

Consapevolezza risvegliata

Ajahn Sumedho

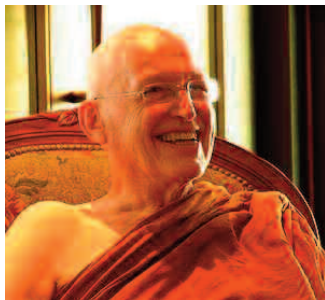
Tratto dal libro: *The Wheel of Truth*, capitolo 5

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

Tratto da un discorso tenuto al Monastero Buddhista Abhayagiri, 18 giugno 2005

Abbiamo questa opportunità di riflettere sul Dhamma. La capacità di riflettere andrebbe enfatizzata: semplicemente notate in che modo le cose vi influenzano. Usando la consapevolezza come mezzo, siate semplicemente presenti e vigili; siate totalmente nel qui e ora. Quando ascoltiamo discorsi di Dhamma (*desanā*) possiamo servirci della mente pensante per vedere se siamo d'accordo o meno – ma non si tratta di approvare o disapprovare. Qualunque sia la vostra reazione, semplicemente siatene consapevoli. È quella che è. Siate il conoscitore di ciò che è consapevole di come stanno le cose; siate questo senso di attenzione che ci risveglia al presente. Questa è l'unica nostra possibilità di liberarci dalla visione ingannevole e dalla sofferenza. Finché seguiamo le nostre preferenze, approvando e disapprovando, rimaniamo intrappolati nella sfera dei nostri pensieri dualistici.

Riflettete sulla reale natura dei pensieri. Hanno a che fare con il linguaggio e la facoltà della memoria, doti intrinseche della condizione umana. Pensare è una funzione dualistica della mente: buono/cattivo, giusto/sbagliato, paradiso/inferno. Essa serve per fare dei confronti, è una funzione critica. Pensiamo in termini di migliore e peggiore o di come dovrebbero essere o non essere le cose. Naturalmente i nostri condizionamenti si basano sulla facoltà di pensare, e considerandola di tutte le abilità umane la suprema, sviluppiamo il raziocinio, la capacità di ragionare. Ma notate che si tratta di una creazione. L'identificazione con i nostri pensieri costituisce un legame fortissimo che ci limita, ci imprigiona in un sistema fondamentalmente insoddisfacente.



Il Buddha indicava la sofferenza, il carattere insoddisfacente dell'esperienza, come una Nobile Verità e spiegava che, identificandoci con ciò che è insoddisfacente e incompleto, non potremo mai sentirci appagati o completi. Ma questo attimo presente ci offre l'opportunità di un'attenzione vigile e lucida grazie alla capacità semplice e immanente di essere presenti, di prestare attenzione, di aprirci a questo momento

cosciente. Non si tratta di definirlo o di giudicarlo, bensì di riconoscerne la nostra innata capacità di fare attenzione, di essere totalmente qui e ora. Possiamo essere completamente presenti nel momento senza proiettarvi alcunché di personale. Le proiezioni si basano sulle idee che abbiamo di come dovrebbero o non dovrebbero essere le cose, su pensieri relativi alle nostre preferenze.

L'attimo presente è tutto quello che c'è – punto. Non c'è nulla oltre questo momento. Nel presente possiamo immaginare il futuro e ricordare il passato, per cui il tempo ci sembra reale. Siamo governati da calendari e orologi. Il senso di noi stessi è una condizione dominata dal tempo. Condizionato in questo modo, io sono questo corpo e ho settant'anni, perché questo corpo è nato settant'anni fa. Non ricordo di essere nato e semplicemente presumo che sia accaduto, ed ecco qua il risultato di quella nascita. Sto sperimentando la coscienza in questo preciso istante attraverso questo particolare corpo umano cosciente. È una forma che ha settant'anni, condizionata da cultura e linguaggio a pensare e a percepire in un certo modo.

A partire dalla nascita, sperimentiamo la coscienza in una forma separata. Ma tenete presente che il corpo è una condizione naturale; non l'abbiamo creata noi. Non creiamo la coscienza. Ciò che invece creiamo è il senso di un sé, di un'identità nella sfera del condizionato. Crescendo e diventando adulti ci

troviamo confinati in questa condizione limitata del nostro corpo fisico e ci attacchiamo ai ricordi, al condizionamento culturale, all'appartenenza etnica e all'identità sessuale. Questo processo di condizionamento è artificiale; è prodotto da noi esseri umani ed è essenzialmente insoddisfacente. C'è sempre un senso di incompletezza. Nella nostra vita manca qualcosa. E allora cerchiamo di colmare questo vuoto in vari modi, con delle relazioni interpersonali, con una posizione di prestigio o di potere, con la prosperità economica e così via. Forse pensiamo che diventando ricchi, oppure costruendo un rapporto con un'altra persona, arriveremo a sentirci in qualche modo appagati e quel senso di mancanza scomparirà. Ma questo non succederà. Perché ciò che manca davvero è la consapevolezza. Il Buddha lo ha indicato in modo molto diretto e il suo insegnamento si sta diffondendo nel mondo da ormai 2547 anni, eppure sono pochi tra noi coloro che ne hanno colto l'essenza. Tante volte ci identifichiamo con le convenzioni buddhiste anziché usarle per la consapevolezza. Tutte le forme, i simboli, le immagini e le tradizioni mirano al risveglio, vogliono indurci a sviluppare la consapevolezza per poterci liberare dall'abbaglio, dalla visione ingannevole. Identificarsi con una qualsiasi delle tradizioni buddhiste è pur sempre un autoinganno.

È vero, tutti quanti dobbiamo cominciare da illusi. Anch'io all'avvio della pratica meditativa mi vedevo come una persona assai confusa e infelice che si accingeva a praticare la meditazione per forse farcela a raggiungere l'illuminazione nel futuro. Presi dunque il via dal presupposto di essere una persona infelice che doveva impegnarsi in un'attività chiamata "meditazione" per diventare nel futuro qualcuno chiamato "illuminato". È così che all'epoca mi sembrava stessero le cose e agivo di conseguenza. Fu la meditazione buddhista ad attrarmi a quel tempo e quindi mi ci dedicavo, motivato dall'idea di raggiungere l'illuminazione nel futuro, in virtù di un lavoro strenuo e perseverante. La mia dedizione alla pratica era senza riserve. "Immergiti totalmente, diventa un monaco, vota la tua vita al buddhismo e alla meditazione, così, forse, potresti...". A volte pareva un'impresa impossibile, perché la mia personalità continuava a creare problemi anche con il monachesimo buddhista. Ma, per lo meno, da quel punto di partenza presi il via, e quindi nel 1966 diventai un novizio in Thailandia. Passai quell'anno a Nong Khai, nel nordest della Thailan-

dia, da solo in una piccola capanna di un monastero dove si praticava e si insegnava la meditazione. Mi si portava del cibo ogni giorno, ma, a parte quel momento, rarissime volte avevo contatto con altre persone. Ho il ricordo di me seduto lì la prima notte pensando: "Finalmente ora sto da solo senza dover più far parte del mondo!". Era come entrare in paradiso.

Ma quando si sta da soli a lungo si comincia a soffrire di solitudine. E ora affioravano i ricordi di tutte le esperienze fatte nel corso della mia vita. Provengo da una famiglia in cui non era permesso esprimere la rabbia e si doveva quindi imparare a reprimere non solo qualsiasi manifestazione di tale sentimento bensì perfino i pensieri arrabbiati. Suppongo che fosse per il fatto di aver represso la rabbia per trentadue anni che ora, da solo in questa piccola capanna, ero perennemente arrabbiato. Non riuscivo a fermare l'emozione, stava sommergendo tutto. Ma proprio da questo stavo cercando di fuggire: volevo diventare un monaco per trovare la pace. Avevo immaginato che, vivendo da solo in una capannina in mezzo al bosco, sarei stato in grado di accedere a uno stato di tranquilla serenità e magari di rimanervi. Invece trovai pochissimi momenti di pace. Rimasi in uno stato che sembrava rabbia pura per circa tre mesi. Ci fu un odio, un furore assoluto verso me stesso e verso ogni cosa.

Che cosa stava succedendo? Non ce n'era una ragione. Non potevo dare la colpa a quel posto o alle persone del posto. Ma intuivo di dover stare con questa esperienza, e allora semplicemente sopportavo la rabbia, il rancore, l'odio. Ed ecco che tutto cessò. Tre mesi passati all'inferno portando pazienza e non reprimendo nulla, e poi l'esperienza dell'improvviso rilascio. C'era stato qualche tentativo di reprimere la rabbia, ma ogni volta che allentavo lo sforzo essa riesplodeva. Avevo pure provato a distrarmi: passavo il tempo a sistemare e ridisporre gli oggetti nella capanna alla disperata ricerca di un sollievo. Avevo un solo libro, *La parola del Buddha*, una raccolta di insegnamenti relativi alle Quattro Nobili Verità. E allora leggevo e rileggevo quello per almeno cento volte in quell'anno. Cominciai ad applicare le Quattro Nobili Verità alla mia esperienza nel presente. Stando immerso nella sofferenza potevo esplorare a fondo questo insegnamento, ne avevo in abbondanza della prima Nobile Verità.

C'era questo senso di guardare veramente la sofferenza, e non quello di analizzarla e cercare di com-

prenderla ragionandoci sopra: “Sto soffrendo perché provengo da una famiglia disfunzionale e sono stato costretto a reprimere la rabbia invece di poter esprimere liberamente le mie emozioni”. Non cercavo di individuare la causa della rabbia, mi limitavo ad aprirmi a questo sentimento, a riconoscerlo e ad accettarlo deliberatamente senza amplificarlo. Ecco che cos’è la consapevolezza. È la capacità di fare attenzione al proprio cuore in ogni momento – e non c’è nulla oltre il momento presente – la capacità di essere pienamente coscienti e vigili. Questo è il vero “Buddha che conosce il Dhamma”. È un Buddha interiorizzato, perché la parola “Buddha” significa “conoscere”. Buddha è colui che conosce; coscienza è conoscere.

Facciamo esperienza della sfera in cui ci troviamo attraverso i sensi, attraverso gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo e attraverso la mente. Questa sfera ha i suoi piaceri, le sue pene, i suoi lati positivi e negativi a seconda di ciò che vediamo, udiamo, odoriamo, assaporiamo, tocchiamo o pensiamo. Ma ciò che conosce queste esperienze non è personale. La personalità è una creazione. La coscienza invece è uno stato naturale che stiamo sperimentando ora. Non è qualcosa che creiamo o che possiamo possedere. La coscienza nel suo stato naturale ci permette di vedere le cose come sono in realtà. Possiamo essere consapevoli dei pensieri: così diventano oggetti nella coscienza. I pensieri sorgono e svaniscono; facendo attenzione vediamo il Dhamma, ovvero vediamo la realtà così com’è. Non vuol dire definire la realtà, bensì indicarla. Quindi, se vogliamo conoscere la realtà dobbiamo fare attenzione ora, nel presente. Ci fidiamo di questo stato naturale di attenzione vigile e, nell’immediatezza di questo istante, abbiamo la conoscenza diretta e autentica del Dhamma.

Nei suoi insegnamenti il Buddha ci indicava tutti i fenomeni condizionati come impermanenti: *sabbe sankhārā aniccā*. Nella pratica di *vipassanā* l’impermanenza va osservata, non proiettata e sovrapposta all’esperienza. Non è il tentativo di provare che tutto è impermanente, come se si trattasse di una dottrina buddhista in cui dobbiamo credere e che va preservata. Ci risvegliamo invece al fluire naturale come lo sperimentiamo nel qui e ora. E per farlo occorre *sati-sampajañña* – consapevolezza e la capacità di fare attenzione – una vigilanza a trecentosessanta gradi che include tutto nell’istante presente.

L’attività del pensare ci tiene legati a una sequenza lineare di pensieri associativi. Ma in un momento intuitivo di presenza consapevole tutto è incluso, ogni cosa fa parte di questo istante. Tale consapevolezza intuitiva è la nostra capacità di ricevere il momento presente; in uno stato di attenzione rilassata essa è naturalmente ricettiva. Non è questione di imporsi a fare attenzione: “Devo essere consapevole e fare attenzione a questo momento!” – qualunque cosa pensiamo che questo momento sia. Il punto è di imparare ad aver fiducia in se stessi in un modo non accessibile per chi si limita a crearsi continuamente come personalità. Chi si ostina a credere di essere la propria personalità, alla fine si ritrova in preda a dubbi e perplessità, e si mette a leggere altre scritture, altri libri, riempiendo la propria mente di altre idee. Ma ricordate che le scritture sono parole e sono create da esseri umani.

Con *sati-sampajañña* diventa possibile una sintonia che non dipende dal linguaggio. Vi invito a prendere questa direzione, ben coscienti che si tratta di uno stato a noi connaturato. Non è uno stato che dipende da condizioni sublimi o da un ambiente particolare. La consapevolezza è qui e ora. È naturale e se non fossimo mai consapevoli saremmo già morti da un pezzo tutti quanti. Il fatto è che siamo consapevoli, ma non ce ne rendiamo conto. La nostra società non apprezza e non valorizza la consapevolezza. Vogliamo i successi e il potere, la felicità e la libertà, diritti e privilegi e il meglio di ogni cosa. Non vogliamo tirannia, ingiustizia, iniquità, povertà – no, non vogliamo nulla di tutto ciò. La nostra società è basata su degli ideali. E gli ideali si creano con il pensiero. È facile immaginare il meglio, almeno per me lo è. So perfettamente come tutto dovrebbe essere. So come dovrei essere io e come dovrete essere voi. So come dovrebbero essere gli Stati Uniti. Ma sta proprio lì la frustrazione, vero? Posso creare l’ideale di un monaco buddhista perfetto – ma non sono mai stato in grado di esserlo! È un ideale, una creazione, e gli ideali non devono fare i conti con i dati dell’esperienza sensibile.

Ma nella consapevolezza risvegliata c’è l’esperienza di una sensibilità totale. L’esperienza di viste, suoni, odori, sapori, impressioni tattili e dei pensieri – tutto questo ha a che fare con la sensibilità. Ci troviamo nella sfera della sensibilità, è di questo che stiamo facendo esperienza proprio ora. Non stiamo vivendo un momento ideale, bensì un momento espe-

rienziale. Il corpo ci fa sperimentare delle sensazioni, come per esempio quella della pressione esercitata dal proprio peso, oppure un dolore o un qualche fastidio. Forse registriamo l'assenza di sensazioni, oppure proviamo delle emozioni. Occorre riflettere su questa sfera di sensibilità. A questo si riferiva il Buddha, alla consapevolezza risvegliata, *sati-sampajañña*, la nostra capacità di ricevere questo momento così com'è: sul piano fisico, mentale, emotivo o in qualsiasi altro ambito. Imparate a fidarvi di questa consapevolezza, questa attenzione vigile alla realtà di questo momento. È ciò che è presente qui e ora ed è sconfinato come lo spazio. Non è possibile in questo momento trovare un limite alla coscienza.

Possiamo contemplare la realtà di questo istante, non definendola in termini personali, bensì usando mezzi abili che ci aiutano a osservarla così com'è. Avere un corpo umano è così. Contempliamo le quattro posture: stare seduti, stare in piedi, camminare e stare sdraiati. Tali posture sono la normalità. Contempliamo i movimenti del corpo durante il giorno e la notte, la respirazione, la realtà delle posture, del respiro, delle impressioni sensoriali. Rivolgiamo l'attenzione alla realtà così com'è. In questo modo motiviamo noi stessi nel presente a risvegliarci alla realtà più ovvia che stiamo sperimentando. Non pensiamo a come, nel caso ideale, il corpo dovrebbe essere in questo momento. Stiamo imparando a guardare la realtà di questo momento senza criticarla e senza giudicarla.

Guardate l'esperienza delle emozioni: siamo convinti di essere le nostre emozioni. Ma quando siamo felici o tristi, quando siamo depressi, spaventati, o gelosi, invidiosi, indignati, amareggiati, bramosi - c'è una consapevolezza di questi stati. Posso essere consapevole di qualunque emozione io stia sperimentando. Se faccio attenzione, se osservo, se mi apro all'esperienza, posso essere consapevole di provare desiderio o avversione, oppure paura o ansia. È così. E allora questa consapevolezza è disposta ad abbracciare l'esperienza emotiva di questo momento, disposta a permetterle di essere quello che è. Non esprime giudizi; ci dà il coraggio di riceverla. L'energia emotiva di questo momento è così. In questo modo ci educiamo a fare attenzione al mondo delle nostre emozioni, alla misura in cui può essere sentito come "me" e "mio": i miei sentimenti, i miei desideri e la mia rab-

bia; attenzione al suo potere di creare un senso di sé talmente forte e convincente.

C'è anche una fortissima identificazione con il proprio fisico. Il proprio aspetto, lo stato di salute, le infermità sono importantissimi. Possiamo perderci totalmente nell'avversione al dolore, alla malattia o alla vecchiaia. Animati dal desiderio di salute, vigore e giovinezza possiamo creare le illusioni che ci fanno sentire giovani, sani e belli. Ma non è possibile mantenere tali illusioni, non alla mia età. Tuttavia, dicendo "è così che stanno le cose" non criticiamo il progressivo invecchiamento del corpo. Siamo disposti a ricevere, a permettere e a discernere.

La nostra capacità di discernere è saggezza, *pañña*. Il discernimento non esprime giudizi né positivi né negativi. Esso semplicemente conosce il modo in cui stanno le cose. Usando la consapevolezza, cominciando a riconoscerla e a coltivarla, attiviamo la facoltà della saggezza. Questa saggezza non è una capacità personale di pensare e comprendere. È una naturale capacità di discernimento che si attiva quando lasciamo andare l'ego e la visione ingannevole. Non ha senso quindi affermare che la saggezza sia una cosa che "io" ho raggiunto. Al massimo posso dire che con la pratica volta a lasciar andare l'ego e la visione ingannevole la saggezza si manifesta spontaneamente. Non si tratta del raggiungimento di un traguardo, visto che non mi manca e che non ne sono mai stato privo. È piuttosto qualcosa di cui forse prima non mi accorgevo o cui non permettevo di funzionare.

A livello di personalità continuavo a creare un'infinità di problemi a me stesso e a chi mi stava intorno. Mi piaceva l'idea di saggezza e volevo diventare una persona saggia, ma sembrava una possibilità talmente remota che non nutrivo alcuna speranza di diventare saggio in questa vita. Avevo trentadue anni allora e una mente critica, scettica, delle abitudini emotive alquanto infantili e un intelletto oppressivo e giudicante. È questo il dilemma: da una parte c'è l'intelletto e dall'altra il mondo delle emozioni. L'intelletto non conosce distinzioni e sottigliezze, bensì sentenza: "Non essere così egoista. Non dovresti agire in questa maniera. Non dovresti avere questo tipo di pensieri". Esso sa esattamente come non si dovrebbe essere. Ci fa sentire perennemente in colpa o inferiori o non all'altezza. Il risultato è tanta confusione. Come risolvere dunque questo conflitto tra la mente razziocinante e quella emotiva? Nel mio caso c'era

l'attaccamento all'ideale di "non essere una persona egocentrica", eppure la mia personalita era in larga misura condizionata a essere assai egocentrica. Pensavo inanzitutto a me stesso. Ed ero invischiato nell'avversione e nei sensi di colpa nei confronti della mia stessa vanità e del mio egocentrismo. Come risolvere questa contraddizione?

Pareva che l'unica via per affrontarla fosse quella che noi chiamiamo meditazione. Usando il termine "meditazione" mi riferisco a ciò che in *pali* viene chiamato *bhāvanā*, ovvero coltivazione della consapevolezza. Significa sviluppare il Nobile Ottuplice Sentiero. Ora, potrebbe piacervi l'idea, ma sapete davvero che cosa comporta farlo e ve ne fidate? Nel contesto delle Quattro Nobili Verità vuol dire cominciare a esplorare la Prima Nobile Verità della sofferenza, investigando l'insicurezza, la confusione o la gelosia e di sondare sia le emozioni forti come la rabbia o l'avidità, sia stati come la solitudine o la noia. Si tratta di riconoscere: "è così" e di aprirsi a questa esperienza. Non è il tentativo di sbarazzarsene o di analizzarla, bensì la disponibilità di esserne pienamente coscienti. E qualsiasi cosa che venga accolta senza riserve nella coscienza può in seguito essere lasciata andare.

La Seconda Nobile Verità ci porta a penetrare il significato di questo lasciar andare, ci porta a individuare gli abbagli che ci affliggono e che producono il senso di identità e l'attaccamento ai desideri, il risultato dell'ignoranza delle Quattro Nobili Verità. Applicare queste Verità all'esperienza qui e ora è un mezzo abile che ci permette di vedere la realtà di questo momento in un modo altrimenti pressoché inaccessibile. La sofferenza è la più comune delle esperienze umane: la perdita delle persone amate, non ottenere ciò che si desidera, non volere ciò che si ha. È una condizione umana universale questa, ed è attraverso l'esplorazione e l'investigazione delle Quattro Nobili Verità che si arriva al non-attaccamento, la Terza Nobile Verità: la realizzazione del non-attaccamento, la realtà del non-attaccamento.

La Quarta Nobile Verità è la coltivazione della consapevolezza, una consapevolezza non frammentata, non sporadica, bensì connessa, coerente. La consapevolezza non è una creazione; non è uno stato dipendente. Non è un'esperienza sublime. È naturale e non dipende da condizioni. Una volta riconosciuta, supporta se stessa. Non tocca a "me" farla sorgere. Non si tratta più di "me" impegnato nel tentativo di

essere consapevole. Riconoscete la realtà della consapevolezza: *sati-sampajañña* "è semplicemente questo", fidatevi, arrendetevi a essa. Poi investigate le esperienze in atto a livello fisico, mentale, emotivo, di qualunque tipo esse siano.

Saper meditare vuol dire quindi liberarsi dagli abbagli e dai condizionamenti a livello culturale. La consapevolezza ci porta oltre questi condizionamenti. Essa non è un aspetto di una particolare cultura e non appartiene ad alcuna religione; non è di genere maschile o femminile non è buddhista. È naturale, è qui e ora. La consapevolezza non ha qualità all'infuori della consapevolezza. Riconoscendola ci risvegliamo – in virtù della semplice capacità di fare attenzione – in questo stato di ricettività equilibrata nel presente che include tutto, ciò che è piacevole e ciò che è doloroso, ciò che desideriamo e ciò che non vorremmo. È questa dunque la via di uscita dalla sofferenza. È questo il sentiero. È l'accesso all'imperituro, alla realtà ultima.

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.