

Il silenzio e lo spazio

Ajahn Sumedho

© Ass. Santacittarama, 2004. Tutti i diritti sono riservati.
SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.

Dal 'Forest Sangha Newsletter', n. 58, ottobre 2001.

SECONDO UNO STILE DI VITA MONDANO, il silenzio è qualcosa di cui non vale la pena occuparsi. È più importante pensare, creare, fare cose: riempire il silenzio con il suono. Di solito pensiamo ad ascoltare il suono, la musica, qualcuno che parla; riguardo al silenzio, crediamo che non ci sia nulla da ascoltare. E quelle volte in cui siamo con qualcuno e nessuno dei due sa cosa dire all'altro, ci sentiamo imbarazzati, a disagio; il silenzio tra noi e l'altro diviene fastidioso.

Tuttavia, concetti come silenzio e vacuità cominciano a indicare una direzione da sviluppare, qualcosa cui prestare attenzione, dal momento che nella vita moderna siamo riusciti a distruggere il silenzio e a demolire lo spazio. Abbiamo creato una società nella quale siamo ininterrottamente indaffarati; non sappiamo come riposare o rilassarci o come semplicemente essere. A causa delle pressioni cui la nostra vita soggiace, menti intelligenti sprecano tanto di quel tempo a sviluppare una tecnologia che faciliti la vita, eppure ci ritroviamo stressati. Li hanno chiamati "congegni per risparmiare il tempo", dovrebbero permetterci di ottenere tutto ciò che vogliamo semplicemente premendo un bottone. Mansioni noiose sarebbero così svolte da robot e macchinari. Ma come trascorriamo il tempo che abbiamo risparmiato?

In un modo o nell'altro dobbiamo avere qualcosa da fare, rimanere indaffarati, dover riempire sempre il silenzio con il suono e lo spazio con le forme. In effetti, l'enfasi è sull'essere una personalità, qualcuno che possa dimostrare il proprio valore. È questa la lotta estenuante, il ciclo interminabile da cui ci sentiamo stressati. Quando siamo giovani e pieni d'energia possiamo goderci i piaceri della gioventù, la salute, le storie d'amore, le avventure e tutto il resto. A un tratto, però, queste esperienze possono interrompersi, magari per una menomazione o perché abbiamo perso qualcuno cui eravamo molto attaccati. Ciò che ci accade può scuoterci al punto che i piaceri sensoriali, la salute, il vigore, il bell'aspetto, la personalità, le lodi del mondo non ci danno più felicità. Oppure possiamo sentirci amareggiati perché non siamo riusciti a ottenere il livello di piacere e successo che immaginiamo ci spetti di diritto. Così dobbiamo sempre metterci alla prova, essere qualcuno, intimiditi dalle richieste della nostra personalità.

La personalità è condizionata nella mente. Non nasciamo con una personalità. Per diventare una personalità dobbiamo pensare, concepirci come qualcuno. La personalità può essere buona o cattiva, o un insieme di cose, e dipende dal riuscire a ricordare, dall'aver una storia, avere opinioni, assunti su noi stessi, attraenti o non attraenti, amabili o no, intelligenti o stupidi, opinioni variabili a seconda delle situazioni. Ma quando sviluppiamo la mente contemplativa vediamo attraverso ciò.

Cominciamo a sperimentare la mente originaria: la coscienza prima che sia condizionata dalla percezione.

Ora, se cerchiamo di pensare a questa mente originaria, ci ritroviamo intrappolati nelle nostre facoltà analitiche. Perciò, dobbiamo osservare e ascoltare anziché sforzarci di immaginare come diventare qualcuno che è illuminato. Meditare al fine di diventare qualcuno che è illuminato non funziona, perché in tal modo creiamo il nostro io come una persona che adesso è non-illuminata. Tendiamo a riferirci a noi stessi come non-illuminati, persone con un mucchio di problemi, o addirittura come casi disperati. A volte ci immaginiamo che la cosa peggiore che possiamo pensare di noi stessi è la verità. C'è una sorta di perversione che ritiene che l'autentica sincerità risieda nell'ammettere le peggiori cose possibili su noi stessi!

Non sto formulando giudizi contro la personalità, ma vi sto consigliando di conoscerla, in modo che non siate più spinti dall'illusione che create e dagli assunti che avete su voi stessi in quanto persone. Ed è per questo che si impara a sedere calmi in meditazione e ad ascoltare il silenzio. Non è che questo vi renderà illuminati, ma si oppone alla forza dell'abitudine, alle energie inquiete del corpo e delle emozioni. È per questo che ascoltate il silenzio. Potete udire la mia voce, potete udire i suoni delle cose che accadono, ma dietro tutto ciò c'è una specie di sibilo, un ronzio quasi elettronico. Questo è quello che chiamo 'il suono del silenzio'. Lo trovo un modo molto utile per concentrare la mente, giacché, quando si inizia a notarlo (senza considerarlo una sorta di conseguimento), esso diviene un efficace metodo per la contemplazione, per udire sé stessi pensare. Il pensare è di per sé una specie di suono, no? Quando pensate, potete udirvi pensare. Così, quando ascolto me stesso pensare è come ascoltare qualcun altro che parla. Per cui ascolto il pensiero della mente e il suono del silenzio: quando sto con il suono del silenzio, mi accorgo che non sto pensando. C'è calma, per cui osservo, osservo coscientemente la calma e questo aiuta a riconoscere la vacuità. La vacuità non è il rifiuto, la negazione di qualcosa, ma un lasciar andare le tendenze abituali dell'attività irrequieta o del pensiero ossessivo.

Ascoltando, potete effettivamente arrestare la forza delle abitudini e dei desideri. E in questo ascolto, in questo stare con il suono del silenzio, c'è attenzione. Non occorre chiudere gli occhi, tapparsi le orecchie o chiedere a qualcuno di uscire dalla stanza, non occorre trovarsi in un posto particolare, a quanto pare funziona ovunque. Può essere molto prezioso in una situazione di vita in comune, in famiglia, in qualsiasi contesto di vita abituale. In situazioni del genere ci abituiamo agli altri e tendiamo ad agire secondo assunti e abitudini senza neanche accorgercene. E il silenzio della mente consente a tutte queste condizioni di essere ciò che sono. Ma l'abilità di rifletterci in termini di sorgere e cessare ci permette di vedere che tutte le percezioni e tutti i concetti che abbiamo su noi stessi sono condizioni della mente, non sono ciò che siamo veramente. Ciò che pensate di essere non è ciò che siete.

A questo punto potreste ribattere: "E allora cosa sono?". Ma avete bisogno di sapere cosa siete? Avete bisogno di sapere cosa non siete, è abbastanza. Il problema è che crediamo di essere tutte quelle cose che non siamo e per questo motivo soffriamo. Non soffriamo a causa del non-sé (anatta), del non essere nessuno: soffriamo perché siamo qualcuno tutto il tempo. Ecco dov'è la sofferenza. Quando non siamo 'qualcuno', perciò, non c'è sofferenza, c'è sollievo, come deporre un pesante fardello pieno di 'auto-coscienza', di paure per ciò che le altre persone pensano. Tutto quell'insieme che è correlato al senso del nostro 'io', possiamo lasciarlo cadere. Possiamo semplicemente lasciarlo andare. Che sollievo non essere qualcuno! Non sentire di essere qualcuno che ha tanti problemi, che "dovrebbe praticare di più la meditazione", che "dovrebbe andare ad Amaravati più spesso",

che “dovrebbe sbarazzarsi di tutte queste cose e non ci riesce!”. Tutto questo è pensiero, vero? È fabbricare ogni genere di concetti su se stessi. È la mente giudicante. La mente discriminante che vi dice in continuazione che non siete buoni abbastanza, che dovete essere migliori.

Quindi possiamo ascoltare; questo ascolto è a nostra disposizione tutto il tempo. All’inizio magari è utile fare ritiri di meditazione, trovare situazioni in cui siete incoraggiati e sostenuti in questo compito, dove c’è un insegnante che vi stimola, che vi aiuta a ricordare, perché è facile ricadere nelle vecchie abitudini, soprattutto nelle abitudini mentali, che sono sottili. E il suono del silenzio non sembra degno di essere ascoltato. Anche se ascoltate la musica, potete ascoltare il silenzio dietro la musica. Non distrugge la musica, ma la pone in una prospettiva in cui non siete trascinati via dalla musica o assuefatti al suono. Potete apprezzare il suono e anche il silenzio.

La Via di Mezzo di cui parla il Buddha non è un estremo di annichilimento. Non è come dire: “Tutto ciò di cui dobbiamo occuparci è il silenzio, la vacuità, il non-sé. Dobbiamo sbarazzarci dei nostri desideri, della nostra personalità, tutto il regno dei sensi è una minaccia al silenzio. Dobbiamo distruggere tutte le condizioni, tutta la musica, tutte le forme, non dobbiamo avere forme in questa stanza, solo muri bianchi”. Non si tratta di vedere il mondo ‘formato’ come una minaccia alla vacuità, di parteggiare per il condizionato o per l’incondizionato, ma piuttosto di riconoscere la loro relazione: questa è una pratica continua.

La consapevolezza è la via, dal momento che siamo fortemente condizionati dallo stare qui, sul pianeta Terra, con questo corpo umano. Dobbiamo vivere tutta la vita all’interno dei limiti, dei problemi e delle difficoltà del corpo umano. E abbiamo emozioni. Sentiamo tutto e ricordiamo tutto. Siamo in questo stato di piacere e dolore per tutta la vita. Ma possiamo vederlo nel modo giusto, ed è questo che intende il Buddha: comprendere le cose così come sono, riuscire a lasciar essere le cose così come sono, anziché creare illusioni.

A causa dell’ignoranza creiamo infinite illusioni sulla vita, sul nostro corpo, sui nostri ricordi, sul nostro linguaggio, sulle nostre percezioni, opinioni, punti di vista, la cultura, le convenzioni religiose, e così diventa complicato, difficile e separativo. L’alienazione che oggi la gente prova è il risultato dell’ossessione riguardo a se stessi, l’ossessione per cui il nostro senso dell’io è di assoluta importanza. Siamo stati educati a pensare che la nostra vita è tutta qui, per cui possiamo riempirci della nostra auto-importanza. Anche il fatto che possiamo ritenere di essere un caso disperato: anche qui continuiamo a dare quella enorme importanza. L’importanza che conferiamo a noi stessi ci fa trascorrere anni dagli psichiatri a discutere i motivi per cui saremmo senza speranza. È piuttosto naturale, visto che dobbiamo passare tutto il tempo con noi stessi. Possiamo fuggire dagli altri, ma non da noi stessi.

L’anatta, il non-sé, è molto frainteso, si tende a vederlo come una negazione dell’io, qualcosa da mettere via, che non dovremmo avere. Non è così che funziona l’anatta. L’anatta, il non-sé, è un suggerimento per la mente, è uno strumento per cominciare a riflettere su cosa siamo veramente. A lungo andare, non occorre considerarci in alcun modo in termini di ‘essere qualcosa’. Se portiamo avanti questa riflessione, allora il corpo, le emozioni, i ricordi, tutto ciò che sembra identificarsi in maniera così assoluta, insistente, con noi stessi, può essere visto in termini di ‘sorgere e cessare’. E quando siamo consapevoli della cessazione delle cose, ci sembra più autentico delle condizioni effimere che tendiamo ad afferrare o dalle quali ci sentiamo ossessionati. Le tendenze abituali sono molto forti, ci vuole un po’ per riuscire a superare questo scoglio dell’ossessione per l’io, ma ci si può riuscire.

In merito a ciò, alcuni psicologi e psichiatri hanno commentato che abbiamo bisogno di un io. È una cosa importante da considerare, l'io non è qualcosa che non dovremmo avere, ma è qualcosa cui dare la giusta collocazione, è bene che l'io poggi sulla bontà della nostra vita invece che venga a crearsi dai difetti, dagli errori e dalle tendenze negative della mente.

È così facile vedersi in modi molto critici, specialmente quando ci si paragona ad altre persone o si immaginano grandi figure della storia. Ma se ci paragoniamo continuamente a ideali, non possiamo fare altro che criticarci per come siamo, perché la vita è così, è un flusso, un cambiamento, è sentirsi stanchi, avere a che fare con problemi emotivi, con la rabbia, con la gelosia, con le paure, con ogni sorta di desiderio, con tutto ciò che non vogliamo ammettere neanche a noi stessi. Ma questa è una parte del processo, dobbiamo riconoscere le condizioni e osservare la loro natura, che siano buone o cattive, perfette o imperfette: sono impermanenti, sorgono, cessano. In questo modo impariamo in continuazione e troviamo forza nel lavorare attraverso le nostre condizioni karmiche. Forse nella vita non abbiamo ottenuto un granché, forse abbiamo avuto ogni sorta di problemi fisici ed emotivi. Ma, in termini di Dhamma, questi non sono ostacoli, anzi, molte volte sono questi problemi, queste difficoltà che ci spingono a risvegliarci alla vita. E una parte di noi si rende conto che cercare di raddrizzare ogni cosa, di abbellire ogni cosa, di mettere tutto in ordine e rendere la vita piacevole, non è la risposta. Riconosciamo che nella vita c'è qualcosa di più che limitarsi a controllarla e cercare di ottenere il massimo dalle condizioni.

Il riconoscimento del silenzio è una via per lasciare andare la nostra posizione, il nostro senso dell'io, la nostra convenzione. Nel silenzio c'è unità. È come lo spazio in questa stanza: è lo stesso per tutti noi. Non posso affermare che lo spazio è mio. Lo spazio è semplicemente spazio, è dove le forme vanno e vengono. Ma è anche qualcosa che possiamo osservare, contemplare. E cosa accade? Sviluppando la consapevolezza dello spazio, cominciamo ad avere un senso dell'infinito: lo spazio non ha né inizio né fine. Possiamo costruire stanze, considerare lo spazio come qualcosa che esiste in una stanza come questa, ma sappiamo che in realtà è l'edificio che è nello spazio. Lo spazio è come l'infinito, non ha confini. Ma nelle limitazioni della nostra coscienza visiva, i confini ci aiutano a vedere lo spazio in una stanza, perché lo spazio in quanto infinito è troppo. Lo spazio in una stanza è sufficiente per contemplare la relazione tra le forme e lo spazio. Ascoltare il suono del silenzio e i pensieri ha lo stesso effetto.

Per un certo periodo ho praticato formulando deliberatamente i pensieri, pensieri neutri che non suscitano sensazioni emotive, come "io sono un essere umano". E ascoltavo me stesso formulare quel pensiero con l'intenzione di ascoltare il pensiero in quanto pensiero e il silenzio che vi è dentro. In questo modo contemplo e riconosco il rapporto tra la facoltà del pensiero e il silenzio, il silenzio naturale della mente. Ed è qui che stabilisco la consapevolezza, la capacità che ho come individuo di essere un testimone, di essere colui che ascolta, ciò che è vigile. Nei confronti delle emozioni, ciò può essere molto difficile. Possiamo avere molte emozioni negative verso noi stessi, perché non abbiamo risolto molti dei nostri desideri di possedere le cose, di sentire le cose, di ottenere molte cose o di sbarazzarci delle cose. È qui che ascoltiamo le nostre reazioni emotive. Cominciate a osservare cosa accade da un punto di vista emotivo quando c'è questo silenzio. Può esserci negatività, possono sorgere dubbi su questa pratica, del tipo "non so cosa sto facendo", o "è una perdita di tempo". Ma ascoltate anche queste emozioni: sono soltanto abitudini della mente. Se le ammettiamo e le accettiamo, esse cessano. Le reazioni emotive se ne andranno progressivamente e avrete fiducia nell'essere semplicemente ciò che è consapevole.

Quindi potete fondare la vostra vita nell'intenzione di fare del bene e di astenervi dal fare del male. Paradossalmente, abbiamo bisogno di questo rispetto di noi stessi. La meditazione non si poggia sul concetto secondo cui se siamo consapevoli possiamo fare quello che ci pare, ma comporta un rispetto per le condizioni: rispettare il corpo che abbiamo, la nostra umanità, la nostra intelligenza e la nostra abilità nel fare le cose. Non significa essere attaccati o identificati, significa che la meditazione ci permette di riconoscere ciò che siamo: è così com'è, le condizioni sono così. E significa rispettare anche i nostri limiti. Il rispetto verso se stessi, il rispetto verso le condizioni, equivale al rispetto per qualsiasi stato in cui ci troviamo. Non vuol dire che ci piaccia quello stato, ma significa accettarlo e imparare a lavorare con le sue limitazioni.

Dunque, per la mente illuminata non si tratta di ottenere il massimo. Non si tratta di dover avere la migliore salute possibile e le migliori condizioni possibili, non si tratta di alimentare un senso dell'io, di qualcuno che agisce solo se ha il meglio. Quando cominciamo a renderci conto che i nostri limiti, i nostri difetti e i nostri aspetti più strani non sono impedimenti, allora li vediamo nel modo giusto. Possiamo rispettarli, possiamo essere disposti ad accettarli e ad adoperarli per superare il nostro attaccamento verso di essi. Se pratichiamo in questo modo, possiamo essere liberi dall'attaccamento e dall'identificazione con le percezioni di noi stessi, di come siamo. È quanto di meraviglioso possiamo fare come esseri umani, è ciò che ci permette di attingere alla pienezza della nostra vita. Ed è un processo continuo.