

Il sacrificio del sé: una via per il silenzio interiore

Ajahn Viradhammo

© 2013 - forestsangha.org

La traduzione è stata curata da Luca Rossi per il gruppo di praticanti di Pontedera (PI) e gentilmente condivisa con tutti noi.

Penso che uno dei modi in cui possiamo imparare ad arrivare a questo senso di sacrificio del sé, strano a dirsi, è proprio attraverso la meditazione. La meditazione è una faccenda molto personale; solo stare seduti lì, sul proprio cuscino, osservando con calma la mente o il respiro. Ma nella meditazione c'è questa opportunità di non essere più una persona che cerca deliberatamente di fare qualcosa, diventare qualcosa, capire qualcosa o andare da qualche parte, con un senso di auto-referenzialità. Mi sono posto questo interrogativo e ho trovato molto utile fare una indagine sullo sforzo e la volontà. Non facendomi domande da un punto di vista intellettuale, ma in modo istintivo, intuitivo, come un osservatore. Questa è un'attitudine straordinariamente acuta e sottile, da imparare a utilizzare nella nostra vita. La vita è qualcosa che richiede costantemente la nostra attenzione: dobbiamo sempre fare delle cose, organizzare, fare spese, occuparci di problemi, ecc. Nella posizione meditativa, quando ci sediamo quietamente, non c'è bisogno che ci sia, nonostante spesso appaia, un senso del divenire qualcosa o qualcuno, ma ci può essere invece un senso di spaziosa testimonianza. Questa è una grandissima lezione per comprendere veramente lo spazio del cuore, che è tranquillo e sereno.

Penso che uno dei pericoli del Buddhismo



Ajahn Viradhammo (a destra) e A. Sucitto

sia l'essere un insieme di insegnamenti troppo intelligenti e così magnificamente esposti. Le sue strutture intellettuali, infatti, non sono seconde a nessuna, sono tutte molto eleganti e si combinano insieme molto bene. Tanto che forse per questo può essere facile avvicinarsi al buddhismo ad un livello puramente intellettuale. Spero che tutti si sia in grado di riconoscere la differenza fra la dottrina come qualcosa che porta al risveglio e la dottrina che diventa una pura presa di posizione dogmatica. Prendiamo una semplice parola come *anattā*, non-sé. Può essere una enunciazione dottrinale che diventa una specie di dogma: "noi non crediamo in un sé". Questa è una affermazione che può rimanere solo nella testa, ma se mi trovo in una situazione in cui mi sento confuso e c'è un sacco di auto-referenzialità che emerge – "oh, ma che cosa sto facendo?..." – allora posso risvegliare la coscienza con le parole del Buddha: "non me, non mio". E immediatamente la mia attenzione diventa obiettiva, non sono più auto-centrato. C'è confusione: "non me, non mio". Ecco l'uso del linguaggio per risvegliarsi, per rendersi conto, che è diverso dall'assumerlo come una posizione dogmatica.

Aniccā, mutevolezza, cambiamento, roba buddhista standard, ovvero la solita storia: "la vita è cambiamento". Bene, certo che lo è. Non c'era bisogno di un Buddha per capirlo!

Se fosse tutto qui, sarebbe un insegnamento banale. Invece possiamo usare le percezioni di *aniccā* e renderle consce come qualcosa che sta realmente accadendo nelle nostre vite. Se mi sento ispirato o attratto da qualcosa, la riflessione “questo sta cambiando, è mutevole”, mi riporta all’essere testimone. Vedo obiettivamente: “oh questo senso di ispirazione è così, si sente in questo modo”. È in questo tipo di attitudine che troviamo la vera pace della mente. Non la troviamo nell’ispirazione, e sicuramente non la troviamo nella depressione. Questo è usare il linguaggio per risvegliarsi, usare gli insegnamenti del Buddha in modo riflessivo.

Che cos’è la riflessione, cosa intendiamo con questo? Riflessione è rispecchiare la nostra esperienza piuttosto che credere alle cose intellettualmente, basandoci su un mucchio di posizioni precostituite. Prendete qualcosa come la retta parola: parlare nella concordia, parlare in modo veritiero, parlare in modo corretto, parlare per diffondere l’armonia. La parola non retta, sbagliata, sarebbe l’esatto opposto: mentire, parlare in modo che genera discordia, fare pettegolezzi. Diciamo che avete letto il precetto sulla retta parola e avete deciso di seguirlo. Se prendete questo soltanto come qualcosa in cui credere, allora vi potreste sentire in colpa o provare qualche altra emozione spiacevole quando non state usando la retta parola. Se invece prendete le parole di un precetto e le ripetete, magari ogni mattina, quelle parole potrebbero venir fuori mentre state parlando con una persona e forse potreste accorgervi che state umiliando o mortificando qualcuno. Allora sorgerà una voce dentro di voi, un’eco, che è come uno specchio e che dice: concordia, bellezza, compassione: questa è riflessione. Il linguaggio vi riflette e vi mostra che questa non è retta parola, non per farvi sentire in colpa ma per risvegliarvi e rendervi consapevoli rispetto all’uso non corretto della parola, in modo che possiate fare delle scelte in direzione della retta parola, che sono scelte per la felicità e per la pace. Questo è un fattore di risveglio e consapevolezza, piuttosto che un imperativo morale che vi fa sentire colpevoli se non vivete in accordo con la retta parola.

Questo è il modo di utilizzare un bell’insegnamento. Ma prendere i caratteri essenziali degli insegnamenti ed utilizzarli in profondità richiede un costante sforzo. Quando mi sento in uno stato d’animo negativo ma sono in grado di dire “non me, non mio” c’è uno sforzo, ma non è un tentativo deliberato e intenzionale di essere qualcos’altro, è piuttosto un semplice aprirsi a ciò che è. Allora si può sentire che c’è un silenzio nella coscienza che non è parte della personalità, che non è questa particolare formazione umana e che non è auto-referente. È solo così com’è.

Qualcosa che abbiamo la possibilità di fare quando siamo seduti in meditazione è sviluppare abilità che possano manifestarsi nella vita ordinaria; una di queste abilità è la capacità di essere svegli e presenti di fronte a tutto ciò che è spiacevole. Per esempio, forse siete abituati a fare meditazione seduta a casa per trenta minuti, ma qui state seduti per quarantacinque minuti. Dopo circa venticinque minuti potreste sentirvi inquieti, il vostro fondo schiena potrebbe cominciare a farvi male o forse potreste sperimentare altre sensazioni spiacevoli. Allora magari potreste iniziare a guardare la sala di meditazione, a guardare gli altri meditanti, a guardare il vostro orologio – un vero disastro! – e diventate nervosi perché tutto ciò è spiacevole.

Nella meditazione seduta potete cominciare ad addestrarvi ad essere obiettivi verso ciò che è spiacevole, verso *dukkha-vedanā* (le sensazioni insoddisfacenti). Potrebbe sembrare come una forma di auto-mortificazione o di tortura – “mi sto addestrando in *dukkha-vedanā*” – ma nel sorgere della spiacevolezza potete invece veramente cominciare a vedere obiettivamente: “questo sta cambiando” oppure “questo fa male”, “questo si sente in questo modo”. Questo piccolo pezzetto di addestramento in una sessione di pratica seduta potrebbe durare solo cinque minuti prima che iniziate a muovervi, oppure anche trenta minuti. Ciò produce nella mente una specie di forza e di potere in quelle circostanze in cui avete bisogno di stare con una spiacevolezza che è emotivamente più potente. Avete compreso intuitivamente come fare a stare con ciò che è spiacevole e questa non è

una scoperta intellettuale, è più un qualcosa come una abilità o una maestria che si impara facendo. Se state portando avanti un lavoro di tessitura o di carpenteria, imparate qualcosa sulle venature del legno o sulla elasticità del filo e, man mano che lavorate, le vostre mani cominciano a capire come è il filo e come tesserlo bene o come piallare un pezzo di legno. È un sapere che è nel vostro corpo, è istintivo.

Allo stesso modo, nella meditazione imparate delle cose che non sono solo delle opinioni *sulla* meditazione. Attraverso i vostri sforzi, imparate come meditare. Il vostro intero corpo comincia a capire cosa significa non aggrapparsi, essere in pace con ciò che è spiacevole, un poco alla volta. Questa è una forza potente che vi può soccorrere quando ciò che è spiacevole veramente arriva e vi colpisce, per esempio durante una riunione di lavoro, oppure un litigio in famiglia, o quando sopraggiunge una malattia. Allora vi sarete fatti come una sorta di equipaggiamento, un qualche tipo di comprensione: “la spiacevolezza si avverte, si presenta, si sente così”. Tutto ciò è molto potente e di grande aiuto. La vera profondità della pratica si manifesta in modi che forse vi sono nascosti, nei piccoli episodi di spiacevolezza che si presentano durante una sessione di meditazione seduta o nella capacità di essere testimoni di fronte a qualcosa verso cui avreste voluto reagire. Con il tempo questo sviluppa una bella forza nella mente.

Potrebbe sembrare piuttosto banale il semplice invito ad essere pazienti con la vostra terza vertebra o con una mente che continua a brontolare, ma col tempo questa può veramente essere la fonte di una libertà più profonda. Se vi siete addestrati in questa qualità dell'essere vigili, che non è dettata dalla volontà e che non ha un ordine del giorno prefissato – diventare (qualcosa o qualcuno), sbarazzarsi di, ecc. , tutte cose limitate nel tempo – e se avete sviluppato un po' di consapevolezza che può diventare sempre più fuori dal tempo, presente ed empatica, allora potete cominciare a scoprire qualcosa in voi stessi che vi infonde una profonda fede e fiducia. Non potete veramente avere fiducia nelle vostre emozioni o nella vostra personalità. Ho

sempre trovato le mie emozioni molto deludenti, ma nell'essere testimone delle emozioni, nell'ascoltare, in questo posso avere fiducia, perché è qualcosa che permette alla vita di presentarsi così come si deve presentare.

Ascoltare è un'attitudine interessante. Semplicemente fermarsi e ascoltare: c'è qualcosa di veramente profondo in questo. Ci vuole sforzo per ascoltare, ma non è uno sforzo dettato dalla volontà, nel senso che sto cercando di fare qualcosa o di diventare qualcosa. Penso che l'ascoltare sia una forma di empatia. State permettendo all'esperienza del suono di entrare dentro di voi, e quindi di capirla, non da un punto di vista intellettuale, non come un'idea, ma come un'esperienza sentita. Provate ad applicare questa medesima qualità di ascolto interiore alle vostre paure e desideri, speranze e aspettative, alle vostre delusioni, alla vostra personalità e a tutto il resto del mestiere di essere umani... Che cosa farebbero l'ascolto e l'empatia verso questo senso di essere incarnati in un corpo con delle emozioni e delle storie? Per ascoltare veramente devo essere presente, devo essere disponibile e permettere a questo ascolto di entrare nella coscienza. Spesso la capacità di essere empatici e di saper ascoltare sensazioni potenti non è forte abbastanza perché queste sensazioni possono essere totalmente negative, spiacevoli e molto dolorose, non soltanto come un po' di dolore a un ginocchio o a un'anca, e si portano dietro un sacco di storie. Questo è il tipo di lavoro che spesso facciamo in meditazione, e comincia dalle piccole cose. È un lavoro molto profondo se posso ascoltare con empatia uno stato negativo doloroso, senza auto-referenzialità (senza riferirlo a “io-me-mio”), senza biasimarmi e senza proiettarlo su qualcun altro, ma semplicemente lasciandolo essere... L'ascoltare è il modo per lasciarlo essere, e in questo ascolto cominciare a vedere con consapevolezza, a vedere l'immobilità e la quiete di questo essere. È uno spazio silenzioso che può anche accogliere sensazioni di vulnerabilità, dolore, perdita: tutte quelle cose difficili che di solito sperimentiamo come esseri umani.

Siamo fatti per essere avvolti da una specie

di forza magnetica che chiamiamo lo “spiacevole” e il “piacevole”. Se osserviamo la coscienza, ci accorgiamo che c’è una spinta verso le cose belle. Qualcosa attira la nostra attenzione. Siamo attratti da questa cosa perché è bella o perché appare deliziosa, e questo è proprio il modo in cui siamo “cablati”. La comodità, la bellezza, il calore, questo tipo di cose sono attraenti. D’altro lato, siamo portati a respingere qualcosa di disgustoso, negativo, brutto. Non lo vogliamo. È proprio come una forza magnetica che esiste nella coscienza. I nostri sensi sono fatti in questo modo, devono essere costruiti in questo modo: abbiamo bisogno del dolore per allontanarci dal dolore, abbiamo bisogno che ci piaccia il cibo altrimenti non ci preoccuperemmo di nutrirci. Così questo tipo di magnetismo è molto naturale, ma il problema è che è un continuo “tira e molla” senza fine. Non cessa mai e non è tranquillo e sereno, non è pacifico.

Vedere le forze magnetiche che esistono intorno a ciò che è spiacevole costituisce un livello più profondo di comprensione della coscienza. Diciamo, ad esempio, che superficialmente mi sento intimidito da qualcuno: questa è la trama della storia. Ma dietro a questo ci sono dei pensieri e delle sensazioni corporee: magari la mia pancia è dura, o il mio cuore si sente chiuso. Poi, ad un livello ancora più profondo di questo, c’è solo un senso di “spiacevolezza”. Qui è dove sorge l’attaccamento: “questo è spiacevole, io voglio ciò che è piacevole”. Riuscire a permettere alla coscienza di stare in pace con ciò che è spiacevole senza essere presi dalla bramosia che di solito deriva da questo, è un esercizio assai profondo. Spesso restiamo molto al livello delle storie personali, auto-riferendoci a noi stessi per tutto il tempo, ma si può andare molto più a fondo nella coscienza piuttosto che rimanere solo con questi pensieri superficiali. Allora si comincia a vedere più chiaramente: “questa cosa è spiacevole”, ma la mente non ingaggia una battaglia con questo. Si comincia a sperimentare un tipo di silenzio più profondo, un tipo di pace più profonda, che non dipende più dal piacere e dal dolore.

La mia sensazione è che c’è qualcosa di profondamente bello nella coscienza umana, che

tutti abbiamo questa straordinaria potenzialità di realizzare la pace più profonda. Questo mi sembra che sia l’intero significato di questa esistenza umana. Nel dare e nel servire trovo uno scopo sociale. Questo è molto significativo. Ma conosco anche tutti i problemi del sovraccarico emotivo, del *burnout*. Se il dare è la nostra unica *raison d’être*, se questo è tutto quello che c’è, allora è una ricetta sicura per il fallimento, perché il dare non è bilanciato dal silenzio interiore, dalla chiarezza interiore. Ma se il dare, l’auto-sacrificio (il sacrificio del sé), è bilanciato da un senso di testimonianza, dall’essere testimoni, allora cose meravigliose sono possibili.

Ringraziamenti a Luca Rossi per la traduzione dall’inglese

Brani tratti da: Self-sacrifice: a Way to Inner Silence

http://forestsangha.org/assets/newsletters/2013/Forest_Sangha_Newsletter_2013_92.pdf

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell’originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.