

# Investigazione e convinzione

Thanissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)

– 3 ottobre 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Questioning & Conviction

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Sono stati condotti degli esperimenti in cui a delle persone messe sotto ipnosi è stato detto che, una volta uscite dall'ipnosi, a un dato segnale avrebbero fatto una certa azione. In effetti uscite dall'ipnosi, al segnale hanno fatto davvero l'azione prevista: sono salite su una scala, hanno agitato una mano, o qualsiasi altra cosa. Quando è stato chiesto loro: “Perché lo avete fatto?”, hanno risposto con spiegazioni del tipo: “Ho voluto fare X, ho voluto fare Y”. Le persone responsabili degli esperimenti hanno sostenuto che questa era la prova che le persone sono prive di libero arbitrio, che la nostra idea di libero arbitrio è un'illusione, perché la decisione era stata presa molto prima e in circostanze molto diverse da ciò che le persone affermavano.

Beh, non è necessariamente questo che viene dimostrato. Potrebbe anche essere che la maggior parte di noi — e soprattutto le persone facilmente ipnotizzabili — sia molto ignorante riguardo alle proprie intenzioni. Quando hanno permesso che le ipnotizzassero, questa era un'intenzione, e una parte della mente sotto ipnosi ha accettato di eseguire quegli ordini. Se qualcuno fosse stato più reticente nell'essere ipnotizzato, è possibile che non avrebbe accettato, conservando così il suo potere di scelta consapevole.

Dal punto di vista degli insegnamenti del Buddha, questa è l'interpretazione da seguire: abbiamo un libero arbitrio e tuttavia siamo molto ignoranti riguardo alle nostre intenzioni. Una buona parte della pratica consiste nell'imparare a capire che cosa significhi avere

un'intenzione e fare una scelta. Il sentiero che conduce alla liberazione dalla sofferenza consiste proprio in quei piccoli momenti in cui esercitiamo la libertà di scelta.

Il modo migliore per imparare a proposito delle intenzioni è tentare di stabilire un'intenzione costante e vedere cosa succede. Come adesso: decidete di rimanere con il respiro e verificate per quanto tempo ci riuscite. Potreste scoprire che vi aderite piuttosto bene, oppure che vi ritrovate improvvisamente altrove senza sapere perché. Beh, ritornate al respiro. Se lo fate ripetutamente, dopo un po' comincerete a capire che vi dovete aspettare un disturbo, una distrazione. Dovete prepararvi a questo. La mente cambierà idea, e una nuova intenzione subentrerà prendendo il sopravvento. Dovete imparare a osservare questo processo, iniziando a rilevare i piccoli segnali che indicano che la mente sta cambiando idea: finge ancora di stare con il respiro, ma in realtà è pronta ad allontanarsene. Un brevissimo calo di consapevolezza, ed ecco se n'è andata. E vi domandate: come è potuto accadere in un attimo così breve?

Beh, non si trattava di quell'unico breve attimo. La decisione era già stata presa, ma in modo nascosto. Così ora siete avvertiti. Dovreste iniziare a rilevare quella decisione, portando alla luce tutti gli strati di ignoranza e illusione che l'hanno ricoperta. Nel fare questo incontrerete altre intenzioni che vorrebbero rimanere nascoste, e così ci sarà una battaglia interiore. Una sola mente, ma con tanti punti di vista, tante opinioni, tante intenzioni. L'unico modo che avete per scoprire tutte queste cose è tentare di rimanere con un'intenzione il più a lungo possibile. Questo inizia con l'intenzione di porre fine alla sofferenza, che a sua volta si basa sulla convinzione che è possibile farlo.

La convinzione inizia con la fiducia nel risveglio del Buddha, nel fatto che abbia raggiunto la fine della sofferenza sviluppando i poteri della mente. E non erano poteri solo suoi, erano poteri che chiunque è in grado di sviluppare. Si tratta di un'importante forma di convinzione perché è quella che dà la spinta per iniziare a seguire il sentiero. Si pensa: "È riuscito a farlo lui, posso farlo anch'io", e poi bisogna mantenere questa convinzione.

La conoscenza del Dhamma con cui si inizia non è dunque vera conoscenza. È un convincimento, una credenza, un'ipotesi non testata che dovrà essere messa alla prova. Ma si decide che vale la pena farlo. È come essere uno scienziato. Ci sono tante diverse ipotesi o teorie che si potrebbero analizzare, ma lo scienziato deve concentrarsi su quelle che gli sembrano più promettenti. Quali varranno davvero, quali insegneranno qualcosa di utile se viene dimostrato che sono vere o false? Se pensate che abbia un senso verificare

l'idea che si possa porre fine alla sofferenza, allora questa idea vi darà la spinta per iniziare a mettere alla prova gli insegnamenti del Buddha nella vostra pratica.

Questo vi dà anche una rudimentale esperienza di quella che viene detta *yoniso manasikāra*, o attenzione appropriata, il concentrarsi sul tema della sofferenza come avente importanza fondamentale. Potremmo concentrarci su molte altre problematiche della vita: l'economia, il clima, l'ambiente, le idee di quella persona, le preferenze di quell'altra. Potremmo scegliere di concentrarci su tantissime cose diverse considerandole importanti. Ma un'attenzione appropriata inizia con la convinzione che sia la sofferenza il problema importante, e che ci dev'essere una soluzione. Questa forma di attenzione non è ancora vera conoscenza, è una convinzione, ma vi fa focalizzare su un determinato problema, che avete scelto come quello che vale maggiormente la pena di esplorare e risolvere.

Ecco perché meditiamo, perché parte della soluzione alla sofferenza si trova nello sviluppo di certe qualità della mente come la consapevolezza, l'attenzione, la concentrazione. Per sviluppare queste qualità ci vuole una vera convinzione. Quando la consapevolezza diminuisce non si discute con se stessi se valga la pena seguire quella distrazione, perché la convinzione dice No, è meglio tornare al respiro. E quella decisione si basa sulla convinzione che occorre sviluppare il retto sforzo. Si inizia a generare il desiderio di volerlo fare.

Spesso le persone pensano che il Buddha abbia dato al desiderio una brutta nomea, ma in realtà gli ha dato un ruolo centrale nel sentiero. È proprio lì nel retto sforzo: suscitare il desiderio di far nascere qualità salutari, suscitare il desiderio di abbandonare quelle nocive. In altre parole, il modo migliore per farlo è quello di riuscire ad avere voglia di farlo, così da non seguire meccanicamente gli ordini di qualcun altro. Dovete trovare il modo per essere di incoraggiamento e ispirazione a voi stessi lungo il cammino.

Ecco come sviluppate la saggezza e il discernimento, motivando voi stessi a rendervi conto che questo è davvero un progetto che vale la pena di perseguire. Anche se vi dicessero: "Che cosa puoi mai imparare soltanto concentrandoti sul respiro?", comprendete che rimanere concentrati lì allena la vostra consapevolezza, la vostra concentrazione, il vostro discernimento, tutte qualità di cui avrete bisogno per risolvere il problema della sofferenza. Queste sono le qualità che consentono di mettere alla prova l'affermazione del Buddha secondo cui risolvendo il problema della sofferenza si risolve il problema più grande nella vita. Si arriva alla realtà di "Ciò che non muore", a una felicità che non muta,

che si trova al di là di spazio e tempo. È un'affermazione notevole, ma pensate a come sarebbe la vita se non ci fosse nessuna felicità al di là di spazio e tempo. Qualunque cosa ottenete, la dovrete perdere; se la ottenete ancora una volta, la perdereste nuovamente. Che soddisfazione reale esiste in questo? Ma ecco il Buddha, qualcuno che sembra ragionevole, il quale sostiene che è possibile trovare una felicità che non deve dipendere da condizioni. E sta a voi decidere: volete fare lo sforzo di esplorare questa possibilità?

Così vi sedete e vi concentrate sul respiro per sviluppare le qualità della mente necessarie per mettere alla prova tale affermazione. Questo è l'inizio di un'attenzione appropriata. Si basa su una scelta che avete fatto, una scelta che dovete continuare a fare, perché è così facile abbandonare il sentiero... e può essere un sentiero lungo. Ci vuole molta disciplina. Ci vuole costanza, pazienza — qualità che nel mondo moderno tendiamo ad avere solo in minime quantità. Per questo è molto facile rinunciarvi. Dovete continuare a suscitare quel desiderio, ricordando a voi stessi perché siete qui. Siete qui per conoscere le potenzialità della mente: fino a dove possono arrivare queste potenzialità in direzione della vera felicità?

La nostra fiducia, che questa sia un'ipotesi importante da verificare, richiede una combinazione interessante di scetticismo e convinzione. Ma è solo grazie a questo tipo di indagine, scegliendo una domanda che pensiamo sia importante ed esaminandola ripetutamente, che si raggiunge la conoscenza.

È soprattutto sviluppando queste qualità che si comincia a capire cosa voglia dire fare una scelta. Dove vengono fatte esattamente queste scelte? A poco a poco ci si rende conto che nella mente ci sono vari livelli di scelta. Molte nostre spiegazioni sul perché abbiamo fatto una certa cosa sono abbastanza lontane dal colpire nel segno. Sono narrazioni semplificate che creiamo dopo i fatti, senza realmente osservarli mentre stanno accadendo.

Ecco perché il Buddha mette tanta enfasi sulla vigilanza, la qualità che consiste nell'accorgersi di cosa sta accadendo proprio mentre sta accadendo. Egli parla di osservare la brama, la causa della sofferenza. Bisogna vederla proprio lì dove è in atto per percepire esattamente quale sia la scelta, dove è stata fatta e perché è stata fatta. Lo si può fare solo rimanendo aderenti al momento presente. Ecco perché il respiro è un tema ideale per la meditazione. È sempre qui nel momento presente, è proprio qui dove si incontrano mente e corpo. Quando siete presenti, è molto più probabile che vediate le vostre intenzioni mentre vanno formandosi, che vediate le scelte mentre vengono prese. Questo però

richiede molta sensibilità, ecco perché ci vuole del tempo. Bisogna ritornare continuamente, ancora e ancora, guardando sempre più in profondità, sviluppando sempre più forti poteri di concentrazione, consapevolezza e vigilanza, facendo veramente calmare la mente in modo che possa rilevare anche i più piccoli movimenti al proprio interno.

Può sembrare di avanzare lentamente, ma non lasciate che ciò sia un deterrente. Il processo è graduale per tutti. Anche se sembra richiedere molto tempo e molta fatica, ricordatevi che il Buddha stesso ha dovuto perseguirlo a lungo, ha dovuto impegnarsi con molto sforzo. Ma quando è arrivato alla meta, ha detto che lo sforzo ne valeva più che la pena. E così pensate a tale possibilità: che comprendendo le vostre intenzioni, potete trovare qualcosa che si trova al di là dell'intenzione; che esplorando la vostra libertà di scelta di momento in momento, potete trovare una libertà al di là dei momenti, al di là del tempo in assoluto.

Continuate dunque a osservare le scelte che fate: esattamente quando le fate, come le fate e dove le fate? Cercate di notare tutto ciò il più precisamente possibile. È proprio intorno all'area dell'intenzione che si trova l'apertura verso la libertà. Dopo tutto, che cosa è una scelta? C'è un piccolo momento di libertà proprio lì dove è possibile scegliere X o Y, ma di solito non ne traiamo il massimo vantaggio. Le nostre scelte tendono ad essere molto, molto condizionate dalle idee, credenze e abitudini passate. Poiché non stiamo prestando la massima attenzione seguiamo i nostri soliti modi di fare le cose, senza apprezzare veramente la libertà che si trova esattamente nel luogo della scelta e nel modo in cui questa viene fatta.

Una parte importante della consapevolezza consiste nel decondizionare se stessi. Il Buddha disse: guardate semplicemente il respiro, guardate il corpo in sé e per sé, mettendo da parte l'avidità e l'afflizione nei riguardi del mondo — in altre parole, mettendo da parte le vostre vecchie abitudini di pensare al mondo esterno. Mettete da parte il vostro solito modo di usare gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo e la mente, per cui vi focalizzate sui problemi nel mondo esterno per conoscere il mondo, per capire come ottenere quello che volete dal mondo, diventando ovviamente compiacenti e superficiali una volta ottenuto ciò che volete, e arrabbiati quando non lo ottenete, salvo poi cercare di trovare nuovi modi per ottenerlo. Ora vogliamo usare i nostri occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente per altri scopi, solamente per vedere i processi dei sensi in quanto tali proprio mentre accadono. Osservateli in modo da mettere in evidenza i movimenti della

mente, come la mente compia una scelta, e come applichi quella scelta, come giustifichi tale scelta con se stessa.

Tutti questi processi avvengono continuamente, ma di solito non li notiamo perché la nostra attenzione è focalizzata altrove. Perciò restate qui sul respiro, perché questo è un ottimo posto per osservare tutte queste altre cose. Il Buddha fa un paragone con sei tipi di animali. Se li legate tutti a dei guinzagli e legate insieme i guinzagli, gli animali per nutrirsi tireranno in direzioni diverse. Il cocodrillo vorrà andare a nutrirsi nel fiume, la scimmia vorrà arrampicarsi per nutrirsi sull'albero, la iena vorrà andare a nutrirsi in un ossario e così via. A seconda di quale animale sia il più forte, gli altri saranno trascinati via.

Ma se li legate tutti a un palo inamovibile, allora non importa con quanta forza tirino, finiranno tutti per rimanere proprio lì accanto al palo. Il palo qui è la consapevolezza immersa nel corpo. Il modo migliore per immergere la consapevolezza nel corpo è quello di essere consapevoli del respiro. Quando state con il respiro, vi potete accorgere del richiamo che proviene da occhi, orecchie, naso, lingua, corpo o mente verso il passato e il futuro, verso le cose che preferite o odiate. Ma non dovete cedere a quel richiamo perché avete un posto dove potete stare ben radicati e al sicuro. In questo modo potete osservare i processi che avvengono al livello dell'occhio, dell'orecchio e di tutti gli altri sensi: come nasce una percezione, come la percezione si trasforma in un pensiero, e come il pensiero comincia a sviluppare le zanne per mordervi e farvi soffrire.

Sono tutte cose che vanno osservate. Accadono continuamente, ma per riuscire a vederle dobbiamo cambiare la nostra messa a fuoco, e questo richiede un radicale ripensamento della nostra mente e del nostro cuore, dicendo a noi stessi che questo è davvero importante, molto più importante delle cose esterne. Ecco cos'è la convinzione. Il risultato del cambiamento nella nostra messa a fuoco è un'attenzione appropriata; la convinzione, il risultato del nostro ripensamento radicale. Stabilite nella vostra mente — e nel vostro cuore — che si tratta di una questione importante che dev'essere risolta, e che questo è il modo per farlo: addestrando la mente, sviluppando queste qualità così da riuscire a vedere sempre più chiaramente cosa sta succedendo nel presente, scoprendo tutti quegli strati di illusione che nascondono le vostre intenzioni, quelle piccole aree dove c'è un potenziale per la libertà che non notiamo.

Ecco cosa stiamo cercando. Cercate di tenere questa come massima priorità, perché solo mantenendo quel senso di priorità potete effettivamente verificare ciò che il Buddha ha insegnato, e vedere se esista davvero la via d'uscita.

*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](http://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 [accesstoinight.org](http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf)