

# Che cosa portate con voi

Ajahn Sucitto

Tratto da *Seeing the Way volume two - 2011*

[versione originale in forestsangapublication.org](http://forestsangapublication.org)

© 1997-2012



*Da un discorso del 1999 alla Insight Meditation Society.*

*Ajahn Sucitto è nato a Londra nel 1949. Nel 1976 è stato ordinato bhikkhu in Thailandia. È ritornato in Gran Bretagna nel 1978 e ha fatto parte del gruppo storico che, con Ajahn Sumedho, ha fondato Cittaviveka, nel 1979. Ajahn Sucitto ha anche aiutato a fondare Harnham Vihara nel 1981 e nel 1984, Amaravati, nel 1992 è diventato il terzo abate di Cittaviveka, dove risiede attualmente.*

SE IL PRESENTE SI AFFRONTA CON PRESENZA MENTALE, IL FUTURO SARÀ DETERMINATO DA CONSAPEVOLEZZA E GIOIA.

Quando viene il momento di lasciare il ritiro o il monastero, dovete lasciare contesto e struttura; dovete mettere da parte il silenzio, il sostegno e la compagnia degli altri praticanti. Potete portare con voi solo ciò che vi appartiene – la consapevolezza, l'esperienza e la comprensione. Ecco perché ci serviamo della routine e della tranquillità senza attaccamento, perché non possiamo portarle con noi; è un bene coltivarle durante il ritiro, ma il silenzio in sé non è il beneficio maggiore. I benefici più grandi sono, piuttosto, la presenza mentale e la saggezza. L'impegno nella meditazione ci fa capire che il nostro spazio psicologico può cambiare radicalmente in meglio. Praticiamo anche solo per la bellezza della pratica, per le abilità e per la felicità che emergono, e queste, se accompagnate con la saggezza della retta comprensione, possono rimanere con voi.

POTETE PORTARE CON VOI LA PRESENZA MENTALE

La presenza mentale, la capacità di essere testimone, è un fattore mentale potente ed efficace. Il Buddha chiamava la presenza mentale 'blocca-flusso': blocca il flusso della brama, dell'odio e dell'illusione. La presenza mentale ci dà la possibilità di fare una scelta rispetto a quello che sorge nella mente e voi volete continuare ad avere questa possibilità, perché è come se la mente desiderasse fortemente essere intrappolata da tutte le cose che si vedono, dalla miriade di suoni, di gusti e d'idee che possono distogliere da una responsabilità consapevole. E allora, visto che ci portiamo sempre appresso un corpo, possiamo usare questo come base per la presenza mentale; un luogo dove potere bloccare il flusso. Possiamo rivolgere la nostra attenzione al corpo ed esaminare il corpo nel corpo così com'è e quindi le sensazioni, le energie e la

forma, piuttosto che le impressioni di bellezza o bruttezza con le quali ci identifichiamo arrecando danno all'interazione con il nostro corpo. Queste impressioni fanno sì che il corpo sia sempre una fonte di ansietà e di agitazione. Possiamo però vedere che si tratta solo di quello che il corpo è: è un corpo di trent'anni, è un corpo di sessant'anni, e così via; è fatto così, si ammala, perde vitalità. Ecco che cosa succede; e questo non può essere preso come fonte di dolore o di paura. Il corpo è la casa base, il luogo dove impariamo a esaminare il corpo nel corpo non come fonte di desiderio e vanità, ma solo così com'è. Anche il corpo degli altri può essere visto in questo modo.

Con gli stati mentali è su per giù la stessa cosa; non devono essere caricati di agitazione, vergogna, atteggiamento di chiusura o senso di orgoglio. La presenza mentale ci permette di riconoscere gli stati mentali, ma non in maniera passiva. Essa deve piuttosto essere associata alla piena consapevolezza che è in sintonia con la natura etica del nostro stato mentale del momento e si accorge della natura mutevole di tutto quello che esperiamo. Così, quando presenza mentale e piena consapevolezza entrano in gioco, ci guidano verso l'affermazione del bene e l'abbandono del male, senza fare tante storie. Se non siamo in grado di rapportarci in questo modo, non facciamo altro che identificarci con gli stati mentali, avere con essi un rapporto di vergogna, orgoglio e operare incessantemente per il bisogno di tenere tutto sotto controllo, impulsività, tendenza a criticare tutto o autocommiserazione. Tutto ciò diventa le nostre impronte digitali, così marcate che neanche le vediamo più, però le imprimiamo a tutte le cose e a tutte le persone con le quali entriamo in contatto. Il punto è riuscire a rapportarci con gli stati mentali con responsabilità senza farli diventare una questione capitale. Siamo capaci di metterci in relazione senza attaccamento, senza imporre le nostre impronte su quello che sorge e lasciando che le cose siano così come sono? La presenza mentale e la piena consapevolezza rendono questo possibile; e per quanto possa sembrare incredibile, ciò dà quella chiarezza per la-

sciare che lo stato passi, imparare da esso o interagirci a seconda di quello che è più opportuno.

Così, quando andrete via da qui, portate con voi un modo consapevole di interagire con voi stessi. Quando meditate sul respiro, fate attenzione a come si diventa esigenti su cose così semplici – 'Devo concentrarmi!' – o anche al senso di avversione che si prova – 'Sono un inetto perché non riesco a seguire il respiro!'. Ma da questi modi di rapportarsi possiamo passare ad un'apertura perché possiamo imparare ad avere fiducia, ad accettare, ad accontentarci del modo in cui le cose sono e la mente può dimorare in questa contentezza lasciando che questa calma naturale sostenga la presenza mentale nella respirazione. Così sorge *samadhi*: non imponendo la mente sul respiro, ma da un senso di agio, dalla soddisfazione e dalla fiducia nel rapporto che stabiliamo con esso.

Tutte le nostre vite ruotano attorno alla possibilità di avere relazioni corrette e, imparando questo, diventa tutto accessibile. Ci sarà sempre qualcosa con la quale entrare in relazione, dalle cose più intime al mondo esterno, dall'individuo alla comunità, al gruppo o alla nazione, dai vivi ai morti. Una sincera relazione è un'esperienza dinamica, non è vero? Non è una cosa fissa o statica. È un modo di essere che implica l'apertura e la capacità di essere consapevoli del modo in cui le cose sono. Se non facciamo in questo modo la relazione è falsata dalle nostre proiezioni. Pensate, per esempio, a quante relazioni umane sono falsate perché seguono impulsi errati – 'Voglio che tu sia così. Devi essere così per me'. Finché saremo mossi da un interesse personale, vedremo sempre le cose come vorremmo che fossero e questa prospettiva può soltanto essere molto limitata e adottandola troverete delusioni, amarezze, tradimenti.

Però, attraverso la pratica del Dhamma che ci dà la possibilità di vivere con più chiarezza, abbiamo una via d'uscita. Non si tratta di aggrapparsi a un sentimento, a uno stato d'animo, a una percezione o a una situazione particolare. Le pratiche di Dhamma, come la presenza mentale, la pazienza e la chiarezza, ci aiutano a entrare in relazione con ciò che

accade con una maggiore apertura mentale e minori pretese e pressioni. Possiamo persino arrivare a conoscere in modo sereno il nostro lato sgradevole: vedere quello che succede, vedere quello che fa la nostra mente e lasciare andare. Così la vita sarà basata sulla chiarezza. È interessante ed è qualcosa che si può comprendere. Quando restiamo bloccati sul nostro punto di vista diventiamo nervosi, testardi, diffidenti, inflessibili o irascibili. Perciò, per imparare a non considerare il nostro come unico punto di vista, dobbiamo continuare a usare la presenza mentale e la piena consapevolezza; così possiamo sviluppare empatia, chiarezza e benessere interiore.

Se ci esercitiamo in questo modo, arriviamo a quello che viene chiamato *atammayatā*, che significa ‘non costruire sopra’. Le cose accadono così come sono in questo momento. *Atammayatā* è la saggezza che rinuncia a ricamare sui fenomeni che si presentano. Non si tratta di non volere reagire, ma di non continuare a inseguire le nostre abitudini e le nostre ossessioni per tutta la vita. Significa vivere la storia della propria vita lasciandosi alle spalle tragedie, eroi e antieroi. Questa saggia rinuncia viene dalla presenza mentale e dalla consapevolezza, cioè dalla mente che è in sintonia con il modo in cui le cose sono nel momento e che scopre di sentirsi stabile e completa. In questo modo la mente è più in contatto con la situazione di quando si mette a dare giudizi e opinioni e cerca di fare in modo che le cose vadano basandosi su questi. La risposta che ne può derivare è quindi più saggia con cause, tempi e modi consoni.

Così la presenza mentale sostiene la saggezza; la saggezza per riconoscere la differenza che c'è tra il modo in cui vanno le cose e il nostro solito modo di costruirci sopra impressioni e reazioni. E appena cominciamo a vedere che le cose sono mutevoli, e non realtà incrollabili, la mente esce dal suo stato compulsivo e di congelamento. In questo risveglio il centro della mente si sposta, si ha una sensazione di stabilità e leggerezza allo stesso tempo. Una volta che ci si apre a questa leggerezza, a questo non attaccamento, la mente può andare sempre più in profondità; smettiamo di prendere così seriamente le nostre

abitudini e di conseguenza siamo più abili nell'affrontarle, le avviciniamo dal non attaccamento che le sdrammatizza e le svuota.

Vivere il Dhamma è un'impresa che richiede abilità nel gestire e svelare con delicatezza i grovigli interiori che custodiamo così gelosamente. Solo quando siamo in grado di gestire le opinioni e le energie della mente, possiamo condividere il suo ricco potenziale. Piuttosto che rafforzare costantemente l'io e il mio, possiamo vivere con leggerezza, condividere e gioire, possiamo agire senza fare tante storie, e avere una base per agire senza attaccamento alla lode, al biasimo e all'auto-stima: è una grande cosa da portare con voi.

POTETE PORTARE CON VOI LA COMPRESIONE.

Facendo attenzione a tre caratteristiche, potete portare con voi, dovunque andiate, la comprensione. Queste caratteristiche possono forse non sembrare particolarmente gradite, esse sono l'insoddisfazione, l'impermanenza e il non-sé che possono emergere nella nostra esperienza. Per quanto riguarda la realtà condizionata sono aspetti reali che si scontrano con tutto quello che vediamo, pensiamo, assaggiamo, sentiamo o facciamo.

Riflettete su queste cose. C'è l'‘insoddisfazione’ (*dukkha*), che non vuol dire che tutto è deprimente e squallido, ma che c'è un senso di incompletezza: raramente le cose sono coerenti e logiche come vorremmo che fossero. L'insoddisfazione si presenta in modi diversi. Prima di tutto c'è la legge naturale che si chiama ‘*sabhāva dukkha*’: il modo in cui è la natura, che riguarda il deterioramento e l'inconsistenza delle cose. C'è il dolore. Nel mondo ci sono sempre problemi; la vita non è imparziale e non è priva di ostacoli. Le relazioni nascono e muoiono in continuazione. Possiamo anche immaginare che la vita debba scorrere in modo lineare, ma in tutto l'universo non si trova una linea retta. Persino la luce è curva.

Possiamo comunque essere onesti! Per quanto riguarda il senso di onestà e il nostro modo di entrare in relazione con il mondo circostante, possiamo essere quella sincerità equilibrata che riconosce ed è testimone della

natura precaria dell'esperienza, farci pace, e contemplare qualsiasi sensazione d'insoddisfazione sorga nella nostra mente. Questa forma di *dukkha* (*sankhata dukkha*) è un aggregato dalla nostra mente e per questa esperienza possiamo fare qualcosa. Tale *dukkha* è un sentimento che si manifesta come conseguenza del volere che le cose siano complete, razionali, stabili e spesso si intensifica quando c'è un dolore fisico o quando avviene una separazione dalle persone amate. È qui che veniamo messi veramente alla prova: se nel momento in cui sorgono in noi frustrazione, depressione o rifiuto, reagiamo rendendo l'assetto mentale sul *dukkha* dell'esistenza più insoddisfacente, o se usiamo il Dhamma per affrontare tutto questo e venirne fuori.

Il punto cruciale della pratica del Dhamma è venire fuori da queste reazioni. Attraverso questa pratica sviluppiamo la capacità di accogliere *sabhāva dukkha* con pazienza, compassione ed equanimità. Con la presenza mentale e con la consapevolezza possiamo fare sorgere queste qualità interiori in questo luogo d'incontro davvero importante.

La caratteristica di *dukkha*, piuttosto che essere causa di disperazione, ci indica quando dobbiamo smettere di essere ingenui e diventare maturi nella nostra vita. Incontrando *dukkha* riprendiamo a vivere pienamente. La vita scorre con un ritmo e arriva con una forza incontrollabile. Per attraversare *dukkha* e infine arrivare a un luogo sereno all'interno di noi stessi, bisogna sviluppare una grande forza, una grande fede e un cuore grande. Perciò dovremmo portare con noi lo stimolo a praticare con tutti i tipi di *dukkha* che si presentano: è questo che ci fa crescere.

La seconda caratteristica è l'impermanenza, l'incostanza, l'incertezza, *anicca*. Osserviamo il modo in cui l'aspettativa determina le cose future, come crea il desiderio che le cose siano in un modo o in un altro. La caratteristica dell'impermanenza si contrappone a questo in quanto *anicca* implica anche l'elemento dell'assoluta incertezza. Le cose si avvicendano e cambiano da un attimo all'altro, non si può prevedere quello che succederà, non lo sappiamo. E questo che effetto ha sui nostri progetti e sul nostro senso di sicurezza? Ci può

fare paura, però anche questa caratteristica, come *dukkha*, ci aiuta a sviluppare un cuore grande e un'immensa libertà.

*Anicca* è un ottimo aiuto per liberarci dal nostro concetto di tempo. Il tempo è un'astrazione. Lo concepiamo come una cosa lineare, come qualcosa che avanza. Ma pensate a quanto è durata questa settimana. Dieci giorni? Qualcuno ha detto che la giornata di ieri gli era sembrata di quarantotto ore. E che cosa sono dieci secondi di dolore? Quanto dura una doccia? Quanto dura una doccia fredda?

Quindi, il tempo è una misura del desiderio – il desiderio che la cosa continui, il desiderio di vedere un certo risultato. Restiamo bloccati nell'aspettativa, nell'attesa, o nel terrore e nella preoccupazione. Saltiamo il momento presente e ci perdiamo in qualcosa che immaginiamo sia lì fuori, nella realtà virtuale che chiamiamo futuro. Si può passare tutta una vita a pensare al futuro – per esempio, 'Quando arriverò a casa...', ma nella percezione autentica, non c'è alcun futuro. Siamo solo e sempre qui.

E comunque, qual è il vantaggio di avere un futuro? È un peso quando ci fa pensare: 'Devo fare questo o devo fare quest'altro', oppure 'Sarà così e così', o 'forse dovrei o potrei essere in un certo modo... Beh, forse potrei, o forse non potrò mai...'. Come le percepiamo queste cose? Possiamo impiegare un bel po' di tempo in meditazione per cercare di mettere da parte passato e futuro, perché siamo entrati in completa assuefazione con questo modo di fare esperienza delle cose, rivolti sempre al passato e al futuro. Siamo condizionati. Meditare, cercare di essere nel momento presente, può richiedere un bel po' di destrezza, ma più si riesce a dimorare nel momento presente, più facile sarà la meditazione stessa.

A questo proposito, la capacità di vivere nell'incertezza può essere d'aiuto. Possiamo sviluppare la capacità di vivere liberi dalla costrizione del tempo, ma non si tratta di immaginarsi che non ci sarà alcun futuro... questa è un'altra aspettativa sul futuro. Le capacità che si sviluppano quando siamo completa-

mente sintonizzati nel presente affrontando e gestendo ciò che arriva, saranno il sostegno per un futuro fondato sulla chiarezza e sull'equilibrio. Il futuro deriva dalle condizioni del presente, quindi, quando si vive il presente con presenza mentale, il futuro sarà pervaso da consapevolezza e gioia piuttosto che da ansia e pregiudizi. La gioia viene dall'iniziativa e dal coraggio di affrontare l'instabilità e l'incertezza. Portate anche queste con voi!

La terza caratteristica è 'il 'non-sé', *anattā* e riguarda il contesto psicologico. Osservando i modi in cui avviene la percezione del proprio 'sé', si vede che questa dipende anche dal dedurre un 'altro-da-sé' – a causa di questo senso dell'io c'è anche l'altro', 'quello che dovrei essere, come posso essere visto' e così via. Sono due facce della stessa medaglia. Le cose esistono semplicemente perché vengono notate e riconosciute grazie soltanto all'esistenza dei loro opposti. 'Questo sono io, questo è mio. Io finisco dove la mia pelle segna il confine del mio corpo. Anche le altre cose esistono, ma sono là fuori, da qualche parte'. Ogni volta che si fa esperienza del 'mio', si fa esperienza del 'niente a che fare con me'; c'è un luogo che si chiama 'fuori' che è da qualche altra parte – 'Io questo non lo voglio, quindi lo butto fuori', 'Non ha niente a che fare con me'. Il risultato di questo tipo di pensiero si può vedere a livello globale. L'inquinamento ha molto a che fare con questo, non è vero? Cerchiamo sempre di volgere lo sguardo altrove o di trovare un buco dove seppellire le cose, scaricarle oltre il muro – 'Non c'è più! Se n'è andato'; ma non c'è alcun fuori. Abbiamo dei mezzi per difenderci da ciò che non siamo in grado di sopportare, ma, in realtà, non esiste alcun 'fuori' radicale. Il lato oscuro vive con noi e se non lo affrontiamo con saggezza e compassione diventa solo più oscuro.

E non si può neanche sfuggire alla propria mente. Fin quando l'esperienza della mente è fatta in modo tale da farvi pensare di essere un io che può sfuggire ai propri pensieri, alle proprie emozioni e ai ricordi, non avete sviluppato un rapporto corretto. Quando imparerete ad avere un rapporto adeguato con i lati di voi stessi che non amate... quando smetterete di fuggire da voi stessi... allora comince-

rete a conoscervi da un livello diverso. Stabilirete una relazione con queste esperienze così come sorgono, piuttosto che negarle come 'non io', o rimanere bloccati sostenendo: 'Sono fatto così!'. La stessa cosa succede quando entriamo in relazione con gli altri. Se gli altri 'sono sempre tra i piedi', 'mi rubano il tempo', 'mi disturbano', allora è il momento di chiedersi se questo ci fa vedere qualcosa riguardo al nostro atteggiamento mentale. Che cos'è che fa della diversità delle 'altre persone'. Al centro di tutto questo non c'è forse quel punto di vista che immagina degli 'io' separati? E tutti questi io non hanno le sfumature dei nostri pregiudizi e delle nostre reazioni? Tuttavia, con la presenza mentale consapevole dell'esperienza del sé e dell'altro, vediamo che sono queste sfumature e questi presupposti che in realtà formano l'io; è questa 'visione egocentrica' che ostruisce la nostra capacità di entrare in relazione.

Possiamo colorare la vita con le tenebre della nostra ignoranza, dei pregiudizi o dell'incapacità di stare con quello che sorge. Ma com'è deprimente seguire questa visione egocentrica! C'è mancanza di fiducia, mancanza di benessere, mancanza di condivisione. La sensazione di solitudine può essere terribile e magari la sentiamo ancora di più quando ci troviamo in un gruppo di persone, mentre può anche darsi che quando siamo soli non la proviamo. La solitudine è un senso di alienazione dagli altri che percepisco intorno a me. Tra i posti più solitari ci sono le città, le stazioni ferroviarie o gli aeroporti che brulicano di migliaia di persone e sono tutti 'altri'. Si può restare alquanto disorientati, sentirsi minacciati e avere persino paura. Non c'è nulla che fa più paura di una folla di persone che sono 'altri'.

Con la comprensione possiamo lavorare su quei meccanismi che fanno sì che le cose siano in questo modo. Possiamo esaminare la nostra psicologia e lasciare andare quegli atteggiamenti che rifiutano, escludono, scartano o respingono gli 'altri'. Se siete una piccolissima particella in un universo indifferente o ostile, allora dovete riuscire a realizzare qualcosa, avere qualcosa o essere qualcosa, dovete diventare l'unico punto sicuro e di riferimento

in tutto l'universo. È difficile essere all'altezza di tutto questo, ma questa difficoltà, questo senso di alienazione derivano dal fatto di avere un 'punto di vista personale'. Quindi, portatevi il consiglio di contemplare l'io e gli altri'; da questo possono scaturire grande compassione e liberazione.

#### LASCIATEVI PRENDERE DAL GRANDE CUORE.

La pratica del Dhamma vi può dare i confini della moralità e quella spinta che vi permette di essere con, e non oppressi, dagli alti e bassi e dalle incertezze della vita. Sentite di essere vivi, sentite il respiro che entra ed esce. E quando ci si apre a questo senso di pieno benessere, si può fare esperienza del grande cuore. Questa è la sensazione che si prova quando non ci sono i confini della separazione. Questa sensazione può ampliarsi fino ad abbracciare la ferita, e in questa sensazione di apertura totale, possiamo rimanere un centro calmo e sereno. *Mettā*, l'inclinare verso il benessere di se stessi e degli altri, *karuṇa*, la capacità di ricevere e di immedesimarsi nella sofferenza delle altre persone, *muditā*, il senso di gioia per il successo o la felicità degli altri, e *uppekḥā*, l'equilibrio per stare serenamente con l'oceano 'così com'è', vengono da un cuore grande.

Se potete continuare a coltivare il Dhamma, attraverserete con più leggerezza la perdita, il dolore, la sofferenza o le malattie che capitano nella vita. Imparerete ad avere fede nel Dhamma del vostro cuore, piuttosto che rimanere bloccati, aggrapparsi, avere paura o porre resistenza. Forse non conoscerete il futuro, ma vi renderete conto che la presenza mentale, la consapevolezza e la calma sono meglio della paura. Lo sapete che vivere assorti interamente in se stessi fa male e rende confusi, maldestri e, alla fine, impotenti. Questo lo possiamo sapere e questa conoscenza la possiamo mantenere. E per un momento, stiamo con la sensazione di gioia e di apertura che sentiamo arrivare. Questo è il cuore della pratica.

Quindi la pratica del Dhamma riguarda l'essere e il rimanere pienamente vivi, riguarda la luminosità e la vitalità che derivano dal fatto di entrare in comunicazione con un

sistema vivente. Questo non vuol dire che il viaggio sarà sempre comodo, ma una volta che si comincia a comprendere e a prendere meno sul serio comodità e scomodità, allora si fa esperienza dell'equilibrio che permette di restare in sella, di galleggiare, di comunicare, di condividere. La vita è questa. Questo significa essere vivi, piuttosto che semplicemente esistere.

Tradotto dall'inglese da Gabriella De Franchis

L'originale è all'indirizzo

<http://forestsanghapublications.org/viewBook.php?id=18&ref=vec>

#### Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.