

La pratica della retta visione

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 22 aprile 2009 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: The Practice of Right View

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Quando c'è un discorso durante la meditazione, non concentrate l'attenzione sul discorso. Concentratevi sul respiro. Lo scopo del discorso è di agire come una recinzione, per riprendervi quando vi allontanate dalla respirazione, e riportarvi continuamente al respiro. Perché è proprio in questo luogo che la vostra pratica si svolge, qui, dove la mente e il corpo si incontrano nel respiro del momento presente. È qui che vedrete tutte le cose che dovete vedere e farete tutte le cose che dovete fare nella pratica. Il discorso serve per aiutarvi a rimanere concentrati, e per darvi una qualche prospettiva su ciò che dovrete cercare, ciò che dovrete fare.

L'anno scorso ho ricevuto una telefonata da una persona che stava facendo una tesi sull'uso degli insegnamenti e delle pratiche buddhiste sul luogo di lavoro. Voleva farmi delle domande come parte della sua tesi. Una delle cose delle sue domande che mi ha lasciato perplesso era che mi interrogasse prima sugli insegnamenti e poi sulle pratiche buddhiste, come se fossero due cose diverse. Ma non lo sono. Tutto fa parte della pratica. Anche gli insegnamenti più astratti e teorici sono destinati a essere utilizzati per scopi pragmatici al momento giusto. Dopo tutto, la retta visione fa parte del sentiero. È qualcosa da fare, da sviluppare, da applicare. Quando ha svolto il suo compito, si lascia andare.

La retta visione deriva dalle quattro nobili verità, e le quattro nobili verità si basano su uno degli insegnamenti del Buddha più categorici e trasversali: che si debbano

abbandonare i comportamenti nocivi, poco abili, e ci si debba impegnare solo in quelli salutari e abili. In altre parole, qui stiamo lavorando su un'abilità. Le cose che facciamo intenzionalmente con il nostro corpo, con le nostre parole e con i nostri pensieri contano tutti come *kamma* e hanno tutti conseguenze. Non esistono pensieri futili. Potrebbero essere tali nell'intenzione, ma in realtà il pensiero ha un impatto sulla mente. È qualcosa che viene fatto, e lascia tracce *kammiche*. Proprio come il Buddha ammoniva dal praticare discorsi futili, senza scopo, ammoniva anche dall'aver pensieri futili, senza scopo.

Quindi, imparate a osservare i vostri pensieri in base a ciò che fanno, all'impatto che hanno sulla mente. Il Buddha stesso disse di essersi messo sulla strada giusta quando iniziò a dividere il pensiero in due tipi: il pensiero nocivo e quello salutare. In altre parole, egli classificò il suo pensiero in base all'impatto salutare o nocivo che aveva sulla mente. Da tale distinzione si è sviluppato il resto del sentiero.

Ai suoi tempi la maggior parte dei filosofi indiani si appassionava agli argomenti riguardanti la natura del mondo e la natura del sé. Ma il Buddha non si fece coinvolgere in tali questioni, non rispose a nessuna domanda che potesse trascinarlo verso tali argomenti, perché aveva capito che non servivano a porre fine alla sofferenza. In molti rimasero frustrati dal suo atteggiamento, perché non riuscivano a ricevere una risposta chiara su quelle che pensavano fossero le questioni davvero importanti.

Una volta ne parlarono con uno dei suoi seguaci laici dicendogli: "Questo tuo Buddha è un nichilista. Non insegna niente di niente". L'uomo rispose: "No, non è vero. Egli insegna che cosa è salutare e che cosa non lo è". In seguito, l'uomo riportò questa conversazione al Buddha, e il Buddha lo elogiò così: "Questa è la risposta giusta, il modo giusto per confrontarsi con quelle persone".

Quando il Buddha criticava altri insegnanti questo riguardava più frequentemente la loro incapacità di spiegare che cosa fosse salutare o nocivo, o di fornire una spiegazione del perché sia importante agire in modo salutare ed evitare comportamenti nocivi. Quindi, questo è il motivo per cui siamo qui, per utilizzare la sua spiegazione su questi temi come un aiuto per sviluppare un senso di abilità mentale. E anche rispetto al pensiero salutare, disse che ci sono momenti in cui è anche più salutare lasciare che la mente riposi nella retta concentrazione. È un altro fattore del sentiero, in verità uno di quelli fondamentali.

C'è un passaggio in cui il Buddha si riferisce agli altri sette fattori del sentiero come ausili, come requisiti per la retta concentrazione. La retta concentrazione è quella

importante, il primo fattore del sentiero scoperto dal Buddha stesso. Quindi è su questo che lavoriamo, e mentre lo facciamo introduciamo, quando sono necessari, gli altri fattori.

Imparate dunque a far sì che la mente si appaghi di stare con il respiro, di stare proprio qui. La mente ha la tendenza a riflettere e investigare, quindi utilizzatela per riflettere e investigare sul respiro. Come va la respirazione? Dove la sentite? Quanti livelli di energia del respiro esistono nel corpo? Quando si inspira, cosa succede nelle varie parti del corpo? Quando si espira, cosa succede? Sapete dove avete la tendenza a trattenere, forzare o comprimere il respiro in modo poco confortevole? Potete imparare a respirare in un modo che non comporti trattenere, forzare o comprimere? Questo vuol dire prendere la questione dell'abilità e applicarla proprio qui, in questo momento. Come relazionarsi al respiro cosicché sia più facile starci insieme, cosicché stare con il respiro induca un senso di agio, di pienezza?

Quando iniziate a provare quel senso di agio e di pienezza, imparate a proteggerlo. All'inizio potreste avvertirlo semplicemente come una sensazione neutra, niente di doloroso ma nemmeno di straordinariamente piacevole. Limitatevi a proteggere quella sensazione neutra per un po', e vi accorgete che diventa sempre più piacevole. Poi immaginate che quel piacere si diffonda facilmente attraverso le diverse parti del corpo. Se vi sembra che ci sia un blocco da qualche parte, immaginate di lasciare che si apra. Se percepite uno spazio morto con cui non riuscite a interagire in una parte del corpo — per esempio, dove dovrebbero essere i fianchi — cercate di avvicinarvi ai fianchi dalla schiena in giù e poi dalle gambe in su, per stabilire una connessione.

Ci sono moltissime cose che potete fare per rendere interessante il respiro. E questa energia del respiro nel corpo è un fenomeno davvero interessante. Ci permette di vivere. Ci permette di muoverci. Senza il respiro, saremmo morti. È ciò che anima tutto il corpo. È la connessione tra mente e corpo. Quindi è buona cosa esplorarlo.

Mentre esplorate il respiro in questo modo state praticando in modo semplice e concreto le quattro nobili verità. Dov'è la sofferenza? Cosa la provoca? La sofferenza può essere causata da ignoranza o da desiderio. Così, man mano che imparate sempre di più sul respiro eliminate l'ignoranza relativa al processo respiratorio, vale a dire quello che è chiamato in termini tecnici il processo delle formazioni corporee. Portate più consapevolezza nel processo, e mentre lo fate noterete che potreste avere qualche desiderio sottile riguardo al respiro. Potreste preferire l'inspirazione all'espirazione, e così la

allungate più di quanto sia bene per voi. Oppure vi piace inconsapevolmente forzare le sensazioni del respiro, creando alla fine problemi e sofferenza.

In questo modo cominciate a riconoscere alcune delle cause della sofferenza proprio qui, nel momento presente, semplicemente nel modo in cui respirate. Mentre lasciate che la mente si calmi sviluppate il sentiero. È importante utilizzare queste quattro nobili verità come quadro di riferimento, perché aiutano a darvi un'idea di ciò che dovete fare. Ecco perché il Buddha le ha indicate come retta visione, perché ciascuna di esse comporta un compito. La sofferenza deve essere compresa. In altre parole, guardatela in modo tale da capirla davvero, così da smettere di identificarvi con essa o vederla come qualcosa che sta capitando a "voi", e consideratela invece solo come un evento collegato ai movimenti della mente. Quando vedete i movimenti della mente che causano la sofferenza, e capite che sono inutili, allora li abbandonate.

È importante essere chiari su questo. Non abbandonate la sofferenza, ne abbandonate la causa. È come entrare in cucina e trovarla piena di fumo. La prima cosa che fate è correre verso la stufa o il forno e spegnere la fiamma, o correre all'interruttore generale e disattivare l'alimentazione del forno o della stufa. In altre parole non cercate di spegnere il fumo, spegnete la fiamma. Qui la fiamma è il desiderio e l'ignoranza. Sono queste le cose che dovrete abbandonare. Una volta che la fiamma è spenta, il fumo si disperderà. Sapere cosa fare e come farlo: è questo il sentiero. Dovreste svilupparlo il più completamente possibile, perché mentre ci lavorate la vostra conoscenza del sentiero diventerà sempre più precisa, sempre più sottile, finché comincerete a rendervi conto di persona come sia la fine della sofferenza.

Non si tratta dunque semplicemente di parlare di queste categorie o di pensarci sopra. Se ne parla e ci si pensa con lo scopo di utilizzarle, cercando di capire in che modo state soffrendo proprio adesso e come potreste applicare le categorie a quello che state facendo in questo momento. C'è una storia che riguarda Chao Khun Naw, un famoso monaco meditante di Bangkok. Una notte, mentre stava facendo la meditazione camminata fuori della sua capanna, un giovane monaco arrivò correndo da lui e gli disse: "Ho pensato tutto il giorno e non riesco a smettere di pensare". Chao Khun Naw lo guardò e rispose: "Stai facendo il compito sbagliato". Disse solo questo, ed entrò nella capanna. Ma il giovane monaco conosceva abbastanza bene le quattro nobili verità da essere in grado di capire:

“Ah, ho coltivato la causa della sofferenza. Ciò che avrei dovuto coltivare è il sentiero”. Questo fu sufficiente per riportarlo alla ragione.

Ajaan Fuang racconta come una volta soffrì di un mal di testa cronico che durava giorni e giorni. Peggiorò talmente che durante la notte dei monaci rimanevano nella sua stanza nel caso in cui si fosse svegliato per il dolore. Una notte, dopo la mezzanotte, si svegliò dolorante e, alzatosi, si guardò intorno. Tutti i monaci che avrebbero dovuto prendersi cura di lui erano addormentati profondamente. Si disse fra sé e sé: “Qui, chi si sta prendendo cura di chi?”. Ma poi pensò: “Bene, dato che sono sveglio potrei anche meditare”. Così si sedette in meditazione. Mentre stava osservando il dolore si rese improvvisamente conto che stava facendo la cosa sbagliata: stava cercando di sbarazzarsi del dolore quando in realtà il dolore era qualcosa che occorreva comprendere. Fu dunque questo ciò che fece, e tale cambiamento di approccio si rivelò essere un vero punto di svolta nella sua pratica.

Le categorie delle quattro verità sono qui per aiutarvi a capire cosa dovrete fare e per accorgervi se vi state dedicando al compito sbagliato, se state cercando di lasciar andare le cose buone o di sviluppare cose nocive. Se riuscite a rendervene conto mentre lo fate, allora potete cambiare le cose. Alla fine la comprensione di queste categorie diventa così sottile, così raffinata che, come dice Ajaan Mun, diventano una cosa sola. In altre parole, alla fine arrivate al punto in cui c'è un compito solo: lasciare andare, totalmente. Perché dopo aver affrontato le forme più palesi della sofferenza e averne lasciato andare le cause, iniziate a rendervi conto che l'unica cosa rimasta è il sentiero che compie il suo lavoro. L'unica sofferenza rimasta nella mente è quella del sentiero, perché c'è un sottile livello di sofferenza che mantiene la concentrazione in funzione, che mantiene il discernimento attivo. In altre parole, anche il sentiero è sofferenza, causa della sofferenza, e così, a quel punto, lo lasciate andare.

Per quanto riguarda la cessazione della sofferenza, ci sono passaggi nel Canone che descrivono come alcuni raggiungano “Ciò-che-non-muore” e tuttavia sviluppino una passione per esso. Questa passione diventa quindi il loro ultimo ostacolo. Devono imparare a lasciar andare anche quello.

Ecco perché il Buddha disse che tutti i fenomeni sono non-sé, perché si raggiunge uno spazio nella pratica in cui ci si aggrappa alla propria esperienza di “Ciò-che-non-muore”. Occorre imparare a non identificarvisi. Anch'esso diventa qualcosa da lasciar andare. Quando lo si fa, si raggiunge il fine ultimo della pratica.

Queste quattro nobili verità sono dunque strumenti per farvi arrivare al punto in cui diventano una cosa sola, cosicché resta un solo compito: quello di lasciare andare tutto. Ma fino a quel momento, è saggio tenere a mente queste quattro categorie, insieme al loro principio fondamentale: il concetto di abilità, cioè che siamo qui per sviluppare un'abilità per agire, parlare e pensare abilmente. Ci si rende conto che c'è davvero una differenza tra un comportamento abile e uno nocivo, proprio come c'è una differenza reale tra il piacere e la sofferenza che provocano.

Tenete presente tale distinzione. Ricordatevi che tutto ciò che il Buddha ha insegnato era destinato a essere utilizzato prima o poi come strumento lungo il sentiero. Può capitare che in questo momento alcuni insegnamenti non siano lo strumento giusto per voi. Come disse il Buddha, le parole vanno valutate rispetto al fatto se siano vere o false, ma anche se sono vere, bisognerebbe dire solo cose che siano benefiche. E anche se sono vere e benefiche, bisognerebbe cercare il momento e il posto giusto per dirle. Quindi, applicate lo stesso principio a ciò che pensate: questi pensieri sono veri? Sono benefici? Ed è questo il momento e il luogo giusto per quel pensiero, per quell'insegnamento? Se non lo è, lasciatelo andare per il momento.

Proprio come adesso, questo è il momento e il luogo giusto per restare concentrati sul respiro, portando tutta la vostra attenzione su come rendere stabile ora la mente. E fintanto che questa capacità non è padroneggiata, questa dovrebbe essere la vostra priorità assoluta. Gli altri aspetti possono aspettare.

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 [accesstoinst.org](http://www.dhammatalks.org)