

Camminare sul sentiero con coraggio

monaca Ajahn Metta

Tratto da *Forest Sangha Newsletter*, n. 92, 2013

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

© 2013

Quando intraprendete un sentiero spirituale, o forse vi ci venite improvvisamente a trovare, vi accorgete che man mano che vi addentrate in profondità vi viene richiesto un qualche tipo di rinuncia.

Qualsiasi sentiero seguiate, farà emergere domande come: quali sono i miei bisogni? Quali sono i valori che voglio sviluppare in questa vita? Quali sono i valori del sentiero che ho scelto di percorrere? Posso vivere conformemente a questi valori, per quanto possibile, e quanto sono disposta a farlo? Quando ci facciamo queste domande, è lì che entra in ballo il coraggio. Perché abbiamo bisogno di coraggio, per cambiare. Abbiamo bisogno di coraggio per guardare dentro i nostri schemi e chiederci: quali parti della mia vita hanno bisogno di più attenzione, più consapevolezza, più gentilezza o più compassione? Penso che il primo vero passo sia una sorta di check-up interiore. E ricordo di averlo fatto io stessa. Che cosa noto di dover cambiare nel modo in cui sto vivendo? Uno strumento molto importante da usare qui è l'onestà: possiamo essere onesti nel relazionarci con quello che troviamo quando facciamo questo?

Sta a ciascuno di noi fare le scelte che riguardano dove e come uscire dai nostri schemi di vita abituali e irriflessivi. Diventiamo interessati a seguire un sentiero spirituale perché avvertiamo un bisogno e vogliamo cambiare le nostre vite. Cerchiamo modi per portare più profondità e più significato nella vita, per introdurvi quei

valori che sono importanti per noi. Cerchiamo modi per manifestare questi valori, portandoli alla luce e vivendoli nelle nostre esperienze quotidiane. Quando fate queste valutazioni interiori potreste trovare cose che veramente volete cambiare. Ci sono diverse ragioni per questo. Potrebbe essere perché queste cose sono diventate ormai prive di significato e non hanno più molto senso nella vostra vita. Grazie a questi check-up interni potreste anche trovare quelle cose che sono necessarie per camminare sul sentiero. Molto probabilmente incontrerete le qualità della gentilezza, dell'empatia, della compassione, o altre qualità che avranno bisogno di essere sviluppate ulteriormente.

Questo stesso momento di onestà, questa esperienza stessa, fa emergere la qualità del coraggio. Ci vuole coraggio per allontanarsi dalle distrazioni, per entrare in quei luoghi che non sono confortevoli, per volgersi verso ciò che è doloroso, per riconoscere ciò che deve cessare, per prendere in considerazione un cambiamento. Non è una cosa facile da farsi. Richiede di riflettere su ciò di cui c'è veramente bisogno, qui e ora. Come ci relazioniamo con ciò che è spiacevole? Naturalmente, non voglio dire che seguire un sentiero spirituale, praticare, porti con sé solo esperienze difficili. Naturalmente non è così, altrimenti perché dovremmo volerlo fare? Ci vuole comunque un bel po' di coraggio e di determinazione per mantenere la nostra pratica.



Sicuramente troverete momenti molto piacevoli, momenti in cui sperimenterete vera pace e tranquillità, un tipo di calma che è del tutto nuova per voi. E si sta veramente bene! Nella mia esperienza personale questo è stato il lato attraente di questo sentiero, di questo nuovo modo di guardare alla vita. Ma ci sono anche momenti difficili. Guardare le aree del dolore, della tristezza, della noia, dell'insoddisfazione e del disagio mi ha portato a domandarmi come vivevo la mia vita: c'era qualcosa che rendeva questa vita veramente degna di essere vissuta?

Naturalmente possiamo fare questo più facilmente durante la nostra pratica formale, quando abbiamo il tempo di fare meditazione seduta o camminata. Ma abbiamo anche bisogno di trovare modi per integrare tutto questo nelle nostre vite ordinarie. Ci troveremo in situazioni in cui il cambiamento è necessario. In queste situazioni abbiamo bisogno di raccogliere il nostro coraggio ed esaminare il tipo di risposta che sarebbe più utile ed appropriata. Una cosa che possiamo domandarci ripetutamente, ogni volta è: di quanto ho veramente bisogno? Quali sono i miei veri bisogni? Oppure, ad un livello esplicitamente materiale: quanto voglio prendere parte al processo di accumulazione di beni materiali?

Quando ci poniamo questa domanda, riguardo a ciò di cui abbiamo veramente bisogno, ciò che ci stiamo chiedendo è: come voglio vivere questa vita? Quanta energia, risorse, attenzione voglio mettere nell'accumulare possessori e ricchezze materiali? Questo è collegato anche ad altre aree della nostra vita, alle nostre relazioni con parenti, amici, colleghi di lavoro ed altre persone.

Potremmo chiederci: quanta energia, tempo ed attenzione sono disposta a dare alla pratica? Quale posto ha la pratica spirituale nella mia vita? Qui per pratica spirituale non si intende solo la pratica formale della meditazione. Si intende anche il prestare attenzione ai nostri amici spirituali, spendere del tempo di qualità con persone che sono sullo stesso sentiero. Offrire tempo ed attenzione ad un amico che potrebbe avere bisogno di aiuto e di sostegno, di qualcuno che lo ascolti. Sono disposta a dare questo?

Quando consideriamo il livello interiore della rinuncia, ciò che emerge è la domanda riguardo a quanto siamo capaci di volgerci verso la sofferenza. Quando guardiamo alla sofferenza nelle nostre vite, quali sono le aree che richiedono più coraggio per poterci relazionare ad essa? Quali sono le aree in cui sappiamo di aver bisogno di sviluppare una certa moderazione e contenimento e di che cosa abbiamo bisogno per poterlo fare?

Prendiamoci qualche momento, proprio adesso, per guardarci dentro. Quali sono le aree della tua vita in cui senti di aver bisogno di maggior coraggio, o in cui senti che ci sarebbe bisogno di più moderazione e contenimento? Per molti di noi qualcosa emergerà, quasi immediatamente. Potrebbe essere collegato con il vostro lavoro, oppure riguardare la relazione con un'altra persona. Potrebbe avere a che fare con un qualche tipo di dipendenza. Potrebbe riguardare un'area della vita in cui non vi sentite integri e completi, dove sentite che manca qualcosa. Mentre guardate dentro a tutto questo, vedete se potete fare un passo verso l'essere con l'esperienza energetica o emotiva di tutto ciò. Se è qualcosa di molto forte, forse anche di opprimente, siate consapevoli di quanto potete entrare dentro questa esperienza senza perdere l'appiglio della vostra consapevolezza. In tal caso, permettetevi di entrare pienamente in contatto con questa esperienza. State con questo solo per un po'.

Se dirigiamo la nostra consapevolezza in questa direzione, di solito incontriamo il dolore, la tristezza, la frustrazione o qualunque altra esperienza emotiva che può sorgere. Se creiamo uno spazio interno per tutto ciò, connettendoci con quella risonanza emotiva, questa può essere portata in un luogo in cui è possibile farne una diretta esperienza. Esso emerge da un punto inconscio al fondo della nostra mente e nello spazio di ciò che sta accadendo proprio adesso. Lavorando in questo modo potreste anche sperimentare la paura. Non sorprendetevi se ciò accade. Notate se potete semplicemente riconoscerla. Notate se potete solo fare un po' di spazio per questa paura, per farla essere parte dell'esperienza. Portare il coraggio nella nostra pratica signifi-

fica in realtà che siamo capaci di incontrare e relazionarci con questa paura. Stiamo trovando modi di connetterci con essa. Ci stiamo connettendo con gli aspetti spiacevoli dell'esperienza. Stiamo cercando di trovare dei modi per poter sostenere l'esperienza della paura in uno spazio di gentilezza. Questo richiede un'attitudine di profonda mitezza ed accettazione.

Coraggio non significa assenza di paura. Coraggio significa avere le risorse e l'energia per fronteggiare la spiacevolezza della paura, delle esperienze dolorose e per relazionarci ad esse in modi che ci aiuteranno a fare il prossimo passo.

Quando abbiamo il coraggio di portare la rinuncia nelle nostre vite può essere che sperimentiamo stati spiacevoli, specialmente all'inizio. Ma stiamo abbandonando ciò che sappiamo che non è salutare e che non ha più senso per noi. Con il coraggio, possiamo entrare nell'esperienza diretta del dolore, della frustrazione, della paura, dell'insoddisfazione. Cominciamo a capire che questi stati non salutari della mente non ci sono di aiuto. Rimanendo con la diretta esperienza e connettendoci con il momento presente, ci collochiamo in uno spazio diverso laddove questi stati possono trasformarsi e dissolversi. Ci connettiamo con i punti che troviamo difficili da accettare e nel far ciò entriamo in contatto con un senso più profondo dell'essere, sia nei riguardi di noi stessi che degli altri intorno a noi. Quando camminate su un sentiero spirituale dovete imparare ad usare questi strumenti, a lavorare con essi. Rinuncia non significa tagliarsi fuori dai propri bisogni. La vera rinuncia viene da un senso di pienezza. Viene da una capacità di comprendere la sensazione o l'esperienza dell'"abbastanza", della pienezza, del sapere ciò di cui abbiamo veramente bisogno. È un'esperienza di abbondanza, il sapere che saremo capaci di relazionarci con i nostri bisogni nel momento stesso in cui li sperimenteremo. Non dobbiamo ammucciarci cose solo perché potrebbe venire un momento in cui ci potrebbero servire.

Cosa è importante per me in questa vita? In che cosa voglio mettere la mia energia? Come voglio vivere questa vita? Quando vi fate que-

ste domande state davvero cominciando a uscire dall'egocentrismo. State uscendo fuori dal vostro piccolo sé per andare verso qualcosa di molto più grande. Questo comporta un cambio di coscienza, uno spostamento interno: dall'assumere che siete nel pieno controllo della vostra vita all'abbracciare l'ignoto, all'essere parte di qualcosa che è oltre voi. Connettersi con un campo di esistenza più ampio.

Come utilizziamo il nostro tempo e quanto ne possiamo dare agli altri? Quanta parte del nostro tempo sciupiamo? Considerate questo: che cosa passa nella vostra mente quando vi dedicate ad un giorno di pratica, quando state lavorando, quando siete con i vostri amici o con il vostro partner, quando siete con i vostri bambini? Siete veramente "lì"? Siete presenti? Siete connessi con le persone nella vostra vita? Abbiamo bisogno di sviluppare il coraggio di guardare veramente queste cose, il coraggio di guardare anche la sofferenza che potrebbero portare con sé. Naturalmente, quando stiamo in contatto con il momento presente, non sperimentiamo soltanto sofferenza. Ma se siamo connessi veramente non importa ciò che stiamo sperimentando. Quando riversiamo pienamente il nostro cuore in questo, possiamo anche sperimentare e condividere la gioia, la pace e la tranquillità, l'empatia, la compassione e la contentezza, tutte qualità che possono nutrire e sostenere gli altri come pure noi stessi.

Ringraziamenti a Luca Rossi per la traduzione dall'inglese

L'originale è all'indirizzo

http://www.fsnewsletter.amaravati.org/pdf/FSN_92_highres.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.