

Il quarto quadro di riferimento

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 29 marzo 2009 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: The Fourth Frame of Reference

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Ajaan Lee ha messo spesso in evidenza il fatto che quando siamo concentrati sul respiro non siamo in presenza solo del primo quadro di riferimento – o primo fondamento della consapevolezza – ma di tutti e quattro. Il respiro è il corpo in sé e per sé, e questo è il primo quadro di riferimento. Le sensazioni di piacere o di dolore che incontriamo quando abbiamo a che fare con il respiro contano come sensazioni in sé e per sé, e questo è il secondo. Per quanto riguarda lo stato mentale che si sta cercando di sviluppare, scopriamo che è contaminato oppure no. Man mano che si va approfondendo questo terzo quadro di riferimento cominciamo a notare se la mente è concentrata, espansa o ampliata, liberata, insuperabile, oppure non lo è.

E poi c'è il quarto quadro di riferimento, i *dhamma*. Spesso non ci è ben chiaro come farne uso, perché sembra poco più di un elenco d'insegnamenti di Dhamma. In realtà è molto più di questo. È una lista dei diversi modi in cui ci possiamo rapportare ai problemi che si presentano durante la pratica. Possiamo farlo nei termini dei cinque ostacoli, dei cinque aggregati dell'attaccamento, delle sei basi sensoriali, dei sette fattori del risveglio o delle quattro nobili verità. Ognuno di questi elenchi fornisce un utile sistema di riferimento che ci consente di osservare cosa sta realmente accadendo nei vari aspetti della pratica, e non si limita a questo, ma offre anche indicazioni su cosa fare. Non si tratta di esercizi di pura e semplice consapevolezza, in quanto ognuna delle diverse componenti

della lista comporta un compito specifico. Una volta capito ciò che sta accadendo rispetto a quel particolare insieme, sappiamo cosa fare come risposta, sappiamo cosa fare in modo proattivo.

Per esempio, durante la vita quotidiana uno dei principali problemi nella pratica è il contenimento dei sensi. Si tratta di un'area in cui è bene utilizzare il quadro di riferimento delle sei basi sensoriali. Come ha detto il Buddha in questo contesto, quando state guardando, provate a notare: cosa vi incatena al guardare? Se state ascoltando, cosa vi incatena all'ascoltare? E la "catena" qui è definita come un senso di entusiasmo e piacere per quello che si sta guardando, o per il motivo per cui si sta guardando. Di solito non accade che un senso di gioia sorga sempre dopo aver notato qualcosa. Ma se abbiamo un'idea molto chiara di ciò che desideriamo, vogliamo appassionarci a qualcosa, vogliamo essere attratti da qualcosa, allora andiamo a ricercarlo.

Questo è particolarmente vero rispetto ai pensieri. Quando un pensiero sorge, osservate: "Cosa rende così attraente questo pensiero? Perché ricerco questo particolare tipo di pensiero?". Una volta che ne avete notato l'attrattiva, considerate gli inconvenienti. Quali sono gli svantaggi nel seguire quel tipo di pensiero? Se deste libero sfogo nella vostra mente a quel particolare tipo di pensiero, dove vi porterebbe? Se notate una "catena" — in altre parole vi state veramente deliziando in qualcosa fino al punto da essere spinti fuori dal vostro centro — non rimanete lì seduti a notare semplicemente: "Oh, sono incatenato". Dovete fare qualcosa per rompere quella catena, perché le catene sono la causa della sofferenza, il che significa che il vostro compito nei loro confronti è di abbandonarle non appena le notate. Naturalmente il vero problema è che spesso amiamo le nostre catene, di fatto le creiamo allo scopo di goderne. Quindi, dobbiamo fare qualcosa che di solito non ci piace fare: osservare il nostro diletto e vedere dove sta causando dei problemi. Può sembrare piacevole e divertente in questo momento, ma dove ci porterà in futuro?

Questo è dunque un sistema di riferimento che potete utilizzare durante tutta la giornata, e lo potete utilizzare anche durante la meditazione. Siete qui seduti a concentrarvi sul respiro, quand'ecco che a un tratto la mente si perde dietro qualcosa che avete visto la scorsa settimana, o che avete letto ieri o che state prevedendo per domani. Cercate la catena: da dove viene il suo potere di attrattiva? In cosa consiste il senso di piacere che traete da quei particolari pensieri? Cosa potete fare per penetrarli e sfuggire alla presa di quel godimento? Come il Buddha ha osservato, la cosa migliore è allontanarsi da questi

modi di pensare nocivi e incoraggiarne invece di innocui. Da lì indirizzate poi la mente verso la concentrazione.

Ecco dove i due quadri di riferimento degli impedimenti e dei fattori del risveglio diventano utili. Quando vi sedete e cercate di concentrare la mente, è utile domandarvi: “Cosa sta succedendo qui? Quale impedimento si sta intromettendo in questo momento?”. Una volta che siete in grado di classificare un disturbo come desiderio sensoriale, malevolenza, torpore e letargia, agitazione e ansia o incertezza, allora sapete che cosa fare in proposito. A volte anche semplicemente riconoscere il problema aiuta a superare lo scoglio.

Questo accade perché una delle caratteristiche degli impedimenti è che sono ingannevoli. Quando sorge il desiderio la mente solitamente è già dalla sua parte, e non lo vedete come un problema: la cosa che desiderate è *davvero* qualcosa di desiderabile. Quando provate avversione per qualcuno, quella persona è *davvero* orribile. Quando la mente è torpida, beh, è il momento di riposare un po’, è il momento di dormire, la mente è troppo stanca. E così via. Dovete imparare a riconoscere queste cose come dei veri impedimenti, come ostacoli reali sul vostro cammino, e a non essere indotti a parteggiare per loro. Chiedetevi: “Questo stato, cosa mi sta impedendo di fare?”. Beh, per dirne una, vi sta impedendo di conoscere le potenzialità della concentrazione. Ve ne state qui seduti a rimasticare i vostri soliti modi di pensare, e in questo modo non riuscite mai a superare le vecchie abitudini.

Abbiamo letto nel Canone degli *ajaan*, persone che hanno raggiunto profondi stati di concentrazione. Abbiamo letto le descrizioni della concentrazione. Ma qual è la realtà della concentrazione? Esattamente a cosa corrispondono quelle parole? Se passate tutto il vostro tempo a giocherellare con gli impedimenti, non lo saprete mai. L’unico modo per acquisire la conoscenza diretta di queste cose è dedicare dell’attenzione appropriata all’impedimento, riconoscendo che è una causa di sofferenza. Provate a cercare dov’è la sofferenza, la limitazione, per capire come tale impedimento sperperi la vostra energia. E poi cercate dei modi per abbandonarlo.

Quando fate così state sviluppando i primi tre fattori del risveglio: consapevolezza, analisi delle qualità e perseveranza. La consapevolezza è quella che aiuta a ricordarci di cercare cosa è salutare e cosa non lo è; l’analisi delle qualità, che è nutrita da un’adeguata attenzione, è quella che consente di riconoscere le qualità salutari e nocive quando si

presentano; e la perseveranza è quella che mette in pratica il desiderio di sviluppare quelle salutari e abbandonare quelle nocive. L'analisi delle qualità in realtà è di aiuto in molti modi. Riconosce non solo cosa è salutare e cosa non lo è, ma aiuta anche a capire come tagliare alla radice uno stato mentale nocivo, come un impedimento, e come sviluppare al suo posto i rimanenti fattori del risveglio. Messa insieme, questi sette fattori del risveglio sono uno schema utile per capire come calmare la mente. In particolare, si cerca di far sì che questi fattori siano in equilibrio fra loro, e se non lo sono, come ottenere che lo diventino?

C'è un sutta che paragona questo atto di bilanciamento al far bruciare un fuoco al giusto livello di intensità. In altre parole, si sta cercando di sviluppare il fuoco della concentrazione, il fuoco di *jhana*, una fiamma costante di consapevolezza concentrata. A volte sembra che sia sul punto di spegnersi perché il livello di energia è troppo basso. In casi come questo, non dovete enfatizzare qualità come la serenità, la concentrazione o l'equanimità, ma piuttosto rafforzare qualità più attive. Mettete di nuovo in movimento la mente, analizzate cosa è salutare e cosa è nocivo, e poi fate ogni sforzo necessario per sbarazzarvi delle qualità nocive e sviluppare quelle salutari. Nell'assumere questo ruolo più attivo, man mano che le qualità salutari si rafforzano, potreste sviluppare un forte senso di rapimento, di ristoro. Questo energizza ulteriormente la mente. Se, d'altra parte, la vostra mente è troppo attiva, è il momento di cercare di calmarla, inclinandola verso la serenità. Focalizzate la mente sul portare agio e calma al respiro, alleviando le tensioni nel corpo, finché la mente non diventa più ferma e può raggiungere uno stato di equanimità e di equilibrio.

Ancora una volta, questi quadri di riferimento dei cinque impedimenti e dei sette fattori del risveglio non sono semplicemente linee guida per una pura e semplice consapevolezza, ma suggeriscono cosa fare se ci si trova di fronte a un particolare tipo di stato mentale mentre si cerca di portare la mente a una concentrazione profonda. Aiutano a capire qual è il proprio compito, come trovare la strada per uscire da quel particolare stato sbilanciato o nocivo. O se c'è equilibrio e la mente sta lavorando bene, allora il vostro compito è di proseguire così. Non dite: "Oh, ecco com'è la concentrazione", e la lasciate cadere, ma piuttosto cercate di sostenerla capendo qual è la sua causa. Ed è qui che si cerca di introdurre un po' di forza di volontà.

Un paio di anni fa, stavo parlando con un gruppo di persone in formazione per diventare insegnanti di *vipassanā*. Stavo accennando proprio a questo fattore, che consiste nel cercare di mantenere una stabilità mentale, e uno di loro disse: “Beh, sembra che tu stia dicendo di usare la forza di volontà, ma so che non è quello che intendi”. Gli ho risposto: “Invece è proprio quello che voglio dire”. Il fattore dell’intenzione è forza di volontà, ed è qualcosa che dovrete utilizzare nella pratica. Ma per ottenere dei risultati non è possibile utilizzare solo la forza di volontà, dovete anche usare la vostra comprensione di causa ed effetto, in modo da servirvi della forza di volontà abilmente. Le categorie del quarto quadro di riferimento servono a questo: una volta che sorge un particolare stato mentale sono lì per guidarvi rispetto a ciò che bisogna fare se volete trovare sul serio la vera felicità. In altre parole, non sono solo istruzioni su come comportarsi in determinate situazioni, ma anche su come assumere un ruolo proattivo nel far emergere il sentiero.

Questo è ancora più evidente nelle categorie delle quattro nobili verità. Si analizzano prima le cose nei termini della prima nobile verità — i cinque aggregati dell’attaccamento — per capire dov’è la sofferenza, il disagio, dove e come vi aggrappate a certe cose. In particolare, dovrete imparare a identificare ciascuno degli aggregati dell’attaccamento — forma, sensazione, percezione, costruzioni e coscienza — come eventi, attività, per vedere che cosa li mette in azione e come cessano. Poi cercate di notare come vi aggrappate ad essi, come continuate compulsivamente a ripeterli. Quindi analizzate il vostro attaccamento. Se qualcosa disturba la concentrazione, analizzatelo nei termini di questi cinque aggregati dell’attaccamento: dov’è l’attaccamento? Che tipo di attaccamento è? È un attaccamento sensoriale? È attaccamento rispetto ad abitudini e pratiche? A punti di vista? A idee di ciò che siete o ciò che vi appartiene? Cercare di comprenderlo, il che, dopo tutto, è il compito da svolgere rispetto alla prima nobile verità.

Una volta che avete compreso la sofferenza, dovrete essere in grado di individuarne le cause. Che cosa sta causando il vostro attaccamento? Dove è la brama? Provate a coglierla mentre si manifesta, e quando ci riuscite il vostro compito è di abbandonarla. In quanto agli aspetti del sentiero che possono aiutarvi a vedere tutto ciò, li sviluppate tutti e otto, in particolare la retta concentrazione. È qui che diventate proattivi.

Quando avete padroneggiato la concentrazione, entra nuovamente in gioco il quadro di riferimento dei cinque aggregati dell’attaccamento. Quando tutti i fattori del percorso sono in una buona condizione di equilibrio, iniziate ad analizzare la concentrazione nei

termini dei cinque aggregati per vedere dove, anch'essa, genera sofferenza. Anche l'equanimità del quarto *jhāna* ha la sua componente di sofferenza. Dovete cercarla, in modo da riuscire a sviluppare un completo distacco.

Ecco perché, una volta che avete padroneggiato la concentrazione, è utile analizzare gli stessi stati di concentrazione in tal modo. In che modo gioca un ruolo la sensazione? Dove si trova la percezione? Dove sono le costruzioni del pensiero? Dove si trova la coscienza di ciò? A quale aspetto vi state aggrappando? Riuscite a vedere gli svantaggi di tale attaccamento? È utile a questo punto indagare nei termini delle tre caratteristiche, o di qualsiasi altra percezione che possa aiutare a sviluppare un senso di distacco. Andate alla ricerca dell'instabilità, e una volta che l'avete identificata, riconoscete il disagio. Una volta che avete visto la sofferenza, vi rendete conto che quella concentrazione non può essere una felicità che vorreste riconoscere come vostra. Oppure imparate a considerare gli aggregati che compongono la vostra concentrazione come vuoti, un'affezione, una ferita. Ci deve essere qualcosa di meglio.

Questo modo di percepire, questo approccio, è quello che alla fine vi permette di superare tutti i vostri attaccamenti e vi porta a qualcosa di veramente solido, qualcosa di non costruito. A questo punto, potete lasciar cadere anche queste percezioni strategiche, poiché hanno fatto il loro lavoro. Avete svolto questi compiti utili per arrivare a qualcosa che non implica un compito. Come Ajaan Mun disse una volta, il *nibbāna* non comporta alcun compito per la mente. Ognuna delle quattro nobili verità comporta un compito, ma il *nibbāna* è qualcosa che va oltre le quattro nobili verità, qualcosa al di fuori dei quattro quadri di riferimento e dei loro conseguenti compiti. Non si tratta in nessun modo di un'attività.

È utile, dunque, considerare questo quarto quadro di riferimento come un serie di linee guida. Quando sorge un problema, cercate di capire quale dei diversi insiemi di abili mezzi è utile per analizzare dove vi trovate nella pratica e per indirizzare la pratica nella direzione che volete. Imparate a vedere cosa sta succedendo nella vostra mente nei termini di questi insiemi, in modo da capire cosa fare, qual è il compito. Questo vi consente di allontanarvi dal vostro mondo di pensieri e di analizzarli rispetto alle loro componenti: gli eventi e le attività che li compongono. Questo, a sua volta vi aiuta a capire molto meglio cosa fare con tali componenti, invece di continuare come al solito, ovvero attaccandovi e soffrendo.

È questo il modo per scomporre questa grande massa di sofferenza nella mente. Se imparate a scomporla, sarete in grado di accorgervi che non si tratta di una solida montagna di roccia, ma solo di un mucchio di ghiaia. E poiché ogni pezzetto di ghiaia non è poi così pesante è molto più facile affrontarlo come tale piuttosto che come parte di una solida massa rocciosa. Cercate dunque di familiarizzare con questi diversi quadri di riferimento e sarete in grado di gestire molto meglio i problemi della mente.

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.accesstoinsight.org) presso [accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)