

# Un'altra dimensione

monaca Ajahn Sundara

© 2011 - Amaravati Publications

Nel primo periodo della mia pratica mi sentivo molto toccata dalle espressioni di gentilezza, ma avevo lo strano preconcetto che fosse sbagliato cominciare a praticare la gentilezza con l'essere gentile con me stessa. Ero convinta che sarebbe stato egoista: come potevo iniziare da me? Sarei dovuta partire dagli altri, quella era la cosa corretta da fare! Credevo che fosse parte della nostra cultura vedere l'amore vero come una cosa non diretta a sé, ed ero proprio convinta che amare fosse pensare agli altri prima che pensare a se stessi. Ma più impariamo a conoscere la nostra mente e più comprendiamo che c'è solo un piccolo spazio tra quello che c'è nei nostri pensieri e come agiamo nella nostra vita.

Quando la mente è ancora confusa, c'è solo un sottile spazio tra i suoi contenuti e il modo in cui questi si manifestano all'esterno. Quando siamo arrabbiati, semplicemente manifestiamo rabbia. Quando siamo a disagio, lo manifestiamo immediatamente. Portiamo nell'azione quello che è il nostro stato mentale. Ma dopo aver praticato per un po', cominciamo ad apprezzare che, anche se non riusciamo ancora a comportarci da santi, almeno disponiamo di un insegnamento che ci permette di controllare la mente. In altre parole, abbiamo una possibilità di scelta. Abbiamo un'opportunità. Ciò che ci fa sentire miserabili, nella vita, è essere privi di possibilità di scelta, percepire che siamo schiavi di noi stessi, sentire che non abbiamo alternative. È davvero deprimente, terribile. È come



essere in prigione, senza via di scampo. Molte persone che sono arrabbiate o infelici possono esternare il loro stato di malessere mentale senza rimorso. Non viene loro in mente nulla di meglio. Anche noi, come gli altri esseri umani che ci circondano, non abbiamo mai avuto idea di come vivere con consapevolezza. Impariamo dalla prima infanzia come rispondere alle varie situazioni della vita. Impariamo come essere bravi. Impariamo come usare la nostra intelligenza. Impariamo un gran numero di nozioni su questo e su quello. Impariamo come difenderci, come combattere le persone che ci attaccano. Ma non ci viene insegnato molto su *mettā*, la gentilezza.

Quando iniziai a interessarmi agli insegnamenti buddhisti, *mettā*, la gentilezza amorevole, il semplice essere gentili mi sembrava solo uno stato di debolezza mentale. Pensavo che fosse giusto essere gentili, ma che non fosse un grande obiettivo. Mi domandavo perché dovessi addestrare la mente ad essere gentile. Magari mi sarebbe venuto in mente di fare un corso su come aumentare la mia perspicacia o la mia intelligenza, ma sviluppare *mettā* non era una mia priorità. Ma, mentre meditiamo, ci accorgiamo di quanto *mettā* attinga a dimensioni che altrimenti non raggiungeremmo facilmente: un senso di accettazione, di lasciare alla nostra mente lo spazio per essere così com'è. Possiamo smettere di essere reattivi davanti alle cose così come sono o di reagire alle nostre "reazioni" a causa dei nostri ideali o delle idee su come

dovremmo essere. Allora impariamo a considerare *mettā* come una nuova dimensione, in cui non siamo coinvolti, non reagiamo, in cui non rifiutiamo le cose che non ci piacciono, non creiamo avversione nei confronti di ogni cosa spiacevole o sgradevole. Questo è l'allenamento mentale.

L'allenamento non richiede di essere in un particolare modo, in una particolare situazione, ma attraverso di esso cominciamo a insegnare alle nostre menti come riconoscere lo stato mentale della gentilezza. Mentre siamo seduti, indaghiamo sul momento in cui comincia la lotta con noi stessi o cerchiamo di tenere sotto controllo i nostri pensieri e sensazioni, in modo che possano sempre coincidere con il mondo perfetto che vogliamo. Cominciamo a capire come la mente cerchi di far entrare la nostra coscienza in una piccola scatola. Abbiamo la tendenza a tenere tutto sotto controllo perché ricordiamo qualcosa che è stato piacevole, qualcosa che ha funzionato bene nel passato o che funziona ancora adesso, e pensiamo che se facciamo le cose nello stesso modo in cui le abbiamo fatte allora, tutto andrà bene. Così guardiamo attraverso il microscopio della mente e notiamo la tendenza a ritornare sempre a quello che già conosciamo, ad adattare il nostro mondo alle scatole del conosciuto e del rassicurante: il sentiero battuto per il quale la nostra mente è già passata. Ma nel processo di tornare al passato noi mettiamo sotto pressione le nostre menti. Non siamo rilassati e aperti al momento presente.

Avete notato che, quando ci mettiamo seduti, abbiamo la tendenza a far sì che la posizione e l'esperienza del nostro corpo siano simili a come ricordiamo l'esperienza di qualcun altro? Magari dieci anni fa abbiamo letto libri o ascoltato i discorsi di un insegnante, per esempio, sull'estasi dei *jhāna* e quel ricordo può farci, per molti anni, sentire inadeguati per il fatto di non aver mai provato l'esperienza dell'estasi degli stati *jhānicī*. Il ricordo causa un senso di oppressione nella nostra vita ordinaria di meditanti perché ci siamo lasciati intrappolare, siamo persi nell'arrovellarci su cosa aveva detto l'insegnante anni fa, invece di essere presenti qui e ora.

Credo che il bisogno di essere presente qui e ora sia qualcosa che ho imparato dal mio insegnante, Ajahn Sumedho. Egli parlava con grande fiducia del ritornare ancora e ancora a quella che chiamava "la realtà", non importa cosa ne pensassimo. Sempre tornare alla "realtà". Bisogna sapere che "tornare alla realtà" significa guardare in faccia la vita, con totale apertura, per quello che è. La vita è sempre aperta e anche la mente è sempre aperta, ma noi abbiamo creato tantissime scatole e tanti piccoli mondi. Queste scatole sono tutte create dai ricordi, ricordi di percezioni, di sensazioni, ricordi di pensieri, racconti e anche memorie sensoriali: un certo suono che amiamo, un certo sapore. Il nostro mondo è pressato nella gabbia dei ricordi. Così la mente è capace di creare pressione e stress ed è agganciata a un intero mondo di ricordi. Ma se davvero torniamo al semplice atto di praticare *mettā*, e quindi arriviamo a incontrare il momento presente, noi iniziamo a voltare le spalle al passato e a imparare la pratica del "lasciare andare". Impariamo a liberarci del mondo dei ricordi, lasciando le scatole, i cassette e gli armadi in cui abbiamo intrappolato le nostre coscienze.

Quando pratichiamo la consapevolezza ci accorgiamo che la mente non è catturata dai ricordi. Possiamo relazionarci alla coscienza senza il bagaglio della nostra scatola di ricordi e quindi riusciamo a guardarli così come sono. Vediamo ancora il passato ma guardiamo tutto da una prospettiva nuova. All'improvviso abbiamo una mente nuova e fresca che osserva tutte queste cose. Allora impariamo a lasciar andare le cose non necessarie e tenere con noi quello che ci è necessario. Possiamo selezionare in modo intelligente ciò che è utile e ciò che non lo è. Ricordare il numero di telefono di nostra madre è utile, ma potrebbe non essere necessario tenersi tutti gli indirizzi dei vecchi fidanzati per venti anni. Questo è solo un esempio. Ci portiamo addosso proprio troppe cose. Possiamo vedere gli innumerevoli racconti che abbiamo nelle nostre menti, storie di una realtà che non esiste più. La maggior parte dei nostri racconti proviene dai ricordi. I ricordi sono "la mente del passato". Con la pratica osserviamo questi

condizionamenti meccanici. Una volta che iniziamo a lasciar andare quest'abitudine e ad aprirci al mondo il risultato è magico! Il mondo diventa un posto straordinario quando smettiamo di crearlo a partire dai ricordi.

Ma i ricordi non se ne vanno così facilmente. Possiamo percepirli come blocchi solidi e hanno un effetto ossessionante su alcune persone, continuano a tornare alla mente. Dobbiamo avere a che fare con le forze karmiche dei nostri ricordi fino al momento in cui, alla fine, se ne vanno da soli, e questo ci riporta a *mettā*: pazienza, gentilezza. La prima caratteristica di *mettā* è non lottare, non competere col mondo così com'è. Questo presuppone un intenso allenamento. Questa educazione ha effetto nei momenti di raccoglimento, di consapevolezza, *sati-sampajañña* – consapevolezza e chiara comprensione – di quello che sta accadendo qui e ora, che non ha bisogno di ricordi. Ciò che sta accadendo nel qui e ora è nuovo. Richiede tanto coraggio allontanarsi dalla tendenza a costruire la propria realtà a partire dai ricordi e aprire il cuore e la mente ad una realtà molto più grande, un universo non limitato dal passato. Questa è davvero la benedizione della nostra pratica meditativa. Sviluppare la sensibilità del cuore in questo modo ci conduce in un luogo in cui godiamo della vita, perché iniziamo ad intuire che non ha limite. Naturalmente abbiamo dei limiti fisici, ma non siamo più così intrappolati. In realtà il nostro cuore non è così limitato, ma finché non iniziamo a usare gli strumenti della consapevolezza per demolire le tante piccole barriere è difficile acquisire una chiara visione della libertà e delle potenzialità che tutti abbiamo. Quando abbiamo fatto questa esperienza, acquistiamo fiducia che proprio questa sia la strada da percorrere e che la pratica funzioni. Non lottare con la vita “così com'è” significa dare spazio a sé e agli altri, senza chiedere loro di essere quello che noi vorremmo che fossero. Quando siamo nelle nostre scatole possiamo anche sentirci molto a nostro agio. Potremmo avere un'intera lista di teorie e quando incontriamo gli altri potremmo essere convinti che siano loro

che sbagliano e che noi siamo nel giusto, che le loro scatole non siano altrettanto buone delle nostre e che le nostre siano più gradevoli e più interessanti di quelle degli altri.

Così la qualità di *mettā* è un aspetto importantissimo della nostra pratica. Nel Sutta della gentilezza amorevole leggiamo: “Che nessuno inganni l'altro o disprezzi alcun essere in qualche modo”. È chiarissimo, vero? Il testo continua: “Non lasciare che nessuno con rabbia o malevolenza danneggi gli altri”. È davvero scioccante accorgersi della crudeltà che attraversa le nostre menti quando le cose non vanno nel modo che ci aspettiamo. Qualcuno ci disturba e un pensiero cattivo appare nella mente. Potremo non metterlo in atto ma è lo stesso molto scioccante essere consapevoli di questa tendenza. La malvagità che c'è in noi è parte della natura. Come praticanti di Dharma, laici o no, abbiamo la tendenza a vederci come persone gentili, amabili, anche se la malevolenza è proprio lì con noi. Nei momenti di sincerità, quando siamo spinti un po' oltre i nostri limiti, possiamo vedere il desiderio di ferire chi ci sta ferendo. Nei suoi insegnamenti sulla gentilezza amorevole il Buddha dice: “Come una madre protegge con la vita suo figlio, il suo unico figlio, così, con un cuore completamente aperto dovremmo proteggere tutti gli esseri viventi”. Poi continua: “espandendo la gentilezza al mondo intero, spargendola dal cielo fin giù nelle profondità, tutto intorno e dappertutto, senza confini, liberi da odio e malevolenza”. Questo è ciò che è lo spirito di *mettā*. Potremmo non essere capaci di essere persone continuamente amorevoli, ma possiamo imparare come accogliere il nostro odio e la malevolenza con gentilezza, senza giudizio, e poi lasciarle andare. In ogni attimo di consapevolezza dell'odio e della malevolenza, senza praticarli, siamo già liberi dal loro potere. In quel momento di chiara visione queste passioni hanno perso il potere di accecarci e l'esperienza di lasciarle andare è liberatoria.

Quando ero *anagarikā* aiutavo a cucinare i pasti per Ajahn Kittisaro che era molto malato. Una mattina dissi ad Ajahn Sumedho: “Ho smesso di cucinare per Ajahn Kittisaro”. Mi domandò: “Perché?”. Risposi: “Sono così

arrabbiata, così frustrata, che sento che lo sto avvelenando, sto avvelenando il suo cibo con la mia rabbia”. Ajahn Sumedho continuò: “Bene, sei consapevole della tua rabbia, vero?”; “Sono proprio consapevole della mia rabbia” risposi. “Bene, quindi non andrà da nessuna parte”.

In quel momento capii quello che voleva dire. Quella rabbia era stata compresa e non sarebbe andata da nessuna parte. Era nella mia mente ma non stava balzando fuori, rimbalzando sui muri e saltando nella padella! Questo è qualcosa che dobbiamo ricordare. A volte capiamo di non avere molta *mettā* nei nostri cuori, ma proprio il fatto di esserne consapevoli è già un atto di pacificazione, di *mettā*, un’opportunità di non creare altra negatività intorno a questo fatto e colpevolizzarci perché ci sentiamo male. Colpevolizzarci non è una cosa molto gentile, e oltretutto questo tipo di risposta è del tutto inutile. Arriva un momento nell’addestramento in cui capiamo che l’unica risposta alla vita è la gentilezza, l’apprezzamento, l’incoraggiamento, consolandoci secondo l’ispirazione del cuore. Allora *mettā* diventa una parte naturale di noi stessi. Possiamo percepire noi stessi come parti naturali di questo universo, come un tipo di pianta che ha bisogno di gentilezza e attenzione ma non senza discernimento. Ricordiamo che questa gentilezza e attenzione sono intese come liberazione dall’avidità, dall’odio e dall’illusione. Il che non significa accettare qualsiasi cosa. L’obiettivo del cammino resta chiaro. Qualche volta *mettā* ci può apparire come una madre che schiaffeggia la sua bambina sulla faccia perché sta per attraversare la strada rischiando di essere investita da un autobus. Qualche volta dobbiamo fare noi stessi questa parte: “Fermati! Non farlo!”, e rimanere ben saldi quando sappiamo che stiamo per fare qualcosa che avrà come conseguenza una grande sofferenza, grande ansia e senso di colpa, e che innesca una tendenza a subirne le conseguenze proprio per soffocare il senso di colpa, magari distraendoci o facendo qualcosa di ancora più stupido. Tutto questo non significa che dovete cambiare la vostra vita o diventare qualcun altro. Ha più a che fare con il riconoscere che cosa c’è

adesso. C’è qualcosa che vi ostacola adesso? Nulla vi ostacola quando siete davvero pronti a imparare da tutto: in questo modo potrete riconoscere la realtà molto più facilmente. Nessuno vi ostacola, nulla vi ostacola.

Ricordo che Ajahn Sumedho, alcuni anni fa, insisteva sul fatto che i lunghi ritiri invernali silenziosi devono essere vissuti con uno spirito di convivialità. Quando sentii questo dissi: “Come è possibile essere nello stesso tempo silenzioso e conviviale?”. Pensai che fosse molto strano! Che cosa intendeva per convivialità? Ma per il fatto che avevo una profonda fiducia nella saggezza di Ajahn Sumedho il mio cuore iniziò immediatamente a contemplare: “Cosa vuol dire con questo?”. Alla fine del ritiro di tre mesi abbiamo fatto, nella comunità, una condivisione. Ognuno parlò della propria consapevolezza. Io dissi ai miei amici che all’inizio avevo pensato che il tema della convivialità in un ritiro formale silenzioso poteva sembrare una pazzia, ma praticando con questo tema giorno per giorno era successo qualcosa di profondo. Era affiorata una consapevolezza: “Non è nel mio stile”. Questa fu la consapevolezza: che non era una cosa nel mio stile. Prima di allora praticavo sempre “a modo mio”, era così che dovevo fare certe cose, ma improvvisamente, con il senso di convivialità che si infiltrava dentro, “a modo mio” non era più nessun modo. In quel momento fu una rivelazione aver visto me stessa sempre come fossi “a modo mio”. Ma improvvisamente, pur non essendo più in quel modo, mi sentivo benissimo qui e ora. C’era un senso di perfezione solo nell’essere questa persona qui. Naturalmente quando non sono “a modo mio”, neanche gli altri lo devono più essere. C’è una sottile relazione energetica con le persone: le persone sono belle, sono brave, sono mie amiche. È molto conviviale, anche senza dover parlare con nessuno. C’è un’energia di amicizia. Non l’avevo mai notato così chiaramente. Prima mi suonava più come: “Zitti che sto praticando *mettā!*”. Sto esagerando – non ho mai detto davvero così – ma era questo il tipo di atteggiamento mentale. Non ci rendiamo conto quando facciamo così. Non lo diciamo davvero, ma è nell’aria, le persone lo possono sen-



tire. Senza essere completamente consapevoli usiamo la nostra “presenza mentale” per allontanare le persone. Quando non siamo accoglienti, anche senza dire nulla, si crea una specie di tensione. Si possono sentire le vibrazioni: “Esci dalla mia aura!”. Questa tendenza a lottare con il mondo non è *mettā*. Quando abbiamo un’attitudine accogliente non dobbiamo sorridere o dire qualcosa ma il nostro corpo è molto rilassato e felice e tutti lo notano, si può percepire l’energia del “non reagire” e di *mettā*.

***Ringraziamenti a Laura Valenti  
per la traduzione dall’inglese***

Originale: *Walking the World, collected Dhamma reflections* – Amaravati Publications

**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.