



APRIRE IL CUORE

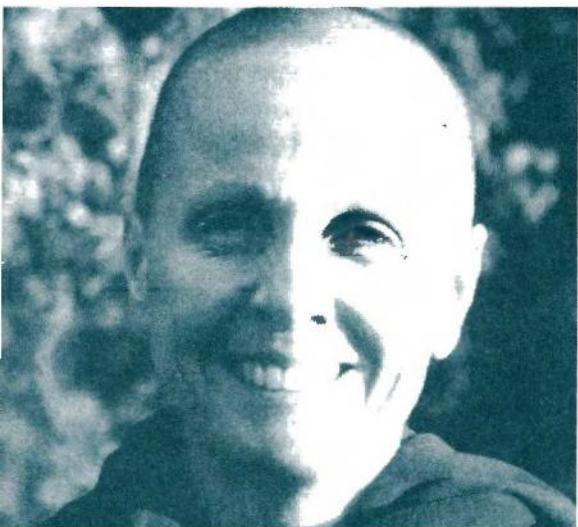


Da AA.VV.,
Freeing the Heart,
Amaravati 2001

Quando mi si presenta l'occasione di offrire alcune riflessioni sul Dharma, è sempre come fosse la prima volta! Mi sono ispirata alla lettura recente di un articolo su un giovane pianista russo, attualmente il più dotato pianista al mondo e un ex bambino prodigio. Non sono in grado di dirvi il nome, ma ha un grande ciuffo di capelli neri come Sai Baba!

Scorrevo questa sua intervista (un giovane molto fiducioso e autorevole) e l'intervistatore gli chiese se fosse mai agitato prima di una performance. Rispose: "Sempre, sono così agitato al punto che non riesco neanche a bere". Poi aggiunse: "Ma quell'agitazione è veramente importante, perché non appena comincio a suonare il piano, si trasforma in ispirazione." E c'era questa sua fotografia, mentre tocca i tasti. Si poteva capire che era già sollevato in cielo, non stava lì. Completamente ispirato.

Questo mi ha dato una nuova prospettiva su cos'è lo stato di agitazione. Non si tratta di una reazione inadeguata a una situazione in cui ci si può sentire inadeguati, in cui si pensa di dover essere sicuri di sé, o qual-

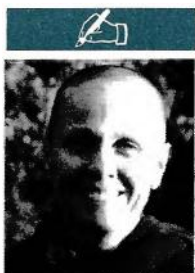


di Sister Ajahn Jitindriya

Di fronte all'ignoto, al vuoto, siamo spesso colpiti da un senso, di vertigine, di paura. Ci chiudiamo e ci contraiamo in noi stessi generando tensione e altra paura. Ma è davvero questo il modo migliore per affrontare le situazioni che non conosciamo?

siasi altra cosa. In realtà è in stretta relazione con ciò di cui tratta ovunque il Dharma - ci si avvicina alla soglia dell'ignoto e, per la maggior parte di noi, se ci viene data un'opportunità, indietreggiamo immediatamente. Ecco perché è così importante confrontarsi con situazioni come questa nella vita monastica. Ci sono molte situazioni in cui non si può indietreggiare, così guardi, tu che resti con quello e tu che guardi dentro quel vuoto nero aperto... "Che roba è?"

Non sto parlando solo della mia esperienza personale di tenere un discorso, o dello stato di agitazione di qualcuno che esegue una performance, ma di qualcosa a cui siamo esposti, contro cui cozziamo quasi regolarmente nel nostro quotidiano, nella nostra cosiddetta normale e ordinaria esperienza; ma abbiamo tanti modi per evitarlo e indietreggiare che spesso non lo notiamo. Non ci concediamo l'opportunità di incontrare realmente quello che potremmo chiamare 'vuoto' perché è disagiata, insicuro. Insicurezza nel senso che c'è paura, paura di perdere il senso di identità, di non sapere cosa fare se non c'è identità, non c'è strategia, se



Sister Jitindriya
è una monaca della
tradizione della
foresta, discepola
di Ajhan Chah,
vive
nel monastero
di Amaravati
e insegna da anni
in Europa.
Potete trovare suoi
insegnamenti in
<http://www.forestsangha.org> e anche in
<http://www.dhammatalks.org.uk>

non ci sono punti di riferimento. Quello che succede è che ci sentiamo molto minacciati.

Come ha sottolineato spesso il Buddha, vale la pena riuscire a conoscere quella sensazione di insicurezza di fronte all'ignoto. Diventare familiari con quella sensazione e volgersi verso di essa, sentirla chiaramente in ogni situazione possibile. Nelle relazioni può succedere molto spesso. Un segnale che ci indica che stiamo scappando o che stiamo per farlo è quel senso di *dukkha* che si manifesta in molti modi, magari come rabbia, paura, desiderio, o impazienza, perfino noia, o irrequietezza.

Riconoscerla nel momento in cui si manifesta, quando si sente una specie di nodo che comincia a formarsi nello stomaco, o una sensazione di chiusura nel cuore, o nella mente; un voler uscire, andare via o cambiare argomento; o nel non essere in grado di guardare le altre persone, guardarle negli occhi.

Cos'è? Quando investigo queste cose in me, normalmente scopro che è una 'questione di paura', un meccanismo di difesa, il non voler essere feriti o non voler lasciar entrare qualcosa che percepisco come spiacevole, non volerla sperimentare; paura del dolore implicato, il dolore possibile. Si basa sulla memoria, non è vero? La paura di un dolore possibile, che non è ancora un fatto reale.

Spesso noi proiettiamo sugli altri o ci creiamo un'idea di futuro che sta per diventare doloroso, e ci ritiriamo, evitiamo, o in qualche modo troviamo un modo per rinforzare il nostro senso di sicurezza e identità con qualcosa di familiare, qualcosa di piacevole, qualcosa che vada bene e che sia ammissibile nel mio mondo.

VIBHAVA-TANHA

Quando siamo spinti verso un insegnamento spirituale, a impegnarci per un sentiero di pratica allo scopo di trovare questa promessa libertà dalla sofferenza (illuminazione, saggezza, compassione, essere capaci di stare al mondo senza paura né odio), questa è una cosa molto promettente, qualcosa a cui tutti aspiriamo. Ma in molti casi intraprendiamo una pratica spirituale con quella che viene chiamata *vibhava-tanha*, un senso di voler fuggire dalla nostra vita così com'è, dalle cose come sono. Questo non deve essere visto come qualcosa di sbagliato, è naturale che succeda. Noi abbiamo deciso che qualcosa non va bene, che non è buona abbastanza, che è spiacevole, intollerabile, insopportabile e pensiamo "voglio uscire, ci deve essere una via d'uscita," o almeno, che ci debba essere un'altra via!

Le persone intraprendono un cammino spirituale per diverse ragioni. Forse si è avuto un *insight* su quello che possiamo chiamare il 'non-nato' o che può essere chiamato pura coscienza, l'Incondizionato, o uno stato

d'essere completamente libero dalle abituali contrazioni o costrizioni che percepiamo in quanto esseri limitati. E' difficile da descrivere, ma le persone ne fanno esperienza in modi diversi. C'è un riconoscimento di qualcosa di più profondo da scoprire, una comprensione più profonda in grado di dissipare questa confusione che è presente per la maggior parte del tempo.

O è possibile che si segua l'intuizione di una felicità ultima da trovare, che può basarsi su un *insight* o semplicemente su una specie di speranza di fuga: un voler sperimentare la felicità ultima e renderla permanente, trovare una sensazione che resti quieta, che rimanga felice, che non cambi.

La maggior parte di noi vuole trovare quel tipo di sensazione e trattenerla per sempre. E' solamente quando familiarizziamo un po' di più con noi stessi, voglio dire con la meditazione, l'introspezione e la riflessione, quando familiarizziamo di più con la natura della mente che cominciamo a riconoscere le nostre tattiche di fuga, e che quelle tattiche di fuga in loro stesse sono ciò che crea la prigione da cui cerchiamo di scappare.

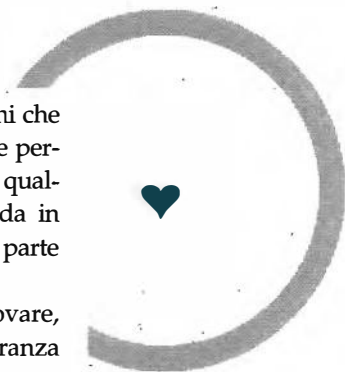
Così a un certo punto si riconosce che questa felicità che stiamo cercando, cioè questa libertà, questa saggezza e compassione, non arriverà facilmente, che in effetti quello che dobbiamo fare è voltarci indietro e fronteggiare tutta quella quantità di cose da cui siamo fuggiti.

Ed è a questo punto che il percorso comincia. E' qui che abbiamo bisogno di sviluppare molte qualità del cuore che ci aiuteranno a farlo, il coraggio in primo luogo, un'enorme pazienza, fiducia, buona volontà, e alcune facoltà e poteri della mente come concentrazione, consapevolezza e saggia riflessione.

Spesso ci vuole molto tempo per accorgerci che stiamo evitando quello che veramente necessita di essere guardato. Non è facile capirlo perché abbiamo così tante forme di giudizio nella mente, fondamentalmente riguardo i concetti di 'buono' e 'cattivo' basati sull'esperienza del dolore e del piacere. In qualche posto nascosto della nostra psiche giudichiamo qualcosa di doloroso come male e, a seconda dei nostri variabili tipi di processi condizionanti, ci rimproveriamo per questo, o accusiamo il Padre o la Madre archetipici, o qualcosa 'là fuori'.

L'ABITUDINE ALL'AUTO-ACCUSA

In qualche modo, soprattutto nella cultura occidentale, abbiamo un senso molto radicato dell'auto-accusa ed è necessario che venga scoperto perché fino a che non arriviamo al punto di vedere il nostro giudicare il dolore come male, e ad un certo livello di 'è colpa mia', 'ho fatto qualcosa di sbagliato', fino ad allora non ci sarà nessuna possibilità reale di liberarci dal dolore implicato. Abbiamo bisogno di raggiungere





**E' incredibile
quello che
si può cominciare
a osservare
nell'esperienza
conscia,
con una piccola
capacità
di concentrazione
e consapevolezza**

quel livello per cominciare ad aprire il cuore alla profondità del dolore.

Si può essere in grado di riconoscere il giudizio quando arriva. Non è necessariamente un giudizio di tipo discorsivo, non vi ascolterete dire "questo è male" quando sperimentate un certo tipo di dolore, sia esso sottile o più evidente. E' più un'attitudine che si va a scoprire, un modo di rispondere a un livello molto primario, in cui noi ci accorgiamo di una resistenza che si manifesta fisicamente e mentalmente. Quando si percepisce quella resistenza mentre accade (una specie di chiusura nella nostra mente o un nodo che si avverte fisicamente) è un segno, uno di quelli indicati dal Buddha come *dukkha*.

Volgetevi verso di esso, riconoscetelo, riconoscete quello che sta accadendo, e in quel riconoscere, in quel momento, ci può essere un lasciar andare la resistenza. E dopo dovete continuare a portarvi l'attenzione, perché i meccanismi di difesa sono talmente forti che si riattiveranno subito. Continuate a riconoscere la resistenza, o la chiusura, nel modo in cui avviene, e continuate ad aprire, a portarvi l'attenzione.

In che modo ci portiamo l'attenzione, se ci sono così tanto dolore e resistenza? Prima di tutto lasciamo cadere le storie che accadono intorno, i pensieri che creano "Lei ha fatto questo... non avrebbe dovuto farlo... è stata colpa sua... ecc. ecc." Questo è il primo livello, lasciamo cadere tutto quel genere di giustificazioni discorsive per 'ciò che sento' e continuiamo a portare attenzione alle sensazioni fisiche o mentali così come le sperimentiamo. Facciamo esperienza della lotta e continuiamo a restare calmi.

Come rilassarsi nella battaglia? Coltivando la consapevolezza e la concentrazione, sufficientemente da rimanere presenti e avvertire che la nostra esperienza nel momento presente fluttua sempre e cambia, non è mai completamente statica. Lo diventa non appena la solidifichiamo con i concetti e l'identificazione, lo facciamo con l' 'io' e il 'mio' e allora siamo in trappola.

Mantenere la consapevolezza mentre osservate il processo di cambiamento delle leggere fluttuazioni fisiche e mentali, annotando le sensazioni, annotando le percezioni, è un modo di rimanere presenti con quello che sta realmente accadendo, che sia durante la meditazione seduta o nei rapporti personali. Normalmente è un po' più facile da fare se si sta tranquillamente seduti, perché la concentrazione e la consapevolezza possono essere molto più raffinate ed è possibile abbassare quegli strati di condizionamento sociale che sembrano proprio inarrestabili quando abbiamo a che fare con gli altri.

Ma persino quando siamo per così dire in una discussione e vengono premuti alcuni tasti, si può essere ancora consapevoli della provenienza delle reazioni e di ciò che condizionano in termini di sensazioni fisiche e mentali. La mente, in se stessa, non è limitata nel tempo, ciò che è legato

al tempo sono i pensieri, le sensazioni e le percezioni, ma esiste un'abilità ad essere testimoni di quelle cose mentre accadono ed esiste un'abilità infinita, che non si poggia sul tempo.

E' incredibile quello che si può cominciare a osservare nell'esperienza conscia, con una piccola capacità di concentrazione e consapevolezza. In questo modo può sorgere la saggezza, grazie a questa chiara osservazione di cosa sta realmente accadendo. Non è una creazione concettuale, non è una comprensione intellettuale, è una chiara, diretta osservazione della vostra esperienza. Ma è anche d'aiuto sapere cosa mettere a fuoco affinché giunga una comprensione chiara.

INVESTIGARE LA PROSPETTIVA DELLA PERSONALITÀ

Siamo incoraggiati a investigare i 'fattori della personalità' come il Buddha li ha descritti (corpo, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza), qualcosa a cui ci riferiamo come 'struttura dell'ego', ma non necessariamente nel modo inteso dalla psicologia.

L'ego del modello psicologico occidentale sembra avere a che fare più con il possedere un salutare senso di individualità, di cui abbiamo assolutamente bisogno, e non bisogna farlo crollare. Avere una comprensione salutare dell'individuazione e della situazione condizionata, il mondo condizionato in cui ci troviamo, è utile, necessario. Occorre un salutare senso del 'sé' rispetto al quale sapere come interagire e prendersi cura di se stessi e degli altri.

La struttura dell'ego all'interno dell'insegnamento buddhista si rivolge molto di più a ciò che ci tiene intrappolati: il nostro credere, la nostra convinzione assoluta in quei fattori della personalità come sé, non come semplici funzioni ma come 'chi e cosa io sono'; la nostra tendenza a credere, a stabilire l'esperienza fisica come sé, a credere e stabilire le sensazioni come sé. Spesso pensiamo alla sensazione, *vedana*, come emozione, ma l'emozione nell'insegnamento del Buddha è più un agglomerato di sensazione, percezione, pensiero e coscienza. *Vedana* è quella risposta percepita inizialmente di piacere o dolore che sorge con l'esperienza presente. Normalmente noi siamo attratti verso la sensazione piacevole e vogliamo rifuggire dallo spiacevole.

La percezione è descritta come la risposta legata alla memoria, il modo in cui percepiamo ed etichettiamo un'esperienza basandoci su un'esperienza passata. *Sañña* è questo tipo condizionato di percezione, non è un puro vedere, un vedere diretto, ma un apprendimento di qualcosa in una modalità influenzata dalla nostra esperienza passata, che noi rendiamo stabile, così la sperimentiamo in un modo pre-condizionato.

Spesso si possono notare immagini che sorgono nella mente a seguito del contatto sensoriale; a volte lo si può vedere in meditazione, o anche

nella nostra esperienza quotidiana. Tendiamo a fissare la nostra percezione come vera e reale e parte di me, me stesso, ci crediamo totalmente e stabiliamo la nostra esperienza sensoriale in termini di 'ciò che io vedo, quello che io sento, quello che odorò, assaporo, tocco e ciò che io penso'.

Queste sono le dimensioni sensoriali in cui si crea l'ego, ogniqualvolta fissiamo quelle esperienze come vere e reali e ciò che io sono. E' come se noi riunissimo quelle esperienze e ne ricavassimo un senso del sé per poi rimanervi imprigionati. Non per dire che quelle esperienze, queste dimensioni sensoriali siano irreali, ma sono esperienze condizionate, dipendenti da molti fattori. Ma esiste ciò che può cominciare a conoscere le esperienze del mondo sensoriale, e quello che può conoscere che il vedere in quanto vedere è in realtà libero dai condizionamenti che si fondano su quel vedere. Non significa che non vedete ciò che state guardando, è solo un altro livello di comprensione.

Se c'è un chiaro conoscere l'esperienza presente, allora questa chiara conoscenza non viene catturata nella struttura dell'identità, essa riconosce la creazione dell'identità, riconosce la creazione dell'ego.

Inoltre, quello che voi vedete e udite, odorate, gustate, toccate, pensate, diventa solo questo: vista, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e pensieri, che sorgono e passano, certamente fornendo molte informazioni sul nostro mondo, le nostre relazioni, cosa è necessario fare, cosa non deve essere fatto. Ma ci può essere quella dimensione della mente che conosce tutto quanto come parte di un mondo in flusso, che scorre: ogni esperienza che condiziona l'esperienza successiva.

IL NON-NATO

Possiamo cominciare ad avere un senso di calma, un lasciar andare l'essere totalmente bloccati nel mondo dell'esperienza sensoriale, e quell'altra dimensione di chiaro conoscere è ciò che si potrebbe definire il Non-nato o Non-creato. E' possibile concepirlo come un'opinione, un concetto, il 'Non-nato', ma non è questo. Non può essere afferrato dalla mente discorsiva, ma si può imparare a dimorare in quel luogo di consapevolezza che conosce.

Il Buddha ha creato l'intera struttura del suo insegnamento per aiutarci a trovare il modo di liberarci dalla sofferenza. Non per creare ulteriori idee circa un regno incondizionato alternativo, una specie di paradiso in cui trovare quell'agognata felicità, ma piuttosto trovare un rifugio presente nel mezzo di ciò che percepiamo e sperimentiamo come inquietudine, sofferenza o confusione. Un rifugio presente da dove cominciare a capire l'esperienza umana.

Abbiamo quindi questa facoltà di attenzione o quello che si può chiamare 'il conoscere', 'ciò che conosce', ciò che può essere sveglio a quello

che sta accadendo, a quello che sta realmente avvenendo, e quest'abilità a essere sveglio è paragonabile proprio alla mente risvegliata del Buddha. E' una facoltà della mente, della natura, non è una cosa personale; il Buddha l'ha indicata come un luogo da cui è possibile coltivare il sentiero.

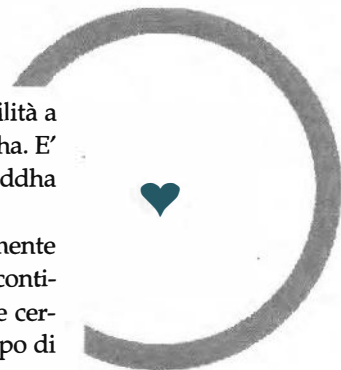
E' così facile costruire una cosmologia elaborata nella nostra mente quando ascoltiamo un qualsiasi insegnamento religioso, e dopo continuiamo a cercare sicurezza all'interno di quella costruzione mentale cercando di separare il bene dal male, cercando di fare 'questo' allo scopo di evitare 'quello'. E' sempre la stessa strategia che dobbiamo continuare a guardare. Non si tratta di creare un futuro meraviglioso o il paradiso perfetto in cui rinascere. Non si tratta affatto di creare nuovi concetti. Farsi un'opinione dell'insegnamento, del sentiero, è una cosa naturale, dobbiamo usare le nostre facoltà concettuali e intellettuali, ma guardatelo così come tale, e non credete a quella creazione della mente come fosse una cosa vera. La cosa vera, il Dhamma, è sempre chiaro qui e ora ed è senza tempo, non se ne va mai da dove siamo ora.

Diversi insegnamenti religiosi deducono che la Verità, o Dio, è ineffabile, non si può descrivere. E ancora viene confuso in molti modi, non è vero? Creiamo una struttura 'sacra' dove non ci è mai permesso pronunciare una parola per 'Dio', nel rispetto della purezza, eppure riusciamo ancora a condurre le nostre vite in modo inconsapevole.

Potremmo star sviluppando alcune facoltà di fiducia e convinzione in un sentiero specifico, ma è realmente il cammino verso la libertà? La libertà, anche se suona bene, è qualcosa che spesso, se siamo sinceri, scopriamo di non volere veramente. Ci spaventa troppo. Parafrasando uno sciamano indiano, "La maggior parte della gente non vuole crescere, non vuole essere adulta, perché si scopre di avere la libertà di inventare la propria vita." E' quel tipo di libertà!

Così scopriamo di aver sviluppato abilità e modalità di essere, modi per aiutarci a essere pienamente presenti allo scopo di affrontare quelle paure, quelle tattiche di fuga così profondamente conficcate nelle nostre menti. Quando incontriamo qualcuno che non ci piace, quando qualcuno ci dice qualcosa che ci ferisce veramente, che facciamo? I nostri cuori possono rimanere aperti a questo?

Non significa che dobbiamo condonare qualcosa che non sia proprio salutare, ma il cammino è soprattutto guardare ciò che fa il nostro cuore, il sentiero riguarda soprattutto liberare questo cuore dalla reattività condizionata della chiusura e basta. Questo significa sviluppare, in quei momenti in cui siamo in difficoltà, sia che siamo soli che con altri, la forza di rimanere aperti, di rimanere presenti, di restare a sentire: sentire quello che percepiamo, conoscere quello che pensiamo, riconoscere come i nostri pensieri condizionano le nostre percezioni e come sorge il giudizio. Che



La maggior parte della gente non vuole crescere, non vuole essere adulta, perché si scopre di avere la libertà di inventare la propria vita.



Spesso crediamo che la compassione sia qualcosa che abbiamo per gli altri, ma la più grande lezione che si impara è che la compassione è qualcosa che dobbiamo sviluppare per noi stessi

succede quando giudichiamo gli altri o giudichiamo il mondo o giudichiamo noi stessi, che tipo di sensazione o stato genera quella condizione?

LA COMPASSIONE

Questa pratica richiede molto tempo perché scopriamo che non possiamo affrontare tanto tutto in una volta, ed è qui che dobbiamo sviluppare un'altra potente qualità chiamata compassione. Spesso crediamo che la compassione sia qualcosa che abbiamo per gli altri, ma la più grande lezione che si impara è che la compassione è qualcosa che dobbiamo sviluppare per noi stessi.

Quando sentiamo un dolore che non riusciamo più a sostenere, o non possiamo più sopportare o non siamo in grado di affrontare, invece di allontanarci o biasimare gli altri, fare qualcosa contro, possiamo semplicemente stare seduti e permettere ai nostri cuori di estendersi, sentire veramente il dolore qualunque esso sia e dire "va bene"? Qui è dove potremmo notare quell'attitudine che arriva e giudica: "Questo è sbagliato, deve essere sbagliato, è troppo doloroso." A volte devo dirmi con convinzione "Va tutto bene"... sentirsi miseri, sentire la disperazione, sentire la paura; va assolutamente bene sentire quello che stiamo sentendo.

In quello spazio di assoluta accettazione c'è una sorta di ammorbidimento e in quel momento possiamo riconoscere cos'era che ci teneva in trappola: proprio quest'attitudine al giudizio basata su 'io voglio, io non voglio'. Ma su cosa si fonda quel 'io voglio, io non voglio'? Si fonda sull'errata comprensione che le sensazioni piacevoli alla fine conducano alla felicità. Si fonda sull'errata comprensione che le sensazioni possano essere permanenti, che rimangano le stesse per sempre, ma non è possibile. E in quel momento, se ci permettiamo totalmente di percepire esattamente quello che stiamo sentendo e c'è un momento di allentamento, riconosciamo che quelle sensazioni passano perché le stiamo mollando, perché non le stiamo più bloccando attraverso il resistere o lottare o giudicare. E queste passano, se ne vanno per sempre, non sono state che un momento.

Ma quanto delle nostre vite viene creato, quante storie vengono create attorno a un istante in cui ci si sente così o un istante in cui ci si sente colà, e allora si lotta per appropriarsene, per sentire più questo tipo di cose e meno quel tipo di cose. Tanto dolore, tanta pressione e non si troverà mai la felicità in quel modo perché le sensazioni non sono mai le stesse.

Così, aprendo il cuore e permettendoci di sentire il doloroso, che era ciò che cercavamo di evitare, abbastanza stranamente scopriamo che in verità sviluppiamo una capacità di godere degli aspetti piacevoli della vita in modo più pieno, perché cominciamo a sviluppare una destrezza per non aggrapparci, per non cercare di manipolare e creare una realtà che noi pensiamo di volere o che noi pensiamo andrà bene o meglio.

Scopriamo rivelarsi un senso di libertà o liberazione non aggrappandoci, permettendo alle cose, permettendo alla vita di fluire come vuole. Scopriamo una libertà ancora più grande nello scegliere come rispondere piuttosto che reagire alle situazioni, una più grande chiarezza mentale per riflettere sulle situazioni, sul nostro stesso coinvolgimento.

Qui è dove sviluppare il cammino diventa più efficace. Possiamo scegliere di agire o non agire a seconda di come comprendiamo la situazione e, appena la tolleranza e un certo tipo di coraggio e compassione crescono, scopriamo una maggiore disposizione a non voler nuocere o ferire nessuno, così le scelte che facciamo tendono a non arrecare danno, alla considerazione degli altri. Si diventa più sensibili a ciò che è salutare, a ciò che merita essere sviluppato, non solo per noi stessi ma per tutti quelli con cui siamo coinvolti nelle nostre vite.

Non è neanche finita qui, perché arriva poi una crescente comprensione della nostra interconnessione, del terreno comune dell'esperienza umana. Ma tutto questo inizia con una volontà di cominciare a guardare sotto la superficie della nostra reattività iniziale, in tutti i modi possibili.

L'ESPERIENZA COMUNE

Il Buddha ha descritto *dukkha* in molti modi, e sono esperienze quotidiane comuni: ottenere quello che non voglio, non ottenere quello che voglio. Come ci fa sentire tutto questo? Prendendovi tempo e con la determinazione di guardare tutto questo, investigate. Spesso sono queste le circostanze in cui emerge la più forte reattività.

Spesso possiamo essere molto più nobili e donare in situazioni molto drammatiche e non pensare innanzitutto a noi stessi. Ma in piccole modalità, in banali, insignificanti modi, quando non otteniamo la nostra direzione, la mia direzione, ci possiamo veramente imbestialire! Ricordate di riflettere su questo in termini di Dhamma, non è necessario essere giudicati a ogni livello, non deve essere giusto o sbagliato, ma solo: "Mi fa soffrire?... C'è dolore qui?" Riconoscelo, accoglietelo e riflettete, "Come mi rapporto con questo... in che modo il dolore viene sostenuto... perché fa così male?" E dove sentiamo che fa male?

E' meglio andare direttamente alla contemplazione del Dhamma piuttosto che pensare a ciò che è giusto o sbagliato da un punto di vista sociale, a cosa dovrebbe essere o non essere e perché dicendo questo ero giustificato, ecc... E' possibile ci siano state alcune situazioni in cui ce n'era bisogno, ma se vogliamo lavorare a livello spirituale, prendete piuttosto la struttura delle Quattro Nobili Verità, incominciando con il riconoscere *dukkha*. Riconoscete che c'è una causa e che la causa può veramente essere vista qui e ora nella nostra stessa esperienza, non deve essere rintracciata indietro nella memoria, nel tempo.

Noi pensiamo che la causa possa essere stata quando qualcuno ha detto o fatto quelle cose così offensive, ma qual è la causa presente nel momento presente? E scopriamo sempre che è nella nostra relazione con la sensazione che sorge in questo momento, nel modo in cui lottiamo con quella esperienza presente.

Questo è il luogo in cui dobbiamo guardare, se veramente vogliamo essere liberi da *dukkha* perché ci saranno sempre persone, fino a quando siamo in vita, che stanno per offenderci in un modo o nell'altro. Se siamo sul Sentiero non diventa necessariamente più facile, perché diventiamo più sensibili e le piccole cose possono davvero offenderci dolorosamente!

Siccome il nostro cuore si apre di più, noi permettiamo sempre più alle cose di essere presenti, ci permettiamo di sperimentare le cose e in quello spazio le cose spesso sorgono in un modo più drammatico, a volte persino violento, in modo così sorprendente. Ancora una volta, è qui che abbiamo bisogno di sviluppare quella capacità di consapevolezza e concentrazione, per essere recipienti di tutto quanto sorge, per sostenerlo, per stare con quello ed esserne interessati, come fenomeni, come qualcosa da sperimentare e da cui apprendere, perché se non avessimo niente da imparare da questo, procedere sarebbe davvero molto lento!

Prendetela come un'opportunità. E' la cosa più difficile da ricordare che le esperienze non desiderate sono opportunità di libertà. Normalmente non consideriamo le esperienze volute come opportunità, semplicemente ci perdiamo in esse, ne godiamo, ecco perché la felicità non contribuisce al risveglio. Ma allo stesso modo abbiamo bisogno dell'equilibrio del piacevole, abbiamo bisogno di sentirci sostenuti, abbiamo bisogno di sapere come prendere tempo per riposare, per nutrire noi stessi.

APPREZZAMENTO E GENTILEZZA

Nelle nostre vite, una delle emozioni difficili che può sorgere (non sono sicura come sia per gli uomini, ma per le donne è significativo in modo speciale) è la sensazione di non essere apprezzati... "Nessuno apprezza quello che faccio." Può sorgere in modi molto diversi, a volte portando con sé dolorose sensazioni di alienazione e incompletezza, e noi dobbiamo trovare i modi per accogliere tutto questo. Non ci possiamo aspettare che le persone ci apprezzino o che piacciono loro o ci amino o ci dicano cose carine, ma possiamo cominciare a essere gentili con noi stessi. Perché succede che abbiamo bisogno dell'apprezzamento degli altri, oltre al fatto che è piacevole? Di nuovo, si basa solitamente su un certo senso di insicurezza o un senso di non essere a posto così come sono, non essere in grado di apprezzare me stesso così come sono, forse cercare di soddisfare ciò che gli altri si aspettano da noi (e spesso noi creiamo e progettiamo in base a questo!).

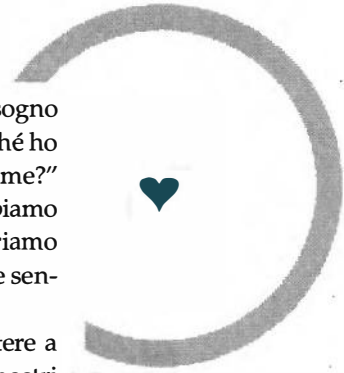
In effetti, poiché con molte cose sentiamo che ne abbiamo bisogno dagli altri, possiamo cominciare a guardare dentro e chiedere, "Perché ho bisogno di questo dall'esterno? E' presente in me? Posso trovarlo in me?" Se cominciamo a guardare, di solito possiamo. Se sentiamo che abbiamo bisogno di apprezzamenti o di amore o di qualche tenerezza, scopriamo che c'è uno spazio all'interno dove possiamo permettere che quelle sensazioni sorgano per noi stessi.

Suona un po' indulgente, ed è molto difficile da attuare, permettere a voi stessi di amare voi stessi. Si finisce per capire che siamo stati i nostri più grandi critici. C'è una profondità di rilassamento che questa abilità di essere gentili con se stessi porta con sé: essere completamente tolleranti e aperti e amorevoli e capaci di apprezzarci, non in quanto ego, ma come essere cosciente che sperimenta questo, proprio adesso, qualsiasi cosa possa essere, e lasciando totalmente che avvenga.

C'è bisogno di questo livello di rilassamento per cominciare ad apprezzare la vita in sé (la coscienza in sé, l'essere) e da dove ogni momento può essere sperimentato come qualcosa di totalmente nuovo, non come qualcosa di interpretato attraverso il filtro delle strategie condizionate dall'ego. E' quella profondità di rilassamento che può permettere a qualsiasi cosa si presenti, sia essa dolorosa o piacevole, di essere completamente ricevuta - perché sapete di avere la capacità, sapete di avere il potere dell'amore, l'apertura di cuore per riceverlo, per aver pazienza con le conseguenze. Se c'è la capacità di amare noi stessi, c'è la capacità di amare gli altri, non importa come si presentino o come sono sperimentati nei nostri cuori. In questo modo è veramente possibile amare qualcuno che nemmeno ti piace, o amare qualcuno con cui non sei d'accordo, o amare qualcuno a cui devi dire "sei licenziato" o da cui divorziare o qualsiasi altra cosa!

E' possibile avere quel tipo di apertura del cuore. Non significa che ogni cosa sia svenevole, che si debba essere sdolcinati e pensare in rosa con tutto e tutti. E' un'abilità a rimanere presenti, a rimanere autentici, a restare aperti e rispondere, piuttosto che reagire-rispondere, da un luogo di compassione e amore e saggezza. La saggezza è pienamente operativa in un cuore che è aperto. La saggezza non è una strategia o una tattica, è una cosa del tutto spontanea, qualcosa di completamente intuitivo, e non è di nessuno.

(Trad. dall'inglese di Roberta De Lazzari)



La saggezza è pienamente operativa in un cuore che è aperto. La saggezza non è una strategia o una tattica, è una cosa del tutto spontanea, qualcosa di completamente intuitivo, e non è di nessuno.

