

Livelli del respiro

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 20 agosto 2006 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Levels of the Breath

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Ognuno di noi porta la propria storia nella meditazione. A volte sono storie utili, a volte no. Persino il Buddha portò la propria nella meditazione. La prima conoscenza che ebbe la notte del suo risveglio fu fondamentale quella della sua storia, estesa all'indietro per molte vite. Per ogni vita i fattori principali furono il nome, l'aspetto, il cibo, la sua esperienza di piacere e di dolore, e come era morto. Più o meno tutto qua. La vita degli esseri viventi: nome, aspetto, cibo, piacere, dolore, morte. Niente di straordinario. E tuttavia riusciamo a trasformare questi fatti in problemi di ogni genere, e passiamo vite intere riandando sui dettagli e su certi episodi di quelle esperienze, soprattutto quelli dolorosi. Oppure ripensiamo ai piaceri vissuti un tempo di cui adesso sentiamo la mancanza, trasformando potenzialmente quei piaceri passati in una sofferenza presente.

Il Buddha trovò due vie d'uscita dalla sua storia personale. Una fu quella di generalizzare, di pensare a tutti gli esseri viventi come un insieme. Quella fu la sua seconda conoscenza. Era sorta la domanda: se lui aveva delle vite precedenti, cosa si poteva dire degli altri esseri? Forse rivolgendo a loro il proprio sguardo avrebbe cominciato a scorgere qualche schema generale. Ed è esattamente ciò che accadde. Vide come tutti gli esseri morivano e poi rinascevano, e guardando da una prospettiva più ampia, scoprì una costante importante: la qualità della loro rinascita si basava sulle loro azioni, sulla qualità delle

loro intenzioni, plasmate dalle loro convinzioni. Da lì giunse alla terza conoscenza, in cui applicò lo schema ricorrente compreso nella seconda conoscenza al momento presente, osservando le sue convinzioni e intenzioni del momento presente e smontandole. Fu così che sfuggì definitivamente alla propria storia.

Così, quando meditiamo, dovremmo pensare allo schema ricorrente trovato dal Buddha. Dobbiamo uscire dalle nostre narrazioni, dalle nostre storie, altrimenti ci faranno impazzire. Rivediamo mille volte gli stessi vecchi film, film che non pagheremmo mai per guardarli sullo schermo. Tuttavia a causa dell'“io” e del “me” — il *mio* dolore, il *mio* piacere, il *mio* aspetto, il *mio* cibo — ci troviamo costretti a vederli continuamente. Se volete che la vostra meditazione vada da qualche parte, dovete liberarvi dalla loro presa.

Il primo passo è quello di iniziare a generalizzare. Pensate a tutti gli esseri del mondo che hanno avuto un aspetto o cibi che non amavano, oppure che sentivano la mancanza del cibo che avevano avuto in passato e che era loro piaciuto, o che hanno sofferto e provato piacere. Non siete gli unici. Pensateci spesso. Queste sono situazioni che viviamo tutti. E i dettagli di quelli che sono il nostro aspetto, il nostro cibo, il nostro dolore e piacere possono affascinarci, ma bisogna guardare allo schema generale. Facendo così, scopriamo che l'alternarsi di buono e cattivo, preferenze e avversioni, cominciano ad apparire insignificanti. Non appena il modello generale toglie mordente o fascino alla nostra narrazione personale, possiamo arrivare al momento presente e vedere più chiaramente cosa stiamo facendo adesso che sta creando del dolore inutile.

Che cosa avete in questo momento? Avete intenzioni, o in altre parole, costruzioni. Che tipo di costruzioni avete adesso? Avete il respiro: la costruzione corporea. Avete il pensiero direzionato e l'investigazione: costruzioni verbali. E avete sensazioni, percezioni e l'elemento intenzionale che le modella: costruzioni mentali. Queste sono le cose che dovrete capire.

Le capite imparando a padroneggiarle, riunendole tutte insieme — come stiamo facendo in questo momento, quando ci concentriamo sul respiro — e considerando la loro costruzione come un'abilità. Qual è il modo più abile di respirare? Qual è il modo più abile di pensare al respiro e valutarlo? Quali sono le percezioni più salutari da applicare al respiro? Quali tipi di sensazioni sono utili da sviluppare a partire dal respiro?

Tanto più rimanete coinvolti da queste domande, tanto più vi possono davvero aiutare a uscire dalle vostre narrazioni personali. Durante il mio primo anno da monaco in Thailandia avevo molto tempo a disposizione per stare in solitudine, molto più di quello che avete qui. E, come prevedibile, molte delle mie vecchie narrazioni dai tempi della scuola elementare, della scuola superiore, dell'università e della mia famiglia, continuavano a ripresentarsi. L'unica cosa che mi ha aiutato a non impazzire è stato il fatto di avere qualcosa di interessante da esplorare nel momento presente: il respiro. Quanto più riuscivo a gestire il respiro, quanto più ero assorbito dal respiro, tanto più il fascino delle vecchie narrazioni cominciava a diminuire. Ho iniziato a comprendere che se volevo davvero capire perché stavo soffrendo per quelle narrazioni del passato avrei dovuto provare a capire in che modo stavo infliggendomi della sofferenza nel momento presente. Il respiro era un buon modo per capirlo. Essere assorbiti nel respiro è un modo molto importante per uscire fuori da tutte quelle storie e affrontare il vero grande problema: perché sto causando a me stesso dolore e sofferenza in questo momento? Non siamo osservatori passivi. Non stiamo guardando uno spettacolo televisivo preconfezionato da qualcun altro. Stiamo creando attivamente lo spettacolo. È un gioco interattivo.

Quindi è importante osservare il modo in cui si pensa al respiro, come si percepisce il respiro e vedere che impatto hanno tali pensieri e percezioni. È qui che le istruzioni di Ajaan Lee sui diversi livelli di energia del respiro sono veramente utili. C'è il respiro che entra ed esce. Poi c'è l'energia del respiro che scorre attraverso i nervi e i vasi sanguigni in tutto il corpo. Poi c'è il respiro immobile. È importante rendersi conto che tutti e tre i livelli di respiro avvengono continuamente. Ciò che noterete dipende da quello su cui vi concentrerete; e quello su cui vi concentrerete determinerà quanto forte, costante e precisa sarà la vostra concentrazione.

Prima lavorate con il respiro che entra ed esce, che è il più facile da osservare e può portare la mente a un certo livello di concentrazione. Tuttavia, questo tipo di respiro può farvi arrivare solo fino a un certo punto: state ancora passando dall'inspirazione all'espiazione, dall'una all'altra, e potreste avere l'impressione che le due fasi siano molto diverse fra loro. Così, state osservando due cose. Ma poi, se cominciate a essere sempre più in contatto con il processo di diffusione dell'energia del respiro attraverso i vasi sanguigni e i nervi, questo vi fornisce qualcosa che potete osservare continuamente senza nessun

passaggio dall'inspirazione all'espiazione, perché questo livello di energia è sempre presente. La vostra percezione può diventare più stabile.

In un primo momento non è poi così stabile perché state esplorando: c'è il pensiero direzionato e l'investigazione. State esplorando in che modo l'energia del respiro influisca sulle diverse parti del corpo: quali parti irrigidite quando ispirate, quali parti contraete quando espirate. Poi lavorate su quelle parti, zona per zona, eliminando la tensione e cercando di mantenerla così durante tutto il ciclo respiratorio. A volte, quando riuscite a liberare una zona, un'altra che avevate appena liberato qualche minuto prima inizia a irrigidirsi nuovamente. È come il vecchio proverbio thailandese sul gettare granchi vivi in un cesto. Ne gettate uno o due nel cesto, poi cercate il terzo, ma nel frattempo che lo avete trovato e gettato dentro, il primo granchio è già strisciato fuori.

Così, ancora una volta, questa fase della meditazione è piuttosto attiva. C'è molto pensiero direzionato, molta investigazione, che devono ripercorrere lo stesso territorio moltissime volte. Ma il punto importante è che siete in costante contatto con aspetti relativi al respiro. Questo è ciò che vi consente di essere in uno stato di concentrazione. Anche se c'è qualche attività, anche se c'è qualche movimento, è all'interno di un ambito definito. Vi siete allontanati dalle qualità nocive, dalle passioni sensuali, e siete proprio qui, con tutte le complessità dell'energia del respiro nel corpo. Man mano che lavorate sulle complessità, le cose cominciano a connettersi fra loro e dopo un po' rimangono collegate, connesse in un unico campo di energia.

È a questo punto che la percezione del respiro riesce a diventare più unificata. Man mano che questo accade, i problemi diventano meno complessi: siete sempre meno interessati al respiro che entra ed esce, e più interessati allo stato dell'energia del respiro che fluisce attraverso il corpo. Potreste notare che i canali del respiro nel corpo sembrano espandersi mentre ispirate, e contrarsi mentre espirate. È a questo punto che dovete decidervi a tenerli aperti tutto il tempo, sia durante l'inspirazione che durante l'espiazione. Così c'è solo apertura... apertura... apertura: canali del respiro aperti tutto il tempo. Questa può essere la vostra sola percezione. Non avete bisogno di pensare "dentro" e "fuori". Solo "tutto aperto, tutto aperto". A questo punto dovrete aver notato dove si trovano i diversi nodi energetici del respiro, delle specie di intersezioni stradali che possono rimanere bloccate. Potete chiudere tutta la strada semplicemente bloccando una sola

intersezione, ma allo stesso tempo, una volta che l'intersezione è libera, avete tutta la strada aperta. Concentrate dunque la vostra attenzione sulle intersezioni, e cercate di tenerle continuamente aperte.

Ecco a cosa Ajaan Lee si riferisce quando parla di punti di riposo del respiro. Mettiamo che siate concentrati nel centro del petto. Mantenete quella sensazione del centro del petto ben aperta durante tutta l'inspirazione e l'espiazione, e poi immaginate che quella sensazione di apertura si diffonda liberamente in tutto il corpo. Entrate anche in contatto con la consapevolezza che già riempie il corpo, così pensate: "Tutto aperto, mentre entra, mentre esce". A quel punto l'inspirazione e l'espiazione diventano sempre meno importanti, mentre l'apertura, che è costante, viene in primo piano.

Con tale percezione è possibile portare la mente a un livello molto più saldo di concentrazione. Basta mantenere quella sola percezione. Ci sarà ancora qualche sensazione del respiro che entra ed esce, ma questa diventa sempre più sottile e interferisce sempre meno sulla consapevolezza. È in questo modo che potete entrare più in contatto con quella sensazione di respiro veramente calmo che non è toccata da alcuna percezione di entrata o uscita dell'aria. Nessuna sensazione di movimento. È semplicemente lì, che riempie il corpo.

Quindi questo elemento della percezione, questa costruzione mentale, ha un ruolo molto importante rispetto al modo in cui ci si relaziona con il momento presente. Man mano che si impara a costruire in modo più sottile, in modo più stabile, permanente e unificato, la mente può stabilizzarsi in modo sempre più saldo e sicuro. Alcune persone, quando arrivano a questo stadio, pensano che la mente non stia facendo nulla: nessun sé, nessun attore, niente. Ma in realtà sta facendo una sola cosa in modo costante. Quando c'è quella costanza non si notano i movimenti. Il senso di essere colui che agisce diventa sempre meno evidente nella mente, perché non c'è nessun cambiamento di ruoli, nulla per contrastare il proprio ruolo. C'è solo il senso di essere, essere semplicemente qui. Ma essere qui è ancora un'attività, è ancora una costruzione. Tuttavia, è una costruzione positiva, è parte del vostro cammino.

Questo è il modo in cui iniziate a capire le costruzioni: padroneggiando quelle che vi danno un senso di agio e benessere nel momento presente, che permettono alla mente di calmarsi. Una volta che si è calmata, può vedere le sottigliezze molto più chiaramente.

Lavorate dunque per predisporre la mente nel modo giusto, proprio qui, in questo momento. A questo punto, le vostre storie e narrazioni si sono allontanate perché avete qualcosa di veramente affascinante nel momento presente. Lo vedete in concreto. Affrontate il momento presente con le giuste competenze, e sono queste che fanno davvero la differenza rispetto alla quantità di piacere che ricavate da ogni istante. E questa è di per sé una comprensione importante.

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.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf) presso [accesstoinight.org](http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf)