

# Io per prima

monaca Ajahn Candasiri

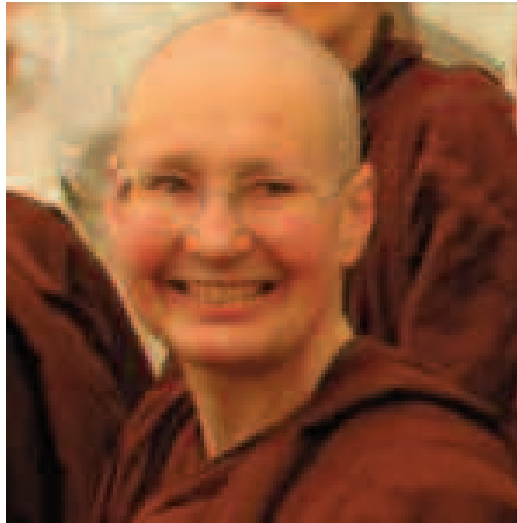
versione originale: e-book - pdf

© Amaravati publications 2011

---

Questa sera vorrei parlare dei *Brahma Vihāra*. Si tratta di stati che sorgono naturalmente quando la mente è libera da un interesse centrato solo su se stessa. Sono le belle, immense qualità di *mettā* - gentilezza, *karuṇā* - compassione, *muditā* - gioia condivisa o gioia per la bellezza e la fortuna degli altri, e *upekkhā* - equanimità, o serenità. Mi piace molto questo insegnamento perché, anche se non siamo molto vicini ad un livello di puro splendore, sono qualità che siamo in grado di coltivare a piccoli passi.

Nel corso degli anni la mia comprensione di questi stati è cambiata radicalmente. Cercavo di irradiare gentilezza verso gli altri, di avere compassione per gli altri, di godere della loro fortuna e trovare serenità nel bel mezzo della sofferenza, ma non riuscivo mai davvero a farlo, non sembrava che funzionasse molto bene. Quando cercavo di essere felice per la buona fortuna degli altri, tutto quello che potevo sentire era gelosia. Quando cercavo di sentire equanimità per la sofferenza intorno a me, tutto quello che potevo sentire era turbamento e disagio. Quando cercavo di provare compassione, tutto quello che potevo sentire era ansia: “Come posso far andare tutto bene?”. Quando cercavo di provare gentilezza nei confronti delle persone che non mi piacevano molto e ciò non funzionava, di solito finivo per odiare solo me stessa. Diventavo decisamente confusa, così capii che dovevo provare un approccio diverso.



Mi ricordo quando, per la prima volta, dissi che stavo per diventare monaca, una risposta immediata delle persone fu: “Che egoista! Non è forse una scelta terribilmente egocentrica?”. La mia risposta fu: “Sì. È completamente egocentrica... ma fino a quando non riuscirò a capire la mia sofferenza, le mie difficoltà personali, non credo di essere in grado di aiutare molto gli altri”. Anche se volevo essere d’aiuto, vedevo che la mia capacità di servire gli altri era molto limitata e che, in realtà, dovevo cominciare da me stessa.

Possiamo facilmente parlare di pace nel mondo e come prendersi cura degli altri, ma in realtà coltivare la gentilezza amorevole richiede molto di più. Richiede una espansione del cuore e della nostra visione del mondo. Per esempio, ho notato che posso essere molto esigente in alcune occasioni. Ci sono alcune situazioni per le quali posso sentire gentilezza e amore sconfinati, ma solo fintanto che sono gradevoli, e finché vanno come voglio che vadano! Stessa cosa con le persone che amo molto, se dicono qualcosa che mi disturba, qualcosa di un po’ stridente, quel canale di illimitato, sconfinato amore, può chiudersi subito. Per non parlare delle persone che non mi piacciono, o che potrebbero avere opinioni diverse dalle mie.

Quindi ci vuole un po’ di riflessione per iniziare ad ampliare la sfera di *mettā*, della gentilezza amorevole. Possiamo riuscire a farlo in una maniera idealizzata, intellettuale: po-

tremmo scoprire che possiamo mandare *mettā* a persone che non conosciamo o con le quali non abbiamo nessun rapporto, ma che è molto diverso dal farlo con quelle persone con cui viviamo tutti i giorni. Non è sempre così facile tanto quanto ci piacerebbe. Questa può essere una fonte di angoscia: “Voglio davvero voler bene a questa persona ma mi fa impazzire!”. Sono sicura che tutti voi avete sperimentato questo. Si può anche sentire dispiacere per loro, ma continuano a farti impazzire! Potresti sentire di doverle amare, ma in qualche modo non riuscisci. Ho trovato molto utile l'interpretazione di Ajahn Sumedho sulla *mettā*. Diceva: “Be', pretendere di amare qualcuno è forse chiedere troppo ma almeno asteniamoci dal nutrire pensieri di negatività e di rancore verso gli altri. Quindi, per me, il punto di partenza per coltivare *mettā* è stato semplicemente il riconoscere la sua assenza, o addirittura la presenza del suo opposto.

Per molti anni ho avuto una sorta di negatività subliminale. Continuavo tranquillamente a rimuginare, soprattutto su di me: “Tu non sei abbastanza brava. Hai meditato tutti questi anni, e ancora la tua mente vaga e si addormenta. Non riuscirai mai a far niente di buono!” – sentivo questo tipo di voci. Le riconoscete come familiari?... mentre stanno tranquillamente là, mormorando in sottofondo, minando il senso di benessere? Mi ci è voluto molto tempo per riconoscere quanto la negatività aveva trovato posto nel mio cuore.

Poi possono brontolare contro altre persone: “Guarda il modo in cui si siede quella”, “Dio mio, mangia un sacco!”, “Davvero non mi piace la routine di questo ritiro. Perché dobbiamo alzarci così presto?”. Ognuno ha i propri fastidi. La cosa importante non è non averli, ma riconoscerli per consentire davvero a noi stessi di essere pienamente consapevoli di questi brontolii della mente negativa, e poi di essere molto attenti a non aggiungere alla negatività le opinioni negative su di essa: “Non avevo mai capito che persona terribilmente negativa sono. Sono un caso disperato!”. Questo non è molto utile. Invece, possiamo cominciare ad avere per questi pensieri un benevolo interesse: “Be', è interessante. Pensa un po', non mi sono mai resa conto di quanto contava per me tutto que-

sto”, piuttosto che odiare noi stessi perché abbiamo questi pensieri.

Ho scoperto che spesso le cose che trovo più difficili da accettare negli altri, sono proprio le cose che effettivamente faccio anch'io. Può essere abbastanza umiliante, ma incredibilmente utile, notare ciò che gli altri fanno o dicono che mi disturba. Poi chiedersi interiormente: “È una cosa che faccio anch'io?”. A volte può essere difficile e doloroso riconoscerlo ma, fortunatamente, può essere una investigazione privata, non dobbiamo dirlo a nessun altro! Così cominciamo ad ammorbidirci e scopriamo che la capacità di accettare noi stessi – compresa tutta la follia, l'inadeguatezza, la timidezza – apre il cuore, e siamo in grado di estendere l'accettazione e la gentilezza verso una gamma molto maggiore di persone e situazioni. Quindi, questa qualità di *mettā*, di bontà, deve iniziare con l'essere qui. Non abbiamo bisogno di fabbricarla, sorge naturalmente coltivando più gentilezza e accettazione di noi stessi.

Questo può sembrare strano se ci è sempre stato detto che dobbiamo pensare agli altri prima che a noi stessi, ma ho scoperto che, di fatto, in questo modo non funziona davvero. Potrei essere in grado di fare e dire cose giuste, ma spesso ci potrebbe essere sottinteso un giudizio abbastanza duro. Ad esempio, prima di ammalarmi, mi sentivo critica verso le persone che non potevano lavorare così duramente come facevo io. Avrei detto loro: “Sì, fate attenzione, prendetevi una pausa se è necessario”, ma avrei pensato: “Sei debole, ma se solo praticassi correttamente, saresti in grado di farlo!”. È stato solo dopo aver sperimentato una condizione in cui dopo dieci minuti di lavoro avevo bisogno di riposare per mezz'ora, che mi sono resa conto di che cosa si trattasse. Solo allora ho potuto sentire la gentilezza autentica verso chi è in difficoltà, o verso chi ha in qualche modo dei limiti fisici.

Come monache, prendiamo l'impegno ad essere persone inoffensive. Tuttavia la nostra formazione ci permette di vedere direttamente quelle energie che forse non sono così innocue, e neanche così positive: la potente brama, la sensualità o la rabbia, saltano tutte fuori. Può essere piuttosto allarmante in un primo mo-

mento ma ora, dopo aver sperimentato queste energie nel mio cuore, posso capire meglio com'è il mondo e le cose che accadono in esso. Naturalmente, non posso approvare molte delle cose di cui ho sentito parlare, ma c'è molta meno tendenza a giudicare o ad accusare.

*Karuṇā* – compassione – è il secondo *Brahma Vihāra*. Scomponiamo la parola 'compassione': 'passione' significa 'sentire', e 'com' è 'con' quindi è un 'sentire con', o entrare in contatto con la sofferenza. Una delle risposte, di fronte ad una situazione di dolore o difficoltà, può essere quella di allontanarsi. Essa può venire dalla paura – una sensazione come "sono contento che tutto questo non stia succedendo a me", così pur facendo e dicendo le cose giuste, in realtà, c'è un tirarsi indietro e un senso di disagio riguardo a ciò che stiamo provando. Questo è ciò che può accadere. Mi ricorda ancora quando mi sono rotta la schiena. C'era una persona che era molto a disagio, quando ci siamo incontrati ho potuto sentire che è rimasta scioccata, e che non voleva avvicinarsi troppo. La sua risposta mi è sembrato che portasse con sé un grande senso di solitudine, senza veramente far luce sul problema. *Karuṇā* implica quindi la volontà di salire effettivamente a bordo della sofferenza di un altro, di entrarci dentro insieme. È un impegno molto ampio e richiede la sintonia con il proprio cuore, avere compassione per la propria paura o disagio nei confronti della situazione di un'altra persona.

A volte ci sentiamo a disagio perché non sappiamo cosa dire. Se qualcuno è in lutto o è un malato terminale, che possiamo dire? Potremmo avere paura di dire la cosa sbagliata. Tuttavia, quando siamo disposti a stare con il nostro senso di disagio riguardo la situazione – a sopportare il nostro dolore o la sofferenza in relazione ad essa – cominciamo a percepire la possibilità di rispondere in modo spontaneo, naturale.

Ormai credo in questa possibilità di essere pienamente presente con un'altra persona nella sua difficoltà molto più che a qualsiasi idea astratta su una risposta compassionevole. Non si tratta di dare consigli, o condividere l'esperienza di nostra zia che ha avuto la stessa

difficoltà, ma soltanto della volontà di stare con il disagio della situazione, di stare con il nostro stesso essere combattuti. Quando siamo pienamente presenti con la sofferenza troviamo un luogo di agio, di non sofferenza, e in qualche modo sappiamo ciò che è necessario fare. Può darsi che niente serva, se non essere lì, o forse dobbiamo dire qualcosa, e improvvisamente ci ritroviamo a dire la cosa giusta, oppure possiamo offrire qualche aiuto concreto. Ma nulla di tutto questo può accadere finché non abbiamo pienamente riconosciuto il nostro conflitto con ciò che sta accadendo. Non ci vuole di più di un micro-secondo. Dobbiamo semplicemente iniziare sintonizzandoci sulla nostra propria sofferenza, prendendocene cura: da questo nasce la risposta compassionevole agli altri.

*Muditā* è la qualità di gioia condivisa. Questo mi ha sempre interessato molto – principalmente perché era una cosa di cui spesso non ero capace. Di solito soffrivo enormemente di gelosia, e sembrava che non ci fosse nulla che potessi fare. Sarebbe semplicemente arrivata, e più cercavo di mascherarla, più peggioravano gli eventi. Potevo davvero rovinare i rapporti con la gente, proprio attraverso questa esperienza orribile che avveniva quando avevo la sensazione che qualcuno fosse in qualche modo più fortunato o migliore di me.

Considerando le tre caratteristiche dell'esistenza (impermanenza, insoddisfazione, e mancanza di un sé permanente) quello che ha portato un barlume di speranza – è stato rendersi conto che anche la gelosia è impermanente. Prima, la sentivo molto, molto permanente – come se avessi dovuto fare qualcosa di estremamente grande per sbarazzarmi di essa, per farla andare via. La sentivo anche come un difetto molto personale. Questo insegnamento mi ha permesso così di riconoscere che si trattava solo di una condizione di passaggio e che io non dovevo identificarmi con essa. Arrivava, e se ne andava. Certo, era estremamente sgradevole ma quando ho potuto lasciar andare la sofferenza dovuta al volere che le cose siano diverse da come sono, davvero non restò molto a lungo, ma sarebbe ancora venuta e sarebbe ancora andata, e sarebbe stato così.

Le persone erano abituate a raccontarmi la loro pratica di *muditā*. Dicevano: “Se vedo qualcuno che ha qualcosa migliore di me, mi sento davvero contento che l’abbia” ma io, devo ammettere, non ero ancora arrivata a quel punto, non avevo questa generosità di cuore. Mi resi conto che c’era ancora qualcosa che mi mancava. Finalmente mi resi conto che quello che mancava era *muditā* per me. Mi resi conto che non era una cosa buona cercare di provare *muditā* per qualcun altro se quello che aveva era qualcosa che davvero io volevo e pensavo che non l’avrei avuta!

Così vidi che, piuttosto che lamentarmi della mia mancanza (che è fondamentale ciò che è la gelosia, e che avevo trovato così doloroso riconoscere), avrei dovuto cominciare a guardare a ciò che avevo, a contare le mie benedizioni personali. Questo può sembrare un po’ strano in un contesto in cui molti di noi sono stati incoraggiati a gioire per la bontà e la bellezza degli altri, ma dove l’ultima cosa che abbiamo imparato a fare è elencare proprio le nostre benedizioni, o pensare a quanto siamo buoni... ma vidi che in realtà era quello che dovevo fare.

Sono sicura che tutti possono trovare alcune cose di cui sentirsi contenti. Anche se non ci sono moltissime cose, possiamo dare importanza a quelle poche, piuttosto che spingerle da una parte, dicendo: “No, in realtà non contano, queste sono davvero niente, invece guarda tutte queste colpe terribili che ho!”. Siamo molto bravi a fare questo – ma siamo capaci di guardare la bontà, la bellezza della nostra vita? Ognuno di noi qui può considerare il fatto che ha scelto di venire al monastero, che ha un sincero interesse nel coltivare la pace, come qualcosa di cui sentirsi molto contento, in particolare vedere quante persone vivono in accordo a questo tipo di vita. Possiamo anche dare molta importanza alle attività che facciamo bene. Invece di. “Oh no, non era affatto molto bene” possiamo provare dicendo: “Però, in realtà, era una cosa piuttosto bella quella che ho fatto”.

Una persona che conosco tiene un diario speciale. Ogni volta che fa qualcosa di buono, lo annota nel suo diario. Poi, quando si sente un po’ triste, lo rilegge e si sente molto meglio!

Mi è sembrata una cosa realmente utile, un modo di dare molta importanza alla bontà. Perché no? In generale, diamo così tanta importanza alla nostra infelicità e alla nostra inadeguatezza, perché non provare a dare invece importanza alla bontà della nostra vita? Ho iniziato a praticare in questo modo qualche tempo fa, il più naturalmente e spontaneamente possibile, e più lo facevo, più potevo davvero sentirmi felice quando sentivo parlare del successo di qualcun altro. È interessante come funzioni. Quindi è qualcosa che vi incoraggio a contemplare: riempire il cuore con il senso della bellezza e della bontà della *vostra* vita, così come di quella degli altri. Poi, quando le persone stanno vivendo davvero un momento di gioia insieme, invece di deriderle e guardarle dall’alto in basso – e sentirvi un po’ soli e isolati – si può partecipare con apprezzamento, condividendo la loro gioia. Questa è *muditā*.

*Upekkhā*, l’equanimità, è il quarto *Brahma Vihāra*. Mi pare significativo che il Buddha abbia dato così tanta importanza a questa qualità. È considerata come uno dei più alti stati spirituali, ma a volte viene tradotta come ‘indifferenza’. Personalmente, non posso immaginare che lui avrebbe dato importanza all’“indifferenza”, nel modo in cui usiamo abitualmente questa parola, nel senso di non voler essere disturbati. Quindi è utile considerare come questa qualità di equanimità, o serenità, si percepisce nella realtà. Che cosa comporta, in termini di cuore? Uno dei modi con cui rifletto su *upekkhā* è vederla come una grandezza di cuore dove vi è la volontà di toccare e di essere in contatto il cuore stesso, nella sua interezza, dallo stato più piacevole allo stato di assoluta infelicità. Avere questa forma umana, ci rende soggetti ad esperienze meravigliose, sublimi e, allo stesso modo, a stati orribili, a miserie infernali. Siamo in grado di sperimentare ogni ambito dell’esistenza.

Si racconta che quando il Buddha stava morendo, insieme con gli esseri umani, c’erano un gran numero di *deva* (esseri celesti), anch’essi riuniti intorno a lui. Coloro che non erano illuminati si strappavano i capelli, piangendo, in uno stato di grande angoscia: “Oh no, sta morendo, ci sta lasciando”. Invece gli illuminati

mantenevano una perfetta equanimità. Dicevano semplicemente: “È nella natura delle cose sorgere e cessare”. Essi riconoscevano che le cose stavano avvenendo secondo loro natura: essendo nate, le cose muoiono. Io penso che abbiamo ancora un po’ di lavoro da fare rispetto a questo!

*Upekkhā* implica una capacità di rimanere stabili tra gli alti e bassi della nostra esistenza, tra gli otto venti terreni: lode e biasimo, fama e mancanza di influenza, felicità e sofferenza, guadagno e perdita – cose che possono avere così tanta influenza su di noi. Quando contempliamo la vita vediamo che a volte le cose vanno bene, e ci sentiamo benissimo – a volte sono orribili. Questo è normale, abbiamo tutti dei periodi orribili. Sapere che le cose cambiano radica la nostra capacità di rimanere stabili in mezzo a queste cose, invece di essere completamente sopraffatti quando non funzionano molto bene.

Nella nostra comunità (come in ogni famiglia), ci sono momenti in cui è meraviglioso, siamo tutti d’accordo e stiamo molto bene insieme. Questo è bello, e possiamo godere di questi periodi, ma ci sono anche giorni in cui le esperienze diventano orribili. In una comunità internazionale è facile per le persone fraintendersi l’una con l’altra, e a volte può nascere un litigio. Avendo sperimentato un gran numero di momenti difficili nel corso degli anni, ora sono di solito in grado di rimanere molto più stabile. È ancora sgradevole, ma non c’è una reazione così forte: non sento più che tutto è andato terribilmente storto. Ho notato anche che, in qualche modo, la capacità di rimanere stabili aiuta tutti gli altri a non essere così sopraffatti da quello che sta succedendo. Considerando che, quando tutti si agitano, si intensifica tutto ed allora è davvero tutto fuori controllo!

Riflettendo sulla legge del *kamma*, vediamo che tutto accade come il risultato di ciò che è accaduto prima. Così, invece di incolpare noi stessi, o cercare intorno qualcun altro da incolpare quando le cose sembrano andare male, possiamo semplicemente chiederci: “Qual è la lezione da imparare? Come posso lavorare con questa situazione?”. Possiamo pensare che questo è il risultato del *kamma*, e decidere di

mantenere la consapevolezza, rimanere saldi, piuttosto che peggiorare la situazione con qualche reazione inutile. In questo modo portiamo l’equilibrio non solo nella nostra vita, ma anche in tutti gli altri. Non è una cosa facile, ma ancora una volta, si inizia con il riconoscere e fare pace con il nostro senso di agitazione, la nostra mancanza di equanimità.

A volte entriamo in contatto con una sofferenza che sembra quasi insopportabile. Quando questo accade ho notato la tendenza a proteggere me stessa, cercando di chiudere fuori queste sensazioni. Ma *upekkhā* implica una volontà di espandere il cuore e di ascoltare, anche quando le esperienze sembrano insopportabili. Mentre pratichiamo, ciò che sembra accadere è che – lungi dal diventare indifferenti – diventiamo capaci di comprendere una gamma sempre più ampia di esperienze, di essere emozionati dalla vita come da un ricco arazzo composto da infinite trame e colori. Quindi, sicuramente, non è una banalizzazione o un modo di anestetizzare, ma piuttosto un modo di trovare sintonia con la totalità di queste condizioni umane. Allo stesso tempo, troviamo una crescente capacità di restare stabili con esse: l’equilibrio di *upekkhā*. Dimorando nel presente, e rimanendo stabili – qualsiasi cosa possiamo sperimentare – riusciamo a trovare le risorse per affrontare tutto ciò che possiamo incontrare in questa avventura che chiamiamo ‘vita’.

Evam.

Tradotto dall’inglese da Laura Valenti

L’originale è all’indirizzo

(e-book):

<http://forestsanghapublications.org/viewBook.php?id=15&ref=deb>

(pdf):

[http://www.amaravati.org/downloads/pdf/Friends\\_on\\_the\\_Path.pdf](http://www.amaravati.org/downloads/pdf/Friends_on_the_Path.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.