

La mente che conosce

monaca Ajahn Sundara

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

© 2011

Nella nostra pratica di consapevolezza sviluppiamo quella qualità della mente che porta a conoscere i fenomeni, non con una mente *reattiva*, ma con la mente *che conosce*. E queste sono due esperienze molto diverse.

All'interno della qualità del conoscere si può, infatti, osservare tutto: vedere le reazioni, vedere il dolore, vedere la gioia, vedere la pace. Siamo i testimoni di ogni fenomeno, senza però che questa conoscenza sia in conflitto con quello che sta avvenendo, né cerchi di cambiarlo o di costruirci sopra un qualcosa. La mente si rappacifica con ogni fenomeno che stia ora accadendo, e in questo modo la stessa qualità del conoscere si rafforza, consentendo di rispecchiare chiaramente il momento presente. La mente che conosce è uno specchio di tutto quello che sta succedendo. Questa è la via della conoscenza, la via del sapere, la via della comprensione.

E quello che la mente conosce è il cambiamento. Conosce che l'agio e il disagio, il piacere e il dolore si susseguono in modo naturale senza che ci sia bisogno di farsi coinvolgere ogni volta. Semplicemente conoscere questo, per sapere che quando appare uno stato mentale piacevole, tranquillo, luminoso, ci sono certe condizioni che hanno portato a tale risultato. Viceversa, quando nella mente vi è disagio e confusione, allora ci sono altre condizioni che hanno portato a ciò. Non lo hai fatto *tu*. Semplicemente è *successo*. Pensi di averlo fatto *tu*, ma in realtà è solo Dhamma, è

solo natura. E se la smettessimo di “caricarci” di questo ciclo di alti e bassi, del suo piacere e del suo dolore, la mente si stabilizzerebbe e diventerebbe più serena. La pace e la felicità non vengono dal selezionare una parte della realtà e dall'evitare l'altra, ma dal non sobbarcarsi di questo ciclo, non facendosi coinvolgere da nulla di tutto ciò: dal lasciare andare.

Quando ci sediamo, la mente che conosce è potente. Questo è il potere della conoscenza, la capacità del conoscere, il respiro della mente che conosce, questo è il nostro rifugio. Questo è ciò che noi chiamiamo “Il Rifugio nel Buddha”: *Colui che Sa*, che

conosce.

Essere solo il testimone di ciò che sei non sembra essere un granché, ma è decisamente trasformativo. È come confortare un vecchio amico che è in difficoltà – non maltrattiamolo! – ma portiamo gentilezza amorevole al nostro amico ovvero all'esperienza di questa mente e questo corpo, alla nostra persona che potrebbe essere in lotta o confusa per ciò che sta succedendo nella sua vita. Fate la pace con questo vecchio amico, fate la pace con voi stessi.

La mente che conosce non è necessariamente un'esperienza che ci è familiare, mentre lo è l'esperienza dei sei sensi. Quando diciamo “caldo e freddo”, “piacevole”, “bello”, “incantevole”, “delizioso”, sappiamo bene cosa significhi.

C'è una sorta di familiarità riguardo al no-



stro mondo sensoriale che è relativamente facile da individuare. Ma la mente che conosce è una cosa strana. Non si può identificare esattamente.

Ha la qualità di uno specchio che riflette – una qualità di “testimonianza” – che permette di conoscere se stessi, la natura della mente e del corpo.

L’insegnamento del Buddha ci aiuta a indagare la natura della mente e del corpo alla luce delle tre caratteristiche – *anicca*, *dukkha*, *anattā* (impermanenza, dolore o sofferenza, e non-sé). In un primo momento sembrano dei concetti molto astratti, ma, come iniziamo a portare la mente che conosce nella nostra esperienza, diventano del tutto evidenti. Il dolore va e viene. Qualità della mente come la felicità, l’ottusità, l’apertura, il senso di oppressione e la concentrazione, vanno e vengono. Questo è ciò che è necessario guardare con attenzione nella nostra meditazione per vedere il cambiamento. Si tratta di un processo di apprendimento.

Imparare a vedere *dukkha* come esperienza diretta, non come una percezione concettuale. Imparare anche a vedere *anattā*, non-sé, come esperienza diretta, notando che il nostro “io” non ha molto controllo su ciò che viviamo. Qualunque cosa sorga, cessa, senza la nostra possibilità di controllo. Non possediamo questa mente e questo corpo. Se fosse così, potremmo dire alla mente di fare questo o quello, e lo farebbe: “Non essere infelice!”, e non saremmo infelici. “Svegliati!”, e ci risvegliremmo.

Anche se non abbiamo controllo su ciò che sperimentiamo, abbiamo però una certa possibilità decisionale che possiamo mettere in atto. Possiamo decidere di sederci eretti, ed essere attenti – possiamo farlo intenzionalmente. L’intenzionalità è un elemento molto potente, ed è su questa che possiamo esercitare la nostra possibilità decisionale.

Nonostante questa possibilità, ciò non significa che le cose poi vadano nel modo che ci aspettiamo o immaginiamo. Eserciti solo un’intenzione. Possiamo decidere che questa mattina saremo consapevoli, poi forse lo saremo, o forse no. Ma va bene così. Possiamo

sempre esserne il testimone. A volte siamo svegli, a volte no. Ma, almeno, l’intenzione è chiara, ed inoltre abbiamo anche la possibilità di renderla ancora più chiara. Questo è tutto quello che si può fare, metterci l’intenzionalità, e quindi essere il testimone del risultato di tale intenzione.

L’intenzionalità può essere molto potente, soprattutto alla mattina quando la mente è ancora malleabile, docile, non catturata da tutte le ossessioni provenienti dalla pressione del mondo. Ecco perché si dice che è utile sedersi in meditazione al mattino per preparare il cuore e la mente all’imminente giornata. Spesso non ci si rende conto dell’importanza di iniziare la giornata con la chiara intenzione a vedere le cose così come sono, a riconoscere ciò che sta accadendo in noi stessi, e fare quello che dobbiamo fare, indipendentemente da se ci sentiamo pigri o euforici, ispirati o scoraggiati. Se c’è qualcosa che dobbiamo fare, facciamola serenamente.

Forse stiamo passando un periodo in cui è difficile alzarsi alla mattina. Semplicemente portiamo questo alla coscienza. Forse siete dei nottambuli e preferite alzarvi tardi, trovando che la mattina presto sia un momento difficile. Non è necessario confrontarsi con l’immagine mentale che probabilmente abbiamo del perfetto meditante buddhista, ma possiamo essere testimoni di questo potenziale conflitto nella nostra mente, di questo disagio. Se invece la vostra mente è luminosa e a suo agio di mattina, si prenda nota anche di questo. E quanto più siamo testimoni e abbiamo il nostro rifugio nella mente che conosce, tanto più scopriremo che ciò che deve essere eliminato, verrà lasciato andare. Tutto ciò che non è utile, naturalmente si dissolverà, ma non mediante il rifiuto o l’avversione: semplicemente attraverso la consapevolezza di questa esperienza in ogni momento.

La mente che conosce permetterà di rimuovere gli ostacoli. Continuando la pratica di meditazione e facendo esperienza diretta delle tre caratteristiche dell’esistenza, si realizzerà fiducia in una più totale realtà di noi stessi che non dipende dall’attaccamento, né dalla paura, né da desideri ciechi. Questo è il frutto della pratica del Dhamma: rafforzare il rifugio

nella conoscenza, nella mente risvegliata, rafforzare la nostra fiducia nella consapevolezza della mente. Più acquisiamo confidenza in questo processo, più verificheremo che la vita va avanti molto meglio senza una identità, senza un sé, senza l'attaccamento a *dukkha*, e senza l'ignoranza su *anicca*. La vita va avanti molto meglio imparando a conoscere l'impermanenza, facendo esperienza del dolore per quello che è, e lasciando andare la tendenza abituale di pensare che siamo a capo di un sé. E man mano che si pratica, la fiducia aumenta – fiducia nel Dhamma, fiducia nel conoscere, fiducia nella nostra intenzionalità.

Nel corso della vita abbiamo bisogno di mantenere chiare le nostre intenzioni. Abbiamo bisogno di usare i pensieri e sviluppare una chiarezza sull'intenzionalità. Il potere della nostra mente non risiede nell'attaccamento alle abitudini, ma nel lasciar andare la paura, nel lasciar andare l'illusione e nell'aumentare la chiarezza. Lasciare andare il controllo, lasciare perdere le abitudini e attivare il potere della chiarezza che fa volgere l'intenzionalità nella giusta direzione, in modo da aumentare la felicità nella nostra vita. Manteniamo l'intenzione di sviluppare ciò che è bene e astenerci dal fare il male. Per mezzo di una intenzionalità dotata di chiarezza, lo sviluppo della mente diventa una pratica vitale ed essenziale.

Tradotto dall'inglese da Laura Valenti

L'originale è all'indirizzo

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.