

Come alimentare la consapevolezza

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 3 agosto 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: How to Feed Mindfulness

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Siamo qui seduti con tantissime potenzialità: sensazioni potenziali nel corpo, qualità potenziali nella mente. La pratica della meditazione consiste nell'imparare a mettere da parte le potenzialità nocive, a sviluppare quelle salutari, e a trarre vantaggio da quelle salutari, imparando a nutrirle, a dare loro forza, in modo che, in pratica, prendano il controllo e aiutino a porre fine a sofferenza e dolore.

Potreste, se lo voleste, sedervi qui e trascorrere l'ora intera pensando a caso a ogni sorta di cose superficiali e insignificanti. O potreste stare qui seduti creando moltissimo dolore. Gli psicologi che studiano il sistema nervoso hanno scoperto che ci sono momenti in cui si ha una sensazione di dolore, ma in realtà non c'è niente, nessun segnale di dolore, proveniente dall'estremità del nervo. Le stazioni di monitoraggio lungo il nervo interpretano un particolare segnale come un segnale di dolore, e quindi questo è quello che trasmettono lungo il percorso. Ciò significa che potreste stare qui seduti concentrandovi su qualunque potenziale di dolore, e potreste trasformare qualsiasi cosa in dolore — ma non lo fate. Vi concentrate sul potenziale di piacere. Osservate, quando arriva l'inspirazione, dove sembra gradevole, quale parte del ciclo del respiro sembra più piacevole. È a metà del respiro, all'inizio o alla fine? Riuscite a capire quando il respiro sta diventando troppo lungo? Riuscite a cogliervi mentre spingete fuori il respiro

nell'espiazione? Quando lo spingete fuori, state indebolendo il potenziale di piacere che può dare il respiro.

Da qualche parte a metà dell'inspirazione c'è un punto di equilibrio. Potreste concentrare la vostra attenzione lì, massimizzando quella sensazione particolare, il che significa che il respiro diventa sempre più breve, sempre più sottile mentre aleggia intorno a quel punto di equilibrio. Se è una cosa troppo sottile da notare, siate semplicemente consapevoli quando il respiro è troppo lungo, quando è troppo breve, troppo superficiale, troppo profondo, osservate quali parti del corpo si sentirebbero meglio se fosse dato loro più spazio nel processo di respirazione. Cercate di capire quali modi di respirare aiutano a sviluppare nel corpo le potenzialità di comfort, agio, ristoro e pienezza.

Quando fate questo, state sviluppando anche delle buone potenzialità nella mente. Le due più importanti sono la consapevolezza e l'attenzione. Di recente ho letto di qualcuno il quale afferma che la consapevolezza non è un fenomeno costruito — che solo i processi mentali che allontanano dal momento presente sono da considerare come costruiti, che quando siete nel puro presente non c'è alcuna costruzione in corso.

Ma questo è un grande malinteso. La consapevolezza è qualcosa che si fa. Si tratta di un'attività costruita. L'attenzione è qualcosa che si fa. È anch'essa un'attività costruita. E ci sono potenzialità nella mente che possono favorire la consapevolezza o privarla di alimento. In altre parole, la consapevolezza è qualcosa che va nutrita. Non è la semplice presenza. È la capacità di tenere qualcosa a mente. Il motivo per cui non riusciamo a capire le cose, il motivo per cui non vediamo la connessione tra causa ed effetto, è perché ce ne dimentichiamo. Se non riusciamo a rispettare le nostre decisioni è perché ce ne dimentichiamo. Supponiamo che decidiate di rimanere qui per un'ora intera con il respiro, e cinque minuti dopo vi ritrovate a pianificare il pranzo di domani, o a pensare a eventi nella lontana Islanda. Cos'è successo? Vi siete dimenticati. E perché? Beh, c'è stato un momento o due di vuoto, perché non stavate dando la giusta attenzione alle cause della consapevolezza.

Il Buddha identifica due qualità che alimentano la consapevolezza e la aiutano a crescere. La prima è una virtù ben purificata. Virtù qui significa l'intenzione di non nuocere: non fare del male a se stessi, non fare del male agli altri esseri viventi. Se si hanno intenzioni nocive in mente, parte della mente le segue e parte no. C'è un conflitto. E uno dei trucchi escogitati dalla mente per seguire le intenzioni nocive consiste nel dimenticare

che l'intenzione è effettivamente dannosa. Se questa diventa un'abitudine, è difficile sviluppare la consapevolezza, perché ci si sta scontrando con questi muri di dimenticanza che la mente molto insistentemente vuole mantenere. La consapevolezza si scontra con loro e ne viene deviata.

È per questo che le persone in Thailandia, prima di meditare, a volte fanno un voto: "Osserverò i cinque precetti. Li rispetterò. E sono sincero in questa risoluzione". Questo è ancora più facile quando si stanno già seguendo i cinque precetti. Si riflette sulle proprie azioni, e non c'è niente di cui pentirsi. Non c'è bisogno di negare niente. In questo modo è più facile che la consapevolezza sia costante. Ma il semplice atto di decidere di essere innocui in tutte le proprie attività — innocui in quello che si fa, si dice e si pensa — può iniziare a creare immediatamente le giuste condizioni per la consapevolezza. Fate sì che questo sia un principio che desiderate rispettare.

L'altra qualità che aiuta a nutrire la consapevolezza è rendere corretti i punti di vista, corretti nel senso che sono in linea con la verità, capendo che le proprie azioni avranno conseguenze, che le intenzioni salutari tenderanno a portare a risultati piacevoli, e quelle nocive a risultati sgradevoli. Non si tratta di un principio inventato da qualcuno. È stato osservato da persone che hanno sviluppato la propria mente al punto da poter vedere veramente la realtà delle cose. E in base a quello, ci si rende conto, ad esempio, che la generosità e la gratitudine sono delle cose buone, perché le persone hanno davvero la scelta fra agire in modo salutare oppure nocivo. Bisogna essere grati a loro per le volte in cui hanno scelto di agire in modo abile, e grati a se stessi per le volte in cui abbiamo scelto di agire in modo abile, perché pensare in questo modo aiuta ad abbattere nella mente quelle barriere che dicono: "Non voglio pensare al Dhamma in questo momento. Ho voglia di pensare al sesso, o voglio pensare alle droghe, o voglio pensare a chi-sa-cosa". Se c'è una parte della mente che dice: "Ehi, non puoi farlo senza conseguenze", c'è una prima linea di difesa contro quei pensieri vagabondi e dannosi.

Poi ci sarà una parte della mente che dice: "Non voglio pensarci, perché significa che ho agito male in passato, e fa troppo male ripensarci". È qui che il Buddha raccomanda di sviluppare il giusto atteggiamento verso gli errori del passato. Non è inevitabile dover soffrire molto per gli errori commessi in passato. Come ha detto il Buddha, sviluppare un atteggiamento di benevolenza, compassione, gioia partecipante ed equanimità illimitate attenuerà i risultati delle azioni negative passate. Se è possibile addestrarsi affinché la

mente non sia sopraffatta dal piacere e dal dolore — in altre parole, queste sensazioni non impediscono di vedere che cosa sta realmente accadendo — allora, ancora una volta, la mente sarà immune, o almeno i risultati degli errori del passato si attenueranno.

Così, l'atteggiamento corretto da avere verso le proprie cattive azioni passate è, primo, rendersi conto che il rimorso non le annullerà. Bisogna semplicemente prendere la decisione di non ripetere quelle azioni. E, secondo, provare a sviluppare atteggiamenti di benevolenza, compassione, gioia compartecipe ed equanimità illimitate.

Quando la meditazione si inaridisce, tirate fuori questi atteggiamenti e cercate di espanderli, rendendovi conto che l'infelicità altrui non vi aiuterà in alcun modo, né la vostra infelicità vi aiuterà in alcun modo. Perché dunque desiderare l'infelicità di qualcun altro? Anche con le persone che sono state crudeli e senza scrupoli, ci si rende conto che se soffrissero di più, probabilmente diventerebbero ancora più crudeli e senza scrupoli. Provate allora a immaginare che essi comprendano quanto sia sbagliato il loro comportamento e lo cambino. In altre parole, augurate loro che inizino a creare le cause per la felicità. Non sentite di dover saldare i conti pregressi prima di permettere loro di essere felici o saggi. Imparare a pensare in questo modo aiuta a eliminare molte delle barriere che vengono create nella mente, molti degli atteggiamenti nocivi che possono ostacolare una consapevolezza continua nel tempo.

Una volta abbattuti questi muri, potete vedere indietro nel passato e avanti nel futuro, cominciando a riconoscere le connessioni tra le azioni e i loro risultati. Quando concentrate la mente in un certo modo, quali sono i risultati nel tempo? Se siete consapevoli delle vostre azioni, riuscite davvero a rendervene conto in prima persona. Se modificate il modo in cui vi concentrate, se modificate il modo in cui respirate, quale sarà l'effetto nel tempo? A volte gli effetti sono immediati, a volte ci vuole un po' perché si sedimentino. Solo se siete veramente consapevoli potete vedere gli effetti a lungo termine. Solo se siete attenti potete vedere gli effetti a breve termine. Ecco perché consapevolezza e attenzione devono andare insieme.

Stavo leggendo ieri sera un discorso di Dhamma di Upasika Kee in cui diceva che la vera conoscenza, non appena vede qualcosa, in quel preciso momento lascia andare. Non è che si vede in un momento e si lascia andare in quello successivo. Si vede, e nel vedere si lascia andare all'istante. Questo tipo di conoscenza richiede un'attenzione molto rapida. Ma la capacità di sviluppare questo tipo di attenzione richiede una solida consapevolezza,

una consapevolezza di lunga durata, in modo da capire qual è l'atteggiamento mentale giusto per vedere le cose chiaramente fin dall'inizio. Troppo spesso quando la gente si siede a meditare, la meditazione o va male, e non hanno idea del perché stia andando male, o va bene, e non hanno idea del perché stia andando bene. Questo perché non hanno guardato con consapevolezza. Guardano per un po' e poi si dimenticano. Poi ricominciano, e si dimenticano di nuovo, così che non vedono davvero le connessioni.

La consapevolezza è ciò che tiene in mente la pratica e vi consente di ricordare quello che avete fatto, in modo che possiate capire il collegamento tra ciò che avete fatto e i risultati che state ottenendo. L'attenzione è ciò che permette di vedere quello che state facendo nel presente. La decisione di agire solo in base a intenzioni salutari, e la retta comprensione di come le azioni che fate diano forma alla vostra vita, queste sono le condizioni che alimentano la consapevolezza, che permettono alla consapevolezza e all'attenzione di rafforzarsi.

Quindi non è che le persone entrano dalla porta, si siedono e sviluppano la consapevolezza. Ci vuole la capacità di osservare la propria vita e prendere delle decisioni su come si vuole vivere, comprendendo qual è il modo migliore di vivere. È a quel punto che la consapevolezza ha una possibilità di riuscita.

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