

Gli usi della concentrazione

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 29 dicembre 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: The Uses of Concentration

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Ajaan Lee inizia le sue istruzioni di meditazione sul respiro dicendo di inspirare profondamente tre o anche sette volte, in modo da utilizzare l'elemento vento per fare un po' di pulizia all'interno. Lasciate poi che il respiro trovi il ritmo giusto. Osservate dove provate un senso di agio, quali parti del corpo sono rilassate, e non tese o contratte. Questo potrebbe richiedere un piccolo cambiamento nel modo in cui siamo soliti percepire le cose. Noi tendiamo a concentrarci sui dolori, le aree contratte, i problemi, e non notiamo le parti che stanno effettivamente bene. È come in quel libro, *Disegnare con la parte destra del cervello*, che insegna a disegnare un volto focalizzandosi non sugli occhi, il naso o la bocca, ma sullo spazio tra gli occhi e la bocca, o tra gli occhi e il naso. In altre parole, se osserviamo le forme a cui normalmente non facciamo attenzione, scopriremo che il disegno riuscirà molto più realistico.

Lo stesso succede con il respiro. Se avete la tendenza a concentrarvi sui dolori e le tensioni, volgete invece lo sguardo verso lo spazio che li circonda, e ampliate quello spazio. In altre parole, offrite al respiro un senso di agio durante tutta l'inspirazione e l'espirazione. Se vi accorgete che vi state irrigidendo, per esempio alla fine dell'inspirazione o dell'espirazione, allora non fate un respiro così lungo. Un altro errore comune nella meditazione sul respiro è quello di voler individuare con chiarezza il passaggio tra

inspirazione ed espirazione, aggiungendo un po' di compressione o tensione per rimarcare la linea di separazione. Quella linea di separazione non aiuta affatto il respiro.

Pensate invece all'inspirazione e all'espirazione come se si fondessero l'una nell'altra. Inspirazione ed espirazione condividono lo stesso elemento. Lasciate che il senso di benessere rimanga costante e continuo. Non disperdetelo e non forzate. Evitate di espellerlo insieme al respiro che fuoriesce, e dategli un po' di spazio. Facendo così, potreste notare l'affiorare nella mente di pensieri fugaci. Se vi concentraste su quei pensieri allontanereste quel senso di benessere. Questo significa che dovete sviluppare una nuova abitudine, comprendendo che i pensieri non sono poi così importanti, soprattutto ora che state meditando. Non è necessario che vi coinvolgano, lasciate che vi attraversino e se ne vadano.

Agendo in questo modo utilizzate la concentrazione per uno dei suoi quattro scopi principali, ovvero coltivare un senso di agio e di benessere nel momento presente. Dei quattro scopi, questo è probabilmente quello posto al gradino più basso in ordine di importanza, ma non per questo è da sottovalutare. Abbiamo tutti bisogno di quel senso di benessere, perché altrimenti passeremmo la vita affamati: affamati di piaceri sensuali, di lodi, di puntelli che sostengano una particolare idea di noi stessi. E finché abbiamo fame non possiamo davvero vedere le cose per quello che sono. Tutto diventa solo cibo o non-cibo, e non facciamo altro che ingozzarci di cibo e qualche volta anche di non-cibo. Mentre se lasciamo che la mente provi un senso di benessere semplicemente nel modo in cui respiriamo, semplicemente nel modo in cui dimoriamo nel corpo, possiamo considerare più oggettivamente quello che solitamente consideravamo come cibo. Scopriamo così che non abbiamo bisogno di nutrirci di tutto ciò che prima assumevamo, e questo, in quel momento, ci offre uno spazio di libertà, consentendoci di iniziare a considerare il modo in cui ci alimentiamo con più chiarezza.

Allo stesso tempo, quando sviluppiamo questo senso di benessere è molto più facile osservare noi stessi, le nostre motivazioni e le nostre intenzioni. Passiamo così tanto tempo della nostra vita a soffrire a causa delle intenzioni degli altri, o concentrandoci su quanto soffriamo per le intenzioni degli altri, che trascuriamo di vedere le nostre intenzioni, e non capiamo quanta sofferenza causino. Una parte della mente, anche piuttosto potente, recalcitra quando deve farlo. Ci piace pensare che le nostre intenzioni siano buone, che

non ci sia niente di sbagliato in esse. Tuttavia, una parte enorme della pratica richiede di capire quando le nostre intenzioni non sono abili. L'unico modo per guardare le proprie intenzioni con un qualche grado di equità o equanimità è quello di riuscire a calmare e stabilizzare la mente, mantenendo un senso di benessere semplicemente nell'essere proprio qui e ora.

Quando per la prima volta andai a stare con Ajaan Fuang, inizialmente fui colto dalla sensazione che non avesse piena fiducia in me. Pensavo di essere una persona molto affidabile, e mi sentii un po' offeso. Ma avendoci a che fare, divenne presto evidente che avevo in realtà alcune intenzioni e idee davvero molto dannose, e che non ero disposto a vederle. Quando c'erano dei problemi, sembrava sempre che il problema fosse da qualche altra parte: in lui, nella situazione, nelle altre persone del monastero. Solo quando fui in grado di raggiungere un certo senso di benessere nella concentrazione potei girarmi a guardare me stesso e capii che il problema è qui, in questo bisogno che la mente ha di nutrirsi di certe idee. È come un animale. Se non viene disturbato, si nutre senza problemi e sembrerà perfettamente docile e pacifico. Ma se gli si toglie il cibo, inizierà a mordere e ringhiare. Quelle sono parti della mente difficili da osservare. Il modo migliore per farlo è raggiungere un senso di benessere tale da permetterci di osservare noi stessi in modo più oggettivo.

È questo il motivo per cui praticare la concentrazione per raggiungere un senso di agio e benessere nel momento presente è molto importante. Molti meditanti vogliono passare direttamente alla pratica di equanimità, contemplando solo le cose che sorgono e svaniscono. Tuttavia si possono guardare le cose sorgere e passare per tutto il resto della vita, ma se non c'è alcun senso di benessere nella pratica se ne perderanno molte. E si perderanno quelle veramente importanti perché le difendiamo, ci aggrappiamo ad esse senza renderci conto di quello che stiamo facendo.

Quindi, questo senso di agio e benessere è la prima meta della nostra pratica. Si tratta di avere un atteggiamento corretto e maturo rispetto agli obiettivi. Lavoriamo per il senso di benessere ma allo stesso tempo ci rendiamo conto che i semi di quel benessere sono già qui. Non abbiamo da sudare e faticare per farli nascere, né tantomeno i nostri sforzi li faranno sbucare fuori dal nulla. Al contrario, gli sforzi impediranno a quei semi di svilupparsi, semi che sono già qui in una forma potenziale e gentile. Ma dobbiamo

comunque stare attenti. Dobbiamo osservare, essere sensibili e particolarmente accorti nel rispettare quelle piccole sacche nella mente e nel corpo in cui è già presente quel senso di benessere che tendiamo a trascurare.

Per percepire il potenziale di benessere già presente, occorre osservare con molta attenzione e sensibilità. Ecco dove bisogna dirigere lo sforzo: non nell'esercitare una pressione indiscriminata, ma nell'essere il più possibile attenti verso quelle sacche di benessere, permettendo loro di ampliarsi.

Una volta raggiunto questo senso di benessere, allora il Buddha dice che si può usare la concentrazione per tre ulteriori scopi. Uno è quello di ottenere ciò che egli chiama conoscenza e visione. È lì che si sviluppa una sensazione di luminosità nel corpo, e quella luminosità può diventare la base per i vari poteri psichici, ovvero le cosiddette conoscenze più elevate. Queste si sviluppano in alcune persone e non in altre. Se capitano a voi, dovete imparare a gestirle in modo maturo. Se non vi capitano, non importa, perché non sono necessarie per purificare la mente.

Il successivo scopo della concentrazione concerne lo sviluppo della consapevolezza, definita dal Buddha come la capacità di tenere le cose a mente, e dell'attenzione definita come l'essere in grado di vedere i pensieri, le percezioni e le sensazioni mentre sorgono, permangono e svaniscono. In altre parole, si usa lo stato di concentrazione come una base che permette di osservare gli eventi nella mente senza correre il rischio di rimanere coinvolti nelle trame o nei mondi mentali generati a partire da essi, ricordando a noi stessi il desiderio di vederli come dei processi in atto.

Attenzione, però: il Buddha non definisce questa condizione come conoscenza intuitiva bensì come consapevolezza e attenzione, ovvero un sintonizzarsi su quanto sta realmente accadendo, tenendo bene a mente come gestirlo in modo abile. La conoscenza intuitiva che porta alla fine delle contaminazioni è qualcos'altro. È l'ultimo uso della concentrazione come fondamento per la fine degli *āsava*, le fermentazioni o effluenti della mente. Qui stiamo andando molto più in profondità. Non si osservano più le cose semplicemente nel loro nascere e svanire, ma si vede *come* sorgono e svaniscono a causa delle loro condizioni instabili. Si comprende sempre più come il loro sorgere e svanire le renda poco importanti, e come in passato abbiamo creato da tutto ciò drammi, identità e mondi di ogni genere.

Mentre non sono altro che eventi fugaci. Come afferma il Buddha, impariamo a vedere tali eventi come vuoti, effimeri, non sé; si impara a vederli come sofferenza.

C'è un passaggio in cui il Buddha dice di vedere tutto ciò che sorge come sofferenza che sta sorgendo, tutto ciò che svanisce come sofferenza che sta svanendo. Non si tratta solo di essere attenti alle cose mentre accadono, ma di comprendere anche il loro valore. Sono solo sofferenza, tutto qui. Nel Canone ciò è spiegato attraverso l'analogia di un cieco a cui è stato dato un panno sporco di olio, dicendogli però che è un bel pezzo di stoffa bianca. Così lo tratta come un tesoro, lo ripiega con cura, lo porta con sé ovunque va. Poi, dopo qualche tempo, i suoi parenti finalmente trovano un medico in grado di curare la sua cecità. La prima cosa che fa è guardare il panno, e allora si rende conto di essere stato ingannato. Quello che pensava fosse un bel pezzo di stoffa bianca è in realtà uno straccio sporco. Tutti quei mondi di problemi e questioni, le identità, i sogni e i drammi che costruiamo nella nostra vita non sono altro che stracci unti. È un'intuizione che non ci piace avere. Ma, ancora una volta, è molto più facile avere questa intuizione quando la mente è libera dal rimuginare ossessivamente sugli stracci, poiché ha raggiunto un senso di benessere attraverso la pratica della concentrazione.

Pensiamo a quel fumetto intitolato *The Far Side*¹ in cui ci sono delle mucche che brucano in un pascolo. Una delle mucche improvvisamente tira indietro la testa, sputa il suo boccone di erba e dice scioccata e sorpresa: "Aspetta un attimo! Questa è erba! Abbiamo mangiato erba!". È questo che abbiamo mangiato per tutta la vita: erba. Si tratta di un'intuizione che va più in profondità rispetto al semplice osservare le cose mentre sorgono e svaniscono. È vedere la stessa inutilità del farle sorgere. Poiché ricordate, non siamo solo osservatori passivi del loro sorgere. Partecipiamo alla preparazione del nostro cibo. Fino a quando continueremo a considerare il cibo come desiderabile, avremo l'energia e la voglia di continuare a produrlo. Quando ci accorgeremo che non ne vale la pena, quando ne perderemo il gusto, solo allora non avremo più voglia di produrre quel cibo.

Perché, come dice il Buddha, una volta che vediamo le cose sorgere e svanire, dobbiamo andare alla ricerca di quale sia il loro fascino, dunque del perché ne siamo attratti, e anche di quale sia il loro lato negativo, cioè il loro prezzo. Lo scopo, qui, è di

1. Fumetto di Gary Larson pubblicato in Italia sul mensile Linus fino al 1° gennaio 1995

vedere come gli svantaggi siano ben superiori alle attrattive. Amiamo i drammi, amiamo i mondi, e ci sono buone ragioni per amarli. Ma svaniscono tutti. Non c'è nessuna sostanza reale in loro, nessun valore effettivo, eppure causano moltissima sofferenza. Questa è un'intuizione che va più in profondità. Vediamo tutte le sofferenze che derivano dall'attaccamento a tutto ciò. Ecco quando si capisce veramente, come dice il Buddha, che questa è l'origine, ad esempio, della forma o delle sensazioni o di ognuno degli aggregati, e questa è la loro fine. È questo che sono gli aggregati: nient'altro che erba.

Potrebbe suonare deprimente ma in realtà è liberatorio. È come il passaggio che abbiamo recitato proprio ora: "Il mondo è spazzato via. Non dura". E ci sono molti insegnamenti di Dhamma che potrebbero sembrare sgradevoli ma che sono in realtà una medicina importante, proprio come alcuni dei farmaci più efficaci possono avere un gusto amaro. Il Buddha dà questi insegnamenti non per rovinare la vita alle persone, il loro piacere, la loro felicità, ma per mettere la mente nella condizione di poter guardare queste situazioni con fermezza, in modo da trovare la libertà che esiste al di là. Gli insegnamenti del Buddha non terminano mai con un aspetto negativo. Penetrano attraverso il negativo per arrivare a qualcosa di positivo che si trova oltre, ad esempio, come la consapevolezza della morte porti in ultima analisi a ciò che non muore.

Le verità che stiamo apprendendo sono dunque difficili da apprendere. Non si tratta solo di cose esteriori, ma anche di ciò che sta succedendo all'interno della nostra mente. C'è qualcosa che non va nel modo in cui ci nutriamo, nel modo in cui sentiamo di doverci nutrire. Il problema non riguarda le cose esteriori ma le nostre intenzioni, le ragioni per cui ci nutriamo. Dobbiamo imparare a diffidare delle nostre intenzioni. E l'unico modo per farlo senza sentirsi disorientati, depressi o scoraggiati, è quello di partire dalla sensazione di benessere che proviene dalla concentrazione, in modo da lasciar andare non perché siamo scoraggiati, o perché facciamo come la volpe e l'uva. Lasciamo andare perché abbiamo trovato un'alternativa migliore.

Ogni volta che impariamo a lasciar andare nel modo giusto, le cose vanno sempre meglio interiormente, perché il punto centrale di tutti questi insegnamenti consiste nel trovare la libertà ultima all'interno di se stessi. E sebbene il percorso che conduce a tale risultato comporti delle lezioni dolorose rispetto alla nostra ignoranza, avidità e attaccamento, alle nostre intenzioni dannose, implica anche lo sviluppo di intenzioni

salutari. Questo vuol dire comprendere di avere davvero il potenziale per sviluppare delle capacità salutari, imparando a usarlo con saggezza e coltivando un senso di agio e di benessere che ci permetta di compiere questo lavoro in un modo più equilibrato e produttivo.

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](http://www.dhammadata.org/FAQ) presso www.dhammadata.org