

# Miscredenza radiosa

Ajahn Munindo

Tratto da *Seeing the Way* volume two - 2011

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

© 1997-2012

---

*Adattamento di un discorso della domenica sera dato nel 2010 al monastero di Aruna Ratanagiri, in Inghilterra.*

*Ajahn Munindo è nato in Nuova Zelanda nel 1951. Nel 1974 ricevette la prima ordinazione da con Somdet Nānasamvara e trascorse il suo primo Ritiro della Stagione delle Piogge con Ajahn Thate. Nel 1975 venne riordinato da Ajahn Chah al Wat Nong Pah Pong. Nel 1980 si unì ad Ajahn Sumedho a Chithurst e in seguito, nel 1991, è diventato abate di Aruna Ratanagiri, dove risiede tuttora.*

“Coloro che, lungo il cammino,  
si impegnano con energia,  
con sforzo puro e gentile,  
con condotta virtuosa e composta,  
costantemente crescono in radiosità.”

Il Buddha

\* \* \*

Questa è la strofa 24 del Dhammapada che si trova nell'*Appamāda-vagga*, il capitolo relativo all'essere diligenti. In specifico, questi versi furono offerti dal Buddha appositamente in un contesto di insegnamenti per laici – difatti i principi del Dhamma si rivolgono sia a coloro che hanno intrapreso il cammino monastico e conducono una vita di rinuncia, sia a chi ha scelto la vita familiare.

Leggendo il testo, la parola che per me spicca è l'ultima della strofa: *radiosità*. Che cosa è che rende una persona radiosa? Il mio primo maestro, il Venerabile Ajahn Thate, quando stavo con lui aveva la leucemia già da



20 anni, ed era alquanto vecchio oltre che malato. I dottori avevano detto che non avrebbe vissuto ancora per molto, ma lui si sentiva bene e quando morì aveva novant'anni. Era sicuramente un essere raggianti. Di lui avreste detto che viveva “con sforzo puro e gentile, con condotta virtuosa e composta” – una di quelle persone che ispirano una profonda ammirazione appena le incontri.

Ma di tanto in tanto s'incontrano individui raggianti anche tra coloro i quali non sono “puri e composti”, e che possono essere qualificati come fondamentalisti. Ho incontrato persone raggianti che parlano in continuazione di questo o quell'Arcangelo

o di Esseri Intergalattici. Alcune storie che raccontano queste persone sono decisamente strane, però loro sono molto radiose, hanno occhi luminosi e splendenti e sono pieni di energia! Così vale la pena chiedersi come può una persona essere radiosa, luminosa ed energica pur non comprendendo il Dhamma, né cercando la liberazione dalla sofferenza.

Il Buddha parlava di lasciare andare gli attaccamenti. I fondamentalisti coltivano gli attaccamenti, e accedono alla radiosità aggrappandosi. L'aggrapparsi può decisamente portare ad un accumulo di potere. I fondamentalisti religiosi, e anche quelli politici, hanno un carisma in grado di attirare un grande seguito di credenti. Ci sono fondamentalisti ambientali e fondamentalisti della medicina. Il fondamentalismo è una condizione in cui la mente si reprime e si restringe fino a lasciare pochissime possibilità e dà al credente un forte senso di sicurezza. Il fondamentalismo non tollera ambiguità, differenze o complessità. È un modo semplicistico di affrontare la vita, mantenuto con fermezza. Rifiuta l'incertezza e la sente come una minaccia. All'interno della mia famiglia ho conosciuto molto bene i sistemi del credo dei fondamentalisti e queste persone che sono radiose, positive e piene di energia. Ma il fondamentalismo non è un cammino che conduce al rispetto per chi ha un modo diverso di affrontare la vita.

Il cammino di pratica che indica il Buddha – il cammino di cui Ajahn Thate e Ajahn Chah sono un esempio – non è un cammino per trovare radiosità o energia, benessere o forza nell'“afferrare” ma nel “lasciare andare”, compreso il lasciare andare ogni credo. Se ci aggrappiamo al credo possiamo trovare radiosità, ma non illuminerà il sentiero verso la purezza e la pace incrollabile. Quando ci aggrappiamo a un credo o a un punto di vista e ci identifichiamo con esso, imponiamo al nostro cuore una costrizione che ha come risultato una forza di convinzione che può dare una grande energia. Ma questo non è l'approccio che il Buddha incoraggiava. In un certo senso incoraggiava lo scetticismo; o forse è più appropriato dire che incoraggiava il rifiuto del credo. Modellare la nostra pratica

in modo da rifiutare il credo e in modo da lasciare andare le convinzioni, è di grande beneficio e tutela sia per noi che per gli altri. E se riusciamo a vedere come questo determina apertura del cuore, libertà, energia, vitalità e possibilmente anche radiosità, allora lo vorremo applicare a tutti gli aspetti della nostra vita.

#### SCELTE SAGGE

È importante vedere come funziona questo nella meditazione. Siamo qui, seduti su un cuscino, con la mente concentrata su un oggetto di meditazione. Abbiamo la sensazione del corpo che respira e ci esercitiamo a rimanere con il respiro. C'è una sensazione di calma e di presenza – consapevolezza del momento, non perdersi né nel passato né nel futuro – essere presenti senza prendere posizioni su pro o contro, giusto o sbagliato. Lo facciamo per un po' e poi nella nostra coscienza sorge qualcosa del tipo: “Vorrei pensare a qualcos'altro: quel film che volevo vedere...”. E allora, cosa facciamo adesso? A questo punto abbiamo una scelta: o seguire l'impulso di pensare che vogliamo vedere quel film, o ritornare all'oggetto di meditazione. Questo è il momento in cui possiamo scegliere di mettere in pratica il contenimento e, se c'è comprensione, se lo facciamo con consapevolezza, forniamo al nostro cuore la capacità di dimorare nell'apertura mentale e nell'incertezza. Arriviamo a comprendere che non dobbiamo aggrapparci alle idee, che non è necessario avere certezze sulla vita o sul futuro.

Il fondamentalista che c'è dentro di noi, o la mente che si aggrappa, chiede certezze, vuole sapere subito. È come quando si riceve una lettera dal dottore – magari perché abbiamo fatto delle analisi – che dice che vuole vederci perché ci deve parlare; uno inizia a pensare: “Oh, mamma mia, forse c'è qualcosa che non va nelle analisi che ho fatto, oppure...”. La verità è che non ne siamo sicuri, semplicemente non lo sappiamo, ma quello che succede è che ci facciamo prendere dalla preoccupazione, dalla paura e dall'ansia. Come facciamo a venirne fuori? Come facciamo a non credere alle condizioni che sorgono nella nostra mente: preoccupazione,

ansia, desiderio, rancore? Alle condizioni che disturbano la nostra meditazione, che ci rovinano la vita; come facciamo a non identificarci con esse? È qui che la pratica formale e la meditazione diventano molto importanti.

Nella pratica quotidiana ci esercitiamo in ciò che è necessario, un abile contenimento. Nella pratica della meditazione formale lavoriamo con il contenimento a un livello diverso, più sottile. Quello che impariamo a questo livello più profondo può avere un grande effetto e portare un cambiamento nella nostra vita quotidiana. Osservando, con pazienza e costanza, la tendenza a farci intrappolare dai movimenti della mente, come il desiderio e il rancore, sorge spontaneamente una nuova comprensione. Comprendiamo veramente che scegliere di non seguire le distrazioni è buonsenso. Perché ne vediamo le conseguenze. Non lo facciamo solo perché il maestro ci ha detto di farlo o perché stiamo cercando di sviluppare un particolare stato mentale. Ci esercitiamo nel contenimento – scegliamo di non stare dietro alle condizioni – perché siamo interessati alla liberazione, non all’oppressione; quando nella nostra mente sorgono queste condizioni impariamo a non credere a quello che dicono. Si tratta di crescere.

Si può essere tentati di seguire un desiderio del tipo: “Come faccio a vedere quel film?”, oppure: “Come posso fare a rivalermi su quella persona che si è approfittata di me?”; o, in alternativa, preoccuparsi: “... chissà se quando ho detto questo pensavano che avessi detto quest’altro...”. Ma in realtà non siamo obbligati a credere alle storie che ci racconta la nostra mente. Possiamo scegliere di praticare il discernimento, praticare la consapevolezza, e scoprire la vera forza che dà il lasciare andare con comprensione. Se la nostra mente è condizionata dall’abitudine di seguire il desiderio sensuale – l’appagamento attraverso l’aggrapparsi al desiderio dei sensi – sarà proprio quello che faremo, ci aggrapperemo al desiderio. Il desiderio dei sensi emerge, e noi ci aggrappiamo credendo che ci dia ciò che vogliamo. E, se otteniamo quello che vogliamo, saremo momentaneamente felici e soddisfatti, ma se non otteniamo quello che vo-

gliamo, rimarremo delusi e cercheremo di dimenticarcelo. Dal punto di vista della pratica non ci fermiamo qui, ma lo andiamo a studiare. Riflettiamo: “Be’, l’ultima volta credere nel desiderio mi ha causato un sacco di guai, quindi...”. Ma di solito non facciamo così, se i nostri desideri non vengono appagati, diciamo semplicemente: “Bene, proverò allora qualche altra cosa, cercando di ottenere di più la prossima volta”. Siamo dipendenti dalle distrazioni.

Quando, durante la meditazione, sorge il desiderio, la cosa saggia da fare è ritornare subito al respiro. Se il desiderio è troppo forte e ci attira, può essere necessario volgergli attenzione e quindi guardarlo veramente. Scegliere di contenere la mente dal seguire il desiderio, pur consapevoli dell’entità mente/corpo, senza impelagarsi in giusto o sbagliato, dovrei o non dovrei; liberi dal giudizio, qui ed ora, in piena consapevolezza del corpo. Scegliamo di investigare il pensiero del desiderio. Praticiamo in questo modo finché non è completamente chiaro e vediamo che è un “raggiro”: “È un raggiro e io non ci credo”, ma non perché ci siamo aggrappati alla “miscredenza”. Aggrapparsi alla miscredenza è proprio come aggrapparsi al credo. Invece riflettiamo: “Qual è la realtà del desiderio? Il desiderio sembra dirmi che mi ci devo aggrappare, crederci e seguirlo, ma è vero che fare questo fa stare bene? Che succede se mi ci aggrappo? Mi sento esaltato, mi agito e divento irrequieto. Questo non mi fa stare in pace!”.

Se perseveriamo in questa pratica di indagine consapevole, allora capiremo che per caricarci di energia non dobbiamo *credere*, per stare bene non dobbiamo *credere*. Infatti scegliamo di non credere, e non perché ci stiamo forzando di non crederci. Scegliamo di non credere nel desiderio, di non credere in questa particolare variazione della mente, non credere nella realtà apparente. Oppure, in caso di malevolenza, vediamo attraverso il “raggiro” che: “Sì, certamente c’è questa sensazione, ma in questa sensazione non ci credo, e non ho fiducia nel desiderio di fare del male agli altri”.

All'inizio, il saggio funzionamento del contenimento, lo capiamo a livello concettuale o addirittura lo percepiamo intuitivamente, ma questo non significa che da subito ci rendiamo completamente conto dei suoi benefici. Però, se non cadiamo nella trappola di spingere troppo e né siamo titubanti o pigri, un giorno, forse, saremo in grado di vederlo chiaramente. Durante la meditazione dobbiamo tornare indietro molte e molte volte e rinunciare a inseguire la realtà apparente – le sue storie – con buona volontà. Seguire le nostre fantasie può essere molto creativo e, in effetti, la sensazione che si ha nella meditazione è spesso proprio questa. Ma, se non possiamo scegliere di non seguirle, allora vuol dire che non sono veramente creative, è un rigurgitare, in modo compulsivo, di roba vecchia. Siamo soltanto intrappolati nel – e quindi limitati dal – solito vecchio condizionamento mentale.

La proliferazione compulsiva è molto diversa dall'impegno creativo. Se veniamo trascinati, è proliferazione compulsiva. Si possono riuscire a fare un sacco di cose quando si è completamente presi dalla proliferazione compulsiva. Si può diventare estremamente produttivi e venire pagati un sacco di soldi. Tanta gente è così, ma quanta saggezza ci deriva da questo modo di fare? Quanto è profonda la nostra investigazione della realtà e quant'è la vera soddisfazione che ne ricaviamo?

Se in noi è vivo l'interesse alla realtà – *dhammachanda* – allora possiamo scegliere di investigare anche la proliferazione compulsiva. Con la presenza mentale notiamo il pensiero compulsivo e scegliamo semplicemente di non seguirlo. Siamo seduti in meditazione e sorgono pensieri compulsivi. Sembra un'ossessione, però noi non la respingiamo, scegliamo di investigarla. Da questi pensieri possiamo imparare: “Quale sentimento sto nutrendo? Di che cosa sono convinto? In che cosa mi sembra di credere?”. Possiamo realmente semplificare molto la nostra pratica soltanto vedendo da che cosa siamo convinti e osservarlo finché, un giorno, capiamo che: “Non è necessario farlo più”.

Ricordatevi che non si tratta di aggrapparsi al non credere, ma scoprire che possiamo abbandonare il credo. Acquisiamo sensibilità, e tutti i tipi di limitazione e ostacoli, nella nostra vita, diventano gestibili. Lasciate pure che i sentimenti vengano percepiti per quello che sono, potete continuare a percepire le brutture, le irritazioni, le offese, ma non credete a quello che vi dicono. “Dovrei davvero avere paura di questo, esserne terrorizzato, ma non è così, non ci credo”. Anche questa è una strada verso la radiosità. I grandi esseri che hanno praticato per molto tempo non sono radiosì perché sono attaccati al credo; se c'è qualcosa per cui sono radiosì è perché non credono nel modo in cui il *samsāra* appare.

C'è un discorso di Ajahn Chah che è stato intitolato: *Non certo! – lo Standard dei Nobili*. Suppongo che alcuni di voi lo conoscano bene. In quel discorso parla di ciò che accade quando sopraggiunge il pensiero: “Oh, sono un *sotapānna*, ho raggiunto lo stato di *colui che è entrato nella corrente*”. Ajahn Chah dice di andare a chiedere ai *sotapānna* e loro vi diranno: “Non è certo. Niente è sicuro”. Il modo di essere pienamente e radiosamente “non certi, non sicuri” è ben diverso dalla radiosità che viene dall'aggrapparsi alle certezze.

Tenere conto di queste parole di Ajahn Chah ci aiuta quando ci capita di sentire altri insegnamenti o di incontrare tradizioni diverse, in questo caso la nostra sensazione potrebbe essere: “Be', non sono sicuro né di queste cose né ho fiducia in me”, iniziando così ad avere dei dubbi sulla nostra pratica. Fate attenzione e lasciate che sia l'interesse a guidarvi. Se credete nella realtà apparente che vi dice che siete patetici e senza speranze, allora vi renderete patetici e senza speranze. Questa sensazione di “Non sono sicuro...”, può essere osservata. Va assolutamente bene non sentirsi sicuri. Non siamo obbligati a credere al modo in cui appare il mondo dei sensi.

E così iniziamo a scoprire che si accresce la capacità di vivere con l'essere “non certi, non sicuri”. Se vogliamo vedere i progressi nella nostra pratica, non andiamo a guardare quanto diventiamo più sicuri, guardiamo la nostra capacità di adattarci all'incertezza. Se vogliamo un barometro per misurare il pro-



gresso nella pratica, osserviamo quanto siamo abili a gestire il “non certo, non sicuro”. È molto diverso da quello che insegnano la maggior parte delle discipline spirituali. Praticate l’abilità di essere consapevolmente “non certi, non sicuri”, esercitatevi e mettetela alla prova. Ricordatevi che non si tratta solo di un’altra tecnica o di un altro atteggiamento, al quale ci aggrappiamo nella ricerca di sicurezza. Provatelo realmente tutto ciò nella pratica formale e nella vita di tutti i giorni. Cominciate a fare esperienza dei risultati che si hanno rinunciando alla tendenza della mente di aggrapparsi al volere essere sicuri.

#### SFORZO SAGACE

Bisogna essere molto sagaci nell’applicare la presenza mentale, perché la nostra abitudine ad affrontare le esperienze con ostinazione è tale che, quando sentiamo parlare di contenimento, la tendenza può facilmente essere quella di impuntarsi. Essere “virtuosi e composti” non vuol dire questo. Essere “puri e gentili” non significa questo. “Puri e gentili” è in riferimento a un’indagine attenta. “Virtuosi e composti” è in riferimento a una ricettività sensibile delle condizioni, per amore della ricerca. Non si tratta solo di provare una qualche tecnica. Perché è l’interesse per la realtà che ci motiva.

La tendenza ad abbracciare ostinatamente la pratica è una delle cose che continua a trarci in inganno, e questa è spesso direttamente collegata ad una forma di avversione. Forse si tratta soltanto di una “cosa da uomini”, quindi sarà necessario per le donne riportarlo alla loro esperienza. Però, per gli uomini, c’è così tanta competitività; ci facciamo coinvolgere in una disputa – in questa continua sensazione di competitività: “Devo vincere io. Se non vinco chissà che cosa succederà – ci sarà la fine del mondo? Morirò!”. Questo è quello che ci dice la nostra chimica. Detto così sembra un’esagerazione, ma se non fosse proprio eccessivo, perché ci comporteremo in questo modo? È ridicolo, non è vero? Perdere in una disputa – be’, e allora? Ma gli uomini ragionano in questo modo perché credono nelle apparenze prodotte dalle loro oscillazioni della mente: “Sono sicuro

che, se perdo questa disputa, succederà qualcosa di terribile”. E una volta che gli ormoni vengono messi in azione: “Devo lottare, devo vincere. Se non lo faccio, sarà un disastro, le conseguenze saranno pesanti”, e se cediamo e ci crediamo, ci comporteremo proprio così. Le conseguenze di una mancanza di consapevolezza sono davvero pesanti.

Durante l’adolescenza, mio fratello maggiore era più grosso e più forte di me, ma io avevo una lingua più tagliente e più pungente, e la usavo con lui in modo sgradevole. Non “puro e gentile” o “virtuoso e composto” – ma solo *kilesa*, contaminazioni, un comportamento compulsivo. Così, senza consapevolezza della realtà, senza capire la vera natura delle parole offensive, coltivate un’abitudine deleteria – deleteria per me e per gli altri. Ma con un saggio contenimento e un’indagine attenta possiamo iniziare a imparare dalle nostre abitudini, capendo che un simile comportamento non ci porterà ad avere quello che stiamo cercando. Difatti non ci porta alla pace e alla soddisfazione.

Crederci nelle oscillazioni della mente significa essere schiavi del mondo. Nella realtà non siamo costretti a credere nell’avversione. La disputa non la dobbiamo vincere, possiamo perderla e non sarà un dramma. Infatti, in questo caso, è l’opposto di quello che sembra. Se sappiamo che non dobbiamo lottare, ci sentiremo al sicuro. Sapere che possiamo perdere è un altro buon barometro per la pratica. Se siete coinvolti in una discussione, provate a dire soltanto: “Be’, va bene, forse è come dici tu”. State sempre attenti, però, a non trasformare questo sforzo in un atteggiamento inamovibile: “Rifiutandomi di giocare questa partita con te, vincerò!”. Non si tratta neanche di questo. In quel momento ci ricordiamo di noi: questa è *sati*, ricordare se stessi. Ci ricordiamo di noi e riflettiamo: “Non ho bisogno di credere che debba vincere”. Ancora una volta, scegliere di non credere è diverso da entrare in tensione aggrappandosi al non credere.

#### PRATICA COSTANTE

Tornando alla nostra strofa, l’ultimo verso dice: “costantemente crescono in radiosità”. Penso che nel mondo di oggi, l’età dei micro-

chip, è utile riflettere sul valore che ha l'essere costanti nella pratica; non troppo veloci, non troppo lenti. Oggi tutto è veloce, con l'era elettronica molte persone sono diventate frenetiche – l'ultimo gadget della Apple è un pezzo di stregoneria alquanto fenomenale, potente e straordinariamente bello dal punto di vista tecnologico. Parte del nostro sistema nervoso può relazionarsi a questa stregoneria, ma non tutto il nostro essere funziona così. Il complesso corpo/mente non funziona a quella velocità. La promessa dell'era elettronica attira soltanto una parte di chi e che cosa siamo. Senza apprezzare il valore della costante coltivazione e del saggio contenimento, ci possiamo intossicare con i miti che ci raccontano questi stregoni moderni ed essere in balia del desiderio, dimenticandoci che la nostra carne non funziona a quella velocità; le nostre ossa non si comportano come uno schermo touchscreen. Una gran parte di quello che siamo funziona con ritmi più tranquilli. Se ci dimentichiamo di noi stessi e ci concentriamo solo su una parte dominante del nostro essere, ignorando altre dimensioni, ci perderemo.

È per questo che il Buddha ci ha offerto, ripetutamente, immagini suggestive di sviluppo "costante". C'è l'insegnamento delle impronte della mano sull'arnese di un artigiano: se un falegname usa tale arnese per un lungo periodo di tempo, alla fine, sul manico di legno di questo, si potranno vedere le impronte della mano del falegname. Un'altra immagine è quella dell'acqua che gocciola lentamente in un secchio: piano, piano, poco per volta, goccia a goccia, il secchio si riempirà. Il mondo, nel periodo in cui il Buddha ci visse, non era segnato dai microchip, tuttavia c'erano brama e malevolenza, come adesso. Le persone soffrivano di mancanza di consapevolezza proprio come noi adesso. In questa era, lasciare che la nostra natura sregolata e incolta ci dica come vivere, ha delle conseguenze che sono potenziate dalla tecnologia. Forse, come risultato, la nostra sofferenza potrebbe essere ancora più forte. Ma non ci dobbiamo scoraggiare, perché la verità è ancora valida. Il Dhamma è eterno. Possiamo essere sicuri che, dedicandoci al cammino con determinazione, sviluppando gradualmente una radio-

sità che nasce dal lasciare andare, dal non credere al modo in cui appare il mondo, possiamo ancora ricevere gli stessi benefici della pratica. Con il retto contenimento e con un'indagine abile, progressivamente ci avviciniamo a quello che il Buddha chiamava *asokam*, *virajam*, *khemam*: una vita libera da afflizione, libera da ostacoli, stabilmente sicura. Vorrei lasciarvi con questa prospettiva ispirante.

Vi ringrazio molto per l'attenzione.

Tradotto dall'inglese da Gabriella De Franchis

L'originale è all'indirizzo

<http://forestsanghapublications.org/viewBook.php?id=18&ref=vec>

#### 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.