

L'approccio corretto alla meditazione

Ajahn Sumedho

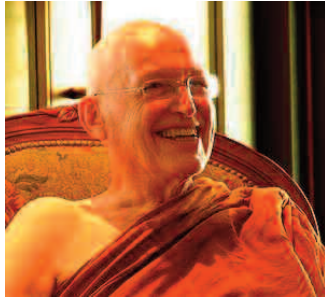
Tratto dal libro: *The Wheel of Truth*, capitolo 5

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

Tratto da: *The Middle Way*, Agosto 1986

Trovare l'equilibrio nella meditazione è un qualcosa che si impara praticando, e che non sappiamo fare spontaneamente. Per apprendere come camminare, un bambino piccolo deve fare determinati sforzi iniziali: si aggrappa ai mobili, si tira su in piedi, cade, e alla fine impara a stare in equilibrio, a fare un passo e poi un altro. È la stessa cosa nella meditazione. Si impara grazie alla determinazione e a uno sforzo costante. A volte vogliamo strafare e cadiamo. Altre volte non ci impegniamo abbastanza e stiamo semplicemente lì a sonnecchiare. Ci vuole il giusto grado di sforzo, e soltanto se noi stessi siamo equilibrati riusciamo a sapere quale sia. È avvalendoci della saggezza e della consapevolezza che cominciamo a vedere dove si trova questo equilibrio. Osserviamo e investighiamo condizioni come la depressione, la pigrizia, l'aggressività, l'impazienza e l'irrequietezza, e rimanendo presenti e osservando la natura delle cose, comprendiamo in che modo occorre praticare. Arriviamo a comprendere lo stato in cui "c'è il conoscere", ciò che è vigile e sveglio.

L'approccio mondano ha sempre a che fare con il divenire un qualcosa. Parliamo di "diventare illuminati" anziché essere l'illuminazione. Partecipiamo a un ritiro di meditazione per diventare saggi piuttosto di essere la saggezza. E così i nostri valori e modi di pensare mondani ci confondono e ci illudono. Molte persone, pur praticando la meditazione, restano ancorati ai loro atteggiamenti mondani. Semplicemente si impadroniscono di una tecnica, acquisiscono un



sacco di concetti e riescono a crearsi un'identità di meditanti senza però mai illuminarsi in questo processo. Se l'approccio non è corretto, qualsiasi tipo di tecnica è soltanto un espediente meccanico che favorisce gli attaccamenti mentali e il proliferare di opinioni e punti di vista. Infatti, con l'atteggiamento sbagliato si travisano perfino le sagge intuizioni che possono maturare, finendo per aggrapparci.

L'approccio o atteggiamento corretto è la cosa più importante, il primo passo lungo l'Ottuplice Sentiero¹: *sammā-ditṭhi*, Retta Comprensione. Grazie a questo passo vediamo che qualsiasi affermazione riguardo al conseguimento di determinati stati proviene da una condizione mentale, da un'opinione. Durante il mio primo anno di pratica meditativa ebbi molte intuizioni. Poi, nel corso del secondo anno mi ostinavo a cercare di riavere le stesse intuizioni perché il loro ricordo era così piacevole – ma non si può avere due volte la stessa intuizione! Un'intuizione scaturita dalla visione profonda è una comprensione istantanea e immediata, non è un ricordo. Eppure siamo attaccati alle concettualizzazioni, alle opinioni, alla fabbricazione di interpretazioni a tal punto da trasformare una saggia intuizione in qualcosa che si ricorda invece di vivere guidati da essa.

Mettiamo, putacaso, di sentirci dire che fare e rifare per tante volte una certa cosa ci porterà all'illuminazione, e supponiamo di crederci perché ci fidiamo dell'insegnante. In tal caso, il nostro atteggiamento è quello di credere ciò che dice il maestro invece di investigare e arrivare a delle conclusioni autonomamente. Seguire un maestro va bene purché

1. L'Ottuplice Nobile Sentiero delinea l'addestramento istituito dal Buddha e finalizzato al Risveglio. Inizia con la prospettiva saggia della Retta Visione o Retta Comprensione e include l'etica e la meditazione. Può essere simboleggiato da una ruota in cui ogni fattore costituisce un raggio che sorregge il tutto. In questo modo i risultati della meditazione potenzieranno e intensificheranno la Retta Visione.

si riconosca il formarsi di eventuali attaccamenti. Potreste credere che una determinata tradizione sia pura o che non dovrete aver nulla a che fare con qualsiasi altra tradizione. Oppure potreste credere che non dovrete aver nulla a che fare con alcuna religione. Ma si tratta sempre solo di credenze e attaccamenti a un'opinione, giusto? Sto cercando di comunicarvi che c'è un pericolo insito nell'attaccarsi alle cose, ma ciò non significa assolutamente che non dovrete avvalervi di una particolare tecnica o tradizione. Vi serve un metodo che possa aiutarvi a trovare l'equilibrio: l'atteggiamento di "essere il conoscere" invece di applicare una certa tecnica al fine di divenire un qualcosa. Non si tratta dell'atteggiamento di chi è convinto che non serva fare alcunché o che ogni tipo di pratica sia un ostacolo. Ma consiste nell'essere consapevoli, di momento in momento, di ciò che attraversa la mente e il corpo, l'essere consapevoli perfino del nostro attaccamento a una tecnica o a opinioni riguardanti il buddhismo.

Possiamo dire: "Il buddhismo theravada è la forma originale del buddhismo, pura e autentica", e tale affermazione gli conferisce importanza, giusto? Poi arriva un seguace del mahayana e afferma: "La nostra tradizione è la suprema; noi siamo il Grande Veicolo. Chi segue il theravada segue il Veicolo Minore...". "Minore" non suona tanto bene, vero? Ma "supremo" – quello sì che è fantastico. Poi è il turno degli appartenenti al vajrayana ad asserire che il Massimo è la loro tradizione! In Thailandia alcuni monaci dicono: "Bisogna cominciare dalla pratica di *samatha*, o calmo dimorare, fino a raggiungere il primo *jhāna* e poi arrivare agli altri *jhāna* perché ci vuole un certo livello di concentrazione prima di potersi accostare alla pratica di *vipassanā*"². Poi ci sono i fanatici di *vipassanā*, che sostengono: "Lasciate stare la pratica *samatha*, è pericolosa, è ingannevole e fuorviante. Praticate solamente la meditazione *vipassanā*". Così cavillano e litigano perfino a proposito di *samatha-vipassanā*, e sì che questi non sono che termini, modi di parlare di cose che si possono invece conoscere direttamente. Quando pacificazione della

mente e visione profonda lavorano in sinergia il conflitto si risolve.

Si può anche affermare che il Sentiero è *sīla*, *samādhi*, *paññā*: etica, concentrazione e saggezza. Si inizia dall'etica, su questa base si sviluppa la concentrazione e infine sorge la saggezza. In questo modo sembra che una cosa porti a un'altra in una sequenza stabilita, ma non funziona sempre così. Durante il soggiorno di Ajahn Chah a Londra, alcune persone di origine asiatica gli fecero visita e gli chiesero: "Perché insegni *samādhi*, la concentrazione, a gente con un basso livello di *sīla*, ovvero etica?". Ajahn Chah rispose: "Da qualunque parte cominciate si svilupperanno tutt'e tre". E proseguì: "Se si parla di etica qui in Inghilterra non verrà nessuno ad ascoltare. Allora si parla di saggezza perché è un argomento che desta interesse". Naturalmente, dopo un periodo di pratica ci si rende conto che non è possibile progredire senza una qualche disciplina morale. Cominciate dal punto in cui vi trovate, con ciò che avete a disposizione, anziché da un ideale di come dovrebbe essere. Che iniziate da *vipassanā* o da *samatha*, l'una condurrà all'altro. Il consiglio qui è di cominciare a notare l'attaccamento. Questo non vuol dire smettere di avvalersi delle tecniche di meditazione adottate, bensì esaminare eventuali attaccamenti, opinioni, speranze, aspettative o delusioni, riflettendo sui risultati di ciò che si sta facendo. Ci si focalizza su questa capacità di riflettere; si è quel conoscere invece di ridursi a fare della pratica meditativa un'altra abitudine ancora.

Grazie a un'intuizione profonda si comprende qualcosa che precedentemente non si comprendeva e che ora si penetra dal centro del proprio essere; non è semplicemente qualcosa che si è letto e capito a livello di intelletto. Una saggia intuizione, sia essa piccola o grande, si distingue per l'immediatezza e un concomitante senso di gioia e sollievo. Ma poi ci si aggrappa perché conduce ad una sensazione piacevole. Anche il senso di calma che sorge con la deprivazione sensoriale e in assenza di stimoli per la mente è piacevole, quindi ci si attacca pure ad esso. Possiamo imparare da questo e da altre condizioni che creano dipendenza, come per esempio quelle incontrate in

2. *Samatha* e *vipassanā* sono approcci meditativi che mirano rispettivamente a mantenere l'attenzione sull'oggetto di meditazione o a investigarlo. *Jhāna* significa assorbimento e si riferisce a uno qualsiasi dei vari livelli di concentrazione profonda.

un ritiro di meditazione. In tale situazione speciale basta seguire le direttive predisposte e non occorre prendere personalmente delle decisioni. È benefica l'assenza di stimoli sensoriali sgradevoli o eccessivi, ma con il ritorno in città, ci si espone al brusco impatto con una sollecitazione dei sensi assillante. Se ci si attacca alla tranquillità provata durante il ritiro, allora sorgerà avversione a questo impatto. Identificate dunque qualsiasi tipo di avversione che affiori, perché l'avversione è sempre causata dall'attaccamento.

Quanto ad avidità, odio e illusione, i tre problemi fondamentali dell'umanità, prendete atto della natura del corpo umano, forma legata al desiderio, e della necessità del corpo di essere nutrito perché possa sopravvivere. Potreste sentire avversione nei confronti dell'avidità per puro pregiudizio e senza comprendere i bisogni del corpo. Ci saranno desideri operanti attraverso il corpo finché è in vita: il desiderio di mangiare, di bere e di fare sesso. Queste sono cose naturali. Non sono un sé, né un personale fallimento. Grazie alla saggezza le vediamo per quello che sono, invece di esserne attratti al punto da creare attaccamento, esagerando la loro importanza, oppure cercando di annientarle, spinti dall'avversione. Cominciamo quindi a individuare la giusta quantità di cibo necessaria per nutrire il corpo, anziché semplicemente seguire l'avidità o pensare: "Sono una persona talmente avida, ora non mangerò proprio niente!". Non è saggezza questa, è l'attaccamento a un'opinione.

La stessa cosa vale per il desiderio sessuale. Si tratta di un impulso naturale, dato che una delle funzioni del corpo umano è quella riproduttiva. Non essendo il sesso necessario alla sopravvivenza del singolo, nella "vita santa" o *brahmacariya*³, scegliamo di astenerci da qualsiasi attività sessuale intenzionale. Il risultato di una vita in castità è una mente molto calma. Il sesso è assai eccitante, la castità non lo è, si comincia così ad apprezzare la serenità piuttosto di cercare l'eccitazione. Vivendo invece nel mondo, occorre trovare un rapporto equilibrato con la propria sessualità anziché reprimerla oppure sfogarla ciecamente, sfruttando altre persone. Occorre riflettere con saggezza su come integrare la sessualità nella nostra vita in modo corretto e a comprendere le forze naturali con cui dobbiamo coesistere. Si può riflettere

su come vivere in modo da poter rispettare se stessi e sviluppare comprensione invece di ridursi a sfruttare o sopprimere queste condizioni di natura. In questo contesto i precetti costituiscono un criterio utile. Se non abbiamo alcuna norma etica da osservare si passa da un estremo all'altro, seguendo lo stato d'animo del momento. Si fa presto a dire: "Ne ho abbastanza del sesso, non farò sesso mai più" quando è presente l'avversione, ma quando non è presente, riecco l'impulso.

Cercate dunque di comprendere questi corpi umani assediati da fame, dolore e la sensibilità al caldo e al freddo – queste cose semplici che tutti dobbiamo sperimentare. Cominciando a essere pazienti, scoprirete che la fame, per esempio, si può sopportare facilmente. È possibile digiunare per periodi estesi senza grandi difficoltà; la sensazione fisica non è poi così spiacevole. È la conseguente reazione emotiva a farne un problema. Cominciate a lasciar andare, a vedere che non è necessario seguire reazioni emotive abituali. Quanto al dormire: in che misura si tratta soltanto di un'abitudine e quanto sonno serve davvero per ristorare il corpo? Gli elementi fondamentali della nostra esistenza – sonno, cibo e sessualità – vanno considerati fonte di apprendimento grazie alla pratica, anziché argomenti da conoscere a livello concettuale e nozionistico. Non stiamo studiando il buddhismo sui libri, pur avendo un loro ruolo anche la lettura e lo studio, ma stiamo imparando a praticare e a comprendere grazie alle forze operanti dentro di noi e conformemente a quanto è appropriato a questo momento e a questo luogo.

Le convenzioni che al monastero usiamo, i precetti ed eventuali istruzioni o tecniche, sono oggetti di riflessione piuttosto che fine a se stesse. Magari non vi piace la recitazione dei canti, ma si tratta di un punto di vista vostro e potete vederlo come tale e basta. Ciò che non vi garba in relazione ai canti va usato come oggetto di riflessione. Non si tratta di gradire o approvare ogni aspetto, bensì di riflettere sulla natura della mente stessa, perché la vita è proprio così: sarete d'accordo con alcuni suoi aspetti, con altri invece no. Se vi sembra di dover sempre essere circondato da condizioni di vostro gradimento, allora non potrete imparare dall'altra metà dell'esistenza, da tutte le condizioni: guadagno e perdita, successo e

3. *Brahmacariya* è la vita in castità

fallimento, felicità e sofferenza, elogio e biasimo. Se non imparate in questo modo, la vostra vita sarà un continuo tentativo, motivato da paura e avversione, di tenerla sotto controllo e di manipolarla. Qualcuno vi dice: “Sei il miglior insegnante che io abbia mai avuto”, e siete estasiati. Poi qualcun altro dice: “Sei un incapace!”, ed eccovi in preda a depressione e rabbia. Non si tratta di essere il migliore o di avere il meglio di ogni situazione, di aderire al Veicolo Supremo o a quello più puro. Si potrebbero elencare tutti i superlativi e dichiarare: “Ajahn Sumedho insegna il Sommo, Supremo, il più puro di tutti i Veicoli”, ma sarebbe solo l’ennesimo punto di vista da difendere, giusto?

Come fate a sapere che il buddhismo è la religione migliore? Magari non è così. C’è il “Veicolo Supremo”, il “Sommo”, il “Puro”, oppure potremmo avere bisogno di una “religione moderna per l’umanità contemporanea”? Si tratta sempre di opinioni e punti di vista, e basta, non è vero? Sceglietene uno in base alla fiducia che vi ispira e, mettendolo in pratica, provate a vedere se funziona. Personalmente non vedo per quale motivo il buddhismo potrebbe essere considerato inappropriato ai bisogni della società attuale. Sicuramente è appropriato ai miei bisogni. Ma potrebbe non esserlo per voi. Tocca a voi scoprirlo. In questo momento abbiamo a disposizione questo luogo e questa situazione: quanto siete abili nell’usarli? Con l’approccio corretto alla meditazione potete riflettere sulla natura dell’attaccamento. Potete vedere la sofferenza, il suo sorgere e la sua cessazione.

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.