

## Consapevolezza intuitiva\*



In molte Scuole buddhiste theravāda si enfatizza l'estrema difficoltà che viene incontrata dal discepolo sul cammino spirituale per arrivare all'Illuminazione. Fintanto che penseremo a noi stessi come ad uno che deve fare qualcosa per diventare qualcos'altro, continueremo a cadere in un tranello, una condizione della mente capace di distoglierci dalla retta via.

Invece di cercare quello che non è qui per diventare quello che vorremmo essere, si suggerisce di guardare ciò che è qui e ora. Si può passare l'intera vita a leggere libri o a tradurre *sutta* convinti che l'Illuminazione sia impossibile. Ma questo è un errato punto di partenza. Il Buddha era una persona la cui saggezza veniva dall'osservazione della natura e delle condizioni della mente e del corpo. Imitarlo non è impossibile per nessuno di noi. Certo, se si comincia a pensare ai diversi livelli di realizzazione degli *arahant* si entra in uno stato di dubbio permanente. La vita ci offre ogni giorno occasioni per imparare. Basta osser-

---

\* Appunti tratti da: AJAHN SUMEDHO, *Così com'è. Discorsi sul "lasciar andare" e sul "non sé"*, Roma, Ubaldini, 1995.

vare e ascoltare in silenzio. Non c'è nulla da aver paura; non c'è niente da conquistare che non abbiamo già.

I ricordi, i timori, le manchevolezze possono indurre allo scoraggiamento, ma ciò dipende dalle condizioni mentali, dalla saldezza dei propositi e dall'ignoranza di sapere chi si è. Ciò che possiamo sapere è che qualsiasi cosa crediamo di essere è una condizione della mente, la quale sorge, svanisce ed è impermanente e temporanea. Comprendere il Dhamma ci permette di avere un atteggiamento impavido. Cominciamo a renderci conto che possiamo accettare qualsiasi cosa ci succeda, pensando che quello è il meglio che ci possa accadere. Ogni cosa è completa e perfetta così com'è.

A questo punto possiamo fluire con la vita perché non ci aspettiamo niente da essa e non cerchiamo di controllarla. Con la saggezza acquistiamo la capacità di seguire la corrente senza farci risucchiare dai marosi della vita. Impariamo a dedicare tempo al silenzio e all'ascolto di noi stessi; a usare la respirazione e il corpo con il suo ritmo naturale; ad essere consapevoli del modo in cui il corpo si sente qui ed ora ed in qualsiasi momento. Il respiro non è il mio respiro, non è qualcosa di personale; respiriamo normalmente senza accorgercene anche quando siamo in salute o in malattia o anche quando dormiamo. Il mondo animale e il mondo vegetale respirano e anche il cosmo ha la sua respirazione, vale a dire i suoi cicli. Questo ci rende consapevoli di essere parte di un tutto e di non essere isolati, ma compartecipi di un sistema globale.

Il respiro cosciente, invece, è un processo che utilizziamo come oggetto su cui dirigere e concentrare l'attenzione. Se pensiamo troppo, se lasciamo la men-

te libera di attuare le sue scorribande, i nostri pensieri diventano estremamente contorti e complicati; ma se dirigiamo l'attenzione solo sul respiro del corpo qui e ora, noi in quel momento non stiamo pensando, prestiamo attenzione esclusivamente ad un ritmo naturale universale. Nel momento in cui siamo col respiro ed abbiamo la sensazione di essere in profondo rapporto con l'universo, in condizioni di reciproco scambio, il sé ci appare come un orizzonte angusto e ristretto, poiché intravediamo una immensità spaziale aperta e sconfinata.

Se riflettiamo sulla vita, sulle delusioni subite, sulle occasioni mancate, sui desideri non soddisfatti piombiamo nella depressione. Si tratta, invece, di diventare capaci di stare tranquillamente seduti, di alzarsi tranquillamente e di essere appagati di quello che si ha. È sufficiente essere consapevoli del momento in cui si vive in questa forma, dei compiti che ci attendono e imparare a risvegliarsi alla realtà del Dhamma, che ci guida su aree di estensione illimitata. Ecco perché, per contemplare l'estinzione dell'ansia e dei timori ci limitiamo a osservare il respiro o la fine del giorno, o la fine dei pensieri, e mentre riempiamo i polmoni proviamo un senso di dilatazione, di crescita e di forza. Noi possiamo osservare il respiro, ma chi è in grado di conoscere e percepire il respiro? È la nostra dimora in Buddha che ci consente di conoscere il respiro in tutte le sue implicazioni fisiche, psichiche e spirituali e di essere un testimone consapevole e riconoscente.

Però, attenzione. Non facciamo di questa dimora un oggetto di desiderio per un qualcosa da afferrare, in quanto dal desiderio nasce l'attaccamento e se c'è l'attaccamento non stiamo comprendendo la verità;

ci stiamo attaccando a un simbolo e all'errata percezione di noi stessi, degli altri e dello stesso Buddha.

Può sembrare molto arido; ma dobbiamo lasciare andare il bisogno di ispirazione mistica. Dobbiamo imparare ad accettare il vuoto, il silenzio, l'estinzione del desiderio, la solitudine, la mancanza di calore e non avvertire il desiderio di atmosfere consolatorie gratificanti. Dobbiamo aprirci al silenzio, a contemplarlo come una lezione da assimilare, invece di cercare una madre amorosa. Abbiamo ripudiato i valori del mondo e anche le sue lusinghe e le sue false illusioni.

## CONSAPEVOLEZZA INTUITIVA

L'impostazione di fondo dell'apparato mentale comune è credere alla personalità come la realtà di come siamo, ma questa è solo una realtà convenzionale, derivante da basi cognitive errate. Il senso della personalità dipende in larga parte dal dover dimostrare di essere qualcuno per istruzione, razza o posizione sociale. La concezione della personalità sta a indicare le opinioni che nutriamo riguardo alla nostra identificazione con i cinque *khandā* (il corpo, le sensazioni, le percezioni, le costruzioni mentali e la coscienza) visti come appartenenti alla persona. Il Buddha ha insegnato che tutte le formazioni sono ANATTĀ, non sé. Però fissarsi su una percezione di sé come non sé può sembrare perfino ridicolo. Con la meditazione non cerchiamo di negare la personalità, non cerchiamo di convincerci di essere non-persone. Il fatto è che, in realtà, non c'è alcuna persona che è consapevole, ma la consapevolezza include ciò che sembra personale, essendo la sua prospettiva molto più ampia del ristretto orizzonte della persona.

In effetti, il Buddha ci ha anche insegnato ad adottare SATI-SAMPAJAÑÑA, la consapevolezza intuitiva, in cui la coscienza è in contatto con il momento presente e riconosce, tramite l'attenzione risvegliata, come stanno veramente le cose. L'attenzione è la capacità di ascoltare i pensieri che produciamo deliberatamente. Ma chi ascolta ed è consapevole non è la persona, ma è la pura consapevolezza entro cui si manifesta la persona.

La configurazione della personalità è costituita da un tiranno a doppia faccia: è vittima ed è carnefice. Nei panni di vittima dice: « Povero me! Sono contaminato! » L'accusatore, invece, dice: « Sei un inetto, non vali nulla », cioè aziona le leve del pessimismo e della sotto-stima. Ciò è dovuto alla nostra personalità e alla sua predisposizione a identificarsi con i pensieri che produciamo sull'onda dell'attaccamento. Se non possiamo fidarci della personalità, possiamo invece fidarci completamente della consapevolezza. Il semplice atto di fare attenzione è tutto quello che ci serve.

Sul piano personale, può sembrare di trovarsi di fronte a una difficoltà insormontabile, ma questa è una ennesima creazione della mente. Qualunque cosa crediamo di essere, la migliore o la peggiore, è sempre una creazione della mente nel momento presente. Il concetto di sé è un concetto mentale che va e viene ed è ONDIVAGO. Quel pensiero sorge e cessa, ma la consapevolezza non è creata, non è personale, eppure è reale perché alla fine, quello che resta quando un pensiero è iniziato e finito è la consapevolezza luminosa, limpida, pura, viva.

Quando pensiamo a noi, a chi siamo, a chi vorremmo essere, o a chi dovremmo essere, siamo trascinati da un vortice, che ci sospinge da una parte all'altra. La personalità si presta benissimo a essere

ferita, offesa, turbata. La consapevolezza sa che tutto questo è ANICCĀ; non giudica, segue la via del “lasciare andare” le ferite, le offese, i turbamenti sono sensazioni passeggere destinate a sciogliersi, perché la loro natura è il cambiamento, l'impermanenza, la precarietà. Ma se prendiamo rifugio nella consapevolezza, quello che pensiamo non fa molta differenza, non ha molta rilevanza, perché il nostro rifugio è nella facoltà (la appercezione) di essere consapevoli e questa è una valida difesa per non lasciarci trascinare dalle giravolte e fluttuazioni del concetto di sé, dalla natura cangiante delle sensazioni, dagli stati d'animo transitori. Poi, magari, ci facciamo portare via di nuovo e di nuovo ritorniamo, non importa quanto ricalcitranti o caotici siano i pensieri e le emozioni. Questo è il rifugio.

Con la consapevolezza intuitiva prendiamo rifugio nell'essere svegli e vigili, che è qualcosa di vasto e illimitato. I pensieri, i concetti costituiscono dei limiti; le abitudini emotive sono limiti; le parole sono un limite. L'essere svegli e consapevoli supera tutti i limiti. Svegliarsi è un semplice gesto intimo di attenzione, un ascolto aperto e rilassato, è essere e sentirsi presenti qui e ora; è imparare a riconoscere quel gesto, ad apprezzarlo sempre di più e a dargli fiducia. Impariamo a dare fiducia all'essere saggezza adesso, ad essere svegli, anche se ci sentiamo del tutto impreparati sul piano emotivo, dubbiosi e insicuri, spaventati o terrorizzati. Questo è il rifugio.

La consapevolezza è una reazione alle emozioni, perché, essendo sul piano emotivo condizionati dall'ignoranza, siamo vincolati e indotti a comportarci e ad essere persona (cioè individui egocentrici) e tendiamo a identificarci con le emozioni soggettive. Se diamo fiducia alla consapevolezza il sé e le emozioni

del sé possono essere visti per quello che sono: ANATTĀ.

**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.