

I quattro jhāna

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 30 gennaio 2009 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: The Four Jhānas

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Mentre siete seduti qui con gli occhi chiusi, dove sentite il respiro? Potreste sentirlo in molti punti del corpo, perché il respiro non è solo l'aria che entra ed esce dai polmoni. È un flusso di energia. Fa parte dell'elemento-respiro che riempie tutto il corpo. Il vostro stesso senso del corpo seduto qui, di tutto il corpo dalla testa fino ai piedi, ha un aspetto connesso al respiro. Parte di quel respiro è l'inspirazione e l'espiazione, e un'altra parte è semplicemente l'energia che scorre nei nervi, nei vasi sanguigni, fino ai pori della pelle. È tutto respiro.

Così, quando ispirate ed espirate avete l'opportunità di sentirlo ovunque vogliate. Potete concentrarvi sul punto in cui il respiro sembra più evidente, oppure sul punto in cui sembra semplicemente più naturale farlo. Alcune persone trovano più facile concentrarsi sulla testa, altri sul petto, sul collo o sulle spalle. Concentratevi ovunque lo desiderate.

E lasciate che il punto in cui vi state concentrando abbia un certo grado di libertà. In altre parole, non reprimete il respiro. A volte potete tentare di definire le cose in maniera netta: “Qui è dove inizia l'inspirazione, qui è dove inizia l'espiazione; qui è dove finisce l'inspirazione, qui è dove finisce l'espiazione”. Ma farlo pone inutili restrizioni al respiro. Dato che tutto il corpo è un corpo di energia del respiro, l'energia del respiro non appare lungo linee chiare o demarcazioni nette. Quando si inspira, l'energia in ingresso si fonde

naturalmente con quella precedente. Non la combatte, non ha bisogno di essere spinta contro qualcosa. Semplicemente permea e dà energia a ciò che c'è già. Non c'è una chiara linea di demarcazione. Quando l'inspirazione raggiunge un punto in cui sentite di aver avuto abbastanza energia in ingresso, il respiro esce.

Quindi, cercate di non imporre al respiro troppe nozioni rigide e preconcepite. Semplicemente osservate cosa provate durante il processo e tenete quella percezione nella mente: ovvero che tutto il corpo è un campo di energia del respiro e l'inspirazione non fa che ricaricare l'energia del respiro già presente. Poi, quando le cose sembrano troppo sature, permettete al respiro di uscire. Quando comincerà a rientrare di nuovo, è affar suo. Tutto quello che dovete fare è osservarlo. Ajaan Fuang userebbe la parola thailandese *prakhawng*: stargli accanto, prendersene cura, assicurarsi che stia bene. Potete porre alcune domande nella mente: “Che tipo di respirazione andrebbe meglio adesso? Che tipo di respirazione sarebbe la migliore? Quale parte del corpo ha bisogno di più energia del respiro?”. E vedete come il corpo risponde. Semplicemente restate accanto al respiro in questo modo.

Questo stare accanto si tratta di pensiero direzionato e valutazione. Finché rimanete con il respiro e non vi spostate altrove, avete il terzo fattore per il primo *jhāna*, che è “l'univocità” dell'attenzione: univocità qui significa che il respiro è l'unico argomento che vi interessa e che, man mano che ci lavorate, diventa sempre più la sola cosa che riempie tutto quanto il corpo, tutta la sfera della consapevolezza. State lavorando su una base ampia per lo stato di concentrazione. Come dice il Buddha, quando si presenta una sensazione di agio e di rapimento, cercate di diffonderla in tutto il corpo.

L'immagine che egli dà è di un addetto ai bagni o di un suo apprendista che impasta della polvere da bagno con l'acqua. A quei tempi non esisteva il sapone. L'addetto avrebbe iniziato con della polvere da bagno profumata e poi l'avrebbe mescolata con l'acqua, lavorandola fino a formare una pasta che sarebbe stata usata per fare il bagno. È simile a impastare acqua e farina per fare la pasta del pane: si mescolano le giuste quantità e poi si impasta accuratamente in modo che tutta la farina assorba l'acqua in modo uniforme. Non si aggiunge troppa acqua da farla gocciolare fuori, o troppo poca da non far inumidire tutta la farina. Ecco a cosa servono pensiero direzionato e valutazione. Non sono estranei al primo *jhāna*. Fanno parte del processo di predisporre un buon posto in cui la mente possa acquietarsi. Aiutano a raggiungere, in qualche parte del corpo, una sensazione equilibrata

di agio e ristoro, e poi consentono che questa sensazione lo pervada per intero, “impastandone” se necessario il corpo, in modo che tutto il corpo si senta saturo e ricolmo di agio e ristoro, di respiro, di consapevolezza.

Noterete che la consapevolezza ha due aspetti. C'è una consapevolezza focalizzata e poi nel vostro corpo c'è già una sorta di consapevolezza di fondo. Dovreste riuscire a metterle in contatto fra loro. La consapevolezza di fondo è già lì, proprio nel corpo c'è sullo sfondo l'energia del respiro. Tuttavia, in entrambi i casi si pone la domanda: è piena? Quando si lavora con il respiro, non cercate di pompare il respiro in aree in cui non è mai stato prima. Lasciate semplicemente che tutto si connetta. E lo stesso con la vostra consapevolezza: la consapevolezza focalizzata dovrebbe connettersi con la consapevolezza di fondo in modo da formare un insieme solido.

Ora, mentre lavorate su questo, dopo un po' potreste trovare che tutto è completamente saturo. Non importa quanto tentiate di renderlo più confortevole, non sembra proprio cambiare. A quel punto potete rimanere con la respirazione così com'è, mantenendo la consapevolezza centrata e piena. A poco a poco avrete la crescente sensazione che il respiro e la consapevolezza diventino una cosa sola, perché, dopo tutto, stanno riempiendo lo stesso spazio. La consapevolezza riempie il corpo; il respiro riempie il corpo; ognuno riempie l'altro, e diventano una cosa sola.

Maggiore è il senso di unità, più si allontanano gli impedimenti. Potrebbero affacciarsi qua e là sul limitare della vostra consapevolezza, ma non avete bisogno di prestare loro attenzione, e nemmeno di cacciarli via. Se li scacciate, perdete il contatto con il respiro e vi terranno in pugno. Quindi, non permettete loro di intrappolarvi. Qualunque pensiero sorga, lasciate che si allontani da solo. In ogni caso, maggiore è il senso di unità o unificazione, minore è il problema rappresentato dagli impedimenti. Questo è quanto basta a darvi un solido fondamento.

Da lì la concentrazione può svilupparsi ulteriormente. Potreste decidere che il senso di rapimento e di ristoro è troppo grossolano, che è diventato addirittura un fastidio. Vi piacerebbe qualcosa di più sottile e calmo. Così sintonizzatevi sull'area in cui c'è già quiete nella consapevolezza, dove c'è già quiete nel respiro, e lasciate che il rapimento svolga il suo compito. Non avete più bisogno di occuparvene. Andate più in profondità rispetto al rapimento, in un livello di piacere più sottile, rilassato ed equanime.

Nel Canone la distinzione tra questi due livelli è descritta con due immagini diverse. Una è quella di un lago alimentato da una sorgente d'acqua fresca: questo è il secondo *jhāna*. C'è un senso di risalita, un movimento delle acque. L'acqua fresca della sorgente si diffonde a riempire senza sforzo tutto il lago. Non c'è uno sforzo cosciente, a differenza dell'immagine dell'addetto ai bagni, che impasta deliberatamente la polvere da bagno con l'acqua. Qui l'acqua fresca si diffonde naturalmente in tutto il lago. Ma c'è ancora una diffusione, un senso di movimento verso l'alto e di ristoro.

Nell'immagine del terzo *jhāna* le acque del lago sono invece completamente calme. Fiori di loto crescono completamente sommersi dall'acqua, dalle estremità delle radici fino alle punte dei fiori. Nessun movimento. Solo la freschezza dell'acqua che li permea. Man mano che tutto diventa sempre più connesso, anche il sottile movimento del respiro che entra ed esce si acquieta. La consapevolezza è quieta. Il respiro è quieto. Entrambi riempiono il corpo con la loro quiete. Questo è il quarto *jhāna*. Nell'immagine di questo *jhāna*, l'acqua scompare del tutto. C'è solo un leggero panno bianco che ricopre il corpo. L'equanimità qui è più sottile del piacere in cui eravate immersi, e la vostra consapevolezza in tutto il corpo è molto nitida.

Questo succede quando la concentrazione è davvero forte. Non è il tipo di concentrazione che esclude altre cose. È proprio lì. Avete una percezione che delicatamente ma fermamente la mantiene lì. Il mondo esterno è ancora intorno a voi, ma non gli rivolgete la vostra consapevolezza. Rimanete con il senso di quiete nel respiro, quiete nel corpo, quiete nella consapevolezza.

C'è un grande senso di libertà, anche se c'è ancora il lavoro sottile del rimanere lì. Che non dovrete abbandonare. Ma non è così complesso come nelle precedenti fasi di concentrazione. Far sì che la mente si acquieti in questo modo è come una chiocchia che cerchi di riunire i suoi pulcini. All'inizio i pulcini corrono in giro dappertutto. La gallina deve correre qua e là per radunarli, ma a poco a poco li riunisce sempre più vicino a sé fino a quando finalmente si sistemano tutti sotto le sue ali. Lo stesso avviene con la concentrazione. Non state cercando di escludere nulla, semplicemente mantenete la concentrazione e raccogliete tutto sotto la sua lente. Quanto più tutte le cose si connettono, tanto minore è lo sforzo necessario a tenerle d'occhio. Un'altra immagine usata in Thailandia è quella di una formica rossa. Quando morde, la formica rossa si aggrappa con

le mandibole e non molla. Potete cercare di staccarne il corpo, ma le mandibole rimangono al loro posto anche quando la testa è stata strappata.

Quindi quello che dovete fare è raccogliere tutta l'attenzione sulla percezione e sulla sensazione del respiro nell'intero corpo, e poi restare lì. Se lo fate abilmente, con questa consapevolezza allargata, vi stabilizzate e sviluppate un senso di concentrazione che è facile da mantenere. Se tutto si concentra su un solo punto, quella concentrazione sarà facilmente distrutta al minimo movimento. Potreste essere in grado di mantenerla quando state seduti molto fermi, ma non appena dovete muovere il corpo, sparisce. Ma con la consapevolezza di tutto il corpo, in cui c'è un senso di essere calmi e stabili con l'intero corpo come riferimento, il vostro centro di gravità è basso. La mente ha una base ampia e non si ribaltata facilmente.

Anche quando vi alzate dalla meditazione, mentre camminate o vi occupate di altre cose, potete mantenere quel senso del corpo nella sua interezza. Non si può effettivamente qualificare come *jhāna*, ma è un fondamento stabile. È il vostro fondamento di consapevolezza. È uno stabilizzare la consapevolezza, che dopo tutto è il tema, o *nimitta*, della meditazione. Quando il Buddha usava la parola *nimitta*, non voleva dire una visione o una luce. Intendeva il tema della meditazione. E qual è il tema della vostra meditazione? Sono i quattro *satipaṭṭhāna*: il corpo in sé e per sé, le sensazioni in sé e per sé, la mente in sé e per sé, e le qualità mentali in sé e per sé, che sono tutti proprio qui.

Non ci vuole molto per spostarsi dal corpo alle sensazioni, o dalle sensazioni agli stati mentali, o dagli stati mentali alle qualità mentali. Sono molto vicini tra loro, ma ne scegliete uno come fondamento o quadro di riferimento primario. Per esempio, cercate di rapportare tutto al respiro. Mentre le sensazioni vanno e vengono, vedete come si relazionano al respiro. Come le influenza il respiro? Che tipo di respirazione contribuisce a indurre sentimenti di agio e rapimento? Quando l'agio e il rapimento sembrano grossolani, quali tipi di respirazione o quali modi di concepire il respiro fanno sì che tutto si calmi in uno stato più sottile di equanimità? Quali tipi di respirazione vi consentono di ottenere ciò che il Buddha ha chiamato una consapevolezza allargata, *mahaggatam cittam*?

Nei fondamenti o quadri di riferimento della consapevolezza, egli parla di diversi modi di categorizzare la mente. Quando si scorre la lista, si può vedere come le categorie divengano sempre più raffinate mano mano che la concentrazione si affina. Così, quali tipi di respirazione aiutano la mente a diventare più affinata? In termini di qualità mentali,

quali tipi di respirazione sono associati agli impedimenti, quali tipi di respirazione sono associati ai fattori del risveglio? Ad esempio, i primi tre fattori — consapevolezza, analisi delle qualità e persistenza — sono collegati al pensiero direzionato e alla valutazione, cercando di vedere cosa è salutare e cosa no, cercando di produrre ciò che è salutare e lasciare andare ciò che non lo è. Come usare il respiro per sviluppare questi fattori in modo tale da raccogliere qui, nelle fasi della concentrazione, le rimanenti qualità, gioia e ristoro, calma, concentrazione ed equanimità?

Dovreste rimanere con il respiro come principale riferimento, in modo da non disperdervi. Se vi rendete conto che sta accadendo, lasciate stare questi collegamenti e rimanete semplicemente con la sensazione del respiro. Imparate a leggere la vostra mente, per capire quando è pronta a iniziare a investigare queste connessioni, e quando ha veramente bisogno di fermarsi e acquietarsi. Rimanete con quella sola percezione, che agisce come un filo di congiunzione che mantiene la mente presente e connette strettamente la consapevolezza al corpo. State creando un luogo in cui può sorgere la conoscenza, la quale richiede solide fondamenta, un basso centro di gravità in modo da non essere scalzata con facilità. Se svolazzate da un quadro di riferimento all'altro vi perdetevi molte cose, perché in questo modo si creeranno delle lacune. Nelle lacune accadono molte cose interessanti che tendete a non vedere. Così, immaginate la vostra consapevolezza del respiro come un filo lunghissimo che con il passare del tempo cuce insieme tutto quanto. Qualsiasi cosa si manifesti nel corpo o nella mente, cercate di metterla in relazione al respiro.

Questo è il tipo di concentrazione che può fornire una buona base per la visione profonda, per il discernimento. Il suo campo visivo è a 360 gradi, con pochi punti ciechi. Più forte è la concentrazione, più penetrante è il discernimento che si può sviluppare. Quindi, non preoccupatevi di quando smettere di concentrarvi e quando iniziare a fare il lavoro sul discernimento. Come ha detto il Buddha, ci vuole una certa dose di tranquillità e di comprensione perché la mente possa raggiungere una solida concentrazione; poi, una volta che è fortemente concentrata, la tranquillità e la comprensione si affinano.

Queste cose vanno insieme. In qualsiasi momento potreste ritrovarvi a pendere verso una direzione o un'altra, ma non sbilanciatevi così tanto da far ribaltare le cose o farle disperdere. Cercate di tenere tutto insieme in questo modo. La mente può quindi iniziare a penetrare attraverso molti inquinanti e molti problemi come non poteva fare quando era

dispersa. Ajaan Lee offre l'immagine di raccogliere tutto in un'unica punta di trapano, che fora la terra in un solo punto. La vostra concentrazione è qui. La vostra consapevolezza è qui. Il vostro intuito è qui. Quando lavorano insieme, la punta del trapano può scendere in profondità e penetrare attraverso tutto, anche la roccia, perché tutte queste qualità stanno lavorando insieme.

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)