

# Lo spazio interiore

monaca Ajahn Sundara

© 2011 - Amaravati Publications

Nella vita quotidiana, abbiamo molte esigenze.

Siamo presi da numerose attività e spendiamo buona parte delle nostre energie cercando di sistemare il mondo “esterno”. Nella vita monastica trascorriamo molto tempo a sistemare il mondo che abbiamo nel cuore e nella mente, cosa che, in realtà, non è poi così diversa.

La gente pensa che quando si va a vivere in un monastero la mente si pacifichi, che si goda di uno stile di vita tranquillo, sereno e semplice. Vorrei togliervi ogni illusione in proposito: in un certo senso, le cose terrene che ci si è lasciati alle spalle continuano a esistere anche in monastero. La struttura della pratica monastica è un promemoria per mantenere semplici le cose, ma la mente non è semplice. Pensiamo che l'inquietudine che attanaglia il nostro mondo e la nostra vita sia dovuta alle complicazioni in cui ci imbattiamo ogni giorno in famiglia, nelle relazioni, al lavoro, con noi stessi, con la nostra salute: esistono tanti tipi di complicazioni. Tendiamo a focalizzare la nostra attenzione verso l'esterno, dimenticando il punto di partenza, la vera sorgente dei nostri turbamenti.

Così andiamo in monastero perché ci venga ricordato da dove nasce il turbamento e dove tutto finisce. Perché — se non riusciamo ad osservare la fonte delle nostre difficoltà, del dolore, della sofferenza, e non comprendiamo chiaramente che esiste una qualità dell'impermanenza, della fluidità e del cambiamento

nella nostra esperienza — stare in monastero è come vivere in una prigione. Ci sentiamo bloccati in poco spazio e senza possibilità di avere una visione più chiara. Credo che nes-

suno di noi si troverebbe qui se non avessimo già scoperto che c'è un limite a quanto il mondo e la nostra vita possono darci in termini di felicità, appagamento e gioia. La maggior parte di noi ha compreso con disappunto che — a un certo livello: non oserei dire a livello supremo — il mondo non è un'esperienza appagante perché, tentando di rendere perfetta la vita terrena, non troviamo comunque l'appagamento che cerchiamo. Continuiamo a



essere frustrati perché guardiamo nel posto sbagliato. Se avessimo una scelta, faremmo le cose in modo diverso, ma molto spesso non abbiamo la possibilità di fare grandi scelte. Siamo bloccati al livello delle “apparenze”, di ciò che “sembra”, un livello in cui è molto difficile comprendere che possiamo scegliere, che abbiamo delle opzioni. La pratica della meditazione è davvero il primo passo per riconoscere che abbiamo il potere di scegliere. Molto spesso avvertiamo che esiste un problema, ma non sappiamo indicarlo con chiarezza. Percepriamo che qualcosa non va nel verso giusto, ma non riusciamo a capire “perché” o “come”. Per fortuna viviamo in un'epoca in cui esistono numerosi insegnamenti, maestri, percorsi, tradizioni, significati e risorse, strumenti e mezzi che possono essere di grande aiuto per comprendere noi stessi in modo un po' più chiaro, un po' più

profondo: per comprendere il limite delle nostre abitudini, l'insoddisfazione causata dall'avidità e dalla rabbia, e constatare la nostra evidente stupidità.

Il Sentiero del Buddha a volte viene chiamato il Sentiero del Risveglio. Quando conosciamo il Dhamma a fondo, non è poi così difficile percorrerlo, ma è un Sentiero che ha apparenti paradossi, e ciò può renderci molto confusi. All'inizio pratichiamo perché vorremmo essere felici, ma la Seconda Nobile Verità del Buddha ci dice che l'attaccamento al divenire è causa di sofferenza. Pensiamo: "Non voglio essere rabbioso, voglio diventare buono e gentile, tranquillo e amorevole". Quella volontà può essere buona, si tratta di un genere di desiderio molto utile, ma c'è un paradosso: se meditando ci aggrappiamo alla volontà, finiamo per essere annoiati, irritati e agitati. Ci chiediamo come mai il buddhismo con noi non funziona. Ma perché dovrebbe funzionare se continuiamo ad accumulare buone ragioni per soffrire? Non c'è da stupirsi se non funziona. La pratica della *vipassanā* ci insegna l'abilità di occuparci della mente a un livello convenzionale, riconoscendo semplicemente che vogliamo diventare buoni e non cattivi, oppure che vogliamo diventare intelligenti e non stupidi. Vogliamo la felicità di possedere tutto ciò che è buono al mondo, e così temiamo di non averlo. Tutto questo, se ci attacchiamo, diviene causa di sofferenza.

Buona parte della pratica testimonia l'illusione della nostra mente e quanto siamo attaccati alle cose. Anche se avessimo scritto una tesi sulle Quattro Nobili Verità o sul *nibbāna* o sulla somma liberazione, avremmo ancora bisogno di conoscere queste cose per esperienza diretta, nella nostra stessa mente. Potremmo avere una mente concettuale molto articolata, intellettualmente brillante e raffinata ma — come dico spesso — se continuiamo soltanto a leggere ricette su come si cuoce la pizza, non avremo grandi soddisfazioni: è molto meglio se riusciamo a mangiarne una, bella calda. Dunque, siamo spesso bloccati a quel livello. Viviamo in una dimensione del mondo in cui, grazie alla nostra formazione, possiamo raggiungere un alto livello di allenamento mentale. In Oriente non ci si

imbatte in questo genere di opinioni così forti. Non vuol dire che siamo peggiori o migliori, ma che soffriamo perché ci identifichiamo con una comprensione della realtà molto articolata e intellettuale. Sfortunatamente, se ci limitiamo a questo, a volte restiamo bloccati, senza tentare sul serio di fare qualcosa di più soddisfacente in termini di realizzazione, visione e comprensione.

A un primo livello del sentiero è importante avere una mappa chiara, una visione d'insieme di ciò che è l'insegnamento del Buddha. Quindi, bisogna assolutamente conoscere l'insegnamento della pratica buddhista, la dottrina del Buddha, sia leggendo i *sutta* e i commentari sia ascoltando bravi maestri — cosa molto utile — in grado di fornire una chiara interpretazione dell'insegnamento. Però chiediamoci: qual è lo scopo di questo Sentiero? Nella pratica della meditazione abbiamo bisogno di un approccio semplice, diretto, come la consapevolezza del respiro, del corpo. All'intelletto questo può sembrare troppo semplice: ci stanchiamo molto velocemente. Dopo cinque minuti le ginocchia cominciano a farci male e cominciamo a chiederci quando finirà la sessione, e così la mente si allontana dalla stanza e va da qualche parte: ricorda un vecchio film, sperando che tutto finisca presto, oppure augurandosi che non finisca mai. Questa è la proliferazione mentale, e se riusciamo a rendercene conto, questa è davvero l'arte della pratica.

L'insegnamento del Buddha nella tradizione Theravāda è molto semplice. Il Buddha dice che se ci annoiamo, dovremmo semplicemente essere consapevoli che siamo annoiati. Questo è quanto. Quando proviamo rabbia, semplicemente ci rendiamo conto che c'è la rabbia. Quando proviamo avidità, sappiamo che c'è l'avidità. So che a livello intellettuale questa pratica può essere molto insoddisfacente. Osserviamo una mente impigliata nella complessità, in un mondo di complessità, una vita fatta di complessità e di relazioni complesse, e ne siamo ossessionati. È una sorta di tossicodipendenza. Affrontiamola. Anche se non facciamo uso di droghe, siamo dipendenti da una mente troppo attiva. Una mente silenziosa, pacificata, immobile

non è proprio quello che riusciamo a ottenere abitualmente, ammettiamolo. Nella meditazione il solo atto di stare tranquillamente seduti, rappresenta una caratteristica essenziale del Sentiero del Buddha: sviluppare la mente calmandola, tranquillizzare la mente non forzandola, bensì lasciando che essa si ricomponga, che si rilassi e riconosca che forse non c'è nulla da fare in quel momento. La mente prolifera per abitudine, ma improvvisamente qualcosa accade e ci rendiamo conto che non c'è nulla da fare. Ci ritroviamo con la nostra noia o con la nostra ansia o con qualunque altra cosa vi sia in quel momento. Ma anche se non c'è nulla da fare, il processo mentale continua ad aumentare la propria lista delle "cose da fare": "devo fare ānapānāsati e non devo distrarmi, il maestro mi ha detto di liberarmi dell'irrequietezza. "Non lasciatevi prendere, non permettete alla mente di agitarsi a causa dell'irrequietezza e, se si agita, restate fermi nell'agitazione.

Ci possiamo lamentare del fatto che la nostra vita non funziona: siamo in un periodo di recessione, il conto in banca è in discesa, non siamo in grado di pagare il mutuo, temiamo di non dormire di notte. Tutti abbiamo dei motivi per essere preoccupati e, in tutta onestà, tutti siamo stati educati a reagire attraverso odio, rabbia, frustrazione. La maggior parte dei nostri condizionamenti ci spinge ad alzare i pugni e dire: "Faccio subito qualcosa per risolvere il problema!". Questo può funzionare in alcuni casi; ci sono momenti in cui è un mezzo utile, ma solo se agiamo senza odio, senza rabbia, senza senso di frustrazione, solo in quel caso sarà utile. Ma se è condizionato da odio, frustrazione e rabbia, otterremo unicamente un risultato negativo.

Se vogliamo liberarci di un problema, è possibile pensare che, allontanandoci da esso, potremo risolverlo. E in realtà può essere saggio allontanarsi da una situazione difficile. Il Buddha insegna proprio questo come uno dei mezzi per gestire pensieri difficili o stati mentali difficili. Il distrarsi è uno dei cinque modi di occuparsi di un pensiero inopportuno, uno stato mentale inopportuno. Semplicemente fare qualcos'altro. Portare il cane a spasso se ci si sente depressi, è uno dei modi per gestire

la depressione o la tristezza. Però, visto che meditiamo, vogliamo andare alla radice del problema. La radice è nella mente stessa: vedere, testimoniare per se stessi ciò che il Buddha ci dice al principio del suo insegnamento, che è il Sentiero della Liberazione, il Sentiero che conduce alla somma, intensa, profonda pace chiamata *nibbāna*, il Sentiero del raffreddamento di tutte le formazioni mentali, dell'avidità, della rabbia e dell'illusione. Se siamo davvero interessati alla realizzazione del Sentiero, non possiamo continuare a distrarci, abbiamo bisogno di trovare un modo per lasciar andare il nostro attaccamento alla depressione, alla tristezza o a qualsiasi altra cosa.

La pazienza è un aspetto importante della pratica, ma diventa paradossale per molte persone abituate a usare la forza di volontà. Quando ero più giovane, prima di diventare monaca, pensavo che la pazienza fosse uno stato mentale debole. La mia mente fallace pensava che si può forse essere pazienti solo quando non si ha altra scelta: sarai paziente quando non potrai fare nulla. Ora però capisco che per liberare il cuore, per liberare la mente da ogni miserevole stato mentale, da ogni pensiero deprimente, dobbiamo rimanere fermi su di esso. Dobbiamo osservarlo e restare immobili, semplicemente non facendo nulla. Il nostro condizionamento ci dirà: "Alzati! Ora! Svelto! Più svelto che puoi!". Non è questo che facciamo spesso con la nostra vita? Ma attraverso la paziente qualità della consapevolezza, dell'attenzione, vedrete più profondamente che nulla di ciò che accade, nulla di ciò che pensate, nulla di ciò che provate è sotto il vostro controllo. Pensate sia sotto il vostro controllo, ma non lo è. Quando comprenderete che i pensieri sorgono anche se vi augurate che non succeda e che non potete farci nulla, quando guarderete davvero la mente in modo diretto, obiettivo, con uno specchio limpido, con una vista chiara, vedrete che ogni cosa sorge, viene e va senza alcun invito. Le cose si invitano da sole, sono come ospiti che si auto-invitano e se ne vanno quando vogliono. Ditemi, dov'è il controllo? Chi ne è responsabile? Chiedetelo. Dio? Il Buddha? Nessuno è responsabile e questo è

ciò che chiamiamo *anattā* (non-sé). Lì non c'è nessuno.

L'unica cosa che ne è davvero responsabile — almeno finché non riusciamo ad attraversarla un po' con la nostra comprensione — è la nostra illusione. La nostra distrazione è costantemente responsabile di tutto. Vuoi alzarti un po' prima al mattino e meditare? Il Dio *Avijjā* (illusione, ignoranza) appare e dice: "Oh, no, non puoi farlo, non domani, forse dopodomani". E che ne è dell'autostima per ciò che otteniamo con la nostra pratica? Dimentichiamo che stiamo davvero praticando e che siamo proprio brave persone. Quanti di voi dedicheranno molto tempo a ricordare quel che non hanno fatto nella pratica e tutti gli errori commessi, dimenticando gli aspetti positivi della vostra mente, dimenticando le vostre buone qualità? Noi ricordiamo tutte le cose malevoli che abbiamo fatto, possiamo scrivere dei libri su di esse. Abbiamo questa misteriosa tendenza. Amiamo la pace, amiamo l'essenza della libertà e della liberazione anche se l'abbiamo provata solo per qualche istante, ma la dimentichiamo sempre e continuamente. Ecco perché il Buddha ci esorta a essere consapevoli, a ricordare: *sati*, consapevolezza, *sampajañña*, chiara memoria, chiara comprensione, chiara visione.

'*Sati*' è talvolta tradotto con 'memoria'. Ci ricorda: "Oh, sono qui, ora. Non c'è alcun problema qui, ora". Quante volte creiamo la 'realtà' del nostro futuro e, ancor peggio, la 'realtà' del nostro passato? Però il passato è solo un ricordo, è solo un pensiero, ma gli diamo così tanta importanza. Lo rendiamo così credibile: il dolore per le nostre esperienze passate, per la nostra giovinezza, per i nostri cari defunti, per gli amici che ci hanno lasciato. Dimentichiamo il qui e ora. Chi ricorda questo? Chi è l'architetto delle storie? Chi le crea? Un'ampia parte della nostra pratica consiste nello sviluppare la pazienza sufficiente per ascoltare i condizionamenti della nostra stessa mente, per ascoltare davvero, per avere l'abilità di stare immobili con la mente, così da conoscere tutti i suoi trucchi: ne conosce parecchi. Ti farà sentire stanco quando non lo sei, annoiato quando le cose potrebbero essere davvero interessanti, creerà

il paradiso quando sarai all'inferno. Chiedete a un alcolista: non berrebbe se non pensasse che bere gli darà un po' di sollievo. L'illusione è il più grande prestigiatore.

Abbiamo bisogno di sapere da dove nascono le cose: altrimenti penseremo che dobbiamo risolvere i problemi del mondo intero. Siamo esposti giorno dopo giorno ai media che continuano a dirci che il mondo è sballato. Noi non abbiamo però bisogno che i media ce lo dicano, possiamo già semplicemente meditare sulla nostra mente e capiremo che il mondo che in essa si manifesta è assolutamente insoddisfacente. Non abbiamo bisogno di sapere che c'è la guerra in Iraq, che l'Afghanistan va peggio e che ci sono truffe ovunque nella società, non abbiamo bisogno di tanto per sapere che il mondo è davvero insoddisfacente. Avete notato quante volte dirigiamo la nostra attenzione verso il mondo esterno? Continuamente. Il mondo di cui facciamo parte vuole farci credere che il problema sia fuori, e ci fa dimenticare da dove nasce. Per non parlare della televisione. Basta pensare alla pubblicità, una delle pratiche più elevate per lo sviluppo dei Cinque Ostacoli: avidità, odio, accidia e torpore, ansia e preoccupazione, dubbio. È sufficiente guardare la pubblicità per diventarne esperti: volere di più, detestare il frigo acquistato sei mesi prima e volerne uno nuovo, disprezzare la 'vecchia' auto comprata due anni fa e desiderare quella bellissima auto nuova di zecca.

Anche sul sentiero spirituale *avijjā* ci influenza. Essa possiede sufficiente potere per farci credere che un insegnamento non sia abbastanza buono. La distrazione ci tiene in uno stato di insoddisfazione. Sentiamo che c'è qualcosa che ci manca. Di nuovo, dimentichiamo dove sia la fonte. Dimentichiamo dove siamo. Dimentichiamo quali siano gli strumenti, cosa sia la saggezza, la compassione, ed eccoci di nuovo nella ruota della nascita, morte, inquietezza, preoccupazione, ansia, paura e così via. Dunque dobbiamo essere capaci di fermarci davvero. Avete visto quei Buddha alzare le due mani e fermare il mondo? E cos'è il mondo nel buddhismo? Il mondo è la sofferenza che creiamo. Il Buddha dice che l'intero mondo risiede in questo



corpo lungo un braccio, nel quale il mondo inizia e finisce. Siamo preparati a vedere davvero questa sofferenza che creiamo da noi stessi, che il Buddha chiama ‘mondo’, questa creazione, questo attaccamento alla mente, al corpo, alle architetture che essi creano e alle complessità cui danno vita?

Lo sappiamo: non ci sono molti modi per liberare la mente. È importante condurla verso un certo grado di pace, tranquillità e calma. Controllate quel che fate nella vita quotidiana. Quante buone ragioni siete capaci di trovare — per essere tranquilli, calmi e pacifici — sostenendole poi nei vostri pensieri? Il sentiero della pratica crea le basi per realizzare la fine della sofferenza, la fine dell’attaccamento, dell’illusione, dell’avidità e della rabbia. Vi è l’aspetto etico della pratica, *sīla*, che dobbiamo sviluppare — dice il Buddha — per evitare il rimpianto. Rimpianto e rimorso agitano la mente. I precetti etici sono così importanti perché cominciano ad aiutare la mente alle fondamenta, a ridurre la tendenza a essere in un continuo stato di tumulto, causato dalle cose sbagliate che abbiamo fatto col corpo, con la parola e con la mente, quanto abbiamo fatto con azioni fisiche, verbali e mentali. Il fondamento di *sīla* conduce la mente a un grado di pace tale da poter essere in grado di guardarvi dentro e di vedere ciò che sta realmente accadendo.

Vi è poi l’aspetto della saggezza, la “Retta Visione” e la “Retta Intenzione”. Per Retta Intenzione si intendono tre cose, tre tipi di pensiero che sorgono nella mente di un Buddha. Perché il Buddha aveva ancora pensieri. Non aveva cancellato la mente. Questi tre pensieri sono: la non-malvagità, il non-nuocere e la rinuncia.

Rinuncia: la gente trema al sentirne parlare: “Oh mio Dio, cos’è?”. Si potrebbe però dire che il fulcro della rinuncia consiste in realtà proprio nel lasciar andare, liberarsi dall’avidità, dall’odio e dall’illusione. Ecco la vera rinuncia: è proprio il lasciar andare. E di nuovo, ciò consiste nel semplificare, nel rilassare la mente, nel lasciar andare la tensione creata dall’attaccamento, dall’aggrapparsi e dal trattenere. Quando stringo il pugno la mia mano non è affatto rilassata. Quando ri-

lasso/distendo la mia mano — ahhh, che bello! — posso fare un sacco di cose con la mano rilassata. Quando stringo il pugno, non posso fare granché, posso solo dare un pugno in faccia alla gente. Be’, questo è ciò che facciamo con la nostra mente: ecco perché quando le persone sono molto tese, prese da qualcosa, lo si avverte. La mente è come avesse la forma di un pugno. Non ci ho mai pensato in questi termini prima d’ora, ma è un’immagine piuttosto valida, un pugno al livello della testa, che vuole sferrare colpi a tutti.

Così la saggezza — Retta Visione e Retta Intenzione — crea un fondamento di pace, di amore e rispetto, di non-violenza e non-malvagità.

Nella pratica c’è poi l’aspetto della meditazione, l’aspetto legato allo sviluppo della mente, che grosso modo consiste nel lasciare che la mente si rilassi e si calmi e, dunque, nel guardare dentro la natura della mente, guardare i contenuti della mente entrando in confidenza con essi. Si può realmente arrivare in un posto nel quale si ha dimestichezza con la mente, non si desidera di disfarsene, ma la si osserva con tale chiarezza da non desiderare più di attaccarsi ad essa. Perché dovrete volervi attaccare a qualcosa che è causa di tanta angoscia? Sarebbe stupido, non è vero?

Ricordate dunque la fonte della vostra vita, del vostro mondo, dove il mondo inizia e finisce, e osservate la pratica da un punto di vista concreto. Non cercate di diventare qualcosa, non liberatevi delle cose, semplicemente usate la vostra vita come un processo per la comprensione di voi stessi, un processo per la conoscenza di se stessi, un processo attraverso cui giungere a essere in pace con se stessi, con questo insoddisfacente fattore di angoscia. Allora scopriremo la pace del non-attaccamento, della non-avidità, del non-odio, la pace del risveglio, la pace della realizzazione, la pace della mente, la qualità della mente distaccata, dove si può attingere alla saggezza e alla compassione. Si può vivere molto più felicemente senza tutta quell’altra “Roba”. E si ha tuttavia davvero bisogno di continuare ad osservare questa “Roba” — “Roba” con la R maiuscola — per comprendere che si tratta

semplicemente di cose che si muovono fuori e dentro, un mondo di finzione. Abbiamo bisogno di capire ciò che stiamo facendo, che pratichiamo, come sosteniamo questa pratica e che tipo di insegnamento traiamo da essa. Laici o monaci, uomini o donne, giovani o anziani, siamo tutti in grado di conoscere la mente, i contenuti della mente, le nostre azioni, la nostra parola.

Non c'è limite alla mente e non c'è limite a quanto possiamo capirla e lasciarla andare. Non stiamo diventando più giovani. La pratica è un modo di far pace con la vita che avanza, mentre passiamo dalla giovinezza alla mezza età, verso l'invecchiamento, la morte.

Tradotto dall'inglese da Maria Rosaria Ambrosino

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.