

(Estratto da: Anālayo Bhikkhu, *Satipaṭṭhāna The Direct Path to Realization*, Windhorse Publications 2003, cap. VI – trad. it. in corso di pubblicazione - **bozza non corretta, si prega di non riprodurre**)

La consapevolezza del respiro

Nei tempi antichi, non diversamente da oggi, la consapevolezza del respiro era probabilmente il metodo più diffuso per la contemplazione del corpo. Il Buddha stesso praticava la consapevolezza del respiro di frequente,¹ definendola una forma di pratica “nobile” e “divina”.² Secondo la sua testimonianza, anche il suo risveglio avvenne sulla base della consapevolezza del respiro.³ I discorsi presentano la consapevolezza del respiro in vari modi. Il *Satipaṭṭhāna Sutta* descrive quattro passi della pratica a cui l'*Ānāpānasati Sutta* aggiunge altri dodici, generando così uno schema di sedici passi. Altrove, i discorsi presentano la consapevolezza del respiro come una cognizione (*saññā*) e una pratica di concentrazione.⁴ Queste diverse presentazioni dimostrano il carattere multifunzionale del processo respiratorio come oggetto di meditazione. Ciò si evince anche dalla gamma dei benefici associati, che includono sia la comprensione intuitiva che la concentrazione profonda.⁵

Come pratica meditativa, la consapevolezza del respiro ha un carattere rasserenante e favorisce la stabilità della postura e della mente.⁶ La stabilità mentale generata dalla consapevolezza del respiro agisce in particolare come antidoto alla distrazione e al pensiero discorsivo.⁷ La consapevolezza del respiro può anche diventare un fattore stabilizzante al momento della morte, facendo in modo che anche l'ultimo respiro sia consapevole.⁸ Secondo il *Satipaṭṭhāna Sutta*, la pratica della consapevolezza del respiro andrebbe condotta nel modo seguente:

Ecco: recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un riparo vuoto si siede; incrociate le gambe, raddrizzata la schiena e suscitata la presenza mentale innanzi a sé, consapevole inspira, consapevole espira. Inspirando lungo, egli sa: 'Inspiro lungo'; espirando lungo egli sa: 'Espiro lungo'. Inspirando breve egli sa: 'Inspiro breve'; espirando breve egli sa: 'Espiro breve'. Si esercita così: 'Inspirerò sentendo tutto il corpo'; si esercitò così: 'Espirerò sentendo tutto il corpo'. Si

¹ S V 326.

² S V 326.

³ S V 317.

⁴ Come *satipaṭṭhāna* in quattro passi nei (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna Sutta* D II 291 e M I 59; come pratica in sedici passi nell'*Ānāpānasati Sutta* at M III 79; come *saññā* p. es. A V 111; e come *ānāpānasatisamādhi* nell' *Ānāpāna Saṃyutta* (p.es. S V 317); cfr. Vajirañāṇa 1975: p.227.

⁵ S V 317–19 elenca come potenziali benefici della consapevolezza del respiro il superamento delle intenzioni mondane, dell'avversione e dell'attrazione, il conseguimento dei quattro *jhāna* e dei quattro stati immateriali.

⁶ S V 321 e S V 316.

⁷ A III 449; Ud 37; e It 80. L'*Abhidharmakośabhāṣyam* spiega che la consapevolezza del respiro è particolarmente adatta a contrastare il pensiero discorsivo perché il pensiero è un oggetto di meditazione neutro, privo di colore o forma, e quindi di per sé non stimola la tendenza immaginativa della mente (in Pruden 1988: p.917).

⁸ M I 426.

esercita così: 'Inspirerò calmando la formazione corporea; si esercita così: 'Espirerò calmando la formazione corporea'.⁹

Le istruzioni per la consapevolezza del respiro includono l'ambiente esterno adatto e la postura fisica appropriata. I tre tipi di luogo consigliati sono la foresta, i piedi di un albero e una capanna vuota. Nei discorsi, queste tre sono di norma le condizioni prescritte per la pratica della meditazione formale,¹⁰ in quanto rappresentano il giusto grado di tranquillità richiesto per la consapevolezza del respiro (o altre pratiche meditative).¹¹ Secondo gli insegnanti di meditazione contemporanei, tuttavia, la consapevolezza del respiro può essere praticata in ogni situazione, ad esempio mentre si fa la fila o sedendo in sala d'attesa.¹²

Oltre a descrivere l'ambiente esterno, il *Satipaṭṭhāna Sutta* specifica anche la postura seduta adeguata: la schiena è eretta e le gambe sono incrociate.¹³ Nei discorsi, la descrizione della postura di meditazione ricorre non solo in relazione alla consapevolezza del respiro, ma anche nel contesto di altre pratiche.¹⁴ Sebbene ciò non significhi che la meditazione sia confinata alla postura seduta, c'è una chiara sottolineatura dell'importanza della seduta formale nell'educazione della mente.

Una volta assunta la postura, la consapevolezza va stabilita "davanti". L'espressione "davanti" (*parimukham*) può essere intesa letteralmente o figurativamente.¹⁵ Secondo l'interpretazione più letterale, "davanti" indica l'area delle narici come la più adatta per osservare l'inspirazione e

⁹ M I 56.

¹⁰ Fra questi tre, i piedi di un albero intrattengono una relazione particolarmente stretta con la pratica meditativa; al punto che in M II 118 la semplice vista di alberi appartati induce un re a pensare alla meditazione e quindi a ricordare il Buddha. Analogamente, lo spazio occupato dalle radici un albero può delimitare l'area che un meditante può irradiare o pervadere con la propria pratica (cfr. M III 146). I piedi di un albero come dimora rappresentano anche uno dei requisiti di base del monaco o della monaca buddhisti (insieme al cibo ottenuto in elemosina, le vesti di stoffa usata e l'urina di vacca come medicina) e quindi evocano l'idea di appagarsi del minimo necessario. La "foresta" e i "piedi di un albero" ricorrono nella tipica espressione che introduce la meditazione formale (p. es. D I 71); i "piedi di un albero" e la "capanna vuota" nell'enfatica esortazione del Buddha a meditare (p. es. M I 46). Oltre a far parte dell'introduzione alla consapevolezza del respiro, gli stessi tre luoghi compaiono associati ad altre pratiche meditative: in M I 297 alla riflessione sul vuoto; in M I 323 al superamento degli impedimenti; in M I 333 al conseguimento della cessazione; in M I 335 alle dimore divine; in M I 336 al carattere non attraente del corpo, alla consapevolezza del carattere disgustoso del cibo; al disincanto verso tutto il mondo e alla contemplazione dell'impermanenza; e in A V 109 in relazione agli aggregati, alle sfere sensoriali, a varie malattie fisiche e alla rievocazione del *nibbāna*.

¹¹ Cfr. Ps I 247. Ps I 248 sottolinea che non è facile coltivare la consapevolezza del respiro in presenza di rumori e distrazioni. Analogamente, Vibh 244 menziona la foresta e i piedi di un albero come luoghi silenziosi e appartati e quindi adatti al ritiro meditativo.

¹² Gunaratana 1981: p.10; e Khantipālo 1986: p.11.

¹³ L'espressione "avendo incrociato le gambe" non è ulteriormente spiegata nei Discorsi. I commentari la interpretano come un riferimento alla posizione del loto (p.es. Sv I 209), ma alla luce dell'esperienza moderna sembra ragionevole includere qualunque posizione a gambe incrociate in cui la schiena sia eretta e che si possa sostenere per un periodo ragionevolmente lungo senza dolore.

¹⁴ La descrizione della postura seduta compare in relazione al lavoro con gli impedimenti e allo sviluppo della assorbimento come parte della tipica esposizione del via graduale, p.es. D I 71; nel contesto della pratica delle dimore divine (*brahmavihāras*) D III 49 e A I 183; in rapporto alla contemplazione dei cinque aggregati M I 421; nel contesto della riflessione sul livello di comprensione intuitiva raggiunto A I 184; Ud 46; Ud 60; e Ud 77; in rapporto alla consapevolezza del corpo Ud 27 e Ud 77; e nel contesto della meditazione in generale Ud 43.

¹⁵ L'ambiguità si deve ai molteplici significati della parola *mukha*, fra cui "bocca", "volto" e anche "davanti" o "cima", cfr. T.W. Rhys Davids 1993: pp.533-4.

l'espiazione. Alternativamente, in senso figurato il termine suggerisce la solida preminenza di *sati* che è mentalmente “davanti” in termini di raccoglimento e attenzione meditativa.¹⁶ Tanto l' *Abhidhamma* quanto i commenti attribuiscono a “davanti” (*parimukham*) una precisa connotazione anatomica.¹⁷ Nei discorsi, tuttavia, la specificazione “davanti” ricorre in una varietà di contesti, come ad esempio in riferimento alla vittoria sugli impedimenti o alla coltivazione delle dimore divine (*brahmavihāra*).¹⁸

Sebbene la vittoria sugli impedimenti possa verificarsi con l'aiuto della consapevolezza del respiro, non è sempre così. Difatti, le tipiche istruzioni sul superamento degli impedimenti non menzionano il respiro.¹⁹ Analogamente, i discorsi non associano in alcun modo la coltivazione delle dimore divine alla consapevolezza del respiro.²⁰ A prescindere dalla consapevolezza del respiro, però, dirigere la consapevolezza all'area delle narici ha poco senso, sia in relazione al lavoro sugli impedimenti che allo sviluppo delle dimore divine. Così, almeno in questi contesti, l'alternativa più plausibile è intendere “davanti” in senso figurato.

Pertanto, sebbene interpretare “davanti” come un riferimento all'area delle narici abbia senso nel caso della consapevolezza del respiro, non si possono escludere categoricamente modalità di pratica alternative basate su un'interpretazione metaforica del termine. Infatti, diversi insegnanti contemporanei hanno sviluppato approcci efficaci alla consapevolezza del respiro indipendenti dall'area delle narici. Alcuni, ad esempio, consigliano agli allievi di sentire il respiro nell'area del

¹⁶ Paṭi I 176 spiega *parimukham* riferito a *sati* come ciò che “offre” una “via d'uscita” (dalla distrazione). Fessel 1999: p.79, propone di leggere il termine in opposizione all'espressione sanscrita *bahir mukha* (distogliere il volto): *parimukham* implicherebbe quindi una presenza mentale diretta all'ambiente immediato. T.W. Rhys Davids (1993) lo intende come: “circondare se stessi con una mente vigilante” (p. 672), e “risvegliare la presenza mentale” (p 431). Il passo corrispondente degli Āgama cinesi recita: “con i pensieri sotto controllo, non dissipati” (in Minh Chau 1991: p.99). Infatti, in diversi Discorsi l'espressione “consapevolezza stabilita davanti” è usata da persone evidentemente prive di competenza specifica per descrivere il Buddha seduto in meditazione (un brahmino in cerca del suo bue S I 170, un carpentiere S I 179, un gruppo di studenti brahmini S I 180). È difficile credere che costoro potessero capire, semplicemente guardandolo, che il Buddha stava dirigendo l'attenzione alle sue narici. La spiegazione più plausibile in questi casi è che “consapevolezza stabilita davanti” sia un modo per alludere al fatto che il Buddha stava seduto in un visibile stato di raccoglimento.

¹⁷ Secondo Vibh 252 allude alla punta del naso o al labbro superiore; lo stesso per Paṭi I 171; e in Ehara 1995: p.157. Vism 283 aggiunge che la punta del naso è il luogo di osservazione adatto ai meditanti con il naso più lungo, mentre il labbro superiore svolge la stessa funzione per chi ha un naso più corto.

¹⁸ D III 49; M I 274; e A IV 437 associano la presenza mentale stabilita “davanti” al superamento degli impedimenti; A I 183 alle dimore divine. Altre occorrenze dell'espressione “stabilire la presenza mentale davanti” riguardano la risoluzione di non cambiare postura fino al raggiungimento della realizzazione (M I 219), il coltivare un atteggiamento volto al bene proprio e altrui (M II 139), al volgere l'attenzione al riconoscimento che gli inquinanti sono stati eliminati dalla propria mente (A I 184), o la descrizione di un monaco esperto nella meditazione (A III 320). Vale forse la pena di notare, inoltre, che la qualifica “davanti” sembra non essere semplice parte di una formula stereotipata, dato che in diversi passaggi dell' *Udāna* è assente in identiche descrizioni di meditanti seduti a gambe incrociate (Ud 21; Ud 42; Ud 43; Ud 46; Ud 60; Ud 71; e Ud 77).

¹⁹ Secondo la tipica esposizione (D III 49; M I 274; M III 3; o S V 105) gli antidoti ai cinque impedimenti sono rispettivamente: notare le caratteristiche non attraenti del corpo, la benevolenza, la lucidità della cognizione, la tranquillità mentale e la sicurezza nel riconoscere gli stati salutari. Di particolare interesse in questo contesto è M I 421, dove Rāhula siede suscitando la presenza mentale “davanti” allo scopo di contemplare gli aggregati, ma solo in un secondo momento riceve istruzioni sulla consapevolezza del respiro. Ciò suggerisce che non conoscesse già questa pratica ed è quindi assai improbabile che nel corso della contemplazione degli aggregati appresa in precedenza dirigesse l'attenzione all'area delle narici.

²⁰ Le istruzioni descrivono una forma di irradiazione (p.es. M II 207) che non sembra in alcun modo connessa alla consapevolezza del respiro.

petto, altri di osservare l'elemento aria nell'addome, altri ancora suggeriscono di dirigere l'attenzione all'attività respiratoria in sé, senza concentrarsi su un punto specifico.²¹

Dopo aver descritto l'ambiente e la postura adatti, il *Satipaṭṭhāna Sutta* prescrive al meditante di inspirare ed espirare con consapevolezza.²² Poi, il meditante dovrebbe diventare consapevole della lunghezza di ogni respiro come "lungo" o "breve". Lo scopo qui è osservare il respiro lungo e breve, non controllare volontariamente la lunghezza del respiro. Ciò nonostante, il passaggio dal riconoscere respiri più lunghi a riconoscere respiri più brevi riflette il fatto che il respiro diventa più corto e sottile mentre lo si osserva per via dell'approfondirsi della quiete mentale e fisica.²³

Il discorso paragona questo progresso a un abile tornitore che presta attenzione al proprio tornio pienamente consapevole di fargli fare un giro lungo o breve.²⁴ La similitudine del tornitore allude a un progressivo grado di perfezionamento e maestria nel praticare la consapevolezza del respiro.²⁵ Così come il tornitore esercita pressioni sempre più sottili e delicate al tornio, la contemplazione procede da respiri lunghi e relativamente grossolani a respiri più brevi e sottili. Il *Paṭisambhidāmagga* paragona il raffinamento progressivo della consapevolezza del respiro al suono sembra più lieve di un gong dopo che è stato percosso.²⁶

Il terzo e quarto passo introducono un altro verbo per descrivere il processo della contemplazione: al posto di "egli sa" (*pajānāti*), il testo ora usa l'espressione "si esercita" (*sikkhati*).²⁷

Nell'*Ānāpānasati Sutta*, "l'esercitarsi" copre in tutto quattordici passi, oltre ai primi due relativi al "sapere". L'uso della parola "esercizio" indica una certa misura di sforzo in più da parte del meditante, dovuta alla maggiore difficoltà di questi passi.²⁸ L'esercizio sembra comportare il passaggio a una forma di consapevolezza più ampia che include altri fenomeni oltre al respiro. Nello schema descritto dall'*Ānāpānasati Sutta*, la consapevolezza si snoda lungo sedici passi che vanno dal fenomeno fisico del respiro alle sensazioni, agli eventi mentali e allo sviluppo della

²¹ Dhammadharo 1987: p.16, e Maha Boowa 1983: pp.14–16, consigliano di fissare l'attenzione dapprima sul naso, ma in seguito di spostarla al petto o al plesso solare. Kamalashila 1994: p.168, propone di rimediare a una scarsa energia osservando il respiro nelle parti del corpo più alte (p.es. il naso), mentre nel caso di un eccesso di energia ci si può calmare scegliendo un punto più basso (p.es. l'addome). Brahmavaṃso 1999: p.17, suggerisce di non localizzare il respiro in nessuna parte del corpo. D'altro canto, Kassapa 1966: p.242, critica aspramente la tradizione Mahasi per il fatto di osservare il movimento del respiro al livello dell'addome. Tuttavia, per non contraddire la spiegazione commentariale, la tradizione Mahasi si è sempre premurata di presentare la sua principale pratica meditativa non come una forma di consapevolezza del respiro, ma come una contemplazione dell'elemento aria (menzionato nell'istruzione riguardante la meditazione sui quattro elementi).

²² Secondo Chit Tin 1989: p.44, questa istruzione si riferisce in particolare a distinguere chiaramente fra inspirazione ed espirazione.

²³ Il rapporto dei respiri più corti con lo sviluppo di un certo grado di concentrazione è messo in luce da Dhammadharo 1996: p.19; Dhīravāṃsa 1989: p.46; Goenka 1999: p.29; e Khantipālo 1981: p.30.

²⁴ D II 291 e M I 56.

²⁵ Ariyadhamma 1995: p.3, inoltre, spiega la similitudine del tornitore come un'allusione alla fissità dell'attenzione.

²⁶ Paṭis I 185 commentando il terzo passo della consapevolezza del respiro.

²⁷ Secondo Buddhādāsa 1976: p.63, i primi due passi sono preliminari, e la vera pratica comincia con questo "esercitarsi".

²⁸ In effetti in S V 326, che documenta la consapevolezza del respiro praticata dal Buddha tutte le occorrenze di "si esercita" sono sostituite da "so". Ciò indica che, diversamente dal praticante ordinario, che deve compiere uno sforzo per procedere nella serie dei sedici passi, il Buddha grazie alla sua perizia meditativa lo poteva fare senza sforzo.

visione profonda. Considerando il raggio di questi sedici passi diventa ovvio che la consapevolezza del respiro non si limita ai cambiamenti del processo respiratorio ma copre aspetti connessi dell'esperienza soggettiva. Condotta in questo modo, la consapevolezza del respiro diventa un utile strumento di osservazione.²⁹

Il terzo e quarto passo della consapevolezza del respiro, tanto nell'*Ānāpānasati Sutta* quanto nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, riguardano il sentire "l'intero corpo" (*sabbakāya*) e calmare la "formazione corporea" (*kāyasaṅkhāra*). In questo contesto, "l'intero corpo" si riferisce letteralmente all'intero corpo fisico. Intesa così, l'istruzione allude a un ampliamento della consapevolezza, un passaggio dal solo respiro ai suoi effetti su tutto il corpo.³⁰ Secondo i commentari, tuttavia, "l'intero corpo" andrebbe inteso, in senso più figurato, come il "corpo" del respiro. Se si interpreta l'espressione come riferita all'intero corpo del respiro, l'istruzione implicherebbe diventare consapevoli dello stadio iniziale, intermedio e finale di ciascun respiro.³¹ Tale interpretazione può vantare conferma dallo stesso *Ānāpānasati Sutta*, dato che qui il Buddha qualifica il respiro come un "corpo" (*kāya*) fra i corpi.³² Un argomento contro questa interpretazione, tuttavia, potrebbe essere che la coltivazione della piena consapevolezza della lunghezza del respiro era l'obiettivo dei primi due passi: conoscere un respiro lungo o breve, che richiede già al meditante di essere consapevole di ogni respiro dall'inizio alla fine.³³ Ci si aspetterebbe quindi che il passo successivo della serie introducesse nella contemplazione un nuovo elemento, come appunto il passaggio a una consapevolezza inclusiva dell'intero corpo fisico. Il passo successivo dell'esercizio è calmare "la formazione corporea" (*kāyasaṅkhāra*). Altrove, i discorsi definiscono la formazione corporea come l'inspirare ed espirare.³⁴ Questo si sposa con l'interpretazione secondo cui "l'intero corpo" allude all'intera lunghezza del respiro.³⁵ Il *Paṭisambhidāmagga* e il *Vimuttimaggā* indicano che questo quarto passo della consapevolezza del respiro si riferisce anche al sostenere una postura calma e stabile, nel senso di calmare ogni inclinazione a muoversi.³⁶ Perciò, l'istruzione di calmare le formazioni corporee implica anche un aumento della generale tranquillità fisica, cosa che si concilia bene con la prima interpretazione menzionata, per cui il termine "corpo" si riferisce al

²⁹ Cfr. anche Kor 1993: p.35; van Zeyst 1981: p.94; e Vimalo 1987: p.158. Shapiro 1984: p.588, suggerisce che da un punto di vista psicologico la consapevolezza del respiro insegna la consapevolezza di sé. L'osservazione del respiro è in effetti uno strumento appropriato ai fini dell'auto osservazione in quanto i cambiamenti emotivi si riflettono nel respiro (ad esempio, si sbadiglia per la noia, si fa un sospiro di sollievo, si sbuffa dalla rabbia). Inoltre, poiché la respirazione è un processo che può aver luogo sia involontariamente che deliberatamente, si colloca in una posizione spiccatamente condizionale rispetto al corpo e alla mente, e offre quindi un'occasione vantaggiosa per contemplare di particolare i rapporti di reciproco condizionamento intercorrenti fra i fenomeni fisici e mentali. Cfr. anche Govinda 1991: pp.27 e 110.

³⁰ Buddhādāsa 1989: p.38; Debes 1994: p.105; Goenka 1999: p.29; Kor 1993: p.38; e Solé-Leris 1992: p.80.

³¹ Vism 273.

³² M III 83.

³³ Nhat Hanh 1990: p.42.

³⁴ M I 301 e S IV 293 (cfr. anche Ñāṇamoli 1982a: p.6 n.1).

³⁵ Calmare la formazione corporea (nel senso dell'inspirare ed espirare) raggiunge il culmine con il quarto assorbimento (cfr. D III 270 e A V 31), perché durante questo stato il respiro cessa completamente (cfr. S IV 217). Pa Auk 1995: p.15, spiega: "con il raggiungimento del quarto *jhāna* il respiro si ferma completamente. Ciò completa i quattro stadi dello sviluppo dell'*ānāpānasati*, calmare il corpo del respiro". Il completo acquietamento, tuttavia, non fa parte dei sedici passi, dato che sarebbe difficile da conciliare con la serie successiva che porta all'esperienza della gioia (*pīti*) e della felicità (*sukha*), qualità mentali che ci si lascia alle spalle raggiungendo il quarto *jhāna*. Infatti, una volta che il respiro è completamente cessato è impossibile eseguire l'istruzione di inspirare ed espirare calmando le formazioni corporee.

³⁶ Paṭis I 184; Ehara 1995: p.161.

corpo anatomico. Alla fine le due interpretazioni coincidono, perché calmare il respiro porta naturalmente a un aumento della tranquillità fisica e viceversa.³⁷

La tranquillizzazione del respiro e del corpo può poi diventare la base per sviluppare la consapevolezza della costituzione interna del corpo, come nei successivi esercizi del *satipaṭṭhāna*, oppure condurre alla consapevolezza delle sensazioni e dei processi mentali, come nei sedici passi.³⁸ In entrambi i casi ciò rappresenta una progressione naturale in cui la calma fisica raggiunta consente di procedere ad aspetti più sottili della contemplazione. Ora esaminerò questi aspetti più sottili lasciando per un attimo il *Satipaṭṭhāna Sutta* e tornando sullo schema in sedici passi descritto nell'*Ānāpānasati Sutta*.

VI.4 L'ĀNĀPĀNASATI SUTTA

Dopo i primi quattro passi della consapevolezza del respiro, lo schema dell'*Ānāpānasati Sutta* rivolge la consapevolezza all'esperienza della gioia (*pīti*) e della felicità (*sukha*). Poiché questi due stati sono fattori di assorbimento, la loro presenza in questa sezione dei sedici passi ha fatto concludere al *Visuddhimagga* che la sequenza si riferisca esclusivamente all'esperienza dell'assorbimento.³⁹ Forse per via di questo presupposto, anche i primi quattro passi della consapevolezza del respiro del *Satipaṭṭhāna Sutta* sono stati a volte identificati con una semplice pratica di concentrazione.⁴⁰ Qui occorre notare che la menzione di gioia (*pīti*) e felicità (*sukha*) come quinto e sesto passo nello schema dell'*Ānāpānasati Sutta* non richiede necessariamente l'esperienza dell'assorbimento, dato che entrambi possono verificarsi a prescindere.⁴¹ Secondo un

³⁷ Secondo Vism 274, calmare corpo e mente induce a sua volta a calmare il respiro. Cfr. anche Jayatilleke 1948: p.217, secondo cui il respiro può essere visto come un esempio concreto di formazione corporea, nel senso di un riflesso corporeo in generale. In effetti, a volte "formazione corporea" sta per azione fisica in senso lato (p. es. A I 122; A II 231-6), secondo un'accezione non confinata al respiro. Cfr. anche Schumann 1957: p.29.

³⁸ M III 82. Cfr. anche Kor 1993: p.38.

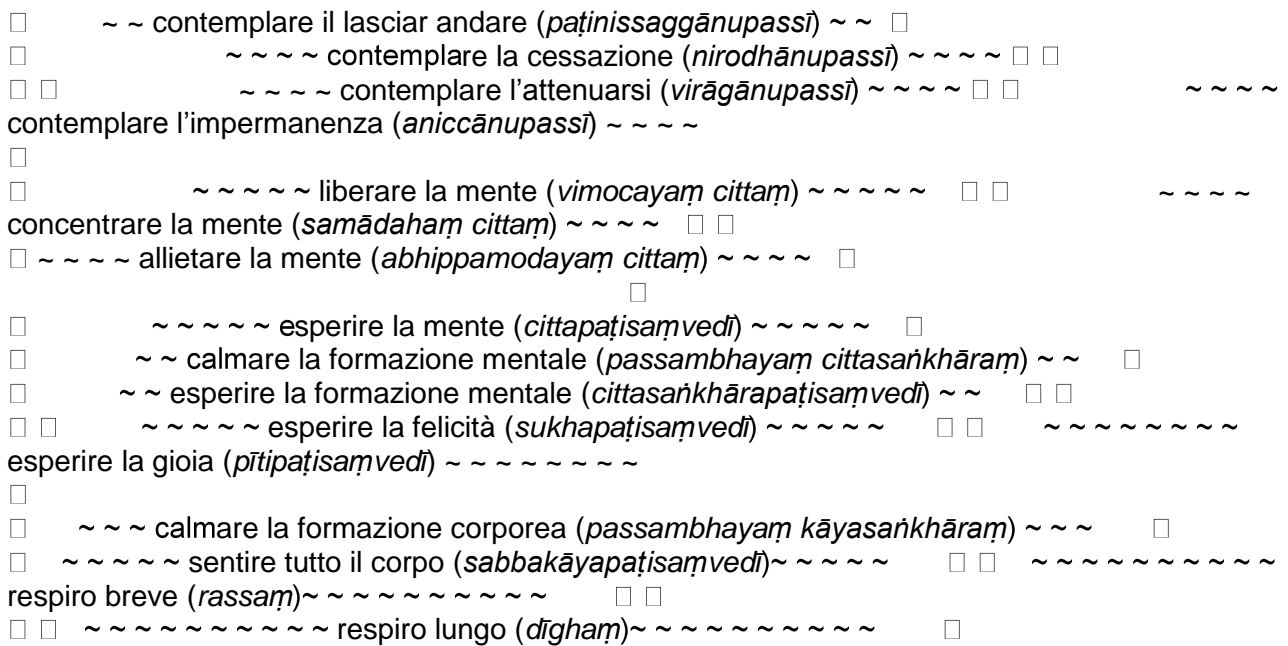
³⁹ Secondo Vism 277, e 287-90, la seconda e terza tetradè sono accessibili solo a chi è capace di raggiungere il *jhāna*. (Cfr. anche Ehara 1995: p.161; e Ledi 1999c: pp.27 e 29). Vism suggerisce due alternative: o coltivare il *jhāna*, o contemplare con saggezza dopo l'emersione dal *jhāna*. Ciò nonostante, entrambe sarebbero praticabili solo per chi può accedere all'assorbimento. La conseguenza è che, per chi è incapace di raggiungere uno stato di *jhāna*, una parte considerevole dell'esposizione del Buddha sulla consapevolezza del respiro diventa fuori portata. Molto probabilmente a causa di ciò sono stati creati altri metodi per i meno portati alla concentrazione, come ad esempio contare i respiri. (cfr. Vism 278-83 per istruzioni dettagliate). Istruzioni di questo tipo non si trovano nei Discorsi del Buddha. Sebbene contare i respiri possa essere utile al principiante, in una certa misura introduce un cambiamento nello spirito di questa contemplazione, dato che alla lunga può ottundere la mente (motivo per cui contare è prescritto tradizionalmente come rimedio all'insonnia) oltre a stimolare l'attività concettuale della mente invece di placarla.

⁴⁰ Kheminda 1992: p.5: "i quattro fondamenti della presenza mentale cominciano con un soggetto di meditazione di tranquillità (*samatha*), ossia con la consapevolezza dell'inspirazione ed espirazione". Soma 1995: p.360: "il porre la prima tetradè dell'*Ānāpānasati Sutta* all'inizio dei due principali *Satipaṭṭhāna Sutta* è chiara indicazione della necessità per lo meno del primo *jhāna* ... lo sviluppo della visione profonda è impossibile per chi non ha realizzato ... almeno il primo *jhāna*." Ps I 249, tuttavia, suggerisce semplicemente che si possa conseguire il *jhāna* basandosi sul respiro, non che la consapevolezza del respiro nel *Satipaṭṭhāna Sutta* è solo un oggetto per la meditazione di *samatha*. L'impressione è rafforzata dal fatto che il sub commentario al *Satipaṭṭhāna* Ps-pt I 349 si premura di dire che praticare la consapevolezza del respiro esternamente non può condurre a uno stato di assorbimento. Ciò mostra che agli occhi dei commentari la consapevolezza del respiro nel contesto del *satipaṭṭhāna* può essere intrapresa indipendentemente dallo stato di assorbimento.

⁴¹ Difatti la definizione di gioia (*pīti*) data da Paṭis I 187 usa espressioni che non si adattano esclusivamente allo stato di assorbimento. Analogamente, in M II 203 la gioia dei primi due assorbimenti è paragonata alla gioia della sensualità,

verso del Dhammapada, ad esempio, la gioia (*pīti*) può nascere come conseguenza della meditazione di visione profonda.⁴² Perciò, la consapevolezza del respiro mentre si prova gioia o felicità non è ristretta necessariamente all'analisi retrospettiva che fa seguito all'emersione dall'assorbimento, né agli stati di tranquillità immediatamente precedenti. Sebbene il respiro possa senza dubbio essere usato per sviluppare la concentrazione, le istruzioni dei sedici passi si basano invariabilmente su una distinta consapevolezza di ogni inspirazione ed espirazione. Lo scopo principale di questa distinzione è favorire il riconoscimento della natura impermanente del respiro. Ogni fenomeno fisico o mentale che entra nel campo della coscienza durante i sedici passi viene esperito sullo sfondo del ritmo sempre mutevole dell'inspirare ed espirare, che funge da promemoria dell'impermanenza (cfr. Fig. 6.2).⁴³

Perciò, da un attento esame dei sedici passi emerge uno schema progressivo che abbraccia aspetti via via più sottili dell'esperienza soggettiva sullo sfondo dell'impermanenza.⁴⁴ Viceversa, in prossimità dell'assorbimento l'esperienza acquista un carattere più omogeneo, tale per cui non si è più chiaramente consapevoli della distinzione fra inspirare ed espirare o dei fenomeni collegati. La differenza fondamentale fra la consapevolezza del respiro come pratica di *samatha* e come pratica di *vipassanā* dipende dal punto di vista dal quale si osserva il respiro, dato che l'accento sul semplice riconoscere la presenza del respiro è in grado di condurre a livelli profondi di concentrazione, mentre l'accento sui vari fenomeni collegati al processo respiratorio non porta a un'esperienza unificata ma resta nella dimensione della varietà e dell'esperienza sensoriale favorendo quindi lo sviluppo della visione profonda.



dando esempio di un tipo di gioia (*pīti*) marcatamente diversa da quella sperimentata durante l'assorbimento. Cfr. anche Buddhādāsa 1989: p.51.

⁴² Dh 374.

⁴³ L'uso del respiro come mezzo per sviluppare la percezione dell'impermanenza trova un parallelo in A III 306 e A IV 319, in cui il ricordo dell'inevitabilità e imprevedibilità della morte è collegato all'imprevedibilità del prossimo respiro. Cfr. anche S V 319, in cui la pratica dei sedici passi della consapevolezza del respiro porta alla realizzazione della natura impermanente delle sensazioni.

⁴⁴ Cfr. p. es. Th 548, che raccomanda di praticare la consapevolezza del respiro nel "giusto ordine", dimostrando piena coscienza del suo carattere intrinsecamente progressivo. Un'esposizione dettagliata dei sedici passi come un'unica pratica integrata si può trovare in Buddhādāsa 1989: pp.53–89. Cfr. anche Gethin 1992: p.59; Levine 1989: pp.32–6; Ṭhānissaro 1993: p.67; e Vimalo 1987: p.158.

Il segno ~ indica che la consapevolezza dell'inspirare ed espirare fa da sfondo a ogni singolo passo.

Fig. 6.2 Struttura dell'*ānāpānasati* in sedici passi

Queste considerazioni suggeriscono che i sedici passi non siano solo una pratica di concentrazione, ma introducano un elemento di visione profonda nella pratica della consapevolezza del respiro. Un esame del contesto in cui vengono insegnati i sedici passi dell'*Ānāpānasati Sutta* conferma tale ipotesi. Secondo la sezione introduttiva, il motivo per cui il Buddha tiene questo discorso è dimostrare a un gruppo di monaci che usano già il respiro come oggetto di meditazione (probabilmente come esercizio di concentrazione) come è possibile coltivarlo in quanto *satipaṭṭhāna*.⁴⁵

Ossia, il Buddha accoglie il respiro come oggetto di meditazione per dimostrare come *sati* possa portare naturalmente dalla consapevolezza del respiro a una consapevolezza inclusiva di sensazioni, mente e *dhamma*, e dunque a uno sviluppo di tutti i *satipaṭṭhāna* culminante nei sette fattori del risveglio.⁴⁶ Dunque la principale intenzione dell'esposizione del Buddha è ampliare la portata della consapevolezza del respiro dall'osservazione del fenomeno fisico a quella di sensazioni, mente e *dhamma*, e in questo modo utilizzarla come strumento di visione profonda.⁴⁷ Alla luce di ciò sembra sensato concludere che lo scopo dei sedici passi della consapevolezza del respiro descritti nell'*Ānāpānasati Sutta*, e per implicazione lo scopo dei quattro passi della consapevolezza del respiro del *Satipaṭṭhāna Sutta*, non si limiti allo sviluppo della concentrazione, ma includa tanto la calma quanto la visione profonda.

⁴⁵ M III 78. Cfr. anche S V 315, dove il Buddha espone i sedici passi a un monaco che praticava già una forma di consapevolezza del respiro per farlo progredire nella pratica. Cfr. anche Debes 1994: p.197.

⁴⁶ In M III 83 il Buddha associa ciascuna tetraide dello schema in sedici passi a un particolare *satipaṭṭhāna*, mentre in M III 87 offre il collegamento ai fattori del risveglio. La stessa correlazione compare in S V 323–36. S V 312, inoltre, associa la consapevolezza del respiro a ciascun fattore del risveglio singolarmente.

⁴⁷ Il potenziale illuminante dei sedici passi è descritto in Paṭis I 95, secondo cui ognuno dei passi può condurre alla realizzazione. Paṭis I 178–82 illustra questo potenziale collegando il primo passo della consapevolezza del respiro (respiro lungo) al fare esperienza dell'apparire e scomparire di sensazioni, cognizioni e pensieri, ai fattori del risveglio e all'esperienza del *nibbāna*. Cfr. anche Ñāṇamoli 1982b: p.163.