

Cosa non è sulla mappa

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 14 maggio 2007 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: What’s Not on the Map

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

In Thailandia hanno un termine — *arahān dib*, ovvero “arahant crudo” o “arahant non cotto” — che designa una persona che ha letto i testi, pensa di aver capito tutto in anticipo e quindi forza la sua meditazione nella forma che ha imparato dai testi. Quando ha raggiunto il punto d’arrivo rispetto alle sue nozioni preconcepite sulla meta della pratica, bene, è fatta, ha avuto successo. Come potete immaginare, “arahant crudo” non è un termine di lode o di ammirazione. È un termine di derisione per la persona inesperta che pensa di poter capire tutto in anticipo.

C’è un’altra frase thailandese relativa a qualcuno che “sa prima di essere nato, che è esperto prima ancora di essersi messo alla prova”. Fondamentalmente è lo stesso concetto.

Ciò su cui stiamo lavorando qui non è un insieme di fatti che possono essere semplicemente memorizzati. Stiamo lavorando su un’abilità, e il nostro punto di partenza è l’ignoranza. Questo significa che anche se ci si può fare un’idea generale di quest’abilità attraverso la lettura e ascoltando i discorsi, la pratica reale è qualcosa in cui bisogna imparare a destreggiarsi un passo alla volta e in prima persona. Trovare il proprio giusto rapporto con la pratica è essenziale per poterla padroneggiare.

I principi di base possono essere applicati a tutti, ma nessuno ha mai addestrato prima la vostra mente particolare con i suoi problemi specifici. Siete voi quelli che dovete farlo, padroneggiando sia i principi generali che le vostre specificità. Venite da una condizione

di ignoranza, ma dovrete imparare a essere i vostri stessi insegnanti. Ciò significa imparare dagli errori: pianificate ciò che intendete fare, fatelo e poi vedete cosa succede. Provate a lavorare con le vostre migliori intenzioni sin dall'inizio — ciò che sembra avere più senso, ciò che sembra essere la cosa giusta da fare — ma siate pronti ad apportare modifiche lungo il cammino.

Questa è l'essenza di ciò che il Buddha ha insegnato a Rahula nel sutta a cui continuo a riferirmi, e continuo a riferirmi ad esso perché è così semplice ed essenziale. Non è sempre possibile sapere in anticipo quali saranno i risultati delle vostre azioni. A volte è davvero possibile anticiparli, e quindi lavorate con le vostre migliori previsioni, ma dovete rimanere vigili, perché quelle previsioni possono talora rivelarsi errate. E così il Buddha insegna anche come comportarsi quando si scopre di avere sbagliato le previsioni, riconoscendo che quello che si sta facendo è sbagliato, e quindi imparando a smettere. Altre volte è possibile interpretare i risultati delle proprie azioni solo in un secondo momento. Ciò richiede onestà e integrità, e uno dei modi per addestrarsi in questo consiste nell'essere disposti a confessare i propri errori quando li si riconosce, e a discuterne con qualcuno più avanti sul cammino. Questo perché la volontà di essere aperti e onesti su queste cose con gli altri si traduce nell'essere aperti e onesti con se stessi. In questo modo si sviluppano delle buone abitudini: le abitudini a dialogare con l'esterno diventano una componente del proprio dialogo interiore.

La pratica è quindi una combinazione dell'aver imparato delle cose dagli altri, averle prese a cuore, e poi essersi resi conto che bisogna metterle alla prova. Non tutto potrebbe verificarsi come lo si è prefigurato. Questo fa parte del discernimento. Si inizia imparando da ciò che si è sentito e poi ci si riflette su. La vera conoscenza, tuttavia, deriva dallo sviluppo di queste qualità nella mente.

È come andare nella giungla. Leggete le mappe, fate i vostri piani, ma quando siete nella foresta vi rendete conto che la foresta non assomiglia alla mappa. Sulla mappa ci sono macchie di colore verde pallido con delle linee rosse e dei piccoli simboli. Ma quando vi guardate intorno nella foresta, non vedete macchie, simboli o linee. Ora, le linee sono importanti: simboleggiano i sentieri attraverso la foresta, dandovi un'idea generale di ciò che c'è là fuori. Ma dovete rendervi conto che là c'è molto di più dei pallidi verdi e delle linee rosse della mappa. Ci sono alberi reali, animali reali, concreti cambiamenti nella conformazione del terreno. Fate pure dei programmi sulla base della mappa, ma siate

pronti a gettarli a mare quando incontrerete cose nuove e inaspettate. Si tratta di una parte importante dell'addestramento: come affrontare gli imprevisti.

Avevo un amico al liceo che mi raccontò di aver dovuto fare delle lunghe corse come parte del suo addestramento militare. Una delle cose che avevo odiato di più al liceo in educazione fisica era la corsa di lunga distanza. Praticamente mi uccideva. I miei peggiori ricordi delle lezioni di educazione fisica erano di quando ero costretto a correre per un miglio e tornando indietro ero preso da vertigini, vomitavo e dovevo stendermi su una panchina nello spogliatoio, sentendomi come se stessi per morire. Così, quello che il mio amico mi raccontò mi sembrò una storia dell'orrore: parte del suo addestramento militare consisteva nel correre per un miglio con uno zaino pieno sulle spalle. Naturalmente tutti non pensavano che al traguardo alla fine del miglio, ma appena raggiunto il traguardo, l'istruttore una volta disse: "Ok, un altro quarto di miglio". Come potete immaginare ci furono delle proteste, ma l'istruttore aggiunse: "Ascoltatemi, quando siete impegnati in battaglia, non riceverete in anticipo delle indicazioni precise che vi diranno per quanto tempo il nemico vi inseguirà, o che dovrete combattere solo fino alle 17.00. Potreste avere una qualche idea riguardo a quanto tempo durerà la battaglia, ma non lo potrete mai veramente sapere. Dovete essere preparati al fatto che duri un tempo molto lungo, e dovete imparare a trovare le risorse interiori a cui poter attingere quando sarete spinti ben oltre quelli che pensavate fossero i vostri limiti".

Lo stesso vale nella battaglia contro gli inquinanti. Non potete mai sapere quando apparirà la brama, o per quanto tempo continuerà a ripresentarsi. Ci sono momenti in cui il desiderio sembra starsene sopito per settimane e per mesi, ma non si sa mai quando tornerà con tutta la sua intensità, e dovete essere preparati a tale possibilità.

Imparare a gestire le incertezze è un'abilità importante nella pratica, perché avrete a che fare con tante di queste, sia internamente che esternamente. Dovete sviluppare il giusto atteggiamento, la giusta fiducia nelle vostre capacità di interpretare una situazione. E quel tipo di fiducia non arriva frequentando lezioni di autostima. Viene dalla pratica concreta nell'affrontare le situazioni, imparando poco per volta fino a che punto potete contare sulla vostra capacità di osservazione, e dove dev'essere ulteriormente affinata. Ajaan Maha Boowa osserva che quando nei libri si nominano gli inquinanti questi appaiono in elenchi belli ordinati, ma quando compaiono nella mente non seguono le liste, non arrivano nell'ordine stabilito. Arrivano tutti alla rinfusa, quindi dovete essere pronti a

trattarli alla rinfusa, qualunque sia l'ordine in cui si presentano. Come in quella domanda che il re della Thailandia rivolse una volta a Luang Puu Dune: "Quale inquinante dev'essere affrontato per primo?". La risposta di Luang Puu fu: "Qualunque sia quello che si presenta per primo". A volte saranno quelli sottili e a volte quelli più evidenti. Non arrivano uno dopo l'altro ordinatamente.

Così, ancora una volta, è bene avere dei nomi per gli inquinanti, in modo da avere un'idea di ciò che potremmo dover affrontare, ma preparatevi al fatto che molte delle cose che accadranno nella vostra mente non appariranno come sono state descritte nei libri. Ajaan Lee disse una volta che le sfaccettature della mente sono così tante che nessun libro sulla terra potrebbe trattarle tutte. Fortunatamente, però, ci sono alcuni schemi di base da cui si impara, e si tenta di applicarli. Poi, se dopo aver controllato la vostra lista di schemi e modelli di riferimento scoprite che le cose ancora non funzionano, dovrete utilizzare il vostro ingegno e cercare nuovi approcci.

Ecco perché una delle peggiori abitudini che potreste avere come meditanti è sperare che un *ajaan* venga a dirvi di fare X, e che questo è tutto ciò che dovete fare. Non avete bisogno di pensarci, basta fare questo e quello, seguire le sue istruzioni, e avrete la garanzia che tutto andrà bene. Questo significa dare tutta la responsabilità all'*ajaan* e nessuna a voi stessi. Dovete essere disposti a essere responsabili: a sperimentare, a provare diversi approcci e a imparare a interpretare i risultati. È questa l'arte della meditazione, ed è così che sviluppate il discernimento.

Questo vuol dire essere disposti a mettersi in situazioni di incertezza, di avventura, e non di un semplice viaggio organizzato. Pensate a quelle crociere che attraversano le isole dell'Alaska sud-orientale. Le persone soggiornano in pratica in un albergo galleggiante, e che tipo di esperienza fanno? Scendono presso i vari porti dove sono accerchiati da guide che competono per dar loro esperienze preconfezionate, predigerite, dell'Alaska selvaggia avvolta in una confezione di plastica. Poi tornano a casa con i loro pacchetti di esperienza, ma senza aver imparato nulla di nuovo. Non hanno sviluppato alcuna abilità. Hanno solo pagato per assistere a uno spettacolo. Ecco cosa sono questi viaggi organizzati. Un'avventura, invece, è quando siete disposti a mettervi in una situazione incerta, e a imparare dalle incertezze. Questo è l'unico modo per sviluppare una vera conoscenza.

Ecco perché il Buddha ha insegnato che ci sono tre livelli di discernimento: i livelli di comprensione che provengono dall'ascoltare, dal pensare, e dallo sviluppare le qualità

mentali. Solo con questo reale sviluppo iniziate a intuire, per così dire ad avere una vera percezione, di cosa sia la consapevolezza, di cosa sia la vigilanza, e di quello che possono fare. Potreste già sapere qualcosa su queste qualità nella loro forma potenziale, ma man mano che crescono possono diramarsi in modi inaspettati. Possono aprirsi e connettersi anche ad altre qualità della mente. Quindi c'è sempre un elemento di incertezza nella pratica che richiede la vostra partecipazione attiva, prendendo ciò che avete imparato e adattandolo per addestrare le caratteristiche specifiche della vostra mente. Perché, come ho detto, nessun altro ha mai addestrato prima la vostra mente, con il vostro particolare mix di inquinanti. Siete voi quelli che dovete addestrarla.

Quindi imparate tutto ciò che potete, leggete le mappe, fate i vostri piani, ma sappiate che i piani possono essere spazzati via abbastanza rapidamente. Dovete capire che essere costretti a contare solo sulle proprie forze non è una brutta cosa. È da qui che arriva la vera conoscenza intuitiva. Come dice Ajaan Maha Boowa, il discernimento non sorge fino a quando non vi trovate alle strette, al limite delle vostre risorse. Potrebbe non essere un posto piacevole in cui stare, ma è lì che possono presentarsi delle nuove alternative, sempre che siate disposti a cercarle. In caso contrario, la vostra pratica è come formaggio fuso: non importa che tipo di formaggio entri in fabbrica, tutto viene mescolato con olio ed esce con lo stesso sapore. Il Velveeta della Kraft non è cambiato molto da quando ero bambino. Possono impacchettarlo in modo diverso, ma è tutto molto prevedibile e molto banale. Beh, non vogliamo formaggio fuso nella pratica, non vogliamo intuizioni banali. Vogliamo qualcosa di meglio.

Qualsiasi pratica che non richieda la vostra piena partecipazione e la vostra totale disponibilità a rischiare non vi offrirà mai alcuna vera sorpresa. In realtà il risveglio, quando arriva, è davvero una sorpresa. Quindi imparate a gestire le piccole sorprese, e quelle grandi avranno l'opportunità di mostrarvi che c'è davvero qualcosa di speciale nella vita. Dopo tutto, il Buddha ha detto che ci sono quattro nobili verità. Non è che tutta la vita sia sofferenza. Parte della vita è anche la fine della sofferenza, se vi aprite a quello che spesso potrebbe sembrare impossibile, improbabile. C'è un passaggio in cui il Buddha dice che pratichiamo per vedere ciò che non abbiamo mai visto prima, per raggiungere ciò che non abbiamo mai raggiunto prima, per conoscere ciò che non abbiamo mai conosciuto prima. Questo significa essere disposti a fare cose che non abbiamo mai fatto prima, a

incontrare cose che non abbiamo programmato prima. Quindi, imparate a godere dell'aspetto avventuroso del cammino, perché è fondamentale.

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)