

ANAPANA-SATI

(consapevolezza della respirazione)

La pratica che di solito si definisce «meditazione sulla respirazione» (in sanscrito *anapana-sati*, che è anche tradotto: «Consapevolezza della respirazione», oppure: «Presenza mentale del Respiro»); si rivela in genere molto efficace come primo esercizio di concentrazione.

Non è da confondere con l'esercizio di respirazione dello yoga, chiamato *pranayama*: questo esercizio consiste nell'imporre al respiro un determinato ritmo, che si dispiega a cadenze forzate fra i tre momenti della inspirazione, della ritenzione e della espirazione. Nell'*anapana-sati*, invece, la respirazione è lasciata al suo ritmo normale e lo sforzo non chiama in causa i muscoli dell'apparato respiratorio, ma la mente, per concentrarne l'attenzione sull'aria che entra e sull'aria che esce dai polmoni, senza distrazioni e senza interruzioni. Scrive Nyanaponika Thera nell'opera: «*Il cuore della meditazione buddhista*» (ed. Astrolabio, 1981): «*L'anapana-sati è un esercizio di presenza mentale e non un esercizio di respirazione, come il pranayama dello Yoga induista*».

Anapana-sati si distingue anche dalle pratiche di respirazione per la purificazione, usate nel Buddhismo tantrico per seguire con la mente il passaggio dell'energia vitale lungo i canali del corpo sottile (*nadi*), allo scopo di eliminare le ostruzioni e trasformare i Tre Veleni (avversione, lussuria, ignoranza) in fattori della Liberazione.

Anapana-sati favorisce l'immersione della coscienza nel presente, nell'*hic et nunc* (qui ed ora); il distacco dalle preoccupazioni ed

agitazioni della vita ordinaria; allontana le inquietudini, aiuta a scoprire le distrazioni dal loro primo affacciarsi e quindi a liberarsene. In breve: aiuta la mente a realizzare uno stato di calma e di concentrazione.

In Tibet si dice: «Controllare la mente, è come domare un cavallo selvaggio per poterlo usare come cavalcatura». Il controllo della mente è tutt'altro che un freno per l'energia mentale; è invece un potenziamento di questa energia — che viene d'ordinario dispersa fra i mille rivoli del flusso ininterrotto dei pensieri e delle emozioni — dandole una direzione unica, entro il binario di una solida attenzione. È un fenomeno che potremmo oggi definire: «effetto *laser*».



Lasciamo ancora parlare Nyanaponika Thera: «*La Presenza mentale del Respiro è un importante fattore di salute fisica e mentale, benché nella pratica questo sia solo casuale. Il respiro è sempre con noi. Dunque, noi possiamo, e dovremmo, volgere ad esso la nostra attenzione in ogni momento libero o vuoto, durante le nostre occupazioni giornaliere, anche se non siamo in grado di farlo con quell'elevatissima attenzione richiesta dall'esercizio vero*».

e proprio. Anche una tale breve e casuale applicazione della mente al corpo del respiro getta la base di una notevole sensazione di benessere, di felicità autosufficiente e di pace invulnerabile. Tali felici condizioni mentali, come pure l'intensità e la naturalezza dell'attenzione, fioriranno con la pratica continua.



Il compiere alcune respirazioni coscienti, profonde e calme prima di intraprendere qualunque opera continuativa, risulterà ugualmente più benefico per se stessi, come pure per l'opera stessa. Coltivare l'abitudine di fare ciò prima di assumere importanti decisioni, di fissare limiti di responsabilità, di parlare ad una persona eccitata, ecc., eviterà molte azioni e parole sconsiderate e conserverà l'equilibrio e l'efficienza mentale. Semplicemente osservando il nostro respiro, possiamo facilmente, e senza essere osservati dagli altri, ritrarci in noi stessi, se desideriamo isolarci dalle impressioni disturbanti, da un vano chiacchierare in una vasta compagnia, o da qualunque altro fastidio. Questi sono solo alcuni esempi di come anche una casuale Presenza mentale del Respiro, in quanto applicabile all'insieme della vita ordinaria, possa avere benefici risultati».

L'insegnamento dell'*anapana-sati* risale allo stesso Buddha e fa parte del più vasto insegnamento su «La base della consapevolezza», una serie di discorsi, che il Canone Pali ha raccolto nel «SATIPATTHANA SUTTANTA». Riproduciamo la parte che ci interessa, utilizzando due traduzioni: quella pubblicata nel Canone Buddhista (ed. UTET, 1976) e quella inserita nella già citata opera di Nyanaponika Thera. Il «SATIPATTHANA SUTTANTA» è considerato da tutte le scuole uno dei più importanti insegnamenti del Buddha, particolarmente studiato e pratica-

to nei paesi a tradizione *theravada* (soprattutto Sri-Lanka e Birmania), ma esaltato e stupendamente commentato anche da grandi Maestri *mahayana*, come Santideva.



Ecco il testo riguardante la *anapana-sati*:

«In che modo, o monaci, dimora un monaco nel corpo, praticando la contemplazione del corpo?, Ecco: un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero, in luogo deserto, siede con le gambe incrociate, il corpo eretto, in uno stato di vigile presenza mentale. Con piena consapevolezza egli inspira ed altrettanto consapevolmente egli espira.

Se fa una lunga inspirazione, egli consapevolmente riconosce: «Io sto facendo una inspirazione lunga»; se fa una lunga espirazione, egli consapevolmente riconosce: «Io sto facendo una espirazione lunga». Se fa una breve inspirazione, egli consapevolmente riconosce: «Io sto facendo una inspirazione breve»; se fa una breve espirazione, egli consapevolmente riconosce: «Io sto facendo una espirazione breve».

E si esercita così: «Io ispirerò nella consapevolezza dell'intera estensione della inspirazione; io espirerò nella consapevolezza dell'intera estensione della espirazione». Ed ancora: «Io ispirerò calmando il movimento corporeo della inspirazione; io espirerò calmando il movimento corporeo della espirazione. (...)

Così egli dall'interno del corpo dimora, osservando il corpo; dall'esterno del corpo dimora, osservando il corpo; dall'interno e dall'esterno del corpo dimora, osservando il corpo. Egli dimora osservando il sorgere degli elementi nel corpo, dimora osservando il sorgere e il dissolversi degli elementi nel corpo. «Così è il corpo», e pertanto in lui questa consapevolezza è di fondamento, perché a lui è base di sapere, è base di più alta consapevolezza. ed egli vive libero e nulla brama nel mondo. Così, o monaci, un monaco nel corpo dimora osservando il corpo».

Aggiungiamo al testo canonico gli insegnamenti pratici per la seduta di meditazione, che sono proposti dalla tradizione *theravada* (nella esposizione della già citata opera di Nyanaponika Thera: «Il cuore della meditazione buddhista») e dalla tradizione *vajrayana* (sulla base di un insegnamento che è stato dato al «Centre tibétain» di Bruxelles lo scorso aprile da Akong Rinpoce, un Lama tibetano che dirige i Centri europei della scuola Kargiupa).

C'è qualche differenza fra le due proposte: oggetto di meditazione per i Theravada è l'incontro dell'aria con le narici, per i Mahayana è l'intera sensazione della penetrazione dell'aria nel corpo; inoltre la tradizione vajrayana suggerisce di conteggiare le respirazioni. Il praticante potrà scegliere, fra l'uno e l'altro metodo, quello che gli si dimostrerà più adatto per realizzare la consapevolezza della respirazione, che è lo scopo comune ad entrambi. In ogni caso, è opportuno consigliarsi con un Maestro esperto e competente.

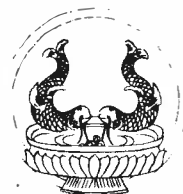
Ricordiamo che la meditazione sulla respirazione (come ogni altra meditazione delle pratiche buddhiste), va eseguita nella «posizione del Loto» (*padmasana*), illustrata nel precedente quaderno.



Ecco il testo di Nyanaponika Thera:

«L'unico compito qui consiste nel seguire il corso naturale della respirazione, in modo attento e costante, senza interruzione, ovvero senza un'interruzione involontaria. Il punto dove si dovrebbe fissare la propria attenzione sono le narici, contro cui batte l'aria del respiro, e non si dovrebbe lasciare quel punto di osservazione, perché qui si può facilmente controllare l'entrata e l'uscita del respiro. (...)

Un principiante spesso commette l'errore di essere troppo teso o autocosciente, quando rivolge la prima volta l'attenzione al respiro. Se lo fa, per così dire, con una furia interiore o come se si avventasse su una preda, egli resterà del tutto fuori dal contatto con il delicato processo respiratorio. Dopo avere concluso l'iniziale contemplazione o aspirazione, il meditante dovrebbe volgere con calma la sua attenzione al naturale flusso del respiro ed accompagnarlo prendendo parte al suo ritmo regolare. Nessun vigoroso atto di volontà ("ora catturerò il respiro") è richiesto; sarebbe soltanto un ostacolo».



Ed ecco l'insegnamento di Akong Rinpoce, ricavato da una registrazione in inglese:

«Il respiro è molto importante per il corpo umano ed infatti quando cessa il respiro cessa la vita. Ci sono molti tipi di meditazione sul respiro; la scelta del metodo giusto dipende da fattori fisici, dalla persona e dalle circostanze. Presenteremo un sistema: quello dell'essere consapevoli mentre si inspira e si espira, contando i respiri. L'inspirazione e la espirazione si contano come un unico ciclo di respiro, non come due momenti separati.

Con concentrazione e consapevolezza, fissiamo l'attenzione sulla punta delle narici, in modo che inspirando sentiamo il respiro che passa attraverso il naso, la gola ed il petto e arriva allo stomaco. (In realtà, l'aria arriva ai polmoni, ma si deve immaginare come punto d'arrivo lo stomaco, per motivi che saranno compresi nelle fasi più avanzate della pratica, n.d.r.).

Può essere che all'inizio non avvertiremo tutte le tappe, ma ne diventeremo consci gradualmente. Quando espiriamo, si segue il cammino dell'aria a partire dallo stomaco e dal petto, fino alle narici e così si completa un ciclo.

Se riusciamo a rimanere consapevoli per tutta la durata del primo respiro completo, si passa al secondo e al terzo e così via. Nelle prime sedute si dovrebbe fare lo sforzo di raggiungere 7 respirazioni complete: se sopravviene una distrazione totale e dimentichiamo completamente che stiamo praticando la concentrazione sul respiro, appena ce ne accorgiamo bisogna riprendere da capo, ricominciando a contare da uno.



Se qualcuno trova molto difficile questa concentrazione e non riesce a rimanere nella giusta consapevolezza oltre una respirazione completa, potrebbe provare ad allungare, con un piccolo sforzo, la fase di inspirazione; quindi, senza sforzarsi, trattenere brevemente il respiro ed infine, con altro piccolo sforzo, espirare a lungo. Allungando anche solo di poco il ritmo della respirazione, si acquista maggiore consapevolezza.

Quando si raggiunge con facilità e senza distrazioni un ciclo completo di 7 respirazioni (inspirazione più espirazione), si può passare ad una fase più avanzata, allungando il ciclo ininterrotto fino a 14 respirazioni e poi fino a 21 e fino a 100. Succede talora che un praticante, dopo anni di esercizi e meditazioni di vario tipo, va dal proprio Maestro per essere aiutato a verificare i propri progressi e lo stato della propria mente: con la meditazione sulla respirazione, possiamo controllare da noi stessi i nostri progressi.

Quando si è arrivati a 7 respirazioni complete senza distrazioni o interruzioni (oppure 14 o 21, ecc.), si può fare un breve riposo, respirando normalmente senza concentrazione; non c'è bisogno di cambiare la posizione del corpo e di fare movimenti fisici, si tratta soltanto di riposare la mente. Questo è necessario per i princi-

panti, finché si sia in grado di superare con facilità le 7 respirazioni. Le persone anziane o quelle che soffrono di dolori alle gambe, possono praticare questa meditazione anche da seduti.

Quando si inizia questa o qualsiasi altra pratica spirituale, bisogna sviluppare una motivazione o attitudine mentale corretta, altrimenti non si avranno benefici: se dovesse mancare una forte motivazione, verrà meno lo stimolo a continuare con l'impegno che la pratica richiede. Alla fine della sessione, bisogna dedicare i benefici conseguiti, con il desiderio di poterli condividere con tutti gli esseri senzienti».



Antica tromba, per cerimonie tibetane (Museo d'arte antica di Bruxelles).