

# Risvegliarsi all'ordinarietà

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Direct realization, capitolo 33*

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

Se riflettiamo sul nostro umore, proprio ora, com'è? Ci sentiamo felici, infelici o nulla di tutto ciò? Abbiamo caldo oppure freddo? Ci sentiamo ispirati o depressi? Confusi o lucidi, sicuro o insicuri?

Ogni volta che mi sento confuso, non faccio altro che cercare di accettare questa sensazione. Com'è sentirsi confusi? Facendomi questa domanda, inizio a notare e ad accettare la sensazione di confusione, piuttosto che cercare di resistere. In generale, non ci piace sentirci confusi, vogliamo essere lucidi. Perciò opponiamo resistenza, e lottiamo con la confusione, cosa che ci fa diventare ancora più confusi! Invece di cercare di sbarazzarcene, possiamo utilizzare la sensazione come un oggetto di meditazione, come qualcosa da osservare e da cui imparare, piuttosto che semplicemente ritenerla un ostacolo che ci impedisce di diventare illuminati.

È un cambiamento totale di prospettiva, non è così? "Sono troppo confuso! Come posso illuminarmi se sono così confuso?". In effetti, possiamo usare la confusione come un modo per capire di cosa si tratta. Quando iniziamo a pensare di essere confusi, allora ci siamo identificati con la sensazione: "Sono una persona confusa e non voglio esserlo. Voglio essere una persona lucida". A questo punto è sicuro che diventeremo una persona confusa!

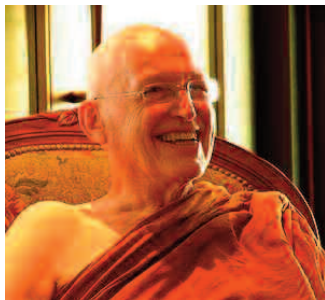
Invece, possiamo semplicemente essere consapevoli del corpo, se è rilassato o in tensione. Per esempio, possiamo sentire tensione in alcune parti del corpo: nel collo, nelle spalle, nel plesso solare. In realtà, possiamo osservare tutto ciò, andare incontro alla tensione o alla sensazione di disagio e accettarle, piuttosto che cercare di liberarcene. Possiamo vedere questo "cercare di liberarsene" come una forma di desiderio subdolo e sottile, perché l'idealizzazione è di essere una persona rilassata e a proprio agio con la vita, non è vero? Nel qual caso dovete sbarazzarvi di tutte le tensioni che sentite per poter

diventare quella persona ideale. Questa è la mente condizionata che continua incessantemente a dire come dovrete o non dovrete essere. Non diamole troppa importanza. Fidiamoci invece di più dell'abilità a riflettere, contemplare e accettare il modo in cui stanno le cose proprio in questo momento.

I fenomeni sorgono e passano, perciò non è questione di liberarsene, semplicemente cessano! Non c'è bisogno di mandarli via, è nella loro natura farlo. In questo modo, ci si può rilassare. Se solo si accettano i fenomeni per quello che sono, e si accolgono nella forma in cui si presentano in un dato momento, allora svaniscono e ad un certo punto ci si accorge che non ci sono più.

Nel riflettere sul Dhamma si diventa consapevoli dell'avidità quando è presente, e della sua assenza quando invece non c'è. Perciò, se ci sentiamo particolarmente avidi o lussuriosi, se ne diventa consapevoli. Non giudicate, non fatelo diventare un problema. Invece osservate la sensazione fisica: il caldo oppure il freddo, il desiderio per qualcosa o il volersi liberare di qualcosa. Accettate la sensazione e riconoscete la sua presenza. E quando questa svanisce, ci si accorge della sua assenza: "Non c'è avidità, ora". Oppure, nel caso della rabbia, si sa quando è presente o quando non c'è, e così si può riflettere: "Contemplando la rabbia, mi accorgo che non è presente in questo momento. La sua assenza si manifesta così". Attraverso la coscienza si diventa consapevoli dell'assenza della rabbia e dell'avidità. Non si è solo consapevoli dell'avidità e della rabbia, ma anche di come è la mente quando non ci sono rabbia, avidità e ignoranza.

L'ego è sempre connesso con delle condizioni mentali, non è vero? Non costruiamo un ego intorno all'assenza di rabbia o di avidità. In generale, l'ego sorge in relazione con sensazioni come: "Sono troppo avido!" oppure "Sono davvero arrabbiato!". L'identità personale è



sempre legata ad alcune condizioni della mente. Se pensiamo di avere un problema con la rabbia, iniziamo a dare per scontato che il problema sia sempre lì, latente, che si aggira tra le profondità della nostra anima pronto a venire fuori in maniera inaspettata e creandoci non poco imbarazzo. Abbiamo la tendenza a vedere nemici nascosti dietro le siepi o sotto il letto e a provare un costante senso di pericolo come se qualcosa di orribile stesse per sopraffarci. L'idea di avere un "sé" va bene, sempreché la consideriamo un'idea, se la riconosciamo per quello che è. Se invece la facciamo diventare una realtà, e le diamo un potere che non merita, allora prende il sopravvento e ci ritroviamo impauriti, preoccupati, ansiosi, ossessionati dalle condizioni di cui facciamo esperienza. Persino quando non provo rabbia da tanto tempo, qualche volta mi ritrovo a pensare: "Non c'è rabbia! È così tranquillizzante il semplice stare seduti qui e godersi la sensazione di non essere arrabbiati".

La realtà condizionata e l'incondizionato sono connessi l'uno all'altro, e questa relazione deve essere osservata e accettata. Il reame condizionato è quello che genera il nostro senso del sé e che ci porta a credere a ciò che illude. Per questo è necessario prima rivolgere l'attenzione a questa dimensione, altrimenti, se non lo facciamo, tendiamo a creare delle idee sull'incondizionato, quali Dio e le dottrine metafisiche, il non nato, il reame immortale. Costruendo dottrine e idee, come ad esempio nel Cristianesimo, Dio finisce inevitabilmente per diventare una figura assurda: un uomo vecchio, con la barba bianca che sta su in cielo. Se chiedi ai cristiani cosa è Dio, se li spingi davvero a rifletterci su, allora in genere finiscono per descrivere Dio perlopiù come una realtà incondizionata, immortale. A Dio poi sono state anche attribuite delle qualità tipiche di una persona e sono proprio queste caratteristiche che hanno un grande potere sulle nostre menti. I padri hanno un sacco di potere.

Ad alcune persone non piace la figura paterna. Il movimento femminista in America una volta asserì che Dio è una donna e così i membri di questa associazione fecero un crocifisso con una donna inchiodata alla croce che misero nella cattedrale di Saint John a New York. I cristiani ortodossi rimasero scioccati, ancor di più dal fatto che la donna crocifissa era piuttosto carina! Eppure non c'è da meravigliarsi, questo succede quando attribuiamo a Dio delle caratteristiche umane.

Il Buddismo risulta strano ed enigmatico alla mente occidentale, in quanto il Buddha non pose alcuna dot-

trina metafisica alla base del suo insegnamento. Sebbene l'aspetto metafisico è chiaramente presente nell'incondizionato, rimane un insegnamento metafisico perfetto. Si tratta di una relazione tra il condizionato e l'incondizionato senza attributi o qualità umane. In effetti, è un approccio piuttosto freddo, non è vero? Le parole condizionato e incondizionato non fanno sorgere nessun tipo di emozione. Se invece gli dai una forte connotazione emotiva... qualcosa si mette in moto, le emozioni iniziano a sorgere. Invece, il modo particolare in cui il Buddha ha esposto gli insegnamenti ci sprona alla riflessione, piuttosto che far sì che siano gli insegnamenti a ispirare noi. Possiamo imparare ad utilizzare la razionalità e la ragionevolezza, perché l'essere razionali e ragionevoli è un grande dono, non è una maledizione! Non è qualcosa da condannare. Anzi, io lo apprezzo moltissimo e gli attribuisco un grande valore. Per me, è davvero un miracolo il fatto che siamo in grado di pensare in maniera razionale e ragionevole. Però, se ci identifichiamo con la razionalità o se la utilizziamo come una qualità fine a se stessa, allora è ininfluenza. Fine a se stessa, non ha alcun senso. È semplicemente una funzione della mente, ma che si può imparare ad usare con saggezza. In questo modo, diventa uno dei mezzi da utilizzare per percorrere il sentiero, l'Ottuplice Sentiero, con retta comprensione.

Il Buddha ha insegnato un modo per comprendere e realizzare, piuttosto che cercare di convertire le persone ad un particolare sistema di idee, di pensiero e dottrine. Ecco perché le Quattro Nobili Verità, l'Ottuplice Sentiero, persino i Cinque Precetti non sono obblighi in senso assoluto, non sono comandamenti. I Cinque Precetti non ci impongono di non uccidere, non sono comandi che provengono dall'alto. Una persona prende il primo precetto per astenersi dall'uccidere intenzionalmente qualsiasi altro essere vivente. È qualcosa che uno sceglie di fare ispirato dalla propria saggezza. Uno si prende l'impegno, in questa vita, di non essere responsabile dell'uccisione intenzionale di qualsiasi altra creatura. C'è da notare che il precetto è formulato in modo da rappresentare un impegno che ognuno prende in prima persona e con se stesso, piuttosto che sia un altro, per esempio io, a imporvi di prenderlo. Se lo facessi diventare un comandamento, vi spingerei a reagire. Voi mi direste: "Oh, certo, Ajahn Sumedho ha detto che dobbiamo prendere i Cinque Precetti, e se non lo facciamo, quando moriamo andremo a finire nei reami inferiori!". Nel qual caso alcuni di voi sarebbero pronti a pensare:

“Ma va! Frottole! Quante volte l’ho già sentito dire? Questi vecchi preti e monaci tirano sempre fuori questi comandamenti del tipo: non devi farlo! Sai cosa c’è, vado subito ad ammazzare una formica!”.

I comandamenti, gli imperativi nella vita, spingono a reazioni forti di disobbedienza, ribellione oppure rifiuto. Il Dhamma, d’altro canto, è più un invito, un incoraggiamento... è fatto apposta per indurci a contemplare e a riflettere cosicché si possa riuscire a comprendere da noi stessi. Voi possedete l’intelligenza e la saggezza per capire l’importanza di mantenere il primo precetto. E questo deriva dalla vostra stessa capacità di riflettere, piuttosto che dalla minaccia di sperimentare le fiamme dell’inferno se lo violate. Altrimenti, vorrebbe dire essere condizionati dalla paura, non è vero? Si tratterebbe della logica premio e punizione. La maggior parte di noi è stata già condizionata in questo modo dalla società. Ci vengono dati riconoscimenti se siamo bravi e veniamo puniti quando facciamo i cattivi. Questo è ciò che si aspetta la mente condizionata. Invece, noi cerchiamo di andare al di là di questo condizionamento, così da vedere i precetti non come dei comandamenti, ma dei valori di cui tenere conto, su cui riflettere e contemplare.

In questo modo, le nostre menti si aprono completamente e diventano ricettive. C’è intelligenza, c’è bellezza e apertura infinita. Non ci lasciamo limitare dalle nostre esperienze di vita. Diventiamo parte della sensibilità universale, meditiamo in un modo che ci consenta di essere totalmente sensibili, invece di cercare di anestetizzarci e non provare più nulla. È questo che abbiamo voglia di fare ogni tanto, non è vero? All’inizio del mio percorso di meditazione volevo semplicemente estraniarmi da tutto: “Non voglio sentire nulla! Voglio solo entrare in uno di quei jhāna di cui si parla nel Visuddhimagga<sup>1</sup>, in uno di quegli stadi di beatitudine. Se solo potessi permanere in uno di quegli stadi per lungo tempo... oh! La vita in questo momento è così dolorosa, piena di pericoli, troppo pericolosa! Vorrei solo restare in uno stato di felicità perfetta, per l’eternità”. Eppure la vita in questo reame umano è così com’è... piena di dolore, frustrazione e irritazione... ma va bene così. Quando ci approcciamo alla vita con il giusto atteggiamento, tutto ci spinge a illuminarci, a realizzare, a diventare testimoni e a comprendere. Se tutti noi potessimo restare nei jhāna, se fossero facilmente accessibili, staremmo lì per

la maggior parte del nostro tempo. Vivremmo in uno stato di completa beatitudine senza percepire nulla nel corpo e senza doverci confrontare con i problemi della società. Diventerebbe una dipendenza. Sono certo che la cocaina ti fa sentire così eccitato e felice e che gli stati di beatitudine che uno prova derivano da questo. Ecco perché la gente ne è così tanto attratta. Se si diventa dipendenti dalle sensazioni estatiche, allora la vita di tutti i giorni diventa davvero penosa e deprimente. Il Buddha-Dhamma è proprio correlato all’ordinarietà della vita... il respiro, la postura del corpo, nulla di straordinario.

Non stiamo cercando di sviluppare poteri miracolosi o di andare a vivere nel regno dei *deva*, stiamo solo cercando di capire come si può lavorare con il flusso della vita in modo naturale e senza forzature. Il semplice sedersi per mezz’ora ad osservare il respiro, cosa significa? Per la maggior parte delle persone rappresenta il massimo della noia. Invece, proprio attraverso il risveglio paziente a ciò che è ordinario, come il respiro, la postura e le sensazioni del corpo, riusciamo a trascendere la noia. Allora la noia non avrà più il potere di influenzarvi perché avrete trasceso questi condizionamenti, queste reazioni emozionali. Si tratta non di negarle o sopprimerle, ma di osservarle e conoscerle per quello che sono, cosicché non abbiano più il potere di ossessionarci.

L’originale è all’indirizzo

<https://www.amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-3-direct-realization/>

### **Ringraziamenti a Dario De Gaetanis e Rossana Sotgiu 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.

1. Visuddhimagga: Il Sentiero della Purificazione. Commentario della dottrina Theravada composto da Buddhaghosa nel 430 AC circa, in Sri Lanka