

Permesso di giocare

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 16 marzo 2009 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Permission to Play

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Concentratevi sul respiro. Siate consapevoli di quando entra, e consapevoli di quando esce. Notate dove lo sentite, le sensazioni che vi avvertono quando sta entrando e uscendo, e quindi mantenete l'attenzione focalizzata su quelle sensazioni. Ma dovete stare attenti al modo in cui vi concentrate. Se mettete troppa pressione sul respiro, questo inizia a diventare affannoso, se la vostra attenzione è troppo leggera, scivola via e lo perdetevi. Quindi trovate la giusta quantità di pressione da mantenere sul respiro — qui per pressione s'intende quella della vostra attenzione — ma consentite al respiro di fluire il più liberamente possibile nel corpo.

Spesso facciamo l'errore di contrarci intorno a qualcosa per metterlo in evidenza alla nostra attenzione o per rimanervi concentrati. Questo però impedirà al respiro di diventare un luogo piacevole in cui stare. Quello che invece ci serve quando meditiamo è proprio un buon posto in cui stare, perché se la mente non prova alcun senso di agio nel momento presente andrà a cercare agio e piacere altrove.

Sperimentate dunque con la respirazione. Potete farlo in due modi. Il primo consiste semplicemente nel porre nella mente ad ogni respiro la seguente domanda: “Che tipo di respirazione mi farebbe sentire veramente bene in questo momento?”. Osservate come il corpo risponde. Oppure potete affrontare la cosa in modo più sistematico. Per espandere la vostra comprensione di che cosa sia capace il respiro, chiedetevi: “Come mi farebbe

sentire un respiro più lungo?”. E per un po’ pensate al respiro che diventa più lungo. E poi ancora di più: che cosa provereste? Successivamente respirate in modo più breve; più profondo o più superficiale; più pesante o più leggero. Cercate di esplorare territori sconosciuti finché non trovate il tipo di respirazione che davvero vi fa sentire bene nel momento.

È importante che impariate a giocare con il respiro in questo modo. Potrebbe sembrare un controsenso, perché, dopo tutto, stiamo cercando di arrivare a qualcosa di incondizionato e non costruito, e tuttavia qui agiamo costruendo. Ma l’intero percorso non è altro che questo: una sorta di costruzione. Ogni fattore del Nobile Ottuplice Sentiero, dalla retta visione fino alla retta concentrazione, è qualcosa di costruito. È una creazione. È qualcosa che *fate accadere* deliberatamente fabbricandolo per mezzo del corpo, della parola e della mente, cioè attraverso il respiro, attraverso il pensiero direzionato e l’investigazione, e attraverso la sensazione e la percezione. Ma per riuscire a farlo abilmente, è necessario mettere insieme queste costruzioni in modo da rendere il percorso piacevole, altrimenti non si riuscirà a seguirlo fedelmente. Ecco perché la retta concentrazione è una parte così importante del sentiero, perché offre un buon posto in cui stare, un senso di pace, benessere, ristoro o rapimento che alimenta e sostiene la capacità di rimanere sul cammino.

Quindi giocate con il respiro. Pensate alla “costruzione” come a un gioco, a cui avete il permesso di giocare. Non pensate che giocare in questo modo sarà di ostacolo all’intuizione, in realtà aiuterà a creare le condizioni affinché l’intuizione sorga. Innanzitutto darà vigore alla pratica. Se si rimane semplicemente seduti con qualunque cosa sorga, la meditazione diventa un esercizio di resistenza bruta. Se con la meditazione non sorge alcun piacere, alcun senso di rapimento o di gratificazione, questa diventa noiosa e poco attraente. Sarà sempre più difficile mettersi seduti e tenere il passo con la pratica giorno dopo giorno. Ma se permettete che la meditazione sia un processo di esplorazione, di scoperta di ciò che è davvero confortevole al momento, sarete in grado di perseguirla con costanza, e la pratica diventerà qualcosa di interessante, qualcosa che volete fare.

Man mano che seguite questo processo di sperimentazione con il respiro, facendolo diventare sempre più piacevole e lasciando che quel senso di piacere permei tutto il corpo, state creando una base più stabile nel momento presente. L’interesse che sviluppate nell’esplorare l’energia del respiro nel corpo vi aiuta anche a rimanere costantemente nel

presente. Se la meditazione consistesse semplicemente nell'osservare qualunque cosa accada diventerebbe molto rapidamente noiosa. La mente troverebbe motivi per fare altro, per scivolare via e cercare altre cose che sembrano più interessanti o importanti. Ma se vi consentite di esplorare, la vostra curiosità vi farà venire voglia di rimanere qui, attenti e stabilmente concentrati.

Allo stesso tempo, consentire al respiro un senso di agio vi dà un fondamento sicuro nel momento presente, un fondamento che vi servirà quando arriveranno i dolori fisici. Abbiamo bisogno dell'atteggiamento appropriato verso il dolore, per non sentirci minacciati, per non scappare. Il nostro compito per quanto riguarda il dolore è di comprenderlo, ma non lo comprenderemo se ci sentiamo minacciati. Quindi è una buona cosa sapere di avere un posto sicuro e confortevole in cui tornare ogni volta che ne abbiamo bisogno.

Prendiamo il caso in cui ci sia un dolore alla gamba e non siete ancora davvero pronti a gestirlo: potete portare l'attenzione sul senso di agio e pienezza che riuscite a sviluppare in un'altra parte del corpo – ad esempio nel petto, nello stomaco, nelle mani, nei piedi – attraverso il modo in cui respirate. Se le cose si mettono male con il dolore, potete tornare al respiro. Una volta che la mente si sente nutrita e protetta dal respiro, sarà più disposta a esaminare veramente il dolore, a sondarlo, cercando di capire: che cosa è questo dolore che ho nel corpo? Perché ne ho così tanta paura? È così temibile come sembra?

Quando provate interesse a esplorare il dolore, iniziate anche a sviscerarlo: quale parte del dolore è davvero una sensazione fisica e quale parte è la percezione mentale che rende le cose peggiori nella mente? E anche riguardo a quella sensazione fisica: quale parte di essa è realmente un dolore? Perché nel corpo ci sono anche le sensazioni caratteristiche dei diversi elementi, che sono più simili alle proprietà che il corpo sente al proprio interno. C'è solidità, liquidità, calore ed energia. In che modo vi si rapporta il dolore? Sono un tipo diverso di sensazione. Liquido è solo liquido. Solido è solo solido. Non dev'essere per forza doloroso. In realtà, queste sensazioni sono di un ordine completamente diverso dal dolore. Ma c'è un dolore che vi si agita; se lo legate alle proprietà fisiche, specialmente alla proprietà della terra, ovvero della solidità, il dolore sembrerà molto più solido e minaccioso di quanto effettivamente non sia.

Se si parte da una posizione di benessere, di sicurezza interiore, è più facile esplorare e vedere queste cose mentre accadono, perché l'obiettivo non è necessariamente quello di far andare via il dolore. C'è curiosità, e desiderio di conoscerlo.

Man mano che si sviluppa una maggiore sensibilità verso la respirazione, verso il modo in cui il respiro viene modulato, e su come l'intenzione svolga un ruolo nell'esperienza del respiro, si cominciano a vedere livelli di sofferenza sempre più sottili che non si sarebbero visti altrimenti. E si vedono anche livelli più sottili di costruzione che non si sarebbero visti altrimenti. Perché una delle grandi lezioni della meditazione è che il momento presente non è qualcosa di preconstituito. Sono le proprie intenzioni a dargli realmente forma, e il modo migliore per sensibilizzare se stessi su tali intenzioni e il loro ruolo nel modellare il presente è tentare di modellarlo in modo abile.

In questo modo si comincia a capire quando cercare di cambiare le cose, e quando no; quali problemi nel corpo o nella mente rispondono bene a un intervento attivo e quali rispondono meglio se osservati semplicemente con equanimità. La mente diventa più disponibile a vedere i propri errori quando la si mette in uno stato d'animo migliore, dandole un buon posto confortevole in cui dimorare, o dandole qualcosa da esplorare con il respiro. Potrà anche ammettere i propri errori con un maggiore senso di leggerezza, perché sa che non devono essere necessariamente ripetuti.

Una mente di cattivo umore è come un tale di pessimo umore. Se volete parlargli di come è stato maldestro, di come ha agito in modo vergognoso, o di qualunque aspetto del suo comportamento, non vorrà assolutamente darvi ascolto. Farà resistenza. Ma se è riposato, ben nutrito e di buon umore, sarà molto più facile affrontare l'argomento delle sue mancanze. Lo stesso con la mente: molte delle cose che impareremo man mano che comprendiamo sempre meglio la mente riguardano i suoi sotterfugi, le sue bugie, la sua disonestà, tutte cose che non ci piace vedere. Tuttavia se non ammettiamo queste cose di fronte a noi stessi, la conoscenza non avrà mai un'occasione. Non possiamo mettere semplicemente la mente dentro una sorta di macina per la meditazione, sperando che il processo funzioni da solo. La mente deve sviluppare la capacità di vedere quando ha mentito a se stessa, quando è stata disonesta con se stessa, affinché la vera conoscenza possa sorgere.

Questo gioco che facciamo con il respiro aiuta dunque a entrare nel giusto stato d'animo per imparare queste lezioni. Cercate di scoprire come rendere il respiro più

confortevole, più raffinato, vedendo come è possibile rendere calmi il respiro e la mente senza forzarli in modo innaturale. Dopo tutto, state lavorando con un senso di benessere, quindi non potete forzarlo fino a farlo svanire. Questo significa che avete bisogno di sviluppare la vostra sensibilità. Dovete acquisire la capacità di comprendere quando questo giocare e sperimentare diventa eccessivo. Quando il respiro diventa abbastanza confortevole da permettervi di rimanere con il corpo, quando risulta piacevole stare con tutto il corpo che inspira ed espira, allora lasciategli semplicemente fare il suo lavoro. E man mano che la mente si calma, anche il respiro si calma.

Questa è una modalità comune nelle istruzioni di meditazione del Buddha. Cerchiamo di capire quale costruzione si sta svolgendo, e poi una volta che siamo diventati sensibili al processo di costruzione, gli permettiamo di calmarsi. Questo ci fa intuire che stiamo plasmando il momento presente, e nasce il desiderio di farlo in modo più abile, con più finezza, con un maggiore senso di sensibilità e sottigliezza. Ma ci si può arrivare solo provando coscientemente a costruire le cose: costruire il senso del corpo attraverso la respirazione, e costruire la mente attraverso le percezioni che avvertite.

La sensibilità che si sviluppa nel tempo è ciò che permette di vedere le sottigliezze di questi processi. Se cercate fin dall'inizio di stabilire la regola secondo cui "Non farò nulla, starò solo a guardare ciò che c'è già", molto di ciò che sta realmente accadendo nel momento verrà sotterrato dove non si può vedere. Ma quando si cerca di creare consapevolmente un senso di benessere nel corpo e un senso di agio nella mente attraverso il modo in cui si respira, attraverso il modo in cui ci si relaziona con il respiro, allora questi processi vengono portati in superficie, e si vedono più chiaramente. Questo porta più onestà nella mente.

Quindi è importante, quando meditate, che vi rendiate conto di avere il permesso di giocare, che siate incoraggiati a giocare con il respiro. È così che si sviluppa la maturità in qualsiasi campo. I bambini che non hanno la possibilità di giocare non maturano mai veramente. Lo stesso principio vale per chi medita. Se non impariamo a giocare con il momento presente non svilupperemo mai una comprensione matura di che cosa stia accadendo nel momento presente. Senza la comprensione del ruolo che l'intenzione ha nel formare il momento presente, non si arriverà mai al punto da poter abbandonare ogni elemento d'intenzione che sta creando il presente. E solo quando abbandoniamo l'ultimo brandello di intenzione ci può essere un'apertura verso qualcosa al di là del presente, oltre

lo spazio e il tempo, verso quella felicità che tutti stiamo cercando, che è totalmente indipendente dalle condizioni, totalmente affidabile. E solo quando abbiamo una felicità affidabile possiamo contare su noi stessi.

Al giorno d'oggi lo vediamo dappertutto. L'economia sta collassando. Gli omicidi, i suicidi, le rapine aumentano quando il senso di benessere delle persone viene minacciato. È a questo punto che si capisce quanto sia forte nelle persone il senso della propria ricchezza interiore. Più ricchezza abbiamo dentro, meno ci preoccupiamo della ricchezza esteriore. Meno ci preoccupiamo della ricchezza esteriore, più cresce la fiducia di essere in grado di fare, dire e pensare in qualsiasi situazione in modo salutare. Possiamo addestrare la mente fino al punto da farle trovare qualcosa che non può essere toccato da nulla nello spazio e nel tempo, ma può essere toccato grazie alla consapevolezza interiore; come dice il Buddha, lo tocchiamo con il corpo, o lo comprendiamo con il corpo; in altre parole, è un'esperienza totale. Non è solo una visione, non è solo un'idea, è viscerale, e una volta che ne avete avuto il primo assaggio, sapete di avere una felicità su cui poter contare. Questo significa che potete contare anche sulla vostra mente. Gli altri piaceri del mondo diventano meno importanti e si è meno propensi a fare cose dannose per raggiungerli e proteggerli, perché ci si rende conto di possedere qualcosa che non ha bisogno di protezione.

È a questo punto che la meditazione diventa davvero buona. Ma l'unico modo per sviluppare la maturità necessaria a trovare quella felicità è lo stesso grazie al quale ogni persona diventa matura: si inizia giocando un po', si impara la legge di causa ed effetto sollecitando le cose per vedere come reagiscono. Si sollecita questa causa – ad esempio, il respiro – per vedere cosa succede alla mente, cosa succede al senso di agio nel corpo, e poi si sollecita un'altra causa, ad esempio la percezione del respiro. Se considerate il respiro solo come aria che entra ed esce attraverso i polmoni, vi state davvero limitando. Pensate ad altri modi in cui potreste percepire nel corpo questa energia mentre scorre attraverso i vasi sanguigni, scorre attraverso i nervi, scorre intorno ai nervi, scorre fuori da ogni poro della pelle, scorre intorno al corpo appena oltre la pelle, collegando ogni cosa all'interno del corpo e intorno ad esso. L'immagine di Ajaan Lee è quella di aprire delle strade attraverso una giungla finché si otterrà un intero sistema di strade comunicanti. La comunicazione diventa più facile, le informazioni più scorrevoli.

È giocando in questo modo che iniziate a superare i vostri atteggiamenti infantili. È attraverso il gioco che i bambini diventano adulti. Così, ogni volta che vi sedete a meditare, ricordatevi che avete il permesso di giocare. La meditazione è tutta qui.

Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.

Condizioni d'uso: Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

- (1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;
- (2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf

- (3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](http://www.accesstoinsight.org) presso [accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)