

Stabilire le priorità

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 11 settembre 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Establishing Priorities

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Quando si inizia a meditare è importante prendere una ferma risoluzione, decidendo di rimanere con il respiro per l'intera ora. Ed è bene rammentare a se stessi i motivi per cui si è deciso di farlo, perché questo aiuterà a rafforzare l'intenzione.

Siamo qui perché vogliamo una felicità che sia irreprensibile, una felicità che sia affidabile, una felicità che duri. E questa è la strada: addestrare la mente. Il Buddha una volta disse che la differenza tra una persona saggia e una persona sciocca è che quella sciocca non vede la necessità di addestrare la mente. La felicità può essere comprata, la felicità può essere afferrata: questo è l'atteggiamento dello sciocco. Ma chi è saggio sa che il perseguimento di quel tipo di felicità porta in realtà a molta infelicità. Ogni felicità, anche piccola, non è affidabile, perché richiede che le condizioni siano in un determinato modo, condizioni che si trovano completamente fuori dal nostro controllo. Il fatto che tali condizioni siano instabili significa che la felicità che ne deriva sarà anch'essa instabile.

Quindi riflettete su questo. A volte si sentono delle teorie su come funzioni nella vita la causalità. In molte filosofie e religioni la causalità inizia in genere con un motore immobile, qualcosa di permanente, qualcosa di buono che dà origine a tutto ciò che sperimentiamo. La domanda naturalmente è: “Perché una causa permanente porta a risultati impermanenti? Perché una buona causa porta a risultati indesiderati?”. Queste idee di causalità non offrono alcun aiuto. Se qualcosa è indesiderabile, dove tornare indietro

per modificarne la causa e renderla più desiderabile? Se la causa è immutabile, siamo bloccati. Ma come il Buddha osservò, anche le cause cambiano — e gli effetti possono avere un effetto sulle cause.

Questo è uno dei motivi per cui le cose sono così instabili e inaffidabili, ma è anche parte della via d'uscita. Le cause della sofferenza possono essere cambiate, il che significa che si può effettivamente porre fine alla sofferenza. L'approccio del Buddha non consisteva semplicemente nell'accettare la sofferenza come un dato della vita, che le cose sono in questo modo e dobbiamo semplicemente imparare ad accettarlo... fine del problema. Vide che la sofferenza in realtà può essere fatta cessare. E le cause della sofferenza sono in gran parte interiori, il che significa che il modo per porre fine alla sofferenza è in gran parte un lavoro da svolgere in noi stessi. Come qualcuno disse una volta, la vera felicità è un lavoro interiore. Ecco perché addestriamo la mente: per cercare al suo interno le cause che portano alla sofferenza, e vedere cosa possiamo fare per cambiarle.

Tenete a mente questo punto quando praticate, perché durante la meditazione un'esperienza comune è che siete qui seduti, concentrati sul respiro, e poi dopo un po' improvvisamente vi rendete conto che non siete stati affatto con il respiro. Siete stati da qualche altra parte, c'è stato un calo di consapevolezza, un calo di vigilanza. Di solito quando questo accade vi sorprendete, ma non dovrete. Tenete in conto che nel corso dell'ora la mente proporrà intenzioni alternative, e rimanete all'erta per la loro presenza.

Così, mentre siete concentrati sul respiro, dovete anche essere attenti al fatto che potreste perdere il respiro in qualsiasi momento. Questo significa che dovrete fare del vostro meglio per rafforzare la concentrazione, rafforzare la consapevolezza, rafforzare la vigilanza. E un modo per farlo è di tornare immediatamente al respiro non appena vi accorgete di vagare con la mente, ma senza sentirvi in colpa. Non rimproveratevi se perdetevi il respiro. Se lo fate, rimarrete impigliati in un altro lungo discorso che vi distoglierà nuovamente dal respiro. Abbandonate semplicemente la distrazione al suo stato incompiuto e riportatevi sul respiro il più rapidamente possibile. Tornate a stabilizzarvi.

E cercate di interessarvi al respiro. Come ha detto il Buddha, usare le capacità di analisi è in realtà uno dei modi per portare la mente alla concentrazione. Per chi non è in grado di calmare la mente focalizzandosi semplicemente sul respiro è utile guardare al respiro come un processo da esplorare. In che modo la respirazione influisce sul corpo? In che modo l'effetto che il respiro ha avuto sul corpo influisce sulla mente? Come si possono

massimizzare gli effetti positivi? Che tipo di respirazione vi farebbe sentire davvero bene? E quando vi sentite bene, cosa potete fare con quella sensazione positiva? Il Buddha suggerisce di diffonderla, permettendole di permeare il corpo interamente.

Quindi, c'è molto da fare qui. Non è solo dentro-fuori, dentro-fuori, dentro-fuori. Quando il respiro entra, esplorate come sta entrando, che influenza ha sulle diverse parti del corpo. Quando esce, esplorate e sperimentate per vedere qual è il modo più confortevole di lasciarlo uscire. Troppo spesso la nostra nozione semplificata del respiro che entra ed esce ci spinge a spingerlo fuori nell'espirazione. Ma non serve farlo, perché questo riduce in realtà l'energia del respiro nel corpo. Provate a ripetervi che aiuterete il respiro a entrare, ma quando esce, può uscire da solo. Non c'è bisogno di spingerlo, non c'è bisogno di forzarlo fuori.

In questo modo si può iniziare a mantenere un senso di pienezza che si estende dall'inspirazione fino a tutta l'espirazione. Quando si respira con questo senso continuo di pienezza, il respiro migliora molto, diventa molto più interessante. Si comincia a comprendere che questo lavoro che facciamo nel corpo con il respiro è un modo utile per far sì che la mente vi si interessi, così da non doverla forzare per mantenere il contatto. Lo mantiene grazie al potere del proprio interesse.

Allo stesso tempo, è necessario tenere d'occhio la mente per accorgersi quando comincia a dar segni di essere sul punto di divagare. Forse è un po' impaziente; forse i risultati non stanno arrivando velocemente come si vorrebbe. Sembra che non stia cambiando nulla, e la mente inizia a cercare un altro luogo in cui recarsi, qualcosa di diverso a cui pensare.

Se siete davvero vigili, potete cogliere un pensiero distraente prima che sia completamente formato. Prima riuscite a vedere quel processo, meglio è. Si può avvertire l'agitarsi di una forma o di un pensiero mentre sta per verificarsi, come un piccolo formicolio o un piccolo movimento, un piccolo nodo nell'energia del respiro. A questo livello, è difficile dire se sia fisico o mentale. Potrebbe essere entrambi. Ci sarà un momento, tuttavia, in cui la mente decide che quell'impulso è un potenziale pensiero. Lo osserva e lo trasforma in un mondo di pensieri. Prima ci si accorge di ciò che sta accadendo, più si è capaci di bloccare l'impulso al suo primo formarsi. Anche questo è qualcosa che imparerete mentre esplorate il respiro.

Quindi, anche se diciamo di tenere un occhio sul respiro e l'altro sulla possibilità che la mente divaghi, quando osservate davvero attentamente il respiro scoprirete che la possibilità che l'oggetto di meditazione venga lasciato si trova anche lì, nei piccoli nodi o impulsi che si possono sviluppare nell'energia del respiro. Così, non avete bisogno di dividere la vostra concentrazione, e potete mantenere l'intenzione originale di stare continuamente con il respiro perché è interessante, perché ci sono un sacco di cose da imparare.

Un principio simile si applica quando uscite dalla meditazione ma non volete abbandonarla completamente. Avete passato tutto questo tempo a rendere la mente stabile, e sarebbe un peccato sprecarlo. Ma c'è un modo abile per lasciare la meditazione, un modo abile per aprire gli occhi. Quando aprite gli occhi, ricordatevi che il corpo-che-respira è ancora qui, il senso di energia nel corpo è ancora qui. Troppo spesso quando apriamo gli occhi tutta la nostra attenzione corre fuori nel mondo visivo e il nostro senso del corpo diminuisce, è spinto da parte, cancellato.

Dovete imparare a non farlo. In altre parole, è davvero possibile essere consapevoli del mondo visivo e allo stesso tempo essere consapevoli del mondo costituito dall'energia del respiro. Potreste chiedervi: "Quale fa da contenitore? È il senso del corpo che contiene la consapevolezza del mondo visivo oppure è il mondo visivo che contiene il senso del corpo?". Osservate quale modo di concepire questo rapporto vi aiuta a mantenere quel senso di consapevolezza del respiro anche mentre aprite gli occhi, vi alzate e vi muovete, mentre vi relazionate con il mondo esterno, in modo che la vostra consapevolezza del respiro divenga più costante.

Questo vi consente di imparare a conoscere la mente, di sviluppare nuove competenze durante la vita quotidiana. Imparate a mantenere un senso di agio anche in situazioni difficili, un senso di pienezza nei momenti in cui la mente altrimenti sognerebbe a occhi aperti o vagherebbe per ogni dove. Invece di sprecare il tempo vagabondando, potete restare qui e continuare ad esplorare il senso del corpo, l'energia-respiro nel corpo.

Potete anche cominciare a percepire quali cose vi destabilizzano, distraggono o allontanano dal corpo. Quando vi accorgete che sta succedendo, avete trovato un argomento da esplorare. È così che la concentrazione porta all'intuizione, fornendo un centro stabile da cui è possibile osservare i movimenti della mente e vedere dove vanno. In questo modo è possibile riconoscere: una contaminazione è così, blocca la mente, oscura

la mente. La esaminate: è avidità, rabbia, inganno, lussuria, paura, rabbia, gelosia? Quali sono le cose che scatenano queste emozioni? Riconoscete le contaminazioni in tempo reale.

Se siete in grado di farlo, allora la prossima volta che vi sedete sarà molto più facile rimanere con il respiro in modo più costante. Ma se sviluppate l'abitudine di gettare via la concentrazione non appena vi alzate, sarà più facile gettarla via mentre state meditando. Dovete ricordare che la mente deve essere addestrata se si desidera ottenere la vera felicità, e non si può allenare la mente solo quando ci si siede con gli occhi chiusi. Dovreste addestrarvi ventiquattr'ore al giorno, sette giorni su sette, perché la possibilità che la mente crei problemi esiste in ogni momento.

Quindi si tratta di stabilire le vostre priorità. Che tipo di felicità volete? A cosa siete disposti a rinunciare per raggiungere quella felicità? Quanto tempo ed energia avete intenzione di investire per trovare la vera felicità?

Questo è un altro aspetto della saggezza: mantenere chiare le priorità. Se la priorità assoluta è la vera felicità, questo aiuta a liberare la mente dalla sua ignoranza — vale a dire il suo prevalente interesse per altre questioni — e a portare in primo piano il tema della sofferenza e delle sue cause. La chiara conoscenza non è altro che questo, avere chiaro che la propria assoluta priorità è il problema della sofferenza. Questo è il problema più importante da affrontare. Quando il Buddha parla di ignoranza, non parla di una mancanza generale di conoscenza sulle cose. Si possono sapere molte cose ed essere ancora ignoranti riguardo al problema più importante. E parte di quell'ignoranza deriva dal fatto che non consideriamo davvero il problema fondamentale come quello più importante. Ci sono altre priorità, altri programmi.

Ma il Buddha vuole che vi rendiate conto che la questione della sofferenza è il grande problema nella vita. La capacità di addestrarsi a porvi fine dovrebbe essere la priorità assoluta. Lo scorso fine settimana mi trovavo a Bellingham e stavo passeggiando fuori dopo aver mangiato. Un uomo mi ha guardato e mi ha chiesto: "Buddhista?". Ho risposto: "Sì". Ha chiesto: "Perché ci sono così tante religioni nel mondo?". Ho risposto: "Perché le diverse religioni fanno domande diverse". "Allora qual è la domanda del Buddha?". "La sua domanda è: 'Perché stiamo soffrendo e che cosa possiamo fare per porvi fine?'". "Non trova semplicemente odiosa questa domanda?" ha detto. Ho risposto: "No, penso che sia una domanda piuttosto buona". Il fatto che ci sia sofferenza è qualcosa che potrebbe non piacere, ed è naturale, ma sarebbe strano odiare la domanda del perché succede e del come

si può smettere. Dovremmo considerarla come la domanda più importante a cui cercare una risposta perché è la domanda più utile, la più fruttuosa che possiamo esplorare. È un privilegio essere in grado di porre questa domanda e darle una risposta. Ecco perché uno dei doveri per quanto riguarda le quattro nobili verità è quello di sviluppare il sentiero, la via d'uscita dalla sofferenza. Questo è quello che stiamo facendo qui in questo momento.

Così, la saggezza è in gran parte una questione di priorità. Quando state seduti in meditazione, quando vivete la vostra vita, la priorità assoluta dovrebbe essere rimanere qui con il respiro in modo da sviluppare le facoltà di consapevolezza, concentrazione e discernimento che vi permetteranno di realizzare la fine della sofferenza. Molta della pratica consiste nell'imparare ad attenersi a tali priorità e a non permettere che altre priorità si intromettano inavvertitamente.

Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.

Condizioni d'uso: Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

- (1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;
- (2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

www.dhammadata.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf

- (3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](http://www.dhammadata.org/FAQ) presso www.dhammadata.org