

Jhana: felicità responsabile

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 13 luglio 2009 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Jhana: Responsible Happiness

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Iniziamo ogni sessione di meditazione con pensieri di benevolenza, ricordandoci perché siamo qui e che la felicità a cui aspiriamo non è dannosa. Ecco in che cosa consiste la benevolenza: possano tutti gli esseri trovare la felicità in modo non dannoso. Naturalmente ciò significa che dobbiamo trovare la nostra felicità in modo tale da non togliere nulla ad alcuno. In altre parole, ognuno di noi deve trovare la felicità dentro di sé. Ecco perché siamo qui a meditare.

Quindi, anche se in questo momento non state prestando attenzione a nessun altro, questo è in realtà, un atto di grande responsabilità perché state perseguendo una felicità per cui sarete un peso minore per gli altri. Qualsiasi felicità che proviate a ottenere diversamente priverà di qualcosa le altre persone o gli altri esseri. Se invece andate all'estremo opposto e sbagliato dell'automortificazione, cercando di ricavarvi una qualche soddisfazione, non troverete affatto la vera felicità, e dunque anche questa strada non è responsabile. Come abbiamo visto molte volte, le persone oscillano tra questi due estremi. Possono essere molto severe con se stesse finché alla fine crollano; quindi si dirigono nella direzione opposta, diventando molto indulgenti. Quando vedono il danno dell'essere indulgenti, tornano di nuovo a essere rigide, avanti e indietro. Non si ottiene nulla in questo modo. Entrambi questi modi di ricercare la felicità sono irresponsabili. Quello responsabile

consiste nel cercare al proprio interno le risorse in grado di portare a un'autentica felicità interiore.

Come il Buddha disse una volta, la risorsa più importante, il fattore più importante del retto sentiero, è la retta visione. In un altro passaggio ha detto che il fattore più importante è la retta concentrazione. Quindi è necessario coltivare entrambe. Tutto il resto si basa sulla retta visione e sostiene la retta concentrazione. In questo caso la retta visione inizia con ciò di cui ho appena parlato: la vera felicità, se la volete trovare, deve venire dal proprio interno, perché anche le fonti della sofferenza provengono dall'interno. Noi soffriamo mentalmente non a causa delle cose spiacevoli che ci accadono, ma per come modelliamo la nostra esperienza sulla base di quelle cose spiacevoli, o anche di quelle piacevoli, a seconda del caso. Il che significa che abbiamo bisogno di alcune abilità interiori. Ecco a cosa serve la retta concentrazione.

Quando vi concentrate sul respiro, cercate di portare la vostra attenzione su un punto ben fermo. L'immagine di Ajaan Lee è quella di un palo piantato sul bordo del mare. Il mare si alza, ma il palo non si alza con il mare. Il mare si ritira, ma il palo non lo segue, rimane lì. Il trucco, però, è di assicurarsi che quel punto fermo sia confortevole. Se lo afferrate troppo strettamente, metterete in quella parte del corpo troppa pressione sui nervi e sui vasi sanguigni, e la vostra concentrazione avrà degli effetti collaterali negativi. Creerà strane sensazioni nelle diverse parti del corpo, poiché il blocco in quel punto interromperà il flusso di sangue, causando problemi altrove.

Così, tenendo l'immagine di Ajaan Lee in mente, permettete all'acqua di fluire intorno al palo, ma mantenete la vostra consapevolezza ben stabile con un elemento di interesse. Ci sarà qualcosa da osservare, qualcosa di interessante apparirà, così abbiate la curiosità di cogliere ciò che sta realmente accadendo. Se trovate che si stia formando una tensione o un blocco, pensate a rilassarlo, disperdendolo, sciogliendolo. Poi immaginate che la sensazione di rilassamento si diffonda da quel punto attraverso tutti i canali energetici e i nervi del corpo. Se quella sensazione ha bisogno di una via d'uscita dal corpo, immaginate che accada attraverso la pianta dei piedi e il palmo delle mani.

Un'altra metafora usata da Ajaan Lee è che la meditazione è come una medicina. Consapevolezza e vigilanza sono infatti le vere medicine, la qualità della vostra attenzione in questo momento è ciò che cura sia il corpo che la mente. Il respiro agisce come solvente, aiutando la medicina a diffondersi in tutto il corpo. Quando applicate un'attenzione e una

consapevolezza ben equilibrate ai blocchi che sentite nel corpo, state aiutando a scioglierli. Il motivo per cui tali blocchi si formano è perché non prestiamo loro attenzione, la nostra attenzione è rivolta da qualche altra parte. Così perdiamo molto di quello che sta succedendo qui, in questo momento, nel corpo e in tutte le connessioni tra corpo e mente.

Quindi, ovunque vi concentrate sul respiro nel corpo, ricordate che in quel punto il respiro e l'energia dovrebbero essere confortevoli, con la sensazione di un fluire libero da ostacoli. I risultati nel corpo vi aiutano a valutare quanto abilmente state concentrando la mente. All'inizio è difficile distinguere tra questi due aspetti. Quando c'è un senso di messa a fuoco, ci saranno dei sintomi fisici intorno al punto su cui vi state concentrando. Ma col tempo iniziate a vedere che il punto di focalizzazione e i sintomi sono due cose separate, cosicché se vi concentrate, per dire, sul naso o sul centro della testa, il senso di pressione che potrebbe formarsi intorno a quel punto non è necessario.

Provate a pensare alle vie d'uscita che potrebbero consentire alla pressione di disperdersi un po', così da non essere troppo forte e oppressiva: fuori dalla parte superiore della testa, lungo la schiena, fuori dalle mani, dai piedi, giù dalla parte anteriore della gola, o altrove. Scoprite dove sono le vostre vie di fuga. Utilizzate un po' di immaginazione, perché abbiamo tutti sviluppato diversi modi di mantenere la concentrazione nel corpo mediante diversi sintomi fisici come segnali della concentrazione che è lì, o come promemoria per rimanere in quel punto. Se alcuni di questi sintomi sono spiacevoli, dovete imparare a lasciarli andare senza disperdere la vostra attenzione. Valutare come fluisce l'energia è un buon modo per capire se state procedendo abilmente.

Quando si sviluppa la capacità di essere allo stesso tempo concentrati e a proprio agio — vigili, attenti e interessati — ci si accorge come quella qualità di calma consapevolezza faccia sì che le tensioni si dissolvano e i blocchi si allentino. A quel punto si può portare quella stessa qualità verso le tensioni nelle altre parti del corpo, intorno all'ombelico, al centro del petto, dietro il collo, ovunque. Ancora una volta stabilità e qualità della consapevolezza sono la medicina. Il respiro è un solvente che permette agli effetti della medicina di diffondersi nelle diverse parti del corpo.

Imparare a rimanere concentrati in un modo che sia curativo è un'abilità importante, perché questo è lo scopo degli insegnamenti del Buddha: guarire. È di questo che si occupano le quattro nobili verità. Sono come la prescrizione di un medico. Qual è la malattia? Da dove proviene? Curare la malattia sbarazzandosi della causa. Tutto ciò che il

Buddha ha insegnato doveva servire come una forma di guarigione, un mezzo per arrivare a una felicità irreprensibile. Quindi, se iniziate a sentirvi in colpa perché praticate la concentrazione, ricordatevi che è un piacere irreprensibile. I pericoli dei *jhana* sono molto minori e secondari. Se doveste diventare davvero dipendenti da questo piacere, potreste iniziare a diventare pigri nelle vostre altre attività, quindi questo è qualcosa a cui prestare attenzione. E potreste anche iniziare a diventar pigri circa l'idea di usare i *jhana* per sviluppare comprensioni più profonde. Potreste dire: "Ehi, questo mi va già abbastanza bene", e voler rimanere solo lì.

Il problema, naturalmente, è che non durerà. Se il *jhana* non è supportato da retta visione, comincia a disgregarsi. Se non state attenti, potrebbe addirittura rafforzare delle concezioni errate. Alcuni raggiungono uno stato di concentrazione e poi decidono: "Beh, d'ora in poi non ho bisogno di stare attento alle mie azioni perché ho trovato la Verità, il Fondamento dell'Essere", chiamatelo come volete. Ma qui il problema non è rappresentato dalla concentrazione ma dalle vostre convinzioni in proposito, pensando che farà tutto il lavoro per voi, o che è tutto ciò che dovete fare.

Così, il pericolo non è nell'aver concentrazione, ma nelle convinzioni errate che potreste apportarvi, o che potrebbero impedirvi di entrare nella concentrazione. Poiché il pericolo più grande è *non* avere concentrazione. Sentiamo così tanti discorsi sui pericoli della concentrazione, ma i pericoli che derivano dal non averla sono molto peggiori. Se non avete questo piacere a cui attingere andrete a cercare il piacere in altri modi, che spesso possono essere piuttosto dannosi.

Come il Buddha una volta ha detto, anche se riuscite a vedere gli svantaggi dei piaceri sensuali, se non avete il piacere della concentrazione a cui attingere continuerete a tornare ai vostri vecchi piaceri sensuali, e se vi tornate negandoli questo non fa che complicare il problema. Le persone rubano, uccidono, compiono sesso illecito, mentono, parlano per mettere zizzania, parlano in modo volgare, utilizzano sostanze intossicanti non a causa della loro capacità di accedere al piacere della concentrazione, ma perché non sono capaci di farlo. Vanno alla ricerca di piaceri sensuali. Le persone si danno all'automortificazione, e poi diventano molto severe e rigorose nei confronti degli altri perché non si torturano o si tormentano. Oppure, come si vede nel caso di molti studiosi buddhisti, non hanno una vera e propria concentrazione, così dicono che la concentrazione è una forma di indulgenza verso se stessi, che non è necessaria, e che la conoscenza richiede severità e sacrifici. Con

quest'atteggiamento, anche la conoscenza diventa nociva, trasformandosi in una concezione errata.

Così, i pericoli del non avere la concentrazione sono molto maggiori di quelli del rimanere bloccati nella concentrazione. Di nuovo, il blocco non è tanto nella concentrazione stessa quanto nelle opinioni riguardo ad essa. Finché avete molto chiaro che la concentrazione è un percorso, e che deve essere combinata con altri fattori del percorso — retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo e retta consapevolezza — allora siete perfettamente al sicuro. Questo è particolarmente vero quando sviluppate la capacità di interpretare la qualità della vostra concentrazione, di capire come modifica l'energia del respiro nel corpo e di assicurarvi che l'energia sia equilibrata, con un senso di agio e sana. In questo modo la vostra concentrazione è capace di autocorreggersi perché include la retta visione.

Questo perché è il tipo di concentrazione che ascolta, osserva e si basa sull'interesse (*citta*) che è una delle basi per il successo. Questo fattore deve essere presente in tutti gli stati della retta concentrazione. Indipendentemente dal fatto che sia il fattore che state consapevolmente rafforzando, deve comunque esserci, prestando particolare attenzione a quello che state facendo, notando dove state aggiungendo sofferenza inutile e quindi imparando a smettere di farlo. Anche se quest'indagine avviene solo a livello del respiro, è un'applicazione delle quattro nobili verità.

Quest'interesse è dunque un modo per ascoltare ciò di cui il corpo ha bisogno mentre vi concentrate sulle sue varie parti. È come se chiedeste: “Cosa ti serve, stomaco? Che tipo di energia del respiro andrebbe bene proprio qui?”. Dategli quello che vuole. Poi spostatevi sul petto. “Di cosa hai bisogno, petto? Quale energia del respiro andrebbe bene proprio qui?”. Ponete semplicemente queste domande e cercate di mantenere quella consapevolezza costante nell'osservare, nel rispondere. Man mano che imparate a bilanciare la forza della vostra concentrazione con un senso di benessere dell'energia nel corpo troverete che molti degli elementi del percorso si combineranno in un rapporto equilibrato. Stanno guarendo. A quel punto saprete che state facendo la cosa giusta.

In questo modo date a tutte le diverse parti del corpo una possibilità di dirvi di cosa hanno bisogno. E poiché molto del flusso di energia nel corpo è correlato a diversi problemi nella mente, troverete che anche parti della mente che tendevano a non avere una voce ora iniziano ad averne una. Consentite anche a loro di guarire. Tutto questo, proprio mentre

vi concentrate sul respiro, è la vostra medicina: consapevolezza costante unita all'interesse, osservando il respiro. Una fonte di felicità che non nuoce a nessuno, che guarisce la mente. Quando la mente è stata guarita in questo modo o anche mentre è in fase di guarigione, scoprirete che i vostri rapporti con le altre persone saranno molto meno tesi. Mettete su di loro molto meno pressione, perché state mettendo molto meno pressione su voi stessi.

Ancora una volta, questo è un modo responsabile di cercare la felicità. Non credete a quelle voci nella mente che dicono che siete irresponsabili perché state qui con il respiro, o perché concentrate l'attenzione sulla vostra mente. State concentrando l'attenzione su una fonte di felicità che non danneggia nessuno, e questo è proprio un nobile scopo.

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)