

La nostra natura

monaca Ajahn Sundara

© 2011 - Amaravati Publications

Viviamo in un mondo che diventa sempre più complesso, siamo consapevoli delle lotte, dei conflitti e delle guerre che si stanno verificando vicino e lontano da noi, addirittura anche di quelle dalla parte opposta del pianeta. È interessante riflettere sull'influenza che questo produce nella nostra vita di tutti i giorni. Una parte di noi ama la semplicità, la pace, un certo tipo di unità, ma nonostante ciò vive questa esperienza di conflitti, guerre interne ed esterne, come una battaglia costante per la sopravvivenza.

Molti di noi approdano alla meditazione per risolvere un certo grado di conflitto e di dolore causato dalla resistenza in noi stessi. Il buddhismo ci insegna che tutto è costantemente in uno stato di cambiamento, di flusso, e che c'è un modo di vedere le cose che ci mostra come non sia necessario coltivare in continuazione i conflitti. Quando esploriamo la mente, ci rendiamo però conto che è profondamente radicato il seme di questa dualità tra pace e conflitto. Ci troviamo in difficoltà con la vita, e spesso questo ci porta a spendere molti soldi tentando di risolvere la nostra incapacità interiore ad essere in pace con noi stessi. Viceversa riconoscere il nostro malessere fondamentale aiuta a smettere di lottare con l'idea che esista un problema che debba essere risolto affinché un giorno tutto sia a posto e che ci sia qualcosa di sbagliato in noi. Ma un simile percorso è come desiderare che le stagioni si fermino, le nuvole nel cielo smettano di muoversi e la pioggia non cada più.

L'apprendimento dell'insegnamento del Buddha è molto importante. Intellettualmente è comprensibile molto velocemente. Non richiede un alto grado



di intelligenza riconoscere apertamente che le cose cambiano e questo può produrre del disagio. Inoltre invecchiando, non credo ci sia bisogno di un ripetuto insegnamento sulla sofferenza, che tende a diventare abbastanza facile da constatare. Un aspetto invece più difficile dell'insegnamento è quello che in realtà non vi è alcuna entità permanente che si possa chiamare 'io' in grado di sperimentare tutte queste cose. Questo può sconcertarci davvero. Ero solita dire al mio maestro: "È incredibile che non si impazzisca", considerato che praticiamo – e molti di noi monaci e monache lo facciamo dedicando l'intera vita alla pratica – mentre

ci viene insegnato che in realtà non c'è nessuno che debba praticare, nessuno da educare... e tuttavia continuiamo a mettere tutto questo sforzo in una vita basata sulla pratica! Questo è già un potenziale inizio di conflitto tra la realtà convenzionale e la realtà ultima, la visione profonda e l'illusione, il *samsāra* (l'eterno ciclo di nascita e morte) e il *nibbāna*, il buono e il cattivo, felicità e infelicità, bianco e nero, grande e piccolo e così via. Il mondo strano è davvero strano!

Nell'insegnamento sul *paṭicca-samuppāda*, la legge dell'originazione dipendente, impariamo a riconoscere nella mente, da un passaggio all'altro, come si crea la nostra sofferenza. Nel *paṭicca-samuppāda* ci sono dodici collegamenti, partono con l'ignoranza e terminano con *dukkha*. Alcuni studiosi hanno scritto molto su tale argomento, e leggendo i loro testi, tutto può sembrare estremamente complesso. Eppure insegnanti saggi come Ajahn Chah, con la loro diretta conoscenza ed esperienza, hanno un modo 'magico' di trattare queste complessità. Lui, ad esempio, ha inse-

gnato che il processo del *paṭicca-samuppāda* è semplicemente come cadere da un albero, non conti quanti rami ci sono mentre precipiti, ma quando colpisci il suolo lo senti e ciò che senti è doloroso.

Il mio maestro, Ajahn Sumedho, grazie alla comprensione di questo processo, parla dei primi due collegamenti che di solito sono tradotti con l'espressione "L'ignoranza (*avijjā*) condiziona le formazioni mentali (*saṅkhāra*)", semplicemente come: "Avijjā complica tutto". Egli spiega che a causa dell'ignoranza iniziamo d'abitudine a costruire degli 'intrugli mentali'. Percepriamo qualcosa in modo errato e su di esso costruiamo intere storie, storie su storie, fino a quando qualcuno ci spiega che la prima percezione era errata!

Quando si è in uno stato di ignoranza, tutto diventa complicato. Le persone mi dicono: "Tutte queste cose spaventose che succedono nel mondo, tutte queste storie terribili di cui sentiamo parlare, come può la gente comportarsi tra di sé in questa maniera così tremenda. Cosa possiamo fare?". Rispondo: "Dal mio punto di vista, mi sembra che sia già straordinario il fatto che non ci nuociamo ancor di più l'un con l'altro!". Infatti se iniziamo a conoscere la mente con tutte le sue potenziali forze, che includono il potere dell'illusione, il potere della rabbia, la potenza della violenza interiore, ci si può davvero stupire di come si possa vivere senza attaccarsi gli uni con gli altri o semplicemente trovare qualcosa di sbagliato in tutto e tutti intorno a noi. Viene così quasi da dire che, considerando ciò che le persone fanno o possono pensare per parte o gran parte del loro tempo, è abbastanza miracoloso che il mondo sia ancora così in salute!

Certo, se ognuno di noi comprendesse la fonte dell'illusione, invece di mantenere l'abitudine di lamentarsi e protestare, e magari spendere milioni di dollari cercando di migliorare e capire il mondo in modo sbagliato, si potrebbero risparmiare molte vite, ed in generale evitare a noi stessi e agli altri tanti problemi. C'è un senso di gran sollievo quando si inizia a conoscere *avijjā* con la propria esperienza diretta. Quando si arriva a conoscere gli 'intrugli' della propria mente, la dipendenza dai fenomeni condizionati, e ci si rende conto di quanto tutto ciò ci abbia portato a diffidare del nostro stesso cuore, il cuore della non-illusione - *vijjā*: la vera conoscenza, il cuore del risveglio, della saggezza e compassione, il cuore della verità.

La mente è molto potente, ma siamo consapevoli di questo? Lo stato di ignoranza comporta la non comprensione dei poteri della mente. Da un lato, la mente ha il potere dell'avidità, dell'odio e dell'illusione. Dall'altro, ha la capacità di generare felicità in noi stessi e nel mondo in cui viviamo. Quando ci sentiamo arrabbiati o turbati con qualcuno e vogliamo ricambiarlo allo stesso modo di come ci ha trattato, quando vogliamo metterlo in cattiva luce perché ci ha ferito o maltrattato, in questi casi usiamo il potere della rabbia e della distruzione senza spesso esserne neppure consapevoli. Ma quando capiamo realmente la sofferenza causata da questo tipo di potere, allora vogliamo migliorarci ed essere più pacifici e gentili. Ma siamo in grado di manifestare una mente non conflittuale, in pace, gentile e comprensiva non solo in superficie? Che non sia solo un tipo di maschera condizionata dalle richieste sociali, dalle 'buone maniere' della società e dalla nostra brama nei suoi confronti, ma sia il frutto di una vera comprensione e visione profonda della sofferenza risultante dalle emozioni negative? Praticando il Dhamma capiamo che è attraverso l'ignoranza che creiamo da noi stessi la sofferenza causata dai nostri conflitti e dalle nostre miserie. Questo non significa pensare che le miserie siano una 'nostra' colpa, una 'nostra' responsabilità o un 'nostro' problema, ma realizzare che sono parte di una lunga catena di eventi spesso fuori dal nostro controllo. La nostra responsabilità risiede nel modo in cui affrontiamo questi eventi.

Quindi dove finisce il conflitto in noi stessi e nel mondo? Siamo veramente intenzionati a fermarlo? Lo vogliamo veramente? Chiediamolo a noi stessi. Se lo facciamo onestamente ci accorgeremo che in verità ci piacciono i nostri conflitti, il caos e l'illusione, e potremmo trovarli perfino eccitanti.

L'illusione - il Buddha insegna - non è una maledizione. È parte della natura. Egli ci dice che vederne e capirne le cause, ci conduce alla Liberazione. Da un certo punto di vista, parlando a livello emotivo, l'illusione è molto più confortevole della consapevolezza, questo perché gran parte delle nostre idee di 'benessere' sono spesso connesse alla nostra illusione e tendenza ad addormentarci. Svegliarsi, d'altra parte, è scomodo; spesso non segue l'idea comunemente diffusa associata al benessere e quindi può risultare anche una prospettiva spaventosa. Ma una volta che ne siamo consapevoli, possiamo iniziare a guardare la

nostra idea di comfort e metterla in dubbio, senza aver paura di essere poi a disagio.

Quando siamo giovani, andare contro i nostri genitori o la società può farci sentire grandi. Ma andare contro l'illusione, specialmente quando siamo abituati al nostro modo di vivere, non sembra essere molto rilevante. Per comprendere la sofferenza e lasciarla andare, dobbiamo però averla vista a livello profondo e dobbiamo essere molto forti e determinati. A volte alcune pratiche del buddhismo possono essere presentate come un altro modo per migliorare noi stessi, rendere accettabile l'illusione, smussare gli angoli e creare un piccolo nido accogliente, qualcosa di più adatto a 'me' ed ai 'miei' bisogni. Ma ciò in realtà non è lo scopo della pratica, che è invece la Liberazione, la libertà del cuore dall'illusione.

La pratica richiede la saggezza di interagire con la situazione presente, rimanendo nel 'qui ed ora', invece di perderci nel sogno e desiderare di essere da qualche altra parte o con qualcun altro. Ciò richiede le qualità di consapevolezza, fiducia, fede e, in ogni situazione, la capacità di raccogliersi su quello che sta succedendo nella mente così come pure sulle cose che ci circondano. Quando siamo in grado di essere pienamente presenti, scopriamo la capacità della mente stessa di svilupparsi in modo molto energico nel momento presente, a prescindere dalla situazione in cui ci troviamo, senza perderci in possibili lamentele o rimpianti, sebbene ciò possa essere il consueto conforto emotivo.

Quando in noi stessi troviamo qualcosa che non è in armonia con il Dhamma, possiamo gioire per il fatto stesso di vedere questa disarmonia. Possiamo guadagnare energia e slancio nella pratica anche solo essendo presenti a tale disarmonia, e prestando attenzione ai possibili rimedi che abbiamo. Ma spesso la nostra reazione più immediata è creare un conflitto, un'altra disarmonia – "Non dovrei essere così, dovrei pensare in maniera differente, dovrei fare questo, dovrei fare quello, non devo fare questo, se solo la mia mente si comportasse diversamente allora potrei essere un ottimo praticante". Non abbiamo bisogno di una simile reazione, ma invece possiamo trovare un rifugio in noi stessi e riposare realmente in quel rifugio, vivendolo con esperienza diretta. Questo è il luogo dove la mente può vedere chiaramente ed in accordo con il Dhamma. È qui dove la battaglia tra Dhamma e *avijjā* può cessare, perché sappiamo vera-

mente di poter riposare e poter aver fiducia nella chiarezza di questo rifugio. Esso ci può mostrare dove attingere saggezza e compassione, dove poter vedere le cose da una nuova prospettiva, la prospettiva del 'qui ed ora', e rispondere alla vita invece di reagire ad essa.

Il motivo per cui spesso perdiamo il contatto con questo rifugio è che continuiamo a sfornare tutte quelle vecchie storie sull'io'. L'io' però non è una maledizione, una parolaccia o un virus che abbiamo preso. Le persone a volte parlano di 'io', come se avessero preso una malattia chiamata appunto 'io'. Ma una volta che avremo visto che un 'io' può essere in realtà molto utile e può essere utilizzato per un sacco di ottimi propositi, potremo iniziare anche a farci amicizia. È come il pensiero. Molte persone credono: "Se smetto di pensare posso fare la mia meditazione", o "sono davvero andato avanti, ho progredito perché non penso più tanto". In effetti ciò potrebbe essere vero. È una possibilità, ma potrebbe anche essere una prospettiva completamente errata credere che la via da seguire sia quella di sopprimere un grande pezzo della propria vita. Il pensiero è uno strumento da utilizzare con saggezza.

Dobbiamo ritornare al nostro rifugio, quello è il posto più sicuro in noi stessi e non è separato dalla vita, dalla sua immensa complessità, con la sua grande follia, il suo caos. Ciò che ci acceca così spesso e così facilmente o ci fa impazzire, può essere veramente miserabile o veramente meraviglioso, niente di speciale o qualcosa di assolutamente fantastico. Possiamo farlo diventare ciò che vogliamo, ma finché non comprendiamo la mente, siamo ancora preda dell'idea che la vita sia un problema. Allora saremo preoccupati dalle possibili e diverse energie nostre e di quelle degli altri, forse addirittura spaventati dalla nostra forza vitale quando essa si manifesta. Ma quando avremo appreso il Dhamma, la consapevolezza e la chiara visione, questa forza vitale sarà qui per illuminarci, non per maledirci. In altre parole, non sarà un problema. Come praticanti, possiamo cominciare a essere estremamente grati di avere qualcosa di così vicino a noi e di così vivo, che ci risveglia e ci conduce sulla via della liberazione del cuore da ogni sofferenza.

***Ringraziamenti a Vittorio Bianco
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.