



Insegnamenti del Buddha circa i quattro fondamenti della Consapevolezza

SATHIPATTHANA SUTTA

Contemplare Il corpo

Sintesi tratta dal libro "Il cammino diretto" di Bhikkhu Analyo



“E in che modo, monaci, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo?”

“Ecco: **recatosi nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un riparo vuoto, si siede; incrociate le gambe, raddrizzata la schiena e suscitata la presenza mentale davanti a se stesso, consapevole inspira, consapevole espira.**”

LE SEI CONTEMPLAZIONI DEL CORPO

1. respiro
2. posture
3. attività
4. parti anatomiche
5. elementi
6. cadavere in decomposizione

EFFETTI DELLA CONTEMPLAZIONE DEL CORPO

L'osservazione del corpo può consistere nel contemplarlo

- come impermanente e quindi incapace di garantire una soddisfazione duratura ;
- come non attraente e non-sé, dunque come qualcosa che va lasciato andare

COME SI OSSERVA IL CORPO

Così, in relazione al corpo : nel respiro , nelle posture, nelle attività, nelle parti anatomiche , negli elementi – nella dissoluzione del cadavere)

- dimora contemplando il corpo internamente (il proprio corpo)
- dimora contemplando il corpo esternamente (il corpo altrui una volta che si sa osservare il proprio)
- dimora contemplando il corpo sia internamente sia esternamente (entrambi in relazione)

Oppure,

- dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere (impermanenza)
- dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire (impermanenza)
- dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere e svanire (impermanenza)

Oppure,

- la consapevolezza che 'c'è un corpo' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale.
- E dimora indipendente, senza aderire a nulla al mondo.

Il corpo va considerato semplicemente così come è percepito dai sensi, e soprattutto senza considerarlo "io" o "mio".

In tal modo la ripetizione (corpo nel corpo) sottolinea l'importanza dell'esperienza diretta, in contrasto con la mera riflessione intellettuale.

Si lascia che il corpo parli da sé, per così dire, schiudendo la propria vera natura

LO SFORZO EQUILIBRATO

Serve una risoluta opposizione ai pensieri e alle tendenze non salutari.

Solo per mezzo dello sforzo e dell'impegno personale si può realizzare la libertà dal desiderio

"Che la mia carne e il mio sangue si dissecchino pure: ma non demorderò" , oppure: "Non cambierò posizione finché la realizzazione non sarà stata ottenuta".

Riguardo alla decisione di non cambiare postura bisogna tenere presente che il Buddha era in grado di raggiungere stati profondi di assorbimento meditativo grazie ai quali poteva restare seduto a lungo nella stessa posizione senza provare dolore. Quindi, queste parole alludono non tanto alla sopportazione di una postura dolorosa, quanto a un impegno forte e incrollabile.

Poiché sia la mancanza di sforzo sia la tensione eccessiva possono essere d'ostacolo al progresso, la qualità della "diligenza" va intesa come un'applicazione di energia equilibrata ma continuativa.

In questo modo un impegno equilibrato

- evita da un lato, una passiva sottomissione al “destino”, a una volontà superiore o alle proprie tendenze personali;
- evita dall'altro lo sforzo eccessivo, l'ambizione velleitaria e la sofferenza autoinflitta in nome di un obiettivo superiore.

Una volta, il Buddha paragonò lo sforzo equilibrato necessario a un giusto progresso alla regolazione di un liuto, le cui corde non devono essere né troppo tese, né troppo lente.

ESSERE CHIARAMENTE COSCIENTI

Capacità di recepire o comprendere pienamente quanto stia accadendo nella situazione in corso. Tale chiara coscienza può a sua volta portare allo sviluppo della saggezza ad esempio e superare ciò che non è salutare e instaurare ciò che è salutare.

Sia l'espressione “**egli sa**” sia la qualità della “chiara coscienza” possono estendersi da forme di conoscenza elementari a un discernimento profondo di tipo analitico.

PRESENZA MENTALE E CHIARA COSCIENZA

Nel contesto della meditazione, presenza mentale e chiara coscienza possono riferirsi alla contemplazione di sentimenti e pensieri; possono indicare un alto livello di equanimità nell'addestramento percettivo; o contribuiscono al superamento di indolenza-torpore.

Tale cooperazione della presenza mentale con la chiara coscienza, che secondo la “definizione” è richiesta per tutte le contemplazioni *satipaṭṭhāna*, richiama l'attenzione sulla necessità di **combinare l'osservazione consapevole con un'intelligente elaborazione dei dati osservati**.

Quindi, si può dire che “conoscere chiaramente” rappresenti la funzione “illuminante” o “risvegliante” della contemplazione.

Intesa in questo modo, la chiara coscienza ha il compito di elaborare le informazioni raccolte dall'osservazione consapevole e dunque di promuovere la nascita della saggezza.

La metafora dell'Uomo con il recipiente colmo di olio

Un uomo che, portando sulla testa un recipiente colmo d'olio, si fa strada in mezzo alla folla convenuta per ammirare una bella fanciulla che canta e danza.

Lo segue da presso un altro uomo con la spada sguainata, pronto a decapitarlo se fa cadere anche una sola goccia d'olio. Per salvarsi la vita, l'uomo che trasporta il recipiente dovrà rivolgere tutta la sua attenzione a ogni passo e movimento che compie, senza lasciarsi distrarre dal trambusto causato dalla fanciulla.

Il comportamento attento dell'uomo che porta il recipiente d'olio rappresenta la cautela di un praticante ben radicato nella consapevolezza del corpo nel momento presente.

Un solido radicamento nella consapevolezza del corpo comporta sia **un importante presupposto per coltivare sia la calma sia la visione profonda** può essere il motivo per cui, dei quattro *satipaṭṭhāna*, la contemplazione del corpo ha ricevuto il trattamento più esteso e dettagliato nei discorsi e nei commentari.

1. CONTEMPLAZIONE DEL RESPIRO

“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 esercita così: ‘espirerò sentendo tutto il corpo’. Si esercita così: ‘inspirerò calmando la formazione corporea’; si esercita così: ‘espirerò calmando la formazione corporea’.”

Come pratica meditativa, la consapevolezza del respiro ha un carattere rasserenante e favorisce la stabilità della postura e della mente.

La stabilità mentale generata dalla consapevolezza del respiro agisce in particolare come antidoto alla distrazione e al pensiero discorsivo.

La consapevolezza del respiro può anche diventare un fattore stabilizzante al momento della morte, facendo in modo che anche l'ultimo respiro sia un respiro consapevole

Alcuni, ad esempio, **consigliano agli allievi di sentire il respiro** nell'area del 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.

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.**

Calmare il respiro porta naturalmente a un aumento della tranquillità fisica e viceversa.

La tranquillizzazione del respiro e del corpo può poi diventare la base per sviluppare la consapevolezza

2. CONTEMPLAZIONE DELLE POSTURE

“Ancora, monaci, quando cammina, sa ‘cammino’; quando sta in piedi, sa ‘sto in piedi’; quando è seduto, sa ‘sto seduto’; quando è disteso, sa ‘sono disteso’; o sa come sia disposto il suo corpo.”

Si tratta di dirigere l'attenzione al corpo in attività. Analizzare la posizione nella camminata nelle pause, nell'alzarsi e nel sedersi e durante la pausa nel mangiare e nei movimenti che si fanno.

1 Camminando – 2. In piedi – 3. Seduti – 4. Sdraiati

L'enumerazione delle quattro posture in questa istruzione procede dal più attivo camminare alle posture relativamente più raffinate e passive. Qui l'istruzione è “conoscere” ognuna di queste posture, il che implica, probabilmente, una qualche forma di consapevolezza propriocettiva.

In altri discorsi, spesso le quattro posture esprimono l'idea di fare qualcosa “in ogni momento”.

3. CONTEMPLAZIONE DELLE ATTIVITA'

“Ancora, monaci, quando va o torna agisce in piena coscienza; quando guarda e distoglie lo sguardo agisce in piena coscienza; quando flette ed estende le membra egli agisce in piena coscienza; quando indossa le vesti e porta mantello e ciotola agisce in piena coscienza; quando mangia, beve, ingerisce e gusta agisce in piena coscienza; quando defeca e urina agisce in piena coscienza; quando cammina, sta in piedi, siede, si addormenta, si sveglia, parla e tace agisce in piena coscienza.”

Nel contesto del *satipaṭṭhāna*, evocano la continuità della consapevolezza durante tutte le attività. Difatti, secondo questa istruzione la contemplazione non si limita alle quattro posture ma include qualunque altra posizione assunta dal corpo.

In pratica, quindi, il senso di questa particolare contemplazione è **essere consapevoli del corpo in generale, essere “con” il corpo durante le sue normali attività** invece di farsi portare via da pensieri e idee, ossia essere mentalmente ancorati al corpo.

Fra le contemplazioni *satipaṭṭhāna*, questo esercizio è quello che più chiaramente serve a dare **un solido radicamento della consapevolezza nel corpo**, dal più attivo camminare alle posture relativamente più raffinate e passive.

4. CONTEMPLAZIONE DELLE PARTI ANATOMICHE

“Ancora, monaci, esamina il corpo dalla pianta dei piedi in su e dalla cima della testa in giù, racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di vario tipo, così: ‘in questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, lubrificante, saliva, muco, fluido sinoviale e urina’.

La serie di parti anatomiche presente nel Satipaṭṭhāna Sutta segue una sequenza naturale che va dalle componenti solide ed esterne ai liquidi organici passando per gli organi interni. La sequenza rappresenta il progressivo affinarsi della consapevolezza. Le parti più facilmente accessibili sono menzionate per prime, mentre gli aspetti del corpo più in giù nell'elenco richiedono un maggior grado di consapevolezza e di sensibilità. In alternativa, la sequenza potrebbe corrispondere a un esercizio di visualizzazione in cui il proprio corpo viene gradualmente spogliato delle sue parti, l'una dopo l'altra.

5. CONTEMPLAZIONE DELGLI ELEMENTI

“In questo corpo c'è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, e l'elemento aria”.

Secondo il pensiero dell'India antica, i quattro elementi qui menzionati rappresentano quattro qualità fondamentali della materia: **la solidità, la liquidità (o coesione), la temperatura e il movimento.**

La similitudine del macellaio

La similitudine corrispondente illustra l'effetto di questo particolare metodo di contemplazione con l'immagine di un macellaio che ha tagliato a pezzi una vacca per venderla. Secondo i commentari, la similitudine del macellaio indica un cambiamento di cognizione dato che dopo averla macellata non si pensa più in termine di “vacca”, ma solo di “carne”.

Una analogica trasformazione cognitiva si verifica quando il meditante disseziona il corpo nelle sue qualità elementari: il corpo non è più esperito in quanto “io” o “mio”, ma come una semplice combinazione di queste quattro qualità.

Esperire se stessi come una combinazione di qualità materiali rivela l'identità qualitativa del proprio corpo con l'ambiente esterno. In tal modo si sviluppa una sana misura di distacco che controbilancia l'attaccamento a ciò che, in fin dei conti, è solo una combinazione di qualità materiali.

Con una contemplazione sostenuta il meditante arriva a comprendere che questo corpo apparentemente tanto solido e compatto, e con esso l'intero mondo materiale, è interamente privo di essenza.

Ci sono semplicemente gradi diversi di solidità o morbidezza, di umidità o aridità, di calore o freddo e una certa misura di movimento (se non altro a livello subatomico).

La contemplazione dei quattro elementi ha quindi il potenziale di condurre a una percezione profonda della natura insostanziale e impersonale della realtà materiale.

6. CONTEMPLAZIONE DEL CADAVERE IN DECOMPOSIZIONE

“Ancora, monaci, come se vedesse un corpo abbandonato all'aperto in un sito crematorio, morto da uno, due o tre giorni, gonfio, livido e trasudante liquami ... divorato da corvi, falchi, avvoltoi, cani, sciacalli o vari tipi di vermi ... uno scheletro con carne e sangue tenuto insieme dai tendini ... uno scheletro senza carne sporco di sangue ... ossa slegate sparse di qua e di là ... ossa sbiancate color madreperla ... ossa ammucciate invecchiate da oltre un anno ... ossa marcite e polverizzate; ed egli lo confronta con questo stesso corpo così: 'Anche questo corpo ha la medesima natura, diventerà così, non è esente da tale destino'.”

Un'altra intuizione profonda che può scaturire da questa pratica meditativa è l'inevitabilità della morte. Gli stadi di decomposizione di un corpo illustrano vividamente la verità che tutto ciò a cui si aderisce in quanto incarnazione di un "io" o "mio" durerà solo per un tempo limitato.

Gli approcci alla rievocazione della morte consigliati dal Buddha vertono sul mangiare e il respirare: tener presente il fatto che non è certo se il prossimo boccone di cibo o il prossimo respiro potrà essere portato alla bocca o avere luogo.

Di certo la presenza o assenza del respiro parlano a chiare lettere di vita o di morte, quindi la consapevolezza del respiro può essere usata anche per riflettere sulla morte.

Quale che sia l'approccio prescelto, la rievocazione della morte aiuta a suscitare lo sforzo necessario a prevenire ed eliminare gli stati non salutari, e da ultimo può sfociare nella realizzazione del senza-morte.

La rievocazione della morte serve anche come un'utile preparazione al momento in cui si dovrà effettivamente affrontare la morte.