



MEDITAZIONE SUL CORPO E SUL RESPIRO

Semplici indicazioni per la meditazione tratte dal discorso tenuto Martedì 12 maggio 2020

Dott. Filippo Lunardo

Calma concentrativa: la mente si focalizza su un oggetto, su una condizione, su uno stato. Si assorbe su tale oggetto in modo da concentrarsi completamente, non disturbata dalla presenza di fattori mentali quali i pensieri, gli stati emotivi, i ricordi e così via.

Quindi cominceremo dedicando una particolare attenzione al corpo, faremo una sorta di mappatura del nostro corpo in modo tale da sviluppare su di esso attenzione e presenza mentale. Con presenza mentale intendiamo l'essere pienamente consapevoli di ciò che accade proprio ora, l'essere assolutamente attenti e consapevoli di ciò che sta accadendo in questo momento. Tale qualità deve essere coltivata, ci si deve addestrare per favorirne lo sviluppo. Partiamo quindi proprio dal corpo, affinché diventi il primo fondamento di stabilizzazione della mente.

Solitamente lavoriamo con il corpo concentrandoci in particolar modo sul respiro, però in questo caso inizieremo con il porre l'attenzione su alcune parti del corpo dopo averlo stabilizzato attraverso una corretta posizione seduta, che sia sul cuscino o sulla sedia. Stare con il corpo nel corpo. Attraverso l'insegnamento sui fondamenti della consapevolezza, *Satipaṭṭhāna*, il Buddha dà queste indicazioni: quando si è seduti, bisogna essere consapevoli di essere seduti, quando una persona cammina deve essere consapevole di star camminando, quando è sdraiata, deve essere consapevole di essere sdraiata,

e quando è ferma deve essere consapevole di essere ferma. Ci deve essere cioè una continua attenzione, un'attenzione che viene ripetutamente portata sull'oggetto prescelto.

Noi, secondo le linee del *Satipaṭṭhāna*, ci concentriamo sulle caratteristiche del respiro quando osserviamo come respiriamo, quando osserviamo l'inspirazione e l'espirazione: sono lunghe, sono corte, sono brevi. Il *Satipaṭṭhāna* indica che quando un respiro è lungo allora il praticante deve essere consapevole che il respiro è lungo, cioè pone attenzione alla caratteristica attraverso la quale quell'evento si sta manifestando, attraverso la quale sta aparendo, e così via. Sviluppare un'attenzione stabilmente concentrata rende anche una conoscenza chiara dell'oggetto della stabilizzazione. È quell'insieme di cose che in ambito *theravāda* viene chiamato *sati sampajañña*, cioè una presenza mentale che allo stesso tempo comporta una conoscenza chiara di ciò che sta accadendo. Quindi noi cominceremo a sviluppare una condizione di presenza mentale, di attenzione, di consapevolezza, in relazione a questo corpo che è seduto. Cominceremo dalle varie parti che formano questo corpo per tentare di averne una visione d'insieme, una sensazione complessiva della sua stabilizzazione, affinché la nostra attenzione possa farsi una vera e propria attenzione incarnata.

A che cosa serve essere presenti mentalmente avendo come oggetto il corpo? Il corpo ci radica spazialmente nell'essere qui, proprio qui. Questo radicamento dell'attenzione attraverso il corpo è radicamento dell'attenzione proprio qui. Uno spazio che è pura presenza mentale, che esclude tutto il resto. Questa presenza mentale, questa attenzione che è radicata in questa forma, o meglio, in questo corpo, contemporaneamente è anche radicata nel momento presente. Ecco perché si parla di un'attenzione incarnata; il radicamento nel nostro corpo per forza di cose porta l'attenzione ad essere presente qui e ora: *sati sampajañña*. Procederemo successivamente a sviluppare un'attenzione specifica sul respiro, attraverso con le istruzioni che già conosciamo.

Quali sono gli strumenti fondamentali per poter sviluppare *sati sampajañña*, cioè una consapevolezza che è anche una conoscenza chiara? Innanzitutto, come abbiamo detto, un'attenzione che diviene presenza mentale, una consapevolezza che è non giudicante. Non giudicante significa che questa consapevolezza non ha bisogno di fare assolutamente nulla con il proprio oggetto, ovvero non ha bisogno di alterare nulla di ciò che va ad incontrare. Non deve gestire nulla, non deve controllare nulla, non deve fare andare le cose in una maniera o in un'altra. Ciò intende che non c'è un agire della mente sull'oggetto affinché questo venga trasformato, e quindi risolto, in qualcos'altro. Si rimane in una condizione di pura osservazione, una pura contemplazione. Quindi, quando ovviamente si presenteranno pensieri discorsivi, questi non andranno giudicati come giusti o sbagliati. Non ci sarà bisogno di affermare qualcosa, negare qualcosa, si rimarrà semplicemente nella contemplazione, nell'osservazione di qualcosa, per poi riportare l'attenzione sull'oggetto principale il respiro. La stessa cosa vale ovviamente quando ci concentriamo sul corpo. Una consapevolezza non giudicante è una presenza mentale che si rende conto di ciò che si sta manifestando, così com'è, per com'è, senza aggiungere nient'altro, e questo proprio per conoscere l'esperienza così com'è. Quindi, quando i pensieri porteranno via l'attenzione, noi non andremo dietro al loro contenuto perdendoci definitivamente, né tantomeno rifiuteremo o respingeremo con un giudizio negativo quello che sta accadendo. Prenderemo semplicemente atto del fatto che c'è il pensare: è solo questo, non è niente di

preoccupante, non è niente di talmente magnifico da dover smettere con tutto il resto. Non ci interessa il contenuto dei pensieri in questo momento, quello che ci interessa è il respiro, è il corpo, e così via. Quindi c'è il pensare, è solo questo, e si riporta l'attenzione sull'oggetto di stabilizzazione. Quando saranno i rumori a portare via la nostra attenzione, poiché la vera natura di ogni rumore (che sia il rumore del motore di una motocicletta o che si tratti del rumore di un aeroplano, di grida di bambini e così via) è solo suono. E allora noteremo questo: c'è il suono, è solo questo. E riporteremo l'attenzione sull'oggetto di osservazione. Perché è importante notare in questo modo, prendere atto in questo modo della presenza di qualcosa? Perché ci limitiamo semplicemente a constatare: c'è il suono? Perché questo comincia a introdurre un'esperienza di equanimità, un'esperienza che ci permetterà, con un giusto addestramento, di risvegliare in noi una serena stabilità affinché in qualsiasi condizione ci si trovi, piacevole o spiacevole, rumorosa o piacevole a livello sonoro, comunque sia noi saremo a nostro agio, e non avremo bisogno di respingere nulla. E questo perché avremo la nostra stabilizzazione, che non dipenderà più da condizioni esterne, e per via di questo non ci sarà più bisogno di respingere nulla. Anzi, saremo in grado di trovare addirittura piacevole, come diceva il nostro Maestro nel discorso di domenica, anche un suono spiacevole. Ciò sarà possibile perché non vi sarà più un'interpretazione nevrotica e giudicante ad attribuire valori positivi o negativi.

Quindi, per riassumere, in questa fase tentiamo principalmente di sviluppare l'attenzione su un oggetto di meditazione, affinché ciò possa introdurre una esperienza di stabilizzazione, e quando qualcosa di “strano” entrerà nel campo dell'attenzione, ci limiteremo a registrare il fatto che c'è questo qualcosa, è solo questo, e riporteremo l'attenzione all'oggetto principale di meditazione. Questi sono i fondamenti per cominciare a sviluppare lo stato di stabilizzazione della mente, a prescindere dalle condizioni esterne o interne. In particolar modo in questa fase la meditazione non è un'esperienza di contrasto, non è un'esperienza che ci porta al conflitto con gli stati mentali. È un'esperienza che si basa sulla pazienza e sull'accettazione, un'accettazione che, non ci stancheremo mai di dirlo, non ha a che fare con uno stato di passività nei confronti di qualcosa che noi accettiamo perché troppo deboli per un confronto. È un'accettazione intesa nel senso che: c'è qualcosa, sta accadendo qualcosa, è quindi insieme alla presenza di questo qualcosa che dovrò approcciare l'esperienza che accade qui e ora. È solo questo. Non si tratta di un'accettazione passiva, anzi è tutt'altro, è lo sviluppo del potere di “stare con”: si ha davvero la possibilità di stare con quel che c'è quando si sviluppa la capacità di dimorare in sé stessi nonostante tutto quello che possa accadere, esternamente e internamente. Parliamo di un agio indipendente da condizioni.

Adesso assumiamo la posizione più confortevole. Possiamo sedere a gambe incrociate, ma bisogna ricordare sempre che è necessario che le natiche siano più sollevate rispetto alle ginocchia, altrimenti la spina dorsale tenderà ad incurvarsi e quindi ci saranno problemi sia per il corpo che per il respiro. Oppure possiamo sedere su una sedia, senza alcun problema. La posizione del corpo dovrebbe rispettare alcune condizioni: la spina dorsale più dritta possibile, le spalle rilassate, le braccia leggere, morbide, il mento leggermente inclinato verso il collo, non troppo. Gli occhi e le labbra decidete voi se chiuderli o lasciarli dischiusi. Se li lasciate dischiusi, però, la traiettoria dell'osservazione dell'occhio dovrebbe essere quella a cui tende la punta del naso. Il dorso della mano destra sul palmo

della mano sinistra: i pollici possono incontrarsi, descrivendo quindi un cerchio, oppure possono semplicemente giacere rilassati. Ci prendiamo un istante per osservare il corpo, per cominciare a sentirne la presenza. Quello che faremo ora, entrando in contatto con il corpo attraverso le sue parti, non richiede l'immaginazione, la costruzione con il pensiero di tali parti. Vivremo questo contatto attraverso una sensazione, la sensazione della presenza delle parti che andremo ad incontrare. Non dobbiamo tentare di immaginare nulla, dobbiamo sentire, è il sentire quello che ci interessa. Osserviamo brevemente il respiro all'altezza delle narici, così da ancorare l'attenzione sul corpo. Inspiro ed espiro in consapevolezza.

Portiamo ora l'attenzione sulla sommità del capo, dove un tempo era la fontanella, senza cercare di immaginare o visualizzare alcunché. Proviamo a sentire il punto esatto al centro del capo, una sensazione come di un leggero pizzico, come se la punta di una spina ci toccasse leggermente, in quel punto. Oppure, se non un pizzico, potremmo avvertire una leggera pressione. Scendiamo un poco e portiamo la nostra attenzione alla fronte. Sciogliamo i muscoli della fronte, come se questa divenisse una sorta di schermo. È attraverso l'inspirazione e l'espirazione sentiamo lo sciogliersi dei muscoli. Passiamo poi alla sensazione delle tempie. Scendiamo lungo gli zigomi, che avvertiamo attraverso la sensazione di qualcosa che preme verso l'esterno. Ora le orbite, intorno agli occhi. È come se avvertissimo la sensazione dell'osso che preme dal di dentro, è la sensazione di una presenza. Ora proviamo a sentire la punta del naso. Poi la sensazione scaturita dal contatto delle labbra, se chiuse. La lingua è in contatto con il palato, affinché non si manifesti un'eccessiva salivazione.

Ora, proviamo a vedere se riusciamo a sentire contemporaneamente tutti i punti del volto e della testa così come li abbiamo incontrati fino adesso. È probabile che la sensazione di alcuni punti spiccherà maggiormente. Ma la cosa realmente importante è in realtà l'esperienza dell'entrare in contatto, sentire di essere presenti qui e ora. Questa presenza mentale è interesse nei confronti del proprio oggetto, ed è quindi intenzione. È un'intenzione che supporta attenzione e consapevolezza, presenza mentale e discernimento.

Ora portiamo la nostra attenzione alle spalle. Potremmo scoprire che sono contratte, magari il collo è un poco incassato, e allora sciogliamolo, lasciamo andare. Portare attenzione è come porre in essere una carezza, è prendersi cura di qualcosa. Scendiamo lungo la spina dorsale, potremmo scoprire di essere un po' piegati, di aver assunto una posizione non consona. Riportare il corpo a una posizione giusta è essere attenti, cominciare a sganciarsi da abitudini non sane. Anche in questo caso, se avvertiamo contrazioni nella schiena, proviamo a lasciare andare, magari attraverso la respirazione. Inspirando è come se idealmente gonfiassimo d'aria la contrazione, espirando è come se la lasciassimo svuotare e gentilmente uscire fuori dal corpo. Portiamo poi l'attenzione alla seduta, al contatto tra le natiche e il cuscino. Una sensazione di stabilità. E così cominciamo a scoprire che, se lasciato in pace, il nostro corpo è molto più stabile di quello che potremmo pensare.

Ora le mani, una sull'altra. C'è tensione in esse, o magari nei polsi? Se scopriamo questa tensione, lasciamola andare. Se scopriamo che queste tensioni, queste contrazioni, non si sciolgono, non se ne vanno, ci limitiamo semplicemente a constatare che c'è tensione, cioè le accettiamo, accettiamo il fatto che ci siano. Accettazione significa che siamo consapevoli che ci sono, che fanno parte di questa esperienza, almeno per adesso è così. È un po' come se accogliessimo dei vecchi amici un po'

ingombranti. Abbiamo abbastanza spazio, perché NOI siamo spazio. Sentiamo una sensazione di contatto tra le mani. Ci stiamo radicando nel corpo, siamo consapevoli di questo corpo, del suo essere seduto, il respiro si sta armonizzando da solo. Non c'è bisogno di alcuna volontà del fare: portando l'attenzione sulle parti de corpo ciò fa sì che mente e corpo si armonizzino, si rilassino, si stabilizzino.

Il respiro è stabile, il movimento della pancia, che si gonfia e si sgonfia, si fa leggero, quasi impercettibile. Così scopriamo che per assaporare un momento di agio non c'è veramente molto da fare se non porre attenzione. Questo che noi stiamo definendo meditare scopriamo essere realtà un non fare. Questo non fare è un'esperienza di stabilizzazione, di pacificazione, è nutrimento per la qualità della nostra vita stessa.

Portiamo ora l'attenzione alle ginocchia. Dalle ginocchia scendiamo sul collo del piede. Dal collo portiamo l'attenzione alle piante dei piedi, e, in particolare, alla loro parte centrale, dove potremmo avvertire una lieve pressione. Questa stessa pressione potremmo avvertirla anche al centro dei palmi delle mani. Proviamo ora ad avvertire la sensazione di tutte le parti del corpo che abbiamo contattato, o comunque della maggior parte, che nella loro cooperazione interdipendente costituiscono l'unità di questo corpo stesso. Ancorando l'attenzione alle narici, all'inspirazione e all'espirazione, proviamo a sentire le parti del corpo che abbiamo contattato.

Infine, portiamo l'attenzione al respiro. Ora, sapendo che "respiro" è solo un termine, una convenzione per indicare i movimenti del flusso dell'aria che entra ed esce nel nostro corpo, "fare attenzione al respiro" si traduce con porre l'attenzione sulla fase dell'inspirazione e dell'espirazione. Cerchiamo una cosa, il respiro, e già ne troviamo due.

Inspirando, le narici si dilatano e il flusso d'aria penetra attraverso di esse. Potrei avvertire una sensazione di freschezza. Espirando, il flusso di aria fuoriesce, le narici si dilatano nuovamente e potrei avvertire il flusso di aria che entra in contatto con il labbro superiore. Se notiamo fin troppo presente l'attività discorsiva del pensiero, inspirando ripetiamo mentalmente "inspiro" durante tutto l'arco dell'inspirazione, ed espirando ripetiamo "espiro" durante tutto l'arco dell'espiazione. Oppure, se ne siamo in grado, possiamo utilizzare la recitazione mentale di un *mantra*, mantenendo però l'attenzione sull'inspirazione e sull'espiazione.

Inspiro, espiro.

La nostra attenzione è ancorata all'altezza delle narici: non è un'immagine mentale, semmai è una sensazione. Quella sensazione è un fattore mentale, dovuto all'interdipendenza con l'aria, le narici e il naso, il corpo in quanto materia. L'esperienza del respiro altro non è che un momento di interdipendenza tra mente e corpo. Non ci può essere l'uno se non in interdipendenza con l'altro. Mentre inspiriamo, il ventre tende a gonfiarsi leggermente e il petto si apre. Espirando il ventre si sgonfia leggermente e il petto tende a richiudersi. Torniamo a porre l'attenzione sul respiro interdipendente al corpo. "Corpo" è un modo per indicare un insieme di parti che inter-dipendono l'una con l'altra, esistono per funzionare solo l'una con l'altra e, a loro volta, dipendono da parti che, messe in un certo modo, appaiono come quell'organo specifico, e così via, all'infinito. Se ci fermassimo a cercare qualcosa che in essenza corrispondesse al nome di un organo, di una data parte, o del corpo stesso, non troveremmo nulla, se non parti che si associano con altre parti in continuo

divenire, in continuo cambiamento. Ma ora qui ci interessiamo solo al flusso dell'aria che entra e al flusso dell'aria che esce. Inspiro, espiro.

Inspirando inspira tutto il corpo, ed espirando espiro tutto il corpo. Facciamo attenzione a questi momenti di coscienza dell'inspirazione e dell'espirazione, non bloccati o ostacolati da nessuna interferenza. Inspiro, espiro. Come appaiono l'inspirazione e l'espirazione? Sono lunghe, sono brevi, sono leggere, sono pesanti? Attraverso l'attenzione relativa a queste caratteristiche, siamo pienamente presenti qui e ora. Siamo in grado, inspirando ed espirando, di essere completamente attenti alle parti del corpo contattate precedentemente senza perdere l'attenzione al respiro?

Portiamo ora l'attenzione ai tre momenti dell'inspirazione e ai tre momenti dell'espirazione, ovvero sull'apparente momento iniziale dell'inspirazione, tutto il corso del flusso dell'aria e l'apparente momento della cessazione di tale fluire, per poi passare ai tre momenti, identici, dell'espirazione. Possiamo fare questo includendo l'attenzione anche sul ventre, oppure semplicemente mantenendo l'attenzione esclusivamente alle narici, osservando i tre momenti tanto per l'inspirazione quanto per l'espirazione. Inspiro, espiro.

Quando la nostra meditazione finisce, o decidiamo di fermarci, lentamente, cominciamo ad aprire gli occhi, mantenendo l'attenzione all'inspirazione e all'espirazione. Cominciamo a sciogliere la posizione e, sempre lentamente e in silenzio, usciamo da questa esperienza.

Osserviamo per un poco lo stato della nostra mente, e del nostro corpo, in silenzio.

