



I quattro incommensurabili: l'equanimità (Upekka)



A cura di Massimo Gusmano

I quattro stati senza confine che chiamiamo *brama-vihara*, o dimore divine, culminano nell'equanimità, *upekka*, che significa “equilibrio”. La sua caratteristica è quella di arrestare la mente prima che cada in uno degli estremi. L'equanimità è una quiete spaziosa della mente, una calma luminosa che ci consente di essere presenti pienamente in tutte le esperienze mutevoli che costituiscono il nostro mondo e la nostra vita. Se guardiamo attentamente la nostra esperienza, sia interna sia esterna, vediamo che il cambiamento è essenziale e intrinseco a tutto il mondo vivente. Come disse il Buddha: “piacere e paura, guadagno e perdita, lode e biasimo, rinomanza e discredito, nascono e muoiono continuamente”. Nessuno di noi prova solo piacere e mai dolore e nessuno conosce solo guadagno e mai perdita. Invece di provare a controllare possiamo cercare la sicurezza nella capacità di venire in contatto con ciò che accade realmente. Non giudicare, ma piuttosto coltivare un equilibrio mentale che possa accogliere ciò che avviene, qualunque cosa sia.

L'equanimità ci aiuta ad accettare le cose come sono e quindi a comprendere che per quanto possiamo desiderare qualcosa o augurare felicità la maggior parte dei risultati va al di là del nostro controllo, ci insegna a lasciar andare senza aspettare nulla in cambio. Passiamo così dalla lotta per controllare gli accadimenti della vita al semplice desiderio di relazione con essi. Quando cominciamo a desiderare di sperimentare ogni cosa, possiamo trovare fiducia e sicurezza abbracciando il cambiamento e non negandolo.



L'equanimità è molto vicina alla consapevolezza: è presenza nel “qui e ora” una presenza incondizionata, non giudicante, imparziale. Non significa che non sentiamo nulla, che non sorgono sentimenti in risposta all'esperienza, anzi siamo fortemente connessi con ciò che accade, emotivamente coinvolti fin nel profondo. Non proviamo a controllare o sottomettere i nostri sentimenti ma bensì siamo in grado di incontrare le nostre tempeste emotive con equilibrio e “distanza”, senza essere travolti dalle tendenze sottostanti di avversione, attaccamento ed illusione.

Questa è la forza dell'equanimità che si apre e si avvicina con interesse sia alla gioia che al dolore, per poterli conoscere da uno spazio di calma, di equilibrio, di accoglienza; qualcosa prende forza, stabilità, c'è fiducia, fede in noi stessi. L'equanimità ci dà la disponibilità e il coraggio per non fuggire dalle difficoltà e dai dispiaceri.



Ogni singolo momento dell'esistenza comporta una sensazione di piacere, dolore o neutralità: quando è piacevole tendiamo ad attaccarci, se è spiacevole reagiamo con l'avversione, se neutra con il disinteresse. Possiamo imparare a reagire in modo più saggio: ad esempio possiamo provare pienamente il piacere senza tuttavia brama e attaccamento ad esso, possiamo provare dolore, senza condannarlo o odiarlo e possiamo sperimentare eventi neutri stando pienamente presenti. Questa non-reattività è lo stato di equanimità e ci conduce verso la libertà in ogni momento.

L'atteggiamento equanime è la via di mezzo, il giusto equilibrio tra gli opposti

- ❖ Più ci attacchiamo e più odiamo e più ci “incolliamo” alla sofferenza;
- ❖ Possiamo essere finalmente liberi dal dover reagire in un certo modo, dal lasciarci imprigionare nelle nostre risposte abituali;
- ❖ Possiamo reinventare il nostro relazionarci!

Upekka è come una montagna, stabile, solida



Pareggiare se stessi con gli altri

Ogni essere senziente fondamentalmente desidera essere felice e libero dalla sofferenza: una verità molto semplice! Affermare inoltre in modo profondo e sentito la natura di *Buddha* di ogni "essere senziente" ha il potere di trasformare la nostra vita. Tutti noi, comprese le persone peggiori, ci comportiamo in un certo modo perché cerchiamo la felicità e vogliamo essere liberi dalla sofferenza. Compiamo le nostre azioni, a volte dannose e a volte molto positive, invariabilmente perché vogliamo trovare la felicità. Dobbiamo raggiungere quel livello di comprensione riguardo a ogni essere, penetrare la superficie e riconoscere che alla base c'è un'identità di fondo: *"Sei proprio come me. Vuoi essere felice e libero dalla sofferenza. Come posso esserti di aiuto?"*. Quando abbiamo a che fare con persone che mostrano grande risentimento, ostilità o egoismo possiamo fermarci e riconoscere che hanno una natura di *Buddha* come noi. Desiderano la felicità, augurandosi di essere libere dalla sofferenza, come noi. Cause e condizioni diverse, come un ambiente e una storia personale diversi, si sono incontrate per farle agire nel modo in cui agiscono. Ma tutto ciò cambia continuamente. Nella mente si fa spazio l'equanimità, unita alla gentilezza.

Se la benevolenza e la compassione riescono a sorgere su una base così, lo fanno come acqua che si spande su un piano uniforme, in tutte le direzioni.

Upekka in relazione agli altri incommensurabili

Upekka concede l'equilibrio necessario per la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia compartecipe. Queste tre dimore divine aprono il cuore ad un augurio di benessere: "Possa tu essere felice", "Possa tu essere libero dalla sofferenza", "Possa la

tua gioia non cessare mai". L'equanimità bilancia questi desideri profondi con il riconoscimento che le cose sono come sono: per quanto possiamo desiderare qualcosa la maggior parte dei risultati è al di là del nostro controllo. La pratica della benevolenza non è limitata all'amore per gli amici, ma comprende quello per se stessi, per le persone neutrali e per i nemici. La compassione e la gioia empatica, analogamente, si estendono a noi stessi, alle persone amate, alle persone neutrali e a quelle ostili.

Dobbiamo sviluppare questo senso di equanimità nei riguardi di tutti. È davvero totalmente indispensabile, se vogliamo aprire il cuore completamente.

Upekka ci permette di praticare incondizionatamente estendendo i nostri auspici senza limiti, a tutti gli esseri, direzionandoci verso qualsiasi oggetto. Senza di essa saremmo inevitabilmente parziali e reattivi.

Nemici vicini e lontani

Il nemico vicino è l'indifferenza, l'apatia. A volte può capitare di confondere i due stati poiché Upekka ha qualità di stabilità, di non reattività. Ma l'indifferenza non è semplicemente un non reagire, c'è una sottile avversione verso l'esperienza, ci può essere paura; di solito facciamo gli indifferenti quando non vogliamo entrare in contatto con qualcosa. L'accettazione e l'accoglienza insite nell'equanimità sono invece un atto di coraggio: siamo presenti ad un'esperienza, la viviamo con consapevolezza e siamo in grado di vederla per quel che è realmente; da questa posizione possiamo agire in modo saggio, non semplicemente reagire in preda ai nostri condizionamenti. La grossa differenza sta nel rispondere partendo dall'accettazione anziché dalla reattività. In Upekka c'è inoltre una risposta attiva, un movimento diametralmente opposto alla passività che è una qualità caratteristica dell'apatia. **I "nemici lontani"** dell'equanimità sono l'attrazione e la repulsione.



Alcuni auspici

- *“Possa io e tutti gli infiniti esseri viventi dimorare nell’equanimità, liberi da attaccamento e odio, liberi da essere vicini ad alcuni e lontani da altri”*
- *“Che tu possa accettare le cose così come sono”*
- *“Che tu possa accettare te stesso così come sei”*
- *“Che noi possiamo comprendere il sorgere e dissolversi degli eventi”*
- *“Mi prenderò cura di te ma non posso risparmiarti dalla sofferenza.”*

