

# Investimenti produttivi

di Antonella Nardone

**Indicazioni di Mindfulness  
liberamente tratte dagli Insegnamenti di Geshe Tenzin Temphe  
Istituto ILTK - Pomaia - 25-27 settembre 2015**



Non sono molte le persone che capiscono l'importanza di un lavoro interiore, sono pochissime in percentuale della popolazione, ma non sono molte neanche fra quelle che si interessano alla meditazione, allo Yoga o al Buddhismo. E' utile e agevole interessarsi di queste cose o praticare un buon lavoro sul corpo o anche meditare per cercare una maggiore pace, tuttavia se a monte non c'è la disponibilità a mettersi in discussione e ad affrontare davvero le proprie "afflizioni mentali" ci sono ben poche probabilità che avvenga una trasformazione significativa della propria mente.

## **Il "calmo dimorare"**

Ma da dove iniziare? Nella tradizione della Mindfulness il primo passo è quello di sviluppare una mente pacifica, uno stato che viene definito "calmo dimorare". Nel sistema meditativo Shamatha-Vipassana il primo passo è Shamatha (o Shiné come lo definisce il Buddhismo tibetano), una forma meditativa concentrativa che produce appunto il "calmo dimorare"; il secondo è Vipassana, la meditazione di Consapevolezza di tutti fenomeni che ci attraversano e che conduce alla "visone profonda".

Il "calmo dimorare" è uno stato della mente pacificato, radicato e stabile e presupposto per poter affrontare, con la necessaria equanimità, le prove della "visone profonda" tollerando gli attriti che essa comporta e sviluppando la capacità di stare nella sofferenza per sradicarla invece che fuggire per evitarla.

Il "calmo dimorare" si produce attraverso la concentrazione su un oggetto (che abitualmente è il respiro, ma che può anche essere una immagine mentale), escludendo tutti gli altri stimoli prodotti dalla mente; è la capacità cognitiva della mente di rimanere in contatto con uno schema prescelto. La pratica continua di questa stabilità e duttilità porta alla serenità: se la si raggiunge non c'è più fatica e non c'è più sgomento.

Tuttavia il "calmo dimorare" non è un punto di arrivo, ma un punto di partenza -è lo strumento indispensabile per poter poi indagare sulla Verità al fine di agire consapevolmente per il bene proprio e degli altri-, ma è comunque uno stato della mente, generato dalla concentrazione, che porta profondo benessere.

## **Costruire le condizioni per avviare una trasformazione**

Ma per realizzare questa quiete mentale è sufficiente meditare qualche minuto al giorno concentrandosi sul respiro? Certamente la costanza nella pratica è indispensabile, ma non è sempre sufficiente. Cosa altro fare quindi per realizzare in noi quello stato di profondo rilassamento che è basilare affinché si inneschi la vipassana o "visione profonda? E' bene sapere che innanzi tutto serve una reale intenzione, un investimento delle nostre priorità, il coraggio di affrontare i propri difetti mentali e quindi un forte impegno personale e sinceramente altruistico.

La motivazione a meditare non può essere mirata ad ottenere un po' di rilassamento per continuare a essere quello che si è sempre stati, ma ad avviare un processo di trasformazione che ci possa avvicinare allo sviluppo completo delle nostre risorse verso la realizzazione.

Se però vogliamo andare più a fondo, possiamo vedere che, se cerchiamo una capacità di concentrazione efficace, dobbiamo affrontare dei grandi ostacoli dovuti allo stato profondamente intossicato del nostro organismo psicofisico come sistema "corpo-energia-mente" e superare la pigrizia, l'inerzia e l'opposizione dovute a questa intossicazione che trova radici nella propensione coatta della mente all'attaccamento e all'avversione.

### **Diminuire i desideri**

Nella tradizione del buddhismo tibetano si elencano le attitudini mentali che contrastano questa propensione disfunzionale e la principale premessa è quella di coltivare le virtù benefiche: l'impegno entusiastico, l'interesse orientato, la fede-fiducia nel processo evolutivo che abbiamo scelto di sostenere. Ma poi dobbiamo entrare nel concreto e affrontare giorno per giorno la nostra mente e prendere di petto l'ostacolo radice: "il desiderio", ovvero quell'energia che ci fa muovere incessantemente a cercare quello che ci piace e a sfuggire quello che non ci piace, trasformano la nostra vita in una giostra senza alcuna Direzione.

Dobbiamo lavorare per diminuire i desideri che sono causa di buona parte della sofferenza non solo quando non riusciamo a realizzarli, ma anche e soprattutto quando ci illudiamo di saperli appagare confondendo quell'appagamento con la felicità e scoprire poco dopo la natura impermanente e insoddisfacente di quell'appagamento.

Molto spesso però invece che indagare e rimanere in contatto con l'insoddisfazione, la mente non vuole sentirla e reagisce producendo nuovi desideri e attivando un circuito vizioso infernale che taglia ogni possibilità di capire la vita.

Un valido antidoto alla compulsione a produrre desideri e a cercare di realizzarli è la capacità di accontentarsi apprezzando e valorizzando quello che abbiamo, che siamo e che viviamo, in pratica imparare a vivere a pieno il presente.

E' bene anche svincolarsi il più possibile dalla vita frenetica, dall'eccesso di lavoro, da una vita non etica: tutto ciò crea delle turbolenze nella mente che rendono impossibile la concentrazione; neanche aiuta però la passività depressa che produce uno stato di ottundimento e di confusione che non permette la chiarezza necessaria ad una buona qualità di meditazione. Infine è anche di ostacolo pregiudizievole l'eccessiva proliferazione emotiva che deforma l'arealtà.

Quindi, se vogliamo essere realisti e concreti, prima di affrontare la pratica di concentrazione che porta al calmo dimorare dobbiamo lavorare per liberarci dalle nostre abitudini disfunzionali; per fare pulizia e rendere la nostra mente più leggera e disponibile.

### **La gestione della mente**

La felicità e l'infelicità dipendono solo dalla nostra mente. Se vogliamo essere felici è bene imparare a coltivare la mente e custodirla invece che accontentarci di un lavoro meditativo che, se non è calato nelle nostre abitudini quotidiane, produce pochi effetti. Dobbiamo convincerci che la maggior parte dei nostri problemi non deriva tanto dai fatti che ci vengono dall'esterno, ma dallo stato della nostra mente, quindi dobbiamo imparare a gestirla efficacemente rendendola disciplinata e osservarla per capire quello che non va in noi stessi invece che attribuirlo sempre a fattori esterni.

Ci si accorgerà allora che molte delle cose che non vanno sono prodotte dalla mente stessa: dedicarsi a questa indagine è fondamentale per effettuare una reale depurazione che darà i suoi frutti in meditazione.

Ma come fare in pratica? Ecco alcuni suggerimenti

1. Non alimentare la mente cognitiva e operativa che, se diventa iperattiva crea agitazione mentale: possiamo imparare a usare la mente razionale e progettuale solo se finalizzata a quello che ci serve per essere efficaci nella vita, e questo è fondamentale, ma un surplus di pensieri non è altro che dispersione di energia che ci allontana dallo stato contemplativo necessario alla Meditazione. Pensare troppo costa fatica, alimenta la paura, spesso crea sofferenza inutile e comunque ci impedisce di essere nel presente e quindi di vivere la nostra vita reale.

2. Guardare alla propria motivazione: è vero che meditare porta a un rilassamento immediato, ma l'obiettivo della meditazione è molto più ambizioso, ed è quello di portare ad un ben-essere definitivo e risolutivo. Nella psicologia buddhista la motivazione che siamo invitati a generare è "la cura di sé" e il "beneficio degli altri". Se non sappiamo occuparci di noi stessi per conoscere, con "amorevole gentilezza", quello che ci piace e quello che non ci piace di noi, quello che sappiamo e quello che non sappiamo di noi, non potremo occuparci dell'altro, ma nello stesso tempo una profonda motivazione altruistica ci aiuta a uscire del regno dell'Io-Mio che è alla fonte di buona parte della sofferenza e degli attriti che attraversano la nostra vita. Quindi curare la motivazione del saper essere di beneficio o quanto meno di non nuocere al prossimo, e quindi di andare oltre i conflitti egoici, le divisioni, le contrapposizioni, le ostilità, è una condizione fondamentale e prioritaria della ricerca del "calmo dimorare". Ciò avviene con la dedizione alla pratica e con l'applicare i principi etici nell'esperienza quotidiana.

3. Curare il nostro organismo psicofisico. Occuparsi del nostro corpo è necessario per mantenerlo sano, e non solo per coltivare l'apparenza. Il corpo non è il fine, ma essendo contenitore e tempio della mente influisce direttamente sul suo stato. Una sana alimentazione e buona pratica di Yoga volta alla flessibilità e ad equilibrare e connettere i centri energetici aiuterà la mente a combattere il ruminamento e a disintossicarsi dagli inquinanti per ad accedere più facilmente al silenzio.

4. Diventare consapevoli che il malessere è qualcosa di disfunzionale all'interno di noi e che quindi noi abbiamo nelle nostre mani la possibilità di intervenire per coltivare e trasformare la nostra mente; dobbiamo quindi imparare ad elaborare i vissuti: non basta riposarsi sospendendo le trasmissioni se vogliamo trasformazione dell'apparato.

E' quindi importante sviluppare il coraggio di elaborare quello che non va in noi, che percepiamo disfunzionale, e affrontarlo senza giudizio, senza colpevolizzarci ma con equanimità e amorevolezza: scopriremo allora che le circostanze esterne non contano e sono marginali.

L'avversione verso persone e verso situazioni è solo nella nostra mente e quindi è su di essa che dobbiamo lavorare per renderla meno reattiva.

Il vero benessere è un luogo interiore in cui siamo soli, non c'è qualcun altro che può sostituirsi a noi. Quindi per plasmare la mente dobbiamo utilizzare la nostra intelligenza: si tratta di un grosso lavoro impegnativo e faticoso come dissodare un terreno pieno di erbacce; dobbiamo imparare a smussare gli angoli, ammorbidire i meccanismi mentali e placarci. In questo contesto allora le occasioni di conflitto o avversione diventano preziose per allenarci a non reagire, a investigare e sviluppare il lavoro interiore e la nostra intelligenza emotiva.

Saper mettersi in discussione serve a riconoscere le nostre imperfezioni e i nostri difetti mentali; continuare a difendersi per convincersi che "va bene così", "ho ragione" ecc... toglie ogni speranza al cambiamento. La pace e la serenità sono il prodotto di un lavoro interiore, che procede a piccoli passi, per ripulire la mente, creare spazio e poter poi affrontare le affezioni mentali, l'attaccamento e l'avversione, per poter renderci conto che spesso esse non ci appaiono tali e che a volte le scambiamo per virtù!

Si tratta quindi di un processo lungo e graduale al quale bisogna dedicarsi e investire motivazione, tempo e impegno.

### **Investire su di noi**

Se la meditazione non ci cambia, meglio non meditare! La meditazione da sola non basta a superare la rabbia, l'avversione e l'attaccamento e quindi a pacificare la mente, senza che ci sia un vero investimento su noi stessi e senza modificare le priorità della nostra vita. Infatti non basta capire, bisogna decidere una direzione e mantenerla. Nella psicologia buddhista le tappe di questo viaggio passano attraverso la coltivazione della benevolenza, l'osservazione della interdipendenza, ovvero del flusso delle cause e condizioni che determinano ogni istante della nostra vita, l'attenuazione dell'orgoglio e dell' "Io-Mio", osservando l'impermanenza e coltivando l'energia della pazienza.

La maggior parte della sofferenza è autoindotta e noi non ce ne accorgiamo; se non smantelliamo gli stati mentali negativi non smetteremo di soffrire e continueremo a crucciarsi della sofferenza inutile che noi stessi creiamo.

Ma la trasformazione mentale ha i suoi tempi e non si possono bypassare!

Bisogna investire intenzione e convinzione. Allora meditare Shamata produrrà i suoi frutti.

Se non ce la vogliamo raccontare, dobbiamo accettare che viviamo fra le onde e che il lavoro interiore è molto impegnativo e necessita di una profonda determinazione a sostenerlo. E allora dobbiamo spaventarci? Io credo proprio di no perché in questo viaggio avremo il sostegno della nostra fede-fiducia nel processo che stiamo avviando, il sostegno degli Insegnamenti che possiamo ricevere da chi è più progredito nel percorso e anche il sostegno dei compagni di viaggio con i quali condividiamo le esperienze lungo il cammino; e allora potremo scoprire che si tratta di un viaggio meraviglioso, *"una possibilità entusiasmante, ma anche l'unica plausibile; può sembrare non facile sceglierla, ma se ci si riflette bene ci si accorge che non c'è niente da scegliere perché questa scelta, oltre ad essere l'unica sensata, è già stata fatta dalla natura. All'uomo non resta che accettare questa evidenza o tentare disperatamente di opporvisi"*(\*).

(\*) cit Paolo Menghi – prefazione a "Il filo del Sé" - ed. ITI