

Attenzione rilassata

Ajahn Sumedho

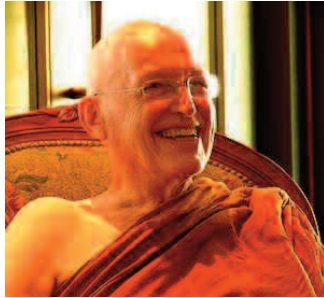
Tratto dal libro: *The Wheel of Truth*, capitolo 34

[versione originale](#) 2014 © Amaravati Buddhist Monastery

C'è questo senso di attenzione priva di sforzo, un'attenzione rilassata, un aprirsi e un ricevere. Ma se cerchiamo di afferrarne l'idea, allora perfino la parola "rilassamento" può avere la connotazione di uno sforzo ostinato per rilassarsi. Non impuntatevi su delle idee cercando poi di sovrapporle al vostro vissuto. Semplicemente siate consapevoli dell'impressione di dover compiere uno sforzo o di dover ottenere qualcosa e poi tornate al senso di attenzione rilassata, *sati-sampajañña*. È un'attenzione vigile allo stato di presenza, una modalità rilassata dell'essere, sostenuta da fermezza, dedizione e guidata dall'intuito. È come tenersi in equilibrio: si sa in modo diretto se si è sbilanciati un po' troppo verso destra o verso sinistra. Quel punto di equilibrio perfetto si trova grazie a una consapevolezza intuitiva, senza bisogno di istruzioni da parte di un'altra persona.

Osservate come apprendono a camminare i bambini: sperimentano, gattonano, si tirano su aggrappandosi ai mobili e imparano a stare in equilibrio. Apprendono intuitivamente e non perché i genitori spiegano loro come si fa a camminare. Se qualcosa non l'avete mai fatto, anche i migliori consigli servono a poco finché non cominciate a sentire direttamente in voi come funziona. Quanto a me, nell'ambito della mia pratica, ho scoperto che il suono del silenzio funge come punto di equilibrio nella coscienza. Si auto-sostiene. Non lo si crea. Ci si limita ad aprirsi ad esso, a riconoscerlo e a rilassarsi nell'ascolto.

I seguenti fattori dell'Ottuplice Sentiero: retto sforzo, retta consapevolezza, retto raccoglimento — *sammā vayāmo, sammā-sāti, sammā-samādhi* — possono aiutarci a trovare il punto di equilibrio. Esso è aperto, equilibrato e ricettivo, e non appena lo riconosciamo ogni sforzo sembra superfluo. Ma l'impeto delle abi-



tudini è forte ed è facile dimenticarsi di questo. La mente discorsiva comincia a dubitare e ci porta via dall'attenzione rilassata. Nel momento in cui vi accorgete di esservi distratti ricominciate dal presente e non pensateci più, non impantanatevi nell'autocritica. Il punto non è cercare di essere perfetti, di ottenere e sostenere qualcosa, e poi condannare se stessi per la mancanza di consapevolezza o per la propria incapacità di meditare ogni volta che la mente divaga. Ciò sarebbe solo un'altra trappola. La mente pensante è una forza talmente potente nelle nostre vite da poterci facilmente bloccare con l'idea che si tratti di un nostro difetto personale. In realtà, non c'è nulla di male nel pensare, ma dobbiamo imparare a non rimanere invischiate nei processi mentali abituali, tendenzialmente proliferanti. Non appena ci accorgiamo che stiamo pensando, torniamo al silenzio.

Cercate di captare il suono del silenzio. Esercitatevi a farlo sempre più spesso e cominciate a riconoscere il punto di equilibrio, a vedere che è naturale e non è nulla di straordinario. Potremmo considerarlo una specie di conquista spirituale o di stato meditativo profondo, ma interpretarlo in questi termini lo trasforma in qualcosa di estremo. Non continuate a ragionarci su. Non cercate di farlo diventare un'esperienza speciale o il raggiungimento di un traguardo spirituale. Semplicemente impiegate in modo molto pragmatico fino a quando sarete a vostro agio con esso.

Con l'attenzione rilassata, focalizzata sul suono del silenzio, perfino i canti devozionali cominciano ad avere effetti più intensi. "*Namo tassa bhagavato arahato*" diventa una contemplazione che ferma le divagazioni della mente. Cominciamo ad accorgerci della bellezza di queste parole e dei concetti che esprimono. Perché allora aver paura di pensare, temendo

di rimanere invischiati nelle proliferazioni della mente, quando possiamo riflettere su parole di valore quali “*bhagavato*” e “*arahato*”? È così che ho sviluppato l’aspetto della devozione nella mia pratica religiosa. Riflettiamo su “*bhagavato*”, “il Benedetto”, che cosa significa benedetto? Che cos’è? Possiamo rendere *bhagavato* con la corrispondente parola della nostra madrelingua, ma qual è il suo significato nel momento presente? L’uso cosciente di tale parola ne rivela la potenza. Parole come questa evocano stati mentali sublimi. E dimorando nel suono del silenzio, mi sento benedetto grazie ai canti che fermano le proliferazioni assillanti di questo mio superego tiranno. Il tiranno si dilegua e rimane lo stato dell’essere benedetto. Le benedizioni sono sempre presenti, il punto è rendersene conto. Ma quando mi arrabatto, intrappolato tra lagne e malcontento, chiaramente non sono in quel momento in grado di percepirle.

Che cos’è ciò che conosce questi stati? Ciò che sa quando sono immerso nella negatività delle lagne, dei biasimi e via dicendo? Non sto cercando semplicemente di reprimere questa tendenza, bensì di sentire veramente l’effetto dei pensieri negativi. Noto così che, cominciando a lagnarmi, si instaura un determinato stato d’animo. È come un’intuizione, una consapevolezza dello stato di negatività che non è per niente piacevole, che non conduce alla pace. Non è una condizione che desidero coltivare. Non voglio rinascere in questa vita come una persona brontolona, critica, perché verrei a trovarmi in una sorta di reame infernale. E allora il lato devozionale del sentiero religioso comincia a rivelarsi, ma non sull’onda della sentimentalità o della frenesia di sviluppare stati di estasi. La devozione sorge usando la capacità riflessiva della mente pensante, formulando domande come: “Che cosa significa benedizione? Come si sperimenta, in questo momento, il sentirsi benedetti?”. È sempre qualcosa di buono, di valore: non ci si sente separati e isolati, soli e lagnosi. Così, grazie alla benedizione di questo silenzio e di questa fermezza, da parole come “*bhagavato*”, “*arahato*”, “*sammāsambuddhassa*”, le quali costituiscono il cuore del tradizionale mantra Theravada — “Omaggio al Benedetto, Nobile e perfettamente Illuminato” — improvvisamente scaturisce una riflessione assai benefica. Intonare “*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*”, con il suono del silenzio sullo

sfondo, non è la mera ripetizione a mo’ di pappagallo di parole pāli. Lo sento risuonare nel silenzio.

Ora, se si è motivati unicamente dalla forza di volontà, “Devo raggiungere questo traguardo” e “Voglio sperimentare i *jhāna*”, allora si tratta di un accanimento privo di gioia. Si tratta di “me”, cioè dell’ego, per lo meno questa è la mia esperienza. All’inizio gran parte della mia pratica era davvero arida a causa della mia ostinazione. Sapevo fare solo questo: sforzarmi, impormi di fare determinate cose, punirmi e cercare di raggiungere determinati stati. Questa idea di traguardo, di ottenere qualcosa, era una tendenza molto forte, estremamente radicata, che mi lasciava con un senso di desolazione e rendeva la vita monastica una fatica monotona e uggiosa. C’era troppo “me”, che cercava insistentemente di trarne dei vantaggi e pretendeva risultati. Conseguentemente non stavo affatto sviluppando i requisiti necessari per praticare i *jhāna*. Ero partito dalla lettura del *Visuddhimagga* e cercavo di arrivare ai livelli di concentrazione descritti nei libri. Ma tutto veniva interpretato dall’ego e messo in pratica con pura ostinazione da un “me”, bramoso di riuscire a ottenere qualcosa.

La mancanza di gioia fu particolarmente evidente quando contrassi la malaria. Provai una sorta di disperazione perché fino al momento prima di ammalarmi ero convinto di essere a buon punto con il *samādhi*. Ero disciplinato e praticavo la meditazione seduta per molte ore ogni giorno, concentrando la mente ed effettivamente registrando dei progressi, ma ora ero preso da una grande debolezza. Non riuscivo più a meditare, non riuscivo a concentrarmi, non riuscivo a far nulla. Poi arrivò la sofferenza di “Prima avevo qualcosa, e ora l’ho perduta” e “Questa malaria è il problema”. Ma quando mi lamentai di questo stato di cose con Luang Por Chah, la sua reazione fu: “È la malaria la tua pratica. Impara dalla malattia”. Ed è quello che feci. Invece di mugugnare e detestarla pensando: “Come posso disfarmi della malaria e così rilanciare la mia pratica scombusolata?”, cominciai a osservare. Riflettevo su “Com’è quest’esperienza delle febbri malariche e delle sensazioni fisiche causate da questa malattia?”. È un approccio diverso, non è vero? Luang Por Chah non ravvisava nella malaria alcun impedimento alla consapevolezza. Una malattia non costituisce dunque un ostacolo sul Sentiero. I grandi ostacoli sono l’ignoranza e l’identificazione con la personalità e tutto ciò che ne conse-

gue. Sono queste le catene che impediscono il progresso, non la malaria né alcun'altra cosa. Tutto dipende, dunque, dal modo di vedere o interpretare i fenomeni. È con la retta visione che inizia a delinearsi il Sentiero. Questo Sentiero non è ostacolato da alcuna delle condizioni che sperimentiamo.

Nella vita monastica si coltiva *samana saññā*, ovvero l'atteggiamento e il comportamento di colui che ha rinunciato al mondo. Lo si sviluppa riflettendo sul modo di vivere di chi si sostenta ricevendo offerte. Il Buddha permetteva quattro beni di prima necessità: la veste, la ciotola per la questua del cibo, un riparo per la notte e medicinali per le malattie — quattro beni basilari. La riflessione su questi oggetti indispensabili induce contentezza. Essere contenti di ciò che si ha è uno stato mentale essenziale che porta alla comprensione e alla felicità, creando le condizioni per poter sviluppare i *jhāna*. I *jhāna* sorgono con facilità, non già perché “io” mi sforzo di sperimentarli, bensì grazie alla contentezza, a un fondamentale senso di appagamento e gratitudine. Prima di provare contentezza o gratitudine i miei tentativi di meditare erano motivati dall'ego: questo senso di un “me” che si impegnava, si metteva alla prova, voleva ottenere dei risultati. E poi il risentimento ogni volta che perdevo quello che avevo ottenuto. Non vi era gioia in tutto questo! Non potevo fare esperienza di gioia nella vita monastica finché procedevo in quel modo, cercando di usare la meditazione per afferrare qualcosa per me.

Nella vita con Luang Por Chah coltivare questa riflessione su *samana saññā* era di importanza centrale e aiutava ad apprezzare il nostro modo di vivere. Il cibo elemosinato, le vesti e i ripari per la notte, non corrispondevano certo a degli alti standard, ma c'era la pratica di accontentarsi di qualunque cosa venisse offerta. Nell'eventualità che non si fossero ricevute donazioni di stoffa, il Buddha concesse ai monaci il permesso di raccogliere stracci scartati (*paṃsakula*), oppure la stoffa usata per avvolgere le salme nei carnai. Tuttavia, ogni anno, alla fine del Vassa, il ritiro della stagione delle piogge, si celebra anche la cerimonia di *Kaṭhina*. Per questa occasione i laici comprano o tessono delle stoffe da donare affinché i monaci e le monache non siano costretti a usare del materiale di scarto o repellente in cui si è decomposto un cadavere. Riflettere in questo modo fa sorgere gratitudine nei confronti della comunità laica, la quale dona spesso tessuti della migliore qualità reperibile!

Nel prendere in considerazione l'impegno e la generosità profusi dai laici si sente sorgere un senso di gratitudine, *kataññu-katavedi*. È un'esperienza potente.

Il fondamento della vita monastica non è il raggiungimento dei *jhāna* o del *Nibbāna*, bensì l'umiltà della semplice gratitudine per ciò che ci viene offerto. Ad esempio, praticando *pindabaht*, la questua del cibo, accettiamo qualsiasi cosa le persone mettano nelle nostre ciotole e proviamo gratitudine per il cibo ricevuto in tal modo. Personalmente l'ho trovato di grande aiuto, quotidianamente in Thailandia potevo assistere a manifestazioni di così tanta bontà e generosità. In quella parte del Paese dove vivo, molti degli abitanti dei villaggi erano assai poveri, ma trovavano gioia nel condividere quel poco che avevano non solo con i monaci thailandesi, bensì anche con noi monaci occidentali. Contemplare i quattro beni di prima necessità tenendo presente quest'esperienza immanabilmente induce gratitudine.

C'è la tendenza a desiderare sempre qualcosa che non si ha: un tenore di vita più alto, più appagamento nella meditazione, qualche sorta di raggiungimento spirituale. Che effetto ci fa avere sempre la sensazione di non essere all'altezza del compito e di dover ottenere qualcosa per porre rimedio a questo stato? Che esperienza è recarsi al Tempio per meditare, sempre solo per ottenere qualcosa? Nel cominciare a notare questo atteggiamento di “Devo ottenere qualcosa che non ho; devo sbarazzarmi dei miei pensieri e stati d'animo negativi”, allora ci si rende conto di quanto sia sgradevole una mente così assillante da farci sentire perennemente obbligati a compiere un qualcosa. Ecco qua *bhava-taṇhā* e *vibbhava-taṇhā*, la seconda Nobile Verità, la causa della sofferenza: l'attaccamento, il desiderio di diventare o di disfarsi di un qualcosa. È un desiderio basato sempre sull'idealizzazione o sul ricordo.

Tuttavia, nel momento che ne diveniamo consapevoli, vediamo il desiderio in una prospettiva che permette di riconoscere la sofferenza creata dall'attaccarsi a esso, dal rimanerci invischiati e asserviti. Siamo ora in grado di riconoscere quella sensazione che ci sia sempre qualcosa fuori posto, l'impulso di tenersi stretto ciò che si ottiene e l'irritazione per ogni disturbo alla propria concentrazione. Anni fa, mere inezie nella sala di meditazione potevano scatenare in me reazioni di stizza egocentrica: il rumore prodotto dai movimenti, dalla tosse o dal velcro del giu-

betto di nylon di qualcuno. Se siamo consapevoli di questa reattività, ne riconosciamo la causa: il desiderio di disfarsi di quel rumore o disturbo molesto, lo sforzo di ottenere o di tenersi stretto qualcosa di piacevole. *Bhava-taṇhā* e *vibbhava-taṇhā* generano l'atteggiamento di voler avere sotto controllo ogni cosa. Chi pratica la meditazione spesso ne è affetto. Non è uno stato di pace, ci si sente costantemente minacciati.

Se perdo il controllo delle condizioni o se il comportamento di qualcuno mi infastidisce, il mio stato d'animo ne risente e cado in preda al rancore o alla rabbia! Invece, se sviluppo un senso di contentezza e gratitudine vengo a trovarmi laddove si originano i *jhāna*. Si tratta di un fondamento più stabile rispetto al mio desiderio personale di compiere qualcosa. È costituito dai fattori precursori dei *jhāna*, a disposizione di chiunque: *vitakka-vicāra*, *pīti-sukha*, *ekaggatā*. *Vitakka-vicāra* immettono nella coscienza il soggetto, quel senso di gratitudine appunto. Il tema della pratica di *mettā*, la gentilezza amorevole, induce *pīti-sukha*, uno stato di benessere fisico-mentale e di beatitudine, che a sua volta porta a *ekaggatā*, l'unificazione della mente. Tutti questi stati scaturiscono da contentezza e gratitudine, piuttosto che dal "mio" sforzo di ottenere ciò che desidero. Era questa la direzione indicata da Luang Por Chah mediante la vita monastica a Wat Pah Pong: sviluppare il fondamento di contentezza e gratitudine. Mi succedeva spesso di trovarmi in lacrime, perché da un cuore colmo di beatitudine sgorgano lacrime di gioia. Quante benedizioni ci arrivano dalla generosità dei laici che rende possibile la nostra pratica! Grazie a riflessioni ispirate dalla devozione la vita diventa un'esperienza assai gioiosa e bella.

L'originale è all'indirizzo

<https://www.amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-5-the-wheel-of-truth/>

Ringraziamenti a Maria Huf Barzoi per la traduzione dall'inglese

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.