

# Consapevolezza del corpo come veicolo per l'Illuminazione

Ajahn Kalyano

[Versione originale](#)

Traduzione di Maria Huf Barzoi

*Il mio interesse per la consapevolezza del corpo si è destato quando mi sono reso conto di avere un corpo, ma anche di non sapere molto su di esso. Come usarlo al meglio e come evitare che mi mettesse nei guai? Poi a un certo punto la cosa cominciò ad affascinarmi e notai che instaurando un rapporto migliore con il corpo, provavo un senso di benessere.*

Quando meditiamo sul respiro, sentiamo di poter portare la consapevolezza sempre più all'interno del corpo, arrivando a un nuovo tipo di unione tra corpo e mente. Il corpo diventa parte integrante del nostro mondo e nasce in noi un senso di unione con la natura. Inoltre vedere e accettare il corpo serenamente, così come effettivamente è, può diventare fonte di saggezza liberatoria e di compassione, come se il Buddha stesso si manifestasse nel nostro cuore. In tal modo si innesca un processo di graduale abbandono dell'attaccamento, che conduce alla fine di ogni sofferenza e agitazione.

*Sorpresa, sorpresa!*

Questo processo può essere intensificato impiegando vari metodi per sviluppare la consapevolezza del corpo. Può essere utile, per esempio, praticare discipline fisiche come lo Yoga o il T'ai Chi, che migliorano la presenza mentale e hanno un effetto benefico e calmante. Questo ci permette di investigare il corpo più in profondità:

1. possiamo sviluppare compostezza grazie a una più attenta consapevolezza della postura e dei movimenti;

2. possiamo approfondire l'indagine del modo in cui il respiro influisce sul corpo e sulla mente, espandendo la mente fino a includere l'intero corpo;
3. possiamo sviluppare una sensazione nuova, serena e rilassata del "corpo nella mente", invece di sperimentare la mente "dentro" il corpo;
4. possiamo guardare e percepire il proprio corpo e quello degli altri secondo nuove prospettive

Così come un dottore investiga il corpo in un modo finalizzato alla liberazione dalla sofferenza fisica, il praticante spirituale può investigarlo in un modo finalizzato a liberarsi dalla sofferenza mentale.

Prendiamo in esame tre diversi approcci allo stesso oggetto – il corpo – tanto diversi che nella nostra mente può esserci la tendenza a percepire lo stesso corpo come tre corpi distinti. Il grande salto qualitativo della percezione si produrrà quando questi "tre corpi" si riuniscono. La contemplazione del corpo ha questo preciso obiettivo. Tuttavia, per raggiungerlo dobbiamo lavorare su tutt'e tre gli approcci.

**Rafforzare il corpo (a):** nel senso di sviluppare la consapevolezza del corpo fisico su come effettivamente è, sia in movimento che da fermo – il corpo qui e ora.

In tal senso, istruzioni più dettagliate per acuire e stabilizzare progressivamente questa consapevolezza percettiva del corpo potrebbero essere le seguenti:

1. respirare consapevolmente e sperimentare il respiro come un'attività intenzionale;
2. concedere al respiro di essere secondo le proprie modalità, sperimentandolo con un atteggiamento "permissivo";
3. muoversi in consapevolezza e sperimentare il movimento come attività intenzionale;
4. essere consapevoli di movimenti spontanei, permettendo volontariamente che questi avvengano;
5. sperimentare i movimenti come una combinazione di attività intenzionale e permesso che ciò avvenga;
6. ripetere i punti da 3 a 5, includendo nell'osservazione anche il respiro;
7. sperimentare il corpo come costituito dagli elementi (terra, acqua, aria e fuoco).

I praticanti di T'ai Chi probabilmente hanno dimestichezza con questo sistema, dato che potrebbe essere visto come funzionale allo sviluppo della consapevolezza di Yin e Yang.

**Calmare il corpo (b):** questo è fatto calmando le sensazioni relative al corpo (piacere e dolore) e gli atteggiamenti nei suoi confronti (attrazione o avversione) – oppure, in altre parole, rilassando ulteriormente il corpo e il proprio atteggiamento nei suoi confronti.

**Acuire la consapevolezza dell'immagine del corpo (c),** ovvero l'immagine che abbiamo del corpo dovuta agli altri organi di senso, come per esempio quale oggetto che viene visto, udito, odorato, toccato.

Applicando coscientemente queste tecniche e poi confrontando le immagini (c) direttamente, qui e ora, con la percezione (a) senza l'interferenza delle sensazioni (b), vedremo sorgere nella mente un'immagine spontanea molto nitida e totalmente nuova del corpo. Può sembrare un metodo complicato, ma seguendolo, l'immagine si formerà in modo molto più naturale, chiaro e semplice che non attraverso i metodi più ovvi, per esempio, cercando di intuirlo o di evocarla.

Scopriremo che questa consapevolezza del corpo tende a perdersi durante le attività fisiche intenzionali o in presenza di pensieri discorsivi e di emozioni. Ci accorgeremo anche quanto siano simili sotto questo aspetto le attività fisiche e quelle mentali/emozionali. Tornare a essere centrati nel corpo ci permette di riposarci sia dai pensieri che dalle emozioni e di vedere in prospettiva questi processi. Poi, più pratichiamo e più possiamo rimanere in contatto con il corpo, riposare e mantenere la prospettiva corretta.

Vi consiglio, in ogni caso, di investigare personalmente tutto ciò, nei limiti delle vostre possibilità.

Offro questo alla vostra riflessione.

#### **Condizioni d'uso**

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.