

UN PREZIOSO DILEMMA

di Ajahn Munindo

SONO CONTENTO DI QUESTA OCCASIONE che ci è data per ritrovarci insieme e riflettere su quello che ci sta veramente a cuore. Nella vita ci sono molte cose che hanno una certa importanza, ma ce ne sono alcune che hanno importanza cruciale, quelle che definiscono le questioni del cuore, o questioni spirituali. Se non ci fermiamo a considerare che cos'è che veramente conta per noi, rischiamo di passare la vita a occuparci di quello che *gli altri* ipensano che conti; nel mondo c'è uno stuolo di esperti — di religione, di finanza, di tutto quanto — pronti a dirci cosa è importante, ma io credo che ciascuno di noi debba scoprirlo di persona, scoprire le proprie "questioni del cuore". Ieri sono andato a fare una passeggiata da solo perché volevo riflettere sul perché la gente si riunisce come facciamo oggi. A me pare che ci sia un'unica motivazione, per questo e per tutto quello che facciamo, in realtà, ed è che tutti noi, nel profondo, desideriamo accrescere il nostro benessere. Ecco cosa ci accomuna, cosa ci ha portato qui: la ricerca di un maggiore benessere. Vi chiederei di tenerlo a mente, soprattutto in situazioni come quella di oggi dove si pratica la meditazione: non è che voglio fare qualcosa per cercare di sentirmi meglio, quanto prendere coscienza che alla base della mia vita c'è questa aspirazione a un benessere autentico. Se lo dimentico mi perdo nel conflitto, perché la vita è tanto complessa, e anche la pratica spirituale può diventare complessa. Noi però cerchiamo di rendere la nostra vita molto, molto semplice. Secondo la prospettiva buddhista esiste una forma di benessere che è estremamente semplice e non ha bisogno di sostegni esterni. Essenzialmente è un benessere autosufficiente, che è già presente dentro di noi. Se lo cerchiamo nel modo giusto, potremo scoprire di possederlo già. Ecco l'obiettivo dei nostri sforzi: entrare in contatto con questo benessere autosufficiente. Non è quel tipo di benessere che rende la vita straordinaria, è qualcosa di molto, molto semplice. Vi sono diverse gradazioni nel benessere, così come esistono diverse sfumature di uno stesso colore o di un sentimento come l'amore — c'è l'amore a prima vista, l'amore passionale, l'amore donativo della madre per il bambino... Nel nostro caso è importante mettere a fuoco quale tipo di benessere vogliamo perseguire. C'è un verso del *Dhammapada* che mi piace molto, vorrei dividerlo con voi:

"Vivi bene la tua vita in accordo con la Via

rifuggi una vita di distrazione

una vita ben spesa porta al benessere

sia ora che in futuro".

Questa è una mia traduzione dalla lingua *pali*; ovviamente potranno essercene altre che differiscono da questa. Ma in ogni caso il punto importante, che il Buddha stesso sottolineava, è che dobbiamo essere capaci di tradurre gli insegnamenti nel nostro linguaggio. Non è facile a farsi, ci sono i termini tecnici, i concetti, ma ci sono anche i sentimenti, il senso profondo dietro le parole, quello che solo può connettere le parole del Buddha ai temi che ci stanno a cuore. Che genere di traduzione può rendere gli insegnamenti veramente significativi per noi? Altrimenti, se restano astratti non funzioneranno. Mi ha fatto piacere leggere il commento del Dalai Lama nel corso di una recente visita a certi suoi discepoli americani: "E' tutto così tibetano qui", diceva. Il tappeto era tibetano, i quadri alle pareti tibetani, il cibo, l'incenso, erano tibetani... un po' troppo tibetano! E' molto importante, diceva Sua Santità in quell'occasione, non svalutare ciò che vi appartiene per adottare qualcosa che credete migliore; dovete conciliarvi con ciò che è vostro e imparare a *esserlo*, in modo da onorare il bisogno di significato autentico insito in ciascuno di noi.

Nella mia traduzione uso l'espressione "vivere in accordo con la Via". Cosa significa vivere "in accordo" con la Via? Perché il benessere autentico, questo benessere sostenibile e autosufficiente, che non cerca alimento dall'esterno, nasce da una vita vissuta in accordo con la Via. Io uso la parola Via per rendere "Dhamma", ma si potrebbe anche parlare di realtà, o di verità. A volte ci piace fare del Dhamma qualcosa di molto speciale ed esotico, qualcosa che è altro dalla nostra vita; però Dhamma significa "realtà". Il Buddha parlava della natura mutevole della realtà, o dei suoi aspetti frustranti, insoddisfacenti. Questi sono tutti aspetti della nostra vita, dobbiamo imparare a vivere in accordo con la natura mutevole della realtà, con la natura frustrante della realtà — in altre parole, vivere in accordo con la natura stessa della nostra vita. Così quando il Buddha parla di *dukkha*, *anicca*, *anatta*, non sono concetti filosofici ma esperienze tangibili e concrete, come la frustrazione che provo quando non ottengo quello che voglio: *questo* è ciò con cui devo essere in accordo, non con gli insegnamenti buddhisti. E qual è la qualità di vita, l'energia che ci consente di essere in accordo con la Via? Il Buddha parlava di "*sati*", un termine *pali* che io traduco come "consapevolezza apprezzante" [appreciative awareness], un'attenzione che sa cogliere a fondo la realtà, un modo di essere che ci mette *in accordo* con la realtà. Non è un "pensare" alla vita, ma assaporarla a fondo, come quando si guarda un bel quadro e veramente si sta lì col quadro, lo si apprezza pienamente.

Poi il verso continua invitandoci a rifuggire una vita di distrazione. Ci sono fondamentalmente due cose che ci distraggono. La prima è piuttosto ovvia, è la complessità e il dolore dell'esistenza: siamo distratti dalle esperienze dolorose, dalle delusioni, dalla tristezza. Ci sono momenti in cui tutto sembra molto chiaro: so cosa è giusto, so cosa è vero, so cosa voglio e mi dedico a ottenerlo; poi subentrano delusioni, tristezza e dolore e mi ritrovo confuso. Ma ci facciamo distrarre molto anche dal piacere, anche se non è altrettanto ovvio. Non è che il piacere sia un problema, come del resto non lo è il dolore. In effetti piacere e dolore non si possono evitare. Il verso non dice "rifuggite il

dolore e il piacere”, ma evitate di *perdersi* nel dolore e nel piacere. E’ un punto molto importante, perché a volte, trovandoci a oscillare parecchio fra piacere e dolore, sentiamo parlare degli insegnamenti buddhisti sul non-attaccamento e crediamo che dovremmo smettere di provare piacere e dolore. L’ho visto accadere non di rado, la gente comincia a rendersi la vita molto angusta e limita la portata delle proprie esperienze. Ma questo *non* è l’insegnamento del Buddha: l’insegnamento del Buddha è *non perdersi* nel piacere e nel dolore. Una volta preso atto che l’energia cui dobbiamo attingere per smettere di perderci nel piacere e nel dolore è l’attenzione stessa, la natura del nostro lavoro si chiarisce: il nostro lavoro è coltivare e purificare l’attenzione. Perché un conto è essere sensibili al piacere e al dolore — facendo un po’ di meditazione o di rilassamento, mangiando vegetariano e via dicendo si può diventare molto sensibili — ma è cosa diversa dalla consapevolezza apprezzante di cui parlo, che è capace di operare la trasformazione cui aspiriamo. *Sati* deve essere coltivata e sviluppata di pari passo con la comprensione; in *pali* c’è il binomio *sati-pañña*, ossia una consapevolezza che discerne secondo verità, un’attenzione purificata.

Così, se da una parte contemplare la possibilità di un benessere autosufficiente contrasta l’idea che il benessere coincida con l’ottenere quello che si vuole, dall’altro, considerare seriamente la necessità di *coltivare* l’attenzione ci mette al riparo dal fraintendimento secondo cui il tipo di attenzione di cui disponiamo in partenza basti, risparmiandoci una grossa delusione. Si tratta di coltivare un’abilità, come quella di lavorare la creta ad esempio; all’inizio prendo la creta, la metto sul tornio, faccio tutti i movimenti necessari, però magari il primo vaso riesce bruttino e se anche penso: “sono negato”, non significa che davvero lo sia...

Il nostro lavoro, dunque, è purificare l’attenzione con cui ci rapportiamo alla vita, per poter essere in accordo con la Via. E’ un lavoro, ma non è una fatica — è un lavoro bello, piacevole. Se amate qualcuno ci state insieme volentieri, non fate fatica. Ecco perché ho detto fin dall’inizio che dobbiamo riconoscere la motivazione che ci ha portato qui, il nostro desiderio di benessere. Quando capiamo che è *questo* che stiamo facendo — accrescere il nostro benessere — lo facciamo volentieri. Lo facciamo perché vogliamo farlo.

La prima domanda allora è: come purificare l’attenzione? E quali sono le impurità, le distorsioni dell’attenzione? Per distorsioni intendo qualcosa di simile ai difetti di una lente: se guardate attraverso una lente difettosa non vedrete chiaramente. Nel suo primo discorso, il *Dhammacakkavattana sutta*, il Buddha menziona due distorsioni fondamentali: la prima è prendere le parti del piacere contro il dolore, la seconda è prendere le parti del dolore contro il piacere. Ossia, avere preferenze. Di nuovo, il problema non sono le preferenze ma il *perdersi* nelle preferenze. Il Buddha diceva che perdersi nel prendere una posizione è la causa del nostro problema. C’è un mezzo molto efficace che ci mostra la natura delle distorsioni e al tempo stesso il modo per superarle. E’ la frustrazione. E’ un mezzo difficile, perché l’ultima cosa che vorrei è proprio la frustrazione. Però il Buddha diceva che la consapevolezza

della frustrazione porta alla fine della frustrazione. Se dunque abbiamo intenzione di lavorare a purificare l'attenzione, dobbiamo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti della frustrazione. E per farlo dobbiamo cominciare ad ammettere che *siamo noi* a creare il problema, e non, come si tende a credere, che sia qualcosa che *ci* succede. Provo paura: quella certa cosa *mi fa* paura. Ma la paura non mi succede, sono io che la faccio. "Mi fai arrabbiare": ma non *mi fai* arrabbiare, sono *io* che mi arrabbio. Lo stesso con il desiderio, mi sento molto attratto da qualcuno e penso: "Non posso vivere senza di te". In realtà non è vero. Però ci si sente proprio come se fosse vero. Se ho in tasca una carta di credito andrò a comprare un sacco di cose che non mi posso permettere perché sento di non poterne fare a meno. Perciò, cerchiamo di riconoscere quanto prima che il problema è qualcosa che creiamo attivamente, non qualcosa che ci succede. Qui la pratica formale della meditazione diventa essenziale, perché quando la mente si calma e diventa più sensibile e chiara possiamo vedere nel momento presente come lo creiamo. Quando comincio ad accorgermi che la rabbia, la paura, è qualcosa che *faccio*, in quel momento capisco pure che potrei anche *non* farlo. E' una buona notizia, è da lì che viene la forza per cambiare. Altrimenti ci sentiremo deboli, vittime impotenti.

E' molto importante che nella vita non ci sentiamo vittime. Vi invito a rifletterci sopra nella vostra pratica. Quando sedete in meditazione ed emerge un problema relativo a qualche aspetto della vostra vita quotidiana — per esempio sottoforma di ricordo — in quel momento, invece di indispettirci, potreste avere sufficiente consapevolezza da inibire il potere del giudizio, quella voce che dice: "Sbagliato". Non è mai sbagliato provare quello che si prova. *Non può* essere sbagliato provare quello che si prova. E nella nostra pratica, nella ricerca del benessere autosufficiente, dobbiamo saper essere d'accordo con quello che proviamo. Ecco come purifichiamo l'attenzione: mettendo un freno al giudizio automatico, alla mente giudicante. Sulle prime, una volta che lo abbiamo capito, è facile che di fronte alla mente giudicante la reazione sia: "Non devo giudicare". Ovviamente questo è un altro giudizio. Dobbiamo essere più sottili di così. All'inizio si tratta di riconoscere la dinamica della mente giudicante, il modo in cui distorce l'attenzione dicendoci che non va bene provare tristezza, o non va bene sentire di aver fallito e così via. Riconoscere che si tratta di un giudizio, e avere l'accortezza di inibire il giudizio nei confronti del giudizio. Può suonare semplicistico, ma in realtà liberare l'attenzione dal giudizio automatico ha un effetto profondamente liberatorio. Un'attenzione libera dal giudizio sta alla nostra sensibilità non educata come un raggio laser alla luce ordinaria. Per noi occidentali sembra sia un grosso scoglio; gli asiatici, in generale, sembrano non capire dove stia la difficoltà. L'intelligenza discriminativa è qualcosa in cui l'Occidente eccelle, mentre l'intelligenza unitiva sembra essere più sviluppata nella cultura asiatica. Non voglio dire che l'una sia giusta e l'altra sbagliata, ma solo mettere in luce una tendenza che ci è peculiare e che non possiamo sopprimere dalla sera alla mattina. E' come avere nella testa un commentatore sportivo che giudica ogni mossa — è andata bene, è andata male, successo, fallimento — in continuazione! Lo facciamo anche con la meditazione, e se non ce ne

accorgiamo corriamo il rischio di complicarci ulteriormente la vita — meglio smettere di meditare. Dico sul serio, spesso mi trovo a sconsigliare alla gente di meditare. Sono monaco da venticinque anni e ce ne ho messi parecchi per accorgermi che stavo rendendomi la vita un inferno. I miei insegnanti thailandesi non avevano la minima idea di cosa stessi facendo, non potevano capire che è una forma di disturbo mentale! Conoscevano il meccanismo di fondo, quello di cui parla anche il Buddha, ma non avevano dimestichezza con l'intensità del mio disagio. Quindi, se nella nostra pratica siamo disposti a riconoscere questa tendenza, quando si presenta e ci troviamo in conflitto saremo capaci di non prendere posizione a favore dell'una o dell'altra parte ma ci limiteremo a riconoscere: "Conflitto: nessun giudizio". Allora faremo esperienza in prima persona di quello che il Buddha intendeva, quando diceva che la consapevolezza del conflitto pone termine al conflitto. Prima era solo una filosofia interessante, ma acquistare la grandezza d'animo che consente di contenere il conflitto senza prendere posizione è una tangibile benedizione.

Nel suo primo discorso, dunque, il Buddha parlava di questa nostra tendenza a schierarci con il piacere contro il dolore, oppure — mettendoci un tantino di perversione — con il dolore contro il piacere, come quando sottilmente ci attacchiamo alla depressione o alla rabbia come se ne andasse della nostra felicità. Se prendere posizione è in ogni caso una cattiva abitudine, il Buddha diceva che d'altro canto è possibile una via di mezzo. Dal punto di vista della via di mezzo, di questa capacità di sostenere il conflitto, sentirsi frustrati va bene, essere tristi va bene. Va bene anche giudicare, basta rendersene conto e ricordarsi di non giudicare la mente giudicante. La mente giudicante è semplicemente quella che è. In realtà è un aspetto importante della nostra intelligenza che contribuisce a darci sicurezza. Ma quando "diventiamo" la mente giudicante, la storia non finisce lì e sorgono i problemi. Crediamo di essere al centro dell'universo, e questo è un grosso problema. Vista in prospettiva la mente giudicante è un'ottima cosa, se però ci sfugge di mano è capace di trascinarci all'inferno.

Perciò, come facciamo a ricordare di essere presenti nel momento in cui accade tutto ciò? Nella mia esperienza, è il conflitto stesso, il dilemma stesso a farcelo capire. Se solo riuscissimo a cambiare il nostro atteggiamento nei confronti delle situazioni frustranti: dal sentirci vittime a viverle come l'occasione di aprire una porta — perché la frustrazione è una chiave, la chiave di una porta che apre su una realtà più ampia. Quindi, provare a vedere il conflitto in questa luce, invece di sentirci vittime per il fatto di avere un certo problema. Come filosofia può non suonare molto convincente, ma in termini di esperienza vissuta è meraviglioso. Possiamo praticare con ogni situazione di vita. In piccolo: durante la seduta sorge il pensiero "basta, ora mi alzo"; ma poi c'è l'altro pensiero che dice "forse sarebbe meglio continuare un altro po'". Ecco un dilemma. Un *prezioso* dilemma. Del tipo che affrontato nel modo giusto ha il potere di liberarci. Se prendiamo posizione, se decidiamo che sì, sono stanco, per oggi ho fatto abbastanza, oppure che no, devo insistere, altrimenti non diventerò mai un bravo meditante, andiamo fuori strada. Ricordate la via di mezzo: non prendere posizione. Voglio continuare? Bene. Voglio smettere?

Bene. Li conteniamo e sosteniamo entrambi. Nessun giudizio. Se la consapevolezza non è libera da giudizi automatici non è possibile far questo. Viceversa una consapevolezza purificata ci mette in grado non soltanto di diventare più forti nel processo di sostenere il dilemma, ma anche più aperti. L'apertura di cui parlo non è qualcosa che "produco" da me. Sentiamo parlare di saggezza, comprensione profonda, compassione; ci piacerebbe averle ma non sappiamo dove andarle a cercare, per cui finiamo con l'imitarle. Ma l'imitazione non funziona. La saggezza e la compassione autentiche si trovano là, in quella apertura.

Allora come fare a lasciarci aprire? Imparando ad amare la frustrazione. Suona un tantino ridicolo, anche un po' contraddittorio. Ma è di questo che parlava il Buddha quando diceva che la consapevolezza della frustrazione mette fine alla frustrazione. Possiamo applicarlo a ogni sorta di situazioni. A volte al monastero viene qualcuno che mi dice: "Veramente stasera non dovrei essere qui, avevo promesso alla mia ragazza di uscire con lei". E' un problema serio: voglio venire al monastero a praticare la meditazione; voglio stare con la mia ragazza e migliorare la nostra relazione. Se siamo disposti a sostenere il dilemma, rifiutandoci di prendere posizione, il cuore diventerà più forte. Non è la *mia* forza, appartiene al cuore per natura. Ed è il tipo di forza che occorre nel processo di trasformazione di ciò che definiamo paura, di quelli che sono i nostri limiti. Quando mi sento limitato e confinato dalla paura non c'è nulla che "io" possa fare, ma il potere del Dhamma, della Via, è all'altezza della situazione.

A volte la vita quotidiana ci mette di fronte a scelte difficili. Anni fa un vicino accusò il nostro monastero di avergli rubato il terreno. Sulle prime, quando mi trovai per le mani quella letteraccia dai toni intimidatori pensai a una trovata di qualche avvocato disonesto, e che la cosa sarebbe finita lì. Invece non finì lì, e ci costò 70.000 sterline di spese legali. A volte, mentre dibattevo i pro e i contro, pensavo che avremmo fatto meglio a trasferirci altrove. Non sapevo cosa fare. Alla fine arrivai a dirmi semplicemente: "Non so che fare. Nessun giudizio". Ma fino a quel momento era stato tutto un: "Non so che fare: male, sei un incapace". E la magia è che, sostenendo il dilemma, il cuore si apre e si arriva a vedere le cose sotto una nuova luce. La comprensione, la compassione che andiamo cercando sono già presenti in quella realtà più ampia. Come pure il benessere autosufficiente a cui aspiriamo.

Dunque il motivo per cui oggi ho scelto di affrontare questo argomento è che vorrei incoraggiarvi a guardare alla frustrazione con occhi nuovi. Troppo spesso consideriamo la delusione e la frustrazione come ostacoli al benessere. Vorremmo aprirci alla vita, godere la vita pienamente, ma siccome restiamo delusi o frustrati pensiamo di aver fallito. Il mio consiglio, la prossima volta che vi sentite delusi, è: nessun giudizio! Quando arrivate al punto di non sapere più cosa fare: nessun giudizio! E forse — forse, non ci sono garanzie — scoprirete una capacità di amare la verità che prima sembrava solo un'idea. Allora anche "prendere rifugio" acquisterà un nuovo significato. All'inizio è bello avere qualcosa in cui credere, prendere rifugio nel Buddha, nel Dhamma, nel

Sangha. Ma quando arriviamo a scoprirci dentro questo amore per la verità, il nostro modo di intendere il rifugio cambia. Grazie tante per la vostra attenzione.

*Discorso tenuto al Monastero Santacittarama il 4/9/99. Ajahn Munindo, discepolo occidentale di Ajahn Chah, è abate dell' "Aruna Ratanagiri" di Harnham (www.ratanagiri.co.uk), nell'Inghilterra settentrionale. In italiano è disponibile il volume *La via del benessere: Roma, Ubaldini, 1999*. La sua recente versione del *Dhammapada* è disponibile gratuitamente al Santacittarama.*