

Conoscere il corpo dall'interno

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 23 dicembre 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Knowing the Body from Within

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Mentre meditate e ascoltate un discorso di Dhamma dovrete prestare la maggior parte della vostra attenzione al respiro, quale vostro vero oggetto di meditazione. Il discorso resta invece sullo sfondo, descrivendo cose che potrebbero o meno apparire in questo momento nel respiro, nella mente. Il vero Dhamma è proprio lì nel corpo, nella mente. Non è nelle parole del discorso. Uno dei termini utilizzati in Pali per definire un discorso di Dhamma, *dhamma-desanā*, significa letteralmente: indicare il Dhamma. Ovvero, le parole non sono il Dhamma. Le parole indicano il Dhamma che può essere trovato nel respiro, nella mente, in questa sfera della consapevolezza in cui si sperimenta il corpo dall'interno.

C'è un vecchio fumetto dei Peanuts in cui Linus si avvicina a Lucy e le dice: “Senti quanto sono fredde le mie mani”. Quindi la tocca, e lei dice: “Brrr, sì, sono davvero fredde”. Poi lei chiede: “Ma come fai a sapere come sono quando sei dentro di loro?”. E questo è un grosso problema per la maggior parte di noi. Non siamo davvero così coscienti di come sentiamo il corpo dall'interno. Eppure questa è l'area in cui il Buddha dice che troveremo il Dhamma. I testi parlano di toccare il Dhamma con il corpo, persino di *vedere* il Dhamma con il corpo. Le cose importanti le scopriremo proprio qui, dove stiamo sperimentando il corpo in questo esatto momento. L'esperienza della concentrazione sarà avvertita proprio qui. Anche quando avrete accesso alle dimensioni prive di forma accadrà proprio qui, laddove il senso della superficie del corpo inizia a scomparire. Proprio dove sentivate il

corpo, lì è dove inizierete a notare lo spazio e la coscienza. Quando arriva la consapevolezza di Ciò che Non Muore, riempirà l'area in cui è adesso il vostro corpo. È lì che il Dhamma viene visto e toccato.

Quindi è proprio qui che dovrete guardare. E abituatevi a guardare ripetutamente, così da vedere le cose in modo sempre più preciso e accurato. Ora, le parole sono utili per aiutarvi a discernere e distinguere alcune delle cose di cui potreste fare esperienza. È come per le persone che si sono formate per diventare assaggiatori professionisti. Una parte della loro formazione consiste nell'imparare a osservare molto attentamente ciò che le papille gustative comunicano, ma una parte altrettanto importante consiste nell'apprendere un vocabolario che li aiuti a fare precise distinzioni. È questo lo scopo delle parole che indicano il Dhamma, quello di aiutarvi a notare le cose impercettibili che accadono proprio qui, e che potreste avere trascurato o confuso insieme. Potreste avere perso alcune distinzioni sottili.

Quando la maggior parte di noi osserva questo sentire dell'interno del corpo, possiamo al massimo notare se stiamo bene o male, ma questo è tutto. Alcune persone non riescono nemmeno a sentire questo, non riescono nemmeno a fare esperienza del corpo. A causa di abusi nell'infanzia o di altri traumi, hanno difficoltà a sentire il proprio corpo, a essere sensibili riguardo a ciò che accade al suo interno. Un modo per aggirare il problema consiste nel non immaginare di guardare il corpo dalla zona della testa o degli occhi. Invece, rientrate dentro il corpo: osservate cosa provate nella schiena o nelle diverse parti del corpo quando penetrate al loro interno. E utilizzate il respiro come guida. Pensate ai diversi aspetti che notate nel corpo come a espressioni dell'energia del respiro.

Complessivamente, ci sono quattro elementi o proprietà che ci danno il senso del nostro corpo dall'interno: respiro, fuoco, acqua e terra. Il senso di energia — energia che può essere in movimento, oppure ferma ma vibrante — è il respiro. Non pensate al respiro solo come all'aria che entra ed esce dai polmoni. È la vibrazione di energia in tutto il corpo. Quando cominciate a pensare al corpo come a un flusso o una vibrazione di energia, iniziate a notare parti del corpo in cui il flusso o la vibrazione non sono del tutto a posto. Potreste avere accettato in passato delle sensazioni di solidità, pensando: "Beh, lì è dove sono le ossa. Lì c'è una contrazione muscolare". Ma se vi dite: "Questo è respiro", vi rendete conto che alcune parti del respiro sembrano bloccate, altre sono stagnanti. Non si muovono, non scorrono. Che cosa potete fare per sbloccarle? Che cosa potete fare per farle fluire?

Cambiare la vostra percezione modificherà anche le vostre domande, cambierà le vostre idee di ciò che è possibile.

Poi c'è il calore, la proprietà del fuoco. A volte sembra troppo caldo, a volte non abbastanza. Quali parti del corpo sono più calde in questo momento? Sembrano confortevoli o eccessivamente calde? Se sembrano confortevoli, pensate di diffondere quel calore in tutto il corpo, verso le aree che sono più fredde. Se sentite troppo caldo, farete il contrario: cercate le zone fresche e immaginate che la freschezza si diffonda in tutto il corpo. Quella è l'acqua che arriva per spegnere il fuoco.

La terra è un senso di solidità o di pesantezza. Il corpo sembra troppo pesante, o vi sentite con la testa fra le nuvole? Riuscite a riportare le cose in equilibrio? Se vi sentite troppo pesanti, pensate di più alla leggerezza, all'energia del respiro che vi spinge verso l'alto. Se vi sentite fra le nuvole, pensate di più alla terra: ci sono le ossa, c'è tutta quella roba solida nel vostro corpo che può tenervi a terra.

Una volta che siete in grado di rilevare queste differenti proprietà all'interno del corpo, il passo successivo consiste nel cercare di portarle tutte in equilibrio in modo che le cose non siano troppo calde o troppo fredde, troppo pesanti o troppo leggere. Ma siano semplicemente bilanciate. Quando il corpo viene messo in equilibrio, il vostro senso del respiro inizia a cambiare. Il flusso di energia nel corpo diventa sempre meno una questione di dover far entrare energia dall'esterno. Sembra più che i pori della pelle siano spalancati, e si connettano con i canali del respiro in tutto il corpo. Le diverse parti del corpo sono nutrite dall'energia del respiro, e tutto quello che dovete fare è immaginare che condividano l'energia del respiro l'una con l'altra, e con le altre parti del corpo che sembrano più bisognose. Più i canali del respiro si connettono all'interno del corpo, meno servirà il respiro come inspirazione ed espirazione.

Questo è importante, perché più le cose raggiungono in questo modo l'equilibrio e la quiete, più sarete in grado di vedere chiaramente ciò che la mente sta facendo proprio qui, in particolare l'attività specifica che la mente compie quando prende una sensazione nel corpo e la usa come un seme per un pensiero. Diventa un piccolo simbolo nella mente e poi il simbolo si trasforma in un mondo di pensieri. Più le cose nel corpo sono tranquille ed equilibrate, più sarete in grado di vedere chiaramente ciò che accade, e come sia arbitrario l'intero processo.

Naturalmente, questo processo ha i suoi scopi. Vi permette di pensare e agire nel mondo. Ma volete anche essere in grado di uscirne fuori in qualsiasi momento, nel caso in cui un pensiero diventi pericoloso. Ecco perché è bene addestrarsi a stare solo con il corpo. Ripetete mentalmente “corpo, corpo, corpo”, tenendo il corpo in sé e per sé come quadro di riferimento. Se un pensiero sorge, e potete percepire in quale parte del corpo è annidato, pensate di respirare attraverso quel punto. Oppure pensate semplicemente all’energia in quel punto che districa dei nodi, collegandosi all’energia delle diverse parti che la circondano e dissolvendo così il groviglio. Quando riuscite a stare con il senso del corpo e a non essere risucchiati in un mondo di pensieri, state prendendo il corpo in sé e per sé come base di riferimento. Ecco perché il Buddha inizia da qui quando insegna la consapevolezza.

E insegnando la consapevolezza, vi insegna i temi della concentrazione. Dovreste mantenere la sensazione di essere centrati proprio qui, dove siete consapevoli del corpo dall’interno, così quando i movimenti della mente si proiettano verso l’esterno, riuscite a vederli ma non li seguite. Ecco come iniziate a capire cose come avidità, rabbia, illusione, brama e tutti quegli altri stati mentali che causano sofferenza, imparando a guardare come si formano e a non essere convinti ad andargli appresso. Questo però richiede di diventare sempre più sensibili rispetto al modo in cui le cose stanno accadendo proprio qui, nel corpo, al modo in cui la mente e le diverse proprietà del corpo interagiscono. Quando siete di cattivo umore, non concentratevi immediatamente su quanto vadano male le cose all’esterno. Non concentratevi sull’oggetto dello stato d’animo; concentratevi invece sull’umore stesso, rendendovi conto che proviene da qualcosa che non va riguardo al modo in cui la mente e il corpo interagiscono. Imparate a guardare dentro e a non prendere troppo seriamente i commenti della mente sul mondo esterno.

Questo è il messaggio, ripetuto infinite volte, della meditazione. Dovete mettervi in una posizione da cui è possibile guardare questi processi in quanto processi, piuttosto che come informazioni affidabili riguardo al mondo esterno. Comprenderete sempre più chiaramente che tutto ciò che conoscete del mondo là fuori è filtrato attraverso questa sfera della vostra esperienza, che non conosciamo chiaramente e non sappiamo esprimere bene, a cui non prestiamo molta attenzione. Il che significa, naturalmente, che saremo ingannati dalle informazioni che la mente mette insieme.

Il modo per superare questo inganno è quello di comprendere con sempre più chiarezza questa “area di smistamento” in cui si è consapevoli del corpo dall’interno. È qui che apparirà tutto ciò che è importante. Se ancora non vedete quello che vi sta accadendo, allora non state osservando con sufficiente attenzione. Tutto quello che modellerà la vostra vita deve passare attraverso questo filtro. Dovreste imparare a conoscere molto bene questo processo di filtraggio, così da poter riconoscere quando sta filtrando le cose in modo accurato e utile, e quando le sta filtrando in un modo nocivo che dà origine a sofferenza.

Quindi, non ci concentriamo sul respiro semplicemente come un mezzo per stabilizzare e acquietare la mente, ma anche come un mezzo per guardare la mente stessa e raggiungere la conoscenza. E le intuizioni a cui arriviamo non si possono esprimere davvero a parole. Le parole consentono di articolare parte di quello di cui si sta facendo esperienza, ma il vero Dhamma apparirà proprio qui, nella percezione interiore del proprio corpo, e sarà immediatamente compreso in un modo non verbale.

Ecco perché è così importante acquisire e mantenere una sensibilità rispetto a questa sfera, senza precipitarsi continuamente dentro e fuori. Bisogna rimanere proprio qui. Se accade di correre qui e là, si può osservare il movimento senza farsene coinvolgere. Così impariamo a vedere le cose, a vedere *attraverso* le cose, in modo che perdano il loro potere su di noi.

Man mano che diventate sempre più sensibili, alla fine arriverete al punto in cui toccherete davvero il Dhamma con il corpo. Vedrete il Dhamma con il corpo, vale a dire lo vedrete dove il corpo è proprio in questo preciso momento. È un vedere molto intimo. In realtà molto Dhamma è già qui. Molti dei processi del corpo, dei processi della mente, possono essere percepiti dall’interno, ma se non state cercando qui, se non state cercando continuamente, o non state osservando con sensibilità da questa prospettiva, non li noterete.

Quindi, cercate di mantenere una sensibilità continua. Fatene il vostro quadro di riferimento, rimanete strettamente connessi a questo quadro di riferimento, e arriverete a vedere molte cose che non avete mai visto prima. Stavano accadendo qui da sempre, ma eravate distratti. Eravate trasportati dal flusso. Ecco perché il Buddha chiama le cose che contaminano la mente *āsava*, effluenti, cose che scorrono fuori. Per troppo tempo ci siamo lasciati trasportare dalla corrente per poi finire depositati ovunque essa arrivi, nel fango e nel disordine del delta del Mississippi. Ma ora dovrete prendere la vostra posizione

proprio qui. Il Buddha disse “Fate del corpo la vostra isola” nel mezzo del fiume, così mentre il flusso fuoriesce, non vi trascina insieme ad esso. Arrivate a vedere: “Oh, queste sono le cose che vengono trasportate insieme al flusso. Ecco dove va il flusso”. Fintanto che restate sull’isola, non siete risucchiati dalla corrente. Non venite ingannati. Riuscite a vedere cosa sta accadendo e a lasciarlo andare.

Ecco perché è così importante che prendiate qui la vostra posizione, e la manteniate in tutte le altre attività.

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)