

Istruzioni Fondamentali sulla “Consapevolezza del Respiro”

Dal discorso “Anapanasati Sutta”, Majjhima Nikaya (118)

“Il Dono del Dhamma supera tutti gli altri doni”

Adattamento da Ven. Bhante Vimalaramsi

Parte 1: Introduzione

Le istruzioni presenti in questo libriccino sono adatte sia ai principianti che a coloro che si considerano esperti. Tali istruzioni sono state tratte dai più antichi ed originali discorsi (Sutta) ancora oggi esistenti. Vi sembreranno differenti rispetto alle istruzioni che già avete avuto o che avete letto in precedenza. Ma state tranquilli che queste istruzioni sono ciò che il Buddha ha insegnato più di 2500 anni fa.

Queste istruzioni includono “I Quattro Fondamenti della Presenza Mentale” (in Pali chiamati Satipatthana), che corrispondono alla Consapevolezza del Corpo, delle Sensazioni, dei Processi Mentali e dei Fenomeni (o Dhamma). Praticando queste istruzioni di meditazione date dal Buddha in questo sutta, il meditante farà naturalmente esperienza dei profondi stati meditativi chiamati Jhana.

Secondo gli insegnamenti originali del Buddha, i discorsi sui “Quattro Fondamenti della Presenza Mentale” e sulla “Consapevolezza del Respiro” sono intimamente connessi e dipendono uno dagli altri. Quando, dunque, il meditante pratica in questo modo, riesce ad ottenere la visione profonda, la saggezza, la tranquillità e l’equanimità necessarie per esperire il fine ultimo del risveglio, chiamato Nibbana (in Pali, oppure Nirvana in sanscrito).

Che cos’è la Meditazione?

La meditazione è una di quelle parole che sentiamo spesso e sembra avere significati diversi in differenti contesti. Quando si chiede cos'è la meditazione, anche a chi la pratica, spesso non si conosce l'esatta risposta. Quindi ecco una definizione di meditazione secondo le istruzioni lasciate dal Buddha.

La meditazione è la capacità di vedere "come" si muove la mente. Ossia, quando la mente è molto felice, pacifica e calma, può accadere qualcosa improvvisamente e la mente si diventa triste, o ansiosa, oppure arrabbiata. "Come" è possibile che ciò accada? In che modo la mente si sposta dalla felicità, pace e dalla calma verso una condizione di ansia, tristezza o rabbia? La meditazione ci rende abili a vedere come ciò accade e "come" lasciar andare, senza diventare tristi, ansiosi, o furiosi. La meditazione è l'arte dell'osservazione e del rilassamento.

Commentari

Le istruzioni date in questo documento possono sembrare diverse da ciò che viene insegnato altrove. La ragione è che nel corso degli anni molti studiosi hanno scritto di meditazione. Questi scritti sono chiamati commentari.

Questi commentari sono spesso scritti da gente che non ha mai praticato la meditazione, ma l'hanno solo studiata. Pertanto, ciò che è stato scritto non deriva dalla loro esperienza diretta della pratica meditativa, ma da ciò che essi hanno riportato dalle interviste con persone che avevano praticato molti tipi di meditazione. Questi commentari possono essere stati molto convincenti per gli studiosi, ma quando li si compara con ciò che è presente nei testi antichi originali, si possono notare grandi differenze nelle istruzioni.

A volte i commentari escludono completamente intere sezioni delle istruzioni e talvolta aggiungono arbitrariamente un altro stile di meditazione che essi pensano funzioni bene, dandone le necessarie istruzioni come se venissero direttamente dal Buddha.

Vi prego di capire che tutti questi stili di meditazione sono di reale beneficio per chiunque li pratichi regolarmente. Ma considerate che, proprio come si fa consultando una mappa, tutte le strade non conducono alla stessa

destinazione. Allo stesso modo, quando torniamo ai discorsi dati dal Buddha allora stiamo consultando la mappa che conduce direttamente alla cessazione della sofferenza, se la seguiamo attentamente. Questo è il motivo per cui l'autore ha trovato il tempo e l'energia per tornare ai discorsi originali (sutta) per poter capire e praticare la meditazione come è stata originariamente insegnata, attraverso la ricerca, lo studio e l'esperienza di molti, molti anni.

Psicoterapia e Meditazione Buddista

La psicologia e psicoterapia occidentali differiscono dalla meditazione e consapevolezza del Buddismo in modo sottile ma ovvio. Questo paragone non vuole sottolineare chi ha torto o ragione. Sia l'approccio occidentale che quello Buddista hanno i loro vantaggi e usi, ma i risultati finali sono piuttosto differenti. Le strade sulla mappa sono diverse e conducono, come è ovvio, a differenti risultati. La psicologia e psicoterapia occidentali prendono in cura una persona che soffre di uno squilibrio psicologico e le mostrano come vivere in un modo più bilanciato. La meditazione Buddista si rivolge a persone mentalmente bilanciate e mostra loro come essere completamente sveglie, veramente felici e libere da tutte le sofferenze.

La psicologia e psicoterapia si occupano esclusivamente di pensieri e sentimenti, analizzandoli. Il terapeuta aiuta il paziente a rimanere coinvolto con l'identificazione e il contenuto dei sentimenti o delle emozioni. Questo è ciò che gli psicologi chiamano un "ego" sano.

Nel Buddismo, invece, si impara a vedere come le esperienze che abbiamo non sono altro che un "processo" impermanente (chiamato origine interdipendente). Impariamo che il coinvolgimento personale con questi pensieri e sentimenti, o considerandoli come "miei-me", è causa di grande infelicità e sofferenza. Lo scopo ultimo degli insegnamenti del Buddha è mostrarci come lasciare andare qualsiasi concezione di essere un "sé-ego" permanente che controlla tutto. Il meditante Buddista impara a vedere tutte le cose della vita semplicemente come parti di un "processo" (origine interdipendente) che è impermanente, causa sofferenza ed è impersonale (in Pali rispettivamente: anicca, dukkha e anatta).

'Come' al posto di 'Perché'

Lo scopo della psicologia e psicoterapia occidentali e della meditazione Buddista è cercare di risolvere la condizione umana di sofferenza, ma gli approcci sono molto diversi e hanno risultati finali estremamente diversi. Tutti insegnano a diventare più consapevoli dei propri pensieri e delle sensazioni, ma come potete notare le prospettive sono completamente differenti.

In altre parole, la psicologia occidentale si concentra sull'osservazione delle esperienze passate e analizza queste esperienze per cercare di scoprire "PERCHÉ" ciò è accaduto. Poi mostra al paziente come vivere una vita serena occupandosi di questi accadimenti passati. Il terapeuta aiuta a ristabilire una vita più bilanciata e regolare. Il Buddismo, diversamente, si concentra sull'osservazione dell'esperienza e nel vedere "COME" l'intero processo dell'esperienza accade, osservando l'origine interdipendente dei fenomeni e insegnandoci a capire che è un processo impersonale. La chiave negli insegnamenti Buddisti sta con il "COME" tali processi funzionano. L'approccio della psicologia occidentale, invece, tratta il "perché" accadono, ossia si occupa dei concetti e delle ragioni connessi agli avvenimenti.

Il Buddismo mostra come sviluppare la nostra mente con la pura e coerente consapevolezza e osservazione di ciascun processo (esperienza) e di come questo sorge, insegnandoci a capire come vedere più chiaramente. Ciò significa rapportarsi direttamente con la realtà di osservare "come" esattamente i fenomeni sorgono nel momento presente. Gli insegnamenti del Buddha servono a vedere i fenomeni come un processo impersonale e a non identificarsi falsamente con questo processo o rimanere coinvolti con i pensieri correlati. Il Buddha ci insegna a vedere la totalità dell'esperienza e a lasciarla andare, rilassandoci e poi gentilmente ritornare con la nostra attenzione al respiro, senza rimanere coinvolti con il contenuto di quei pensieri e sentimenti, né ad identificarci con essi. Oppure possiamo affermare che impariamo a vedere tutto come un'esperienza impersonale, a non rimanerne coinvolti, né a considerare questi fenomeni come se fossero il nostro sé personale o ego. Questi due tipi differenti di prospettive puntano a

differenti obiettivi e finalità. Entrambe gli approcci possono portare felicità ed equilibrio nelle nostre vite. L'approccio Buddista tende ad andare oltre la consapevolezza ordinaria e ci porta a vedere come possiamo lasciar andare tutte le identificazioni del nostro ego, per poter poi vedere ed esperire lo scopo ultimo, che è la cessazione completa di tutte le sofferenze.

Quando ci si impegna a praticare la meditazione in questo modo, si riesce a vedere e capire da soli perché il sentiero Buddista è un modo eccezionale di esperire il mondo intorno a noi.

Il Buddha ha dichiarato "Noi siamo quelli felici". Praticando la meditazione come insegnata in questo documento, scoprirete il perché da soli.

Anapanasati Sutta

Le istruzioni effettive date nel discorso denominato "Anapanasati Sutta" (sati=consapevolezza, anapana=respiro, sutta=discorso) sono lunghe solo un paragrafo, ma la spiegazione è un po' più lunga. Tali istruzioni sono ripetute parola per parola, lettera per lettera anche in altri discorsi (sutta). Si trovano anche, ad esempio, in "I Quattro Fondamenti della Presenza Mentale" (Satipatthana Sutta) e nella "Consapevolezza del Corpo" (Kayagatasati Sutta), solo per nominarne un paio.

Mentre leggete queste istruzioni e le provate, vedrete e capirete come lavora la mente. Un'esperienza davvero eccitante. Se avete praticato già altri tipi di meditazione, noterete che alcune manifestazioni come i mal di testa, le vertigini o gli acufeni nelle orecchie non si presenteranno più. Questa pratica meditativa non è soltanto rimanere fermi come una statua e rimanere in silenzio, ma è utile nelle attività che svolgerete nella vita di tutti i giorni. Vi prego di seguire completamente le istruzioni per i migliori risultati e progressi. Inoltre è di vitale importanza non mischiare più metodi di meditazione nella stessa sessione, poiché la mente saltando da uno stile ad un altro si confonderà e alla fine non praticherete nessuna delle meditazioni adottate. Quindi preparatevi per questo viaggio fantastico verso la cessazione di tutta la sofferenza.

Parte 2: Istruzioni della Meditazione

Questo discorso è preso da “Anapanasati Sutta”. La parola Pali ‘Anapana’ significa inspirazione ed espirazione, mentre la parola ‘Sati’ indica consapevolezza, osservazione, memoria. L’altra parola Pali ‘Sutta’ significa ‘filamento’. Così l’insieme di questi filamenti o discorsi (Sutta) formano insieme lo splendido tessuto del Dhamma. La parola Pali (Pali è la lingua parlata dal Buddha e rappresenta un derivazione o dialetto locale del sanscrito, la lingua dell’antica India) Dhamma (in sanscrito Dharma) significa insegnamento, verità, legge, ecc.

Qui di seguito c’è il significato di ciascuna frase, per poter applicare le istruzioni senza alcuna confusione. Per il testo vi rimando a qualsiasi raccolta online o testo pubblicato.

Le prime istruzioni riguardano il luogo dove fare meditazione. Il testo parla di trovare un posto tranquillo con pochissime distrazioni. Quindi spegnete TV, radio, telefonini, staccate il telefono e trovate un posto che non abbia troppi rumori che vi possano distogliere dalla seduta. Per i principianti i rumori possono distrarre il meditante e portarlo via dall’attenzione verso l’oggetto della meditazione. Quando diventerete più esperti, i rumori non vi daranno più noia. Diventeranno parte della pratica. Ma all’inizio (e anche se siete esperti e praticate questo metodo per la prima volta, vi consiglio di seguire le precauzioni per i principianti).

La parte successiva dice di sedersi con le gambe incrociate. Questo era il modo usuale di sedere ai tempi del Buddha. Se avete dolore o non siete abituati **NON E’ ASSOLUTAMENTE NECESSARIO**. Andrà benissimo una sedia, a condizione che non vi appoggiate allo schienale, ma manteniate una normale schiena dritta, senza irrigidimenti ed esagerazioni, e piedi ben piantati al suolo. Non c’è assolutamente nessuna magia nel sedersi al suolo con le gambe incrociate come un Pretzel. Una posizione comoda e confortevole dove le gambe non si addormentano è la migliore soluzione. Contrariamente a ciò che alcuni credono, la meditazione non è e non deve essere dolore. La meditazione è vedere come la propria mente si muove da un oggetto ad un altro.

Le istruzioni successive entrano nel dettaglio. Il testo non parla affatto di portare l'attenzione sulle narici, punta del naso, addome o qualsiasi altro punto. Le istruzioni non dicono di contare i respiri, né parlano di seguire il respiro nel naso, nei polmoni o nell'addome e poi nella direzione inversa. Le istruzioni dicono semplicemente di "capire" cosa sta facendo il respiro nel momento presente. Non c'è alcuna indicazione di focalizzare la propria attenzione su un posto in particolare. Quindi bisogna "capire" se il respiro è lungo o corto, se è leggero o grossolano, se è veloce o lento. In altre parole, vedere cosa fa il respiro in quel momento. Il meditante non deve MAI cercare di controllare il respiro in alcun modo! Deve lasciare che il corpo respiri naturalmente. Deve notare se sono presenti delle tensioni in esso. Durante l'inspirazione notare se c'è tensione nei muscoli e in quale parte del corpo. E poi fare lo stesso durante l'espirazione. Questa è la parte più importante della meditazione. La maggior parte della gente occidentale pensa che il corpo inizi al di sotto del collo e che quello che c'è al di sopra fa parte della mente. Il corpo, invece, inizia dalla sommità della testa fin giù ai piedi. Quando si percepisce una data tensione bisogna controllare per prima cosa la testa. Ogni pensiero, sensazione inizia con una sottile tensione, un leggero irrigidimento della testa. Il meditante deve esserne consapevole e rilassare questa tensione durante il ciclo di inspirazione ed espirazione. Il meditante usa il respiro per ricordare di rilassarsi.

Sorridere

All'inizio della meditazione, chiudete gli occhi e indossate un sorriso internamente nella vostra mente, nei vostri occhi anche se chiusi, sulle vostre labbra e nel vostro cuore.

Il sorriso è una parte importantissima nella meditazione. Ci sono studi che confermano che la posizione degli angoli della bocca ha ripercussioni sul nostro umore e atteggiamento. La gioia è uno dei fattori dell'illuminazione e sorridere conduce alla gioia.

Durante il rilassamento della tensione nel ciclo respiratorio, cercate di immaginare questo rilassamento come un'apertura di una mano che lascia andare un oggetto che teneva e sentite la vostra mente divenire calma e sgombra. E' come se la mente facesse un piccolo passo dalla posizione in cui

era. Questa mente calma ed aperta non contiene pensieri, c'è solo pura consapevolezza, che è eccezionalmente attenta e viva. Il meditante resta con il respiro e il rilassamento il più possibile, senza aggrapparsi a nulla o cercare di controllare qualunque cosa. Osservate soltanto e rilassatevi. Questa è la meditazione più semplice e divertente da praticare.

Pensieri che sorgono

Molte persone sono convinte che per meditare efficacemente la mente non "dovrebbe" avere pensieri. Ma non è così. Specialmente all'inizio la mente corre in tutti i posti e pensa a qualsiasi cosa. MA QUESTO VA BENE. I pensieri non sono nemici da combattere. Il meditante deve trattare i pensieri semplicemente come una piccola distrazione e la lascia andare, anche se la mente ritiene che quel pensiero sia veramente "importante". Lasciateli andare e rilassate quella sottile tensione causata dai pensieri nella vostra mente/testa e tornate 'gentilmente' (senza forzature, giudizio o condanna) al vostro oggetto meditativo, che è il respiro, il sorriso e il rilassamento. Ricordatevi di sorridere!

Movimenti del corpo

Quando il meditante inizia la sua meditazione seduta, non deve muovere assolutamente nessuna parte del corpo. Non muovete le dita dei piedi o delle mani, non dondolate, non grattatevi, non spostatevi, non strofinatevi, non cambiate la vostra postura per nessuna ragione. Rimanete seduti come la statua del Buddha o una grande roccia ben piantata nel terreno. State immobili come loro. Quando ci si siede in questo modo possono sorgere delle sensazioni, come prurito, un fastidio alla gola, uno starnuto, sensazione di caldo, una vibrazione o perfino dolori. Ricordatevi che non potete assolutamente muovervi. E allora che fare? Per prima cosa notate l'impulso a voler mandar via quella sensazione e quanto la vostra mente sia attratta da questo pensiero. La prima cosa che deve fare il meditante è osservare i pensieri che riguardano quella sensazione. Si noterà che più si cerca di mandar via quella sensazione più essa diventerà forte e intensa. Le istruzioni sono di notare la distrazione e la sottile tensione ad essa legata presente nella nostra testa, rilassare e tornare dolcemente all'oggetto di meditazione. Il meditante noterà, inoltre, che c'è una sorta di morsa mentale intorno a quella

sensazione e lascerà quella sensazione essere lì, senza forzarla, spingerla, cercare di cancellarla e senza alcuna resistenza. La verità del momento presente (dhamma, scritto minuscolo) è accettare la realtà che quella sensazione esiste ed è là. Se il meditante cerca di combattere o controllare tale sensazione in qualunque modo, oppure cerca di scacciarla, il risultato sarà che otterrà solo di farla diventare più grande ed intensa.

Lasciar essere le sensazioni

Il meditante impara attraverso questo addestramento a lasciare che le sensazioni siano là. Impara ad allentare quella morsa mentale intorno alla sensazione e lasciare che la sensazione rimanga lì e faccia quello che vuole. E' solo una sensazione, è va bene che sia sorta e che sia lì. Perché va bene che sia così? Perché questa è la verità! Ogniqualvolta una tenta di lottare con la verità o controllarla, oppure cercare di trasformarla a proprio piacimento, questo non fa altro che generare e aumentare la sofferenza. Il meditante lascia che le cose siano come sono e che quella sensazione flutti come una bolla al vento. Senza opporre resistenza. Lasciando che vada e faccia quello che vuole. Il compito del meditante è osservare ciò che fa la mente.

La meditazione è accettare amorevolmente tutto ciò che sorge nel momento presente senza opporre alcuna resistenza. Non importa quante volte la vostra mente vi porti lontano dall'oggetto meditativo. Il processo è sempre il medesimo. Lasciare andare la morsa intorno alla sensazione, rilassatevi, sorridete e tornate 'gentilmente' all'oggetto.

Conclusioni

Queste sono le istruzioni fondamentali per la Consapevolezza del Respiro. Quando seguite alla lettera esse lavoreranno con qualsiasi tipo di distrazione della mente. Quando siete impegnati nelle vostre faccende, andando al lavoro dalla vostra casa, in che cosa è impegnata la vostra mente? Pensa a questo, a quello, provando piacere per una cosa e avversione per un'altra. Quello è un buon momento per applicare i principi di questa meditazione, riconoscendo che ci siamo distratti, riconoscendo la tensione, aprirsi alla tensione, rilassarla, sorridere e ritornare indietro al respiro, rilassando e sorridendo di nuovo. Fatelo tutte le volte che ve ne ricordate durante la giornata. In questo modo arriverete a praticare la meditazione tutto il tempo.