

Il miracolo della normalità

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 15

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

Quando il corpo inizia ad afflosciarsi durante la meditazione seduta, potete colmarlo di energia portando la mente alla postura. Continuate ad estendere il corpo verso l'alto, come se qualcosa di fronte a voi lo stesse mantenendo diritto. Talvolta si è davvero stufi, e si resta lì seduti in uno stato di torpore; c'è chi comincia persino ad appisolarsi. Quando vi accorgete che vi sta accadendo, allora ditevi: "Sforzo, sforzo", e raddrizzate per bene il corpo. Usate il corpo, invece di ignorarlo o di utilizzarlo in modo improprio. Se lo rin vigorite, dopo un po' si sosterrà da solo senza sforzo, ma fino a quel momento dovete mantenerlo eretto volontariamente.

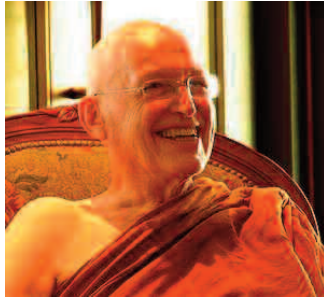
Ricordate, si passa tanta parte della vita scegliendo la via più facile, quella di minore resistenza, inseguendo i propri desideri invece di contrastarli o resistergli. Ma più cedete al desiderio, più la mente diverrà confusa e distratta. Mi ricordo quando agli inizi degli anni '50 frequentavo l'Università della California; l'idea, a quei tempi, era di seguire i propri desideri: "Non negarti mai quello che vuoi". Mi ritrovai in uno stato terribile: ero pieno di sensi di colpa e mi vergognavo di me stesso, perché ero diventato una persona davvero sciatta. Questo è stato dunque il mio esperimento con il "seguire i desideri" – me ne tirai fuori il più presto possibile!

Ma torniamo a noi, alla sottigliezza della pratica dell'investigazione, così da conoscere. Non seguite semplicemente le istruzioni con fede cieca, né meditate stasera tutta la notte perché sentite che lo dovete fare. Occorre riconoscere la sensazione che vi dice che dovrete stare seduti per tutta la notte, la preoccupazione di quello che gli altri potrebbero pensare se non lo fate e il non volerlo fare... potete osservare questo genere di cose. Prendete una ferma risoluzione (*adhitthāna*), così da non dover pensare: "Forse lo farò,

forse non lo farò, forse dovrei riposarmi", questo comportamento porta molta sofferenza. La cosa migliore è prendere una risoluzione, così da eliminare ogni dubbio. Una volta presa la risoluzione, potete utilizzarla per ascoltare, per osservare cosa accade. Se siete una persona che nella propria vita tende a non fare sforzi, allora dovete prendere una ferma risoluzione. Questo vuol dire decidere nella propria mente di fare

con determinazione qualcosa. Quando eravamo a Londra, all'inizio a causa del freddo non ci applicavamo nella nostra quotidianità con molto impegno. Trascorrevamo la giornata cercando semplicemente di tenerci caldi, sprofondando così in una sorta di depressione e di passività. Se c'è una cosa che proprio non mi piace è la doccia fredda. Quando mi sveglio al mattino

non mi piace uscire dalle coperte, vorrei solo rimanere al caldo, e non mi piace alzarmi di mattino presto in una stanza fredda. Così, in quel gelido inverno inglese, quando andavo a letto prendevo una risoluzione. Puntavo la sveglia alle 3 del mattino e poi decidevo con fermezza che mi sarei alzato dal letto alle tre meno un quarto, prima che suonasse, e che sarei uscito dal letto appena sveglio. Poi svelto sarei andato nella doccia, avrei aperto l'acqua fredda e mi sarei messo sotto l'acqua gelida – una cosa che non avrei mai potuto fare se ci avessi pensato. Ma era invece molto rinvigorente, non solo per il corpo. Al mattino infatti questo mi donava una grande chiarezza, lo stato della mente diventava penetrante. Se avessi dato retta ai miei *kilesa* e fossi rimasto lì sdraiato a pensare: "Non è necessario, ieri notte sono andato a letto tardi, forse ho bisogno di un'altra mezz'ora", allora avrei iniziato la giornata senza molto sforzo. Mi sarei semplicemente recato ai canti perché preoccupato di quello che avrebbero detto gli altri se non l'avessi fatto. Se avessi seguito la via della minore re-



sistenza, la mia vita si sarebbe trasformata in un'esperienza arida e monotona.

Una decisione ferma è dunque molto utile ai fini dell'impegno, perché ci vuole davvero un grande sforzo per stare seduti tutta la notte; devi lottare contro il desiderio di stare comodo. C'è l'avversione al sorgere delle sensazioni di sonnolenza e apatia; inoltre quando siamo stanchi possiamo diventare di pessimo umore e assai negativi nei confronti di ogni cosa. Anche questo, però, richiede sforzo, perché quando sei negativo devi pensare, per riportare alla mente i dettagli di ciò che non va con te stesso e con tutti gli altri, e rimuginarci sopra.

Per smettere di pensare devi anche fare uno sforzo, perché siamo addestrati a pensare, e siamo diventati pensatori abituali. Sicché è più facile pensare che non pensare. Alcuni dei nostri pensieri sono assolutamente ridicoli, non so davvero da dove vengano alcuni dei miei! Ma per evitare di pensare dobbiamo essere presenti all'atto del pensare, dobbiamo produrre uno sforzo attraverso l'osservazione e l'ascolto, essendo attenti al fluire delle nostre menti. Così, piuttosto che pensare alle nostre menti, le osserviamo.

Non stiamo, tuttavia, cercando di disfarci del pensiero, ma di conoscerlo, piuttosto che rimanervi intrappolati – continuando semplicemente a riconoscerlo. Il pensiero è movimento ed energia... va. Non è una condizione mentale permanente. Si può riconoscere il pensiero per ciò che è, allora comincia a rallentare e fermarsi. Non si tratta di un annientamento, è permettere alle cose di cessare; è compassione.

Si può usare il pensiero in modo abile, il problema è l'ignoranza, è questo che causa la sofferenza. Man mano che si permette al pensiero di cessare, allora si può pensare abilmente nel momento appropriato. È quando nella mente sorgono dal passato i prodotti dei *kamma*, che ti ritrovi a pensare maldestramente. Allora te ne rendi conto e con questo riconoscimento, il tutto cessa. Ma se si stanno avendo dei pensieri negativi – magari siamo arrabbiati – e si pensa: “È terribile. Devo sbarazzarmi di questa rabbia... sono una persona orrenda!”, non si fa che rinforzarli con il senso di colpa e la repressione. Questo non è abile. Piuttosto, quando nella mente sorgono dei pensieri ossessivi, si riconoscono come impermanenti, non soddisfacenti, non-sé. Si tratta di osservarli, invece di valutarli o analizzarli. E così, man mano che si diventa pazienti con la propria mente,

l'abituale pensare ossessivo inizia a svanire e si scoprono nella mente spazi di una vastità tale quali mai avremmo immaginato prima.

Non si sta dunque cercando di cambiare le cose e le persone secondo i nostri desideri e opinioni; ma invece, si ha compassione. Quello che facciamo normalmente è pensare: “Non dovrebbe essere così!”. Ma allora stiamo interferendo, invece di comprendere che le nostre opinioni su qualcuno sono formazioni mutevoli. Perciò, quando qualcuno qui fa qualcosa che mi disturba – per esempio, mi insulta – se mi porto appresso questa percezione nella mia *kuti*, di cosa si tratta? Posso anche credere che una percezione sia una persona reale, ma si tratta solo di una percezione nella mia mente. E se permetto a quella percezione di cessare, se ne rimango solo consapevole, allora smetto di creare e ricreare.

Percepire che “dovrei” e “non dovrei”, è questo che crea così tanta infelicità. Per esempio, dico: “Non dovrei essere così” e “Non dovrei essere in quel modo”, oppure “Penso che tu sia così e cosà”, “Non mi piace questo e quello”. Oppure uno di voi potrebbe avere la percezione di me: “Ajahn Sumedho è così e cosà”, e arriviamo a credere che queste percezioni siano la verità. Potremmo portarcele appresso per il resto della nostra vita! Potremmo non incontrarci mai più fino a che non abbiamo ottant'anni, e benché non ci siamo più incontrati, quando la percezione di me sorge nella mente di quel qualcuno, penserà: “È fatto così”. Abbiamo portato in giro una percezione mentale per cinquant'anni.

C'è una storia nei testi antichi: quando il Buddha stava praticando per conseguire l'Illuminazione, Māra il Tentatore, che rappresenta la capacità di indurre in inganno, si recò da Lui per metterlo alla prova. Il Buddha disse semplicemente: “Ti conosco Māra”. Il Buddha non si arrabbiò, non disse: “Vattene via, tu!”. Disse: “Ti conosco”. I Buddha conoscono Māra, non vengono ingannati da quel demone.

Gli esseri ignoranti, non illuminati, vengono sempre ingannati da Māra, reagiscono attaccandolo o ne sono affascinati. Ma il Buddha è perfettamente vigile, perfettamente calmo, seduto sotto l'albero della Bodhi, con tutti quegli esseri affascinanti o terrorizzanti che gli vorticano intorno, tutti quei demoni e draghi... e Lui rimane lì, semplicemente seduto. Non chiude gli occhi, non scuote il pugno, rimane lì seduto, calmo, sereno; consapevole ma senza reagire.

Quando stiamo meditando facciamo la stessa cosa; siamo “il conoscere”. Prendere rifugio nel Buddha vuol dire essere *colui che conosce*, essere desto. Non vuol dire che pensiamo di essere Buddha, sarebbe un autoinganno. Ma si diventa il Buddha o il Tathāgata (“Colui che è andato nella quiddità”) in quanto conoscenza trascendente, essendo desti. Allora Māra si presenta nei suoi modi più vari: tutte le vostre paure, i dubbi, le preoccupazioni, le brame, ecc., arriveranno vorticando nella vostra testa e nel vostro cuore. Dite allora: “Ti conosco, Māra”. Siate semplicemente quel conoscere.

Nella meditazione, man mano che l’equanimità aumenta, si possono osservare le cose che sorgono nella mente. Allora si può lasciarle andare, perché sorgono dal vuoto e ritornano al vuoto. Per alcuni questo è già un miracolo. Le persone si rivolgono alla meditazione sperando di avere delle esperienze miracolose, ma non si rendono conto che le esperienze sono già miracolose. La tecnologia moderna è miracolosa, è più intelligente di tutti noi. Ma quello che la maggior parte della gente non sperimenta è ciò che non è miracoloso: l’Increato, ciò che non sorge e non scompare. Ecco dunque che il buddhista, nonostante la mente sia condizionata ad andare in cerca di qualcosa, a trovare qualcosa, si orienta verso ciò che non è per nulla miracoloso.

Si deve soltanto osservare attentamente, nient’altro. L’obiettivo della meditazione è la pura attenzione, la pura consapevolezza. Più si aggiungono tecniche, più quest’ultima si allontana. Qualunque sia la postura, siate semplicemente svegli e consapevoli di qualunque cosa si possa essere consapevoli adesso. Le quattro posture – seduti, camminando, in piedi, distesi – possono essere tutte usate ai fini della consapevolezza. E ciò che si ha la possibilità di conoscere direttamente è ciò che è causato e ciò che non è causato. Talora la mente è perfettamente vuota: questo è l’Incondizionato. La maggior parte del tempo è piena di mille cose: allora devi essere paziente con tutta questa grande attività e irrequietezza. Non chiedetevi: “Perché sono irrequieto?”. Se lo fate, vuol dire che state ancora cercando di motivare l’irrequietezza. L’idea è invece di sopportarne la presenza fino a quando non se ne va. Osservare come cambia.

Ecco dunque che siete l’osservatore silenzioso, l’ascoltatore silenzioso. Potete persino percepire questo ascolto con grande chiarezza: è “il suono del silen-

zio”. Quando il suono del silenzio è compreso dalla mente, si acquista anche una prospettiva su tutti gli stati mentali, siano essi triviali o importanti, o qualunque sia la loro qualità in quel dato momento.

Quando praticate in questo modo, non vi è alcun attaccamento. Non si tratta di un annientamento, ma è chiarezza; è quiete, non apatia. Se d’altro canto, cerchiamo di sopprimere ogni cosa, questo deriva da un attaccamento alla mente vista come “il mio sé”. Ma la vacuità è un non attaccamento in cui non occorre sopprimere nulla, e nemmeno cercare nulla. Tutto ciò sarebbe desiderio, la ricerca di un oggetto.

Attraverso il desiderio che si agita nella mente, non si fa che rinascere continuamente, attimo dopo attimo. Come quando ritornate alle vostre *kuti*, cosa fate di solito? Cominciate a cercare qualcosa da fare. Se non siete veramente attenti, quando si cambia di posto sorge subito il desiderio di fare qualcosa: mangiare qualcosa, bere qualcosa, leggere qualcosa. Questo è desiderio, è cercare una rinascita, cercare un posto in cui assorbirsi, cercare qualcosa da poter diventare.

Se vivete senza alcuna consapevolezza del desiderio, funziona in questo modo, con un meccanismo interiore che ci fa continuamente passare da una cosa all’altra. Il risultato è che ogniqualvolta c’è il minimo accenno di noia, o di spiacevolezza, si ha un qualcosa’altro in cui si può essere assorbiti. Basti pensare all’incredibile varietà di aggeggi oggi disponibili, con le loro offerte di giochi di computer e tutte le altre cose affascinanti che si possono fare... non c’è più il mistero del non fare qualcosa. E tuttavia, c’è pur sempre un limite all’eccitamento, alle storie d’amore, alla felicità, e poi la noia subentra. Possiamo sentirci eccitati solo per un po’, poi ce ne stanchiamo; si possono avere grandi speranze, poi subentra la disperazione. Una cosa condiziona l’altra. Non si può avere l’inalazione, e non l’esalazione, non si può avere solo amore, speranza, eccitamento, piacere e interesse. Sono tutte condizioni mutevoli; iniziano, raggiungono il loro apice, poi diminuiscono e scompaiono. Questo principio si applica a ogni condizione.

Così ci si stufa di rinascere continuamente; e allora viene il desiderio di sbarazzarsi di noi stessi. Per questo la gente assume droghe, o dorme molto, o si suicida. E anche questo è un desiderio, quello dell’annientamento.

A dire il vero nella mente c'è un sacco di roba a cui abbiamo vietato di emergere alla coscienza. È naturale, in ogni società ci sono determinate cose che sono tabù. Si viene educati sin dall'infanzia a permettere certe cose e respingerne altre, così, invece di permettere alla rabbia, alla paura, o ai sentimenti irrazionali di divenire coscienti, la reazione è quella di respingerli. Ma nella pratica i precetti ci pongono all'interno di un sistema morale che protegge, e questo permette di osservare le paure irrazionali, lasciandole andare fino alla loro cessazione. Allora se ne è liberi.

Se d'altro canto cerchiamo di sbarazzarci della rabbia, si finirà per reprimerla. Si presumerà che sia scomparsa perché non la si può vedere... poi eccola riemergere di nuovo, come una sberla in pieno volto. La realtà è che qualsiasi cosa si reprima non farà che tornare, colpendoci con ancora più forza. Perciò, anche se pensate che questi problemi siano vostri e che dovete sbarazzarvene, l'approccio più saggio è quello di permettere in meditazione alle paure, ai dubbi e alle abitudini nevrotiche di andare e venire. Essi fanno parte della condizione umana, non sono in sé e per sé personali. La comprensione del non-sé libera dal credere di essere nevrotico.

Un giorno una donna venne da me e mi disse: "Ho una terribile depressione e vorrei sapere come liberarmene. La meditazione può aiutarmi a eliminare la mia depressione?". Le risposi: "Cosa c'è che non va con l'essere depressi? Qualche volta la vita è deprimente, prendiamone atto". Aveva l'atteggiamento per cui non doveva mai essere depressa. Ma qualche volta la vita è davvero deprimente, non ci si può fare nulla: le persone che ami muoiono, fa freddo, è umido e piove, perdi il lavoro, sei senza soldi. Non ci si può aspettare di essere felici tutto il tempo. Accadono un sacco di cose spiacevoli, scoraggianti, ma le si può sopportare. Si può riconoscere che la situazione è così, senza che diventi un problema nevrotico; allora tutto cambia. Ma quando ci si aggrappa alla depressione e all'idea di essere depresso, allora si pensa: "Non avrò più un momento di gioia. Sarò per sempre solo e depresso". Perché sembra che sia così, e più ci credi più questa convinzione si rafforza. L'idea che queste cose siano il sé non fa che deprimerti sempre di più.

Conoscevo a Londra una donna che lavorava per la BBC. Doveva battere a macchina, ricevere i visitatori, rispondere al telefono, parlare tutto il giorno con

la gente. Poi tornava a casa e cercava di praticare la consapevolezza del respiro. Mi confidò: "Sono così sfinita, cerco di praticare *ānāpānasati* ma proprio non ci riesco. Non funziona minimamente". Ma quando mi descrisse tutte le cose che faceva, le dissi: "Beh, non pensare che ti puoi sbarazzare di tutto quello che hai accumulato durante il giorno con la consapevolezza del respiro". Se devi parlare al telefono e battere a macchina e ricevere i visitatori, allora devi riflettere su tutto ciò, non avversarlo. Riconoscilo. Presumere che la meditazione risolverà il problema vuol dire utilizzarla come una sorta di mazza per polverizzare la mente. Ma si riuscirà a farlo solo per un po', poi eccola che si ripresenta. Non è il modo giusto: si deve coesistere pazientemente con gli stati mentali confusi. Essere con loro gentili, tolleranti. Se non ci si può sottrarre alla situazione, allora impariamo a vivere con essa... ma non ci sarà molta tranquillità.

La meditazione consiste soprattutto nel permettere a qualsiasi cosa possa sorgere di cessare. Ecco perché do molta importanza alla pazienza: permettere alle cose di seguire il proprio corso naturale fino alla cessazione, piuttosto che cercare di sbarazzarsene. Cercare di accettare anche le cose di noi stessi che non ci piacciono. Non cercate di essere troppo perfetti. Ecco perché *mettā* (la gentilezza amorevole) è così importante. Si ha sempre questa gentilezza amorevole e questa coesistenza serena con tutto ciò che si presenta. Quando permettiamo che tutto si dissolva grazie a una coesistenza serena, sperimentiamo che la mente è molto chiara.

L'originale è all'indirizzo

<http://www.amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-1-peace-is-a-simple-step/>

Ringraziamenti a Donatella Levi 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.