

Retta concentrazione

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 27 dicembre 2007 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Right Concentration

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Non so se avete notato che quando recitiamo il sutta “L’analisi del Sentiero”, come abbiamo fatto ieri sera, la sezione più lunga descrive la retta concentrazione. È l’unica sezione che parla di fasi nella pratica, fornendo una mappa abbastanza dettagliata dei vari elementi in ogni fase. La domanda è: come ci relazioniamo a queste indicazioni? Si è tentati di dire, beh, c’è questo ingrediente, c’è quell’altro ingrediente, e così si mettono insieme i diversi ingredienti sperando che quello che si ottiene sia uno stato di *jhāna*.

Ma non funziona esattamente così. È come se dicessero che il durian ha un po’ il sapore di aglio, un po’ di cipolla e un po’ di crema pasticciera, contiene del cianuro e della vitamina E. Così mettiamo insieme tutte queste cose pensando di ottenere il durian, ma quello che otteniamo è un pasticcio immangiabile. Se si vuole ottenere il durian bisogna piantare il seme, e in questo caso il seme è il tema della meditazione. Il tema, come ha detto il Buddha, è costituito dai quattro fondamenti della presenza mentale. Ad esempio, rimanere concentrati sul corpo in sé e per sé, ardenti, vigili e consapevoli, mettendo da parte l’avidità e l’afflizione in riferimento al mondo: questo è ciò su cui vi concentrate, il processo su cui vi concentrate. Una volta che avete piantato il seme e continuate a innaffiarlo, l’albero si svilupperà. Quando sarà pronto, l’albero inizierà a dare frutti. Se avete piantato il seme giusto, otterrete il frutto giusto. Così non dovete cercare di progettare il frutto, dovete solo prestare molta attenzione a piantare il seme giusto e averne ben cura.

Quindi, concentratevi sul respiro in sé e per sé. Mentre vi state concentrando sul respiro, mettete da parte ogni coinvolgimento sensuale. Nella descrizione dei *jhāna* c'è la frase "ritirato dalla sensualità". Alcuni la interpretano come essere completamente tagliati fuori da ogni stimolo sensoriale fisico. Altri la interpretano come essere isolati dai piaceri sensuali, per cui è necessario meditare in un luogo sgradevole o molto noioso. Ma nessuna di queste interpretazioni corrisponde a ciò che il Buddha intendeva. Sensualità, nella sua interpretazione della parola, è il coinvolgimento nei propri pensieri e progetti sensuali, la misura in cui se ne è ossessionati. Così, nell'essere ritirati dalla sensualità non si cerca di escludere qualsiasi contatto con i sensi esterni e non si cerca di stare in un posto monotono e noioso. Si cerca di sviluppare un isolamento interiore: se si vede sorgere una qualsiasi passione di tipo sensuale, la si evita, la si mette da parte.

È proprio qui che viene in aiuto l'analisi del corpo nelle sue diverse parti. Se c'è qualcosa nel corpo per cui provate desiderio, potete pensare a tutte le altre cose disgustose che vi si trovano accanto. Se sentite il desiderio di cibo, pensate a tutto il processo coinvolto nel reperire e mangiare il cibo: esattamente quanto lavoro serve per la preparazione del cibo, per quanto poco tempo a volte abbia un buon sapore in bocca, e poi al suo aspetto quando passa attraverso l'apparato digerente ed esce dall'altra estremità. In altre parole, state utilizzando il pensiero per proteggere voi stessi, per allontanarvi dai pensieri nocivi e in particolare dalla passione sensuale.

Un altro modo per ottenere il distacco dalla sensualità è restare pienamente con il sentire del proprio corpo. Questo è ciò che *rūpa*, o forma, significa quando si è concentrati: la sensazione del corpo percepito dall'interno. Ci si sente all'interno delle mani, all'interno dei piedi, all'interno di tutto. La mente non vive fuori nel mondo con i suoi pensieri riguardo a immagini, suoni, odori, sapori o cose che arrivano e toccano il corpo. Si dovrebbe stare al livello della forma: del corpo in sé e per sé come si presenta dall'interno in questo preciso momento. E in questo essere attenti e consapevoli c'è grande ardore, si vuole usare la propria attenzione e consapevolezza in modo salutare.

In altre parole, notate come sentite il respiro e chiedetevi: è questo il tipo di sensazione del respiro in cui potrei dimorare e passare molto tempo? Se non lo è, cosa potete fare per cambiarla? È qui che entra in gioco la valutazione. L'immagine che viene data per il primo *jhāna* è quella di un addetto ai bagni che mescola l'acqua con un pezzo di polvere da bagno fino a ottenere una sorta di impasto. Delle diverse immagini utilizzate per i *jhāna*, questa

è l'unica con un agente cosciente che deliberatamente compie qualcosa e valuta i risultati. Cercate un senso di piacere e pienezza nel respiro, e quindi deliberatamente lo lavorate attraverso il corpo nel suo insieme, valutando i risultati man mano che procedete.

Facendo così imparate moltissimo su questo senso della forma del corpo e su come l'energia si sposta attraverso e intorno a esso: in che modo l'energia si può muovere in modo confortevole e come, se la si forza in modo sbagliato, diventa molto disagiata. Dovete osservare e imparare che cosa funziona e cosa no. In questo modo non solo coltivate un bel luogo in cui stare nel momento presente, ma apprendete anche come interagiscono i diversi aggregati, come ad esempio l'aggregato della sensazione e quello della forma, e come la vostra percezione influisce su tutto questo. Vedrete come arrivate alla meditazione con già delle percezioni specifiche, una particolare idea di come la mente si focalizza, di come funziona il respiro, di come l'energia in una parte del corpo si relaziona all'energia in un'altra parte del corpo. Quando meditate, avete la possibilità di testare tali percezioni. Se non funzionano, provate altre percezioni.

Tutto questo è valutazione. Quando avete il giusto punto focale, lo state valutando correttamente e state mantenendo nella mente un tema specifico con la massima costanza possibile, avete tutti i fattori causali che vi possono portare alla retta concentrazione. Quindi non dovete pensare a nient'altro. Non avete bisogno di chiedervi: "Ho bisogno di aggiungere un po' più di gioia, un po' più di piacere?". Se avete le cause giuste, i risultati arriveranno da soli. Il rapimento e il piacere sono conseguenze. Se non state ottenendo i risultati giusti, concentratevi nuovamente sulle cause, che sono il pensiero direzionato, la valutazione e l'univocità dell'intento. Quando questi sono corretti, il piacere arriverà come un senso di agio, mentre il rapimento può arrivare in molte forme diverse. In alcuni casi è semplicemente un senso di ristoro, di leggerezza o di pienezza nel corpo. Altre volte è più intenso: un brivido che attraversa il corpo, o la pelle d'oca. Ancora una volta, la vostra preoccupazione principale è di rimanere con le cause. Non dovrete cercare di progettare il frutto, di tracciarlo, spremerlo o raccoglierlo. Concentratevi sulle cause, e il frutto maturerà da solo.

Poi c'è sempre la domanda: come so di aver raggiunto il primo *jhāna*? All'inizio non è davvero possibile, non arriva con un cartello che dice: "Ora stai entrando nel *jhāna*". Quando trovate che la mente sta davvero bene, è veramente a suo agio, con un senso di essere tornata a casa, poi, quando in seguito lasciate questo stato, metteteci un post-it:

questo potrebbe essere qualcosa di importante. In altre parole, ci applicate un'etichetta, ma allo stesso tempo vi rendete conto di non aver ancora molto familiarità con il territorio, quindi non volete affrettarvi troppo ad incidere un cartello nella pietra.

L'unico *jhāna* che ha un segnale stradale davvero preciso è il quarto, ovvero quello in cui l'inspirazione e l'espirazione si fermano. C'è un senso di consapevolezza che riempie il corpo ed è tutto molto calmo. La mente è calma, il corpo è calmo, e tutto è perfettamente bilanciato. C'è un'assoluta assenza di inspirazione ed espirazione. A quel punto sapete di aver raggiunto il quarto *jhāna* e potete apporvi una nota più sicura. Poi potete guardare indietro alle varie fasi che avete superato, e potreste dover riorganizzare un po' le note. Per esempio trovate che avete impiegato più di quattro passaggi per entrare. E in effetti ci sono brani nel Canone che parlano di cinque fasi nella pratica dei *jhāna*, altri che parlano di tre. Quindi è possibile che il vostro percorso fino al quarto *jhāna* possa non avere lo stesso numero di passaggi di qualcun altro.

Ho notato che quando Ajaan Fuang insegnava ai suoi studenti, le persone avevano ogni genere di differenti esperienze nella meditazione fino a quando non arrivavano a quel punto in cui tutto era molto fermo nel corpo. L'inspirazione e l'espirazione finalmente si fermavano. L'energia del respiro riempiva il corpo, la consapevolezza riempiva il corpo, tutto sembrava estremamente connesso, equilibrato e molto luminoso, non necessariamente con una luce, ma con un senso di chiarezza reale. Da quel punto in poi tutti sembravano procedere attraverso le stesse fasi.

Ma il processo per arrivare a quel punto è molto individuale. Il fattore importante è che troviate un tema di meditazione che vi piace davvero. Ci deve essere un elemento di diletto, perché state tentando di sviluppare uno stato di divenire, che però è salutare e alternativo agli stati di divenire malsani e nocivi in cui eravate coinvolti prima. E una componente importante nel divenire è il piacere. Con la retta concentrazione è necessario sviluppare un forte senso di pace e benessere. Questo è l'unico modo per riuscire a strapparsi dalla tentazione di ricadere nel piacere sensuale che alimenta le vostre vecchie gratificazioni sensuali.

Il Buddha una volta ha detto che anche avendo una giusta comprensione riguardo agli svantaggi della sensualità, se non si ha avuto alcun accesso al tipo di piacere e di rapimento che il *jhāna* può fornire ci sarà sempre la tentazione di tornare indietro. Quindi, la sola conoscenza non è di per sé sufficiente per allontanarvi da quelle tentazioni. C'è bisogno di

qualcos'altro, qualcosa di più forte e più viscerale che fornisca alla mente un senso di benessere. Questo è ciò che la retta concentrazione fornisce.

C'è un bel sutta in cui il Buddha parla di un maschio di elefante che vuole andare al fiume per fare il bagno da solo. Vive in un branco, e quando scende al fiume le elefantesse e gli elefantini si scontrano con lui. Vorrebbe bere dell'acqua limpida e ovviamente loro hanno infangato l'acqua del fiume. Così decide di andarsene da solo. In questo modo, vivendo per conto proprio, quando scende al fiume l'acqua è limpida. Nessuno si scontra con lui mentre fa il bagno. Esce, rompe un ramoscello da un albero, e si gratta. Allevia il prurito ed è pienamente soddisfatto.

Il Buddha ha detto che questo è lo stesso di quando si pratica la retta concentrazione. Si raggiunge un senso di isolamento, e poi il piacere, il rapimento e il senso di equanimità sono come il grattarsi con il ramoscello. Allevia il prurito, e ci si sente bene. Questa è una parte importante della pratica. Senza quel senso di pace e di benessere tutto diventa molto arido. Allo stesso tempo, una volta che la mente è soddisfatta in questo modo, si riescono a vedere le sue attività molto chiaramente, a vedere anche il corpo molto chiaramente, perché si è qui, costantemente qui, vigili, consapevoli.

Successivamente si comincia a vedere il corpo e la mente in termini di aggregati in azione. Si vede la forma, vale a dire la forma che si sta abitando. Si vedono le sensazioni, le sensazioni che derivano dai diversi modi in cui l'energia del respiro si muove attraverso il corpo. Si vedono le percezioni in azione, le proprie fabbricazioni in azione. Per esempio, quando ci si sposta dal primo al secondo *jhāna* si lasciano andare le fabbricazioni verbali, e il rapporto con il respiro cambia. L'univocità dell'attenzione è un fattore di tutti i livelli di *jhāna*, ma quando si entra nel secondo *jhāna* il Buddha utilizza un nuovo termine: unificazione. Nel processo di unificazione, la consapevolezza e il respiro sembrano diventati una cosa sola. Non è come essere seduti a impastare il respiro nel corpo; si è immersi in un lago, con l'acqua fresca di una sorgente che sgorga dall'interno. In realtà si è tutt'uno con il respiro. Non c'è più bisogno di regolarlo, di valutarlo. Le cose cominciano a fondersi insieme, si uniscono insieme e rimangono così fino alla dimensione dell'infinita della coscienza. Ecco cosa succede quando lasciamo andare la fabbricazione verbale del pensiero direzionato e della valutazione. Arrivati al quarto *jhāna*, viene abbandonata la fabbricazione corporea. L'inspirazione e l'espirazione di fatto si fermano.

Ci sono due modi per osservare la mente mentre si praticano i *jhāna*. Uno è quando si trova in un particolare stato di *jhāna*. In realtà, fino alla dimensione del nulla, è possibile osservare ogni stato mentre ci si trova in esso. È come avere la mano in un guanto. Può essere completamente nel guanto, parzialmente nel guanto, o completamente fuori. Quando ci si trova pienamente nei *jhāna* superiori non è possibile osservarli, ma quando si è soltanto parzialmente assorbiti in essi, allora è possibile. Si tiene la mente leggermente al di sopra del suo completo assorbimento — ma non totalmente fuori — in modo da poter osservare ciò che sta succedendo in quel particolare stato. C'è un altro modo per farlo: man mano che ci si sposta da un livello a quello successivo si cominciano a vedere le diverse fabbricazioni, le diverse percezioni, che cadono da sole, iniziando in questo modo a comprendere esattamente a cosa si riferisce il Buddha quando parla dei cinque aggregati. Si vedono in azione... perché sono azioni. Si vedono le loro differenze.

Si vede anche come interagiscono, il che significa che non si è solo in un bel luogo ombreggiato, con in mano un rametto per grattarsi ovunque si senta prurito, ma si è anche in un luogo ideale per guardare cosa sta succedendo proprio qui nel momento presente in termini di aggregati. Ciò consente di iniziare a guardare le cose in sé e per sé quando si verificano proprio qui, in questo preciso momento.

Ecco perché la retta concentrazione è il cuore del sentiero. È il primo elemento del sentiero che il Buddha ha scoperto. Probabilmente conoscete la storia. Era arrivato fino all'estremo dell'automortificazione attraverso le varie austerità che si era inflitto, e dopo sei anni comprese che non funzionava. Nonostante tutto il suo impegno in quel particolare percorso, ebbe il buon senso e l'umiltà di rendersi conto che doveva esserci un'altra strada. A quel punto si ricordò di quando, da bambino, seduto sotto un albero, era entrato nel primo *jhāna*. Gli sorse dunque in mente la domanda: "Potrebbe essere questo il sentiero?". E rispose: "Sì, questo è il sentiero". Così, la retta concentrazione è il fattore che ha riconosciuto per primo come parte del sentiero. Poi, a poco a poco, lavorandoci, cominciò a comprendere che avrebbero dovuto sostenerla anche altri fattori. Ma la retta concentrazione è quello centrale, quello di cui non si può fare a meno. E il tempo speso per sviluppare la retta concentrazione è veramente ben speso, sia perché è un buon posto in cui dimorare, sia perché è il luogo ideale per iniziare a vedere le cose in termini dei cinque aggregati.

Ricordatevi, dunque, che questo è quello che volete nella pratica, qui è dove state andando come obiettivo intermedio sul sentiero. Ma come con ogni aspetto del sentiero, dovete combinare il vostro desiderio di un particolare obiettivo con la comprensione dei passaggi che vi porteranno lì. Come è scritto nel Canone, il desiderio del risveglio è una buona cosa, ma lo è solo quando vi spinge a concentrarvi sui passaggi effettivi che vi ci condurranno. E lo stesso principio si applica ai *jhāna*. Sapete in un angoletto della mente dove siete diretti, ma non potete lasciarvi ossessionare da ciò che è scritto sulla mappa. Dovete essere più ossessionati dalle cause che vi condurranno lì. Distaccate la mente dalla sensualità. E come lo fate? Focalizzando l'attenzione sulle quattro basi di riferimento, i quattro fondamenti della presenza mentale.

Il Buddha dice che questo è il vostro territorio come meditanti. Se vi allontanate dal vostro territorio, è come nella storia della quaglia che vaga lontano dal campo arato dove poteva nascondersi dal falco. Improvvisamente si ritrova allo scoperto in un prato, quando un falco piomba giù e la prende di sorpresa. Mentre il falco la porta via, la quaglia si lamenta della sua cattiva sorte: "Ah, non avrei dovuto lasciare il mio campo in cui ero al sicuro. Se non l'avessi fatto, questo falco non avrebbe avuto la meglio su di me!". Il falco risponde: "Ok, ti ci farò andare, ma anche lì non mi sfuggirai". Così, la lascia andare. La quaglia sale sulla cima di una pietra scalzata dall'aratro e grida al falco: "Dai falco, vieni a prendermi. Vieni a prendermi". E il falco, senza indugiare in vanterie, chiude le ali e si tuffa verso il basso. La quaglia vede che il falco sta piombando su di lei a tutta velocità, e così salta dietro la pietra. Il falco si schianta contro la pietra e muore.

Questa è l'analogia per quando vagate tra le passioni sensuali: siete allo scoperto dove il falco vi può prendere. Ma quando siete qui nel corpo, instancabili, vigili e consapevoli, siete al sicuro nel vostro territorio. Continuate semplicemente a dimorare nel corpo durante tutta la giornata. Non importa se siete in un *jhāna* oppure no. Finché sentite di dimorare pienamente nel corpo, essendo in contatto con l'energia del respiro nel corpo, siete nel posto giusto, siete nel territorio adeguato. Per quanto riguarda la mappa delle varie fasi, riponetela in un angolo della mente. Se la guardate mentre guidate, andrete fuori strada. Usatela dopo esser usciti dalla meditazione per riflettere su ciò che avete sperimentato, su ciò che è accaduto nel corso della meditazione. Col tempo arriverete a una mappa più completa e personale delle varie fasi che la mente attraversa, dei diversi

modi grazie ai quali si calma, dei diversi tipi di concentrazione in cui potete entrare. Ma tutto questo deriva dall'averne un'idea corretta del meccanismo di causa ed effetto.

Ecco perché il Buddha ha messo la retta visione all'inizio del sentiero: considerando la pratica della meditazione come un tipo di kamma, qualcosa che *si fa* per raggiungere i risultati desiderati, con la consapevolezza che i risultati devono provenire dalle cause. Se vi concentrate sulle cause, sapendo in un angolo della mente dove volete andare, le cause vi ci porteranno. E questo allora non lo avrete ottenuto ricordando quello che era scritto nei testi a proposito dei *jhāna*, lo avrete ottenuto concentrandovi sul respiro, arrivando a conoscere il respiro attraverso un processo di valutazione, modulazione e stabilizzazione. È qui che troverete la retta concentrazione.

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.dhammadata.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](#) presso accesstoinsight.org