

# *I cinque impedimenti*

monaca Ajahn Candasiri

[versione originale in forestsanghapublications.org](http://forestsanghapublications.org)

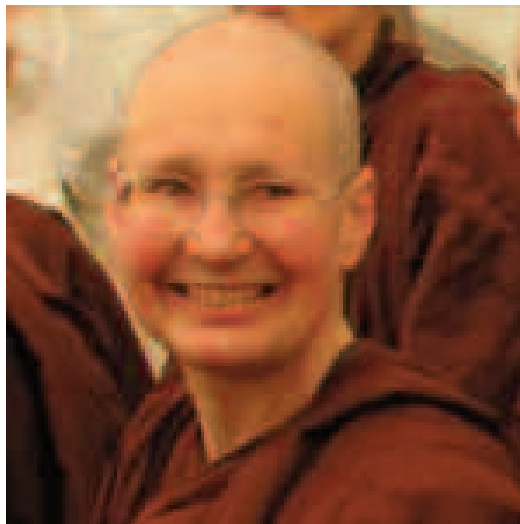
© Amaravati publications 2011

---

*Basato su un discorso dato in occasione di un ritiro residenziale di diversi giorni in Repubblica Ceca nel 2009*

Abbiamo praticato insieme per un paio di giorni. Finora, più enfasi ha avuto la meditazione di calma, e ho anche parlato un po' della visione profonda. Molti di noi, soprattutto quelli che hanno praticato per molto tempo, probabilmente percepiscono con chiarezza quello che è necessario. Ma anche se praticare è semplice, non sempre è facile. Questo perché l'abitudine all'ignoranza e all'illusione, che sono state coltivate dentro di noi da quando siamo nati, è molto forte. Vogliamo molte cose, e non vogliamo altre cose. Siamo in genere un po' confusi su ciò che è bene per noi, e quindi sono sempre grata al Buddha per aver formulato in modo chiaro gli insegnamenti ed il modo di metterli in pratica.

Molti di voi sanno che nel buddhismo ci sono numerosi elenchi. Questo avviene perché al tempo del Buddha gli insegnamenti non erano trascritti. Non esistevano le registrazioni e la gente non prendeva appunti come facciamo noi oggi. Si riunivano attorno al Buddha, ascoltavano i suoi insegnamenti e li memorizzavano. Sembra che a quei tempi la gente avesse una memoria molto potente. Potevano ricordare un numero formidabile di cose. Penso che le registrazioni ed i computer e le cose che abbiamo al giorno d'oggi ci abbiano resi un po' pigri: i nostri cervelli non hanno la stessa capacità, non abbiamo così



tanta memoria. Siamo più pronti a fidarci della memoria del nostro computer! A quei tempi, però, i discepoli del Buddha ricordavano gli insegnamenti, e quando erano in viaggio o lontani dal Buddha, erano soliti ripeterli alle persone che si radunavano attorno a loro. Gli insegnamenti sono stati trasmessi in questo modo per diverse centinaia di anni, prima che fossero raccolti e scritti. Questa sembra una cosa assolutamente strabiliante quando si vedono le raccolte delle scritture del Buddha, che contengono migliaia di pagine e grandi quantità di informazioni.

Uno degli elenchi che trovo molto utile nella mia pratica è quello dei Cinque Impedimenti. Questo elenco spiega molto chiaramente perché, a volte, anche se sappiamo cosa dovremmo fare, non riusciamo proprio a farlo. Gli impedimenti sono ostacoli. Ci rendono difficile la meditazione. Quando siamo però consapevoli degli ostacoli, possiamo allora trovare la strada per superarli, e così, piuttosto che essere ostacoli, essi ci possono condurre ad un luogo di comprensione più profonda, di più profonda conoscenza. Possono essere infatti molto utili quando abbiamo imparato a riconoscerli. Prima li elencherò e, poi, parlerò un po' di ognuno di essi. Penso che potremo riconoscerne alcuni, se non proprio tutti, nella nostra pratica.

- Il primo ostacolo dell'elenco è il desiderio dei sensi, l'avidità sensoriale.
- Il secondo è l'ostilità, la negatività, l'avversione.
- Il terzo è la sonnolenza ed l'apatia (indolenza e torpore).
- Il quarto è l'irrequietezza e l'agitazione mentale: *uddhacca-kukkucca* in pāli.
- Il quinto è il dubbio.

Come ho detto, quando li riconosciamo chiaramente comprendiamo che non sono più ostacoli, perché ci sono modi molto chiari per lavorare con ognuno di essi. Sono ostacoli solo fino a quando non ne siamo pienamente coscienti, fino a quando non siamo veramente consapevoli di ciò che sta accadendo. Siamo in difficoltà quando cadiamo nella loro trappola, oppure siamo spinti a reagire. Questo succede quando gli ostacoli si legano a noi e ci impediscono di vedere chiaramente.

Una delle cose più difficili in relazione agli ostacoli è che possiamo avere la tendenza a renderli molto più complicati quando ci opponiamo con forza ad essi!

Possiamo arrabbiarci per la nostra avidità, sentire che non dovremmo essere avidi, e così finiamo per odiare noi stessi. Odiamo noi stessi perché siamo irritabili, scontrosi e negativi. Possiamo sentirci del tutto privi di speranze per il nostro torpore e la nostra sonnolenza. Possiamo sentirci totalmente frustrati e sconvolti per la nostra mente irrequieta e agitata. E possiamo davvero lottare contro il dubbio, non volerlo, non ci piace proprio. Così complichiamo queste condizioni ancor di più con la nostra avversione, con le nostre reazioni negative.

Quando però riusciamo semplicemente a riconoscere che questa è l'avidità, questa è la negatività, questo è il torpore, queste sono l'irrequietezza e l'agitazione, o questo è il dubbio, quando possiamo riconoscerli per quello che sono, piuttosto che vederli come un problema, come qualcosa che non ci dovrebbe essere o come un difetto di fondo del nostro carattere, essi diventano un interessante rompicapo, una sfida che fa parte del gioco della vita. Gli ostacoli possono addirittura diventare diver-

tenti.

Naturalmente non è sempre facile considerarli in questo modo. A volte abbiamo bisogno di un "buon amico" (*kalyāṇamitta*, amico spirituale, ndr) che ci aiuti a guardare le cose in modo diverso. Questa è una delle più grandi benedizioni di vivere in un monastero. La maggior parte dei monaci e delle monache, in particolare quelli che sono stati lì per molto tempo, sono un po' meno idealisti nei riguardi di se stessi o di chiunque altro. Non pretendono più di essere sempre perfetti. Sono in grado di riconoscere e accettare gli ostacoli. Capiscono che gli ostacoli sono una parte naturale della condizione umana, non sono qualcosa da odiare o da temere, ma una cosa che deve essere capita e coltivata in modo positivo.

Agli inizi a Chithurst abbiamo lavorato tutti molto duramente. La casa era praticamente un rudere, e abbiamo dovuto ricostruirla. Il giardino era come una giungla. Eravamo quattro monache novizie e di solito cucinavamo per tutti. A volte non c'era molto da cucinare. Avevamo fagioli, riso, ortiche e, forse, una cipolla. Era molto divertente, ma la nostra meditazione non era un gran che! Stavamo tutti seduti, accasciati e assonnati. Ricordo Ajahn Sucitto, uno dei monaci anziani, che ci elogiava e ci incoraggiava. Diceva che alla fine avremmo festeggiato il fatto che saremmo almeno riusciti a tenere la testa sollevata dal pavimento. Quando si vive in una comunità di persone che praticano è possibile ridere di queste cose, non prenderle troppo sul serio. Ma se non si ha un sostegno di questo genere è possibile che ci si senta davvero disperati quando si sperimentano stati di avidità, stati di negatività o di torpore. Può essere necessaria una grandissima compassione e tenerezza verso noi stessi per essere in grado anche solo di riconoscere cosa stia succedendo.

Penso che la ragione per cui in molti praticiamo la meditazione è che vogliamo diventare persone migliori. Però naturalmente, come avrete probabilmente notato, appena cominciamo a meditare ci rendiamo conto di tutte le cose spiacevoli che ci riguardano. Quando ero laica pensavo di essere una per-

sona brava e pacifica. La gente diceva: «È una persona così calma. È così placida». Quando sono in seguito diventata una monaca ho scoperto una enorme rabbia: qualche volta avrei voluto picchiare qualcuno o avrei voluto che non esistesse! Si potrebbe pensare che forse non avrei dovuto iniziare con la meditazione, ma a questo proposito non sono affatto d'accordo. Penso che meditare faccia molto bene. Possiamo vederlo come un processo di rilassamento interiore. Siamo educati ad essere perbene e a comportarci correttamente, e così impariamo a negare o ignorare i nostri aspetti spiacevoli.

Poi, quando cominciamo a meditare, ci rilassiamo, e queste cose iniziano a venire alla luce. Nel buddhismo si parla di purificazione del cuore, e la mettiamo in pratica consentendo a tutte queste cose, che non sembrano così pure e belle, di manifestarsi. A quel punto possiamo lasciarle andare. Talvolta scopriamo di avere molta più energia, perché non ci stiamo più sforzando di tenere tutto sotto controllo.

I Cinque Precetti sono una protezione. Quando li assumiamo evitiamo di uccidere, di rubare, di praticare una cattiva condotta sessuale, di dire parole offensive o di usare sostanze intossicanti. Sono come cinque buoni amici che ci ricordano di stare attenti alle energie del desiderio, della lussuria, della negatività, dell'odio e dell'avversione. Poi, quando queste energie nascono, possiamo semplicemente accoglierle e trattarle con cura e rispetto, perché possono causare un sacco di danni; quando riusciamo a capirle e ad imparare a lavorarci sopra, non ne abbiamo più paura. Quando attraverso la nostra indagine ci diventa chiaro che sono *aniccā*, *dukkha*, *anattā*, e che cambiano, che sono insoddisfacenti, che non qualificano quello che siamo, comprendiamo che non dobbiamo più identificarci con loro, e quindi, in un certo senso, siamo liberi. Potrebbero anche sorgere, ma noi non siamo intrappolati dal desiderio di seguirli, di agire attraverso di essi. Possiamo scegliere.

Nelle Scritture il Buddha impartisce un certo numero di insegnamenti sugli impedimenti e sui modi diversi di lavorare con essi.

Egli utilizza alcune similitudini molto utili per farci capire che cosa sono e in che modo ci fanno soffrire.

La malevolenza o negatività, diceva, è come una malattia. In ritiro è molto importante fare attenzione ai diversi tipi di negatività, particolarmente alla negatività verso noi stessi. Possiamo essere molto duri con noi stessi, non ci perdoniamo. Ci sembra di essere molto bravi a vedere le nostre colpe, riconoscendo le cose sbagliate che abbiamo fatto, ma a volte abbiamo una reale difficoltà nel gioire delle cose che abbiamo fatto bene. Questa è una cosa a cui prestare attenzione, da notare.

Questi ostacoli possono essere molto evidenti, esagerati, ma possono anche essere difficili da percepire. A volte le forme più sottili di negatività sono le più difficili da affrontare.

La rabbia è molto evidente, ma una minore irritazione o scontroosità può essere al principio più difficile da riconoscere. Una delle cose che ho notato nella mia pratica con la scontroosità o l'irritabilità è che ho provato spesso la sensazione che non avrei dovuto provarle. Tuttavia, con il passare degli anni ho imparato a riconoscere semplicemente quando mi sento scontroosa. A volte dico persino alla gente: «Non parlatemi oggi, mi sento scontroosa». A volte, se la gente che conosco molto bene parla di qualcosa che mi infastidisce, dico: «Adesso non sono in vena di parlare di questa cosa».

Tutto questo è davvero utile per riconoscere quando nella mente ci sono negatività o avversione. Altrimenti è facile che si degeneri e che tutti quanti vengano coinvolti. Mi ricordo che una volta ho avuto una conversazione con qualcuno su un argomento al quale non ero particolarmente interessata, ma feci qualche commento, e questa persona non fu d'accordo con me; automaticamente sentii di non essere d'accordo, e di rimando quella persona fu in disaccordo con me, così che mi sono ritrovata sempre più arrabbiata e dispiaciuta. Alla fine, ho capito quel che stavo facendo e mi sono rilassata. Ho riconosciuto quella sensazione di dover avere ragione nei confronti di qualcuno, e ho pensato: «Ma non sono costretta a comportarmi così!».

Sono stata molto colpita da un gruppo di persone che in Palestina lavoravano per aiutare a superare le difficoltà tra Palestinesi e Israeliani. Il loro motto è: «La pace è la cosa più importante». Anche se questa frase era perfetta per me, ho potuto comprendere che la loro pratica era molto impegnativa. Fare la pace significa saper rinunciare o abbandonare l'attaccamento a voler avere ragione. È un vero e proprio sacrificio dell'ego, del senso di sé, e, per il modo in cui siamo stati condizionati, il senso di sé è per noi molto importante. Anche se è solo un'illusione, facciamo tutto il possibile per tenercelo stretto fino a quando ci rendiamo conto di quanti problemi provoca a noi e a tutti gli altri.

La negatività o l'avversione sono come malattie.

Il Buddha ha detto che il desiderio sensoriale è come avere un estremo bisogno di qualcosa, avere la sensazione che se solo potessimo ottenere quello che vogliamo potremmo sentirci veramente soddisfatti e felici. Noi però non siamo mai soddisfatti, vogliamo sempre qualcosa di più, qualcosa di meglio, che si tratti di una relazione meravigliosa, o di qualche genere di cibo delizioso, o di un nuovo computer, di un nuovo telefono cellulare o di qualsiasi altra cosa.

Il Buddha ci invita a contemplare il desiderio sensoriale, e a considerare attentamente il fatto che le cose sono in continua evoluzione. Una pratica che ho trovato utile è quella di contemplare un cibo delizioso prima di mangiarlo, e poi di fare attenzione a ciò che accade dopo che lo mangiamo. Diventa meno desiderabile, non è vero? Così come monaci siamo incoraggiati a prendere il cibo, semplicemente come una medicina, qualcosa per nutrire e sostenere il corpo. Abbiamo sicuramente bisogno di mangiare cibo e non c'è niente di sbagliato in questo, ma la gente può provare molte emozioni complicate riguardo al cibo. Mi ricordo che una volta temendo di essere avida, ho pensato che avrei dovuto mangiare davvero poco, non rendendomi conto che in realtà stavo morendo di fame. A volte può essere difficile separare il desiderio per il cibo dalla necessità di assumerlo come sostentamento per il benessere fisico.

La pigrizia e il torpore sono simili al sentirsi in una prigione. È come trovarsi in una piccola cella buia. Non si può vedere nulla al di fuori di essa. Siamo totalmente compressi in questo piccolo spazio. Qualcuno ha suggerito per questo impedimento l'antidoto di contemplare la luce. Così, quando mi sento molto assonnata trovo utile fissare una candela, aprire gli occhi e guardare la fiamma della candela.

Altri antidoti al torpore che il Buddha ha raccomandato includono tirarsi i lobi delle orecchie, lavarsi il viso con acqua fredda, e se tutto il resto fallisce, sedersi sul bordo di una scogliera, ma questo non ho mai avuto il coraggio di farlo!

Irrequietezza e agitazione sono paragonati all'essere come un servo al quale viene detto di andare di qua e di là, di fare questo, di fare quello, di correre dappertutto come una trottoia. A volte, quando siamo preoccupati per qualcosa la mente può diventare molto attiva. Alcune persone possono essere molto impegnate: io ho la tendenza ad essere molto indaffarata, mi piace fare tante cose. Ma quando una persona è impegnata senza consapevolezza si può creare un'energia molto spiacevole per coloro che le sono intorno. Non sto dicendo che non dovremmo fare delle cose, ma è molto meglio farle partendo da uno stato di calma interiore e di raccoglimento, piuttosto che "andare in giro come un pollo senza testa" come recita un detto inglese.

Evitiamo perciò di comportarci in questo modo e cerchiamo di essere raccolti e presenti. Quando sperimentiamo irrequietezza interiore e agitazione, il Buddha incoraggia a concentrarsi su qualcosa di calmante e di stabilizzante. Il mio antidoto preferito all'irrequietezza e all'agitazione è fare il mio percorso di meditazione camminata ed essere soltanto consapevole dei piedi che toccano il suolo, perché i piedi sono molto lontani dalla testa. I piedi non pensano.

L'ultimo impedimento è il dubbio. Una similitudine: sentirsi come se ci fossimo perduti nel deserto senza una mappa, senza sapere da che parte andare. Ho scoperto una delle due cose che mi accadono quando non sono consapevole di essere in dubbio. Una di esse è



una sorta di paralisi: «Io non faccio niente». L'altra è tentare una cosa dopo l'altra e, non essendo sicura, cercare di trovare una risposta in modo da potermi sbarazzare del senso di dubbio. Ma adesso, per lo più, non mi dispiace provare un dubbio. Il dubbio ci può portare in un posto dentro al cuore molto tranquillo. Quando in realtà non sappiamo e possiamo permetterci di non sapere, siamo in uno spazio piuttosto tranquillo. Quando dobbiamo prendere una decisione molto importante, se possiamo semplicemente permetterci di arrivare in questo luogo del "non sapere", è quasi come se permettessimo alla nostra "mente saggia" di mostrarsi.

Nel corso degli anni ho imparato a fidarmi della voce del cuore molto di più di quanto mi fidi della voce della mente.

Ecco infine un riassunto dei Cinque Impedimenti che, come ho detto, non sono ostacoli se li riconosciamo, se ne siamo consapevoli, sono ostacoli solo quando reagiamo ad essi:

- Primo: il desiderio sensoriale, che è come un sentirsi in debito.
- Secondo: l'avversione o la negatività, che è come avere una malattia.
- Terzo: l'indolenza ed il torpore, che è come essere in prigione, nella stretta cella di una prigione.
- Quarto: l'irrequietezza e l'agitazione, che è come essere un servo al quale si ordina di correre qua e là.
- Quinto: il dubbio, che è come perdersi nel deserto senza avere una mappa.

Spero che tutto questo vi sia utile, e che sarete in grado di essere più veloci a riconoscere ognuno di questi ostacoli quando si presenta nella pratica, invece di aggiungerne altri dicendo: «Non dovrei provare questo. Mi sono allenato tutti questi anni e avrei dovuto non sentire più la rabbia». «Sono un caso senza speranza perché continuo ad addormentarmi». «Come posso liberare la mia mente dai pensieri?». «Ho un terribile problema con l'avidità». Invece di fare questo, dobbiamo solo riconoscere: «Ah! È proprio torpore». «Ah! Questa è solo preoccupazione». «È interessante. Perché mi sento così arrabbiato?».

In questo modo possiamo fare amicizia con noi stessi. Possiamo conoscere noi stessi. Coltiviamo interesse per le condizioni che si presentano, piuttosto che vederle come terribili problemi che ci trasformano in un caso senza speranza.

Abbiamo un personaggio nel buddhismo chiamato Māra, che vuole che ci scoraggiamo, che pensiamo di essere senza speranza. Māra non vuole che ci risvegliamo. Māra è un po' come Satana nel cristianesimo. Gesù risponde a Satana: «Vattene Satana». Allo stesso modo, la risposta del Buddha a Māra è: «Io ti conosco, Mara!». Povero Māra, era sempre molto scoraggiato quando il Buddha lo riconosceva.

### ***Ringraziamenti a Laura Valenti per la traduzione dall'inglese***

L'originale è all'indirizzo

[http://forestsanghapublications.org/assets/book/Simple\\_Kindness\\_-\\_Ajahn\\_Candasiri.pdf](http://forestsanghapublications.org/assets/book/Simple_Kindness_-_Ajahn_Candasiri.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.