

Lavorare a casa

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 13 agosto 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Working at Home

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Un termine tradizionale pali per concentrazione è *vihara-dhamma*, una casa per la mente. È un posto dove la mente può stare. Ma è anche molto di più. Come in ogni casa, non c'è solo la camera da letto, e non è solo un posto in cui vivere.

Prima di tutto bisogna costruirla. E per molti di noi, questa è proprio la parte più difficile: riuscire a farlo. Innalziamo qualche palo e questi cadono giù. Li drizziamo nuovamente, e cadono giù di nuovo. Ma non possiamo farci scoraggiare, perché abbiamo bisogno di un riparo e di un posto in cui tenere i nostri oggetti di valore. Abbiamo bisogno di un posto per riposare, e di un buon posto riparato per lavorare. In caso contrario, lavoreremo sotto il sole cocente o al freddo dell'inverno.

Quindi, dobbiamo costruire il rifugio. Innalziamo ancora i pali. Se ci proviamo abbastanza a lungo, potremo costruire qualcosa che almeno starà in piedi. Si appoggiano alcuni pezzi di compensato l'uno all'altro, li si rivestono di plastica, e avremo almeno un minimo di riparo. Poi, man mano che diventiamo sempre più bravi a costruire, potremo costruirci una casa sempre migliore, fino a quando ne avremo una che è in grado di offrirci riparo contro la maggior parte dei capricci del tempo: abbiamo un posto confortevole in cui stare.

Poi però occorre mantenerlo. Questa è la difficoltà successiva nella pratica. Per molti di noi, una volta che siamo riusciti a concentrare la mente, la prima domanda è: “E adesso?”. La mente sta lì e non fa nulla, e diventiamo irrequieti. Beh, all’inizio occorre imparare a lasciarla star lì a non fare nulla per lunghi periodi di tempo senza cedere all’ansia. Questo richiede abilità, cercando di non annoiarsi, di non perdere la concentrazione, notando quando la mente comincia a cedere, quando comincia a logorarsi, imparando a non essere negligenti nel prendersi cura delle piccole zone logore.

Così non appena la minima perdita si apre nel tetto, bisogna ripararla, altrimenti la muffa prende piede e tutta la casa comincia a marcire e a cadere a pezzi. In altre parole, ci vuole abilità per mantenere la concentrazione, e nel farlo si impara molto sulla mente. Se si porta la meditazione nella vita quotidiana — in altre parole, se si cerca di rimanere stabili nel proprio centro mentre si svolgono le diverse attività — si comincia a vedere molto chiaramente dove sono gli attaccamenti, dove sono gli *āsava*, e in quali modi la mente si rivolge verso le cose esterne facendo breccia attraverso le pareti della concentrazione.

Questo significa che avete un duplice compito. Il primo è quello di cercare di addestrare la mente a non far breccia attraverso le pareti; il secondo, di sistemare le pareti abbattute. In questo modo acquistate sia esperienza sulle contaminazioni della mente che le competenze necessarie per essere un bravo muratore. Mentre sostituite il muro, imparate di più sui muri. Potreste essere in grado di costruire un muro di pietra al posto di una parete di compensato.

Il mantenimento è dunque una parte importante della concentrazione e un passo importante nello sviluppo del discernimento. Ma per arrivare al discernimento non si può utilizzare la meditazione solo come un luogo in cui nascondersi all’inizio o alla fine della giornata. Occorre portare con sé la propria concentrazione per tutto il giorno, così da poterla utilizzare come un mezzo per misurare i movimenti della mente e acquisire gli strumenti necessari per frenare la mente quando sta per precipitarsi all’esterno.

Questi sono dunque due dei passaggi necessari per avere una casa. Il primo è imparare a costruirla, il secondo è imparare a mantenerla.

Ma c’è una terza fase: imparare a usarla. A questo scopo è utile immaginare che la casa sia costituita da diversi ambienti e non da uno solo. Per la maggior parte di noi la concentrazione è solo la camera da letto. È il posto dove andare a riposare e basta. Ma anche

lì si può imparare a utilizzare la concentrazione per qualcosa di più che non un semplice riposo. Come nella storia della principessa sul pisello: quando vi sdraiate sul materasso, ci sono dei piselli sotto il materasso? Riuscite a sentirli? In altre parole, la vostra camera da letto è davvero comoda come potrebbe essere? Si può imparare molto anche solo investigando la camera da letto e scoprendo dove si trovano le cose che ci infastidiscono. Se c'è rumore all'esterno, come isolare le finestre in modo tale che il rumore non arrivi all'interno? Come in quegli alberghi degli aeroporti dove hanno imparato a isolare le finestre in modo che non ci si accorge nemmeno che ci sono aerei che atterrano e decollano: come riuscire a isolare la mente? È meglio chiudere le finestre, o lasciarle talmente spalancate che il rumore le attraversi senza fermarsi? E cosa si può fare per rendere più comodo il letto? È proprio qui che si può imparare molto, poiché quella che andiamo accrescendo è la sensibilità anche per il più piccolo fastidio che la mente crea per se stessa, proprio mentre sta cercando di rimanere concentrata.

Ma non c'è solo la camera da letto in questa casa, c'è anche una palestra, una cucina, una falegnameria, un laboratorio scientifico. In altre parole, è una casa-laboratorio, la casa di un artigiano. Questo significa che si impara a utilizzare la concentrazione come un luogo non solo per riposare ma anche per fare il proprio lavoro. All'inizio il lavoro può essere qualcosa di molto semplice. Se ad esempio avete un grosso problema nella vita quotidiana, un buon modo per affrontarlo è sottoporlo alla mente come una domanda prima di iniziare a meditare. Dite a voi stessi: "Alla fine della sessione di meditazione, voglio pensare a questo problema".

E poi dimenticatevene. Non lasciate che la vostra mente vi torni mentre state meditando, mentre state cercando di raggiungere la concentrazione. Solo alla fine dell'ora o della durata della sessione tornate a porre la questione. Adesso, però, guardando dal punto di vista di una mente che è forte e ben riposata, con il problema che dovrebbe essersi chiarito, o almeno risultare più chiaro di prima. Ponete semplicemente la domanda nella mente e vedete cosa viene fuori. Potreste scoprire che la nuova prospettiva derivante da una mente aperta e calma rende la soluzione molto più facile da scorgere.

Molti pensano che una volta che la mente è concentrata non la si può lasciare lì, ma si deve passare subito alla *vipassana*. Beh, sì, è necessario sviluppare la visione profonda, ma prima di arrivare a questo lavoro davvero sottile, ci sono altri problemi nella propria vita

che vanno risolti. C'è una tendenza chiamata *evitamento spirituale*, per cui coloro che non vogliono affrontare le problematiche centrali della loro vita usano la meditazione come via di fuga, come strategia di elusione, sostenendo che una volta risolte le sofisticate questioni della conoscenza questo li porterebbe a risolvere anche i loro problemi personali una volta fuori dal cuscino. Ma non si possono davvero affrontare le sottili questioni dell'impermanenza, del dolore e del non-sé se non si sono risolti gli enormi problemi di cui si è causa nella propria vita quotidiana.

Questo è uno dei motivi per cui, tradizionalmente, non esistevano cose come i ritiri di meditazione. Si andava nei monasteri. E nei monasteri c'era tempo per meditare, ma c'erano anche altre attività da svolgere durante la giornata. C'era lavoro da fare. Si doveva interagire con le altre persone nel monastero, almeno in una certa misura. E nel corso di quelle occupazioni e di quelle interazioni si imparava molto sul Dhamma: il Dhamma della generosità, il Dhamma della virtù, il Dhamma della pazienza, dell'equanimità e della buona volontà, tutte queste altre virtù che sono parte essenziale di un addestramento mentale.

L'idea di creare dei ritiri di meditazione è nata fondamentalmente alla fine del 19° o inizio del 20° secolo, nello stesso periodo in cui è stata inventata la catena di montaggio, dividendo il lavoro in parti sempre più piccole da compiere in modo ripetitivo. Questo approccio al lavoro fisico era efficiente ed efficace, diventando così il modello per molti ritiri di meditazione e per i metodi ivi insegnati. Si prende un metodo e lo si applica ripetutamente. Molto, però, viene lasciato fuori da tale approccio. È come esercitare un solo muscolo del corpo: in questo modo il muscolo si rafforza in modo sproporzionato rispetto al resto del corpo, e ciò non può essere salutare.

È meglio pensare alla meditazione come a un addestramento e un esercizio per la mente nel suo insieme. Occorre allenare la mente intera in tutte le virtù di maturità e capacità riflessiva. In altre parole, occorre sviluppare la capacità di anticipare i pericoli, in particolare i pericoli nel proprio comportamento, e di capire cosa fare per prevenirli.

È inoltre necessario padroneggiare l'arte della soppressione, la capacità di dire No a uno stato mentale che sappiamo sta per condurre sulla strada sbagliata. Questa virtù è associata tradizionalmente agli atteggiamenti di vergogna e di rimorso. In altre parole, ci rendiamo conto che il comportamento dannoso non è davvero degno di noi. "Vergogna" qui non significa scarsa autostima; in realtà significa grande autostima, poiché ci si rende

conto che il proprio valore come persona non dovrebbe essere sprecato in comportamenti scadenti. Il pentimento è comprendere che se si fa una determinata azione i risultati saranno negativi, e pertanto dovremmo evitare quel tipo di comportamento.

Dovremmo anche sviluppare quella che gli psicologi chiamano sublimazione, la capacità di contrastare il desiderio di un piacere nocivo trovando un piacere più salutare che prenda il suo posto. Questo è uno dei motivi per cui abbiamo la pratica della concentrazione. La mente vuole il piacere, così le diamo un piacere che è innocuo, senza colpa, a cui può attingere ogni volta che vuole, così che l'impulso di cercare un piacere meno salutare non sarà così forte.

Poi c'è l'altruismo o compassione. Bisogna imparare la compassione per le persone intorno a noi, compassione per se stessi. E c'è bisogno di un buon senso dell'umorismo. Non so il termine pali per senso dell'umorismo, ma lo si trova in tutti i testi, soprattutto nel Vinaya: la capacità di ridere delle debolezze della natura umana che portano monaci e monache a fare cose non salutari. Molte storie sull'origine delle regole sono davvero divertenti. Ci insegnano a ridere di quel tipo di comportamento, ma è una risata bonaria, non malevola o cattiva. È il riconoscimento che tutti noi abbiamo avuto quegli impulsi, e possiamo vedere la stoltezza dell'arrenderci a essi. La virtù dell'umorismo consiste nel permettere di fare un passo indietro e separare se stessi da ciò che ci fa ridere. Come dicevano i Greci, gli dei ridono. In altre parole, gli dei sono lassù sul Monte Olimpo che osservano gli esseri umani quaggiù, e poiché hanno quel senso di distanza, possono ridere del comportamento umano. Così, quando riuscite a ridere di voi stessi, vi state mettendo in una posizione divina, un dio con la "d" minuscola, separato dalle vostre debolezze e sopra di loro.

Queste sono alcune delle virtù che vengono sviluppate quando si impara a vivere saggiamente con altri meditanti, a vivere saggiamente in gruppo. Gli psicologi definiscono queste virtù un sano funzionamento dell'ego, e anche se il Buddha non ha parlato mai in termini di funzionamento dell'ego, ha sicuramente insegnato queste virtù come parte del sentiero.

Dovreste quindi cercare di utilizzare la concentrazione come strumento per sviluppare queste virtù durante la giornata. Prendetevi dei momenti di quiete e poi guardate il vostro comportamento. È come avere una camera da letto con un laboratorio proprio accanto. Vi

riposate, e poi andate a lavorare. E anche se magari non state direttamente applicando le percezioni di impermanenza, sofferenza e non-sé ai cinque aggregati dell'attaccamento, state imparando ad adottare un approccio volto alla risoluzione dei problemi della vostra vita, che è proprio l'approccio del Buddha. Le quattro nobili verità sono un approccio che mira alla risoluzione dei problemi, focalizzato sul problema del dolore e della sofferenza nel suo complesso, offrendo una soluzione al problema. All'inizio, quando si comincia ad applicare quest'approccio alle problematiche principali della propria vita, si impara a sviluppare maturità riguardo all'applicazione di quest'insegnamento. Poi il lavoro si fa via via sempre più sottile, fino al punto che l'officina si trasforma in un laboratorio scientifico e si scoprono cose nuove su quark e muoni. Si può prendere la propria attrezzatura scientifica di precisione e imparare cose sempre più specifiche su quello che sta succedendo nella mente, passando a lavorare dalle grandi questioni o dai problemi fondamentali a quelli più sottili.

È così che vengono sviluppate le proprie capacità. Si può inoltre ampliare l'immagine della casa fino al punto da iniziare a studiare la casa stessa. Si prende il microscopio per osservare le travi e il tappeto, per analizzare le molecole nell'aria. C'è molto da studiare nella casa, ed è tutto proprio qui a disposizione.

Quindi, se la mente è calma e vi ritrovate a chiedervi cosa fare dopo, la prima risposta è che dovete prendervi cura della calma. Ricordate: è una casa. Non è un film, non siete in cerca d'intrattenimento. Non c'è bisogno che una casa sia divertente, il suo requisito principale è che sia riposante, che offra un buon riparo. Poi però il Buddha ha visto che si può fare di più con una casa che non semplicemente trovare riparo e riposo: si può trasformarla in una casa-laboratorio.

In altre parole, imparate non solo a costruire e mantenere la vostra casa, ma anche a usarla come un laboratorio. Non solo sviluppate e mantenete la concentrazione, ma la mettete anche a buon uso. Questa è stata la grande differenza tra l'approccio del Buddha alla concentrazione e quello dei suoi due maestri. Loro concepivano la concentrazione semplicemente come un luogo di riposo e nulla di più, mentre il Buddha disse, no, ci si può anche lavorare. C'è altro da fare che non solo riposare, si lavora e si analizza, scoprendo cose nuove sulla mente. E se state ancora cercando intrattenimento, questo è il miglior tipo di intrattenimento che c'è: la gioia di sviluppare un'abilità, la gioia della scoperta.

Quindi è bene avere un'idea ampia di che cosa significhi questa immagine di *vihara-dhamma*, o casa per la mente. Imparate a costruirla, imparate a mantenerla e poi a utilizzarla come vostro laboratorio, lavorando a partire dai problemi grossolani fino ad arrivare a quelli più sottili. Quindi, in qualunque stadio vi troviate — la fase di costruzione, di mantenimento o di lavoro — ricordatevi di tenere a mente questa immagine, in modo da ricavare il massimo dalla casa.

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.dhammatalks.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.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf) presso www.dhammatalks.org