

Consapevolezza e saggezza, strumenti della pratica

monaca Ajahn Sundara

© Amaravati 2011

A volte, quando le cose si complicano, quando dobbiamo fare i conti con una malattia seria, quando perdiamo qualcuno che amiamo profondamente oppure viviamo un periodo di crisi, sembra non ci resti altro da fare che rifugiarsi nel presente. Nei momenti difficili quel rifugio nel “qui ed ora” è confortevole e ci consente di affrontare ogni momento così come esso si presenta. È sorprendente quanto la mente diventi immobile in quel frangente e quanto quella presenza mentale sembri sapere esattamente come procedere.

La consapevolezza ci aiuta a non complicare le cose, a non aggiungere altro a quello che già c'è. Allorché siamo consci dei nostri soliti pensieri, possiamo notare come essi abbiano la tendenza a cessare. Appena spostiamo l'attenzione o la consapevolezza verso la nostra storia personale, essa perde la sua realtà. Tale rifugio della consapevolezza è la benedizione della mente: è quella presa di coscienza che le permette di vedere chiaro e fa sì che siano la saggezza e la compassione a guidare la nostra vita piuttosto che l'illusione, la paura o il cieco desiderio.

Le nostre vite hanno generato molteplici benedizioni, nel corso di questo ritiro, non appena ci siamo risvegliati alla bontà che è in noi stessi e ci siamo rifugiati nella consapevolezza. Abbiamo condiviso ogni giorno la purezza della pratica nello sforzo di liberare i nostri cuori. Siamo ora in grado di vederne i risultati e constatare quanto più in pace sia la

nostra mente la quale, sebbene i suoi contenuti possano esser ancora disturbati, può ora offrire un placido contenitore, uno spazio calmo in cui possiamo vedere con chiarezza, senza essere confusi dalle complessità inventate dall'illusione. Possiamo individuare il ruolo assunto nelle nostre vite dai risultati del nostro *kamma* passato, le nostre azioni passate, ma non appena le testimoniamo, non ne siamo più ingannati o trascinati. Questo è il risultato della nostra pratica, anche se non siamo in grado di vederlo subito; a volte è una situazione inaspettata o ardua a mostrarci i suoi benefici.

Possiamo essere piuttosto avidi nel nostro approccio verso la meditazione, avere la brama di dimostrare che quel che stiamo facendo sta funzionando. Siamo condizionati dal voler ottenere risultati immediati, tendiamo a voler sapere all'istante, vogliamo che qualcuno ci garantisca che stiamo andando nella giusta direzione, che non stiamo commettendo errori. Dopo questo ritiro, da un punto di vista ideale preferiremmo non commettere più errori e non dover più passare attraverso tutte le difficoltà che abbiamo attraversato in precedenza. La nostra mente può evocare la possibilità che si possa essere eternamente in pace, eternamente sereni, eternamente incontrastati. Questo pensiero potrebbe prodursi subconsciamente anche se coscientemente non è così che pensiamo: «Se solo non dovessi affrontare delle sfide nella mia vita, se solo fossi sempre consapevole, praticerei sul serio in modo cor-



retto». È una visione errata, nella quale però restiamo spesso emotivamente bloccati. La mente è in cerca di una vita senza problemi, senza sfide, senza preoccupazioni.

Durante questo ritiro ci è stata impartita una lezione importante. L'ambiente era sereno, abbiamo preso i Precetti, c'erano gli insegnamenti di Dhamma e molto incoraggiamento, ma qualcuno è dovuto andare di corsa in ospedale per sottoporsi ad un esame cardiologico invasivo. Per qualche giorno non abbiamo saputo come la situazione si andasse evolvendo; fortunatamente tutto si è risolto per il meglio e la persona in questione è ritornata e ora siede assieme a noi. Tuttavia, molte persone vanno in ritiro pensando: «Durante un ritiro le cose dovrebbero andare bene perché sto facendo qualcosa di buono». In un angolo della nostra mente ci ritagliamo una visione semplicistica della vita: «Se faccio questo, otterrò questo». Noi stessi, però, siamo testimoni del fatto che non è così. La pratica è un atto disinteressato, praticiamo non per guadagnare qualcosa o realizzare i nostri sogni: praticiamo solo per praticare.

Spesso la mente crea una visione dualistica del mondo: «Se sto bene posso praticare, ma se non sto bene l'intera pratica va in fumo». Ci passiamo tutti, fa parte della natura umana. Ma Ajahn Chah era solito dire qualcosa che mi aiutava molto nella mia vita monastica: «Se vuoi praticare, pratica. Se non vuoi praticare, pratica». Semplice, no? Tali parole sono perle di saggezza in cui possiamo fidare. Delle volte stiamo bene, abbiamo energia e fiducia, ci sentiamo felici. Nella pratica sviluppiamo ciò che il Buddha chiamava le cinque facoltà della mente: la facoltà della fede o fiducia; la facoltà della saggezza o della conoscenza; la facoltà della concentrazione; la facoltà dell'energia o dello sforzo, e la facoltà della consapevolezza che tiene in equilibrio le altre quattro. Quando nella nostra pratica ci sentiamo bene, alcune di queste facoltà possono essere presenti.

Ci sentiamo fiduciosi, abbiamo più energia e la pratica della concentrazione è più facile. Possiamo avere una mente più lipidica. Allora ci viene spontaneamente da pensare: «Se mi

sentissi sempre così, allora sì che potrei praticare».

Quando però i tempi si fanno difficili e ci sentiamo ammalati o depressi, quando un altro giorno ci alziamo doloranti, con più preoccupazioni e fardelli ancora e privi di entusiasmo, dove sono dunque quelle facoltà? È difficile trovarle. La mente è piatta e dispersa, la confusione prevale e l'energia sembra scomparsa. Mi sono spesso chiesta perché questo accada, finché ho compreso quanto *avijjā* funzioni in quei momenti. Quando la consapevolezza è assente, ci dice di tornare a letto ed annientarci. Dice: «Sei così confuso e infelice, tornatene a letto; perché non prendi qualche sonnifero e non ti metti a dormire?». È la voce dell'illusione, che può suonare piuttosto radicale, ma è una voce familiare che ci dice di rifiutare quel che c'è nel momento presente. Anche i monaci e le monache attraversano esperienze del genere; possiamo sentire quelle voci ogni mattina per anni quando ci alziamo: «Non sei pronto, è troppo complicato, non ce la farai».

Siamo fortemente condizionati dall'illusione. Mentre seguiamo un ritiro di meditazione può capitarci di pensare al Dhamma come ad un programma terapeutico. Non riflettiamo sul fatto che quando abbracciamo un percorso di Risveglio ci imbattiamo ripetutamente nelle forze dell'illusione, che sono molto potenti. Dobbiamo aver fiducia nel fatto che coltivare questo percorso della pratica ci aiuterà davvero e che abbiamo gli strumenti per rapportarci alle nostre difficoltà. A volte durante la giornata le facoltà della consapevolezza, della fede, della saggezza, dell'energia e della concentrazione possono sembrare scomparse, ma esse si manifestano se rafforziamo il nostro cuore per mezzo della pratica. Allora saremo in grado di affrontare le difficoltà che incontriamo. Le facoltà della mente possono non presentarsi tutte contemporaneamente, ma quando sviluppiamo la nostra pratica di meditazione e conduciamo una vita di integrità ed onestà, esse si rafforzano. Non deve essere una vita fatta di perfezione, non è questo il punto, ma una vita fatta di integrità, radicata nel conoscere il modo in cui le cose sono, nel conoscere il Dhamma. Que-

sto ci aiuta, per esempio, a capire che soffermarsi sulla negatività quando le cose non vanno per il verso giusto non rappresenta la via d'uscita dalla sofferenza: la via d'uscita consiste nel lasciar andare e ricominciare.

Di rado leggiamo nei libri cosa la pratica implichi realmente. Di solito ci imbattiamo nei risultati raggiunti da persone che hanno praticato per molti anni. I libri tendono a descrivere i successi perché questi ispirano, ed è ciò che gli editori pensano che la gente voglia leggere. Non leggiamo spesso libri a proposito dei momenti di difficoltà, del dover ricominciare, del sentirsi stupidi per giorni, del sentirsi inadeguati e ossessionati da preoccupazioni ed ansie persino dopo aver praticato per anni, del parlare in modo stupido e dello sperimentare il peccato. Di fatto, però, queste cose non indicano fallimento, sono solo i risultati di una vita di *kamma* e dobbiamo restare pazientemente in loro compagnia finché non se ne vanno.

A volte dobbiamo portare pazienza con le storie che la nostra mente ci racconta e che non sembrano avere nulla a che fare con questa vita. Ci chiediamo perché siamo ossessionati da qualcosa o perché ci imbattiamo in faccende che ci spaventano o ci confondono: questo fa parte del percorso della pratica. In altre occasioni, siamo in dubbio se stiamo facendo la cosa giusta. Siamo sulla strada giusta? Dovremmo cambiare religione, percorso, insegnante? In quei momenti, vediamo ciò che sta realmente accadendo? Sentiamo di aver smarrito il sentiero, e così la nostra mente cade in uno stato di dubbio, è confusa quando non sappiamo cosa fare. Quanti di noi lo percepiscono quando siamo confusi, quando il dubbio si insinua e ci fa dubitare ulteriormente? «Non sono abbastanza bravo, non ho quel che serve per la pratica. La mia vita è così piena di preoccupazioni che non riesco proprio a farlo. È per monaci e monache che vivono in cima alle montagne». Questo accade quando abbiamo perso il cuore che ascolta, la consapevolezza con cui ascoltare quei pensieri. Il sentiero è lì, ma siamo sprofondati nell'illusione e la mente crede a ciò che dice.

Stiamo procedendo sul treno del *saṅkhāra*

(formazioni mentali, schemi, programmi); tuttavia il sentiero è ancora dinanzi a noi, visibile nell'immediato qui ed ora, senza tempo, come quando cantiamo al mattino.

Quando pratichiamo notiamo quel che ci distoglie dal presente. La nostra mente si allontana a pensare quel che faremo domani, da qui a sei mesi o tra un anno. Ritorniamo alla nostra infanzia, al nostro passato, a ieri o al momento precedente. Notiamo come possiamo aggrapparci al passato o andare avanti verso un futuro che non è ancora arrivato. Non c'è nulla di sbagliato in questo, se siamo consapevoli di quel che sta accadendo e riusciamo a vederlo chiaramente; allora possiamo divertirci nel guardare la mente muoversi avanti e indietro. Per la maggior parte del tempo, però, ci muoviamo con essa, restiamo incastrati, ci muoviamo avanti e indietro assieme a lei.

Ajahn Chah diede ai suoi discepoli un insegnamento che la mente razionale fatica ad afferrare nella sua immediatezza: «Nella pratica non vi è andare avanti, né andare indietro, né restare fermi». Cosa significa? Un vero rompicapo! È come uno *koan* Zen, un paradosso su cui meditare per affilare la mente e arrestarla, per evitare che si muova assieme a tutto quello che sperimenta. Quando la mente si ferma, essa è presente qui ed ora. Questo è tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

A volte sembra che siamo lontani migliaia di chilometri, anni luce dall'Illuminazione, dal vedere chiaramente la natura della mente e del corpo. Tuttavia cos'è che crea tempo? Il nostro pensiero? Cosa è senza tempo in noi? Delle volte persino il bagaglio di una tradizione ci porta via dal momento eterno. Scoviamo la nostra mente a soffermarsi sulle "percezioni buddhiste", non più quelle cristiane né quelle agnostiche, ora quelle buddhiste. Aggrapparsi a tali percezioni, però, non è il Sentiero, ecco perché a volte non avvertiamo la gioia della pratica. Siamo ancora legati all'idea di come le cose dovrebbero essere invece di bere alla sorgente, ed estinguere la nostra sete di Illuminazione, di libertà. Bere alla sorgente significa vedere chiaramente: non ci vuole molto. Ecco la bellezza di questo Sentiero, che è così disponibile, sempre qui,

così vicino a noi. Dunque dovremmo constatare se siamo attaccati alle percezioni. Ad esempio, possiamo esser legati all'idea che tutto è transitorio, ma ci sforziamo perché ciò che stiamo testimoniando ora appare solido, permanente e costante. Se lasciamo andare qualsiasi tipo di idea, però, ciò che sembra permanente e costante è in accordo con il Dhamma.

Il messaggio del Buddha ci dice che non dovremmo attaccarci alle parole dei suoi insegnamenti, ai concetti, ma andare alla fonte stessa, alla mente. La consapevolezza è l'accesso alla conoscenza che ci conduce verso il momento presente, è così che la mente può realizzare la verità del "modo in cui le cose sono" senza alcun intermediario: è proprio come bere acqua fresca alla sorgente. Allora persino gli ostacoli – la brama, l'ostilità, la pigrizia e il torpore, l'irrequietezza e la preoccupazione, il dubbio – possono esser visti per quel che sono: mutevoli, insoddisfacenti e non-sé. Essi non sono ciò che noi siamo davvero. Quando la mente è piatta, depressa, triste, abbattuta, indisciplinata, refrattaria, ribelle, infantile, gretta, sciocca, proprio quello è il momento della pratica, e allora ci renderemo conto che un momento di consapevolezza ci darà l'energia di cui abbiamo bisogno. Potremmo non vivere tale esperienza nell'immediato, ma con l'esperienza cominciamo a confidare che questo è ciò che accadrà. Non appena c'è consapevolezza c'è cambiamento e, quando la percezione del cambiamento appare, essa ci dona fiducia, fede per andare avanti, per non essere ingannati dall'apparenza delle cose.

La fiducia comporta stabilità mentale, concentrazione. Quando la consapevolezza aumenta, la concentrazione è solo un momento. Non c'è bisogno di andar lontano, leggere tonnellate di libri oppure ricordare tutti gli insegnamenti appresi nel corso degli anni; un solo momento di consapevolezza del corpo, l'inspirare e l'espirare è abbastanza per riportarci al Dhamma, al Buddha, alla realtà. Non dico che è facile. Penso che sia stato Ajahn Chah a dire: «Vediamo noi stessi aggrapparci al bene e al male, e lo sappiamo. Ci aggrappiamo al bene e sappiamo che non è la giusta pratica, ma

non riusciamo ancora a lasciar andare. Questo costituisce già dal cinquanta al settanta per cento della pratica». Il Sentiero del Risveglio è qualcosa di simile, essere in grado di sapere che i nostri errori, i nostri fallimenti, i lati negativi della nostra vita sono parte integrante della pratica, non sono separati da essa né costituiscono un ostacolo, ma solo la parte materiale con cui dobbiamo lavorare per realizzare il Dhamma. Gli errori ed i fallimenti sono cibo assimilato attraverso la pratica, cibo che trasforma il nostro cuore.

Il Buddha è spesso paragonato al medico della mente. Egli è conoscenza, la mente sapiente. Persino la debolezza della mente è Dhamma: se la mente non fosse malata, non avremmo bisogno del medico. Non è che trovare rifugio nel Buddha risolverà tutti i nostri problemi, ma allora possiamo davvero cominciare a lavorare, abbiamo consapevolezza ed una chiara visione di quello che ci limita, di quello che opprime il nostro cuore, che rende misera la nostra vita. Quando vediamo questo, qualcosa in noi forse si ritrae rispetto al lavoro futuro e dice: «Non voglio percorrere questo sentiero, è troppo doloroso; non voglio vedere così chiaramente, voglio solo pregare e sperare in forze divine che ripuliscano tutto il mio *kamma*. Non voglio annientare me stesso». Questo, però, non è ciò che il Buddha insegnava. Non dobbiamo annientare noi stessi, abbiamo solo bisogno di vedere e capire noi stessi così come siamo, e cominciare a rilassarci e riportarci a noi stessi con più dolcezza, con semplicità, umorismo ed umiltà. I nostri punti deboli, le carenze della nostra mente e del nostro corpo sono i materiali di cui abbiamo bisogno per la trasformazione. Quei problemi non li cerchiamo, ma quando appaiono non li vediamo più come un ostacolo sulla nostra strada, andiamo incontro ad ogni esperienza con consapevolezza, fiducia, concentrazione, energia e saggezza, facoltà della mente che cominciano a sanare tutti i nostri fallimenti. Impariamo a lasciar andare, a smettere di aggrapparci, di attaccarci, complicando le cose.

Ricordiamo che la mente è un'imbrogliata, come un prestigiatore. *Māra*, l'illusione della nostra mente, è un imbrogliatore. Se non ab-

biamo alcuna consapevolezza né saggezza, né *sati-sampajañña*, *Māra* proverà ad ingannarci ripetutamente. È straordinario il modo in cui può prendersi gioco di noi facendoci credere cose che non hanno punti di connessione con la realtà. A volte la gente crede così tanto a *Māra* che finisce per distruggersi, perché *Māra* è il grande distruttore: non ci vuole illuminati, né in pace, distrugge la pace, distrugge la nostra fiducia. *Māra* non è un'entità esterna, bensì la nostra stessa incapacità di vedere le cose così come sono veramente. Il Sentiero della pratica lavora attraverso l'impegnarsi, l'interrogarsi, l'investigare, l'imparare a vedere le manifestazioni della nostra ignoranza in modo chiaro. Questo sentiero di consapevolezza risveglia e libera il nostro cuore dal continuare a rapportarsi a noi stessi in modo illusorio. Durante questo ritiro abbiamo imparato ad uscire dal programma dell'illusione e ad entrare nel Sentiero del Dhamma, il Sentiero del Risveglio che non consiste solo in un altro programma interiore, ma in qualcosa in noi che può osservare quei programmi per ciò che sono, senza essere ingannati da essi. Alcuni dei nostri programmi sono utili, ad esempio, per trovare la nostra strada per andare da un posto all'altro, ricordare il nostro numero di stanza o dove ritrovare la nostra auto alla fine del ritiro. Molti dei nostri programmi sono però inutili, sono solo cieche inclinazioni.

Siamo molto fortunati ad essere in grado di sentire e di riconoscere che l'insegnamento del Buddha è la vera benedizione nella nostra vita. Possiamo attingere alla nostra fiducia e alla nostra fede per continuare a camminare lungo questo Sentiero. Sebbene non ci sia nessuno a percorrerlo, c'è un movimento in avanti che trasforma il cuore. Dato che viviamo in una realtà vincolata al tempo, il regno degli esseri umani, abbiamo uno ieri, un oggi e un domani; dobbiamo rapportarci a situazioni legate al tempo e dobbiamo relazionarci ad esse con abilità. Ajahn Amaro ha detto che possiamo essere nel presente, ma possiamo anche esser consapevoli di ciò che sta accadendoci attorno, non semplicemente contando i nostri respiri, ignari delle circostanze in cui viviamo.

Per riassumere, ricordatevi che nella nostra pratica abbiamo bisogno dei momenti in cui non ce la sentiamo di attuarla, quando tutto va storto, quando la nostra vita sta andando in pezzi, la nostra famiglia ci fa impazzire, quando il nostro capo ed i colleghi ci fanno diventare matti. Quelle sono le situazioni in cui la pratica è davvero molto utile, non solo in ritiro, ma ogni volta che la mente è in procinto di esplodere o crollare. In quei momenti il medico ed il rimedio sono davvero essenziali, la via d'uscita al dolore che proviamo. È allora che occorre chiamare il medico e usare i suoi rimedi, è allora che non bisogna dimenticarli né perdersi fra gli armadietti delle medicine buddhiste, bensì far ricorso solo ad alcuni dei rimedi semplici, un trattamento completamente naturale e senza effetti collaterali, ma che rappresentano una via certa per una salute a lunga durata.

***Ringraziamenti a
Maria Rosaria Ambrosino
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.