

# Avete mai notato?

monaca Ajahn Sundara

© 2011 - Amaravati Publications

Avete notato, quando guardiamo in noi stessi, come continuiamo a imbatterci nei nostri ostacoli? Ecco perché la pratica a volte può essere frustrante, se non abbiamo qualcuno esperto che sappia spiegarci che gli ostacoli possono essere in realtà del tutto normali e che sentirsi sventurati, deboli e miserabili va bene perché questi sono solamente stati della mente, percezioni impermanenti.

Lo sfondo di tutte queste cose non è sempre chiaro in modo spontaneo. Questo è il motivo per il quale la consapevolezza va coltivata. La consapevolezza è lo sfondo. Talvolta le cose sono profondamente radicate nella nostra mente e non è così facile estirparle e lasciarle andare. A volte questo richiede che per anni osserviamo i modelli specifici o le risposte specifiche alla vita prima che possiamo esserne liberi.

Non siamo così ingenui da aggrapparci ad essi, ma abbiamo altri aspetti emotivi che inibiscono il processo del lasciar andare. Abbiamo sufficiente conoscenza e comprensione della psicoterapia per capire che questi modelli emozionali possono ricollegarsi all'infanzia o addirittura ad esperienze di vite precedenti.

Sebbene la nostra mente possa sentirsi bloccata, allo stesso tempo una gran parte di noi stessi non è affatto bloccata e si sente bene. Perciò, essere capaci di continuare a cambiare direzione e di prendere rifugio nella parte in noi che non è bloccata è una sorta di

abilità, di arte. Ecco il bello del cammino spirituale: possiamo continuare a guardare a quella parte in noi che è già libera e prendere rifugio in essa. Naturalmente abbiamo bisogno di tutto l'aiuto possibile.

È veramente una gran fortuna avere un buon insegnante come Ajahn Sumedho dal quale si può andare per un consiglio, una persona che non necessariamente ti coccola o ti dice quanto tu sia buono, ma ti ricorda di rimanere consapevole, vigile e molto presente a cose che possono essere davvero difficili o perfino insopportabili.

Nella pratica non si resta aggrappati a nulla di ciò che sorge nella mente, si prende

un chiaro impegno a lasciar andare. Vi renderete conto che – se ci si comporta abbastanza spesso in questo modo con qualsiasi cosa si presenti, con le difficoltà, con i problemi – funzionerà davvero. Qualcosa cambierà e si trasformerà. Il vostro mondo cambierà e mentre la mente acquista più fiducia nel reame del Dhamma, della verità, della liberazione, perde la fiducia che ha nei desideri e nelle paure.

Molta della nostra incapacità a lasciar andare deriva dalla paura. Siamo spaventati dal lasciar andare le cose perché tutto ciò che conosciamo, perfino la nostra miseria, è confortante a livello emotivo. Sembra farci sentire meglio rispetto al non sapere. Ma Ajahn Sumedho ci ha insegnato per molti anni ad allenare la mente a fronteggiare ciò che non è conosciuto. Quando sorgono delle domande,



semplicemente dite: “non so... non so... non so”, allenando la mente semplicemente in questo modo. Fatelo nella vita di tutti i giorni. Permettete al Dhamma di informare la vostra coscienza invece di continuare con la monotonia delle attività della mente condizionata.

Tutto ciò che la mente condizionata può fare è passare da un pensiero a un altro e a un altro ancora. Non c'è nulla di sbagliato nella mente che pensa. La mente che pensa è utile per la contemplazione, per la riflessione, per i chiarimenti e per la vita di ogni giorno. Quando contemplate lo spazio della vostra mente potete guardare ai pensieri non come a un rigido sistema di convinzioni, ma come ad energia, immagini, forme. Poi chiarite a cosa volete pensare coscientemente e a cosa non volete pensare.

Possiamo spesso essere confusi dalla nostra mente perché vi troviamo un misto di molte opinioni. In questo sentiero talvolta si raggiunge un luogo dove l'unica cosa che rimane da fare è sviluppare il senso dell'umorismo. Fortunatamente ciò avviene del tutto naturalmente durante la pratica, perché a volte si deve passare attraverso cose così ridicole che viene veramente molto da ridere. Potreste passare molte ore nella foresta del monastero di Chithurst diffondendo *mettā* verso tutti gli esseri viventi, irradiando compassione verso tutti gli esseri senzienti del mondo intero. Poi, non appena tornati nell'edificio delle monache, potreste imbattervi in una delle monache “difficili” verso la quale si è appena indirizzata un'enorme quantità di *mettā* e, in una frazione di secondo, essere riempiti di rabbia. Come non ridere? Oppure si può essere molto turbati da qualcosa di così mondano come il modo in cui le persone preparano il condimento per l'insalata.

La mente può sentirsi elevata da tanti nobili pensieri e avere visioni profonde sulla natura della realtà che fanno comprendere come tutto è in cambiamento, tutto è apparenza e tutto è nella mente. Poi può succedere di essere in cucina a preparare il cibo e improvvisamente diventare furiosi perché qualcuno non taglia le carote “alla francese”. I francesi non farebbero mai così, mai! Ma a chi interessa? Noi mangiamo soltanto un pasto al

giorno, a chi importa di come tagliamo le carote?

Abbiamo tutte queste nobili visioni profonde, poi si è in cucina ed è qui che si entra nel lavoro vero. Cosa facciamo con la nostra natura emotiva in cucina? È lì che scattano le nostre molle e l'atmosfera diventa incandescente.

La vita nel monastero è come un gigantesco calderone o una pentola a pressione. A volte ci si sente come se tutti bollissero insieme. Le persone che vengono al monastero possono non avere idea di questa realtà perché all'inizio tutto sembra assolutamente pacifico. Per un nuovo frequentatore tutti possono sembrare angelici, dotati di un cuore puro, amorevoli, vestiti correttamente, pacifici e armoniosi. Molte persone ne sono molto ispirate, all'inizio. Poi entrano nella routine monastica e nella vita di ogni giorno, lavorando insieme. Presto qualcuno di loro viene da me e dice: “Sorella, non ho mai sperimentato prima in vita mia una cosa del genere: vedo alcuni mettere un coperchio in una certa maniera e mi viene da picchiarli”. Oppure: “Ho letto un libro su *mettā*, ho cercato di sviluppare *mettā* durante le ultime settimane ma quando vedo la tale persona camminare di fronte a me sento una furia verso di lei, anche se non ci ho mai parlato”. Potete vedere con che cosa siamo alle prese? Una volta che si comincia ad essere testimoni della vita della propria mente è abbastanza divertente.

Ma non è così divertente quando si è testimoni delle ferite che vanno realmente in profondità. Possiamo rimanerne veramente feriti. Siamo creature molto sensibili e i nostri piccoli ego si turbano quando non sono coccolati o addolciti con parole gentili. Potete dire davanti ad un gruppo: “Io sono un tipo rabbioso, sono molto impaziente, non sono gentile con le persone, posso essere molto spiacevole, ho molti punti di vista e opinioni differenti sulle cose, sono egoista e posso essere anche invidioso”. Ma se qualcuno è d'accordo con voi: “COSA?!”.

Finché te lo dici da te quanto sei stupido, nessun problema. Ma se qualcun altro ti dice che sei invidioso e ignorante, guarda la tua

reazione. “Io? Non mi attaccare! Che dire di te?”. Ecco come di solito reagiamo, passiamo all’offensiva. La mente ha un mucchio di modi per illudersi. Questo è ciò che impariamo attraverso la pratica.

Il sentiero della pratica si divide in tre aspetti: *sīla* o etica; *samādhi* o pratica di meditazione – che include sforzo o energia, concentrazione e consapevolezza - e *paññā* o saggezza, che consiste nei primi due punti del sentiero, Retta Comprensione e Retta Intenzione. Non è così difficile relazionarsi allo sviluppo mentale, l’aspetto che include la consapevolezza, lo sforzo e la concentrazione, finché ci occupiamo di tecniche come il respiro o la consapevolezza del corpo. Ma spesso è molto più difficile relazionarsi agli impedimenti o agli ostacoli della pratica, come la confusione e la frustrazione.

La pratica porta molta gioia, felicità e pace, ma finché dipende da qualcosa è destinata a mutare: non possiamo contare su qualcosa che dipende da cause impermanenti. Questa pratica porta a comprendere la mente, che in svariati modi è molto pericolosa e insidiosa. Correlarsi a noi stessi e alla nostra mente in un modo sensato, sano, gentile e paziente, è una vera abilità, a fronte di tale insidiosità e illusione. È il tirocinio. È un insegnamento. È qualcosa che facciamo un po’ per volta. Gradualmente impariamo come fare. Non viene da sé. Impariamo a prenderci davvero cura delle nostre azioni compiute con il corpo, la parola e la mente. Molti di noi cominciano con la mente. Ci interessiamo alla meditazione e poi notiamo quanto ci arrabbiamo, o ci accorgiamo dei *kilesa*, le emozioni afflittive o stati mentali non abili, che sono molto spiacevoli. Notiamo il nostro attaccamento. Anche l’attaccamento a essere una persona “buona” è doloroso, poiché ci renderà ciechi e proietterà ogni genere di cose nel mondo. Ecco dove a volte ci andiamo a mettere quando diventiamo fanatici circa l’essere buddhisti: vogliamo convertire tutti. Andiamo a casa e cominciamo a parlare ai nostri amici di come siamo diventati una persona migliore. Abbiamo partecipato a qualche ritiro e avuto alcune visioni profonde e adesso siamo più in pace. Ci attacchiamo a questo, diventiamo

presuntuosi riguardo la pace e cominciamo a progettare la stessa cosa nella vita altrui. Se le altre persone non sono calme sono semplicemente “cattivi buddhisti” o sono semplicemente un disturbo, e ovviamente non stanno praticando. Io sto praticando ma *loro* no.

Ci sono molti elementi in noi che ci rendono ciechi. Queste cose si svelano non appena si diventa pronti ad aprire pienamente le nostre vite, senza paura. Questo si può fare solo se il nostro obiettivo è molto chiaro. Riflettete spesso sul perché avete cominciato questo cammino e su cosa volete farne o se veramente volete essere liberi. Potreste essere sorpresi nello scoprire per esempio che non volete essere liberi, che volete solamente avere il vostro pezzo di torta e mangiarlo! Ma sentire questa voce è sufficiente. Non dovete crederci, perché non siete voi.

Se potete *sentire* queste voci, la consapevolezza di queste è il sentiero. È qui e adesso ed è il rifugio della consapevolezza. È dove la mente è alla fine liberata da tutti gli ostacoli, da tutti i dolori e tutte le miserie. A un certo punto vi deve essere molto chiaro che questo percorso di pratica ha come unico scopo quello di liberare il cuore dalle miserie, da *dukkha*.

Così, quando sperimentate *dukkha* non tiratevi indietro. Questa è la vostra opportunità. Non è un problema. È la vostra opportunità di liberare la mente dall’attaccamento all’ignoranza. Questo è ciò che si dovrebbe vedere. Ma non appena si è testimoni di qualcosa di doloroso, si verifica una reazione che fa indicare qualcuno o qualcos’altro e dire: “È colpa tua”. Lanciate la palla nel campo di qualcun altro invece di guardare alla sorgente e prendervi la responsabilità della vostra reazione. Leggere la mente nel modo corretto è la più efficace formazione.

La Retta Intenzione è il non nuocere e l’assenza di malevolenza, l’impegno di essere totalmente innocui verso gli altri e se stessi. Questo significa la completa accettazione di quello che si è e come si è. Il terzo aspetto della Retta Intenzione è la rinuncia, il lasciar andare. Per quanto riguarda l’aspetto saggezza del sentiero, due parti riguardano l’es-

sere gentili verso se stessi e gli altri e la terza riguarda il rilasciare, il lasciar andare.

Quest'inverno il mio insegnante stava parlando delle benedizioni. Come benedici qualcuno? La benedizione è gentilezza, non è così? Quando benedici qualcuno non lo stai maledicendo, vero? Quando mi sento benedetta mi sento molto felice. Il mio insegnante mi ha dato un meraviglioso insegnamento sulla benedizione. L'insegnamento è questo: non create nessuno nella vostra mente. Non è meraviglioso? Naturalmente voi potete recitare: "Possa tu essere felice, possa tu stare splendidamente, possa tu stare meravigliosamente, possa tu avere una lunga vita" e così via. Augurare felicità e benessere a qualcuno va bene. Ma forse non riuscite a farlo. Come benedirli se li odiate a morte? Forse è chiedere troppo e potete riconoscerlo. Il mio insegnante dice che se vuoi benedire la vita in generale per portare un senso di felicità alla vita, semplicemente non creare persone nella tua mente.

Questo vuol dire benedirle, perché le liberate dai vostri problemi personali, non le imprigionate con la vostra rabbia, le vostre aspettative, le vostre frustrazioni, la vostra mente triste. Non chiedete loro di essere in nessun altro modo rispetto a quello che sono. Non è meraviglioso? E funziona! Funziona. Lasciando andare.

#### DOMANDE E RISPOSTE

*D: Quando interagisco con la gente, mi rendo conto di essere una persona differente a seconda delle persone con cui interagisco. È sconcertante.*

R. Può darsi: quando osserviamo noi stessi scopriamo molti personaggi dentro di noi. Non preoccupartene. In una sola giornata possono emergere da noi anche 20 personaggi.

*D: E quale di questi è reale?*

R: Nessuno. Nessuno è reale. A livello convenzionale noi dobbiamo essere qualcuno. Impariamo a danzare con questi diversi personaggi. Ventisei anni fa avrei pensato: "Che ipocrisia!". Con questa persona sono in un modo e con quell'altra persona sono in quell'altro modo. Come è ipocrita tutto ciò! No,

non lo è. Semplicemente impariamo riguardo il genere umano. Con alcune persone parliamo in un modo, con altre parliamo in maniera differente. Semplicemente diventiamo saggi riguardo la natura umana. Si parla con la propria madre in maniera differente che con il proprio amante, non credete? Il modo di parlare con il proprio figlio sarà diverso da quello con il migliore amico. Se qualcuno ci coccola e ci dice quanto siamo meravigliosi, potremmo mostrargli il nostro personaggio dolce. Se ti fanno scattare le tue molle, viene fuori il tuo personaggio arrabbiato. Abbiamo tutti questi personaggi differente. Dobbiamo semplicemente sapere che esistono ma che non sono realmente noi stessi. Abbiamo infiniti sé all'interno di noi stessi.

*D: Quando c'è un rapporto tra due persone, non sono presenti i loro sé, c'è l'interazione. È come se fosse il rapporto ad essere nel momento, non le due persone. È l'interazione che sta creando il presente, non le persone.*

R: Sono molte le condizioni che creano il presente. Anche il modo in cui abbiamo mangiato il pranzo potrebbe creare le condizioni che si presentano in un rapporto; ciò che si prevede di fare in serata può metterci in un umore differente. Ci sono molte cose, molti fattori, molti elementi che possono influenzarci in ogni rapporto con chiunque o in ogni situazione.

*D: Voglio solo dire che apprezzo la tua onestà sulla tua mente ed il suo modo di essere. È molto più facile stare con me stessa dopo aver sentito questo.*

R: Ne sono molto contenta.

*D: Nella pratica ho notato emergere tutti i personaggi e i loro volti. La mia mente vuole accogliere tutti gli insegnamenti del Buddha e interpretarli nel senso che dovrei eliminare questi personaggi. So che questa non è la pratica, ma è quello a cui la mia mente vuole arrivare: la pratica come eliminazione di quelle cose, io che dovrei essere un individuo senza volto. Qualcosa più profondamente in me sa che questo è un estremo. Mi domando se puoi dirmi come praticare con questo.*

R: C'è una tendenza molto forte in noi a vo-

lersi sbarazzare delle cose. Ciò ha un nome. Possiamo in effetti riconoscerlo. È una delle cause della sofferenza. È la Seconda Nobile Verità, quella della sofferenza, *dukkha*: volerli liberare delle cose che non ci piacciono. Per esempio, la percezione costruita nella mente dei vari sé che non ci piacciono. Questa forza è intensa in tutti noi. Noi tutti ne soffriamo. Noi tutti abbiamo questa malattia di volere le cose che ci piacciono e di voler liberarci delle cose che non ci piacciono.

Questo si chiama *bhava-taṇhā*, attacco al divenire, e *vibhava-taṇhā*, attacco al non divenire. Non vogliamo diventare quei personaggi malvagi. Vogliamo diventare la piacevolezza di una mente vuota e pacifica. Perciò abbiamo bisogno di notare quando questo accade. Non è questione semplicemente di riconoscere i personaggi e la loro percezione, idea e pensiero. Abbiamo bisogno di entrare in contatto con i sentimenti sottostanti. È un aspetto dell'avversione. È uno stato mentale avversivo. È la base di questa forma di pensiero. Ecco come perciò possiamo non agire questa tendenza: semplicemente notiamola. Semplicemente chiamiamola "avversione". Non c'è nulla di sbagliato in questo. Il suo opposto è voler avere successo, diventare meravigliosi e calmi, ed è chiamato *bhava-taṇhā*, il desiderio di diventare qualcosa che ci piace.

È doloroso notare questa tendenza. È difficile accettare questa parte di noi stessi che abbiamo bisogno di capire meglio, piuttosto che cercare di eliminarla. Ma è davvero normale. È una tendenza normale. È il nostro campo di investigazione conoscere meglio questo aspetto di *dukkha samudāya*, il desiderio di sbarazzarsi delle cose che non ci piacciono. È molto potente, soprattutto nella mente degli occidentali. Tendiamo ad essere perfezionisti, piuttosto arrabbiati, tipi avversivi. Sappiamo come liberarci delle cose. Infatti il nostro condizionamento è tale che quando non sappiamo come liberarci delle cose che non ci piacciono veniamo visti come stupidi. È stupido essere pazienti con le cose che non ci piacciono e tuttavia questo è ciò che l'insegnamento buddhista ci chiede: essere molto pazienti con le cose che non ci piacciono. Potete

vedere quali sono i nostri problemi, da cosa siamo fronteggiati.

*D: Hai paragonato le varie culture e parlato della cultura occidentale che incoraggia il pensiero critico. Ho sempre pensato che questa tendenza nella nostra cultura sia qualcosa che dovremmo tentare di superare. Tu la presenti in maniera molto differente. Quando l'hai confrontata alle culture asiatiche, hai detto che tendono ad essere più inclini alla fede. Ho sempre pensato che se noi fossimo più così, avremmo più successo nel sentiero buddhista. Questo non è come lo stai presentando tu.*

*R: Non dimentichiamo che la via buddhista non riguarda il diventare qualcosa. Riguarda invece la comprensione di quello che impedisce di essere liberi dalla sofferenza. Non riguarda il prendere una posizione in favore o contro qualcosa. Come tu hai detto, definire gli asiatici più inclini alla fede e gli occidentali più critici e speculativi è una grossolana generalizzazione. Ma a un certo punto si comprende che non si sta liberando qualcuno che non si è. Non si sta liberando un ideale, non è vero? Stiamo liberando qualcuno che è stato cresciuto in una cultura fondata sul pensiero critico. Sarete felici di sapere che nella definizione buddhista dei diversi caratteri, il Buddha ha definito le persone in base a certe tendenze. Troverete il tipo avido, l'avversivo, il tipo rabbioso, quello dubbioso, il tipo deduttivo, quello fiducioso e così via. La mente arrabbiata o avversiva è molto vicina alla mente saggia. La mente di tipo critico, avversivo, arrabbiato vuole liberarsi delle cose. La mente saggia vi dà la comprensione per lasciare andare le cose. Con la saggezza non vi sbarazzate delle cose, le "lasciate andare". Il tipo saggio capisce subito qual è l'ostacolo. Si sviluppa molta energia praticando davvero con questo.*

Capirete rapidamente, e questo vi darà molta fiducia, come procedere con lena nella vostra pratica perché saprete come si deve lavorare. Così la tendenza all'avversione può essere usata a proprio favore portando la saggezza su di essa. Questa tendenza avversiva vi condurrà a percepire più energia con la quale lasciar andare le cose perché potrete vedere quanto queste cose siano dolorose. Di-

ventiamo avversi nei confronti delle cose che non ci piacciono, che sono dolorose. Raramente proviamo avversione verso un gelato o un buon dolce. Siamo avversi soprattutto nei confronti di qualcuno che dice ad esempio: “Da domani cominceremo a digiunare per tre giorni”. Orrore!

Come occidentali la fiducia della nostra mente si accresce in modo differente. Questo non significa però che abbiamo meno fede o fiducia. Si procede lungo un canale differente. Spesso abbiamo bisogno di capire per cominciare a sentirci fiduciosi. Possiamo sapere esattamente dove il nostro cammino ci sta conducendo e cosa dobbiamo fare, ma abbiamo poca fiducia o pazienza nell’attivare i mezzi per raggiungere il nostro obiettivo. Questo accade perché non siamo abbastanza sicuri su come attivare le giuste condizioni. Non abbiamo fiducia nell’applicarci agli elementi base per raggiungere dei risultati, per esempio diventando ogni giorno un po’ più consapevoli, un po’ più gentili, un po’ più pazienti, meno tirannici, sviluppando gradualmente la retta parola, poco a poco, e osservando i risultati dopo un certo tempo.

La facoltà critica è molto importante nell’insegnamento buddhista. Sebbene esso includa un elemento di devozione, si tratta più di un cammino di saggezza, che richiede la capacità di pensare con chiarezza, di capire con chiarezza. Quest’aspetto della mente è molto importante. Pensare può essere un ostacolo ma è anche uno strumento. Pensare permette di arrivare ad una comprensione più profonda che può essere integrata nella vita di ogni giorno. È qui che siamo carenti. Spesso non sappiamo dove radicare la nostra comprensione nell’esperienza di ogni giorno così che questa possa riverberare e diventare vero cibo per il cuore.

***Ringraziamenti a Laura Manunta e  
Roberto Luongo  
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.