come ora. Quando studiavo con Ajahn Lee, egli mi diceva di portare la mia mente verso il basso. Così mi concentravo su come portarla giù, giù, giù, ma più la portavo

giù, più diventava pesante e ottusa. Pensai: ‘Questo non può essere corretto’. Così invertii la direzione e mi focalizzai sul portarla su, su, su, fino a quando trovai un equilibrio e riuscii a capire ciò di cui stava parlando”. Questo episodio è stato uno dei tanti che gli insegnò una lezione importante: che bisogna verificare le cose da se stessi, vedere quando le istruzioni devono essere prese alla lettera e

quando in senso figurato; che si deve giudicare da soli se si sta andando bene; e che si deve essere ingegnosi, sperimentare e rischiare per trovare i modi di affrontare i problemi che si presentano.

Nel suo insegnamento ha cercato di instillare nei suoi allievi le qualità di fiducia in se stessi, di inventiva e di volontà di correre rischi e verificare le cose in prima persona. Lo ha fatto non solo parlando di queste qualità, ma anche spingendoci in situazioni in cui occorreva svilupparle. Se fosse sempre stato pronto a confermare: “Sì, hai raggiunto il terzo *jhana*” o “No, questo è solo il secondo *jhana*”, avrebbe messo in corto circuito le qualità che stava cercando di instillare. Sarebbe stato lui, invece della nostra capacità di osservazione, l'autorità su ciò che accadeva nella nostra mente e saremmo stati sciolti da ogni responsabilità sulla corretta valutazione di ciò che avevamo sperimentato. Allo stesso tempo avrebbe alimentato il desiderio infantile di cercare di piacere a lui o di impressio-

narlo, minando la capacità di affrontare il nostro compito, ovvero sviluppare il potere di sensibilità di porre fine alla sofferenza e allo stress. Come mi disse una volta: “Se devo spiegare tutto, ti abituerai ad avere le cose portate su un piatto d’argento. Che farai poi quando sorgeranno problemi durante la meditazione e non avrai alcuna esperienza a capire le cose da te?”.

Così, studiando con lui, ho dovuto imparare a correre dei rischi in mezzo a incertezze. Se emergeva qualcosa di interessante nella pratica, dovevo aderirvi, osservandolo a lungo, prima di giungere a qualsiasi conclusione al riguardo. Anche allora – imparai – le etichette che applicavo alle mie esperienze non potevano essere scolpite nella roccia. Dovevano essere più simili a post-it: segni utili per mio riferimento che avrei potuto staccare e attaccare altrove non appena acquisivo maggior dimestichezza con il territorio della mia mente. Questo si è rivelato una preziosa lezione per tutte le aree della mia pratica.

Comunque Ajahn Fuang non mi ha fatto reinventare tutta la ruota del Dharma da me. L’esperienza gli aveva dimostrato che alcuni approcci alla concentrazione funzionano meglio di altri per porre la mente in uno stato in cui possa esercitare le sue capacità inventive e possa giudicare con precisione i risultati dei suoi tentativi, ed è stato molto esplicito nel raccomandare questi approcci. Tra i punti che sottolineava c’erano questi:

*Una forte concentrazione è assolutamente necessaria per una visione interiore liberante.* “Senza una solida base di concentrazione”, diceva spesso, “l’*insight* [=la conoscenza intuitiva, ndr] è solo un concetto”. Per vedere con chiarezza le connessioni tra lo stress e le sue cause, la mente deve essere molto stabile e ferma. E per rimanere ferma, è necessario il forte senso di benessere che solo una concentrazione intensa è in grado di fornire.

*Per ottenere l’insight in uno stato di concentrazione, bisogna aderire ad esso per un tempo prolungato.* Se spingiamo con impazienza da un livello di concentrazione al successivo, o se tentiamo di analizzare un nuovo

stato di concentrazione troppo rapidamente dopo averlo raggiunto, non gli diamo mai la possibilità di mostrare il suo pieno potenziale e non diamo a noi stessi l’opportunità di familiarizzarci con esso. Quindi dobbiamo continuare a lavorare con esso con abilità, qualcosa da cui possiamo attingere in tutte le situazioni. Il che ci consente di vederlo da varie prospettive e di verificarlo nel tempo, per vedere se è veramente totalmente beato, vuoto e senza sforzo come può essere sembrato a prima vista.

*Il miglior stato di concentrazione per sviluppare un insight a tutto campo è quello che comprende una consapevolezza di tutto il corpo.* C’erano due eccezioni alla prassi di Ajahn Fuang di non valutare lo stato che avevamo raggiunto durante la pratica, ed entrambe riguardavano gli stati di concentrazione errata. Il primo era lo stato che si verifica quando il respiro diventa così soddisfacente che l’attenzione si sposta dal respiro al senso di benessere in sé, la consapevolezza comincia a sfumare, e la percezione del corpo e dell’ambiente circostante si perde in una nebbia piacevole. Quando riemergiamo, facciamo fatica a individuare esattamente dove eravamo concentrati. Ajahn Fuang chiamava questo *Moha-samadhi*, o concentrazione-illusiva.

Il secondo stato è uno in cui mi è capitato di imbartermi una sera in cui la mia concentrazione era estremamente focalizzata, e così raffinata che rifiutava di fissarsi o etichettare anche i più fugaci oggetti mentali. Piombai in uno stato in cui persi ogni percezione del corpo, di qualsiasi suono interno o esterno, o di qualunque pensiero o percezione – anche se c’era una minima consapevolezza che mi permise di sapere, una volta emerso, che non mi ero addormentato. Scoprii che avrei potuto rimanere lì per molte ore, eppure il tempo sarebbe passato molto rapidamente. Due ore sembravano come due minuti. Potevo anche “programmarmi” a venir fuori a un’ora specifica.

Dopo essermi imbattuto in questo stato diverse notti di fila, ne parlai ad Ajahn Fuang e la sua prima domanda fu: “Ti piace?”. La mia risposta fu: “No”, perché mi sentivo un po’ in-

tontito la prima volta che ne uscii. “Bene”, disse. “Finché non ti piace, sei al sicuro. Ad alcune persone piace molto e pensano che sia il *nibbana* o cessazione. In realtà, è lo stato di non-percezione (*asaññi-bhava*). Non è nemmeno retta concentrazione, perché non c’è modo di investigare nulla in quello stato né realizzare alcun tipo di discernimento. Ma ha altri usi”. Poi mi disse di una volta in cui aveva dovuto subire un intervento chirurgico ai reni e, non fidandosi dell’anestesista, si era messo in quello stato per tutta la durata dell’operazione.

In entrambi questi stati di errata concentrazione ciò che li rende errati è la limitatezza del raggio d’azione della consapevolezza. Se intere aree della nostra consapevolezza sono bloccate, come possiamo ottenere l’*insight* a tutto campo? E, come ho notato in questi anni, le persone che sono abili nel cancellare grandi settori di consapevolezza attraverso una potente concentrazione, tendono anche ad essere psicologicamente esperte nella dissociazione e nella negazione. Questo è il motivo per cui Ajahn Fuang, seguendo Ajahn Lee, ha insegnato una forma di meditazione con il respiro che mira a una consapevolezza a tutto campo dell’energia del respiro attraverso il corpo, giocandoci per ottenere un senso di agio, e poi calmandolo in modo che non interferisca con una chiara visione dei movimenti sottili della mente. Questa consapevolezza a tutto campo contribuisce a eliminare le zone d’ombra nelle quali all’ignoranza piace nascondersi.

*Uno stato ideale di concentrazione per favorire l’insorgenza di insight è quello in cui possiamo indagare in termini di stress e di assenza di stress anche quando ci siamo dentro.* Una volta che la mente si era fermamente stabilita in uno stato di concentrazione, Ajahn Fuang raccomandava di “sollevarla” dal suo oggetto, non così tanto però da danneggiare la concentrazione. Da quella prospettiva potevamo valutare il livello di stress ancora presente nella concentrazione e lasciarlo andare. Nelle fasi iniziali questo di solito richiede di valutare quanto si è in relazione con il respiro, e di individuare livelli più sottili di energia del respiro nel corpo che forniscano una base per

livelli più profondi di quiete. Una volta che il respiro è perfettamente calmo, e la percezione del corpo inizia a dissolversi in una nebbia informe, questo processo comporta la rilevazione delle percezioni di “spazio”, “conoscere”, “unità”, ecc, al posto del corpo e può essere staccato nella mente come strati di cipolla. Il modello di base è sempre lo stesso: individuare il livello di percezione o di fabbricazione mentale che sta causando l’inutile stress, lasciarlo andare per un livello più sottile di percezione o di fabbricazione fino a quando non c’è più nulla da lasciar cadere.

Questo è il motivo per cui, se la consapevolezza è ferma e attenta a tutto campo, non importava se è nel primo o quattordicesimo *jhana*, perché il modo di relazionarsi con lo stato di concentrazione è in ogni caso lo stesso. Dirigendo la nostra attenzione allo stress e alla sua assenza, Ajahn Fuang ci portava a valutare da soli lo stato della nostra mente, senza dover chiedere a qualche autorità esterna. E, a quanto pare, le questioni che possono essere valutate da soli – lo stress, la sua causa, la sua cessazione, e il percorso per la sua cessazione – sono i temi che definiscono le quattro nobili verità: la retta visione che il Buddha dice che può portare alla totale liberazione.

Tradotto dall’inglese da Roberto Luongo

L’originale è all’indirizzo

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/jhananumbers.html>

#### 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.