

Presenza priva di paura

monaca Ajahn Sundara

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

© 2011

Il sentiero buddhista è un percorso di addestramento del cuore e della mente: istruire il cuore a riconoscere quando è presente il Dhamma, e quando non lo è. È un percorso che conduce ad una condizione di maggiore felicità, benessere e fiducia. Accresce la profondità e la grazia della nostra esperienza umana.

Tuttavia, molti di noi praticano per anni e continuano a sentirsi frustrati, ad avere la sensazione di non progredire, di non raggiungere gli obiettivi che si erano posti. Non siamo felici e ci chiediamo perché un percorso che dovrebbe condurci a pace e felicità invece non sembra essere in grado di farlo.

Abbiamo spesso delle aspettative rispetto al modo in cui le cose dovrebbero essere. Abbiamo delle aspettative rispetto alla vita, alla pratica stessa, ed ai risultati che quest'ultima ci dovrebbe dare. Quanti di noi sono realmente disposti a rimanere semplicemente consapevoli e presenti con la mente, nel qui ed ora, e ad osservare le cose per quello che sono? Non è forse questo ciò che ci viene costantemente indicato dagli insegnamenti? La pratica della consapevolezza, lo sviluppo della saggezza, e i Quattro Fondamenti della Consapevolezza sono insegnamenti che ci indirizzano a vivere nel qui ed ora, e ad osservare con chiarezza, da questo particolare punto di vista, la natura ed i contenuti della mente.

L'addestramento del cuore si basa sulla consapevolezza della semplicità del momento pre-

sente. È rigenerante e liberatorio essere svegli e soddisfatti esattamente dove ci troviamo e con ciò che abbiamo. Tuttavia, mentre una parte di noi è contenta di essere in pace, un'altra

parte è attratta dall'eccitazione. Mentre una parte è realmente contenta di abbandonare i meccanismi dell'ego, un'altra parte morirebbe piuttosto che abbandonarli. Una parte di noi è attratta dall'idea di lasciare andare le cose quando queste si fanno complicate, ma al tempo stesso un'altra parte può essere spaventata da questa liberazione.

Il Buddha prevede questa difficoltà e mise la sofferenza al centro dei suoi insegnamenti. Quando

meditiamo e siamo consapevoli della sofferenza, siamo in grado di coglierne l'impermanenza e di sviluppare una motivazione a liberarcene. Gli insegnamenti del Buddha sono indirizzati a coloro che hanno sperimentato la sofferenza che deriva dall'illusione. L'illusione è una mistificazione della realtà. Percepriamo davvero noi stessi così come siamo? Oppure percepiamo noi stessi come vorremmo essere?

Ci viene ricordato di essere presenti, di dimorare nel qui ed ora, ma ce ne annoiamo facilmente. Pensiamo: "Beh, ho dimorato nel qui ed ora per anni, e non mi sembra che molto sia cambiato". Confondiamo il sentiero della pratica con il sentiero del rendere la nostra vita più interessante e del divenire una persona più felice. Non comprendiamo che questo percorso è un sentiero della liberazione dall'igno-



ranza; e che ci può quindi condurre anche lungo viali che non sono necessariamente confortevoli. Il percorso di trasformazione e liberazione non è un cammino confortevole – procede controcorrente, sconvolge lo status quo. Siamo davvero pronti per tutto questo? O ci accontentiamo di essere un poco più contenti nelle nostre relazioni: con nostra madre, con il nostro partner, con il nostro lavoro e con il nostro stile di vita? Ci limitiamo a sperare di poter rendere un po' più confortevole il mondo condizionato?

Non è sbagliato desiderare di avere delle condizioni di vita migliori, poiché tutti gli essere senzienti desiderano la propria felicità. Il Buddha non ha mai detto che la felicità è di per sé sbagliata. Ma il suo insegnamento indirizza ad un tipo di felicità che è incrollabile, che non dipende da desideri nevrotici ed ossessivi. È la felicità che deriva dal realizzare la fine della sofferenza, e che ci conduce ad una fiducia più radicata e ad una vera libertà. Ciò significa che, qualunque cosa ti possa capitare nella vita, questa felicità non ti potrà mai essere tolta. Non è meraviglioso? Tu puoi essere invecchiato, ammalato, puoi non ottenere ciò che desideri, puoi essere sofferente, puoi essere criticato o trattato ingiustamente, tuttavia, piuttosto che essere depressa, la tua mente rimane felice. Questo è ciò che mostra il Buddha ed il percorso che ci insegna.

Le condizioni esterne possono cambiare, ma il nostro cuore ha cessato di dipendere per la propria felicità, da qualcosa che è all'esterno, da qualunque cosa mondana e da ciò che le persone pensano di noi. Gli altri possono pensare che noi siamo stupidi, ma noi ci conosciamo a sufficienza da lasciare che gli altri pensino ciò che vogliono pensare. Non è un problema se tua madre ti ritiene un fallimento, o se il tuo partner pensa che tu non valga molto. Le persone hanno il diritto di pensare ciò che vogliono, e tu hai il medesimo diritto. Non è necessario essere d'accordo o sentirci delle vittime, indeboliti o schiacciati da ciò che il mondo ci sta facendo. Questo è l'obiettivo degli insegnamenti del Buddha, una indipendenza interiore del cuore che conduca ad una vera compassione.

Siamo pronti per questo percorso di risve-

glio? Siamo pronti per questo viaggio? Oppure stiamo ancora aspettando che un qualche salvatore ci prenda per mano e ci dica: “Bene, mio caro, tutto andrà nel modo giusto. Sentirai il profumo di fiori dall'inizio alla fine del sentiero. Sarà meraviglioso – un cielo stupendo, graziose montagne, tutti ti ameranno, la tua mente sarà felice e pacificata, e ti prometto che sarà così per sempre”.

La verità è che se volete realmente vivere nel momento presente, dovrete essere forti. Ciò che intendo per essere forti è che talvolta ciò di cui sarete coscienti potrà essere attraente, ma più in generale, assistere all'inganno della mente, non è particolarmente piacevole.

Mara è la personificazione di ciò che nel buddhismo è definito come il male. La presenza di Mara accompagna tutta la vita e gli insegnamenti del Buddha. Mara è ciò che ci distrae dal momento presente, privandoci della lucidità, della comprensione, della pace e della salute mentale. Tuttavia, Mara non è altro che il nostro sé illusorio! Un maestro sufi una volta disse: “Se vuoi sapere dove si trova il diavolo, guarda te stesso”. Non serve andare lontano – se volete trovare Mara, osservate in voi.

Allora, siamo pronti per percorrere questo cammino? Siamo pronti ad essere svegli?

Una grossa fetta della pratica riguarda il costruirci una forte condizione che possa resistere al potere delle nostre esperienze difficili – edificare un rifugio in cui, partendo da questo stato vulnerabile, aperto, risvegliato, possiamo dimorare in tranquillità. Il primo passo è ciò che il Buddha chiama *sīla* o etica. Molti di voi conoscono i Cinque Precetti: non uccidere o nuocere; non rubare o appropriarsi di ciò che non vi appartiene; non abusare di altri o di se stessi per mezzo della propria sessualità o sensualità; non parlare con modalità che possano arrecare danno; non assumere droghe o intossicanti che possano confondere la nostra coscienza. Questi precetti possono essere delle mere formule che ripetiamo a memoria ogni settimana, oppure posso essere dei punti di riferimento per riflettere e sviluppare un calmo dimorare in noi stessi. In che modo? Basandoci sul fatto che, come avrete notato, ogni volta che infrangiamo un precetto etico

proviamo un forte rimorso e della infelicità.

Perché non è semplice percorrere questo cammino? Perché talvolta è come scendere in battaglia – ingaggiando una lotta tra la nostra mente mondana ed il cuore risvegliato, il cuore del Dhamma. Non è necessario creare una separazione dualistica tra il mondo esterno ed il cuore, tuttavia spesso è questa l'effettiva esperienza quando riusciamo a vedere entrambi i livelli – energie che sono in conflitto tra loro, desideri opposti. Ed è questo che intendo quando parlo di andare in battaglia. Non è necessario che scendiamo in battaglia continuamente, ma lungo il cammino dovremo affrontare molti desideri che non sono in accordo con *sīla* o con ciò che realmente, profondamente, desideriamo per noi stessi.

Quanto spazio concediamo al Dhamma che sboccia e cresce in noi, e quanto spazio concediamo invece alla nostra ignoranza ed ai nostri desideri auto-referenziali? Desideriamo essere gentili, amorevoli, attenti e pazienti, ma molte delle nostre abitudini sono contrarie a tutto ciò. Ci ritroviamo quindi a lottare, pieni di avversione, impazienti, esigenti e critici.

Questo percorso non richiede che ci arrendiamo al volere di qualche entità superiore, che opera dei rituali magici su di noi. Questo percorso non richiede che invociamo un intervento divino. È un percorso che trasforma il nostro cuore attraverso il nostro stesso impegno e sforzo. Prendere i Tre Rifugi fa, in parte, proprio ciò. Ogni volta che prendiamo i Tre Rifugi e che ci prostriamo internamente ai Tre Rifugi – Buddha, Dhamma e Sangha – viene rappresentato il risveglio del nostro cuore: il Buddha, la veridicità degli insegnamenti del Buddha e coloro che si sono liberati. Ogni volta noi prendiamo rifugio in qualcosa che è più grande della nostra piccola mente. Invece di prendere rifugio in “io”, “mio”, in ciò che turba il “me”, in ciò che è centrato sul sé, prendo rifugio nel cuore risvegliato, nella verità che è in me e che apre il cuore e la mente ad una visione più ampia e complessiva.

Avete notato che quando osserviamo noi stessi ci scontriamo continuamente con i nostri limiti? Questo è il motivo per cui la pratica talvolta può essere frustrante, se non abbiamo

qualcuno di esperienza che ci spieghi che tali ostacoli non sono un problema. Sentirsi miserabili, distrutti, infelici o in altri modi analoghi, va bene perché questi non sono altro che degli stati mentali, delle percezioni impermanenti.

Naturalmente, il contesto di fondo di tutte queste cose non è sempre chiaro. È per questo che si coltiva la presenza mentale, perché essa è il contesto di fondo. Talvolta, queste cose sono radicate in profondità nella nostra mente. Non è particolarmente facile sradicarle e lasciarle andare. Talvolta può richiedere anni di osservazione degli schemi mentali o delle reazioni allo svolgersi della vita prima di riuscire a liberarsene. Tutto in noi sa che non deve attaccarsi ad esse, ma abbiamo delle componenti emozionali che bloccano il processo del lasciar andare. Tuttavia, noi abbiamo sufficiente conoscenza e comprensione per realizzare che, sebbene la nostra mente si senta bloccata, una gran parte di noi non lo è affatto, ed anzi si sente benissimo.

Avere la capacità di voltarsi e prendere rifugio in quella parte di noi che non è bloccata è di per sé un'arte ed una abilità. Proseguendo lungo questo percorso spirituale noi possiamo continuare ad osservare la parte di noi che è già libera, e prendere rifugio in essa. Naturalmente, per fare ciò, avremo bisogno di tutto il supporto che ci sarà possibile trovare. È per me estremamente prezioso avere un buon maestro come Ajahn Sumedho, al quale potermi rivolgere per ottenere consiglio, e che non necessariamente mi “coccola” o mi evidenzia quanto io sia brava, ma che mi può rammentare di rimanere consapevole, vigile ed estremamente presente per ciò che può essere difficile da affrontare o addirittura insopportabile.

Qualunque cosa sorga nella mente, non attaccatevi ad essa. Se praticate in questo modo spesso e con qualunque cosa si manifesti, con le difficoltà e con i problemi, allora funzionerà realmente. Qualcosa cambierà in voi e verrà trasformato. Il vostro mondo cambierà e man mano che la mente acquisterà sempre più fiducia nel contesto del Dhamma, nella Verità, smetterà di affidarsi ai vostri desideri ed alle vostre paure.

Molta della nostra incapacità a lasciar andare deriva dalla paura. Noi siamo spaventati dal lasciar andare le cose, in quanto tutto ciò che conosciamo, anche le nostre sofferenze, è per noi confortante sul piano emotivo – è preferibile al non sapere. Ajahn Sumedho ci ha insegnato per molti anni ad addestrare la mente per affrontare l'ignoto: quando sorgono delle domande, limitiamoci a rispondere “non lo so... non lo so... non lo so...”. In questo modo si addestra la mente.

Facciamo ciò nella quotidianità. Lasciamo che sia il Dhamma a dare forma alla vostra consapevolezza, piuttosto che proseguire lungo il sentiero obbligato delle attività di una mente condizionata. Tutto ciò che una mente condizionata è in grado di fare è solo di passare da un pensiero all'altro. Non che vi sia qualcosa di sbagliato in una mente pensante. La mente analitica è utile per la contemplazione, la riflessione, per chiarimenti e per vivere la vita di ogni giorno. Nell'osservare lo spazio della vostra mente, tuttavia, potete vedere i pensieri non più come un sistema di credenze, ma come energia, immagini, forme. Dopo di che potete chiarire cosa volete pensare coscientemente e cosa invece non volete pensare.

Il sentiero di pratica si articola in tre aspetti: *sila* o etica; *samādhi* o la pratica della meditazione, che include l'impegno o energia, la concentrazione e la consapevolezza; e *paññā* o saggezza – Retta Comprensione e Retta Intenzione.

Questa pratica conduce a molta gioia, felicità e pace. Tuttavia, fintanto che dipende da qualcosa di esterno, è destinata ad essere mutevole. Perciò non possiamo affidarci a qualcosa che dipenda da cause impermanenti. Questa pratica ci conduce a comprendere una mente che per molti versi è estremamente infida ed ingannevole. Essere in grado di entrare in relazione con se stessi e con la propria mente in modo profondo, equilibrato, gentile e paziente, anche in presenza di questo inganno ed illusione, è una vera capacità. È un addestramento, una educazione, qualcosa che si raggiunge un passo alla volta. Non arriva da solo. Dobbiamo prima imparare a prenderci cura delle nostre azioni – di corpo, parola e

mente.

La maggior parte di noi inizia dalla mente. Ci interessiamo alla meditazione e di conseguenza ci iniziamo a rendere conto di in quale misura siamo in grado di provare rabbia, oppure ci accorgiamo dei *kilesa*: le emozioni afflittive, o stati mentali non salutari, che sono estremamente spiacevoli. In seguito ci accorgiamo del nostro attaccamento. Anche l'attaccamento all'essere una brava persona è penoso, in quanto è in grado di oscurarci la vista. Ci sono molti aspetti in noi che sono accecanti. Tuttavia, scopriamo queste cose solo quando siamo pronti ad aprirci pienamente alla nostra vita, senza paura. Ed è possibile solamente se il nostro obiettivo è ben chiaro. Se riflettete sul motivo per il quale avete intrapreso questo cammino, e quale fosse il vostro scopo iniziale, o se davvero avevate il desiderio di essere liberi, sarete invece sorpresi nel vedere che forse in realtà non volete affatto essere liberi, ma volete solamente la vostra fetta di torta e poterla mangiare! Rendersi conto di ciò è sufficiente. Non è necessario farvi affidamento, in quanto non siete voi.

Ad un certo punto dovrete fare chiarezza e comprendere che questo sentiero di pratica ha il solo scopo di liberare il cuore dalla sofferenza, *dukkha*. Perciò, ogni volta che fate esperienza di *dukkha* non fuggite da essa, in quanto quella è la vostra opportunità; non è un problema ma la vostra opportunità di liberare la mente dall'attaccamento all'ignoranza. È questo ciò che dovrete realizzare.

Vi lascio con questa riflessione.

Tradotto dall'inglese da Lapo Cavina

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.