

# “La nobile azione che trasforma la rabbia”

Crescere attraverso gli ostacoli



## Il filo del Sé

26 gennaio 2019

*Materiale didattico*

A cura di Massimo Gusmano

- La mente naturale di *Y. Mingyur Rinpoche*:
- L'odio la collera e la malevolenza di *Matthieu Ricard*:
- L'uomo in collera di *San Martino di Braga*
- Come iniziano le guerre di *Osho*
- Il coraggio di aspettare di *Pema Chodron*
- La donna e il leone di *P. Ferrucci*:
- La consapevolezza paziente di *Corrado Pensa*
- L'uomo è un tessitore *Egon Von Petersdorff*:

## LA MENTE NATURALE

Una delle prime cose che ho appreso nel corso dei miei studi buddisti è che la natura fondamentale delle cose è talmente vasta da trascendere completamente la comprensione intellettuale. Non può essere descritta né ridotta a concetti precisi ed ordinati. Sebbene la vera natura della mente non possa essere descritta direttamente, ciò non significa che non dovremmo neppure provare a sviluppare una comprensione teorica delle sue implicazioni. Persino una comprensione limitata può risultare utile. Lo stesso discorso vale per la mente naturale. Il brusio neuronali che ci impedisce di scorgere la mente nella sua pienezza non è in grado di cambiare la natura fondamentale della mente stessa. Pensieri del tipo: sono brutto, sono stupido o sono noioso non sono niente di più che una sorta di fanghiglia biologica, che oscura temporaneamente le luminose qualità della natura Buddha o mente naturale. Come lo spazio la mente naturale non dipende da cause o condizioni precedenti. La mente naturale è, semplicemente. La mente è caratterizzata da una pace naturale, un po' come la mente di un bambino che segue i suoi genitori alla visita a un museo. Mentre i genitori sono assolutamente catturati da quanto vedono, e dediti a valutare le diverse opere d'arte esposte, il bambino si limita a vedere. Non si chiede quanto possa valere un certo pezzo, quanto vecchia sia una statua o se l'opera di un pittore sia meglio di un'altra. La sua visione è completamente innocente, e accoglie qualsiasi cosa si presenti al suo sguardo. Tale percezione innocente è definita in termini buddisti "pace naturale", una condizione simile alla sensazione di rilassamento totale che possiamo sperimentare dopo aver fatto ginnastica o dopo aver portato a termine qualcosa di complicato. I primi passi sul riconoscimento della mente naturale sono illustrati da una vecchia storia raccontata dal Buddha, che narra di un uomo estremamente povero che viveva in una baracca sgangherata. Sebbene non se ne fosse mai reso conto, nelle pareti e sul pavimento di quella catapecchia erano incastonate centinaia di gemme. E quindi, per quanto possedesse tutti quei gioielli, l'uomo continuava a vivere in povertà, soffrendo la fame e la sete, e patendo tanto la fredda morsa dell'inverno quanto il caldo soffocante dell'estate, senza mai poter apprezzare il valore di ciò di cui già disponeva. Un giorno un amico gli chiese: «Ma perché vivi come un miserabile? Non sei affatto povero, anzi sei molto ricco!». «Sei pazzo?» rispose l'uomo. «Come puoi affermare una cosa del genere?» «Guardati intorno», ribatté l'amico, «e ti renderai conto che la tua casa è tutta ricoperta di gioielli: smeraldi, diamanti, zaffiri e rubini.» Inizialmente l'uomo non poteva credere a quelle parole, ma poi, vinto dalla curiosità, staccò una di quelle pietre dal muro e si recò in città, per provare a venderla. Con sua grande sorpresa, il mercante cui aveva mostrato la pietra la pagò profumatamente, e con quella somma a disposizione, l'uomo poté comprarsi una nuova casa in città, portando con sé tutte le gemme che aveva potuto strappare dalle pareti e dal pavimento della vecchia casa. Si comprò nuove vesti, riempì le sue cucine di cibarie, assunse persino dei domestici e cominciò a vivere in estrema agiatezza. Ora lasciate che vi ponga una domanda. Chi è più ricco? Un uomo che vive in una catapecchia, circondato da gioielli di cui non riconosce il valore, o un uomo che comprende il valore di ciò che possiede, e ne trae il massimo conforto? La risposta è la stessa che abbiamo già dato nel caso della pepita d'oro: i due uomini possiedono entrambi una grande ricchezza. La sola differenza è che uno dei due vive per anni e anni senza riconoscere le qualità di ciò di cui è già proprietario. Potrà liberarsi dalla povertà e dalla sofferenza solo nel momento in cui riconoscerà il tesoro di cui è in possesso. Ci troviamo tutti quanti in una situazione analoga. Finché non riconosciamo la nostra vera natura, continuiamo a soffrire. Ma una volta riconosciuta, siamo liberi dalla sofferenza. In ogni caso, che la riconosciamo o meno, le sue qualità restano immutate. Non appena iniziamo a rendercene conto, sperimentiamo un cambiamento interiore, che comporta un miglioramento della qualità della nostra esistenza. Cominciano ad accadere cose che non avremmo mai ritenuto possibili. La preoccupazione principale condivisa da tutti gli esseri

senzienti, siano questi umani o animali, è l'aspirazione alla felicità e il desiderio di non provare sofferenza. Il Buddha ha affermato che il desiderio di ottenere una felicità duratura e di evitare la sofferenza costituisce l'indizio distintivo e inconfondibile della presenza della mente naturale. Egli ha voluto sottolineare tale aspetto perché la vera natura di tutte le creature viventi è già completamente libera dalla sofferenza, e dotata di una felicità perfetta. Quello struggimento, la necessità di raggiungere una felicità duratura che si agita nel cuore di molti di noi, altro non è che "la voce della coscienza" della mente naturale, che ci ricorda ciò che possiamo davvero sperimentare. L'aspirazione a una condizione di felicità completa non si acquieta mai. In un certo senso abbiamo sempre nostalgia della nostra vera natura. Secondo il Buddha, la natura fondamentale della mente può essere sperimentata direttamente semplicemente lasciando che la mente si rilassi, sensazione che vi sarà capitato di provare una volta concluso un lavoro lungo e complesso, sia che questo implicasse uno sforzo fisico o un'intensa attività mentale. Una volta concluso quel compito, la mente ed il corpo hanno raggiunto spontaneamente una condizione di quiete, in una sorta di serena spossatezza. Qualsiasi cosa sperimentiate quando vi rilassate mantenendovi attenti a qualsiasi cosa vi stia passando per la mente in ogni preciso istante, quella è meditazione. Dimorare semplicemente in quello stato di rilassamento mentale è un'esperienza della mente naturale. La sola differenza tra la meditazione e i processi ordinari e quotidiani che chiamiamo pensieri, sensazioni ed emozioni, è l'applicazione di una semplice, nuda attenzione, che ha luogo allorché lasciamo che la mente si rilassi, così com'è, senza inseguire i pensieri né lasciarsi distrarre da sensazioni ed emozioni. Mi ci è voluto un bel po' di tempo prima di riuscire finalmente a riconoscere che la meditazione è davvero qualcosa di semplice, forse proprio perché sembrava talmente ordinaria, talmente vicina alla mia percezione abituale delle cose, che solo di rado mi fermavo e me ne rendevo conto. Come capita a molte delle persone che incontro nel corso dei miei viaggi d'insegnamento, pensavo che la mente naturale dovesse essere qualcos' altro, qualcosa di diverso o di migliore rispetto a quanto stavo già sperimentando. E, come nella maggior parte dei casi, avevo nei confronti delle mie esperienze un atteggiamento eccessivamente giudicante. Ritenevo che i pensieri di rabbia, ansia, paura, e via dicendo, che mi si presentavano fossero negativi o controproducenti, o perlomeno contraddittori rispetto alla pace naturale della mente! Gli insegnamenti del Buddha, compresa la lezione inerente all'esercizio sulla non meditazione, suggeriscono invece che se soltanto ci concediamo di rilassarci e di prendere leggermente le distanze dai contenuti mentali, possiamo cominciare a riconoscere che nonostante la presenza di una moltitudine di pensieri, che sorgono e scompaiono nel contesto di una mente illimitata, questa, come lo spazio, resta fondamentalmente imperturbata, qualsiasi cosa si manifesti al suo interno. In realtà l'esperienza della pace naturale è ancora più facile di bere un bicchier d'acqua. Per poter bere, dobbiamo fare un certo sforzo: dobbiamo afferrare il bicchiere, portarlo alle labbra, inclinarlo di modo che l'acqua scenda nella bocca, inghiottire e quindi posare il bicchiere. Ma nel caso dell'esperienza della mente naturale, non è necessario sforzarsi. Non dobbiamo fare altro che lasciare che la mente si rilassi nella sua naturale apertura. Non è richiesto nessuno sforzo, nessuna particolare concentrazione. E se per qualche motivo, la mente non si rilassa affatto, possiamo semplicemente osservare i pensieri, le emozioni e le sensazioni che si manifestano, restano lì per qualche secondo, e poi scompaiono, e riconoscere: «Ah! Ecco che cosa mi sta passando per la mente proprio ora!». Ovunque siamo, qualsiasi cosa facciamo, è essenziale che riconosciamo la nostra esperienza come qualcosa di ordinario, l'espressione naturale della nostra vera mente. Se non cerchiamo di arrestare i nostri processi mentali, ma ci limitiamo a osservarli, alla fine cominceremo a percepire un'incredibile sensazione di rilassamento, una sensazione di grande apertura mentale, ovvero proprio ciò in cui consiste la mente naturale, il background naturalmente imperturbabile rispetto al quale si manifesta l'andirivieni dei

pensieri. Nel contempo, risvegliamo nuovi percorsi neuronali, che, diventando sempre più forti e più profondamente interconnessi, migliorano la nostra capacità di tollerare il continuo flusso di pensieri che invade la mente un istante dopo l'altro. Qualsiasi pensiero disturbante si manifesti finisce quindi con il fungere da catalizzatore, e stimola la consapevolezza della pace naturale che circonda e permea ogni contenuto mentale, un po' come lo spazio circonda e permea ogni particella del mondo fenomenico.

*Y. Mingyur Rinpoche: Buddha, la mente e la scienza della felicità – Sperling & Kupfer*

## **L'ODIO, LA COLLERA E LA MALEVOLENZA**

Di tutti i veleni mentali, il più nefasto è l'odio. È all'origine di ogni forma di violenza, di ogni genocidio e di ogni attentato alla dignità umana. Se non ci fosse sparirebbero omicidi e guerre, nonché le sofferenze che caratterizzano tutta la storia dell'umanità. “Se all'odio si risponde con l'odio, l'odio non avrà mai fine”, insegnava il Buddha Sakyamuni. La collera, che è il precursore dell'odio, obbedisce all'impulso di eliminare qualsiasi cosa ostacoli il nostro io, senza considerare il benessere degli altri. Si concretizza nell'ostilità che proviamo quando ci sentiamo minacciati, o nel risentimento quando il nostro io è stato ferito, disprezzato o ignorato. La malevolenza ha un carattere meno violento dell'odio, ma è più insidiosa e altrettanto dannosa. Si accede dentro l'odio, che è il desiderio di nuocere, in modo diretto o indiretto, distruggendo le cause della felicità. L'odio è legato ad altre emozioni: aggressività, risentimento, maldicenza, rancore, disprezzo, intolleranza, fanatismo e, fundamentalmente, una radicale ignoranza. Può scaturire anche dalla paura, quando la nostra persona o i nostri cari sono minacciati. Gli effetti nefasti dell'odio sono evidenti: è sufficiente guardare in se stesso. Sotto il suo effetto, la mente vede le cose in modo deformato, dando il via a una frustrazione senza fine. Se ce ne lasciamo trasportare non siamo più padroni di noi stessi e ci è impossibile pensare in termini di amore e compassione. A ben vedere, l'odio comincia sempre con un semplice pensiero: è in quel preciso momento che occorre intervenire. Se osserviamo un individuo in preda all'odio, alla collera e all'aggressività, dovremmo considerarlo più come un malato che come un nemico, una persona non da punire ma da guarire. Se un malato in preda alla follia assale il medico, quest'ultimo cercherà di bloccarlo e di curarlo, senza per questo odiarlo. Possiamo provare una repulsione estrema per le cattiverie commesse da qualcuno, oltre che una profonda tristezza per le sofferenze che così provoca, senza per questo desiderare la vendetta. La tristezza e il rifiuto devono unirsi a una profonda compassione, motivata dalla condizione miserevole in cui si trova il colpevole. È insomma indispensabile saper distinguere tra il malato e la sua malattia. Si può affermare con sicurezza che non cambierà mai? Normalmente riteniamo che reagire al male con il furore e la violenza sia una reazione umana, dettata dalla sofferenza e dal bisogno di giustizia. Ma l'autentica umanità non consisterebbe piuttosto nell'evitare di rispondere con l'odio? Un giorno, il Dalai Lama ricevette la visita di un monaco fuggito dal Tibet dopo vent'anni nei campi di prigionia cinesi. Era stato torturato fino quasi a morire. Il Dalai Lama si intrattenne a lungo con lui, commosso dalla sua serenità, ancora solida malgrado tanta sofferenza, e a un certo punto gli chiese se avesse avuto paura. Il monaco rispose: “Ho avuto spesso paura di provare odio per i miei torturatori, perché così avrei distrutto me stesso”. Qualche mese prima di morire nel campo di sterminio di Auschwitz, Etty Hillesum scrisse: “Non vedo nessun'altra via d'uscita: che ognuno di noi faccia ritorno a se stesso ed estirpi e annienti in sé tutto ciò che ritiene dovrebbe essere annientato dagli altri. Convinciamoci

che anche un minimo atomo d'odio che aggiungiamo a questo mondo lo rende più inospitale di quanto già non sia". La vendetta non costituisce in nessun caso la soluzione ideale. Non è di nessuna consolazione ed esaspera l'odio. Il nostro unico vero nemico è l'odio, ed è lui che dobbiamo distruggere.

*Matthieu Ricard: Il gusto di essere felici – Sperling & Kupfer*

**“L’atteggiamento audace e il volto minaccioso, la fronte triste e lo sguardo torvo, il viso o troppo pallido o troppo rosso. Il sangue rifluisce dal profondo del cuore, gli occhi infiammati sprizzano scintille, le labbra tremano, i denti sono serrati, il petto è scosso dal respiro accelerato; i gemiti si fanno affannosi e le parole si accalcano in suoni poco comprensibili, la voce che erompe rabbiosa gonfia il collo; le mani diventano irrequiete, le dita si serrano con frequenza eccessiva, i denti stridono; il passo si fa affrettato quasi a percuotere la terra coi piedi, le membra tremano e tutto il corpo è agitato da un movimento irregolare.”**

*San Martino di Braga (Pannonia, 520 circa – Braga, 580 circa), fu vescovo di Braga.*

**“Babbo” disse un ragazzo di dieci anni “come iniziano le guerre?”**

**“Be’ figliolo” iniziò a rispondere il padre “diciamo che l’America ha litigato con l’Inghilterra...”**

**“L’America non sta litigando con l’Inghilterra” interruppe la madre.**

**“E chi ha detto che sta litigando?” disse il padre, visibilmente irritato. “Stavo soltanto facendo un esempio ipotetico al ragazzo”**

**“Ridicolo!” sbuffò la madre. “Gli metterai soltanto un sacco di idee sbagliate in testa.”**

**“Altro che ridicolo!” rispose il padre ancora più alterato. “Se ascoltasse te non avrebbe alcuna idea!”**

**Proprio mentre si stava avvicinando il momento di far volare i piatti, il figlio fece sentire la sua voce: “Grazie mamma, grazie babbo. Ho capito... adesso non dovrò più chiedere come iniziano le guerre!”**

*Osho – Il Gioco delle emozioni – Oscar Mondadori*

## IL CORAGGIO DI ASPETTARE

La tradizione dice che la pazienza è l'antidoto all'aggressività. La cosa più importante che ho imparato sulla pazienza e sulla cessazione della sofferenza è come la pazienza sia un modo per diminuire l'aggressività e il dolore che l'accompagna. Nel senso che, quando ci sentiamo aggressivi, e penso che questo valga per ogni forte emozione, c'è qualcosa di seducente che ci spinge a cercare una soluzione. Ci sentiamo irrequieti, agitati, a disagio.

Fa così male sentire l'aggressività che vogliamo che si risolva. Proprio a quel punto, possiamo cambiare il modo di percepire questo disagio e praticare la pazienza. Ma che cosa facciamo di solito? Facciamo esattamente quello che finisce per accrescere l'aggressività e la sofferenza. Partiamo in quarta, contrattacchiamo. Qualcuno ci insulta e, all'inizio, c'è una certa morbidezza; se riuscite a praticare la pazienza, cogliete questa morbidezza, ma di solito non ve ne accorgete nemmeno. Vi ritrovate nel mezzo di uno stato mentale torrido, rumoroso, pulsante, vendicativo, implacabile. Per sfuggire il dolore dell'aggressività, con le parole e le azioni create ancora più aggressività e sofferenza. Di recente, ho letto la lettera di un soldato americano in Iraq. Scriveva dei cosiddetti nemici, gli sconosciuti così pieni di dolore e di odio da sedere nell'oscurità aspettando di uccidere i soldati stranieri come lui. Quando ci riescono, e lui vede i corpi dei suoi amici ridotti in pezzi irriconoscibili, sente di volersi assolutamente vendicare. Ogni giorno anche lui e i compagni dell'esercito americano aspettano nel buio sperando di uccidere un altro essere umano. Scrive: "Pensiamo che vendicandoci ci libereremo della rabbia e ci sentiremo meglio, ma non funziona così. La sofferenza s'intensifica di giorno in giorno». Nel mezzo del caos e dell'orrore della guerra, questo soldato ha scoperto una profonda verità: se vogliamo lenire la sofferenza, il primo passo è imparare che alimentare il ciclo dell'aggressività non aiuta. Forse non riusciremo a cambiare le circostanze esterne, ma possiamo sempre trasformare la nostra prospettiva e dissolvere l'odio nella nostra mente. Così, quando siete come un candelotto di dinamite che sta per esplodere, a quel punto pazienza significa rallentare, fare una pausa, anziché agire immediatamente secondo il vostro schema usuale, abituale. Vi trattenete dall'agire, fate silenzio ed entrate in contatto con il luogo tenero. Ma nello stesso tempo siete completamente e totalmente onesti con voi stessi riguardo a ciò che sentite. Non reprimete niente; la pazienza non ha niente a che fare con la repressione. In realtà, ha a che fare con una relazione gentile, onesta con voi stessi. Se aspettate e non alimentate la rabbia con i pensieri, potete essere molto onesti riguardo al fatto che bramate la vendetta; tuttavia interrompete il tormento della storia che vi andate raccontando e state con la sottostante vulnerabilità. La frustrazione, il disagio e la vulnerabilità non sono affatto solidi. Ma è ugualmente doloroso sentirli. Tuttavia aspettate e siate pazienti con l'angoscia e con il disagio che ne conseguono. Questo significa rilassarsi con quell'energia calda e irrequieta, sapendo che è l'unico modo per trovare la pace per se stessi e per il mondo. La pazienza è accompagnata da onestà e anche dalla capacità di restare fermi al proprio posto. Non reagiamo in modo automatico, anche se interiormente stiamo reagendo. Lasciamo andare tutte le parole e stiamo con la crudezza della nostra esperienza. Un altro ingrediente della pazienza è l'audacia. Se volete praticare la pazienza che porta alla cessazione della sofferenza, al dissolvimento dell'aggressività, occorre coltivare un'audacia che è sia compassionevole sia intrepida. Perché a questo punto conoscete la rabbia e sapete con che facilità generi parole e azioni

violente e come possa essere decisamente snervante. Prima di fare qualsiasi cosa, riuscite a vedere dove vi porterà la rabbia. Non la rimuovete, anzi vi sedete con quell'energia pulsante, tagliando di netto l'abitudine radicata all'aggressività, e fate la conoscenza della nuda energia della rabbia e del dolore che può causare se reagite. Vi siete lasciati trascinare così tante volte che lo conoscete già: sembra un maremoto quel desiderio di dire qualcosa di maligno, di vendicarsi o di calunniare, il desiderio di lamentarsi, di buttar fuori in qualche modo l'aggressività. Ma, piano piano, comprendete che quelle azioni non liberano dall'aggressività, anzi, l'accrescono. Piuttosto, scegliete di essere pazienti. pazienti con voi stessi, e questo richiede la morbidezza e il coraggio dell'audacia. Sviluppare pazienza e impavidità significa imparare a sedere fermi con la lama affilata dell'energia disagiata. È come stare seduti su un cavallo selvaggio, meglio ancora su una tigre selvaggia che può divorarvi. C'è una poesietta scherzosa sull'argomento: «C'era una volta una signora del Niger che sorrideva correndo a cavallo di una tigre. Tornarono dalla corsa, la signora all'interno della tigre e il suo sorriso sopra il muso della tigre». Sedere con il disagio è come cavalcare la tigre. Anche la curiosità collabora con la pazienza. Vi chiedete: «Chi sono io?» chi sono a livello dei miei schemi nevrotici? Chi sono al di là della nascita e della morte? Se volete osservare la natura del vostro essere, dovete investigare. Questo sentiero è un viaggio di riflessione su di sé, di intima osservazione di ciò che accade nella mente e nel cuore. Le pratiche di meditazione ci danno dei consigli su come osservare, e la pazienza è una componente essenziale dell'osservazione. D'altro canto, l'aggressività ci impedisce di vedere con chiarezza; mette un pesante coperchio sulla curiosità. L'aggressività è un'energia determinata a trasformare la situazione in uno schema solido, fisso, molto rigido, in cui qualcuno vince e qualcun altro perde. Non c'è spazio per un'illimitata curiosità o per lo stupore. Forse ognuno di noi ha scoperto che dietro la resistenza – sicuramente dietro l'aggressività e la gelosia – e dietro ogni tipo di tensione c'è sempre un luogo tenero che cerchiamo di proteggere. Un gesto di qualcuno offende la nostra sensibilità e prima ancora di notare quello che stiamo facendo, ci corazziamo seguendo una vecchia e familiare abitudine. Quindi, possiamo lasciare andare i pensieri e la trama della storia che si accompagna ad essi e connetterci con lo spazio tenero o continuare testardamente ad aggrapparci a essi, il che significa che la sofferenza aumenterà. Ho scoperto che la pazienza comprende anche senso dell'umorismo e giocosità; si scopre che aiuta a saper ridere di quelle che si considerano le proprie imperfezioni. Il sentiero della pace dipende dall'essere pazienti riguardo al fatto che tutti noi facciamo degli errori.

*Pema Chodron: praticare la pace in tempo di guerra - Mondadori*

## **LA DONNA E IL LEONE**

Questa storia si svolge in Etiopia. Ci sono due vedovi ancora giovani. Si incontrano e si vogliono bene, decidono di ricostruirsi una vita e una famiglia. Si sposano. Però c'è un problema: l'uomo ha un figlio piccolo che è ancora molto triste per la morte della madre. Questo bambino è ostile alla sposa, non la accetta come una nuova mamma. Lei gli prepara pietanze squisite, gli cuce vestiti speciali, cerca di essere sempre gentile. Ma lui la

rifiuta. Non le parla neppure. Si chiude in se stesso. Allora lei va dallo stregone: che cosa posso fare perché mi accetti come madre? Lo stregone è molto bravo, tutti si fidano di lui, trova la soluzione a ogni problema. «Torna con tre baffi di un leone» le dice. La donna è incredula: ma come si fa a prendere tre baffi di un leone senza essere divorati? «Torna con i tre baffi.» La donna cerca un leone. Impiega un bel po' di tempo, ma alla fine lo trova. Si tiene lontana, perché le pare un leone temibile. Per parecchio lo osserva da una certa distanza. Il leone un po' c'è, un po' non c'è. Ci vogliono lunghe attese. Poi la donna decide di portargli da mangiare. Si procura della carne. Sempre tenendosi a una certa distanza, ma meno di prima, gli lascia il cibo e si allontana. Ogni giorno fa la stessa cosa. A poco a poco la belva si abitua, finché la donna entra a far parte della sua vita. Alla fine il leone si mostra tranquillo, ormai sa che da lei può aspettarsi solo cose buone. E lei ha meno paura. Un giorno, quando il felino è addormentato, gli toglie i tre baffi senza che neanche se ne accorga. La donna non ha neppure bisogno di tornare dallo stregone. In questi mesi è cambiata. Ha capito che ci vuole una pazienza infinita. Con il bambino fa come con il leone. Aspetta con fiducia e si avvicina a lui a poco a poco, rispetta i suoi tempi e i suoi spazi, senza invaderlo, ma anche senza trascurarlo. Alla fine arriva al suo cuore, e il bambino la accetta come mamma. Questa donna ha vinto con la pazienza.

*P. Ferrucci: la forza della gentilezza - Mondadori*

## LA CONSAPEVOLEZZA PAZIENTE

Nel Vangelo di Luca si legge: "Nella pazienza, possederai il tuo cuore".<sup>1</sup> La parola greca per pazienza ha anche il significato di costanza, perseveranza. È una parola forte. Cuore traduce *psyche* che ha anche il significato di vita, mente, anima. Dunque, nella pazienza, diverrai uno col tuo cuore. Ricordo quanto mi colpì questa frase quando la lessi per la prima volta. Da questo passo la parola 'pazienza', piuttosto grigia nel nostro linguaggio abituale, emergeva luminosa e intensa. Anni dopo mi capitò di leggere alcune importanti riflessioni su questo tema di un autore cristiano molto noto, Henry Nouwen, e di alcuni altri autori, in un libro intitolato *Compassione*.<sup>2</sup> Dice Nouwen: "Se non siamo pazienti, non possiamo diventare compassionevoli. Non possiamo essere compassionevoli se non siamo capaci di soffrire, se non sappiamo soffrire con gli altri, che è il significato della compassione". In linguaggio dharmico potremmo dire che, se non siamo aperti alla nostra sofferenza, se non siamo pronti a un'esperienza diretta della nostra sofferenza, non c'è molta speranza che possiamo provare empatia per la sofferenza degli altri. E Nouwen continua sottolineando alcuni punti fondamentali: "La pazienza è la capacità di vedere, sentire, toccare, assaporare e odorare il più pienamente possibile gli eventi interiori ed esteriori della nostra vita".

<sup>1</sup> Luca, xxi, 19.

<sup>2</sup> H. J. M. Nouwen, D. P. McNeill, D. A. Morrison, *Compassion*, Image Books, New York 1983,0.92.

“È entrare nella nostra vita con occhi, orecchie e mani aperte in modo da conoscere veramente quello che accade. La pazienza è una disciplina assai difficile proprio perché è un movimento opposto al nostro impulso irriflessivo a fuggire o a combattere.” E conclude: “La pazienza ci chiede di andare al di là della scelta tra fuggire e lottare. È la terza via ed è la più difficile. Richiede disciplina perché va contro la tendenza dei nostri impulsi.<sup>3</sup> Nelle scritture, la pratica del Dharma è definita *patiloma*, che significa 'controcorrente'. La pazienza comporta lo stare con, il vivere interamente, l'ascoltare attentamente ciò che si presenta qui e ora. A me sembra che l'affinità tra la descrizione di cos'è la vera pazienza e la definizione di presenza mentale, o *sati*, nel Dharma, sia molto forte, tanto che potremmo unire i linguaggi e parlare di consapevolezza paziente, così come si parla di consapevolezza non giudicante, di consapevolezza equanime, di consapevolezza affettuosa. Ciò che va compreso è che queste qualità, la pazienza, l'equanimità, la sollecitudine, l'attitudine non giudicante sono intrinseche alla consapevolezza. In altri termini, se queste qualità non sono presenti, la consapevolezza non è vera e autentica consapevolezza. Non esiste una consapevolezza giudicante: non è consapevolezza. Dunque la vera pazienza è una di quelle qualità intrinseche che caratterizzano il gioiello di cui ci ha fatto dono il Buddha. Come possiamo definire la consapevolezza, la presenza mentale, *sati*? *Sati* è la capacità di entrare in intimità con le cose, ma secondo un atteggiamento di non attaccamento e di non identificazione. Quindi con sollecitudine ed equanimità. Dal punto di vista dell'io è una contraddizione, è assolutamente incomprensibile, ma questa è per definizione la struttura stessa della consapevolezza. Va da sé che sviluppare vera consapevolezza richiede un addestramento di immensa pazienza e un graduale affinamento della capacità di comprendere, di vedere in profondità. Facciamo un esempio. Supponiamo di essere tristi, che la tristezza sia il nostro stato emotivo predominante.

3Uvi,p. 93.

Cosa facciamo di solito? La nostra reazione è condizionata, in ultima analisi, dall'ignoranza. Così, spesso, anche se non necessariamente, ci perdiamo nella tristezza e ci identifichiamo con essa. Con alcune variazioni sul tema: possiamo cadere nell'autocommiserazione o nell'irritazione, a causa della tristezza. Finiamo così per accrescere la forza e il potere della tristezza. Ed è la nostra reazione abituale. Potremmo chiamare tristezza impura queste forme di tristezza, perché c'è un appesantimento dovuto a strati di reazioni, paure, aversioni. Ora, dando per scontato che il condizionamento basilare è l'ignoranza, se guardiamo in modo più ravvicinato, cos'è più accessibile alla nostra comprensione immediata? Prima di tutto notiamo il grandioso potere dell'abitudine. L'abitudine a reagire in un certo modo crea profondi solchi dai quali diventa poi difficile uscire. Perciò è importante sviluppare una sorta di controabitudine, la pratica, e cioè una forza adeguata, proporzionata, per neutralizzare le abitudini negative che causano la nostra fondamentale sofferenza nella vita. In aggiunta all'abitudine, se osserviamo da vicino, notiamo qualcosa di più sottile, ma forse di ancora più importante. Si tratta della tendenza a investire un'enorme quantità di energia nel desiderio di liberarsi dello stato mentale spiacevole, per esempio la tristezza. Tale tendenza è presente spesso. Certe volte ne siamo liberi, ma la nostra tendenza è allora di indulgere nella tristezza: non solo

non ce ne vogliamo liberare, ma ne vogliamo addirittura di più. Non voglio dire che rientrano nell'avversione alla tristezza piccole scelte di saggezza come parlare con un amico o immergersi nella natura, mi riferisco piuttosto a qualcosa di compulsivo, di ossessivo: pensare, giudicare, reagire per trovare come liberarsi di questa emozione spiacevole. Si può definire questa tendenza una totale non accettazione della tristezza o, appunto, avversione alla tristezza. Ricordiamoci dell'insegnamento del Buddha sulle due frecce.<sup>4</sup> Un uomo viene colpito da una freccia a una gamba. In breve l'insegnamento dice che, chi ha coltivato la pratica, prova solo la sofferenza dovuta al dolore fisico, una sofferenza pura. La persona ordinaria, invece, soffre a causa di una seconda freccia, che è l'intensa reazione mentale al dolore fisico.

<sup>4</sup> *Sallasutta*, "Il discorso della freccia", *Samyutta-Nikaya*, 36, 6. Per una traduzione italiana dell'intero *sutta* cf. *La Rivelazione del Buddha*, a cura di R. Gnoli, F. Sferra, C. Cicuzza, Rizzoli, Milano 2001, pp. 429-435.

Nella nostra vita ci sono infiniti esempi che illustrano questo insegnamento della doppia freccia. La prima freccia è la tristezza, la seconda è l'avversione alla tristezza. Nel *sutta* del Buddha viene spiegato molto chiaramente che il problema sta nella seconda freccia. Questa rafforza le tendenze latenti all'avversione e alimenta anche le tendenze latenti all'attaccamento, attaccamento alla gratificazione vista come unico antidoto alla frustrazione. La seconda freccia è il desiderio intenso di liberarci da uno stato mentale spiacevole. Il problema non è la tristezza, ma il desiderio di liberarcene, perché questo desiderio è un'energia che ci separa dallo sperimentare in modo diretto la verità della tristezza. Essendo tormentati dal desiderio di liberarci da ciò che è spiacevole, anziché aprirci alla tristezza ci chiudiamo. Proprio questa chiusura è la seconda freccia. Restiamo così intrappolati nel nostro concetto di tristezza e nella nostra reazione a questo concetto, ma non facciamo un'esperienza viva della tristezza. Solo se decidiamo di fare questa esperienza reale il nostro rapporto con la tristezza cambierà, come cambierà la qualità stessa della tristezza. Il desiderio di liberarci da emozioni spiacevoli è energia, non un semplice pensiero, ma qualcosa di denso e vischioso. Ecco perché il Buddha ha tanto sottolineato la forza del desiderio nutrito dall'ignoranza come causa prima della sofferenza nella nostra vita. Ed è di questo che si tratta nell'esempio della tristezza. E più gli esempi sono quotidiani più sono significativi, altrimenti tendiamo a idealizzare *dukkha*, a pensare alla sofferenza solo in termini di episodi drammatici, mentre *dukkha*, magari in piccole forme, è raro che non visiti le nostre giornate, e iniziando a praticare lo comprendiamo. La via dell'impazienza è questo modo condizionato di reagire alle cosiddette emozioni negative, è energia distanziarne che ci mantiene nell'immaginazione, nel pensiero della tristezza, anziché nella sua realtà, nella sua verità. Dice Henry Nouwen: "Quale che sia la natura della nostra impazienza, noi vogliamo abbandonare lo stato fisico o mentale in cui ci troviamo e passare a un altro meno disagiata. Essenzialmente, l'impazienza è sperimentare il momento come vuoto, inutile, senza significato. È il desiderio di scappare il più in fretta possibile dal qui e ora."<sup>5</sup> Come sarebbe invece una risposta sveglia, consapevole e paziente alla tristezza o ad altri stati mentali? Prima di tutto si tratta di investire moltissima energia nella consapevolezza stessa, una consapevolezza immediata di cosa sta accadendo. Se lo facciamo, cominciamo a risvegliarci, cominciamo ad avere

una percezione diretta, che è cosa ovviamente molto diversa dalla reattività o dalla rimozione. È un punto di svolta e la chiave è un interesse sempre più forte a rivolgersi alla consapevolezza, un interesse diventato quasi un istinto a scegliere la consapevolezza. Prendiamo per esempio la fame. La nostra mente e il nostro corpo sanno che senza cibo si muore, dunque vogliamo il cibo, è un istinto. Quando la pratica si sviluppa, comincia ad accadere qualcosa di simile. Ci rendiamo conto che più la consapevolezza è disponibile, più la scegliamo, meglio viviamo. È semplice, ma finché non capiamo che più c'è consapevolezza meglio viviamo, questo interesse non si sviluppa e al massimo ci innamoriamo di un concetto. Ci piace parlare della consapevolezza, speculare sulla consapevolezza, leggere tutto il leggibile su di essa. Punto. Ma per fortuna esiste la pratica. Come individui e come cultura abbiamo assegnato il primato al pensiero, alla parola e all'azione. Chi pratica, tuttavia, comincia a muoversi in un campo diverso, cioè nel campo della contemplazione. La contemplazione è essere consapevoli, è osservare in modo non giudicante, in modo sollecito, equanime. Torniamo al nostro esempio: sorge la tristezza e, questa volta, vogliamo incontrarla, vogliamo entrare in intimità, vogliamo una relazione con la tristezza, perché la vita è relazione. Dunque, vogliamo cambiare la nostra prospettiva, il nostro atteggiamento riguardo agli stati mentali, alle emozioni. Cominciamo a intuire che la mente è il nocciolo della nostra vita. "La mente conduce, dice il *Dhammapada* e il resto segue". Ma se siamo posseduti dal desiderio di liberarci dalla tristezza, come possiamo incontrarla? Tutta l'energia va nel desiderio di respingere questa realtà, questo incontro, dunque non c'è energia disponibile per la consapevolezza.

5 Nouwen, *cit.*, p. 96.

È come cercare di accendere una fiamma mentre c'è un forte vento. La consapevolezza viene continuamente spenta, i nostri sforzi sono vani. Possiamo essere molto motivati, molto determinati, vogliamo sinceramente essere consapevoli, ma restiamo sempre più frustrati, perché la consapevolezza continua a spegnersi, perché tutta l'energia va nella direzione opposta. Quindi, finché non ci rendiamo conto di tutta l'energia che va nel desiderio di cacciare la tristezza, non possiamo lavorare per lasciar cadere questa energia. Quando finalmente la vediamo, allora e allora soltanto possiamo cominciare a lasciarla andare e la consapevolezza ha la possibilità di accendersi e di restare accesa. L'esperienza diretta non è facile da praticare. L'esperienza diretta può accadere solo momento per momento. Lo sappiamo e insieme non lo sappiamo. Non appena abbandoniamo il momento presente, ci ritroviamo nel mondo del pensare, così spesso carico di giudizi e reattività. Non ci resta che ritornare più e più volte, con generosa pazienza, alla realtà del presente. Si tratta, dunque, di sentire direttamente, momento per momento, nel corpo e nella mente ciò che definiamo come sentirci tristi. Sensazioni, pensieri, emozioni: aprirsi a quanto sta accadendo in ogni istante. All'inizio può essere doloroso, perché di solito siamo avvolti da una tale quantità di pensieri e reattività che finiamo per avere una sensibilità meno intensa. Se cominciamo a lasciar cadere tutti questi strati, diventiamo più sensibili, meno protetti e dunque il primo impatto può essere doloroso. Ma se restiamo fermi, se continuiamo a sostenere la pratica, la dolorosità finisce per trasformarsi. Le emozioni negative, una volta spogliate dagli strati di reattività, di pensiero, e giudizio, cambiano. Sono più pure. Diventano sempre meno minacciose, meno

dolorose. Cambia la nostra relazione con le emozioni. Siamo guidati da un interesse che è quasi *un istinto* a stare con ciò che è presente e vogliamo imparare sempre di più a starci. Certo, è facile scivolare indietro e regredire a modalità primitive, in cui la reattività sembra essere l'unica scelta ragionevole e non ci interessa più l'esperienza diretta. In pochi secondi possiamo creare un'intera ideologia e crederci ciecamente. È quello che le scritture chiamano il potere di *avijjà*, dell'ignoranza, che nel linguaggio dharmico non è l'assenza di qualcosa, ma piuttosto qualcosa di attivo. Ci vuole molta pazienza per affrontare tutta l'ignoranza che ci portiamo appresso. La contemplazione paziente, la contemplazione affettuosa della tristezza o di un altro stato d'animo sono un invito in più a praticare la consapevolezza anziché praticare la reattività, il giudizio, la reazione verbale; un invito a coltivare il primato della contemplazione anziché quello del pensiero e dell'azione. Quando la consapevolezza affettuosa rivolta a ciò che è presente qui e ora comincia a essere un valore, una vera priorità nella nostra vita, finalmente ci accorgiamo di avere una sorgente affidabile per il retto pensiero, per la retta azione, per la retta parola. Ma la contemplazione viene per prima, intendendo per contemplazione non un vago termine spirituale, bensì osservare ciò che si presenta momento per momento. Questo è controcorrente, è *patiloma*, perché come primo impulso noi reagiamo, non contempliamo: dunque è necessaria una rieducazione. La pratica è rieducazione, riallineamento, rivoluzione. Non è un termine eccessivo: è una rivoluzione interiore, deve esserlo. Senza troppo rumore. Dunque nella pazienza, nella consapevolezza paziente, possiamo diventare uniti col nostro cuore, possiamo rasserenare il cuore. Un'insegnante americana di tradizione zen, Cheri Huber, ha detto: "Esplorare con accuratezza cosa significhi essere stanchi può rivelarci quella parte della personalità che ha un'opinione sulla stanchezza. Cosa c'è nell'essere stanchi che non mi piace? Quali sono le mie convinzioni sotterranee sulla stanchezza? La paura di cadere a pezzi? Di morire? E quali implicazioni comportano queste convinzioni nella mia vita? Come mi limitano? Qualcuno mi ha parlato di aver svolto un lavoro che richiedeva solo due movimenti e di che esperienza gioiosa fosse stata. Aveva compreso che l'esperienza era stata gioiosa perché la sua attenzione era pienamente concentrata su quanto stava facendo. Cosa accadrebbe se concentrassimo la nostra attenzione sulla sensazione che definiamo 'stanchezza'? Potremmo avere la stessa gioiosa esperienza, restando solo assolutamente presenti alle sensazioni del corpo: questo genera di per sé energia. In ogni caso, se non ci precipitassimo a etichettarle, queste sensazioni non sarebbero più percepite come stanchezza".<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Ch. Huber, *Sweet Zen*, Present Perfect Books, Lake Junaluska, North Carolina, 2000, pp. 33-34.

Quindi, se continuiamo a contemplare, scopriamo che il problema fondamentale è una sorta di nodo dentro il corpo e che quel nodo è una resistenza a quanto sta accadendo. Il problema non è la stanchezza, ma la resistenza alla stanchezza. Lo sappiamo? Sì e no. Faccio un esempio personale. Durante l'anno conduco corsi di meditazione il lunedì e il martedì sera, il che significa che almeno due volte a settimana vado a dormire tardi. Se mi capita di andare a letto tardi anche il mercoledì e il giovedì, è più che probabile che il venerdì mi trovi a essere completamente fuori centro. E mi sono accorto che nasce in me

un modo sottile di minare la pratica, una voce che dice: "Se tu fossi più disciplinato, la pratica andrebbe meglio". Ma in quel momento la mia pratica è stare con la stanchezza e con l'essere fuori centro! Il resto sono solo pensieri che cercano di evitare ciò che è presente. Quando invece riesco ad aprirmi alla stanchezza, allora mi risveglio a quello che è presente, anziché battagliaire, resistere o lamentarmi. Vedo la contrazione della stanchezza nel corpo e nella mente, vedo l'attaccamento a ciò che potrebbe dare sollievo, e continuando a restare presente, accade talvolta qualcosa di bello ed è che sotto questo movimento mentale dell'affaticamento c'è pace. Ma se non mi fermo, non posso percepirlo, non posso sentire quella zona di pace. Dunque, la stanchezza è spiacevole, ma non è la stanchezza in sé a essere un problema. Il problema è la resistenza alla stanchezza, è l'autogiudizio a causa della stanchezza. Non è la stanchezza il problema, altrimenti non ci sarebbe alcuna possibilità di percepire la pace, di percepire la spaziosità. Non è lo stato mentale il problema, ma il modo in cui lo trattiamo. E la seconda freccia il problema, non la prima. È anche interessante osservare cosa accade quando siamo pieni di energia e ci sentiamo bene. È facile che finiamo per incanalare l'energia in progetti, in pensieri, in qualche azione di immediata utilità, perché questi sono i valori da seguire per non sentire di 'sprecare' il benessere. Il benessere è una cosa positiva, non ha di per sé niente di manchevole. Il problema sta nella nostra reazione eccitata a esso, nel nostro non poter nemmeno concepire la possibilità di contemplarlo. Meglio 'goderselo'. Perché contemplarlo? Ma la consapevolezza è consapevolezza di ciò che è presente e, se è presente il benessere, perché non esserne consapevoli? Scopriremmo, tra l'altro, che in virtù della consapevolezza, ce lo godiamo molto di più. Abbiamo detto che il desiderio di disfarsi di uno stato negativo è problematico perché è un'energia che distoglie dallo sperimentare in modo diretto ciò che è presente, ma abbiamo anche aggiunto che è un impulso comprensibile. Perché? Perché volersi liberare di uno stato mentale negativo è anche un'espressione dell'universale aspirazione alla felicità. Ma se, come spesso accade, tale aspirazione è inquinata da avversione-attaccamento-ignoranza, allora essa si esprime in noi in maniera distorta e ciò, come la pratica ci insegna, porta al contrario della felicità. Ricordiamoci che uno degli scopi primari della nostra pratica è purificare questo tipo di desiderio, in modo che l'aspirazione alla felicità possa fiorire nel modo giusto, sempre più purificato dall'ignoranza. E dunque importante non essere giudicanti nei confronti dei nostri attaccamenti, delle nostre avversioni dolorose e di quelle degli altri, perché sotto questi attaccamenti e avversioni c'è il nostro legittimo desiderio di felicità.

*Corrado Pensa: L'intelligenza spirituale Ubaldini Editore*

**“L'uomo è un tessitore che deve tessere da sé il vestito della sua eternità con a fianco angeli e demoni pronti a prendere parte alla tessitura con i loro fili chiari o con quelli scuri, se noi ci mostriamo inclini ad accettare i loro suggerimenti e le loro ispirazioni”**

***Egon Von Petersdorff: demonologia – ed. Mediterranee***

