



Jack Kornfield
IL CUORE SAGGIO

Una guida agli insegnamenti universali
della psicologia buddhista



CORBACCIO

Presentazione

UN CAPOLAVORO DELLA MINDFULNESS

In noi c'è un'illimitata capacità di provare amore, gioia, comunione con la vita e felicità. «Il Cuore saggio» è una guida accessibile e al tempo stesso illuminante alla psicologia buddhista che spiega come risvegliare tale capacità. Jack Kornfield ha sperimentato di persona il potere di trasformazione degli insegnamenti buddhisti sulla vita di chi li pratica. Nel percorso che propone ci offre un metodo per poter affrontare le nostre difficoltà, senza chiuderle fuori dalla nostra vita, ma lasciando aperta la porta del cuore. Partendo dai concetti di «salute mentale» e di «coscienza», l'autore esamina la guarigione e il risveglio tramite le pratiche di consapevolezza, illustra come si trasformano le emozioni non salutari, e spiega quali sono gli strumenti psicologici buddhisti, dal potere della concentrazione e della visualizzazione agli esercizi cognitivi e alle pratiche collettive. Kornfield suggerisce anche esercizi specifici con cui cambiare la nostra prospettiva e il nostro modo di stare al mondo. Con uno stile brillante e incisivo, concetti e pratiche vengono illustrati da esperienze realmente accadute che ci aiutano a capire come affrontare con saggezza, ricorrendo al nostro stesso coraggio e alla nostra serenità interiore, i conflitti, lo stress, la sofferenza e le diverse situazioni che la vita ci impone. La pratica buddhista ci dà accesso a quella libertà interiore che ci consente di prendere fiducia con la nostra personale, profonda capacità di gentilezza e di saggezza. Il modo migliore, il più saggio, per affrontare la vita, in qualunque posto e in qualunque situazione, è quello di «calmare la mente e aprire il cuore»: un consiglio semplice che costituisce l'essenza di un dono di trasformazione valido per tutti, offerto da uno dei più eminenti maestri spirituali del nostro tempo.

Jack Kornfield è un Maestro di meditazione di fama internazionale che ha avuto un ruolo di primo piano nella diffusione della pratica e della psicologia buddhista in Occidente. Kornfield è co-fondatore dell'Insight Meditation

Society di Barre (Massachusetts) e dello Spirit Rock Center nella California settentrionale. Fra i suoi libri, in Italia sono stati pubblicati «Fiabe dello spirito e del cuore», scritto con Christina Feldman, «Il cuore della saggezza», scritto con Joseph Goldstein, «Il buddhista involontario» e «Il cuore saggio» e «La vita serena», editi da Corbaccio.

Jack Kornfield

IL CUORE SAGGIO

Traduzione di Diana Petech





CORBACCIO
www.corbaccio.it



facebook.com/Corbaccio



[@LibriCorbaccio](https://twitter.com/LibriCorbaccio)

IL LIBRAIO

www.illibraio.it

Titolo originale: *The Wise Heart. A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*

Traduzione di *Diana Petech*

In copertina: foto © Tohoku Color Agency / Getty Images
Grafica: Elena Leoni / Booh.it

PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

Copyright © 2008 by Jack Kornfield

All rights reserved

This translation is published by arrangement with The Bantam Dell
Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Copyright © 2010 Casa Editrice Corbaccio S.r.l., Milano

© 2012 Garzanti Libri S.r.l.

Casa Editrice Corbaccio è un marchio di Garzanti Libri S.r.l.
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

ISBN 978-88-6700-248-1

Prima edizione digitale luglio 2016

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

A
Aung San Suu Kyi,
ai monaci e alle monache della Birmania
e
ai nostri figli:
che possano vivere con cuore saggio.

Introduzione

Nel 2007 ho condiviso con il maestro zen Thich Nhat Hanh la presidenza di un congresso su «Consapevolezza e psicoterapia» all'Università di Los Angeles. In piedi sul podio, abbracciando con lo sguardo una folla di circa duemila persone, mi chiedevo che cosa avesse portato tanta gente a riunirsi lì per tre giorni. Era il bisogno di respirare a fondo e trovare un modo più saggio di affrontare i conflitti, lo stress, le paure e la stanchezza estrema così comuni nella vita moderna? Era il desiderio profondo di una psicologia che includesse nel proprio concetto di «guarigione» anche la dimensione spirituale e il più alto potenziale umano? Era la speranza di trovare modi semplici per calmare la mente e aprire il cuore?

Mi sono reso conto che dovevo parlare in modo personale e concreto, come faccio in questo libro: i partecipanti a quel congresso desideravano ricevere lo stesso sostegno e la stessa ispirazione degli studenti che venivano allo Spirit Rock Meditation Center, vicino a San Francisco. Chi frequenta la nostra luminosa sala di meditazione ci viene non perché rifugge dalla vita ma perché cerca un sentiero saggio per attraversarla. Ognuno porta con sé i propri problemi personali e la propria sincera ricerca di felicità; spesso si porta dietro un carico di preoccupazioni per il pianeta, con le sue guerre continue e i suoi problemi ambientali sempre più gravi, e si chiede che cosa resterà per la generazione dei propri figli. Hanno sentito parlare della meditazione e sperano di trovare la gioia e la libertà interiore che promettono gli insegnamenti buddhisti, insieme a un modo più saggio di prendersi cura del mondo.

Quarant'anni fa ero approdato in un monastero nelle foreste thailandesi, a mia volta alla ricerca della felicità. Ero un giovane confuso e solitario, con una storia familiare dolorosa. Mi ero diplomato in Studi asiatici al Dartmouth College e avevo chiesto ai Corpi di pace di mandarmi in un paese di tradizione buddhista. Ripensandoci, comprendo ora che stavo cercando di

fuggire non soltanto dal dolore in famiglia ma anche, più in generale, dal materialismo e dalla sofferenza – che la guerra del Vietnam aveva messo in grande evidenza – di tutta la nostra cultura. Lavoravo negli staff medici dislocati nelle province lungo il Mekong quando sentii parlare di un maestro di meditazione, Ajahn Chah, che accoglieva volentieri gli studenti occidentali. Ero pieno di idee e di speranze: gli insegnamenti buddhisti mi avrebbero aiutato, magari mi avrebbero perfino portato all'illuminazione. Andai più volte al monastero di Ajahn Chah e dopo alcuni mesi presi i voti monastici. Per i successivi tre anni fui istruito nelle pratiche della consapevolezza, della generosità, della gentilezza amorevole e dell'integrità che stanno al nocciolo della formazione buddhista. Fu l'inizio di un percorso negli insegnamenti buddhisti che ho seguito per tutta la vita.

Come accade oggi allo Spirit Rock Center, all'epoca il monastero nella foresta¹ riceveva un fiume di visitatori. Ogni giorno Ajahn Chah sedeva su una panca di legno in margine a una radura e li salutava tutti: coltivatori locali di riso e pellegrini devoti, ricercatori e soldati, giovani, ministri del governo provenienti dalla capitale, studenti occidentali. Ognuno portava con sé le proprie domande spirituali e i propri conflitti, i propri dispiaceri, le proprie paure e aspirazioni. Ajahn Chah ora prendeva fra le mani con delicatezza il viso di un uomo che aveva appena perso suo figlio, ora rideva dell'arroganza del genere umano insieme a un bottegaio deluso. Poteva ritrovarsi al mattino a insegnare etica a un funzionario governativo piuttosto corrotto e nel pomeriggio a offrire a una vecchia monaca devota una meditazione sulla natura della coscienza immortale.

Perfino in mezzo a queste persone completamente estranee fra loro si percepiva una particolare atmosfera di sicurezza e fiducia: seduti lì insieme come un'unica famiglia, eravamo tutti avvolti nella compassione del maestro e in quegli insegnamenti che ci guidavano nell'umano viaggio collettivo attraverso la nascita e la morte, la gioia e il dolore.

Ajahn Chah e altri maestri buddhisti simili a lui praticano una psicologia vivente, uno dei sistemi di guarigione e di comprensione più antichi e meglio sviluppati. Questa psicologia non fa distinzioni tra problemi terreni e problemi spirituali. Per Ajahn Chah l'ansia, i traumi, le sventure finanziarie, le difficoltà fisiche, le lotte che la meditazione a volte comporta, i dilemmi etici, i conflitti in una comunità erano tutte forme di sofferenza da curare con la medicina dell'insegnamento buddhista. Ajahn Chah era in grado di

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

rispondere ai vari e distinti problemi degli uomini, a seconda delle loro diverse possibilità, sulla base della sua meditazione profonda e del vasto ventaglio di «mezzi abili» che i suoi maestri gli avevano trasmesso:² discipline meditative sofisticate, pratiche di guarigione, allenamenti cognitivi ed emozionali, tecniche di risoluzione dei conflitti, li usava tutti per risvegliare i praticanti che gli si rivolgevano facendo appello alle personali doti di integrità, equanimità, gratitudine e capacità di perdono.

La saggezza incarnata da Ajahn Chah nella sua veste di dispensatore di guarigione esiste anche sotto forma di antica tradizione scritta: è stata inizialmente redatta come trasmissione diretta degli insegnamenti del Buddha e in seguito ampliata, nelle oltre cento successive generazioni, in forma di studi, commentari e pratiche. Questa tradizione scritta è un grande deposito di saggezza, un'esplorazione profonda della mente umana, non facilmente accessibile agli occidentali.

In questo momento un acquazzone invernale bagna la mia semplice capanna di scrittore nei boschi sopra lo Spirit Rock Center. Sulla mia scrivania si trovano i testi classici di molte delle più grandi scuole storiche di buddhismo: l'esauritivo manuale dell'Abhidhamma, la «versione lunga» in ottomila versi del Sutra del Cuore con i suoi insegnamenti sulla forma e la vacuità, un testo tibetano di Longchenpa sulla coscienza. Con il tempo ho imparato ad apprezzare questi testi e a riconoscere che sono pieni di perle di saggezza. Tuttavia l'Abhidhamma (Abhidharma in sanscrito),³ considerato il capolavoro della più antica tradizione Theravada e il sommo compendio di psicologia buddhista, è anche uno dei libri più impenetrabili mai scritti. «Gli inseparabili fenomeni materiali costituiscono l'ottade pura e conducono alla dodecade dei segni corporei e alla triade della levità; questi sono tutti gruppi materiali che originano dalla coscienza»: che cosa possiamo mai farcene di passaggi come questo? E il Sutra del Cuore, venerato in India, Cina e Giappone come testo sacro del buddhismo Mahayana, non può suonare a qualcuno come una mistura di mitologia fantastica e rompicapi zen quasi indecifrabili? Allo stesso modo, la maggior parte dei lettori potrà trovare alcuni insegnamenti di Longchenpa sulla «vacua conoscenza primaria che si autogenera» facili da analizzare quanto lo è per loro la biochimica di un farmaco salvavita.

Quello che tutti andiamo cercando è l'esperienza su cui quei testi si basano, un'esperienza che è ricca, profonda e gioiosamente libera. Quando

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Laura arriva allo Spirit Rock Center con una diagnosi di cancro, o quando il giudice Sharon viene a imparare qualcosa sulla capacità di perdono, entrambe vengono in cerca del nocciolo, della sostanza di queste parole, quella comprensione del cuore che le illumina. Ma come trovarlo?

Anch'io, come il mio maestro Ajahn Chah, ho cercato di trasmettere l'essenza di quei testi sotto forma di una psicologia vivente, immediata e pratica. Faccio parte di una generazione di «anziani» buddhisti che comprende Pema Chödrön, Sharon Salzberg, Joseph Goldstein, Thich Nhat Hanh e altri che hanno contribuito a diffondere ampiamente gli insegnamenti buddhisti in Occidente. Per riuscirci restando fedeli alle nostre radici ci siamo concentrati innanzitutto sugli insegnamenti fondamentali, su quell'essenza della saggezza buddhista che è trasversale alle tante tradizioni. È un ruolo differente da quello dei buddhisti più ortodossi e più dottrinari, ma essenziale per portare gli insegnamenti buddhisti a una cultura nuova: ci ha permesso di forgiare un approccio accessibile e non settario a insegnamenti tanto notevoli. È questo che ci incoraggiava a fare un altro dei miei maestri, Ajahn Buddhadasa: non dividere gli insegnamenti buddhisti in «scuole» – Theravada, Mahayana, Vajrayana – ma offrire il Buddhayana, i principi essenziali e viventi del risveglio.⁴

Parallelamente a questi insegnamenti buddhisti essenziali io adotto anche importanti intuizioni della nostra tradizione psicologica occidentale. Il mio interesse per la psicologia occidentale è cominciato dopo il mio ritorno dall'Asia, quando mi ero imbattuto in problemi che laggiù nel monastero non erano ancora emersi. Avevo difficoltà con la mia ragazza, con la mia famiglia, con il denaro e il sostentamento, con la ricerca della mia strada di giovane uomo nel mondo. Scoprii che per trasformare i miei problemi non potevo usare soltanto la meditazione silenziosa; non c'era scorciatoia, non c'era «bretella» spirituale che mi potesse risparmiare il lavoro di integrare e incarnare giorno dopo giorno i principi che avevo imparato in meditazione.

A complemento della pratica buddhista, dunque, entrai alla facoltà di Psicologia e cercai di far pratica e tirocinio in svariati approcci terapeutici: reichiano, analitico, Gestalt, psicodramma, junghiano. Feci parte del crescente movimento di dialogo fra psicologia orientale e occidentale, lavorando con colleghi innovatori, nei primi anni della Naropa Buddhist University e dell'Esalen Institute e in Centri di meditazione e congressi specialistici in tutto il mondo. Poco a poco questo dialogo si è fatto più

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

fertile, più ricco di sfumature, più aperto. Oggi psicologi clinici di ogni scuola mostrano un interesse diffuso per un approccio alla salute mentale più positivo, spirituale e ispirato. Molti di coloro che operano entro gli stretti confini posti dal nostro sistema sanitario e assicurativo combattono con le limitazioni del nostro approccio clinico; si percepisce evidente il sollievo che provano quando insegno loro il punto di vista della nobiltà, l'addestramento alla comprensione, i metodi laici per trasformare la sofferenza e insieme alimentare il nostro legame sacro con la vita.

La recente esplosione di conoscenza nel campo delle neuroscienze ha dato ulteriori aperture a questo dialogo: ora possiamo sbirciare nel cervello e studiare le stesse questioni essenziali che il Buddha aveva esplorato a fondo tanti secoli fa. I neuroscienziati studiano la mente di meditanti esperti riportando dati molto interessanti, nel corso di ricerche che riconfermano la raffinata analisi che la psicologia buddhista fa del potenziale umano. I principi e gli insegnamenti buddhisti – basati come sono su millenni di sperimentazione e osservazione – si adattano bene alla scienza psicologica occidentale e stanno già dando un contributo alla comprensione delle modalità percettive, dello stress, della guarigione, dell'emozione, della psicoterapia, del potenziale umano, della coscienza stessa.

Ho imparato per esperienza personale che la vera e propria pratica della psicologia – orientale o occidentale che sia – mi rende più aperto, più libero e stranamente vulnerabile alla vita. Invece di usare termini tecnici occidentali come contro-transfert e catessi o termini orientali come coscienza manifesta o fenomeno di manifestazione mutevole, trovo utile parlare di desiderio, ferita, rabbia, amore, speranza, rifiuto, lasciar andare, vicinanza, autoaccettazione, indipendenza e libertà interiore. Al posto del termine illuminazione, carico com'è di concetti e di equivoci, ho usato il termine libertà interiore e liberazione per esprimere con chiarezza l'intero ventaglio di risvegli a cui la pratica buddhista ci dà accesso. Voglio che i racconti di risveglio dei miei studenti e praticanti ci aiutino a prendere fiducia nella nostra personale profonda capacità di gentilezza e di saggezza. Voglio che scopriamo il potere che ha il cuore di contenere ogni cosa – dolore, solitudine, vergogna, desiderio, rimpianto, frustrazione, felicità e pace – e di arrivare a fidarsi fino in fondo della nostra possibilità di essere liberi proprio lì dove ci troviamo, dovunque si sia e qualunque cosa ci si trovi ad affrontare.

Io, insegnante buddhista occidentale, non siedo all'aperto su una panca
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

come Ajahn Chah ma mi incontro spesso con studenti e persone in ricerca spirituale. In genere lavoro con chi frequenta un corso o un ritiro residenziale, dove gli studenti vengono a meditare per periodi variabili dai tre giorni ai tre mesi. Questi ritiri offrono insegnamenti quotidiani e istruzioni sulla meditazione, un programma composto di momenti di pratica di gruppo e lunghe ore di silenzio. Un giorno sì e uno no gli studenti hanno un colloquio individuale con il maestro in sessioni di breve durata, quindici o venti minuti.

Quando uno studente arriva per un colloquio stiamo seduti per un po' di tempo in silenzio, poi gli chiedo di dirmi della sua esperienza al ritiro e di come ci sta lavorando sopra. A partire da questo può svolgersi una conversazione più profonda; in altre occasioni posso offrire qualche consiglio. Spesso entriamo in un processo di investigazione dello stato mentale e corporeo dello studente in quel momento, come faceva regolarmente il Buddha con quelli che andavano a trovarlo; nel corso di queste pagine capirete più a fondo in che modo compiamo questo lavoro, io e altri maestri, e vi farete un'idea di come si possa applicare concretamente nella nostra vita di oggi questo sistema psicologico tanto vasto e compassionevole.

Se siete psicologi clinici o professionisti della salute mentale, la psicologia buddhista vi regalerà la sfida di nuove comprensioni e nuove possibilità, al punto che potrebbe anche impregnare o trasformare il vostro modo di lavorare. Se siete nuovi agli insegnamenti buddhisti e la meditazione vi è sembrata una cosa a voi estranea, imparerete che è una cosa piuttosto naturale. Dirigere semplicemente la propria attenzione in un modo accurato e determinato è il primo passo. State facendo già una forma di contemplazione meditativa ora, mentre leggete con cura questo libro e ci riflettete sopra. Se siete persone con maggiore esperienza di pratica buddhista spero di spiazzarvi con modi del tutto nuovi di immaginare il sentiero del risveglio e di praticarlo.

Per aprire questo dialogo vorrei sottolineare un'affermazione che il Dalai Lama ha fatto più volte: «Gli insegnamenti buddhisti non sono una religione, sono una scienza della mente». Con questo non si nega il dato di fatto che per molta gente, nel mondo, il buddhismo sia arrivato a fungere da religione. Come molte religioni, anche il buddhismo offre ai suoi seguaci una ricca tradizione di pratiche devozionali, rituali comunitari e narrazioni sacre. Al nocciolo, però, non è questa la sua origine: il Buddha era un essere umano,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

non un dio, e quel che offriva ai suoi seguaci erano insegnamenti e pratiche esperienziali, era un modo rivoluzionario di comprendere la sofferenza e di alleviarla. A partire dai propri esperimenti interiori, il Buddha scoprì una mirabile serie sistematica di esercizi per generare felicità e per realizzare i più alti livelli di sviluppo umano. Oggi ad attrarre la maggior parte degli studenti occidentali che si avvicinano al buddhismo è proprio questo sentiero di pratica e di liberazione.

Gli insegnamenti esposti in questo libro costituiscono una sfida pressante a molta parte della psicologia occidentale e anche al materialismo, al cinismo e alla disperazione che si trovano nella cultura occidentale. Fin dalle prime pagine essi delineano un approccio radicale e positivo alla psicologia e alla vita umana. La Parte I illustra la concezione buddhista di «salute mentale» e di «coscienza». La Parte II esamina in dettaglio la guarigione e il risveglio tramite pratiche di consapevolezza. La Parte III è dedicata alla trasformazione delle emozioni non salutari. La Parte IV descrive sommariamente un vasto ventaglio di strumenti psicologici buddhisti, dal potere della concentrazione e della visualizzazione a sofisticati esercizi cognitivi e a pratiche collettive di grande potere trasformativo. La Parte V esplora le più alte possibilità di sviluppo, di estremo benessere mentale e di liberazione.

In chiusura di quasi ogni capitolo suggerisco pratiche specifiche da provare; consideratele esperimenti con i quali esplorare il soggetto, con mente aperta. Se non avete il tempo di farle tutte, fidatevi della vostra intuizione e cominciate con le pratiche che sentite in grado di rendere migliore servizio al vostro cuore. Se vi dedicate a farle per un po' di tempo scoprirete che trasformano la vostra prospettiva e il vostro modo di stare al mondo.

Comprendere e potenziare le più alte possibilità dello sviluppo umano è un compito urgente per la psicologia dei nostri tempi. Nel nostro mondo individuale e collettivo, sofferenza e felicità dipendono dalla nostra coscienza. Dobbiamo trovare un modo più saggio di vivere; la buona notizia è che è certamente possibile trovarlo. In questo libro offro le prospettive universali e innovative del buddhismo che ci consentono accesso alla guarigione del cuore, alla liberazione della mente, al beneficio di tutti gli esseri.

Parte I

CHI SEI, IN REALTÀ?

NOBILTÀ

La nostra bontà innata



O Tu di nobile nascita, o Tu di gloriose origini, ricorda la tua radiosa vera natura, l'essenza della mente. Abbi fiducia in lei. Torna a lei. È la tua dimora.

Il Libro tibetano dei morti

Poi fu come se all'improvviso avessi visto la bellezza segreta del loro cuore, la profondità del loro cuore dove non poteva arrivare né peccato né desiderio né conoscenza di sé, il nucleo della loro realtà, la persona che ognuno è agli occhi del Divino. Se soltanto potessero vedersi tutti come sono realmente! Se solo noi potessimo vederci a vicenda in quel modo, tutto il tempo! Non ci sarebbe più guerra, non ci sarebbe più odio, più crudeltà, più avidità...

Penso che il grande problema sarebbe che cadremmo in ginocchio a venerarci l'un l'altro.

Thomas Merton

In un grande tempio dell'antica capitale della Thailandia, Sukotai, un tempo c'era un enorme, antico Buddha di terracotta. Non era certo l'opera più bella o più raffinata dell'arte buddhista thailandese, ma la si era custodita per più di cinquecento anni e si era cominciato a venerarla per la sua grande longevità: erano arrivate e passate tempeste violente, armate di invasori, cambi di governo, ma il Buddha di terracotta aveva resistito.

A un certo punto, tuttavia, i monaci che curavano la manutenzione del tempio notarono che la statua cominciava a mostrare qualche crepa e che presto avrebbe avuto bisogno di essere riparata e ridipinta. Dopo un periodo particolarmente torrido e secco, una delle crepe si allargò al punto che un monaco curioso prese la torcia elettrica e sbirciò all'interno: gli tornò indietro, riflesso, un lampo d'oro brillante! All'interno di quella vecchia statua di poco valore i monaci del tempio scoprirono una delle più grandi e

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

più luminose immagini d'oro del Buddha mai create nel sud-est asiatico. Attualmente il Buddha d'oro, liberato dalla terracotta, attira folle di devoti pellegrini da tutta la Thailandia.

I monaci credono che quell'opera d'arte tanto splendida fosse stata ricoperta di gesso e di argilla per proteggerla in tempi di conflitti e di disordini. In modo analogo, tutti noi ci siamo trovati ad affrontare situazioni pericolose che ci hanno portato a ricoprire e nascondere la nostra nobiltà innata. Proprio come la gente di Sukotai aveva dimenticato l'esistenza del Buddha d'oro, anche noi abbiamo dimenticato la nostra natura essenziale; per la maggior parte del tempo agiamo mossi dallo strato protettivo. Scopo primario della psicologia buddhista è aiutarci a vedere al di sotto di quell'armatura e a portare alla luce la nostra bontà originaria, detta «natura di Buddha».

Ecco un primo principio della psicologia buddhista:

1 Vedi la nobiltà e la bellezza interiore di tutti gli esseri umani.

Il noto analista junghiano Robert Johnson prende atto che molti di noi trovano difficile credere alla propria bontà: ci è più facile scambiare per nostra «essenza fondamentale» le nostre peggiori paure, i pensieri più neri, quei tratti non riconosciuti che Jung ha definito «la nostra ombra». Scrive Johnson: «Stranamente, la gente oppone resistenza agli aspetti più nobili della propria ombra più strenuamente di quanto non nasconda i propri lati oscuri. (...) È più destabilizzante scoprire di avere una profonda nobiltà di carattere piuttosto che scoprire di essere un poco di buono».

La nostra convinzione di essere persone dall'identità limitata e impoverita è un'abitudine così forte che senza di essa temiamo di non saper stare al mondo. Riconoscere pienamente la nostra dignità ci porterebbe a radicali cambiamenti di vita: potrebbe richiederci qualcosa di enorme. Eppure una qualche parte di noi sa che quel sé spaventato e danneggiato non è la nostra identità. Ognuno di noi deve riuscire a trovare la propria via verso l'integrità

e la libertà.

Nella mia famiglia non era facile vedere la propria bontà innata. I miei ricordi più antichi consistono in un padre dagli imprevedibili scoppi di violenza, una madre picchiata e spaventata e quattro ragazzi che si chiedevano: «Come siamo arrivati qui?» Tutti noi trattenevamo il respiro quando il papà entrava in auto nel vialetto di casa; nei giorni buoni sapeva essere disponibile e spiritoso, il che ci faceva sentire sollevati, ma più spesso ci dovevamo nascondere o rannicchiare da qualche parte per evitare la sua rabbia e le sue sfuriate, che si scatenavano per un nonnulla. Nelle gite di famiglia la pressione poteva portarlo fino a fargli sbattere la testa della mamma sul parabrezza o a punire noi figli per il comportamento strambo di qualche altro automobilista. Ricordo la nonna di papà che implorava mia madre di non chiedere il divorzio: «Almeno lui ogni tanto riesce a tenersi un lavoro, non è matto come quelli che stanno in manicomio».

Eppure sapevo che l'esistenza non stava tutta lì, in quell'infelicità. Ricordo ancora che, a sei o sette anni, nei giorni difficili scappavo da casa mentre i miei litigavano. Qualcosa dentro di me sentiva di non appartenere a quella casa, era come se fossi nato nella famiglia sbagliata. A volte immaginavo, come capita ai bambini, che sarebbe arrivato il giorno in cui avrebbero bussato alla porta e un uomo signorile ed elegante mi avrebbe chiesto come mi chiamavo; poi avrebbe annunciato che Jack e i suoi fratelli erano stati sistemati in segreto in questa casa ma che ora il re e la regina, i loro veri genitori, volevano che tornassero alla famiglia a cui appartenevano di diritto. Queste fantasie infantili mi generarono dentro una delle spinte più forti della mia vita: il desiderio intenso di far parte di qualcosa di degno e di vero. Stavo cercando la mia vera famiglia di nobile lignaggio.

In questi tempi spesso cinici, potremmo considerare «la nostra bontà originaria» come una pura e semplice frase rincuorante; guardando le cose attraverso le sue lenti, invece, scopriamo un modo radicalmente diverso di vedere e di essere, una modalità che ha per scopo di trasformare il mondo. Questo non significa ignorare l'enormità dei dolori della gente o renderci stupidamente vulnerabili davanti a individui mentalmente instabili e magari anche violenti: di fatto, per trovare la dignità negli altri bisogna riconoscerne la sofferenza. Al centro di tutti i principi psicologici buddhisti si trovano le quattro nobili verità, che cominciano con il riconoscimento dell'inevitabile sofferenza insita nella vita umana. Anche di questa verità è difficile parlare

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

nella cultura moderna, in cui si insegna alla gente a evitare il disagio a tutti i costi, in cui «la ricerca della felicità» è diventata «il diritto alla felicità».⁵ Eppure quando soffriamo ci è così d'aiuto aver riconosciuto la verità della sofferenza!

Gli insegnamenti buddhisti ci aiutano ad affrontare la nostra sofferenza individuale, dalla vergogna alla depressione, dall'ansia al dolore: si rivolgono alla sofferenza collettiva del mondo e ci aiutano a intervenire sulla fonte di quel dolore – l'energia dell'avidità, dell'odio e dell'illusione nella psiche umana. È essenziale prendersi cura della propria sofferenza, ma questo non mette in ombra la nostra nobiltà di fondo.

La parola nobiltà non si riferisce ai cavalieri e alle corti medievali: deriva dalla radice greca gno (come in gnosi), che significa «saggezza» o «illuminazione interiore». La parola «nobiltà» significa «umana eccellenza; ciò che è illustre, ammirevole, elevato e distinto nei valori, nel comportamento e nel portamento». Come collegarci intuitivamente con questa qualità nelle persone che abbiamo intorno? Nessuno può dirci come dobbiamo sentire l'amore; allo stesso modo, ognuno di noi può trovare il proprio modo personale di percepire la bontà innata nell'altro. Uno dei modi è spostare la cornice temporale, immaginando di avere davanti quella persona da piccola, ancora giovane e innocente. Una volta, dopo una giornata particolarmente difficile con mia figlia allora adolescente, mi sono ritrovato seduto accanto a lei che dormiva; poche ore prima avevamo combattuto sui suoi progetti per la sera, ora lei era lì sdraiata e dormiva nell'innocenza e nella bellezza della sua infanzia. Quell'innocenza si trova in tutte le persone, se siamo disposti a vederla.

Invece di tornare indietro nel tempo possiamo spostarci in avanti: possiamo visualizzare la persona alla fine della vita, sul letto di morte, vulnerabile, aperta, senza più nulla da nascondere. Oppure possiamo vederla semplicemente come un compagno di viaggio che lotta contro i carichi che lo appesantiscono, che desidera felicità e dignità. Al di sotto di paure e bisogni, di aggressività e dolore, chiunque incontriamo è un essere che, come noi, ha in sé un enorme potenziale di comprensione e compassione, un essere la cui bontà non attende che di essere toccata e percepita.

Forse ci verrà più facile ammirare lo spirito umano quando risplende nei grandi leader morali del mondo. Vediamo l'incrollabile compassione di Aung San Suu Kyi, premio Nobel per la Pace, che rimane salda e amorevole

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

nonostante i lunghi anni di arresti domiciliari in Birmania. Ricordiamo che il presidente sudafricano Nelson Mandela uscì di prigione con un spirito benevolo pieno di coraggio e di dignità, non piegato da ventisette anni di torture e privazioni. Lo stesso spirito, però, irradia in ogni dove dai bambini sani: la loro gioia, la loro spontanea bellezza può risvegliare in noi la natura di Buddha. I bimbi ci ricordano che siamo nati con quello stesso spirito splendente.

Dunque perché, nella psicologia occidentale, ci siamo focalizzati così tanto sul lato oscuro della natura umana? Anche prima di Freud, la psicologia occidentale si basava su un modello medico; ancora oggi si concentra essenzialmente sulla patologia. Il trattato di pratica psichiatrica Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, il manuale diagnostico-statistico dei disturbi mentali su cui negli Stati Uniti si orienta il lavoro di gran parte dei terapeuti, dei medici e degli operatori sanitari, è un elenco esaustivo di centinaia di malattie e problemi psichiatrici. Sistematizzare i problemi in categorie ci aiuta a studiarli e poi, si spera, a curarli nel modo più efficiente, dal punto di vista scientifico come economico. Spesso però diamo così tanta attenzione ai nostri strati protettivi di paura, depressione, confusione e aggressività da dimenticare chi siamo realmente.

Da insegnante me ne rendo conto di continuo. Venne da me un uomo di mezza età di nome Marty: dopo un anno doloroso in cui aveva vissuto la separazione e il divorzio, era intrappolato nel senso di inferiorità e di vergogna che si portava dietro fin dall'infanzia e che gli si ripresentava in cicli ripetitivi. Era convinto che in lui ci fosse qualcosa di terribilmente sbagliato; aveva dimenticato la propria bontà originaria. Quando una giovane donna, Jan, si accostò alla pratica buddhista dopo una lunga battaglia con l'ansia e la depressione, ebbe difficoltà per un po' a lasciar andare la propria immagine di sé come di una persona spezzata e danneggiata. Per anni si era vista solo attraverso le diagnosi ricevute e le svariate terapie farmacologiche, che non erano riuscite a tenere sotto controllo quell'immagine.

Ora che la psicologia si orienta sempre più verso la farmacologia, questo modello medicalizzato si accentua: oggi la maggior parte degli adulti in cerca di aiuto per la propria salute mentale (e sono milioni) viene messa rapidamente sotto terapia farmacologica. Cosa ancora più preoccupante, si prescrivono potenti psicofarmaci a centinaia di migliaia di bambini, per condizioni che vanno dal Disturbo da deficit di attenzione e iperattività

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

(ADHD) alla diagnosi recentemente venuta di moda di Sindrome bipolare infantile. Certo, sono farmaci che in alcuni casi possono essere indicati, a qualcuno possono perfino salvare la vita, ma sia la gente comune sia i professionisti del settore sempre più spesso cercano nelle pillole la risposta alla confusione e alla sofferenza proprie dell'essere umano. Non è per forza l'unica risposta.

LIBERTÀ INTERIORE: LIBERAZIONE DEL CUORE

Se non ci concentriamo sui limiti e sulle patologie dell'essere umano, qual è l'alternativa, dunque? L'alternativa è la convinzione che l'uomo può essere libero, in ogni circostanza. Gli insegnamenti buddhisti lo esprimono così: «Proprio come i grandi oceani hanno un solo sapore, quello del sale, così tutti gli insegnamenti del Buddha hanno un sapore solo: quello della liberazione».

Lo psicologo Viktor Frankl fu l'unico membro della sua famiglia a sopravvivere ai campi di sterminio nazisti ma, nonostante quella sofferenza, riuscì a trovare una via alla guarigione. Frankl scriveva: «Noi che abbiamo vissuto nei campi di concentramento possiamo ricordare quegli uomini che camminavano fra le baracche confortando gli altri e dando via l'ultimo pezzo di pane che avevano. Saranno stati anche pochi, numericamente, ma hanno dato prova sufficiente che a un essere umano si può togliere ogni cosa tranne una, l'ultima delle libertà dell'uomo: la scelta dell'atteggiamento da tenere in ogni specifico insieme di circostanze, ossia la scelta del proprio modo di essere.»

Quando siamo sperduti nelle nostre crisi più nere, nei nostri peggiori conflitti, negli stati più profondi di paura e confusione, il dolore che proviamo può apparirci senza fine e forse ci sembra che non ci sia alcuna via d'uscita né speranza. Eppure in noi una qualche saggezza nascosta cerca la libertà. Dice il Buddha: «Se non fosse possibile liberare il cuore dai lacci intricati degli stati mentali non salutari non vi insegnerei come farlo. Invece è proprio perché è possibile liberare il cuore dai lacci intricati degli stati mentali non salutari che vi offro questi insegnamenti».

Risvegliare questa libertà interiore dello spirito è lo scopo delle tante pratiche e dei tanti esercizi – centinaia – che il buddhismo offre. Ognuna di quelle pratiche ci aiuta a riconoscere schemi di comportamento non salutari, che generano sofferenza, e a lasciarli andare, per sviluppare al loro posto schemi di comportamento salutari. Nell'approccio psicologico buddhista ciò che conta è l'enfasi sull'allenamento, sulla pratica, e anche sulla chiara comprensione: invece di andare in terapia una volta alla settimana a discutere davanti a un ascoltatore i propri problemi, c'è un regime quotidiano di esercizi e discipline costanti che aiutano la persona a imparare modalità

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

salutari dell'essere e a praticarle. Quelle pratiche ci riportano alla nostra saggezza e compassione innata e ci indirizzano verso la libertà.

PERCEZIONI SACRE

I santi sono tali non perché la loro santità li rende ammirevoli agli occhi degli altri, ma perché il dono della santità consente loro di ammirare tutti gli altri.

Thomas Merton

Ogni volta che incontriamo un altro essere umano e ne onoriamo la dignità, noi aiutiamo le persone che abbiamo intorno: il loro cuore entra in risonanza con il nostro esattamente come le corde non sollecitate di un violino vibrano insieme a quelle del violino che viene suonato accanto. La psicologia occidentale ha documentato questo fenomeno come «contagio dell'umore» o risonanza limbica. Se nella stanza entra una persona piena di panico o di odio ce ne accorgiamo immediatamente, e se non siamo in piena presenza mentale lo stato negativo di quella persona prevale sul nostro. Anche quando nella stanza entra una persona con un'espressione gioiosa possiamo sentirne lo stato d'animo. E quando vediamo la bontà delle persone che abbiamo davanti, la dignità che è in loro entra in risonanza con la nostra ammirazione, con il nostro rispetto.

Questa risonanza può avere inizi molto semplici. In India, quando le persone si salutano l'un l'altra giungendo le mani e inchinandosi, dicono namaste, «onoro il divino che è in te»: è un modo di riconoscere la tua buddhità, ciò che sei realmente. Alcuni sono convinti che la stretta di mano occidentale si sia sviluppata per evoluzione da quando intendeva mostrare che non si tiene in mano alcuna arma, a dimostrare intenti amichevoli e rassicuranti; il saluto namaste però si spinge oltre: da «non ti farò del male» a «vedo ciò che di sacro c'è in te». Su questa base può nascere una relazione sacra.

All'inizio della mia formazione di monaco buddhista ebbi un assaggio di questa relazione sacra. Intorno ad Ajahn Chah si respirava un'atmosfera di rettitudine, di benevolenza e di fiducia. Era l'opposto della vita familiare da cui venivo; anche se all'inizio mi sembrava un'atmosfera strana e poco familiare, qualcosa in me la amava. Invece di un campo di giudizi, critiche e scoppi improvvisi di violenza, ecco una comunità che si impegnava a trattare ogni persona con rispetto e dignità: splendido!

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Nel monastero si spazzavano i sentieri ogni giorno, abiti e ciotole erano lavati e trattati con cura. I voti monastici ci chiedevano di apprezzare la vita in ogni forma, dunque evitavamo con cura di calpestare le formiche e trattavamo con rispetto uccelli e insetti, serpenti e mammiferi. Imparavamo a trattare con uguale rispetto noi stessi e gli altri: quando nasceva un conflitto, facevamo ricorso a pratiche di pazienza; a guidarci nello sviluppo della capacità di perdono erano piccoli gruppi di anziani che ci dimostravano come avvicinare le nostre manchevolezze con rispetto e consapevolezza.

Che la si pratichi in un monastero della foresta o in Occidente, la psicologia buddhista ha come punto di partenza la coltivazione intenzionale del rispetto, cominciando dal rispetto di se stessi. Quando impariamo a dimorare in pace nella nostra bontà personale, riusciamo a vedere con più chiarezza la bontà negli altri; una volta sviluppato, il nostro senso di rispetto e di cura ci rende un buon servizio anche nelle circostanze più ordinarie, e diventa inestimabile nelle situazioni estreme.

Una praticante ci ha raccontato di essersi trovata in un gruppo di persone prese in ostaggio in una banca a Saint Louis: ha descritto la confusione e la paura che all'inizio si erano diffuse fra gli ostaggi, ricordando di aver cercato di calmare il cuore che le batteva tanto in fretta. Poi, ha detto, aveva deciso di non lasciarsi andare al panico ed era ricorsa alla meditazione e alla consapevolezza del respiro per tranquillizzare la mente. Nelle ore successive, mentre cercava di aiutare gli altri del gruppo, la donna si era rivolta sempre in modo rispettoso ai suoi sequestratori, esprimendo per loro un interessamento sincero, dato che ne vedeva la disperazione e i bisogni inespressi. Quando più tardi lei e gli altri ostaggi furono rilasciati incolumi lei ne fu grata, convinta com'era che a rendere possibile il loro rilascio fossero stati la cura e il rispetto mostrati ai sequestratori.

Portando rispetto alle persone che abbiamo intorno e onorandoli apriamo un canale che ci conduce alla loro bontà. Ho preso atto di questa verità lavorando con carcerati ed ex membri di bande criminali. L'esperienza di sentirsi rispettati e apprezzati dà loro la capacità di accettare e riconoscere la propria bontà innata e di ammirare se stessi. Quando vediamo quanto di sacro c'è nell'altro – che lo si incontri in famiglia o nella comunità, in una riunione d'affari o in una sessione di terapia – ne trasformiamo il cuore.

Nei suoi viaggi per il mondo, il Dalai Lama incarna questa percezione del sacro nell'essere umano: è questa una delle ragioni che spingono così tante

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

persone a cercare di avvicinarlo. Svareti anni fa Sua Santità visitò San Francisco e noi lo invitammo a offrire i suoi insegnamenti allo Spirit Rock Meditation Center. Il Dalai Lama è il capo del governo tibetano in esilio, dunque il Dipartimento di Stato aveva mandato dozzine di agenti dei Servizi segreti a proteggere lui e il suo seguito. Questi agenti, abituati a sorvegliare l'incolumità di capi di Stato stranieri, principi e re, erano stupiti e colpiti dall'atteggiamento rispettoso e cordialmente amichevole che il Dalai Lama aveva nei loro confronti. Alla fine gli chiesero la sua benedizione, poi tutti vollero fare una foto con lui. Molti di loro dissero: «Abbiamo avuto il privilegio di proteggere capi politici, principi e primi ministri, eppure con il Dalai Lama è diverso. Lui ci tratta come se fossimo speciali».

In seguito, durante una serie di insegnamenti pubblici, Sua Santità era alloggiato in un hotel di San Francisco noto per ospitare persone di alto rango. Poco prima di partire, il Dalai Lama disse alla direzione che avrebbe salutato volentieri il personale, tutti quelli che desideravano incontrarlo. Così, l'ultima mattina, lungo il vialetto circolare che conduceva all'ingresso dell'albergo si dispose una lunga fila di cameriere ai piani e lavapiatti, cuochi e addetti alla manutenzione, segretarie e dirigenti e prima che il corteo delle auto si avviasse il Dalai Lama percorse tutta la fila toccando le mani a ognuno con affetto, facendo vibrare le corde dei loro cuori.

Alcuni anni fa ho sentito raccontare di una professoressa di storia delle superiori che conosceva lo stesso segreto. In un pomeriggio in cui la classe era particolarmente irrequieta e distratta disse agli studenti di smettere di studiare e di preparare la relazione che stavano facendo; lasciò che si riposassero e intanto si mise a scrivere alla lavagna tutti i loro nomi; poi chiese loro di copiare quella lista e li invitò a dedicare il tempo residuo della lezione a scrivere accanto a ogni nome ciò che amavano o ammiravano di quello studente. Alla fine della lezione raccolse i fogli.

Alcune settimane più tardi, in un'altra giornata difficile poco prima delle vacanze invernali, la professoressa fermò di nuovo la classe e passò a ognuno degli studenti un foglio che ne portava il nome scritto in cima. Su quei fogli lei aveva radunato tutte e ventisei le «buone cose» che gli altri studenti avevano scritto di ognuno di loro. I ragazzi sorridevano e restavano a bocca aperta per lo stupore, contenti che in loro fossero state notate così tante buone qualità.

Tre anni dopo la stessa professoressa ricevette una telefonata dalla madre
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

di uno dei suoi ex studenti. Robert era un ragazzo sventato, ma era anche uno dei suoi favoriti; sua madre le diede la terribile notizia che il figlio era rimasto ucciso nella guerra del Golfo. La professoressa andò al funerale, al quale parlarono molti dei vecchi amici e compagni di scuola di Robert; alla fine del servizio funebre, la madre avvicinò la professoressa tirando fuori un pezzo di carta consunto, che evidentemente era stato spiegato e ripiegato molte volte, e disse: «Questa è stata una delle poche cose che Robert aveva in tasca quando i commilitoni hanno ritrovato il suo corpo». Era il foglio su cui la professoressa aveva trascritto con tanta cura le ventisei cose che i suoi compagni di classe ammiravano di lui.

Alla professoressa vennero le lacrime agli occhi; mentre si asciugava le guance, un'altra sua ex alunna che si trovava lì vicino aprì la borsetta, tirò fuori il proprio foglio ripiegato con cura e confessò che anche lei l'aveva sempre portato con sé. Un terzo ex studente disse che il foglio era stato incorniciato e appeso in cucina, a casa sua; un altro disse che quella pagina era entrata a far parte dei suoi voti nuziali. La percezione della bontà a cui quella professoressa aveva invitato gli studenti ne aveva trasformato il cuore quanto lei non avrebbe neanche potuto sognare.

Ognuno di noi ricorda un momento in cui qualcun altro ha visto in noi questa bontà e ci ha benedetto. In un ritiro, una donna di mezz'età rievoca l'unica persona, una suora, che l'aveva trattata con gentilezza quando lei, adolescente spaventata e sola, aveva partorito al di fuori dal matrimonio. In tutti quegli anni non aveva mai dimenticato il suo nome. Un ragazzo con cui avevo lavorato in riformatorio ricorda il vecchio giardiniere che abitava lì accanto e che gli voleva bene e lo stimava; il rispetto di quel giardiniere gli era rimasto addosso accompagnandolo attraverso tutti i guai che stava passando. Il premio Nobel Nelson Mandela ha dato voce a questa possibilità: «Non fa mai male avere un'opinione troppo alta di una persona: spesso questo la nobilita e la fa agire meglio».

Percepire nelle persone quanto di sacro c'è in loro non significa ignorarne il bisogno individuale di sviluppo e di cambiamento. La percezione dell'elemento sacro è soltanto la metà di un paradosso. Il maestro zen Shunryu Suzuki fece notare a un discepolo: «Tu sei perfetto così come sei. E... c'è ancora spazio per un miglioramento!» La psicologia buddhista offre meditazioni, strategie cognitive e addestramenti di etica: un efficace sistema di pratiche che favorisce la trasformazione interiore. Però parte da una

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

visione estremamente radicale, di quelle che trasformano tutto ciò che toccano: il riconoscimento della nostra nobiltà innata e della libertà di cuore che abbiamo a disposizione dovunque ci troviamo.



PRATICA: VEDERE LA BONTÀ INNATA

Aspetta una giornata in cui ti svegli di buon umore, con il cuore aperto al mondo. Se per te queste sono giornate rare, scegli il giorno migliore che ti capita di avere. Prima di andare al lavoro formula la chiara intenzione di cercare durante la mattinata la nobiltà innata di tre persone. Mentre parli o lavori con queste persone porta nel cuore questa intenzione e fai attenzione all'influenza che quella percezione ha sulla tua interazione con loro, sul tuo cuore e sul tuo lavoro. Poi scegli altri cinque giorni del tuo umore migliore e ripeti questa pratica ogni volta.

Dopo aver considerato in questo modo tre persone per cinque giorni, formula la chiara intenzione di praticare per tutta la giornata la visione della bontà innata del maggior numero di persone che ti è possibile. Naturalmente con alcuni soggetti lo troverai difficile: lasciali per dopo, all'inizio pratica con le persone di cui ti è più facile vedere la nobiltà e la bellezza. Quando l'hai fatto nel migliore dei modi per un giorno, scegli un giorno alla settimana in cui proseguire questa pratica, per un mese o due.

Infine, man mano che arrivi a vedere più spontaneamente la bontà interiore delle persone, amplia la tua pratica: aggiungi altri giorni, cerca di attuarla in quelli in cui sei più stressato. A poco a poco includi anche le persone che senti estranee e difficili, finché il tuo cuore non impara a riconoscere silenziosamente tutte le persone che incontri e a benedirle. Mira a considerare con tacito e amorevole rispetto quanti più esseri ti è possibile. Passa la giornata come se fossi il Dalai Lama in incognito.

AVVOLGERE DI GENTILEZZA IL MONDO

Una psicologia della compassione



O Tu di nobile nascita, in te è nata ora sovrabbondante compassione per tutte quelle creature viventi che hanno dimenticato la propria vera natura.

Longchenpa (maestro tibetano,
scuola del Mahamudra)

Superate ogni amarezza perché non sareste all'altezza della vastità del dolore che vi è stato affidato. (...) Come la madre del mondo che porta nel cuore il dolore del mondo, voi state condividendo questo dolore con la totalità degli esseri e siete chiamati ad accoglierlo con compassione e gioia, invece che con autocommiserazione.

Maestro sufi Pir Vilayat Khan

Alan Wallace, eminente maestro occidentale di buddhismo tibetano, l'ha espresso così: «Immaginate di camminare lungo un marciapiede; avete appena fatto la spesa, avete le braccia cariche, e qualcuno vi urta in malo modo. Cadete e tutta la vostra roba si sparge per terra. Rialzandovi dalla pozzanghera di uova rotte e pomodori schiacciati, state per gridargli: 'Pezzo di idiota! Ma sei cieco?' ma un attimo prima di prender fiato per parlare vi rendete conto che l'uomo che vi è inciampato addosso è cieco per davvero. Anche lui è tutto cosperso di roba da mangiare spiacciata; la rabbia vi passa all'istante, sostituita da un interessamento solidale: 'Si è fatto male? Posso aiutarla?' Ecco, la nostra condizione è come questa; quando ci rendiamo conto con chiarezza che, al mondo, la fonte della nostra disarmonia e infelicità è l'ignoranza, allora possiamo aprire la porta della saggezza e della compassione».

Ogni persona che va in cerca di insegnamenti spirituali o di psicoterapia si porta dietro la sua dose di confusione e di dispiacere. Il buddhismo insegna

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

che soffriamo non perché abbiamo peccato ma perché siamo ciechi. La compassione è la reazione naturale a questa cecità: sorge quando vediamo con chiarezza la nostra condizione umana. I testi buddhisti descrivono la compassione come il fremito del cuore di fronte al dolore, la capacità di vedere le nostre lotte «con occhi gentili». Noi non abbiamo bisogno di rabbia ma di compassione: essa ci aiuta a essere dolci con le nostre difficoltà e a non lasciarle fuori, impauriti. È così che avviene la guarigione.

Ecco un secondo principio della psicologia buddhista:

2 La compassione è la nostra natura più profonda. Sorge dall'interconnessione fra noi e tutte le cose.

All'inizio, quando mi accostai alla pratica buddhista e presi i voti monastici, non ero consapevole della quantità di dolore che avevo dentro di me: avevo fatto in modo di mettere a tacere i ricordi d'infanzia pieni di violenza, i dubbi su me stesso, i sensi di inferiorità, la lotta per essere amato. La meditazione e la vita monastica li fecero tornare a galla tutti: la mia storia personale che avevo conservato sotto chiave, i giudizi, i dolori sepolti. All'inizio il serrato programma quotidiano di pratiche aumentava il mio senso di lotta e di inadeguatezza. Cercai di forzarmi a essere disciplinato e a essere più bravo ma finii per scoprire che il senso di inadeguatezza non migliora con la lotta. Imparai che per guarire davvero avevo bisogno di compassione.

Una volta ero malato (probabilmente avevo la malaria) e giacevo nella mia capanna, tutto contratto e bruciante di febbre. Un monaco anziano mi aveva dato una medicina, ma era lenta a fare effetto. Ajahn Chah venne a trovarmi. «Malato e con la febbre, eh?» chiese. «Sì», risposi. «Ti fa male dappertutto, vero?» Annuii. «Ti fa sentire dispiaciuto per te stesso, vero?» Sorrisi un poco. «Ti fa desiderare di andare a casa dalla mamma.» Sorrise, e poi annuì: «Eh già, è sofferenza, questa, va bene. Quasi tutti i monaci della foresta l'hanno avuta. Almeno ora abbiamo buone medicine». Fece una pausa. «È qui. È qui che dobbiamo praticare. Non solo quando ce ne stiamo seduti in sala di

meditazione. È dura. Tutto quel tormento del corpo, tutti quegli stati mentali. Si impara parecchio.» Aspettò un poco, poi mi guardò con il calore di un nonno gentile. «Puoi sopportarlo, sai. Puoi farcela.» E io sentii che era lì totalmente insieme a me, che conosceva il mio dolore perché lui stesso aveva lottato duramente. Ci volle un altro giorno prima che la medicina facesse effetto, ma la semplice gentilezza di Ajahn Chah mi rese sopportabile la situazione. La sua compassione mi diede coraggio e mi aiutò a trovare la mia libertà proprio nel pieno della difficoltà.

Sotto la sofisticatezza della psicologia buddhista c'è la semplicità della compassione. Possiamo imbatterci in quella compassione ogni volta che abbiamo la mente tranquilla, ogni volta che permettiamo al cuore di aprirsi. Purtroppo spessi strati di ignoranza e di traumi possono mettere in ombra la nostra compassione, proprio come l'argilla ricopriva il Buddha d'oro. Su scala globale l'ignoranza si manifesta sotto forma di ingiustizia, razzismo, sfruttamento e violenza; su scala personale vediamo i nostri stati individuali di invidia, ansia, dipendenza, aggressività. Quando ci fermiamo lì, a quella nostra cecità, limitiamo le potenzialità di sviluppo del genere umano. Prendiamo per esempio Freud, la cui opera rivoluzionaria ha condotto a una conoscenza così alta della psiche. In Il disagio della civiltà Freud arriva a una conclusione profondamente pessimista sul cuore umano, affermando: «La civiltà deve impiegare i suoi massimi sforzi per porre dei limiti agli istinti aggressivi dell'uomo. (...). Il comandamento idealista 'ama il tuo prossimo come te stesso' (...) in realtà è giustificato dal fatto che non c'è nulla di più contrario alla natura umana originaria». Sì, dobbiamo riconoscere questo aspetto aggressivo della natura umana, ma nel suo saggio Freud si ferma qui, non cogliendo il dato di fatto – contrario e ben più potente – che la nostra vita individuale e l'intera nostra società sono costruite su innumerevoli atti di gentilezza.

LA COMPASSIONE È LA NOSTRA NATURA

Dal punto di vista della psicologia buddhista, la compassione è naturale: deriva dalla nostra interconnessione, che il buddhismo chiama «interdipendenza».⁶ È facile coglierla nel mondo fisico: nel grembo, ogni bambino è interdipendente con il corpo della mamma; se uno dei due si ammala, anche l'altro ne risente. Allo stesso modo noi siamo interdipendenti con il corpo della terra. Nel terreno i minerali danno sostanza al grano e alle nostre ossa, le nuvole tempestose diventano le nostre bevande e il nostro sangue, l'ossigeno emesso dagli alberi e dai boschi è l'aria che respiriamo. Più consapevolmente apriamo gli occhi su questo destino condiviso, più compassione nasce in noi per la terra stessa.

I membri della comunità umana sono ugualmente interconnessi fra loro; Desmond Tutu, premio Nobel per la Pace, lo esprime così, semplicemente: «In Africa, quando si chiede a qualcuno 'Come stai?' si ottiene una risposta al plurale, anche se ci si era rivolti a una persona sola. Un uomo ti può rispondere 'Stiamo bene' o 'Non stiamo bene': lui stesso magari starà piuttosto bene ma sua nonna no, dunque non sta bene neanche lui (...). L'essere umano solitario, isolato, è una vera e propria contraddizione in termini». Fortunatamente stiamo prendendo sempre più consapevolezza della nostra interconnessione a livello globale. Ogni pasto che facciamo racchiude in sé il sudore dei contadini, degli emigranti braccianti stagionali e dei camionisti dei trasporti a lungo raggio; dipende dal clima globale e dai lombrichi nel terreno, da secoli di sperimentazioni di rotazione dei raccolti, dalle intuizioni scientifiche di Gregor Mendel sulla selezione delle sementi. Le origini di quel pasto si estendono dall'agricoltura primitiva in Mesopotamia e in Cina fino alle quotazioni del giorno nei mercati del settore alimentare.

Proprio come siamo interdipendenti con la terra e fra noi esseri umani, siamo connessi fra di noi anche a livello di coscienza. La psicologia occidentale non lo riconosce ancora, ma è così. Anni fa, quando mia moglie e io studiavamo in un ashram fra le montagne dell'India, lei ebbe la visione molto chiara ma sconvolgente di una morte in famiglia. Cercai di rassicurarla, dicendole che le immagini di morte facevano semplicemente parte del

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

processo meditativo, ma purtroppo mi sbagliavo: dieci giorni dopo ricevetti un telegramma che si apriva con le parole: «Tuo fratello Paul è morto». Leggendo più avanti scoprimmo che il telegramma era stato spedito proprio il giorno in cui lei aveva avuto quella visione, e che Paul era morto esattamente nel modo che lei aveva visto. Tutti abbiamo sentito storie di questo genere: capitano perché siamo connessi gli uni con gli altri, nella coscienza. Questo dato di fatto sta alla base della compassione.

La compassione ha anche un fondamento neurologico. Negli anni Ottanta lo scienziato italiano Giacomo Rizzotto e i suoi colleghi hanno scoperto una categoria di cellule cerebrali che hanno chiamato «neuroni specchio»; da allora numerose ricerche hanno dimostrato che per loro tramite noi sentiamo realmente le emozioni, i moti e le intenzioni degli altri. I ricercatori descrivono questa empatia spontanea come una parte del cervello che interagisce in società, un circuito neuronale che ci connette intimamente all'altro in ogni nostro incontro fra umani.

Nella psicologia buddhista la compassione non è una lotta o un sacrificio. Nel nostro corpo è spontanea e intuitiva: noi non pensiamo «Oh, povero alluce mio, povero ditino mio, ti sei fatto male, forse ti dovrei aiutare»: appena il dito si fa male reagiamo, perché fa parte di noi. La meditazione ci apre gradualmente i confini della coscienza alla compassione per tutti gli esseri, come se facessero parte della nostra famiglia. Impariamo che a causa di paura e di traumi si può risvegliare anche la compassione perduta. Di fronte a una bambina che piange in una casa in fiamme, il più incallito criminale si assume il rischio di soccorrerla come chiunque altro. Tutti noi abbiamo momenti in cui risplende l'apertura e la bellezza della nostra natura di Buddha.

In un articolo uscito sulla rivista The Sun, D.S. Barnett ci mostra che la compassione può fiorire anche nel mezzo di un'infanzia terribile:

La mamma mi assicurava sempre che punizioni indescrivibili sarebbero cadute inevitabilmente addosso a tutti i bambini cattivi come me. «Se fossi in te», mi diceva, «la sera avrei paura ad andare a dormire per timore di essere fulminata da Dio». Mi diceva queste cose con dolcezza e dispiacere, quasi fosse rattristata dal destino di quella sua figlia colpevole.

Dopo avere descritto anni di abusi e di violazioni, la Barnett prosegue:

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Le parole più devastanti che mia madre mi disse furono quelle di quando le chiesi se mi voleva bene. (Ero appena stata accompagnata a casa dalla polizia dopo uno dei miei molti tentativi di fuga, quindi non era certo il momento giusto per farle quella domanda.)

Lei mi rispose: «Chi mai potrebbe volerti bene?»

Mi ci sono voluti almeno cinquant'anni per guarire dai danni provocati dalle sue orribili osservazioni.

Poi riferisce un rituale infantile che l'aveva aiutata a sopravvivere.

Da quando avevo cinque o sei anni in poi, fino all'adolescenza inoltrata, ogni volta che non riuscivo a dormire scivolavo fuori dalle coperte e, furtiva, andavo in cucina a cercarmi un pezzetto di pane o di formaggio, che poi mi portavo a letto. Là fingevo che le mie mani appartenessero a qualcun altro, a un essere consolatorio e rassicurante, forse un angelo; la mano destra mi dava bocconcini di formaggio o di pane, mentre la sinistra mi carezzava le guance e i capelli. Con gli occhi chiusi, mi sussurravo dolcemente: «Qui, prendi. Vai a dormire, adesso sei al sicuro. Andrà tutto bene. Ti voglio bene».

Descrivendo il panorama della sua infanzia, così avverso alla vita, la Barnett mostra che la cura scorre dentro di noi come un angelo interiore di misericordia, come germogli che si sforzano di uscire dalle crepe di un marciapiede. Possiamo vedere la mano spontanea della compassione in tutti i modi in cui cerchiamo di proteggerci dal male, nelle migliaia di gesti quotidiani di autoprotezione.

IL PROBLEMA DELL'ODIO DI SÉ

Nel 1989, durante uno dei primi incontri internazionali di maestri buddhisti, noi insegnanti occidentali portammo all'attenzione di tutti l'enorme problema del senso di inferiorità, dell'autocritica, della vergogna e dell'odio di sé che tanto spesso emerge nella pratica degli studenti occidentali. Il Dalai Lama e altri maestri orientali erano stupefatti: non riuscivano quasi a comprendere l'espressione «odio di sé». Al Dalai Lama ci vollero dieci minuti buoni di confabulazioni con il suo traduttore Gheshe Thubten Jinpa solo per capirla; poi si voltò verso di noi e ci chiese quanti di noi avevano fatto esperienza di questo problema in se stessi e nei propri studenti. Ci vide annuire tutti affermativamente. Sembrava sinceramente sorpreso: «Ma è un errore!» disse, «ogni essere è prezioso!»

Eppure molti di coloro che si avvicinavano alla pratica buddhista si giudicavano male o si vergognavano di se stessi; di certo erano cose che avevo vissuto anch'io in prima persona.

Per sopravvivere a periodi di conflitto estremo nella mia famiglia nascondevo la sofferenza che provavo ed ero diventato un paciere e un bravo ragazzo. Quando i miei si davano battaglia io tentavo di calmarli (senza molto successo). A scuola cercavo di mettermi al sicuro compiacendo gli insegnanti; invidiavo in segreto «i ragazzi cattivi», quelli che marinavano le lezioni, che fumavano sul retro della scuola, che si cacciavano in qualche rissa: mi sembrava che si divertissero di più. Oggi, naturalmente, so che anche molti di loro lottavano e facevano i duri per venire a patti con le proprie paure.

Anche se cercavo di fare il bravo, sotto sotto avevo la sensazione di non essere amato, di cercare sempre di farmi accettare. La meditazione e una terapia psicofisica mi fecero conoscere più pienamente questi sentimenti che si manifestavano in me con tanta frequenza. Imparai a mettermi le mani sulla pancia e sul cuore per contenere il dolore e il senso di vuoto che a volte mi davano l'impressione di una fame insaziabile, altre volte mi facevano sentire molto giovane. Mia madre mi aveva raccontato che ero ancora piccolissimo quando loro, i miei genitori, litigavano orribilmente, e che piangevo e piangevo. Per buona parte della nostra infanzia il mio gemello e io, e anche il

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

fratellino che nacque un anno dopo, fummo alleati per la sopravvivenza, mentre i nostri genitori erano tre volte sopraffatti. A quanto pare, non mi bastava il biberon che ricevevo a orari fissi; ecco perché mi sentivo dentro un buco nella pancia e nel cuore e avevo la sensazione che nessuno mi potesse amare. Mi arrotolavo come una palla, poi mi veniva in mente l'immagine – in cui mi identificavo – di un bambino etiope che moriva di fame, che avevo visto alla televisione. Chiamai quel bambino Ethy. Sì, voleva cibo, ma più di tutto voleva amore. Era quello il cibo della cui mancanza moriva; negli anni di pratica, a poco a poco, ho imparato a procurarglielo. La mia simpatia per Ethy mi ha ispirato fortemente a sostenere organizzazioni che forniscono cibo ai bambini affamati.

Ognuno di noi ha la propria misura di dolore. A volte il dolore che soffriamo è grande ed evidente, altre volte è sottile. Il nostro dolore può riflettere la freddezza della famiglia da cui proveniamo, i traumi ricevuti dai genitori, l'influenza istupidente di molta della cultura di oggi e dei media, la difficoltà di essere uomini, di essere donne. Il risultato è che ci sentiamo cacciati o esclusi e per sopravvivere dobbiamo mascherare il nostro cuore, ricoprirci di uno strato di argilla e difenderci.

Perdiamo la convinzione di essere degni di amore, dunque; la mistica Simone Weil ci dice: «Il pericolo non è che l'anima dubiti che ci sia pane; il pericolo è che qualcuno, mentendo, la convinca di non avere fame». La compassione ci ricorda che invece noi «apparteniamo», è certo, quant'è certo che ci eravamo perduti. Leggendo questo libro, la psicologia buddhista vi potrà sembrare a volte arida, piena di elenchi e di pratiche: ricordate sempre di fidare nella compassione. Le esperienze dei praticanti qui narrate descrivono, tutte, il recupero della compassione e dell'amore per se stessi; da quel recupero nasce uno spostamento d'identità, una liberazione dallo strato di argilla, un ritorno alla nostra bontà originaria.

Andrew, un veterano della prima guerra del Golfo, divorziato, arrivò alla meditazione in cerca di sollievo. Aveva perso il cuore nel deserto. Con la sua pattuglia si era imbattuto in un bunker in cui c'erano alcuni soldati iracheni; avevano sparato e poi vi avevano lanciato dentro granate; in seguito avevano trovato il bunker pieno di cadaveri di soldati giovanissimi, ragazzi, che reggevano una bandiera bianca ma non erano stati capaci di segnalare la propria resa. Andrew aveva ancora addosso il peso di essere stato chiamato a uccidere a solo vent'anni; si portava dentro anche il dispiacere per molti suoi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

commilitoni ancora preda dei postumi dolorosi della guerra. Venendo al ritiro, Andrew non sapeva che cosa volesse di preciso ma io sentivo in lui un profondo desiderio inespresso di perdono, di guarigione e di ristabilire il proprio legame con il mondo. In parole semplici, aveva bisogno delle acque guaritrici della compassione.

All'inizio, ciò che Andrew doveva imparare a fare era, in sostanza, limitarsi a respirare con delicatezza e a fare spazio alle ondate di dolore dentro di sé. Temeva quell'apertura, convinto che sarebbe stato travolto dai ricordi tragici e dal senso di colpa. Nel corso del ritiro, con il sostegno degli altri praticanti, imparò a poco a poco a trattare con delicatezza il suo corpo maltrattato e gradualmente fece più spazio nel proprio cuore, aprendolo alla sofferenza di entrambi i popoli, quello iracheno e quello americano. Quando gli venivano alla mente immagini dolorose e sensi di colpa cominciava a fare esperienza della propria compassione innata, quella forza dell'anima che aveva considerato ormai perduta. Fu l'inizio del suo ritorno alla vita.

Quando perdiamo il contatto con quella tenerezza forse non ci rendiamo conto che può essere risvegliata in un modo molto semplice e diretto: la compassione si trova solo pochi respiri più in là. Rose, una praticante, era venuta a un piccolo incontro di gruppo con me, durante un ritiro; quando toccò a lei parlare non desiderava altro che starsene seduta in pace, immersa in se stessa, in silenzio, timida per natura com'era. «È tutto molto più difficile quando mi metto in relazione con le persone», disse. «So che una parte di quella difficoltà è dovuta semplicemente alla mia natura, ma un'altra è fatta del dolore per la mia storia familiare. Non sopporto di avere gli occhi di qualcuno su di me.» Mentre parlavamo chiuse gli occhi per sentirsi più al sicuro: parlare nel gruppo era terrificante, per lei. Quando le chiesi da quanto tempo si sentiva così, mi rispose: «Che mi ricordi, da sempre». «I miei genitori stavano sempre a osservarmi, seccati e pieni di rimproveri, arrabbiati, giudicanti. Non ricordo di essere mai stata in altro modo.»

Mentre continuava a prestare attenzione alla propria esperienza, Rose piangeva; le chiesi se riusciva a trovare un luogo sicuro nel proprio corpo. Non ce n'erano, rispose. Riusciva a ricordare un solo singolo istante di benessere, nella sua infanzia? Ci mise un bel po'. Infine aprì gli occhi, si strofinò il palmo della mano destra e disse: «Pastelli». Sorrise. Era riuscita a ricordarsi a cinque anni, piena di gioia, mentre teneva fra le mani una scatola di pastelli. Le suggerii che con quelli avrebbe potuto disegnare. «No, no!»

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

rispose, «tutto quello che disegno lo criticano; mi sento al sicuro solo tenendoli in mano.»

Il Buddha ha insegnato che possiamo sviluppare la gentilezza amorevole visualizzando una madre che tiene in braccio il suo amato bambino. Dissi a Rose di richiudere gli occhi e immaginare di reggere fra le braccia quella bambina con la sua scatola di pastelli; poi le chiesi: «Se non ci fosse nessuno a guardarti, che cosa succederebbe dopo?» Con gli occhi ancora chiusi, le si illuminò il viso; spalancò le braccia e disse: «Mi metterei a danzare, con la scatola di pastelli. Come una principessa delle fate. È quello che avevo sempre desiderato essere».

Una volta terminata l'attività di gruppo andai al mercato e le comprai una scatola di pastelli. Quel giorno Rose uscì nel bosco e danzò; poi fece un disegno a colori, il primo che faceva dall'infanzia. Me lo mostrò. Quando tornò a meditare aveva il cuore pieno di gioia e la mente aperta, e il benessere riempiva il suo corpo sessantaquattrenne.

La compassione per la nostra paura e vergogna personale ci apre agli altri. Dopo che Rose ebbe imparato a disegnare a colori e a praticare la compassione verso se stessa cominciò a includere nel suo cuore tutte le bambine dolenti come lei, vicine e lontane, che erano state tradite, perdute, isolate: riusciva a sentirle come sorelle, sapeva di non essere sola. A quel punto non si trattava più solo del dolore di Rose: nel cuore lei accoglieva le pene di tutte le donne del mondo.

LA COMPASSIONE È CORAGGIO

Molti di noi hanno imparato il coraggio, da piccoli, nelle forme del guerriero o dell'esploratore che affronta spavalidamente il pericolo. Nella concezione buddhista, tuttavia, il grande coraggio non si dimostra con l'aggressività o con l'ambizione. Il più delle volte l'aggressività e l'ambizione sono espressioni di paura e di percezione erronea. Il cuore coraggioso è quello che non ha paura di aprirsi al mondo. La compassione ci porta a fidarci della nostra capacità di aprirci alla vita senza armature. Come ci ricorda il poeta Rilke, «alla fine è dalla nostra vulnerabilità che dipendiamo». Non è un ideale poetico, questo, è una realtà vivente, dimostrata dai saggi che più ci sono cari. Il Mahatma Gandhi ebbe il coraggio di lasciarsi incarcerare e picchiare, di perseverare in mezzo alle difficoltà senza cedere all'amarezza e alla disperazione; la sua vulnerabilità divenne la sua forza.

Abbiamo bisogno dello stesso coraggio per attraversare un divorzio difficile senza infierire sull'altro accrescendo il dolore e l'angoscia che già proviamo. Ne abbiamo bisogno quando i nostri figli sono in difficoltà, quando le cose si mettono male al lavoro: in tutte queste situazioni noi siamo vulnerabili e tutte le persone che vi sono coinvolte necessitano di compassione.

Spesso gli insegnamenti buddhisti parlano di «compassione per tutti gli esseri». Per la maggior parte di noi, però, la compassione si sviluppa per una sola persona per volta, per una sola situazione difficile alla volta. Durante la prima guerra del Golfo la scrittrice Ann Patchett l'ha espresso con queste parole: «Quando si tratta di una singola vita, la mente riesce a sviluppare una vivida comprensione. Se prendo in considerazione i morti uno ad uno, mi rendo conto che il marine caporale Michael E. Linderman junior di Douglas (Oregon) aveva soltanto diciannove anni, e io so che cosa si prova a diciannove anni. Poi noto anche che del soldato scelto Dion J. Stephenson di Bountiful (Utah), non essendoci una foto ufficiale da militare, avevano usato la foto del ballo studentesco di fine anno, e gli si vede il gancio sull'elastico del cravattino. (...) Dopo aver guardato queste foto, la guerra diventa difficile da capire: come minimo ci dobbiamo fermare a pensare a quei ragazzi con amore e a piangere la loro morte, ma stanno diventando così tanti che è

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

impossibile non crollare assieme a loro».

Martin Luther King Jr. ci esortava «a non soccombere mai alla tentazione dell'amarezza. Esercitando pressioni per ottenere giustizia siate certi di muovervi con dignità e disciplina, usando solo gli strumenti dell'amore». Nei tempi più duri un atteggiamento del genere può sembrare impossibile. Anche alcuni dei seguaci di King rifiutarono i suoi precetti di nonviolenza, eppure qualcosa ci dice che chiudersi non serve a nulla. Certo, il mondo è pieno di dolore, incertezze e ingiustizie, ma in questa vita tanto vulnerabile ogni perdita è un'opportunità: possiamo chiudere il mondo fuori o isolarci con dignità e lasciare che sia il cuore a rispondere.

Quando suo figlio fu assassinato dai cecchini palestinesi, il manager israeliano Yitzhak Frankenthal si trovò di fronte a questa scelta. Pochi giorni dopo Frankenthal andò dinanzi alla residenza del primo ministro israeliano e fece questa dichiarazione: «Non intendo delegare la mia etica a militari e politici. Se le forze di sicurezza dovessero rendere il colpo e uccidere palestinesi innocenti per rappresaglia, direi loro che non sono migliori di quelli che hanno ucciso mio figlio. Negherei il mio consenso anche se scoprissero che chi l'ha ucciso sta pianificando un'altra azione omicida che coinvolge bambini e civili innocenti. Non cercate vendetta. Fate tutto quello che potete per prevenire ed evitare la violenza, la morte di ogni israeliano o palestinese, ma non uccidete. In memoria del mio ragazzo, vi prego, ascoltatevi». Successivamente Frankenthal fondò l'Arik Institute, dal nome di suo figlio, che opera per la riconciliazione e la pace.

Vivere con compassione non significa che dobbiamo dar via tutto ciò che possediamo, prenderci in casa ciascun senz'altro che incontriamo, sistemare ogni difficoltà della nostra famiglia allargata e della nostra comunità. La compassione non è co-dipendenza e non significa perdere il rispetto di se stessi o sacrificarsi ciecamente per gli altri. Noi occidentali siamo un po' confusi su questo punto: temiamo, sbagliando, che se diventeremo troppo compassionevoli saremo travolti dalla sofferenza degli altri. Questo però succede soltanto quando la nostra compassione è unilaterale; nella psicologia buddhista la compassione è un cerchio che comprende tutti gli esseri, compreso se stessi. Fiorisce solo quando ci ricordiamo di noi e degli altri, quando i due lati sono in armonia.

La compassione non è stupida: non significa banalmente fare ciò che vogliono gli altri in modo che non stiano male. Nella compassione c'è un

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

«sì» e c'è anche un «no», detto con lo stesso coraggio del cuore. No all'abuso, no al razzismo, no alla violenza, sia a quella personale sia a quella mondiale. Quel «no» è mosso non dall'odio ma da un'incrollabile cura. I buddhisti la chiamano «la spada fiera della compassione». È il «no» possente che si dice andandosene da una famiglia distruttiva; è il «no» che si dice in un'agonia di pena lasciando che il tossicodipendente o l'alcolizzato affronti le conseguenze delle proprie azioni.

Dovunque la si pratici, la compassione ci riporta alla vita. Quando una donna di nome Lavonne si avvicinò alla pratica buddhista, tre anni dopo la morte del marito, era arrabbiata e depressa; si era tagliata fuori dal mondo, come se la perdita che aveva subito fosse un tradimento imperdonabile. Viveva sola, senza contatti con i vecchi amici e con la sorella e i nipoti, e aveva abbandonato il lavoro politico che un tempo la appassionava. Era fisicamente sempre più rigida. Sapeva di avere bisogno di aiuto.

Nei due mesi di ritiro di meditazione, con mille e mille respiri delicati, cominciò a sciogliere i dolori del suo corpo in lutto. Praticò la gentilezza amorevole e la compassione per se stessa. Poi la sua compassione crebbe fino a includere tutti coloro che, come lei, avevano perso i membri più cari della propria famiglia. Il cuore di Lavonne cominciò a sentirsi meglio. Una mattina la donna venne da me e si tirò fuori di tasca un uovo, un uovo sodo che aveva tenuto da parte due giorni prima, a colazione; disse che era il suo cuore: rotondo e morbido e caldo, e che l'aveva tenuto in mano tutto il giorno, mentre camminava e mentre sedeva in meditazione. Era il suo modo di tenere in mano se stessa, di riportare il calore della vita al proprio cuore in lutto. «Ora», mi disse, «sono pronta a tornare a casa e a riprendere ad amare il mondo».



PRATICA: UNA MEDITAZIONE DI COMPASSIONE

Per coltivare la compassione siediti in modo centrato e tranquillo. In questa forma tradizionale di pratica combinerai insieme la ripetizione interiore di un'intenzione con la visualizzazione e l'evocazione del sentimento della compassione. All'inizio della sessione respira dolcemente e percepisci il tuo corpo, il tuo battito cardiaco, la vita che hai dentro. Senti il valore che dai alla tua vita, la cura con cui ti proteggi dalle tue stesse pene. Dopo un po' di tempo volgi la mente a una persona che ti è vicina, a cui vuoi molto bene. Visualizzala e senti nascere spontanea in te la sollecitudine. Nota come la tieni nel cuore. Poi prendi consapevolezza della dose di dolore, di sofferenza che c'è nella sua vita. Senti come il tuo cuore si apre ad augurarle ogni bene, a offrirle conforto, a dividerne il dolore e ad andarle incontro con compassione. È la risposta spontanea del cuore, questa. Recita queste frasi dentro di te:

*Che tu possa essere circondato di compassione.
Che il tuo dolore e la tua pena siano alleviati.
Che tu sia in pace.*

Ripetile più volte mentre tieni nel cuore quella persona. Puoi modificare le frasi come preferisci finché non suonano vere all'intenzione che hai nel cuore.

Dopo alcuni minuti volgi la tua compassione verso te stesso, per le difficoltà e il dolore che porti in te, quale che ne sia la misura. Recita dentro di te le stesse frasi:

*Che io possa essere circondato di compassione.
Che il mio dolore e la mia pena siano alleviati.
Che io sia in pace.*

Dopo un po' comincia a estendere la compassione ad altri che conosci. Visualizza le persone care, una dopo l'altra; tieni nel cuore l'immagine di ognuna di loro, prendi consapevolezza delle difficoltà di quella persona e

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

augurale ogni bene con le stesse frasi.

In seguito puoi aprire ulteriormente la tua compassione, passo dopo passo, alla sofferenza dei tuoi amici, ai tuoi vicini, alla tua comunità, a tutti coloro che soffrono, alle persone difficili, ai tuoi nemici, infine alla fratellanza e sorellanza di tutti gli esseri. Percepisci il tenero legame che ti connette con tutta la vita e le sue creature.

Lavora in modo intuitivo, con la pratica di compassione. A volte potrà sembrarti difficile, potrai avere l'impressione di essere sopraffatto dal dolore. Ricorda, non stai cercando di «aggiustare» il dolore del mondo, solo di tenerlo nel cuore con compassione. Praticando e ripetendo la pratica, rilassati ed eseguila con delicatezza. Respira. Lascia che il tuo respiro e il tuo cuore dimorino in pace, con naturalezza, come fossero un centro di compassione nel bel mezzo del mondo.

CHI È QUELLO CHE SI GUARDA ALLO SPECCHIO?

La natura della coscienza



Nel suo stato naturale la coscienza è nuda, immacolata, limpida, vacua, trasparente, al di là del tempo e di tutte le condizioni.

O Tu di nobile nascita, ricorda il cielo puro e aperto della tua stessa vera natura.

Il Libro tibetano della Grande Liberazione

Luminosa è la coscienza, vivida e splendente per natura, ma viene offuscata dagli attaccamenti che l'attraversano.

Il Buddha (Anguttara Nikaya)

La dottoressa Rachel Remen, che insegna ai medici a prendersi cura del cuore e della mente dei pazienti oltre che del loro corpo, narra il seguente episodio.

Negli ultimi dieci anni di vita, il padre di Tim si ammalò di Alzheimer. Nonostante le amorevoli cure della moglie era andato decadendo gradualmente, fino a diventare una specie di vegetale che camminava. Non riusciva più a parlare; lo si doveva imboccare, vestire e accudire come un bambino piccolo. (...) Una domenica, mentre la madre era fuori a fare la spesa, Tim e suo fratello – all'epoca rispettivamente di quindici e diciassette anni – guardavano la partita di calcio in televisione accanto al papà, seduto in poltrona. All'improvviso questi scivolò in avanti e cadde sul pavimento. I due fratelli si resero conto subito che c'era qualcosa che non andava, decisamente: il padre aveva un colorito grigio, il respiro irregolare e rumoroso. Spaventato, il fratello maggiore disse a Tim di chiamare il 118; prima ancora di riuscire a rispondergli, Tim fu fermato da una voce che non sentiva da dieci anni e che quasi non ricordava più: «No, figliolo, non chiamare il 118. Di' a tua madre che l'amo; dille che sto

bene». Poi il padre morì.

Tim, poi diventato cardiologo, prosegue: «Era morto inaspettatamente e a casa propria, dunque la legge richiedeva un'autopsia. Il cervello di mio padre risultò quasi interamente distrutto dalla malattia. Per molti anni mi sono chiesto: 'Chi è stato a parlare? Chi siamo noi, in realtà?'. La conoscenza medica non mi ha mai dato il minimo aiuto, per rispondere a queste domande. Molte cose della vita non si possono spiegare, se ne può solo essere testimoni».

In quanto medico e scienziato, Tim si trovava a confrontarsi con il mistero della coscienza che sta al di là del cervello, al di là del corpo. La scienza occidentale sta cominciando solo ora ad aprirsi a domande sulla natura e l'origine della coscienza, anche se i filosofi occidentali si occupano di queste cose da secoli. Gli studi scientifici recenti sugli stati di pre-morte e le esperienze extracorporee, insieme con gli esperimenti sulla visione a distanza, ci permettono di gettare uno sguardo su altre dimensioni della coscienza. Ci chiediamo: che cosa dobbiamo farcene?

La psicologia buddhista ci spedisce direttamente dentro questo mistero, a vedere di persona come opera la coscienza indipendentemente da ogni suo oggetto o contenuto. Comincia con il descrivere la coscienza come «ciò che conosce», ciò che fa esperienza; per comprenderlo possiamo volgere deliberatamente l'attenzione a esaminare la coscienza.

Possiamo iniziare molto semplicemente guardandoci allo specchio: quando lo facciamo ci capita spesso di stupirci notando che il nostro corpo ha un aspetto più vecchio di prima, anche se non ci sentiamo invecchiati. Succede perché il corpo esiste nel tempo, mentre la coscienza che lo percepisce è al di fuori del tempo e non invecchia mai. Lo sentiamo, a intuito. Invece di lasciarci prendere da quella spesa tutta sparsa per terra è come se facessimo un passo indietro e vedessimo l'esperienza che stiamo vivendo con un tipo di comprensione al di fuori del tempo.

Di solito diamo per scontata la coscienza, ignorandola come il pesce ignora l'acqua; così ci concentriamo all'infinito sui contenuti dell'esperienza: quel che ci succede nel corpo, nelle sensazioni e nei pensieri. Eppure, ogni volta che ci muoviamo, che ascoltiamo, che pensiamo o percepiamo, la coscienza riceve tutto ciò che accade. Finché non cogliamo la natura e la funzione della coscienza è impossibile vivere in modo saggio.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Ecco un terzo principio della psicologia buddhista:

3 La saggezza sorge quando spostiamo l'attenzione dall'esperienza alla coscienza spaziosa che conosce.

La capacità di essere mentalmente presenti e di osservare l'esperienza che si fa senza lasciarsene intrappolare è una cosa importante e allo stesso tempo liberatoria. «La consapevolezza ci aiuta in tutto», ha insegnato il Buddha. Come vedremo, il potere di trasformazione della consapevolezza è il fondamento di tutta la psicologia buddhista. A coloro che ricercano la comprensione di se stessi, il Buddha insegna a «osservare la mente con la mente». Lo strumento centrale per investigare la coscienza è la nostra stessa osservazione. Con la consapevolezza possiamo dirigere l'attenzione a notare ciò che accade dentro di noi e possiamo studiare il modo di operare della nostra mente e della nostra esperienza.

Con il termine usuale di «mente» ci riferiamo in genere alla «mente pensante», quell'inarrestabile fontana da cui sgorga spontaneamente il flusso di idee, immagini, creazioni, valutazioni, soluzioni di problemi che ci scorre attraverso la mente. Osservando più da vicino, però, scopriamo che la mente non consiste solo nei suoi pensieri, non è solo il flusso sempre mutevole di idee e immagini, ma include anche un vasto ventaglio di stati mentali o di qualità che si trovano intorno o al di sotto dei processi di pensiero: sensazioni, stati d'animo, intuizioni, istinti. Ancor più importante, sebbene di solito trascurata, è la nuda e cruda presenza mentale cosciente: questa capacità basilare di essere coscienti è l'essenza della mente.

Fin dal tempo di Isaac Newton i fisici hanno studiato l'azione misteriosa della forza di gravità e ne hanno descritto le leggi e le caratteristiche. La consapevolezza, come la gravità, è una parte centrale dell'esistenza; può essere descritta, se ne possono conoscere le leggi, se ne possono studiare il potere, il campo d'azione e la funzione. Purtroppo però la psicologia occidentale ha quasi completamente trascurato lo studio della

consapevolezza. Forse è successo perché la tradizione occidentale ha dato tanta enfasi alla patologia, oppure perché non ci sono modi facili per misurare la consapevolezza da fuori. Nei suoi ultimi anni di vita, il premio Nobel Francis Crick, co-scopritore della doppia elica del DNA, ha volto la propria attenzione alla questione essenziale della consapevolezza, dichiarandosi convinto che questa sia essenziale per comprendere la vita biologica quanto lo è la gravità per la fisica. Crick ha deplorato il modo in cui la comunità scientifica aveva fatto finta di non vedere quell'elefante piantato lì in mezzo: «Per molti anni la consapevolezza è stata un tabù nella psicologia americana; (...) perfino di recente è stata ignorata perché troppo elusiva da studiare».

La scienza materialistica occidentale descrive la coscienza e i suoi contenuti come un prodotto generato dal cervello. In effetti gli scienziati riescono a mostrare che stimoli o danni a diverse zone del cervello modificano direttamente lo stato d'animo della nostra esperienza conscia o il suo contenuto. Questi esperimenti, però, ci danno solo un'immagine parziale: e la consapevolezza, la presenza mentale in sé e per sé? Non è che un «prodotto» evolucionistico dei neuroni cerebrali? O il nostro sistema nervoso somiglia molto a un televisore o a un lettore di DVD, ossia riceve e registra gli avvenimenti ma non è la reale fonte della consapevolezza? La psicologia buddhista afferma che la consapevolezza è la condizione necessaria alla vita e che il corpo fisico interagisce con la coscienza ma non ne è la fonte.

Se state seduti tranquilli e cercate di volgere l'attenzione alla vostra consapevolezza vi risulta difficile individuarla o descriverla: sentirete che la presenza mentale c'è, ma non le troverete un colore o una collocazione. All'inizio può sembrare frustrante e difficile da afferrare. La qualità stessa della coscienza, così trasparente e mobile ma viva, è la sua natura, un po' come l'aria che ci sta intorno. Se vi rilassate e vi consentite di fare quell'esperienza di conoscenza indefinibile scoprirete quello che gli scrittori buddhisti chiamano «il cielo limpido e aperto della presenza mentale». È vuoto, come lo spazio, ma a differenza dello spazio è senziente e «conosce» l'esperienza. Nel suo stato più autentico, la coscienza non è che questo puro e semplice «conoscere» – una conoscenza limpida, aperta, vigile, priva di colore e di forma, che contiene in sé tutte le cose ma non ne è limitata. Questa qualità aperta della coscienza viene descritta come incondizionata; come nel cielo, vi possono comparire nuvole e fenomeni meteorologici di ogni genere senza che abbiano effetto sul cielo stesso. Le tempeste possono apparire e

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

scompare, ma il cielo rimane aperto, sconfinato, non toccato da tutto ciò che vi sorge. La coscienza non è influenzata dall'esperienza, proprio come il cielo non lo è dalle nuvole o dalle tempeste.

La coscienza è paragonata anche a uno specchio. Uno specchio riflette tutte le cose eppure rimane limpido e lucido, non modificato dalle immagini, quali che siano, che vi possano comparire. Una breve meditazione può aiutarvi a capirlo: dopo aver letto le prossime tre frasi, alzate lo sguardo dal libro; state seduti tranquilli e cercate di smettere di essere consapevoli. Non siate consci di suoni, immagini, sensazioni né pensieri di sorta. Provateci. Scoprirete immediatamente che non ci riuscite: immagini, suoni, sensazioni e pensieri continuano ad accedere alla vostra coscienza. Sentite come vi sia impossibile arrestare questa consapevolezza conscia; notate come la vostra coscienza accolga l'intero ventaglio delle esperienze senza chiudersi a una in favore di un'altra. È questa la natura di specchio che ha la coscienza: una natura in grado di riflettere ciò che ha davanti, luminosa, limpida, pacifica.

LE DUE DIMENSIONI DELLA COSCIENZA

Lo specchio e il cielo aperto, però, sono immagini che rappresentano soltanto uno degli aspetti della coscienza; l'analisi buddhista ha scoperto che la coscienza, come la luce, ha due dimensioni. Proprio come la luce può essere descritta sia in forma di onde sia in forma di particelle, anche la coscienza ha due aspetti: una natura libera da legami, simile a quella delle onde o del cielo e un aspetto per così dire «di particella» che le è proprio. Nella sua funzione simile al cielo, la coscienza è immutabile, appunto come il cielo o come lo specchio. Nella sua funzione «particellare» la coscienza è momentanea: in ogni attimo di esperienza sorge un singolo stato di coscienza che è influenzato da quell'esperienza. Con un preciso addestramento di consapevolezza i meditanti possono fare esperienza di questa natura particellare della coscienza che sorge e passa come bollicine nell'acqua o come granelli di sabbia.

Quando l'aspetto momentaneo della coscienza riceve un'esperienza ne viene «tinta» e influenzata. Un testo buddhista descrive la qualità particellare della coscienza con centoventuno differenti sapori o stati: ci sono stati di coscienza gioiosi, stati impauriti, stati espansi e stati contratti, stati di rimpianto e stati amorevoli. Si accompagnano a storie, sensazioni, percezioni, convinzioni e intenzioni. Il maestro zen Thich Nhat Hanh li descrive così: «La mente è come un televisore con centinaia di canali. Su che canale ti sintonizzi?» Di solito siamo così concentrati sulla storia drammatica che si sta raccontando che non notiamo la coscienza sempre lì presente a captarla.

Grazie alla presenza mentale possiamo imparare a riconoscere il canale che sta trasmettendo; possiamo imparare a cambiare i canali, le storie, gli stati di coscienza, riconoscendo che questi sono semplicemente immagini che appaiono alla coscienza. Quel che più importa, possiamo cominciare a comprendere la natura della coscienza stessa di substrato costante dell'esperienza.

Ecco una descrizione dei due aspetti fondamentali della coscienza:

LA COSCIENZA

LA COSCIENZA

NELLA SUA NATURA
SIMILE AL CIELO

Aperta
Trasparente
Senza tempo
Dotata di facoltà cognitive
Pura
Ondulatoria, non vincolata
Non nata e che non muore

NELLA SUA NATURA
PARTICELLARE

Momentanea
Impersonale
Registra le esperienze dei sensi
Influenzata dagli stati mentali
Condizionata
Rapida
Effimera

RISVEGLIARSI ALLA COSCIENZA PURA: IL CIELO

Sviluppa una mente che sia vasta come lo spazio, nella quale le esperienze, sia piacevoli che spiacevoli, possano comparire e scomparire senza conflitto, lotta o danno.

Il Buddha (Majjhima Nikaya)

Quando studiavo il buddhismo all'Università cercai di praticare un po' la meditazione per conto mio, ma non mi riuscì perché non sapevo quel che facevo. Non era che avessi paura del silenzio o di chissà quale terribile oscurità che avrei trovato dentro di me, anche se questi sono equivoci comuni sulla meditazione; il fatto era che il mio corpo stava scomodo e la mia mente vorticava in giro in centomila direzioni diverse. Sentendo gli insegnamenti di Ajahn Chah la pratica si fece man mano più chiara; lui mi insegnava a rilassarmi e a percepire con cura il mio respiro, il che mi aiutava a concentrare e tranquillizzare la mia mente. Poi mi insegnava a limitarmi a notare il flusso di pensieri e di sensazioni in piena consapevolezza, senza reagire come se fossero «problemi». Mi ci è voluta un po' di pratica.

Infine ci insegnò la lezione più importante: dimorare in pace nella coscienza stessa. Come spiega il suo stesso maestro, Ajahn Mun, «possiamo notare la distinzione fra la coscienza e tutti gli stati mentali e le esperienze che vi sorgono e passano, transitori. Quando non capiamo questo punto prendiamo per reale ognuno degli stati mentali che passano. Quando invece vediamo le condizioni mutevoli come la felicità o l'infelicità per quello che sono, troviamo la via alla pace. Se riesci a dimorare in pace nella conoscenza, nella coscienza pura, non ti resta più molto da fare».

Dimorare in pace nella coscienza significa che stiamo semplicemente chiudendo fuori il mondo, che ci ritiriamo nella contemplazione dell'ombelico? Per niente. Dimorare nella conoscenza non è sinonimo di distacco. Quando ripercorro la mia vita posso vedere le mie lotte per scoprire questa verità. Molte volte lo stato delle cose nella mia famiglia – i conflitti e gli imprevedibili accessi di violenza – mi aveva messo voglia di scappare, ma non ci ero riuscito. Per venire a patti con i traumi che vivevo a volte cadevo in depressione o diventavo rabbioso o cinico, ma come protezione sviluppai soprattutto la capacità di prendere le distanze da ciò che stava succedendo. Il

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

distacco mi divenne naturale: lo utilizzavo per trovare la pace interiore e per cercare di calmare le persone che avevo intorno. Naturalmente questi schemi perdurano e ora «lo faccio di mestiere».

Così all'inizio confondevo la meditazione con la mia solita strategia di distacco; poi scoprii poco a poco quanto mi sbagliavo: il mio distacco era stato un ritrarmi dal dolore e dal conflitto rifugiandomi in un guscio protettivo. Era più simile all'indifferenza. Nella psicologia buddhista, l'indifferenza è definita «il nemico prossimo» della vera apertura ed equanimità, un'imitazione che nasce da insegnamenti mal diretti. Per dimorare in pace nella coscienza dovevo disimparare quel distacco difensivo e imparare a sentire ogni cosa; dovevo permettermi di riconoscere e sperimentare le sensazioni e i pensieri, i conflitti, l'imprevedibilità della vita, per imparare a fidarmi dell'apertura della coscienza stessa. Dimorare in pace nella coscienza è l'opposto della contrattura e della paura. Quando dimoriamo in pace nella coscienza ci passa del tutto la paura della mutevolezza delle situazioni nella vita.

Nel monastero, spesso Ajahn Chah notava quando eravamo in preda a stati di preoccupazione o di rabbia, di dubbio, di dolore; allora sorrideva divertito e ci incitava alla ricerca: «Chi è che dubita? Chi è arrabbiato? Riuscite a dimorare in pace nella coscienza che è consapevole di questi stati?» A volte ci insegnava a stare seduti a fianco di un morente per acquisire la consapevolezza tutta particolare di quell'attimo misterioso in cui la coscienza se ne va e una persona piena di vita diventa un cadavere senza vita. A volte diceva: «Se vi perdetevi nella foresta, quello non è un vero perdersi: vi perdetevi davvero se dimenticate chi siete».

Questa conoscenza o coscienza pura si definisce con molti nomi, ognuno dei quali allude alla nostra essenza al di fuori del tempo. Ajahn Chah e i monaci thailandesi della foresta la definiscono «Mente originaria» o «Uno che conosce». Nel buddhismo tibetano si parla di rigpa, «silenzioso e intelligente». Nello Zen è detta «fondamento della mente» o «essenza della mente». Gli yogi induisti parlano del «Testimone senza tempo». Possono suonare astratti, questi insegnamenti, invece sono piuttosto pratici. Per comprenderli possiamo semplicemente notare le due distinte dimensioni della nostra vita: il flusso delle esperienze in costante mutamento e ciò che vive quelle esperienze e le conosce.

Forse possiamo comprenderlo meglio con la storia di un palestinese di
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

nome Salam, mio buon amico. Avevo incontrato Salam mentre tenevo alcune lezioni per gli hospices (strutture per cure palliative e assistenza ai malati terminali) dei sobborghi di San Francisco. Salam sapeva starsene seduto accanto ai morenti perché non aveva alcuna paura della morte. Dalla fine degli anni Sessanta e per tutti gli anni Settanta era vissuto a Gerusalemme facendo il giornalista e l'attivista; lo arrestavano di continuo, perché scriveva in favore della creazione di uno stato palestinese con capitale nella zona orientale di Gerusalemme. Aveva passato quasi sei anni nelle prigioni israeliane; era stato interrogato con frequenza e periodicamente picchiato e torturato, cose che succedevano in entrambe le parti in guerra.

Un pomeriggio, dopo essere stato picchiato malamente, mentre giaceva sul pavimento della prigione fu preso a calci da un secondino particolarmente crudele. Gli usciva il sangue dalla bocca e, come la polizia riportò in seguito, le autorità si convinsero che era morto.

Salam ricordava il dolore delle percosse; poi, come riferiscono spesso le vittime di incidenti e di torture, sentì che la sua coscienza aveva abbandonato il suo corpo e saliva fluttuando verso il soffitto. All'inizio era una sensazione piena di pace e di quiete: come in un film muto, vedeva il proprio corpo che giaceva laggiù e veniva preso a calci; era una sensazione così tranquilla che non capiva cosa fosse tutto quel trambusto. Poi, descrisse Salam, la sua coscienza si era espansa ancor di più, in un modo stupefacente: lui sapeva che il suo corpo era quello che giaceva laggiù ma a quel punto sentiva di essere anche lo scarpone che tirava calci su quel corpo. Ed era anche la vernice verdolina scrostata sulle pareti della prigione, la capra che si sentiva belare là fuori, la sporcizia sotto le unghie del secondino: era vita, era tutta la vita e l'eterna coscienza di tutto ciò, senza alcuna separazione. Essendo ogni cosa, non sarebbe potuto morire; in lui si aprì un benessere e una gioia indescrivibili, poi gli nacque dentro, spontanea, la compassione per la stupefacente follia degli esseri umani, che aderiscono a concetti nazionalisti e si fanno la guerra, convinti di essere separati gli uni dagli altri.

Due giorni dopo, ci raccontò Salam, riprese coscienza sul pavimento di una cella, in un corpo pieno di lividi e segnato dalle percosse, senza provare paura né rimorso, solo stupore. Quell'esperienza modificò del tutto l'idea che aveva della vita e della morte. Salam si rifiutò di continuare a partecipare a qualunque forma di conflitto; una volta rilasciato sposò una donna ebrea ed ebbe figli ebrei-palestinesi. Questa, diceva, fu la sua risposta alla pazzia del

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

mondo fuorviato da insegnamenti sbagliati.

VOLGERSI ALLA NOSTRA ESSENZA

«Chi siamo realmente?» chiede il koan zen.⁷ «Chi è che sta trascinando in giro questo corpo?» oppure «Che faccia avevi in origine prima che nascessero i tuoi genitori?» Sono domande che ci obbligano a osservare direttamente la coscienza che abita nel nostro corpo. Ajahn Chah ci chiedeva di «essere ciò che conosce». I maestri tibetani insegnano ai loro studenti a dirigere lo sguardo dentro di sé per vedere chi o che cosa sta compiendo l'atto di guardare. Ajahn Jumnian, maestro thailandese della foresta, dice ai suoi discepoli di essere testimoni di ogni esperienza come a partire dal «terzo occhio» che si trova nel centro della fronte. In ognuna di queste pratiche ci volgiamo alla coscienza stessa e vi dimoriamo in pace.

È come se fossimo al cinema, del tutto persi nel film del quale siamo i protagonisti al momento, quale che sia – romantico, d'avventura, commedia o tragedia. A un certo punto ci dicono di guardare dietro di noi per scoprire la fonte del film: voltando la testa riconosciamo per la prima volta che tutta l'azione drammatica nasce da una serie di immagini mutevoli che un fascio di luce proietta sullo schermo. La luce, chiara e splendente, prende colore a seconda delle varie forme impresse sulla pellicola, anche se per sua natura essenziale è pura e immutabile.

In certi momenti l'azione ha qualche interruzione, lo spettacolo rallenta un po', si fa perfino noioso; allora magari ci assestiamo un po' sul sedile, notiamo la gente che mangia pop-corn intorno a noi, ci ricordiamo di essere al cinema. Allo stesso modo possiamo notare che ci sono intervalli fra un pensiero e l'altro, intervalli nella percezione complessiva che abbiamo di noi stessi. Invece di perderci nelle idee e nei problemi che abbiamo davanti, creando tutta la rappresentazione di noi stessi, in alcuni momenti sentiamo lo spazio che c'è intorno alla nostra esperienza, la lasciamo andare e ci rilassiamo. Dice il maestro di meditazione Chögyam Trungpa: «Quegli intervalli sono notizie davvero ottime»; ci ricordano che possiamo sempre dimorare in pace nella consapevolezza, che la libertà è sempre possibile.

Per fare ritorno alla presenza mentale non abbiamo bisogno di circostanze particolari favorevoli alla meditazione o di esperienze di pre-morte come quelle di Salam. Un ragazzo a scuola nota all'improvviso un raggio di sole

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

che illumina il pulviscolo e di colpo non è più il bravo alunno di quinta che suda alle prese con la matematica: sorride e sente il mistero che pervade ogni cosa, e tutto il suo «dramma di formazione» di giovane studente viene circondato e abbracciato da una presenza mentale libera e silenziosa. Una donna cammina per la strada pensando a un amico lontano e per un momento dimentica la spesa da fare, mentre percepisce l'eternità e la propria minuscola esistenza che l'attraversa. In un litigio ci fermiamo, ci mettiamo a ridere, lasciamo andare e ci ammutoliamo. Ognuno di questi momenti ci offre un assaggio di libertà.

Come abbiamo visto, quando ci mettiamo a indagare su chi sia consapevole possiamo anche sentirci confusi, all'inizio, come un pesce che cerca l'acqua. Scopriamo che non c'è nulla di solido, nessuno che sta percependo. È una scoperta meravigliosa. La presenza mentale non ha né forma né colore; è al di là di «presenza» o «assenza», «venire» o «andare»: al loro posto c'è soltanto uno spazio limpido di conoscenza, di coscienza, che è vuoto e allo stesso tempo dotato di cognizione. Mentre reggi fra le mani questo libro la tua coscienza legge le parole e riflette sulla natura della coscienza stessa; voltati e chiediti chi è che sta leggendo. La prima risposta che ti verrà, forse, è: «Non riesco a sentire niente, qui, è soltanto vuoto». Sta' con questa presa d'atto, questa vuota apertura; impara a fidarti di lei. È la coscienza senza limitazioni, che riflette tutto ciò che appare alla sua percezione senza lasciarsene influenzare.

Se eserciti questa indagine con regolarità, poco a poco potrai sviluppare la capacità di distinguere, fra gli avvenimenti e le esperienze della vita, la coscienza che ne fa conoscenza. Impara a dimorare in pace nel «conoscere», non disturbato; impari a metterti comodo in mezzo a tutte le situazioni, anche in quelle difficili o confuse.

Questo fermarsi in pace, questo assestarsi, è ben diverso da quella sorta di distacco patologico che avevo imparato da bambino. Mosso dalla paura, mi ero separato dall'esperienza che vivevo, proteggendomi con la sottile distanza che il mio ruolo di testimone mi garantiva. Quando davvero dimoriamo in pace nella presenza mentale, la nostra esperienza è spaziosa e intima, senza difese. Insieme a essa nasce la compassione; sentiamo il nostro cuore connettersi spontaneamente con la vita.

Una meditante, Maria, che lavora come infermiera nel Pronto soccorso di un ospedale di zona descrive come ha imparato a usare l'arte di dimorare in

pace nella presenza mentale: «A volte non c'è troppo da fare e posso lavorare in automatico, effettuando i controlli su un paziente o sbrigando le pratiche mentre la mente se ne va a pensare un milione di altre cose. Poi magari ci arriva una folla intera di pazienti – incidenti, attacchi di cuore, crisi d'asma. Io faccio la mia parte, ma sono sintonizzata anche sull'insieme di quel che succede. Ho imparato ad aprire la presenza mentale: è come se la mia mente diventasse spaziosa e calma, presente, sensibile alle necessità eppure in un certo senso distaccata, allo stesso tempo. Sospetto che sia come lo 'stato di flusso' di cui parlano gli atleti: io sono presente nella situazione, faccio quel che va fatto, eppure una qualche parte di me si limita a osservare tutto quanto, in silenzio.

«Mi capita di più, in questi giorni, non solo al lavoro; quando pratico la meditazione, la cosa si fa più forte. Ho avuto un gran litigio con mio figlio, e mentre succedeva sentivo che mi irrigidivo fisicamente sempre di più, tanto ero sicura di avere ragione; mi è bastato percepire quella rigidità per rilassarmi e spostarmi nello spazio della presenza mentale, ed ecco che le cose si sono aperte. Gli stavo dicendo di no, ma riuscivo a sentire tutto l'amore che c'era sotto quel 'no', che quelli erano semplicemente i nostri ruoli rispettivi da recitare per bene, e che dietro c'era tanto spazio, che andava tutto bene.»

Quando impariamo a dimorare in pace nella presenza mentale, in noi c'è cura e insieme silenzio. C'è la percezione della cosa da fare nell'immediato e la consapevolezza di tutto ciò che accade, c'è un grande spazio e c'è una sensazione di connessione e d'amore. Quando c'è spazio a sufficienza, tutto il nostro essere riesce a prendere conoscenza della situazione e insieme a stare a proprio agio. Vediamo la danza della vita; danziamo con grazia eppure non ce ne lasciamo intrappolare. In ogni situazione possiamo aprirci, rilassarci e tornare alla natura «simile al cielo» della coscienza.



PRATICA: IL FIUME DEL SUONO

Mettiti seduto comodo e a tuo agio. Chiudi gli occhi. Fa' in modo che il corpo sia a riposo e il respiro sia spontaneo. Comincia ad ascoltare il gioco dei suoni intorno a te: nota quelli che sono forti o leggeri, lontani e vicini. Dopo aver ascoltato per alcuni minuti permettiti di sentire, percepire o immaginare che la tua mente non è limitata alla testa; sentila espandersi per essere aperta come il cielo: limpida, vasta come lo spazio. Senti la tua mente espandersi arrivando al di là dei suoni più lontani. Immagina che non sia limitata da confini, interiori né esterni. Lascia che la consapevolezza della tua mente si estenda in ogni direzione come il cielo aperto.

Rilassati in questa apertura e limitati ad ascoltare. Ora ogni suono che senti – persone, automobili, vento, rumori sottili – sorgerà e passerà come una nuvola nello spazio aperto della tua mente. Lascia che i suoni vadano e vengano, che siano forti o flebili, lontani o vicini; lascia che siano nuvole nel vasto cielo della tua stessa presenza mentale, che appaiono e scompaiono senza incontrare resistenze. Mentre dimori in pace per un po' in questa aperta presenza mentale, nota come anche pensieri e sentimenti sorgano e svaniscano nello spazio aperto della tua mente. Lasciali andare e venire senza lotta né resistenza. Pensieri piacevoli e spiacevoli, immagini, parole, gioie e dolori: lasciali venire e andare tutti come nuvole nel cielo limpido della mente.

Poi, in questa consapevolezza spaziosa, nota anche come percepisci il corpo. La mente non è nel corpo. Le sensazioni fluttuano e cambiano nel cielo aperto della mente. Il respiro respira se stesso, muovendosi come una brezza. Osserva con cura: il corpo non è solido. Si rivela sotto forma di zone rigide e morbide, di pressioni e di formicolii, di sensazioni di caldo e di freddo, che galleggiano tutte nello spazio della presenza mentale.

Rilassati. Dimora in pace in questa apertura. Lascia che le sensazioni galleggino e si modifichino. Permetti a pensieri e immagini, sentimenti e suoni di arrivare e andar via come nuvole nello spazio aperto e limpido della presenza mentale. Nota quanto lo spazio aperto della presenza mentale sia limpido, trasparente, senza tempo e senza conflitto; nota che permette ogni cosa ma non ne è limitato. Questa è la tua vera natura. Dimora in pace in lei.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Fidati di lei: è casa tua.

LE COLORITURE DELLA COSCIENZA



La coscienza viene colorata dagli stati che la attraversano.

Il Buddha

Parla o agisci con mente illusa e il dolore ti seguirà come la ruota segue l'orma del bue che traina il carro.

Parla o agisci con mente limpida e la felicità ti seguirà di presso, come l'ombra che mai da te s'allontana.

Il Buddha (Dhammapada)

Quando passavo un periodo difficile, Ajahn Chah mi dava uno sguardo e poi mi chiedeva: «Ehi, di nuovo in preda a qualche stato mentale?» Nel monastero della foresta ci spingevano di continuo a osservare la coscienza stessa e a dare un nome preciso agli stati mentali che sorgono di continuo, per tutto il giorno, riempiendola: spaventato, annoiato, rilassato, confuso, rancoroso, calmo, frustrato e così via.

Ajahn Chah a volte ci chiedeva esplicitamente dei nostri stati mentali, per farceli riconoscere con più chiarezza. Incalzava un monaco di Bangkok che aveva divorziato da poco chiedendogli: «È tristezza? Rabbia? Autocommiserazione? Ehi, sono cose naturali! Osservale tutte». A un altro monaco inglese, confuso, diceva ridendo: «Riesci a vedere quel che sta succedendo? C'è distrazione, confusione, impantanamento. Sono solo stati mentali, lo sai. Coraggio! Dai credito ai tuoi stati mentali? Ti intrappolano? Di certo ti faranno star male».

Quando eravamo più capaci di notarli, lui alzava la posta; rendeva le cose difficili, deliberatamente, e stava a guardare quel che succedeva. Nella stagione più calda ci mandava a piedi nudi a fare la questua di cibo in un giro di sedici chilometri, e al ritorno ci sorrideva per vedere se eravamo frustrati o scoraggiati. Ci teneva seduti per tutta la notte dandoci insegnamenti

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

interminabili, senza alcun intervallo, e veniva a cercarci tutto allegro la mattina alle quattro. Quando ci seccavamo ci chiedeva: «Sei arrabbiato? Di chi è la colpa?»

La cultura popolare occidentale ci aveva insegnato che il modo per raggiungere la felicità è modificare l'ambiente esterno in modo che si adatti ai nostri desideri. Questa strategia non funziona, però: nella vita di ognuno di noi compaiono di continuo piacere e dolore, guadagno e perdita, lode e biasimo, per quanto duramente noi si lotti per avere soltanto piacere, guadagno e lode. La psicologia buddhista offre un approccio differente alla felicità: insegna che gli stati di coscienza sono di gran lunga più determinanti delle circostanze esterne.

Più di ogni altra cosa, il modo in cui facciamo esperienza della vita è generato dal particolare stato mentale nel quale le andiamo incontro. Se stai guardando una finale di calcio delle scuole superiori e tua figlia – nervosa – gioca in porta, avrai la coscienza piena di preoccupazione, simpatia ed eccitazione a ogni svolta del gioco; se invece sei un tassista che aspetta di riportare a casa dalla partita la figlia di qualcun altro vedrai le stesse cose – le giocatrici, la palla – in modo annoiato e privo di interesse. Lo stesso vale quando si ascolta Beethoven, quando si strappano le erbacce, quando si guarda un film di Woody Allen o si visita Città del Messico: la pura presenza mentale acquisisce questa o quella colorazione a seconda dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e aspettative.

Il Buddha dice: «Proprio come quando si suona un liuto il suono sorge in relazione alla qualità dei legni di cui è fatto lo strumento, dalle corde e dall'abilità del musicista, allo stesso modo compaiono attimi di esperienza e di coscienza, e dopo essere venuti all'esistenza scompaiono».

Quando la coscienza è «colorata» o condizionata agisce sotto forma particellare: sorge e scompare assumendo in sé ogni qualità che viene a emergere dalle condizioni della mente e dei sensi in quel dato momento. Come per la luce o il suono, si può osservare la modalità in cui la coscienza sorge, sotto forma di momenti ben distinti e individuabili. Alcuni di quei momenti possono anche essere modificati, come cercava di insegnarci Ajahn Chah.

Ecco un quarto principio della psicologia buddhista:

4 Riconosci gli stati mentali che riempiono la coscienza. Passa dagli stati non salutari agli stati salutari.

Per esplorare questo aspetto particellare della coscienza dovremo osservare alcuni degli elenchi del Buddha, che sono fra le mappe più dettagliate della psicologia umana mai sviluppate. Per gli occidentali è uno degli aspetti della psicologia buddhista che più li mettono alla prova: esistono centinaia di elenchi e di schemi di stati mentali e di relazioni. In certi monasteri della Birmania e della Thailandia, specialmente in quelli che studiano le raffinate analisi psicologiche dell'Abhidharma, ho visto lavagne intere coperte di complicati diagrammi sulle sottili interazioni che si generano fra stati di percezione, reazioni e coscienza a livello microscopico. A guardarle, sembra di trovarsi in un'aula di fisica al MIT, il Massachusetts Institute of Technology, il più prestigioso istituto universitario americano per le materie scientifiche, o a un seminario su «Cibernetica e teoria dei sistemi».

In parole semplici, il Buddha aveva una passione per gli elenchi. Ci sono le due verità, le tre caratteristiche, i quattro fondamenti della presenza mentale, i cinque ostacoli, le sei perfezioni, i sette fattori di illuminazione e l'ottuplice sentiero. Ci sono elenchi di 52, 89 e 121 stati di coscienza. Nelle scuole più tarde gli elenchi si gonfiano: gli 80.000 versi sulla saggezza e gli 84.000 «mezzi abili». Alcuni, dotati di mentalità ingegneristica (come Robert Hover, un americano che negli anni Sessanta era diventato maestro di meditazione in Birmania), amano gli elenchi; molti di noi, purtroppo, hanno l'impressione di affogarci dentro – la stessa impressione che ci fa il ricordo di una matematica mal insegnata o di un vecchio zio ossessivo. Non è il nostro modo d'apprendere, questo.

Quegli elenchi, comunque, avevano una funzione determinante. In origine la psicologia buddhista era una tradizione a trasmissione orale, che venne recitata a voce per cinquecento anni prima di essere messa per iscritto; gli elenchi numerati sono uno strumento mnemonico tradizionale, un modo per ricordare gli insegnamenti nel dettaglio e in profondità senza perdere informazioni essenziali. Facevano parte della scienza dell'epoca, erano stati

sistematizzati e ripetuti e utilizzati per secoli in esperimenti di sviluppo interiore di una precisione squisita. Sebbene non esistano in fonti scritte, questi elenchi vengono ancora recitati a memoria e sono considerati un'eredità preziosa. In effetti era una forma di conoscenza sistematica rispettata non solo in India ma in tutte le culture civilizzate del mondo antico. Sta scritto che Abdul Kassem Ismael, Gran Visir di Persia nel decimo secolo, non potesse sopportare di separarsi dalla sua biblioteca di 117.000 volumi: quando viaggiava i libri erano trasportati da una carovana di cento cammelli, addestrati a camminare in una formazione che conservava l'ordine alfabetico in cui era sistemata la biblioteca.

Per aiutarci a comprendere le momentanee «coloriture» della coscienza la psicologia buddhista le colloca in un sistema tripartito, definito «il tutto», che abbraccia per intero tutta la nostra umana esperienza. La prima parte include tutte le impressioni che riceviamo attraverso le «porte dei sensi». L'elenco è breve, perché la nostra esperienza sensoriale comprende solo sei cose: immagini, suoni, sapori, odori, percezioni tattili e corporee e pensieri/sentimenti. È degno di nota il fatto che nel sistema buddhista la mente sia considerata la sesta «porta dei sensi», attraverso la quale passano pensieri e sentimenti e intuizioni proprio come attraverso gli occhi passano le immagini e attraverso le orecchie passano i suoni.

La seconda parte è formata da momenti distinti e misurabili di quella coscienza che riceve ogni singola esperienza sensoriale. Una persona appena morta riceve ancora informazioni sensoriali, la luce del sole o la brezza sulla pelle, ma in lei non c'è più alcuna coscienza a registrarle: per poter fare esperienza di qualcosa occorre che sorga un attimo di coscienza presso la porta dei sensi. Queste sei particelle fondamentali di coscienza sono momenti individuali di conoscenza detti, rispettivamente, coscienza visiva, coscienza uditiva, coscienza gustativa, coscienza olfattiva, coscienza tattile e corporea, coscienza mentale.

Con i sei sensi e le relative coscienze individuali noi ci costruiamo la nostra realtà, proprio come un artista può dipingere il mondo intero utilizzando qualunque combinazione dei colori bianco, giallo, rosso, blu e nero. Il Buddha spiega: «Monaci, avete visto un capolavoro di pittura? Quel capolavoro è disegnato dalla mente insieme ai sensi. In effetti, o monaci, la mente è più artistica e creativa di ogni capolavoro che sia creato: è la fonte di ogni umana creatività».

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Tornando agli elenchi: all'inizio pensavo che fossero arcaici e in certi casi anche arbitrari, ma i miei maestri insistevano sul fatto che potevano aiutarmi a comprendere la mia esperienza diretta a livello più profondo e intuitivo. Il maestro birmano Mahasi Sayadaw, istruendomi sulla meditazione, mi insegnò a rallentare il flusso mentale e a notare il sorgere e il passare di ogni momento, con precisione, nel dettaglio. Nella sala da pranzo del monastero, ogni secondo mi portava immagini, suoni, odori e pensieri. Mi sedevo a mangiare riso e curry di pesce e potevo percepire la pressione della veste sulla pelle, il gioco mutevole delle voci dei visitatori, potevo odorare e percepire il sudore sul mio corpo; muovendo in consapevolezza il braccio per sollevare un mango alla bocca e masticarlo, prendevo coscienza di un brusio di fondo di pensieri e sensazioni a commento. All'inizio erano tutti mescolati, ma dopo mesi di allenamento alla consapevolezza la mia percezione era diventata acuta come un microscopio. Pochi minuti contenevano migliaia di attimi di suono e di coscienza uditiva, di immagini e di coscienza visiva, di sapori e di coscienza gustativa, tutti mescolati insieme come le macchie di colore in un dipinto impressionista o come i puntini di luce sullo schermo di un televisore, a creare la mia esperienza di «pranzo».

Anche ora, mentre leggete, potete notare queste sei impressioni dei sensi e le sei coscienze sensoriali che rapidamente sorgono e si dileguano una dopo l'altra come fotogrammi di un film. Datevi un momento di tempo per alzare lo sguardo dalla pagina e notate come il libro e le idee che contiene spariscono dalla vostra coscienza, sostituite dalla visione di ciò che avete davanti. Tornate a questa pagina e poi di nuovo, dopo avere letto questa frase, spostate l'attenzione alle vostre sensazioni corporee: il contatto con la sedia o la poltrona e con il pavimento, il calore e il fresco, formicolii, tensioni, vibrazioni. Notate come, nel frattempo, il libro e i suoi contenuti si allontanano nella coscienza. Le impressioni dei sensi e le coscienze sensoriali sono i primi due gradini nella costruzione del nostro mondo.

STATI MENTALI SALUTARI E NON SALUTARI

Per completare questa immagine del mondo torniamo alla donna che osserva la figlia giocare a calcio. Vede la partita e sente i suoni, ricevendoli rispettivamente con la coscienza visiva e la coscienza uditiva; è anche eccitata, preoccupata, orgogliosa, piena di partecipazione. Le sue esperienze sensoriali sono «colorate» da molti stati mentali. Gli stati mentali costituiscono il terzo aspetto dell'esperienza umana: sono qualità della mente che «colorano» di sé l'esperienza. Un loro elenco, molto diffuso, ne registra cinquantadue; in altri si arriva a centoventuno. A quanto pare i monaci dei diversi monasteri non riuscivano mai ad arrivare a una decisione definitiva.

Insieme a ogni impressione dei sensi e alle coscienze che le ricevono sorgono qualità della mente come la preoccupazione, l'orgoglio e l'eccitazione; si manifestano fra i sensi e la coscienza, e aggiungono all'esperienza anche la propria sfumatura di colore. Quelle qualità mentali e ciò che apportano a ogni esperienza sono determinanti per la nostra felicità.

Un amico mandò Dennis, agente immobiliare, a praticare in un corso di meditazione allo Spirit Rock Center. Dennis era un uomo attraente che si avviava verso la quarantina; aveva anche lui i suoi elenchi personali, avendo appena rotto con la sua diciassettesima fidanzata. Era triste perché nessuna di loro era stata quella giusta. Aveva passato anche un buon numero di maestri spirituali; ero certo che, sulla sua lista di maestri, io avrei rappresentato la prossima delusione.

All'inizio Dennis odiava la meditazione. «Non posso semplicemente trovare un'altra ragazza?» mi chiese. Gli dissi di dimenticare le ragazze e di prendere consapevolezza del respiro e del corpo. Nelle settimane successive lo invitai a fare attenzione e a notare con cura non le esperienze a lui esterne ma i suoi stati mentali, le qualità mentali che riempivano la sua giornata. Dennis non era preparato a ciò che vide. Si era considerato un ragazzo felice, invece scoprì più momenti di insoddisfazione di quanto non avrebbe mai immaginato; oltre a quelli, aveva scoperto stati mentali di avversione, noia, giudizio e ansia. Certo, c'erano anche molti momenti di piacere, ma lo stupiva la frequenza con cui si sentiva insoddisfatto e ansioso. Dennis cominciò immediatamente a giudicarsi: «Che mi succede? Perché non riesco

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

a essere più sereno?» A quel punto era insoddisfatto della sua stessa mente. Quando me lo disse mi misi a ridere e gli feci notare che era semplicemente intrappolato nello stato mentale dell'insoddisfazione e che, invece di notarlo semplicemente come uno dei tanti pensieri che vengono, ne soffriva.

Quando comincio a capire la natura della felicità per Dennis fu un punto di svolta: si mise finalmente a spostare la concentrazione dai problemi «esterni» agli stati interiori che configuravano la sua esperienza.

La psicologia buddhista ci facilita la comprensione di che cosa sia la salute mentale. La presenza di stati mentali salutari genera una mente sana; la presenza di stati mentali non salutari genera stress mentale, infelicità e malattia mentale. Questo riflette una differenza significativa rispetto a gran parte della psicologia occidentale, la quale si concentra essenzialmente sui contenuti residui della coscienza, su ciò che pensiamo. Sebbene sia un punto di concentrazione che ha dato origine a molti approcci terapeutici creativi, spesso ci lascia avviluppati in una produzione infinita di pensieri ed emozioni. Qui la psicologia buddhista compie una svolta liberatoria, facendo un passo indietro in piena consapevolezza per indagare sul gioco degli stati mentali in sé e per sé, insegnandoci a lasciar andare quegli stati che portano dolore e a favorire quelli che generano gioia.

Torniamo all'elenco dei fattori mentali. I fattori mentali sono suddivisi in tre gruppi. Il primo contiene tredici qualità comuni e universali che chiunque sperimenta quasi di continuo, fra i quali la stabilità, la forza, la memoria, il «tono» del sentire (piacevole o spiacevole), la volontà, il riconoscimento. Insieme questi costituiscono il sistema operativo fondamentale della mente. Vedere come sorgono ci fa comprendere il modo rapido, a raffica, in cui la mente riceve e processa l'informazione.

IL TUTTO

<i>ESPERIENZE SENSORIALI</i>	<i>STATI MENTALI</i>	<i>COSCIENZE SENSORIALI</i>
PERCEZIONI VISIVE <i>colori, forme, dimensioni</i>	STATI MENTALI COMUNI come memoria, stabilità, percezione (del piacevole o spiacevole), volontà, forza vitale.	COSCIENZA VISIVA <i>vista</i>
SUONI	più	COSCIENZA UDITIVA

<i>tintinnio, rumore del vento, parole</i> SAPORI <i>aspro, dolce, amaro</i>	STATI MENTALI NON SALUTARI Le tre radici: attaccamento, avversione e inganno danno origine a: preoccupazione, invidia, rigidità, agitazione, avidità, egocentrismo, odio, avarizia, impudenza, torpore, chiusura mentale, confusione, percezione erronea, sconsideratezza e altri.	<i>udito</i> COSCIENZA GUSTATIVA <i>gusto</i> COSCIENZA OLFATTIVA <i>odorato</i> COSCIENZA CORPOREA <i>percezioni tattili</i>
ODORI <i>pungente, profumato, delicato</i> PERCEZIONI TATTILI <i>morbido, pungente, caldo</i>	oppure STATI MENTALI SALUTARI Le tre radici di: saggezza, amore e generosità danno origine a consapevolezza, fiducia, benevolenza, modestia, gioia, intuizione, flessibilità, chiarezza, equanimità, adattabilità, gentilezza e altri.	COSCIENZA MENTALE <i>pensieri, sentimenti, intuizioni</i>

Poi, cosa importantissima, volgiamo l'attenzione ai fattori mentali che sono passibili di allenamento. Si dividono in stati salutari e stati non salutari. I fattori non salutari hanno tre radici: attaccamento, avversione e convinzione erronea. Da queste tre radici si generano stati di invidia, rigidità, ansia, torpore, impudenza, egocentrismo, dubbio, agitazione e percezione erronea. Tutti noi li proviamo, una volta o l'altra; più sono forti, più ci fanno star male. Nella peggiore delle ipotesi generano psicopatologie: l'attaccamento diventa dipendenza, la preoccupazione diventa paranoia, l'impudenza rende la persona socialmente inaccettabile, l'avversione diventa odio e furia. I loro frutti sono la guerra, la violenza, il razzismo, lo sfruttamento e l'ingiustizia.

I fattori salutari hanno tre radici: amore, generosità e presenza mentale. Da queste tre radici sorgono stati di chiarezza, padronanza di sé, visione profonda, gioia, adattabilità, fiducia, discrezione ed equilibrio. Ognuno di questi stati mentali genera una mente felice e libera. Questi tre stati mentali salutari crescono a partire da un'attenzione consapevole; come la luce del sole dissolve la nebbia, la loro presenza dissolve gli stati mentali non salutari.

Le miriadi di pratiche e di addestramenti buddhisti hanno la funzione di far lasciar andare gli stati mentali non salutari e coltivare quelli salutari.

La suddivisione di qualità mentali in «salutari» e «non salutari» ci aiuta a vedere con chiarezza le cause della nostra felicità e sofferenza. Descrive anche una verità psicologica importante: i fattori salutari e non salutari si inibiscono a vicenda; quando sono presenti gli stati mentali salutari, non lo sono quelli non salutari. Favorendo la crescita degli stati mentali salutari, dunque, quelli non salutari scompaiono.

Per lavorare con i nostri stati mentali dobbiamo riconoscere la rapidità con cui possono cambiare, spesso scomparendo senza che ce ne accorgiamo. Dato che non siamo consapevoli dei nostri stati interiori, ci sentiamo sotto il controllo di influenze esterne: il mondo ci compiace o, alternativamente, è in difetto verso di noi, e noi finiamo come sempre in preda all'attaccamento o alla frustrazione. Su un giornale di San Francisco è uscito un articolo sui guidatori irascibili nella vicina cittadina di Pleasanton. A quanto pare la polizia era in difficoltà con i guidatori che avevano l'abitudine di superare i limiti di velocità sulla principale via di grande scorrimento della città, dunque chiese agli ingegneri del traffico di inventare sensori che potessero percepire la velocità dell'auto cento metri prima degli incroci: chi andava troppo forte si ritrovava con tutti i semafori che diventavano rossi al loro passaggio. Il trucco fece impazzire molti guidatori; «karma istantaneo» lo definì la stampa. Un modo migliore di viaggiare è osservare i nostri stati mentali.

Addestrandoci nella presenza mentale impariamo a essere consapevoli dei nostri stati mentali senza lasciarcene intrappolare. Questa capacità di riflessione su se stessi è la chiave della psicologia buddhista. Il Buddha chiede: «In che modo un praticante dimora nell'osservazione degli stati mentali negli stati mentali?» e insegna: «Il praticante prende consapevolezza di quando la mente è tesa e quando la mente è rilassata; (...) il praticante prende consapevolezza di quando la mente contiene odio e di quando la mente contiene amore; (...) il praticante prende consapevolezza di quando la mente contiene preoccupazione e di quando la mente è tranquilla».

Osservando la nostra stessa mente possiamo notare gli stati mentali che vi predominano, come se notassimo il tempo che fa. Una tempesta può portare pioggia, vento e freddo; analogamente possiamo osservare i grappoli di stati mentali non salutari che ci si presentano nelle giornate difficili: potremo trovare risentimento, paura, rabbia, preoccupazione, dubbio, invidia,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

agitazione.

Possiamo anche notare gli stati salutarî nei periodi in cui ci sentiamo pi liberi e aperti: possiamo notare come siano spontanei in noi l'amore, la generosit , la flessibilit , l'agio e la semplicit . Sono stati importanti da notare, perch  ci danno fiducia nella nostra bont  originaria, nella nostra «buddhit » innata.

Quando June era venuta da me stava vivendo un divorzio movimentato ed era preoccupata in particolare per la figlia undicenne. Per cominciare sedemmo insieme in meditazione, non a cercare di sistemare le cose ma solo a reggere fra le braccia, con compassione, tutto il dispiacere e le ferite della situazione nel suo complesso. Invece di curare l'esperienza di June come se fosse un'emergenza e di cercare di modificarla, prendemmo alcuni respiri profondi e ci installammo nell'esperienza di essere semplicemente presenti a quel momento. Nello spazio nuovo che si apriva chiesi a June di essere consapevole dei suoi stati interiori, di ci  che stava provando e sentendo. Lei si mise subito a piangere. La sua vita interiore, disse, andava dall'estrema preoccupazione e agitazione alla recriminazione con se stessa, al senso di colpa e alla rabbia. Non riusciva a dormire, stava l  a immaginare ossessivamente un futuro che non era ancora arrivato. Il suo dottore le aveva dato dei tranquillanti che la calmavano un po', ma la sua mente si lasciava ancora travolgere con facilit .

Invitai June a riconoscere e nominare ad alta voce, con gentilezza, gli stati mentali man mano che le nascevano dentro. Cominci  a identificare i grappoli di rabbia e gli stati mentali pieni di paura man mano che sorgevano; June riusciva a sentire quanto fossero appiccicosi, quant'era facile credere al fascino che esercitavano su di lei. Eppure, meditando insieme, via via che la sua presenza mentale si rafforzava June cominci  a notare che la sua vita non era tutta l , in quegli stati: rise un po', accorgendosi quanto tempo era che non provava un po' di sollievo.

Per dare sostegno a questa sua nuova apertura suggerii a June un programma intero che comprendeva meditazioni in sedute quotidiane con pratiche di consapevolezza e di compassione. Inoltre June si impegn  a praticare la nonviolenza, anche nei confronti di quello che sarebbe diventato ben presto «il suo ex marito»: ogni mattina esprimeva a voce alta un intento di compassione e di pace verso se stessa e tutti coloro che avrebbe incontrato nella giornata. Semplific  lo stile di vita, ricominci  a fare esercizio fisico

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

insieme a qualche amica, passò molto tempo con la figlia. La incontravo periodicamente, per dare sostegno a cambiamenti intesi a favorire gli stati mentali salutarì in lei, cambiamenti che l'avrebbero anche aiutata a fidarsi della propria forza interiore, della propria bontà.

June attraversò un lungo processo legale che si concluse con un adeguato assegno per gli alimenti e con la custodia condivisa della figlia. Per tutto il periodo, riferì, stette malissimo nonostante la pratica meditativa; tutta quella sofferenza, comunque, le dava un motivo in più per lavorare con la propria mente. La dedizione alla pratica di consapevolezza portò June a riconoscere sempre più chiaramente gli schemi di paura e di gelosia come stati mentali non salutarì. Notò quanto dolore generavano nel suo corpo e nella sua mente; e dato che erano velenosi e distruttivi, e dato che desiderava vivere in un modo più amorevole, pian piano cominciò a lasciarli andare.

ABBANDONARE CONDIZIONAMENTI NON SALUTARI

Lama Yeshe diceva: «Per diventare lo psicologo di te stesso non devi studiare chissà quale grande filosofia: ti basta esaminare la tua mente ogni giorno. In fondo esami già tutti i giorni le cose materiali, controlli ogni mattina se hai cibo in frigorifero. Perché non controllare lo stato della tua stessa mente? Investigare sulla propria mente è molto più importante!»

Quando impariamo a essere consapevoli dei nostri stati mentali cominciamo anche a vedere quanto siano abituali e condizionati. Le moderne neuroscienze ci dicono che le nostre reazioni del passato sono incise nelle sinapsi che mandano messaggi da un neurone all'altro, il che rende più probabile che continuino a mandare lo stesso messaggio in futuro. Facendo attenzione, riconosciamo quanto spesso all'esperienza del momento segua immediatamente una reazione. Può essere scioccante renderci conto di quanto siano impersonali e dettate dall'abitudine le nostre reazioni. Poi ci rendiamo conto, gradualmente, che la presenza mentale ci consente di scegliere una risposta più salutare.

Uno studente di meditazione, Jeremy, mi parlò delle difficoltà che provava incontrando un suo ex amico, Zach, che l'aveva tradito in un affare. In precedenza, ogni volta che Jeremy incontrava Zach, vederlo aveva sempre suscitato in lui affetto, eccitazione e felicità; ora vedere Zach gli faceva nascere dentro le qualità mentali della rabbia, della tristezza, della preoccupazione e dell'infelicità.

Nell'incontro del passato e in quello del presente l'esperienza sensoriale di incontrare Zach è la stessa; la differenza determinante è data dalle diverse qualità mentali che sorgono in relazione all'esperienza stessa. Jeremy abitava vicino a Zach, dunque lo incontrava regolarmente. I due avevano cercato di parlarsi, avevano tentato anche di mediare, ma Jeremy continuava a provare sentimenti di rabbia e di rancore: alla vista di Zach seguiva una reazione automatica, condizionata dal tradimento. Ogni volta che se ne ricordava, Jeremy si sentiva il corpo e la mente contratti dal dolore.

All'incontro successivo, invece di rimettere in scena per la cinquecentesima volta tutta la storia del grande torto che aveva subito, Jeremy fece una pausa. Provando il dolore, andò a indagare più a fondo. Sì,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

c'era una ferita; ma aveva già fatto quello che era necessario per prevenire ulteriori perdite. Respirando con delicatezza riusciva a notare che non era insorto nessun problema nuovo, che i suoi stati mentali erano il risultato dei conflitti passati. Respirò di nuovo e permise alla rabbia e all'agitazione di esserci, circondate di presenza mentale, senza alimentarle; cominciarono a ridursi, per lasciar posto a un tranquillo sollievo. Quando incontrò l'ex amico, Jeremy riuscì a riconoscere il tradimento senza più essere costretto a dimorare negli stati mentali infelici: con questo semplice atto di osservare i suoi stati mentali, Jeremy aveva fatto un passo verso la comprensione e la liberazione.

Come insegna Ajahn Chah, «quando sei saggio, il contatto con l'esperienza somiglia a stare in cima a una pianta di mango con i frutti maturi. Bisogna scegliere fra i manghi buoni e quelli marci, ed è una scelta che ti conviene fare, visto che sai quali frutti ti fanno star male e quali ti fanno bene». Allenandoci alla consapevolezza cominciamo a vedere chiaramente i frutti salutari e quelli non salutari. Praticando la presenza mentale con le esperienze piacevoli come con quelle spiacevoli, scopriamo la capacità della consapevolezza di dar spazio a una reazione salutare a qualunque cosa si presenti. La consapevolezza è il re, è la regina di tutti gli stati salutari: vede quali esperienze sono presenti e genera le condizioni perché si manifestino le nostre qualità innate – integrità, amore, generosità e semplicità.

Con la consapevolezza degli stati mentali possiamo scegliere se praticare la pace o andare in guerra, possiamo scegliere se vogliamo lasciarci imprigionare e bloccare oppure lasciar andare gli stati mentali dolorosi e stare in salute. Possiamo lasciar andare l'argilla e lasciare che risplenda l'oro che abbiamo dentro.



PRATICA: RICONOSCERE GLI STATI MENTALI

Scegli un giorno in cui hai difficoltà a osservare in consapevolezza i tuoi stati mentali come un antropologo, senza giudizio né resistenza. Di solito appaiono contemporaneamente diversi stati mentali, fra i quali possono esserci preoccupazione, agitazione, rabbia, confusione, avidità, irrequietezza e percezioni erranee.

Prendi questa risoluzione: per tre volte, nel corso di quella giornata che ritieni difficile, noterai con cura i tuoi stati mentali e ne seguirai l'andamento. Nota senza alcun giudizio quali stati sono presenti; nota il loro livello d'intensità, quanto durano, a che punto ne sei preso. Se ti sembra utile prenditi un appunto, annotali per iscritto. Fallo ancora per i due giorni successivi; dopo tre giorni, senti che effetto ha avuto questa presa d'atto consapevole dei tuoi stati mentali difficili. Se la pratica è stata chiarificatrice o se ti ha liberato dalla loro presa, continua a farla.

In seguito, allo stesso modo, cerca una giornata in cui ti senti estremamente positivo e comincia a osservare con consapevolezza gli stati mentali presenti in te. Puoi andarti a rivedere l'elenco dei fattori mentali salutari a p. 67: forse noterai stati di equilibrio, chiarezza, flessibilità, benevolenza, amore, saggezza, fiducia, gioia. Prendi nota degli stati predominanti, del loro livello di intensità, di quanto durano, se stai cercando di afferrarli e trattenerli. Di nuovo, è utile prendere appunti scritti. Fallo per altri due giorni.

Dopo tre giorni senti l'effetto che ha avuto su di te questo riconoscimento consapevole degli stati mentali salutari. Riconosci di riuscire a esserne consapevole e di saperli sostenere con l'attenzione che dai loro. Ora che l'hai imparata, porta avanti questa pratica.

LA MISTERIOSA ILLUSIONE DEL SÉ



*Studiare la via è studiare il sé.
Studiare il sé è dimenticare il sé.
Dimenticare il sé è essere illuminato da tutte le cose.*

Dogen, maestro zen

*Noi prendiamo le cose molto sul personale:
più saldamente ci aggrappiamo al sé, più problemi abbiamo.
Niente «sé», be',... [ride] ... niente problemi.*

Maestro Hina-Tyana Dhammaloka

Alla fine della cerimonia dell'ordinazione, nel boschetto sacro nel cuore del monastero della foresta, il novizio riceve la prima istruzione relativa alla meditazione: è la domanda «Chi sono io?» una pratica di indagine sistematica su se stessi. Si comincia dal corpo, chiedendoci: «Sono la pelle, i capelli, i muscoli, le ossa, gli organi, il sangue? Sono questo corpo?» La scienza moderna ci dice che nell'arco di sette anni le cellule del corpo si sono totalmente rinnovate. Se io non sono gli elementi fisici di questo corpo, allora che cosa sono? Sono il flusso delle sensazioni mutevoli? Sono i ricordi e le percezioni? Sono i pensieri e i concetti, le opinioni e le convinzioni? Chi sono io?

Questa non è una domanda teorica, è la domanda più pratica da farci nel bel mezzo dei problemi e delle preoccupazioni che abbiamo. Chi ritengo di essere io, al lavoro, in famiglia, nella comunità, nel mio cuore? Il modo di rispondere a queste domande può portarci al groviglio e alla lotta oppure alla libertà e all'agio, dovunque ci troviamo. È una domanda assolutamente essenziale alla conoscenza della condizione umana.

Secondo la visione classica del buddhismo, a generare il senso di sé sono due stati mentali: uno è chiamato «visione di sé», visione che scambia alcuni aspetti dell'esperienza per io, me o mio. Il secondo è la «visione

comparativa», che valuta il sé (o meglio la percezione che ne abbiamo generato) come migliore, peggiore o uguale agli altri. Noi generiamo un senso dell'io ogni volta che ci identifichiamo nel nostro corpo oppure nella nostra mente, nelle nostre convinzioni, nei nostri ruoli, nella nostra condizione di vita. Questa identificazione avviene di continuo, in modo inconscio, ogni volta che consideriamo «me» o «mio» le nostre percezioni, i nostri sentimenti e pensieri.

Il senso di sé si può generare in modi sani o malsani. Per esempio, una nostra amica esce sconfitta nelle elezioni in un consiglio scolastico, dopo che erano stati fatti commenti volgari su di lei, e lei si identifica con il biasimo, lo prende molto sul personale. Un uomo si sente dire dal padre anziano e dispotico che probabilmente sarà escluso dal testamento, che solo le sue sorelle «buone» riceveranno i soldi: l'uomo si paragona alle sorelle e si perde, identificandosi nel ruolo di figlio reietto. Una ragazza rimane incinta e diventa madre a diciassette anni; sua madre si identifica come «cattiva madre» che ha lasciato che succedesse questo alla propria figlia. Nasce la nipotina, è bellissima; la donna lascia andare ogni giudizio e si trasforma in una nonna entusiasta e amorevole: ora è questa la sua identità, che redime la sua vita. Poi però la figlia si trasferisce; la madre allora si identifica in una persona che viene sempre abbandonata o tradita. Chi è in realtà, quella donna?

Nella formazione buddhista noi indaghiamo sul concetto stesso di identità, chiedendoci chi siamo in mezzo a tutti questi ruoli. In questo modo, grazie alla pratica sistematica della consapevolezza, vediamo le identità aprirsi e cadere via, strato dopo strato, oppure dissolversi gradatamente. Scopriamo come sia la nostra identificazione con un senso di sé limitato a generare la nostra sofferenza. Liberarci da questi limiti ci può liberare da una vita intera di lotte.

Ecco un quinto principio della psicologia buddhista:

5 Le nostre idee su noi stessi sono generate dall'identificazione; meno ci attacchiamo a esse, più liberi e più felici saremo.

Mitch, venuto a un ritiro di meditazione, aveva una storia lunga e dolorosa. Aveva quattro anni quando suo padre, giocatore d'azzardo, aveva abbandonato la famiglia. L'aveva rimpiazzato un patrigno che picchiava i tre bambini e abusava sessualmente di loro. Mitch, arrivato alle scuole superiori, aveva cominciato a far uso intensivo di droga per attenuare il dolore che provava, e intanto sua sorella maggiore entrava e usciva dall'ospedale psichiatrico. In un gruppo di sostegno per tossicodipendenti Mitch trovò aiuto sufficiente per riuscire a finire il college e iniziare una carriera come ingegnere informatico. A quel punto Mitch era sposato e aveva due figli. Leggendo qualcosa sul buddhismo, aveva scoperto che quell'approccio alla vita interiore così sistematico esercitava sulla sua intelligenza un'attrattiva di tipo tecnico. I primi ritiri che fece erano stati difficili, per lui, e gli avevano fatto provare una grande irrequietezza, tuttavia Mitch proseguì e poco a poco scoprì che lottava di meno con il dolore fisico e i processi mentali. Molto sollevato, si iscrisse a un altro ritiro.

A quel ritiro Mitch cominciò ad andare in pezzi. Tutti i ruoli adulti che si era costruito con tanta fatica – la visione di sé come di un ingegnere, un padre, un marito – sembravano un falso fronte. Mitch cominciò a provare di nuovo quello stato terribile di paura e confusione che aveva vissuto da piccolo. Viveva quella regressione che si verifica spesso ai ritiri: sembrava ferito, spaventato e giovanissimo. Mitch temeva che il dolore che provava sarebbe durato per sempre. Lo incoraggiai a fidarsi di poter imparare a sopportarlo per intero. «Mi sento così tremendamente male, un buono a nulla. Come lavorarci sopra?» mi chiese. Lo invitai a fare alcuni respiri e a percepire il proprio corpo seduto per terra; quando fu pronto, cominciò a esaminare in presenza mentale il suo stato fisico: si sentiva piccolo, rigido, dolorante, contratto. Per quanto doloroso fosse per lui, poco a poco riuscì a rilasciare qualcosa; lo invitai a notare ogni sentimento che si presentava. C'era shock, vulnerabilità, impotenza, paura, rabbia. Gli chiesi che età sentisse di avere: «Otto anni», affermò. Poi gli chiesi: «E che pensieri e che episodi sorgono insieme a questi sentimenti?» Mi disse: «Continuo a dirmi 'mi odio, sono una persona terribile' e mi sembra che debba andare avanti così per sempre». Poco a poco Mitch fu in grado di fare un passo indietro e di essere semplice testimone di quei pensieri, in consapevolezza.

Poi gli chiesi: «E quelle storie che ti sei raccontato per così tanto tempo, sono vere? Ti corrispondono?» Lo guardavo direttamente negli occhi, con gentilezza. La sua identificazione con la frase che si ripeteva cominciò a traballare, a farsi incerta. Andai avanti: «Tutte le sensazioni fisiche così mutevoli, il dolore, la tensione, è tutto quel che sei?» «Non esattamente.» «E i sentimenti difficili, la paura e l'impotenza, sono il tuo vero io?» «Be', no.» «E i pensieri e le frasi giudicanti sono quel che sei?» «No, io contengo tutte quelle cose, ma no, quelle non sono me.» «E chi è che sta prendendo consapevolezza di tutto questo? Prova a cercarlo.» «Non riesco a trovare nessuno in precisione. C'è la consapevolezza, ma non sono sicuro di chi sia consapevole in questo momento.» «Che effetto fa?» Con una gran risata, Mitch disse: «Molto molto più libero!» Restammo seduti insieme per un po', dimorando in pace nella presenza mentale.

Poco a poco Mitch imparò ad aprirsi a ogni livello dell'esperienza senza opporre resistenza e senza identificazione. Proprio come il Buddha aveva testimoniato le condizioni dolorose di una vita passata, Mitch fece la pratica di reggere tutto quanto avvolgendolo nella grande compassione; in quel modo una qualche sua parte imparò che l'«io» ferito non era la vera essenza della sua persona. Poco a poco, Mitch cominciò a guarire.

Nei colloqui con i suoi seguaci, il Buddha chiedeva regolarmente loro di indagare sulla propria vera natura. «Monaci, queste cose che mutano di continuo, possiamo chiamarle 'il sé'?» «No, signore, non lo sono.» «Le mutevoli esperienze del corpo sono il 'sé'?» «No, signore», rispondevano loro. «I pensieri mutevoli, le formazioni mentali sono il 'sé'?» «No, signore, non lo sono.» «E i mutevoli stati di coscienza devono essere afferrati come 'sé'?» «No, venerabile signore.» «In senso assoluto», continuava il Buddha, «tutte queste cose si scoprono essere prive di un 'sé'.»

Ciò che scambiamo per un «sé», per un «io», è qualcosa di approssimativo fatto di attaccamenti, è un'identificazione temporanea in alcune parti della propria esperienza. I sé sorgono e si solidificano come ghiaccio che galleggia nell'acqua. In realtà il ghiaccio è fatto della stessa sostanza dell'acqua. L'identificazione e l'attaccamento induriscono l'acqua facendone ghiaccio. In modo analogo noi percepiamo noi stessi come entità separate.

IL PARADOSSO DELLO SVILUPPO

Sia la psicologia occidentale che quella buddhista riconoscono il bisogno di un sano sviluppo dell'«io». In effetti, da un punto di vista clinico occidentale, non trovare una propria identità è considerato un problema. Di solito lo sviluppo di un sano senso di sé è un processo naturale. Nella psicologia occidentale, Freud e i suoi seguaci descrivono gli stadi dello sviluppo dell'«io», il modo in cui un bambino separa gradualmente la propria identità da quella della madre percependo quest'ultima come un essere altro da sé. Quando un bambino scopre che non sempre i suoi bisogni e desideri più profondi vengono soddisfatti dalla madre, in lui nasce un potente bisogno di gestire e controllare quel mondo imprevedibile e il suo senso di sé si rafforza. La sua mente impara a percepirsi come un essere separato e a far fronte alle paure e alle frustrazioni della vita sviluppando ricordi consolatori, capacità di linguaggio, strategie per risolvere i problemi. Un senso di sé ben riuscito è identificato da capacità fisiche e sociali sempre più mature; nella psicologia occidentale il buon funzionamento di quella capacità centrale che Freud chiama «ego» è una delle definizioni più importanti di salute mentale.

I testi di psicologia buddhista, per esempio il Visuddhimagga,⁸ descrivono un analogo sviluppo dell'«io». Ci raccontano come la radiosità originaria della nascita sulla Terra si modifichi quando si passa dall'ambrosia del latte materno al cibo solido: crescono preferenze e avversioni, si generano frustrazioni. Il mondo nel quale all'inizio l'unico alimento sapeva sempre di fiori di gelsomino si fa più duro: i nuovi esseri prendono consapevolezza della loro necessità di urinare e defecare; prendono coscienza del maschile e del femminile e si marcano stretti a vicenda; pongono confini di «io» e «mio» e si scontrano fra loro, generando la necessità di autoproteggersi. Poi imparano a limitare i propri impulsi e aumenta la padronanza di sé. In questi vari stadi il senso di sé, dapprima esitante, si rafforza per aiutare la persona a navigare nel mondo.

Dal più minuscolo degli organismi a forme di vita più complesse su su fino agli esseri umani, porre confini e percepire la separatezza sono esperienze universali. Il dono che ci fa la psicologia buddhista è portarci al passo successivo, ossia alla capacità evolutiva di vedere al di là di quell'«io»

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

separato. L'«io» funzionale, perfino nel suo aspetto più sano, non è la nostra essenza. La sofferenza si perpetua in noi esattamente nella misura in cui noi adulti restiamo intrappolati e identificati in uno qualunque dei nostri precedenti stadi di sviluppo. La psicologia buddhista, diversamente dalla sua controparte occidentale, riconosce che il processo ordinario di sviluppo non finisce con l'acquisizione di un sé funzionale, ma a partire da esso offre una via verso la scoperta dell'assenza di sé. Ci mostra che il senso del sé si crea attimo per attimo, poi dissolve l'identificazione e mostra quell'apertura gioiosa che si trova al di là del sé.

Quando paragoniamo le due visioni del «sé», quella della psicologia buddhista e quella della psicologia occidentale, il linguaggio può indurci in confusione. Per esempio, c'è un impiego dualistico del concetto psicologico di «ego». Tecnicamente, nella psicologia occidentale, il termine «ego» descrive un sano aspetto di capacità organizzativa della mente, mentre comunemente, nel linguaggio spirituale, il termine «ego» ha una connotazione più negativa, come nei composti «egoista» e «egocentrico». Analogamente, descrivendo l'«io» o «sé» troviamo una molteplicità di termini a volte spiazzante, che spazia da una sana percezione di sé fino alla descrizione buddhista dell'assenza di un «sé». Il diagramma che segue offre alcuni chiarimenti:

PSICOLOGIA OCCIDENTALE

EGO – Uso teorico

Il termine è impiegato per descrivere la funzione di regolazione della mente.
Regola le energie che provengono dal super-io (convinzioni condizionate) e dell'id o es (spinte inconse). L'ego può essere sano oppure fragile e bisognoso.

→

SANO SENSO DEL SÉ

Capacità funzionale di governare la propria vita, di mettersi in relazione con le frustrazioni, verificare e disporre le risorse, affrontare i conflitti, lavorare, amare, creare e prendersi cura di sé e degli altri.

PSICOLOGIA BUDDHISTA

EGO – Accezione spirituale comune

Il termine è impiegato per descrivere stati di attaccamento e identificazione e le qualità di autovalutazione eccessiva ed egocentrismo che sorgono da un ridotto senso di sé.

SALUTE MENTALE

Maturazione di qualità mentali salutari come saggezza, fiducia, padronanza di sé, flessibilità, amore, integrità, capacità di intuizione, generosità.

Deriva dall'illusione della separatezza e dall'ansia che ne deriva.



NON SÉ

Scoperta del fatto che il senso del sé e della separatezza dagli altri è fittizio, falso, generato da attaccamento e identificazione. Liberarsi dall'identificazione con il sé porta al più alto livello di salute mentale, libertà, compassione e gioia.

IDENTIFICAZIONE

Quando li si sente per la prima volta, gli insegnamenti sul non sé possono generare confusione o addirittura paura; possiamo temere che non sé significhi la perdita del nostro io, come se stessi per morire. La psicologia del non sé è piuttosto diversa, però: in pratica non dobbiamo cambiare o sbarazzarci di niente, si tratta semplicemente di imparare a portare lo sguardo al di là delle false idee sul nostro «io». Scopriamo di poter lasciar andare il limitato senso di sé, ossia che l'attaccamento e l'identificazione sono facoltativi.

Per prendere in esame questo processo di identificazione giocateci un po' mentre leggete. Immaginate di essere questo libro. Identificatevi in esso, fingete che sia «voi». Come vi sentite sotto forma di libro? Sono un libro nuovo. Ho una copertina carina. Sono pieno di parole e di discernimento. Qualcuno prova interesse per me. Mi piace essere letto. Magari diventerò un successo di vendite, diventerò famoso. O forse no. Ora notate che cosa succede quando chiudete il libro. Chiudetelo con delicatezza. Mi piace essere rispettato. Riapritelo e chiudetelo sbattendolo, stavolta; buttatelo sotto un cuscino o nascondetelo fra altri libri. Che effetto vi fa? Non mi piace essere chiuso così bruscamente, non voglio essere messo via o perso, non mi piace essere lasciato cadere o finire nascosto da qualche parte. Ora smettete di identificarvi con il libro: adesso è solo un libro. Riapritelo e richiudetelo, mettetelo via o nascondetelo. Notate che diverso effetto vi fa. Il libro non è voi.

Questo processo di identificazione succede di continuo. Il guru indiano con cui ho studiato, Sri Nisargadatta diceva sempre, ridendo: «Ti identifichi così facilmente con tutto quanto – il tuo corpo, i tuoi pensieri, le tue opinioni, i tuoi ruoli – e così soffri. Io ho lasciato andare ogni identificazione». Alzava la mano e spiegava: «Guardate come si toccano il pollice e l'indice. Quando mi identifico nell'indice io sono colui che percepisce e il pollice è l'oggetto della mia percezione; invertite l'identificazione, e sono il pollice che percepisce l'indice come un oggetto della percezione. Scopro che in qualche modo spostando l'oggetto su cui è concentrata la mia attenzione io divento proprio la cosa che sto guardando. (...) Questa capacità di entrare in altri punti

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

focali di coscienza io la chiamo amore. Potete chiamarla come volete. L'amore dice 'Io sono tutto'. La saggezza dice 'Io non sono nulla'. Fra questi due scorre la mia vita».

La capacità di passare da un'identità all'altra non appartiene solo ai guru indiani: è una dote umana. Chi svolge una funzione spesso coltiva la capacità di entrare in altre identità. La persona più esperta nel seguire le tracce degli animali selvatici diventa l'animale che sta seguendo. I detective più abili entrano nell'identità delle persone su cui stanno indagando. Gli attori hanno successo in proporzione alle loro capacità di entrare in altre identità in modo convincente. Una madre si identifica spontaneamente e istintivamente con il figlio piccolo e sa perché sta piangendo. Gli innamorati dicono che i loro cuori battono come se fossero uno solo.

Questa sana liberazione dall'identificazione non è lo straniamento da sé di uno psicotico che si guarda la mano come se fosse un oggetto estraneo: quella è una disconnessione per errore, il risultato di un'illusione patologica. Liberarsi dall'identificazione non significa neanche negare l'essenza meravigliosamente unica e singolare di ogni individuo; la nostra unicità rimane, ma senza attaccamento egocentrico né paura. Scopriamo che la nostra identità è qualcosa di più indistinto, scopriamo che scorre come un fiume e torna a rinascere ogni momento. La saggezza dice che noi non siamo nulla; l'amore dice che noi siamo tutto; fra questi due scorre la nostra vita.

IDENTIFICAZIONE CON IL RUOLO E L'IMMAGINE

Possiamo studiare direttamente l'identificazione se esaminiamo i molti ruoli che la vita ci dà da ricoprire. Per esempio, di volta in volta posso sentirmi uomo, figlio, genitore, lavoratore, studente, marito, padre, insegnante, contribuente, guaritore, paziente, cittadino, ribelle, e anche membro di una particolare tribù, di un gruppo etnico, di una religione. Sono tutti ruoli, ognuno dei quali nasce sulla base di circostanze e condizioni. Da giovani sentiamo con più forza il ruolo di figlio o figlia quando siamo insieme ai nostri genitori: cerchiamo di realizzarlo bene e ci comportiamo di conseguenza. Tuttavia quando i genitori sono assenti e noi giochiamo con gli amici, il nostro ruolo di figlio o di figlia cade via – a meno di non avere una madre che, per insicurezza di identità, pretende che pensiamo a lei di continuo.

Per quaranta ore alla settimana molti di noi incarnano il proprio ruolo di lavoratore o di persona che provvede ai bisogni della famiglia. Se ci attacchiamo a una qualunque di queste identità soffriamo in proporzione alla forza del nostro attaccamento. Se cerco di mantenere il mio ruolo di maestro buddhista quando vado a casa è un disastro: se quando mia moglie si sente uno straccio le offro insegnamenti buddhisti sulla pazienza o sulla generosità, lei avrà l'impressione che le voglio fare la lezione e mi ricorderà, semplicemente, che stavolta tocca a me innaffiare il giardino e lavare i piatti. Mia figlia non vuole un insegnante di meditazione o uno psicologo, vuole un padre normale che la ascolti, che comprenda le sue esperienze, che giochi con lei, che le dia sostegno, che simpatizzi con lei. Quando sono un partner, un marito e un padre, le tre identità imparano l'una dall'altra. Se, quando esce con gli amici, una poliziotta non riesce a rilassarsi e a essere soltanto un essere umano, è prigioniera della sua identità. Se un alto dirigente non riesce a lasciar fuori il lavoro quando è il momento di prendersi cura del figlio, ne soffrono entrambi. Mi viene in mente una vignetta che ho visto: rappresentava una famiglia in una spiaggia californiana, tutti in costume da bagno tranne il padre. Lui indossava un completo da affari – giacca, gilet, pantaloni – e teneva in mano la cartella dei documenti. La moglie ride: «Proprio perché vai in ufficio tutti i giorni...» La vignetta è divertente ma ha

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

un sottofondo tragico.

Per essere saggi dobbiamo essere capaci di entrare pienamente in ogni ruolo con consapevolezza e compassione, e poi di lasciarlo andare quando abbiamo portato a termine la nostra parte. Quando ci sposiamo dobbiamo lasciar andare l'idea di essere single. Quando i figli sono cresciuti dobbiamo lasciar andare il vecchio ruolo di aiutarli a gestirsi la vita. Quando cominciamo un nuovo lavoro, o lasciamo un posto, andiamo in pensione o da impiegati diventiamo dirigenti, occorre che lasciamo andare il ruolo precedente e ne assumiamo uno nuovo. Possiamo essere liberi soltanto se, in fondo, non dimentichiamo che tutti questi ruoli temporanei non costituiscono la nostra essenza reale.

Proprio come ci identifichiamo in un ruolo possiamo identificarci anche nell'immagine che abbiamo di noi stessi. Ho un aspetto intelligente, attraente, forte? Di solito ce ne preoccupiamo perché sentiamo in noi anche le caratteristiche opposte e così, per compensazione, ci creiamo un'immagine di noi stessi. Un mio collega trovò che questi pensieri compensatori emergevano con tanta frequenza mentre meditava che si mise a nominarli con senso dell'umorismo ogni volta che sorgevano: «Sembro proprio bravo, sembro proprio bravo». Gli bastava vedere la lotta costante per apparire bravo per sentire più compassione e più agio nei propri riguardi.

Dando insegnamenti e conferenze ho imparato a fare attenzione, in particolare, alle volte in cui mi sento nervoso: per me è un segno sicuro che sono identificato, che mi preoccupo dell'impressione che farò. In quello stato non sono realmente aperto agli altri; in momenti simili vivo di persona la sofferenza che quei pensieri generano. Allora cirondo di gentile attenzione la mia preoccupazione e poi ricordo a me stesso che il mio mestiere è insegnare meditazione, non insegnare Jack Kornfield: allora mi rilasso in un attimo e divento pienamente presente. Come dice Pema Chödrön, «preoccuparsi dell'immagine di sé è come arrampicarsi su un albero pieno di uccelli che cantano con i tappi nelle orecchie».⁹ Quando molliamo la presa sull'immagine di noi stessi sentiamo un gran sollievo; il mondo torna ad aprirsi davanti a noi.

Un altro modo di crearci un'identità è considerarci membro di un particolare gruppo etnico o religione, tribù, casta o classe sociale. Io mi posso identificare come americano di classe media, di istruzione universitaria; mi posso identificare come buddhista; mi posso identificare nelle mie radici

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

etniche definendomi ebreo di ascendenza russa e turca. Ogni identificazione è una descrizione di una particolare circostanza e struttura sociale; a un livello più profondo però è a sua volta indefinita e illusoria.

A volte si utilizzano identificazioni in termini etnici e tribali in modo sano: per onorare la nostra cultura, per risvegliare dignità e rispetto, per dar valore alla nostra profonda connessione con altri come noi. Le stesse distinzioni, però, possono essere utilizzate a scopi razzisti e discriminatori, generando enorme sofferenza. Si sfruttano di continuo identificazioni etniche, religiose e tribali per finalità di potere e di sicurezza, per separare «noi» da «loro». I demagoghi di oggi hanno usato queste identificazioni per far montare un odio possente verso «gli altri». Gente che seminava odio è riuscita benissimo a infiammare gli animi di bosniaci, serbi e croati fino a generare il recente orribile ciclo di guerre e pulizie etniche. In India, i fondamentalisti indù fomentano le tensioni fra indù e mussulmani solo per guadagnare potere politico. Da noi negli Stati Uniti si sfruttano paure e identificazioni di questo genere nei conflitti fra originari e immigrati. Lavoro con membri di bande giovanili dunque lo vedo di continuo: giovani dello stesso quartiere vengono obbligati a identificarsi come «Crips» o «Bloods», le bande malavitose di Los Angeles fra loro rivali, e a volte la loro stessa vita dipende da un segnale segreto o dal colore del giubbotto. Al nocciolo, queste identificazioni non costituiscono la nostra vera essenza.

In una delle affermazioni più rivoluzionarie di tutti i tempi, il Buddha ha invitato con energia ognuno di noi a vedere al di là della cecità dell'identificazione nel ruolo, nella casta, nella razza, nella fede. Ha dichiarato: «Poiché state cercando di comprendere il sé, non chiedete di casta o classe, ricchezza o nascita, ma chiedete di cuore e condotta. Guardate le fiamme di un fuoco: da dove nasce la luminosità? Dalla natura del legno – e non importa che legno sia. Allo stesso modo il cuore luminoso della saggezza può risplendere da legni di ogni genere. È per mezzo della condotta virtuosa, per mezzo della gentilezza amorevole e della compassione, per mezzo della comprensione della verità che la persona diventa nobile».

Esaminando l'immagine che abbiamo di noi stessi, la nostra appartenenza a una tribù, i nostri ruoli, possiamo riconoscere che sono approssimativi e sperimentali: possiamo imparare a onorarli senza identificarci né perderci totalmente in essi. Quando Shakespeare scriveva le sue opere teatrali, le uniche limitazioni che aveva erano la sua immaginazione e l'ampio ventaglio

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

delle possibilità teoriche. A volte, però, le metteva anche in scena come regista. In quel caso doveva seguire il copione comune usato da tutti gli attori, sia pure con alcune possibilità di scelta: in quel ruolo la sua libertà era un po' ridotta. Altre volte ancora Shakespeare stesso recitava: allora la sua unica libertà era quella di variare l'interpretazione e la recitazione dei propri versi. In ognuno di questi ruoli, tuttavia, Shakespeare sapeva chi era: interiormente non era limitato né dal ruolo né dal copione.

Nella vita di ognuno di noi ci sono periodi in cui ci sentiamo autori, in cui abbiamo grande libertà di scegliere una direzione; poi ci sono anche tempi in cui dobbiamo ricoprire ruoli più circoscritti: quello di genitore, di sostegno della famiglia, di cittadino, di membro della comunità, di contemplativo. Una vita matura ci richiede la capacità di entrare in tutti i ruoli che ci sono dati; la libertà nasce quando li ricopriamo senza pesantezza, quando li vediamo per quelli che sono.

IDENTIFICAZIONE CON IL SÉ

Dopo più di un secolo di ricerche specifiche, i neuroscienziati hanno concluso che nel cervello non c'è una localizzazione concepibile dove si possa individuare l'«io», e che esso semplicemente non esiste.

Time Magazine, 2002

Ora ci troviamo a combattere con uno degli aspetti più profondi e più ardui della psicologia buddhista, l'esperienza del non sé. Ajahn Chah diceva: «Dovete considerarlo e contemplarlo poco a poco, non potete semplicemente pensarci su: vi esploderà la testa». Si scopre che a essere sperimentali e inconsistenti non sono soltanto i ruoli che ricopriamo e le immagini che abbiamo di noi stessi: il nostro stesso senso di identità, in sostanza, non corrisponde alla verità ed è solo un concetto. La psicologia buddhista la chiama «assenza di un sé» o «non sé». In genere ci identifichiamo con il nostro modo abituale di agire, percepire, pensare. Il nostro corpo, i nostri pensieri e sentimenti, la nostra personalità ci sembrano tutti «essere noi», essere nostri. Eppure esaminandoli anch'essi risultano provvisori e destinati a cambiare. Possiamo essere malati un anno e sani l'anno dopo; possiamo essere ansiosi e depressi in uno stadio della vita e fiduciosi in un altro. Per anni tendiamo a stare chiusi in casa ma poi potremmo cambiare e diventare più socievoli, pur continuando a considerarci timidi. Prendiamo ogni nostra identità per «quello che siamo», ma in verità non rimaniamo fissi in questo o quel modo di essere.

Un anziano, fumatore da una vita, dopo una serie di piccoli attacchi ischemici venne ricoverato in ospedale con l'enfisema. Seduta accanto al letto, la figlia insisteva perché smettesse di fumare, come già aveva fatto spesso. Lui si rifiutò, anzi le chiese di comprargli altre sigarette, dicendole: «In questa vita sono un fumatore, è così e basta». Alcuni giorni dopo ebbe un altro attacco ischemico, a quanto pare in una delle aree cerebrali deputate alla memoria. Allora sì che smise di fumare – ma non perché aveva deciso di smettere: semplicemente si svegliò una mattina senza alcun ricordo di essere un fumatore.

Non dobbiamo aspettare un ictus per imparare a lasciar andare le nostre identificazioni con il corpo e la mente. Possiamo allenarci a rilasciare

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

l'attaccamento al corpo; in caso contrario soffriremo quando il nostro corpo cambierà peso, si ammalerà, invecchierà. Dobbiamo prenderci cura del nostro corpo, ma se ci teniamo stretti a una sua specifica immagine sarà un bel problema per noi. Joelle, una praticante quarantasettenne, sviluppò una sclerosi multipla che progrediva in fretta. Nel giro di pochi anni prima perse l'equilibrio, poi non riuscì più a camminare bene o a portare oggetti, infine ebbe bisogno della sedia a rotelle. Man mano che si indeboliva, Joelle si sentiva sempre più separata dal mondo; si vergognava, come se in lei ci fosse qualcosa di intrinsecamente sbagliato.

Poi andò a un ritiro con il maestro spirituale americano Ram Dass, i cui libri (a partire da *Be Here Now*) e le cui conferenze hanno dato grande ispirazione a generazioni intere di meditanti.¹⁰ Dopo oltre trent'anni d'insegnamento e di attività in favore dei più poveri, Ram Dass aveva avuto un grave ictus. Anche lui era in sedia a rotelle, aveva anche difficoltà di parola, ma era lucido e gioioso e libero. Diceva: «Se scambio il mio corpo per la mia identità sono nei guai; ma ho imparato che questo corpo non è ciò che sono». La vita di Joelle fu trasformata da quell'incontro.

Ricordo di aver parlato con Ram Dass la prima volta che tornava all'insegnamento pubblico, due anni dopo l'ictus. In quel periodo le parole gli venivano ancora con una penosa lentezza; il suo leggendario umorismo e la sua ampia prospettiva spirituale erano ostacolati da una lotta per trovare le parole più semplici. Quando gli chiesi che effetto faceva ricominciare a insegnare, mi rispose che era dura. «Perché», proseguì con un sorriso, «loro vogliono che io sia Ram Dass e io non lo sono più».

Indagando con cura sulla questione dell'identità scopriamo che la creazione di un «io» è un processo che si compie attimo per attimo. Come la meticolosa osservazione di un pranzo che ho descritto nel capitolo 2, possiamo esaminare la nostra esperienza e renderci conto che ogni attimo è fatto di tanti eventi microscopici – impressioni sensoriali fisiche, di sentimenti, percezioni, pensieri – che sorgono e passano in modo piuttosto semplice. Poi possiamo notare anche come vi si aggiunga un senso di identità, a generare un «io». Ci identifichiamo con una qualche parte della nostra esperienza, la quale «possiede» i sentimenti, le convinzioni, la narrazione interiore e le storie che considera «io» e «mie». Questa identificazione, questa visione di sé, appena nata genera subito l'illusione della separatezza, di «io» e «gli altri». Il senso di sé e altro però non sono
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

concreti, quanto non è diverso il Texas dall'Oklahoma quando ci troviamo in piedi sul confine fra i due stati. Se non ci aggiungiamo questa identificazione, l'esperienza di ogni attimo è soltanto quel che è: la cosa in sé, senza nessuno che la «possieda».

Uno dei modi preferiti di Ajahn Chah di insegnare questa verità era di portare i suoi studenti a mettere in discussione la loro identità sociale. A volte cominciava semplicemente esagerando i nostri ruoli, presentandoci come macchiette di una commedia: «Quel monaco è il mio professore titolare, il nostro intellettuale residente. Ha due lauree, pensa tutto il tempo. Non so come faccia a entrarci tutta quella roba nella sua testa. Quell'altro monaco lo chiamiamo 'Pisolo': dorme tutto il tempo, anche da seduto. Quello là è invece un tipo tosto: gli piace battersi, è in conflitto con ogni cosa. E questo è il nostro monaco depresso, che non sorride mai; il mondo è davvero pesante e lui se lo porta in giro nella sua borsa da monaco. E io, io sono il maestro. Uno bravo». Poi rideva con un gran senso di liberazione e diceva: «È semplice: siate coloro che conoscono, non coloro che possiedono».¹¹ Quando la mente pensante è tranquilla e l'attenzione accurata, all'improvviso cogliamo il non sé. Facciamo un passo e ci rendiamo conto che non c'è nessuno che «l'ha fatto», che c'è soltanto la sensazione del movimento del corpo che si accompagna a stimoli visivi, percezioni, impulsi. In noi nascono pensieri e opinioni, ma si pensano da sé e poi scompaiono «come bolle sulla superficie del Gange», dice il Buddha. Quando non ci aggrappiamo a essi, perdono la loro presa su di noi. Alla luce della consapevolezza, il sé costruito sull'identificazione si rilassa e ciò che resta da vedere non è che il processo della vita, né «sé» né «altro», soltanto la vita che si dispiega come parte del tutto.

A questo punto è essenziale notare che l'assenza di «sé» non nega né respinge in alcun modo la nostra esperienza. Non ci si disfa di nulla: le esperienze sono le stesse. Quel che cambia è che smettiamo di identificarci in esse, smettiamo di chiamarle «mie» o «io». Alcuni si sentono cadere di dosso un gran peso e piangono di compassione per se stessi, rendendosi conto del carico fittizio che si sono portati addosso tutto quel tempo. Più spesso, semplicemente, ci rilassiamo e scopriamo l'agio spontaneo che nasce quando lasciamo andare il senso limitato del «sé».

In quanto psicologo buddhista sono consapevole che, a volte, chi sente parlare degli insegnamenti sull'assenza di sé si agita o si spaventa. Succede
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

perché concentrarsi sull'assenza di sé non è sempre la medicina giusta: parlare di assenza del sé a una persona che si sente scossa, traumatizzata e fragile può generare sensazioni di disorientamento e perfino di terrore. In casi del genere c'è bisogno di sicurezza ed equilibrio; possiamo fornire quell'equilibrio con la nostra presenza rassicurante, ricordando alla persona la compassione e la spaziosa presenza mentale. Anche le persone fragili, tuttavia, possono finire per beneficiare della libertà che si apre al di là dell'immagine di sé, al di là dell'illusione del sé.

Penso a Katherine che ha attraversato svariati anni di depressione. All'epoca si sentiva meglio e stava seguendo un ritiro di una settimana; dopo una meditazione pomeridiana venne a cercarmi, preoccupata dall'assenza di sé, chiedendo: «Chi sarò, se perdo me stessa? In che modo potrò operare nel mondo?» Dal punto di vista del suo sé limitato le sembrava una cosa minacciosa quanto impossibile. Le dissi di rilassarsi e di non lottare per capire, di limitarsi a restare presente con compassione. Pochi giorni più tardi tornò a incontrarmi con un gran sorriso aperto sul viso. Disse: «Stavo praticando la meditazione di consapevolezza; stavo alzandomi dopo una seduta molto tranquilla per andare in giardino. Quando mi è nata dentro l'intenzione di alzarmi il corpo si è alzato e mi sono resa conto che è successo per conto suo. Mi sono sentita così affrancata, così leggera, così libera! Mi limitavo a stare lì in piedi e ridevo forte. L'idea stessa di credere in un 'sé' mi sembrava una gran bella barzelletta. È ovvio, adesso.» Sorrise, piroettò in tondo e poi uscì dalla stanza danzando e ridendo. Come Katherine, abbiamo paura di perdere noi stessi; la realtà però si rivela piuttosto differente e perfettamente sicura. Allora ci rilassiamo e scopriamo di poter lasciar andare quel falso senso di sé che l'identificazione aveva creato.

L'ASSENZA DI SÉ GENERA UN CUORE TENERO

Abbiamo fatto tutti l'esperienza di stare con persone che hanno trovato il proprio posto nella vita e vi si muovono in modo rilassato e flessibile. Non prendono le cose sul personale, sono benevole, ricettive, presenti eppure non rigide; non si aggrappano strette alle proprie opinioni, non hanno un grande attaccamento alla propria idea di «come dovrebbero stare le cose» né un rigido concetto di «io» e «mio».

Dipama Barua di Calcutta, mia maestra, stimata anziana della comunità buddhista, per me esemplificava bene questo spirito. Era allo stesso tempo una maestra di meditazione di sommo livello e una nonna amorevole. Andavo a trovarla a casa sua, dove dava insegnamenti in uno stile modesto e pratico; intorno a lei era palpabile il senso di quiete e di profondo benessere. Non era il benessere della sicurezza esteriore – viveva in un minuscolo appartamento in uno dei quartieri più poveri di Calcutta – e non era il benessere dovuto al ceto o alla posizione sociale, visto che era molto poco nota e onorata. Anche se era una insegnante di notevolissime capacità, la sua assenza di sé fioriva nel suo sorriso, nella cura che aveva per gli altri, nella sua apertura a ogni bisogno. Era allo stesso tempo vuota e radiosamente presente.

Il cuore sembrava pervadere l'intero suo corpo, l'intera stanza, tutto ciò che entrava nella sua orbita. La sua presenza aveva un grande impatto sugli altri: i vicini di casa dicevano che da quando era arrivata lei si era sparsa l'armonia in tutto il condominio. Un giorno uno studente lamentò di avere la mente sempre piena di pensieri e progetti, giudizi e rimpianti; si chiedeva che effetto facesse vivere in maggiore assenza di sé, dunque interrogò Dipama in maniera diretta: «Che cosa c'è nella sua mente?» Lei sorrise e disse: «Nella mia mente ci sono solo tre cose: gentilezza amorevole, concentrazione e pace». Sono i frutti dell'assenza di sé, questi: con l'assenza di sé c'è meno di noi eppure si generano presenza, connessione con gli altri e libertà.

L'assenza di sé non è uno stato patologico di distacco, di disconnessione dal mondo; non è neanche uno stato in cui siamo prigionieri di una nuova identità spirituale: «Guarda quanta assenza di sé in me!» L'assenza di sé è sempre lì pronta: in ogni momento possiamo lasciar andare e fare esperienza

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

della vita senza chiamarla «io» o «mio». Come ha detto l'amato maestro Kalu Rimpoché, «quando capisci ti rendi conto di non essere nulla. Ed essendo nulla sei ogni cosa». Quando cade via l'identificazione con il senso ristretto del sé, ciò che rimane è il cuore spazioso che è connesso a ogni cosa.



PRATICA: LA CREAZIONE E DISSOLUZIONE DEL SÉ

Dire che c'è un «io» non risponde a verità. Dire che non c'è un «io» non risponde a verità.

Allora che cosa risponde a verità?

Ajahn Chah

La creazione di un «io» è un processo che si può osservare attimo per attimo. Sorge quando ci identifichiamo con alcune parti dell'esperienza che viviamo e le chiamiamo «io» o «mio»: il mio corpo, la mia personalità, le mie opinioni, le mie cose. Possiamo prendere consapevolezza della creazione e dissoluzione del senso del sé. Possiamo vedere che effetto fa quando l'identificazione con l'«io» è forte, quand'è debole, quando è assente.

Scegliti un giorno in cui studiare il senso dell'«io». Ogni mezz'ora verificalo e nota quanto sia robusto. In che momenti della giornata ha la sua massima forza? In quale ruolo o situazione? Che effetto fa quando è forte? Come si sente il corpo? Come reagiscono gli altri a questo forte senso di sé? Che cosa succederebbe nella stessa situazione senza una forte identificazione con l'«io»?

Nota quando l'attaccamento all'«io» è tenue o assente. Si riduce quando ti rilassi o quando ti prepari ad andare a letto? Com'è quando prendi alla leggera il tuo ruolo? Fa' esperimenti di prenderti cura della situazione senza prendere le cose tanto sul personale. Riesci a «funzionare» bene quando il senso dell'«io» non è tanto forte o addirittura è assente? Gioca con il senso dell'«io»; nota su quali idee, sensazioni, emozioni mantieni più salda la presa e ti identifichi; nota quali altre riesci a lasciar andare facilmente. Che effetto fa se le inverti, se lasci andare le più forti e ti identifichi nelle più deboli?

Prendi consapevolezza della mente comparativa. Vedi come sorge il senso dell'«io» quando ti paragoni agli altri. Che effetto fa aggrapparsi stretti a questa forma di «io»? Che effetto fa quand'è assente? Poi nota quel che accade quando qualcuno ti critica; se qualcuno ti insulta o ti denigra, nota la forza del senso dell'«io». Con identificazioni forti, ti fai ansioso, irascibile, irritabile. Senza grandi identificazioni puoi ridere.

Infine prova a fingere che non ci sia alcun «io». Lascia che tutte le

esperienze siano come un film o un sogno, senza afferrarle né prenderle sul serio; osserva come alleggerisce il cuore. Invece di essere la star del tuo stesso film, fingi di essere il pubblico. Osserva come recitano tutti gli attori, compreso «te stesso». Rilassati senza un senso di «io» e dimora in pace nella presenza mentale. Vedi che aspetto ha la tua vita senza attaccamenti.

DALL'UNIVERSALE AL PERSONALE

Una psicologia del paradosso



*La forma non è differente dal vuoto,
il vuoto non è differente dalla forma,
eppure la forma è forma e il vuoto è vuoto.*

Sutra del Cuore

Dovresti conoscere entrambi, l'universale e il personale, il regno delle forme e la libertà di non attaccarvi. Le forme hanno il loro posto nel mondo, ma in un altro senso nel mondo non c'è nulla. Per essere liberi dobbiamo rispettare entrambe queste verità.

Ajahn Chah

In parole semplici, noi siamo esseri spirituali incarnati in forma umana. Dobbiamo poter ricordare il nostro codice postale quanto la nostra natura di Buddha. Ogni psicologia che neghi la nostra natura spirituale non ci può aiutare a realizzare il nostro potenziale più profondo. Per essere vera e completa, però, una psicologia spirituale deve anche onorare la nostra incarnazione umana nel corpo, nei sentimenti, nella società e nella terra stessa. Noi siamo creature di questo paradosso, questa interpretazione di «forma e vuoto».¹²

La psicologia buddhista abbraccia questa prospettiva a più livelli. Abbiamo visto che la coscienza, come la luce, funziona a un livello con una natura di fascio di particelle e a un altro con la natura di un'onda. Anche la nostra esistenza ha entrambe le dimensioni, quella personale e quella universale. Questo paradosso psicologico è chiamato «le due verità». A volte queste due dimensioni o due verità sono erroneamente denominate «l'assoluto» e «il relativo». Questo errore di traduzione dei termini originari fa sembrare che l'assoluto o universale abbia più valore del relativo o

personale; in realtà sono due aspetti complementari della realtà. Ajahn Chah diceva che la comprensione delle due dimensioni, quella universale e quella personale, è essenziale al risveglio.

Ecco un sesto principio della psicologia buddhista:

6 La nostra vita è di natura universale e personale. Per essere felici e liberi vanno rispettate entrambe le dimensioni.

LA DIMENSIONE UNIVERSALE

Fa' esperienza di questo mondo come di una bolla, un'onda, un'illusione, un sogno.

Il Buddha (Dhammapada)

La dimensione universale è il quadro d'insieme. Quando ricordiamo che ogni cosa è priva di un sé, la nostra vita rientra sotto questa prospettiva. La dimensione universale ci ricorda che tutto, sulla terra, è transitorio e incerto, che ogni cosa appare dalla vacuità per poi scomparire di nuovo.

Chi sta per morire si trova di fronte a questa verità. Ero andato a trovare Michelle, una praticante buddhista che stava per morire di cancro, dunque devastata nel corpo; mi disse: «La settimana scorsa, mentre meditavo, ho visto chiaramente che 'io non sono questo corpo'. Ma poi oggi mi sono resa conto che io non ero neanche tutte le idee che avevo di me stessa. Nessuno lo è. Abbiamo così tante idee gli uni sugli altri, idee basate sull'età, sulle nostra personalità, la nostra storia, eppure sono così fittizie! È solo che per un certo periodo agiamo in quel dato modo, ecco tutto. Shakespeare se n'era reso conto con grande chiarezza, scrivendo che 'Tutto il mondo è un palcoscenico'!» Michelle si stava aprendo alla saggezza della prospettiva universale.

C'è nobiltà, nel dichiarare questa verità. Ajahn Chah diceva, per darci coraggio: «Lode e biasimo, guadagno e perdita, piacere e dolore cambiano di continuo. Nota come nulla duri a lungo: metterò nella giusta prospettiva i tuoi successi e i tuoi fallimenti.» La sua non era una prospettiva nichilista – non diceva che la vita non conta niente – ma molto pratica. Quando il cibo al monastero era scarso e cattivo, quando le piogge monsoniche sembravano non finire mai, quando dal mondo arrivavano notizie dolorose, quando c'erano conflitti fra i monaci, Ajahn Chah ci offriva una prospettiva più universale.

«Non ci troviamo qui solo per procacciarci piacere ed evitare ogni dolore», diceva; «nessuno ci riesce molto a lungo, vero? Ci troviamo qui per crescere in saggezza e compassione, per crescere sul sentiero del risveglio. Basta che vi ricordiate della verità universale e tutto diventa più facile.»

Dalla prospettiva universale tutte le cose che sono nate alla fine muoiono. La morte coglie anche i nostri migliori amici, i familiari, a volte perfino i bambini piccoli. Quando li piangiamo ci uniamo al lutto universale per tutti coloro che sono morti. Questa non è una tragedia: è saggezza. Dalla prospettiva universale la vita è tanto più preziosa e bella proprio perché è così fuggevole.

Uno dei miei insegnanti, Maha Ghosananda, era noto come «il Gandhi della Cambogia». Lavorò con i sopravvissuti al genocidio cambogiano degli anni 1975-88, quando il Paese era stato in mano agli Khmer Rossi, comunisti estremisti che uccisero due milioni di persone, fra cui quasi tutte le persone istruite. Chi era sopravvissuto a quell'olocausto aveva comunque assistito agli incendi dei propri villaggi, dei templi, all'uccisione della propria famiglia. Ghosananda, dovunque andasse, insegnava ai sopravvissuti la pratica della compassione e della gentilezza amorevole per le perdite e le pene, subite da loro e da tutti gli altri che avevano sofferto come loro. Chiedeva loro di unirsi a lui nel canto di «Ogni cosa che sorge passa», poi continuava dicendo: «Voi avete perduto così tanto; ora conoscete quanto sia preziosa ogni cosa, a questo mondo. Dovete tornare ad amare e a far crescere nuove cose». Di quelle persone, Ghosananda vedeva la bellezza nascosta e lo spirito tenace e le incoraggiava a ricostruire le comunità, a riedificare i templi e le scuole, a trovare famiglie amorevoli per i bambini rimasti orfani.

Della stessa guarigione universale aveva bisogno Carla: nello stesso incidente d'auto in cui lei era rimasta ferita era morto il suo migliore amico. Non era colpa di nessuno: all'auto che veniva in direzione opposta era scoppiato un pneumatico. La morte avviene. Carla aveva bisogno di piangere il lutto, di guarire, di ricostruire la propria vita. Con la pratica, Carla cominciò a riflettere sulla natura universale di nascita e morte; si rese conto che la morte coglie tutti quanti, in tutto il mondo, preannunciata o di sorpresa. Questo l'aiutò ad attraversare il trauma e il lutto e a ricominciare.

Se non abbiamo un quadro d'insieme, gli inevitabili cambiamenti nella vita ci possono travolgere. Quando perdiamo un lavoro o ci arriva una promozione, quando finisce un matrimonio, quando abbiamo un nipotino, quando ci ammaliamo o guariamo, non è solo una questione nostra personale: è la danza della vita. Questa prospettiva ampia è particolarmente importante nelle crisi più gravi.

Di recente ho condiviso un insegnamento serale con Pema Chödrön a San
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Francisco. Durante la sessione di domande e risposte una donna parlò del suicidio del partner avvenuto alcune settimane prima. L'intensità del suo dolore era straziante. Pema cominciò parlando del bisogno di compassione; io aggiunsi qualche suggerimento che la aiutasse a rilasciare la presa del senso di colpa e a trovare in sé capacità di perdono, poi chiesi quanti, fra i tremila presenti in quell'auditorium, avevano vissuto la morte per suicidio di un familiare o di una persona amata. Si alzarono almeno in trecento. Suggerii alla donna disperata che aveva posto la domanda di guardarsi attorno e di percepire la compassione e il sostegno che le offrivano. La sala si fece silenziosa. Fu un momento fortissimo di condivisione, per tutti.

Quando lavoro con genitori che hanno perso un figlio, li mando in gruppi di altri genitori in lutto: hanno bisogno di stare con altri che sono sopravvissuti a una perdita così dolorosa, hanno bisogno di imparare che a volte, nella vita, i figli muoiono – qualunque cosa facciamo. Quando lavoro con reduci di guerra o con sopravvissuti a un tentato suicidio con anoressici, raccomando loro di stabilire un collegamento con altri che condividono la loro stessa esperienza. Quando condividiamo la sofferenza ci ricordiamo che non c'è più un «io» o un «loro», ma un «noi». Sia la psicologia buddhista che quella occidentale comprendono il potere di guarigione della prospettiva universale.

LA NATURA SACRA DELLA FORMA

Insegnaci a prenderci cura invece che a preoccuparci.

T.S. Eliot

Se dici a un maestro zen che ogni cosa è simile a un sogno, quello prenderà la bacchetta cerimoniale e vi tirerà un colpo in testa, per poi chiedervi: «È un sogno, questo?»¹³ Non basta concentrarsi solo sul quadro d'insieme: la forma va onorata. Una psicologia matura richiede che si osservi la vita da svariati punti di vista. Ajahn Chah lo dimostrava tenendo la mano aperta, di piatto e spiegando: su una mano aperta si possono posare gli oggetti, ma il suo utilizzo è limitato; analogamente, se tieni la mano del tutto chiusa può servire per colpire, ma anche in questo caso il suo utilizzo è molto limitato. La mano lavora per noi solo perché possiamo aprirla e chiuderla a seconda delle circostanze.

A volte si fa l'errore di restare attaccati al livello universale. È un problema, come lo è una mano sempre aperta. I testi buddhisti dicono che la forma emerge dalla vacuità, eppure al mondo della forma occorre andare incontro nei suoi stessi termini. A volte lo si chiama «la realtà così com'è» o «la vera natura delle cose». Le cose sono come sono. Dal livello universale dobbiamo tornare al mondo della forma e dei particolari, senza lasciarci intrappolare in essi.

Una volta venne qualcuno dal villaggio a chiedere aiuto ad Ajahn Chah per una donna che aveva perso il senno. In Occidente l'avremmo definita «maniacale» o «delirante»: aveva continuato a correre in giro, per giornate e notti intere, sputando oscenità mescolate a insegnamenti buddhisti sulla vacuità e disturbando tutti. Molti nel villaggio pensavano che fosse posseduta da uno spirito malefico. Ajahn Chah disse che la voleva incontrare.

Disse ai monaci di scavare in fretta una gran buca lì vicino; altri monaci fecero un gran fuoco, sul quale il maestro disse di mettere un pentolone d'acqua. Poco dopo un gruppo di uomini e donne trascinò da lui la povera donna, chiedendogli di liberarla dallo spirito malefico.

Ajahn Chah cercò di parlarle, ma lei continuò a urlare oscenità e a parlare di vacuità e di assenza di significato. Il maestro disse ai monaci di sbrigarsi,

di attizzare il fuoco e di scavare ancora più fonda la buca; l'unico modo di liberarsi di uno spirito del genere era di mettere la donna nella buca, versarle addosso l'acqua bollente e poi seppellirla; questo avrebbe dovuto liberarla, disse. Quando l'acqua fu quasi bollente, disse: «Potete portarla qui fra un minuto».

All'improvviso la donna si fece quieta e docile; si sedette e si mise a parlare un po' con lui. Lui mandò via la maggior parte della gente e cominciò a chiederle che cosa le fosse successo, ascoltando con vera compassione tutta la sua storia. Poi disse ai compaesani superstiziosi che la paura di morire nell'acqua bollente l'aveva liberata dallo spirito malefico. A noi disse poi che quello che aveva fatto, in realtà, era risvegliare il suo istinto di autoconservazione; solo a quel punto aveva potuto ascoltarla e prestarle l'aiuto di cui aveva bisogno.

Con questo non voglio suggerire che nelle situazioni in cui ci troviamo sarebbe corretto un intervento tanto radicale. Nel suo contesto culturale, Ajahn Chah era una specie di sciamano: lui sapeva che qualcosa nella vita di quella donna doveva morire, e sapendo che la forma è vuota poteva giocarci dentro con saggezza e intuizione profonda. Ma non dimentico mai l'importanza di onorare la realtà tangibile del mondo: a un livello, sì, ogni cosa è come un sogno; a un altro livello, quello che facciamo ha un'immensa importanza.

Quando sono tornato negli Stati Uniti dopo gli anni trascorsi nel monastero (compreso un ritiro in silenzio totale di un anno) ero perduto nel lato universale della realtà. La mia mente era silenziosa e vuota e ogni cosa mi appariva un po' simile a un sogno. Da questo punto di vista, il mondo occidentale mi appariva frenetico e fuori di testa: era orribilmente materialista, pieno di immagini di violenza, ossessionato dal successo; sembrava aver perso del tutto la comprensione spirituale.

Non avevo idea di come reinserirmi. Nel mio libro *A Path with a Heart* ho raccontato la storia di quando dovevo incontrarmi con mia cognata nel salone di bellezza di Elizabeth Arden a New York. Io ero ancora vestito da monaco, e quando salii le scale per aspettarla accanto ai salottini dei trattamenti era difficile dire chi sembrava più fuori di testa: io, monaco questuante a piedi nudi e capo rasato, o le donne con fette d'avocado o argilla in faccia e i capelli avvolti in strani affari che ricordavano le reti da pesca.

Dopo cinque anni in Thailandia mi era difficile rientrare nel mondo della

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

forma; dovevo trovarmi un lavoro, un posto dove vivere, aprire un conto in banca, prendere diecimila decisioni. Lottavo con tutti quei dettagli che non mi sembravano molto importanti nel quadro d'insieme. In seguito ho sentito una storia sul maestro Taizan Maezumi Roshi che aveva chiesto a un discepolo falegname quando sarebbe terminata la ristrutturazione della sala di meditazione. «È fatta, in sostanza», rispose il discepolo. «Restano solo alcuni dettagli da rifinire.» Il maestro zen rimase lì folgorato un attimo poi annunciò: «Ma i dettagli sono tutto quel che c'è!»

Ci ho messo anni di lavoro e di pratica nel mondo a imparare il rispetto per i dettagli nel lavoro, nel denaro, nelle relazioni. Nel frattempo, da insegnante, ho visto che molti, come me in passato, usavano la spiritualità come un modo per evitare il mondo della forma. Prendiamo Mark, praticante sufi anziano ma affascinante, casalingo e giardiniere: aveva tirato su un figlio, in Germania, ma non gli aveva mai dato attenzione alcuna e non aveva mai denaro da condividere con lui. Per Mark ogni cosa faceva parte della danza di Dio, un gioco simile a un sogno. Quand'era onesto, però, Mark riconosceva di desiderare una casa, una vita regolare, ma non sapeva come realizzare quel desiderio. E poi c'era Theresa, la cui depressione era rinforzata dall'insegnamento buddhista della sofferenza e dell'impermanenza. Theresa non sapeva mettere in atto quei cambiamenti che le avrebbero cambiato la vita, dunque giustificava il suo blocco con banalità spirituali: «Tanto è tutto impermanente e vuoto», diceva per sentirsi meglio.

Il problema era che Theresa e Mark non erano felici delle loro scelte; le ferite e i traumi del passato li tenevano bloccati sul livello universale, dando ai loro problemi una patina di spiritualità. Succede spesso, negli ambienti spirituali. Che si tratti di un buddhista che dice «ogni cosa è un sogno» o un cristiano fermamente convinto che «è tutta volontà di Dio», queste verità possono essere utilizzate per rifiutare la responsabilità personale. Se ci collochiamo al di sopra del mondo della forma neanche la più genuina delle esperienze spirituali interiori ci serve a qualcosa. Come una volta ha commentato Alan Jones, decano della Grace Cathedral di San Francisco, «l'esperienza spirituale può condurre realmente all'inflazione. Non c'è nulla di più insopportabile di qualcuno che si ritiene più illuminato di tutti gli altri e che è privo di senso dell'umorismo. Conosco persone che a un dato livello sono profondamente in pace e illuminate, eppure danno in escandescenze se perdono l'autobus. Possiamo essere rimasti bambini di cinque anni a un

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

livello ed essere santi a un altro livello. È questo che ci mantiene umili; ed è per questo che la religione è così divertente».

Un giorno un discepolo venne a trovare Ajahn Chah e gli confidò con urgenza: «Ajahn, ho raggiunto il primo stadio dell'illuminazione!» e il maestro gli rispose: «Be', già meglio che essere un cane, direi». Questo paragone è un insulto terribile in Thailandia, da non usare alla leggera con nessuno. Raccontando l'episodio Ajahn Chah sorrideva, e aggiunse, «Non gli piacque per niente, se ne andò indignato. L'«illuminato» era furioso!»

Non possiamo fingere di essere troppo spirituali per questa o quella esperienza. Se ci arrabbiamo, diceva Ajahn Chah, dobbiamo ammetterlo, dobbiamo osservarne la causa, conoscerne i particolari. Se siamo tristi o spaventati o vergognosi o bisognosi d'amore questa è la nostra condizione umana, il luogo perfetto per praticare. Ajahn Chah insisteva: non possiamo trovare la libertà e l'illuminazione da qualche altra parte, soltanto nel qui e ora. «È qui, nel mondo della forma. Solo nella forma possiamo sviluppare l'integrità, la pazienza, la generosità, la capacità di esprimere il vero, la dedizione, la compassione, il grande cuore di un Buddha.»

Se vivere la vita in cui ci troviamo ci fa paura, la psicologia buddhista ci spinge insistentemente a esplorare le nostre resistenze. Affrontare il mondo può riuscirci difficile se siamo preda della paura o del senso di fallimento, di traumi del passato o di insicurezze: occorre che portiamo a livello conscio ciò che ci impedisce di vivere pienamente.

All'età di quarantott'anni, Sharon era un brillante capo del personale in una ditta di Silicon Valley. Aveva alle spalle una lunga esperienza di meditazione, avendo fatto numerosi ritiri di consapevolezza e anni di pratica nel buddhismo tibetano. Durante un anno sabbatico venne a un ritiro primaverile di due mesi allo Spirit Rock Center. Le prime due settimane le visse nel solito su e giù che accade nel graduale processo di stabilizzazione, quando il corpo e la mente rilasciano le tensioni. Quando la mente di Sharon si fece più silenziosa, i confini del suo senso di sé cominciarono a evaporare e la coscienza le si aprì. Guardava una quercia e sentiva le braccia come rami; respirava, e con lei sentiva respirare tutta la stanza. Man mano che la sua attenzione si faceva sempre più accurata le si rivelò un livello di percezione infinitesimale, quasi atomico: ogni suono, ogni passo, ogni immagine che vedeva si scompondeva come in un dipinto puntillista. Con il passare delle settimane i suoi sensi divennero un fiume di migliaia di punti di luce che

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

vibravano. All'inizio la cosa la allarmava, ma poi Sharon la lasciò andare, fidandosi del flusso sempre mutevole. Un giorno il suo stesso «io» e l'universo si dissolsero del tutto, svanendo in una vacuità luminosa. In seguito riapparve un vago senso del sé e per alcuni giorni lei fluttuò tra forma e vuoto. Sharon lo descrisse come «stare seduta come il Buddha», provando un gioioso abbandono: il frutto dolce di anni di pratica.

Svariati giorni dopo venne da me in lacrime. Dalla vacuità aveva cominciato a tornare al suo corpo, ed era durissima: cominciò a piangere «per la sua vita, che non era la sua vita». Non mi era chiaro che cosa intendesse, dunque le chiesi di spiegarmelo. Disse che suo padre aveva sempre desiderato un figlio maschio (così le aveva raccontato la madre) al punto che quando gli avevano telefonato a casa dall'ospedale per dirgli che sua moglie aveva dato alla luce una bellissima bambina lui frainese e capì «bambino». Telefonò perfino ai suoi amici per annunciar loro la nascita di suo figlio.

Così Sharon, figlia unica, fu allevata per essere quel bambino. E ci riuscì, con buoni successi scolastici e sportivi, modellando i suoi tratti comportamentali in modi da maschiaccio per guadagnarsi l'affetto del padre, e questo aveva connotato tutta la sua vita. In quel momento Sharon mi guardava con occhi innocenti: nei giorni precedenti le si era manifestata la vacuità del sé, ora invece stava rinascendo nella pienezza della forma. In quel momento aveva un aspetto molto giovane, come di neonata. Le dissi che era così che mi appariva e che desideravo darle degnamente il benvenuto qui su questa terra come splendida ragazza. Mi sentivo in un certo senso onorato di essere testimone della sua nascita, come se mi trovassi nel ruolo del padre. Le si inumidirono gli occhi, il viso si ammorbidì, e poi mi disse che subito prima di venire a parlare con me era uscita dalla doccia e si era fermata spontaneamente per un po', nuda, di fronte allo specchio nel bagno delle donne. Per la prima volta in vita sua apprezzava il suo corpo femminile. Poi si alzò, e anch'io la ammirai e le diedi il benvenuto – mi sarebbe piaciuto avere un mantello rosa da metterle sulle spalle.

Per Sharon quello fu l'inizio di una nuova vita. Si mise a esplorare giocosamente la sua incarnazione femminile già nell'aspetto, cambiando guardaroba e pettinatura; cosa più importante, dentro di sé sentiva fiorire la natura femminile in tutto quel che faceva.

FRA L'UNIVERSALE E IL PERSONALE: LA SFERA DEI CONCETTI

Ajahn Chah diceva spesso: «Usate i concetti ma non lasciatevi ingannare da loro». Il Buddha aveva spiegato: «Quando dico 'Ananda sta andando al villaggio per la questua' intendo che quei cinque processi vacui ed evanescenti di corpo, sensazioni, percezioni, pensieri e coscienza stanno andando al villaggio, ma per convenienza impiego il termine Ananda».

Quando la gente parlava a ruota libera con Ajahn Chah, generalizzando sugli europei o i thailandesi, lui sorrideva e diceva: «Quale, il pio contadino thailandese seduto alla tua sinistra o il famigerato gangster thailandese che sta nella prigione locale?» Se gli raccontavi che ti sentivi sempre triste o sempre felice ti chiedeva: «Tutto il tempo?» Anche nel lutto più profondo arrivano momenti in cui siamo occupati e dimentichiamo che stiamo soffrendo; anche nella più grande delle gioie c'è una qualche parte di noi che si chiede: «Quanto può durare? E adesso che cosa succederà?»

La psicologia buddhista è convinta che la guarigione avvenga quando impariamo a spostarci dalla sfera dei concetti al mondo delle esperienze dirette. I nostri concetti intellettuali, le idee che abbiamo sulle cose, sulla gente, sugli oggetti o i sentimenti sono statici e immutabili, mentre la realtà dell'esperienza è un fiume che cambia di continuo. Ai nomi delle cose si affianca la percezione diretta a mostrarcene la natura effimera e misteriosa. Quando portiamo l'attenzione alla percezione diretta dell'esperienza diventiamo più vivi e più liberi.

Tenendo in mano una mela la chiamiamo con il suo nome: mela. Anche se specifichiamo che è una renetta o una golden o una annurca, quella rimane sostanzialmente una mela. Mela è il nome, il concetto. Il concetto non cambia da un giorno all'altro: una mela a pranzo è una mela, e anche tagliata si tratta ancora di pezzetti di mela.

Nella realtà dell'esperienza, però, non c'è alcuna mela solida. La vista di una mela è in realtà uno schema visivo sottilmente mutevole: colori di rosa e rosso cremisi, rosso chiaro, giallo oro, sfumature luminose che si trasformano di continuo al variare della luce o se spostiamo leggermente la testa. Quando prendiamo in mano la mela, la sua buccia liscia su una consistenza dura, profumata, fresca e cerosa cambia di attimo in attimo. Addentandola ne

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sentiamo il profumo che si spande, la croccantezza della polpa, il sapore complesso che ci si dispiega in bocca, fresco e delicato, e via via la mela scompare trasformandosi in acqua e dolcezza nel nostro corpo. Il concetto di «mela» è statico, è un oggetto del pensiero, mentre direttamente vedere, reggere in mano, mangiare una mela sono una successione di minuscoli continui cambiamenti di colore, forme e percezioni che non restano mai uguali neanche per un momento. È così per tutto quanto: a un livello si trova il mondo solido e apparentemente fisso dei concetti, a un altro, quello della realtà immediata, si trova un flusso di mille percezioni sensoriali che compaiono e scompaiono attimo dopo attimo. Nella percezione diretta non c'è una mela concreta né nessuno di concreto che la percepisca.

Paradossalmente abbiamo bisogno di usare di continuo i concetti: dobbiamo rendere onore alla nazionalità, alla proprietà, al tempo e al concetto del «sé», anche se non descrivono l'esperienza diretta della vita. La saggezza può aiutarci a imparare a usare i concetti senza lasciarcene ingannare, senza perderci in essi. Certo, dobbiamo ricordarci il nostro indirizzo e magari anche il codice fiscale anche se a un altro livello non esiste alcun «io» separato e indipendente dagli altri. Quando incontriamo una persona, possiamo renderci conto di come i concetti di razza, classe e genere siano veri ma siano soltanto una parte circoscritta di tutta la vicenda: al di là dei concetti possiamo vedere in profondità la vera natura della persona che ci sta davanti. Allo stesso modo, la saggezza rivela che «il possesso» è transitorio. Noi non «possediamo» la nostra casa, la nostra auto, i nostri bambini: siamo semplicemente in relazione con loro. Più fortemente ci attacchiamo all'idea di «possedere», di «essere proprietari», più infelicità facciamo crescere. Se lo comprendiamo possiamo vivere prendendoci cura delle persone e delle cose senza lasciarci intrappolare dai concetti di «io» e di «possesso».

Consideriamo il modo comune di concepire il denaro: per accordo comune diamo un enorme valore a quei piccoli pezzi di carta stampata con determinati colori. Però potremmo cambiare l'accordo e dar valore alla cera da candele o alle zampe di mucca, e se concordassero tutti quella potrebbe essere la nostra moneta. Ajahn Chah usava chiederci: «Quante zampe di mucca vali?»

Anche il tempo è un concetto. Nella realtà ci troviamo sempre in un eterno presente: il passato è soltanto un ricordo, il futuro è solo un'immagine o un pensiero. Tutte le nostre storie sul passato e il futuro sono soltanto idee che

sorgono al momento. La nostra cultura moderna è così tiranneggiata da mete, scopi, progetti e diagrammi di crescita da farci vivere costantemente nel futuro. Aldous Huxley, però, ci ricordava nei suoi scritti che «è una religione idolatra, quella che sostituisce il tempo all'eternità (...) L'idea di progresso senza fine è opera del demonio, e richiede già oggi sacrifici umani su una scala enorme».

All'inizio di un ritiro spesso si invitano i partecipanti a togliersi l'orologio. Nella pratica di consapevolezza ci addestriamo a vivere qui e ora, perché quello è lo spazio in cui il cuore si fa libero. Dimora della saggezza è adesso, le circostanze mutevoli di questa giornata sono adesso. Quando non ci preoccupiamo del tempo, prendiamo vita nel presente.

Vivere nel presente divenne essenziale per Margot dopo che a suo marito Brian avevano diagnosticato un tumore al pancreas. Era una diagnosi precoce; il medico, dopo la rimozione chirurgica del tumore, diede a Brian il cinquanta per cento di possibilità di vita nei successivi tre anni. Brian era uomo di buon carattere che aveva alle spalle una lunga pratica meditativa e intorno a sé ad aiutarlo una buona rete di sostegno, dunque mantenne un atteggiamento di equilibrata accettazione. Margot aveva più problemi del marito: non riusciva a dormire, si preoccupava di continuo; ebbe svariati attacchi di panico. Gli amici e i figli ormai adulti cominciarono a preoccuparsi per tutto quello stress, così Margot venne da me.

Cominciammo a lavorare su entrambi i livelli, quello universale e quello personale. Brian sarebbe potuto morire. La morte è naturale. Molte persone hanno il cancro, e alcune di loro moriranno quest'anno; altri vivranno ancora per anni e poi moriranno. Lo stesso sarà per Margot: è il nostro destino comune di esseri umani. Sedemmo insieme in meditazione con tutto il suo dolore – le sue paure della morte, della solitudine, dell'abbandono, i suoi rimpianti – respirando e circondando tutto quanto di presenza mentale e compassione.

Allo stesso tempo invitai Margot alla pratica di vivere nel momento presente. Praticando la presenza mentale cominciò a riuscire a percepire il proprio corpo e a concentrarsi sulle proprie sensazioni. Percepiva la propria tensione, certo, ma riusciva anche a sentire il verso di una ghiandaia fuori dalla finestra, a vedere la luce radente del mattino. Prendendo contatto con ciò che sentiva Margot riuscì a rendersi conto che la preoccupazione e il panico erano frutto di fantasticherie paurose, non di verità presenti al

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

momento. Margot imparò anche a camminare in consapevolezza per sentire i propri passi, per entrare in contatto con la Terra qui e ora. Per tutto il periodo della cura di Brian, le visite in ospedale, la lunga lotta con il cancro, Margot si impegnò con diligenza a stare nel presente tramite la consapevolezza; era il suo unico sollievo, disse.

Gran parte della profonda insoddisfazione nella vita di oggi nasce dal fatto che viviamo in modo sempre più alienato. È ora di recuperare la nostra connessione con la vita. Il rinomato astrofisico Victor Weisskopf racconta questo aneddoto:

Svariati anni fa ricevetti un invito a tenere una serie di conferenze all'Università dell'Arizona, a Tucson. Lo accettai con molto piacere perché mi forniva l'occasione di visitare l'osservatorio astronomico di Kitty Peaks, con il suo potentissimo telescopio: avevo sempre desiderato di guardarci dentro. Chiesi ai miei ospiti di inserire nell'organizzazione una serata di visita all'osservatorio, in modo che potessi osservare di persona, con quel telescopio, alcuni «oggetti astronomici» che mi interessavano. Mi dissero che era impossibile perché il telescopio era sempre impegnato nella fotografia computerizzata e in altre attività di ricerca: non c'era tempo per guardare semplicemente gli oggetti. «In questo caso», risposi, «non potrò venire a tenere le conferenze». Nel giro di pochi giorni mi informarono che era stato sistemato tutto secondo i miei desideri. Salimmo su per la montagna, in auto, in una serata limpidissima; le stelle e la Via Lattea scintillavano intensamente e sembravano vicine al punto di poterle quasi toccare. Entrai nella cupola e dissi al tecnico che gestiva il telescopio computerizzato che desideravo vedere Saturno e un certo numero di galassie. Fu un grande piacere osservare con i miei occhi, e con la massima chiarezza, tutti quei dettagli che prima avevo visto solo in fotografia. Mentre guardavo mi resi conto che la sala aveva cominciato a riempirsi di persone; una per una anche loro diedero un'occhiata attraverso il telescopio. Mi dissero che erano astronomi che collaboravano con l'osservatorio che non avevano mai avuto l'opportunità, prima, di guardare di persona gli oggetti delle loro ricerche.

Quando ricordiamo la nostra reale identità unifichiamo insieme l'universale e il personale. Invece di diventare ancora più disincarnati o rigidamente

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

spirituali sviluppiamo un certo senso dell'umorismo nei riguardi dell'intera danza della vita e ogni cosa si fa più facile e più leggera. Possiamo prenderci cura delle ortensie che abbiamo in giardino, fare attenzione al colesterolo, prendere posizione contro le ingiustizie, raccogliere fondi per le vittime di tsunami e terremoti. E possiamo incontrare ogni persona onorandone la nobiltà e la bellezza senza tempo, al di là dell'età, del genere e della razza. Possiamo accettare le stagioni della vita continuamente mutevoli e conoscere la loro danza fuggevole ed effimera. Onorando il paradosso della nostra vera natura, possiamo ridere con saggezza e prenderci tenera cura dei giorni preziosi che ci sono stati dati.



PRATICA: VEDERE LE COSE NELLA PROSPETTIVA UNIVERSALE

La psicologia buddhista è piena di pratiche che fanno rivolgere la persona verso la prospettiva universale. In una di queste i praticanti contemplanò i cicli di nascita e morte immaginando la possibilità di essere nati molte volte. Riflettendo su questa possibilità, visualizza le circostanze della vita attuale notando che ti offrono l'occasione perfetta di imparare lezioni importanti e universali. Poi chiediti sinceramente quali potrebbero essere.

In seguito estendi questa prospettiva universale a una persona a te vicina: una persona cara o un amico. Siedi tranquillamente e visualizzalo; senti in che modo ti relazioni, di solito, con quella persona. Ora torna nella tua mente per prendere in considerazione i ruoli e le identità che quella persona incarna: maschio o femmina, figlio o figlia, partner, amico, allievo, insegnante, artista, atleta, impiegato, dirigente, con tutti i suoi successi e fallimenti.

Fa' un altro passo indietro e contempla il dispiegarsi del karma di quella persona. Vedi come è nata in una certa famiglia; visualizzala da neonata, da bambina, da adolescente, da adulta, da anziana. Chi è veramente quella persona, al di sotto di tutta la copertura di ruoli e degli stadi della vita? Qual è la sua essenza, il suo spirito senza tempo? Che cosa ha avuto l'opportunità di imparare che cosa? Che effetto fa mettersi in relazione con lei al di fuori del suo ruolo, al di fuori del tempo?

Allo stesso modo puoi portare una prospettiva universale a un problema o a una situazione della tua vita in cui ti trovi bloccato. Poniti di fronte la situazione difficile, tenendola davanti agli occhi della mente; ora immagina di trovarti alla fine della vita, vicino alla morte, e rifletti sul modo in cui vedi il problema. Poi immagina il modo in cui molte altre persone hanno affrontato un problema simile. Osservalo come se fossero passati cent'anni e tu guardassi indietro: che aspetto ha quella difficoltà? Infine chiediti in che modo questa prospettiva universale riesca a dare una risposta saggia e sincera alla difficoltà che stai affrontando.

Parte II

PRESENZA MENTALE:
LA GRANDE MEDICINA

IL POTERE LIBERATORIO DELLA PRESENZA MENTALE



Amici miei, è tramite l'instaurarsi dell'amorevole chiarezza della presenza mentale che potete lasciar andare la presa sul passato e il futuro, superare l'attaccamento e il dolore, abbandonare ogni ansia e ogni presa sulle cose e risvegliare un'ideale incrollabile libertà di cuore, qui, ora.

Il Buddha

Instaura una chiara consapevolezza del corpo, delle sensazioni, della mente e dei fenomeni.

Il Buddha (Digha Nikaya)

Nei miti di tutto il mondo si narra di uomini e donne alla ricerca di un elisir che li protegga dalla sofferenza. La risposta della psicologia buddhista è la presenza mentale o consapevolezza. Come funziona? Permettetemi di illustrarla con una storia.

Se avete visto il film «Gorilla nella nebbia» ricorderete qualcosa di Diane Fossey, la coraggiosa naturalista che aveva fatto amicizia con una tribù di gorilla. La Fossey era andata in Africa per portare avanti il lavoro del suo maestro George Schaller, rinomato primatologo che sulla vita dei gorilla aveva raccolto informazioni più approfondite di qualunque altro scienziato prima di lui. I colleghi gli avevano chiesto come avesse fatto a imparare tante cose su quelle creature timide ed elusive e lui l'aveva attribuito a un unico semplice fatto: li avvicinava senza portare con sé un fucile.

Prima di lui intere generazioni di naturalisti erano penetrate nel territorio di quei grandi animali partendo dal presupposto che fossero pericolosi, dunque con spirito aggressivo e imbracciando grossi fucili. I gorilla sentivano il pericolo aleggiare intorno a quegli uomini con il fucile e si tenevano a buona distanza. Per contro Schaller, e più tardi la Fossey, erano entrati nel loro territorio senza armi; si erano dovuti muovere lentamente, con

delicatezza, e soprattutto con rispetto nei confronti di quelle creature. I gorilla percepivano la buona disposizione di quegli esseri umani e con il tempo avevano permesso loro di entrare nel branco e di impararne le usanze. La Fossey era rimasta seduta tranquilla per ore a osservarli con paziente cura e attenzione, finendo per comprendere ciò che vedeva: un mondo intero e nuovo di relazioni tribali e familiari, personalità specifiche, abitudini, forme di comunicazione. Come spiegava il saggio afroamericano George Washington Carver, «qualunque cosa finisce per svelare i propri segreti, se la si ama a sufficienza».

La presenza mentale è attenzione, è una consapevolezza non giudicante e rispettosa. Purtroppo per gran parte del tempo non ci occupiamo delle cose in questo modo: continuiamo invece a reagire, a giudicare se ciò che accade al momento ci piace, non ci piace o lo possiamo ignorare; valutiamo noi stessi e gli altri con un fiume di aspettative, commenti e critiche.

Chi arriva per la prima volta in un corso di meditazione per addestrarsi alla consapevolezza spera di diventare una persona calma e pacifica; di solito però l'aspetta un grande shock. La prima ora di meditazione di consapevolezza rivela l'opposto, portando alla luce, con grande evidenza, un fiume di valutazioni e di giudizi fino ad allora ignorato. Man mano che passano i minuti possiamo oscillare fra l'agitazione e la noia; sentiamo sbattere una porta e vorremmo tranquillità; ci fa male un ginocchio e cerchiamo di evitare il dolore; vorremmo avere un cuscino migliore; non riusciamo a percepire il respiro e dopo un po' ci sentiamo frustrati; poi ricordiamo una persona con cui siamo arrabbiati e ci alteriamo, e se notiamo la gran quantità di giudizi ci sentiamo orgogliosi di averla notata.

Come George Schaller, però, possiamo mettere da parte le armi del giudizio: possiamo diventare consapevoli. Quando siamo consapevoli è come se potessimo inchinarci all'esperienza che facciamo senza alcun giudizio o aspettativa. Il Buddha aveva dichiarato: «La presenza mentale è utile per tutto».

Ecco un settimo principio della psicologia buddhista:

Un'attenzione consapevole a ogni esperienza è liberatoria. La consapevolezza

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Paracelso, medievale «maestro di guarigione», dichiarò una volta: «Il medico dovrebbe parlare di ciò che non si vede. Certo, ciò che si vede dovrebbe essere padroneggiato dalla sua conoscenza ed egli dovrebbe riconoscere una malattia proprio come chiunque, anche non medico, può riconoscere la malattia dai sintomi. Ma ciò è ben lontano dal fare di lui un medico: egli lo diventa solo quando conosce anche ciò che non ha nome, che è invisibile e immateriale eppure ha i suoi effetti.» Così la consapevolezza ci apre a ciò che di «non visto» c'è nell'esperienza che facciamo.

Peter, grafico informatico di mezz'età, era venuto a un ritiro di meditazione alla ricerca di sollievo. Stava facendo fronte al recente fallimento di un affare, a un matrimonio in bilico e alla malattia della madre. La meditazione per lui divenne rapidamente un tormento: la rabbia e la delusione che pervadevano la sua condizione del momento venivano fuori in quella stanza tranquilla e gli riempivano la mente. I tentativi di calmarsi percependo il respiro gli sembravano senza speranza, l'attenzione continuava a rimbalzare via dal suo corpo come una palla da tennis. Poi le cose peggiorarono: accanto a lui sedeva una donna irrequieta che cominciò a tossire forte con frequenza, e man mano che avanzava quella prima giornata di pratica prese a dimenarsi, a smaniare e a tossire sempre più.

Peter, che già lottava anche solo per riuscire a stare con il proprio dispiacere, si sentiva frustrato e si arrabbiava sempre di più mentre lei continuava a tossire, fino a infuriarsi. Allora andò a cercare l'altra insegnante, Debra Chamberlin-Taylor, le disse con insistenza che la meditazione non faceva proprio per lui e che doveva andarsene. Lei chiese a Peter di chiudere gli occhi e di notare in consapevolezza il proprio stato fisico. Era pieno di tensione, stava male; con l'aiuto di Debra, Peter scoprì di riuscire a reggere la tensione e il dolore con un'attenzione più gentile e accettante. Respirò, si rilassò un poco, riconobbe che la medicina che gli serviva non era altro che comprendere il proprio dolore.

L'istruzione successiva che gli fu data era semplice: mantenere una delicata consapevolezza sul proprio corpo lì seduto e notare tutto quello che succedeva. Quando Peter tornò in sala di meditazione, dopo pochi minuti

soltanto la sua irrequieta vicina ebbe un lungo accesso di tosse. A ogni colpo Peter sentiva contrarsi i muscoli e bloccarsi il respiro; a quel punto si incuriosì, interessandosi al modo in cui reagiva il suo corpo. Si mise a notare che ogni colpo di tosse produceva in lui una contrattura interiore e un'ondata di rabbia che poi si ritirava quando lui si rilassava intenzionalmente, fra un accesso e l'altro. Alla fine della sessione di meditazione Peter si alzò per dirigersi verso la sala da pranzo; una volta arrivato vide che la sua tormentatrice, la donna con la tosse, era davanti a lui nella fila. Subito notò che gli bastava vederla perché gli si chiudesse lo stomaco e gli si accorciasse il respiro. Di nuovo si rilassò. Dopo pranzo, tornando in sala di meditazione, Peter controllò l'elenco in cui erano annotati i nomi e gli orari dei colloqui individuali con il maestro; più in basso nell'elenco lesse il nome della donna irrequieta: gli bastò vederlo per sentirsi serrare lo stomaco e accorciare il respiro; stava ancora facendo attenzione, dunque riuscì di nuovo a rilassarsi. Si rese conto che il proprio corpo era diventato uno specchio e che la consapevolezza gli mostrava sia la causa della sua sofferenza sia la cura: riconoscere la tensione nella mente e rilassarla consciamente.

Man mano che il ritiro procedeva, l'attenzione di Peter si fece più precisa. Notò che i propri pensieri sulla famiglia e sui problemi di lavoro, pieni di ansia e di rabbia, riuscivano a scatenare le stesse contratture e gli stessi blocchi della tosse di quella donna. Peter aveva sempre cercato di tenere le cose sotto controllo; ora che la sua vita si era dimostrata fuori controllo, l'abitudine di arrabbiarsi, criticare e giudicare lo avviluppava in nodi sempre più stretti: a ogni reazione li sentiva stringersi; subito dopo, Peter faceva una pausa in consapevolezza e inseriva nell'esperienza un tocco di agio. Cominciò a fidarsi della consapevolezza; alla fine del ritiro era grato alla donna irrequieta che gli sedeva accanto, gli veniva voglia di ringraziarla per il suo insegnamento.

Peter trovò sollievo con la presenza mentale. Scoprì anche il beneficio della curiosità e dell'apertura, quella che Shunryu Suzuki chiamava con l'espressione ormai famosa di «mente di principiante»: «Prestiamo attenzione con rispetto e interesse, non per manipolare ma per comprendere ciò che è vero. Vedendo ciò che è vero, il cuore si libera».

La presenza mentale, ossia una consapevolezza paziente, ricettiva e non giudicante, è importante anche nella psicoterapia occidentale. Dall'«attenzione diffusa e pronta» che Freud raccomandava agli psicanalisti

allo «sguardo incondizionatamente positivo» di Carl Rogers e di altri psicologi umanisti alla «consapevolezza centrata sul presente» della Gestalt, questa forma aperta di consapevolezza è considerata strumento essenziale di guarigione. Dal 1980 a oggi quasi un migliaio di articoli scientifici ha documentato l'efficacia della presenza mentale, spesso studiando sistemi di allenamento occidentali basati su un approccio buddhista. Va fatta un'importante distinzione, però: mentre la psicologia occidentale si è concentrata essenzialmente sulla consapevolezza del terapeuta, la psicologia buddhista asserisce che il fondamento stesso del benessere è un addestramento sistematico dello studente alla consapevolezza. Con la consapevolezza si dispiega spontaneamente la comprensione. Così disse un giorno, scherzando, l'insegnante buddhista Sharon Salzberg: «È facile insegnare: non devi far altro che chieder loro di essere consapevoli».

LA CONSAPEVOLEZZA COME PRESENZA SENZA PAURA

L'arte di vivere non consiste né nel lasciarsi portare dalla corrente con disinteresse né nell'aggrapparsi alle cose, pieni di paura. Consiste nell'essere sensibili a ogni istante considerandolo del tutto nuovo e unico; consiste nell'avere una mente aperta e pienamente ricettiva.

Alan Watts

Sedere in presenza mentale con i nostri dispiaceri e le nostre paure, o con quelli degli altri, è un atto di coraggio. Non è facile. Marge era convinta che confrontarsi con il proprio furore avrebbe potuto ucciderla: la fibrosi cistica di suo figlio Jorge si portava dietro immagini terrificanti di sedie a rotelle e morti premature. Perry aveva paura ad affrontare le proprie infedeltà e la propria identità sessuale. Jerry non riusciva quasi a sopportare di ripensare al massacro che aveva visto quando lavorava in Bosnia. Per Angela, fronteggiare la recidiva del suo cancro significava trovarsi faccia a faccia con la morte.

Con pazienza e coraggio, ognuna di queste persone ha imparato gradualmente a sedere a terra con fermezza e a percepire le contratture e il tremore del corpo, senza scappare; ha imparato a percepire il flusso delle emozioni – paura, dolore e furore – e a lasciare che la loro presa si allentasse poco a poco nella consapevolezza. Ha imparato a vedere le infinite storie mentali che si ripetono di continuo e, con le risorse della presenza mentale e della compassione, a lasciarle andare, a rilassarsi, stabilizzare la mente e tornare al presente.

A volte ci dimentichiamo che anche il Buddha aveva avuto paura: «Come sarebbe se, in una delle notti buie senza luna del mese, dovessi entrare in luoghi strani e spaventosi, nel folto della foresta e vicino a sepolcri, così da arrivare a comprendere la paura e il terrore? E se mi avvicinasse un animale selvatico, oppure il vento facesse stormire le foglie, e io pensassi 'Forse ora mi prenderà la paura e il terrore'? E se essendo determinato a sciogliere la presa di quella paura e di quel terrore io rimanessi in qualunque posizione mi trovavo quando sono sorti – seduto o in piedi, sdraiato a terra o in cammino? Non cambierei posizione finché non avrei affrontato quella paura e quel terrore proprio in quella stessa posizione, finché non sarei stato libero dalla

loro presa. (...) E, avendo questo pensiero, così ho fatto. Fronteggiando la paura e il terrore mi sono liberato».

La formazione tradizionale che si riceveva nel monastero della foresta di Ajahn Chah prevedeva che noi monaci fossimo mandati nella foresta, di notte, da soli, a praticare le meditazioni sulla morte. A tenerci ben svegli ci aiutavano le storie che si narravano di monaci che avevano incontrato tigri e altri animali selvatici. C'erano molti serpenti, fra cui cobra. Al monastero della foresta di Ajahn Buddhadasa ci avevano insegnato a battere il sentiero davanti ai nostri passi con un bastone, di notte, in modo che i serpenti ci «sentissero» e si togliessero dal nostro percorso. In un altro monastero ogni tanto sedevo in meditazione tutta la notte al «campo funerario». Ogni due o tre settimane vi portavano un cadavere, per la cremazione; dopo l'accensione della pira funebre e dopo i canti rituali, la maggior parte della gente se ne andava e rimanevano soltanto i monaci a curare il fuoco, nella foresta buia. Alla fine restava un monaco solo, seduto lì fino all'aurora, a contemplare la morte. Non tutti facevano questa pratica; io però ero un giovane alla ricerca di iniziazione, voglioso di mettermi alla prova, dunque attratto dalle pratiche ardue come questa.

Venne fuori che stare seduto nella foresta con le tigri e i serpenti era più facile che starmene seduto con i miei demoni interiori. Mi venivano a galla insicurezza, solitudine, vergogna e noia, insieme a tutte le mie frustrazioni e ferite; stare seduto a meditare con loro richiedeva più coraggio che stare seduto al campo funerario. Poco a poco imparai a fronteggiarle in consapevolezza, a ritagliarmi una radura nella fitta foresta del mio stesso cuore.

La consapevolezza non rifiuta l'esperienza, anzi ne fa il maestro. Un praticante buddhista con un'asma grave imparò a portare attenzione e consapevolezza al respiro; riuscì a limitare gli attacchi prendendo consapevolezza dello stress nel corpo e conservando la pazienza mentre rilassava i muscoli della gola e del petto. Un altro praticante che si stava curando da un cancro usava la consapevolezza per lenire la sua paura del dolore, portando la gentilezza amorevole per il proprio corpo a fare da complemento alla chemioterapia. Un uomo politico impegnato nell'amministrazione locale imparò con la consapevolezza a non lasciarsi scoraggiare dagli attacchi degli oppositori. Un'esausta madre single di due bambini in età prescolare usò la presenza mentale per riconoscere in sé la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

tensione e la sensazione di essere travolta, facendo spazio per accrescere il rispetto per se stessa e i bambini. Ognuno di questi praticanti imparò a fidarsi della consapevolezza affrontando le difficoltà della propria vita; come il Buddha nel fitto della foresta, trovarono guarigione e libertà.

I QUATTRO PRINCIPI PER LA TRASFORMAZIONE CONSAPEVOLE

L'apprendimento ha luogo soltanto in una mente innocente e vulnerabile.

Krishnamurti

In molti ritiri di consapevolezza occidentali, si insegnano i quattro principi per la trasformazione con l'acronimo RAIN: riconoscimento, accettazione, investigazione e non identificazione.¹⁴ I poeti zen ci dicono che «la pioggia cade uniforme su tutte le cose» e, come il nutrimento portato dalla pioggia «esterna», anche i principi interiori di questa pioggia di trasformazione possono trasformare le nostre difficoltà.

I PRINCIPI DELLA TRASFORMAZIONE

- 1. Riconoscimento*
- 2. Accettazione*

- 3. Investigazione (corpo, sensazioni, mente e oggetti dell'esperienza)*
- 4. Non identificazione*

Il riconoscimento è il primo principio della trasformazione. Quando ci troviamo bloccati, nella vita, dobbiamo essere disposti innanzitutto a vedere ciò che è così com'è. È come se qualcuno ci chiedesse gentilmente: «Ehi, che succede?»: rispondiamo bruscamente «niente», o facciamo una pausa e riconosciamo la realtà della nostra esperienza qui e ora?

Il riconoscimento ci fa uscire dalla negazione. La negazione mina alla base la nostra libertà: il diabetico che nega la malattia del suo corpo non è libero, né lo è il dirigente stressato e travolto che nega quanto gli costi il suo stile di vita, o l'aspirante pittore pieno di autocritica che nega il piacere che prova nella sua arte. Anche la società che nega le sue sacche di povertà e di ingiustizia ha perso la propria libertà. Soffriamo se neghiamo la nostra insoddisfazione, la nostra rabbia, il nostro dolore, la nostra ambizione; soffriamo se neghiamo i nostri valori, le nostre convinzioni, i nostri desideri, la nostra bontà.

Ogni volta che riconosciamo ciò che è per quello che è si genera una potente apertura: «L'emergere e il fiorire di comprensione, amore e intelligenza non hanno niente a che vedere con qualunque tradizione esteriore», osserva il maestro zen Toni Packer. «Si verifica del tutto autonomamente quando un essere umano mette in discussione, fa domande, ascolta e osserva senza lasciarsi bloccare dalla paura. Quando l'uomo si acquieta e si sospende la preoccupazione per se stessi gli si apre il cielo e la terra.»

Il riconoscimento fa della nostra consapevolezza un ospite onorato. Grazie a lui, diamo un nome all'esperienza e dentro di noi ci inchiniamo a essa: «Ah, dispiacere; e ora eccitazione; mmmh, sì, conflitto, e... sì, tensione; oh, adesso c'è dolore, sì; e ora, guarda, la mente giudicante». Il riconoscimento ci sposta dall'illusione e dall'ignoranza verso la libertà. «Possiamo accendere una lampada nell'oscurità», dice il Buddha: possiamo vedere ciò che è così com'è.

L'accettazione è il successivo principio della trasformazione. L'accettazione ci permette di rilassarci e di aprirci ai fatti che abbiamo davanti agli occhi. È necessaria, perché il riconoscimento può generare una sottile avversione, una resistenza, un desiderio che le cose stiano altrimenti. «Accettazione» non vuol dire che non si possa lavorare per migliorare le cose, ma solo che attualmente le cose stanno così. I buddhisti zen dicono: «Se capisci, le cose sono proprio come sono; se non capisci, le cose sono comunque come sono».

L'accettazione non è passività, è un passo coraggioso nel processo della trasformazione. «Problemi? La vita è fatta di problemi. Solo la morte è gentile», dichiara Zorba il Greco. «Vivere significa rimboccarsi le maniche e abbracciare i problemi.» Accettazione è un moto di disponibilità del cuore a includere qualunque cosa si trovi davanti: «anche questo». A livello personale, dobbiamo partire dalla realtà della nostra sofferenza personale; a livello di società dobbiamo partire dalla realtà della sofferenza collettiva, dell'ingiustizia, del razzismo, dell'avidità e dell'odio. Possiamo soltanto trasformare il mondo man mano che impariamo a trasformare noi stessi. Come ha notato una volta Carl Jung, «forse io stesso sono un nemico da amare».

Con accettazione e rispetto spesso anche i problemi che sembravano insolubili diventano gestibili. Un uomo cominciò a dare grandi dosi di olio di
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

fegato di merluzzo al proprio dobermann perché gli avevano detto che faceva bene ai cani. Ogni giorno teneva ferma la testa del cane fra le ginocchia, ignorando le sue proteste, gli apriva a forza le mandibole e gli versava in gola il liquido. Un giorno il cane si divincolò liberandosi e l'olio di fegato si versò sul pavimento: con grande sorpresa dell'uomo, il cane tornò a leccare la piccola pozza. A quel punto l'uomo scoprì che il cane lottava non contro l'olio di fegato ma contro quel modo forzato di somministrarglielo. L'accettazione e il rispetto possono portare a trasformazioni sorprendenti.

L'*investigazione*, il terzo principio, è conseguenza del riconoscimento e dell'accettazione. Il maestro zen Thich Nhat Hanh la chiama visione profonda. Riconoscimento e accettazione ci fanno riconoscere il dilemma che viviamo e accettare la verità di tutta la situazione; poi dobbiamo investigare più a fondo. Ogni volta che ci blocchiamo è perché non abbiamo osservato abbastanza a fondo la natura di quell'esperienza.

Mettendoci a investigare noi ci concentriamo sulle quattro zone critiche dell'esperienza: il corpo, le sensazioni, la mente e i fenomeni. Sono chiamati I quattro fondamenti della presenza mentale, e nei quattro capitoli seguenti li esamineremo in dettaglio. Per ora eccovi uno sguardo d'insieme:

I QUATTRO FONDAMENTI DELLA PRESENZA MENTALE

1. *Corpo*
2. *Sensazioni*

3. *Mente*
4. *«Dharma» – elementi dell'esperienza*

Quando stiamo investigando su una difficoltà e ci «ribolle» qualcosa dentro, prima di tutto desideriamo prendere consapevolezza di quello che ci succede nel corpo. Riusciamo a localizzare la zona che «contiene» quella difficoltà? A volte vi troviamo calore, contrattura, rigidità o vibrazione; altre volte sentiamo la zona pulsare, o notiamo un'insensibilità oppure una forma e un colore determinati. Prendiamo contatto con queste zone con un senso di resistenza o di consapevolezza? Si aprono? Ci sono altri strati? Hanno un centro? Si intensificano, si spostano, si espandono, si modificano, si ripetono, si dissolvono, si trasformano?

Poi occorre che indaghiamo sulle sensazioni che fanno parte di quella difficoltà. Il tono di massima della sensazione è piacevole, spiacevole o

neutro? Le andiamo incontro con consapevolezza? Quali sono le sensazioni secondarie che vi si associano? Spesso se ne scopre un'intera costellazione. Al ricordo del proprio divorzio un uomo può provare tristezza, rabbia, gelosia, senso di perdita, paura e solitudine. Una donna che non era riuscita ad aiutare il nipote tossicodipendente può provare desiderio, avversione, senso di colpa, senso di vuoto, autosvalutazione. Con la consapevolezza si può riconoscere e accettare ogni sensazione; investighiamo per capire se sia piacevole o dolorosa, contratta o rilassata, tesa o triste. Notiamo in che zona del corpo sentiamo l'emozione e che cosa ci succede quando la circondiamo di consapevolezza.

In seguito osserviamo la mente: ci chiediamo quali pensieri e quali immagini si associno a questa difficoltà. Prendiamo consapevolezza di tutte le storie, i giudizi e le convinzioni che ci teniamo dentro; osservando più da vicino, spesso scopriamo che alcuni di essi sono punti di vista fissi e unilaterali, punti di vista abituali ormai superati. Ci rendiamo conto che sono solo storie; con la consapevolezza allentiamo la presa che hanno su di noi, ci attacchiamo di meno a esse.

Il quarto fondamento della consapevolezza è il dharma. Dharma è una parola importante, dalle molte sfaccettature. Può significare gli insegnamenti e il sentiero del buddhismo; può significare «la verità»; come in questo caso, può significare gli elementi e gli schemi che concorrono a formare la nostra esperienza.¹⁵ Investigando i dharmas noi osserviamo i principi e le leggi in azione; l'esperienza è realmente solida quanto ci appare? È immutabile oppure è impermanente, cambia, si sposta, si rigenera? La difficoltà espande o contrae il nostro spazio mentale? È sotto il nostro controllo oppure sembra vivere di vita propria? Notiamo se è auto-costruita; cerchiamo di capire se ci stiamo attaccando a essa, se le opponiamo resistenza o lasciamo semplicemente che sia quella che è. Vediamo se la nostra relazione con la difficoltà è fonte di sofferenza o di felicità. Infine notiamo fino a che punto ci identifichiamo in essa. Questo ci riporta a RAIN e al principio di non identificazione.

Non identificazione significa smettere di scambiare l'esperienza per «io» o «mio». Ci rendiamo conto che la nostra identificazione genera dipendenza, ansia e insincerità. Praticando la non identificazione in ogni stato, esperienza e storia ci chiediamo: «È questo ciò che sono realmente?» Ci rendiamo conto di quanto provvisoria sia quell'identità; allora siamo liberi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

di lasciar andare e di dimorare in pace nella consapevolezza stessa. Questo è il punto culminante del processo di sciogliere le difficoltà con il processo RAIN.

Un praticante, Duane, si identificava come «un fallito». In vita sua aveva avuto molte delusioni, e dopo alcuni anni di pratica buddhista era deluso anche della propria meditazione: sì, era un po' più calmo di prima, ma era ancora tormentato da continui pensieri critici e giudizi su se stesso, residui di un passato duro e doloroso; si identificava in questi pensieri e nella propria storia di persona ferita; anche la pratica della compassione per se stesso gli dava poco sollievo.

Un giorno, durante un ritiro di dieci giorni, si sentì ispirato dagli insegnamenti sulla non identificazione: in particolare lo toccò il racconto del Buddha che nel corso della notte dell'illuminazione aveva affrontato i propri demoni sotto forma degli eserciti e delle tentazioni di Mara.¹⁶ Duane decise di stare alzato tutta la notte e di affrontare direttamente i propri demoni. Per molte ore cercò di mantenersi consapevole del respiro e del corpo, inframmezzando alle sessioni di meditazione seduta quelle di meditazione camminata. A ogni sessione seduta era spazzato da familiari ondate di sonno, dolori fisici, pensieri di critica; poi cominciò a notare che tutte quelle esperienze che si avvicendavano avevano in comune un elemento: la consapevolezza stessa.

A tarda notte ebbe un'intuizione folgorante: si rese conto che quella consapevolezza non era influenzata da nessuna delle esperienze, che era aperta e intonsa come lo spazio stesso. Tutte le sue lotte, tutte le sensazioni penose e i pensieri dolorosi andavano e venivano senza disturbare minimamente la consapevolezza stessa. La consapevolezza divenne il suo rifugio.

Duane decise di mettere alla prova questa realizzazione. La sala di meditazione era vuota, dunque lui rotolò sul pavimento. La consapevolezza si limitò a prenderne atto. Si alzò in piedi, gridò, rise, fece buffi rumori animaleschi. La consapevolezza si limitò a prenderne atto. Corse in giro nella sala, si mise un po' sdraiato tranquillo, uscì e arrivò al bordo del bosco, prese su un sasso e lo lanciò, saltò su e giù, rise, tornò indietro e si rimise seduto. La consapevolezza si limitò a prenderne atto. Scoprendolo, Duane si sentì libero. Guardò il sole sorgere dolcemente sulle colline, poi andò a dormire per un po'. Quando si svegliò, la sua fu una giornata piena di gioia. Anche

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

quando gli tornavano i soliti dubbi, la consapevolezza si limitava a prenderne atto: come la pioggia cade su ogni cosa, la sua consapevolezza permetteva ogni cosa senza discriminare.

Chiudere qui la storia sarebbe un «lieto fine» troppo roseo: più avanti nel ritiro Duane ricadde in periodi di dubbio, autocritica e depressione. A quel punto, però, anche standoci in mezzo, riusciva a riconoscere che si trattava solo di dubbio, solo di giudizio, solo di depressione; non si identificava più totalmente in loro. Silenziosa e libera, la consapevolezza prendeva atto anche di questo.

I FRUTTI DELLA NON IDENTIFICAZIONE

La psicologia buddhista definisce la non identificazione dimora del risveglio, fine dell'attaccamento, vera pace, nirvana. Senza identificazione possiamo prenderci cura rispettosa di noi stessi e degli altri, non più legati dalle paure e dal senso ristretto del «sé».

La non identificazione funziona davvero anche nelle situazioni più difficili? Maha Ghosananda l'ha incarnata per quindici anni, camminando attraverso i campi di battaglia della Cambogia e insegnando la pace. Nello stesso spirito, ecco la storia di un ufficiale di polizia che ho trovato nel libro di Ram Dass e Paul Gorman *How Can I Help?*

Ora ci sono due teorie sul crimine e su come trattarlo. Quelli dell'anticrimine dicono «Dovete pensare come pensa un criminale»; alcuni poliziotti lo imparano così bene che poi si ritrovano a loro volta una sorta di mentalità criminale.

Io ci lavoro su in un modo piuttosto diverso. Sono un ufficiale di pace. Vedo quell'uomo come fondamentalmente puro e innocente, di buona natura. (...)

Ora, è interessante vedere come funziona.

Avevo arrestato un uomo, furibondo, che mi aveva puntato fra gli altri, giurandomela. Mentre cercavo di portarlo al furgone cellulare mi aveva sputato in faccia – nientemeno – e poi mi si era lanciato addosso brandendo una sedia, allora l'avevamo ammanettato e caricato sul furgone. Be', mentre andavamo dovevo solo lasciarmi dietro alle spalle quella scena, dunque mi sono ripetuto più volte: «Questo tipo e io siamo fratelli nell'amore». Arrivando in commissariato mi venne spontaneo dire: «Senti, se ho fatto qualcosa che ti ha offeso ti chiedo scusa». L'autista del furgone mi guardò come se fossi impazzito del tutto.

Il giorno dopo dovevo portarlo in tribunale dal posto dove aveva passato la notte; mentre andavo a prenderlo, pensavo: «Be', se hai fiducia nella tua visione non ci sarà bisogno di ammanettarlo». E difatti non è stato necessario. Eravamo arrivati a un certo punto, a metà corridoio, dove mi sarebbe potuto saltare addosso se ne avesse avuto l'intenzione, quando

lui si è fermato di colpo. Mi sono fermato anch'io. Ha detto: «Sa, ho pensato a quello che ha detto ieri e voglio chiederle scusa». Ho provato solo un grande apprezzamento.

Dalla sua fedina penale poi è venuto fuori che aveva passato un sacco di tempo in un paio di brutte prigioni e aveva avuto problemi con alcuni secondini violenti. Io ero un simbolo di qualcosa, per lui. E ci ho visto una svolta, in questa storia, ci ho visto una specie di guarigione, ne sono convinto.

La consapevolezza e l'assenza di paura danno una vera protezione. Quando andiamo incontro al mondo con riconoscimento, accettazione, spirito di investigazione e non identificazione scopriamo che dovunque ci troviamo la libertà è possibile, proprio come la pioggia cade uniformemente su tutte le cose e le nutre.



PRATICA: LA MEDITAZIONE QUOTIDIANA

Per prima cosa scegli un posto adatto a una regolare pratica della meditazione; metti una sedia o un cuscino da meditazione e aggiungi qualche libro o immagine che contribuisca a dare la sensazione di uno spazio sacro e pieno di pace.

Per la pratica regolare scegli un momento che si adatti bene allo schema della tua giornata e al tuo temperamento. Se sei una persona mattiniera, prova a sederti a meditare prima di colazione; se la sera è più adatta al tuo temperamento o al tuo orario giornaliero, prova di sera. Per cominciare siediti in meditazione dieci o venti minuti alla volta; in seguito potrai meditare più a lungo o con più frequenza. La meditazione quotidiana può diventare come fare il bagno o lavarsi i denti: può dare una ripulita regolare al tuo cuore e alla tua mente, calmandoli.

Che tu sieda su un cuscino o su una sedia, stai eretto ma non rigido. Il tuo corpo sia fermamente piantato a terra, con le mani appoggiate e sciolte, il torace rilassato, gli occhi chiusi con delicatezza. Percepisci il corpo e allenta ogni prevedibile tensione. Lascia andare tutti i pensieri e i progetti abituali. Ora porta l'attenzione a percepire le sensazioni che ti dà il respiro. Fai alcuni respiri profondi per sentire in che punto percepisci il respiro con più facilità, sotto forma di freschezza o di solletico nelle narici o nella gola, o come movimento del petto, o come espansione e riduzione della pancia. A questo punto lascia che il respiro fluisca spontaneo. Percepisci con grande cura le sensazioni che ti dà ogni respiro, rilassandoti in ognuno via via che lo senti scorrere, notando come le sottili sensazioni del respiro vadano e vengano senza sforzo.

Dopo alcuni respiri probabilmente la tua attenzione se ne andrà a spasso. Non importa quanto a lungo «sei stato via»: torna con gentilezza al respiro. Prima di tornare puoi esercitare consapevolmente il riconoscimento con una parola delicata sullo sfondo della mente, come «pensare» o «fantasticare» o «ascoltare» o «prurito»: dopo aver dato un nome, fra te e te, a ciò che aveva attratto la tua attenzione rilassati e torna gentilmente a sentire il respiro successivo. Man mano che la tua pratica meditativa si sviluppa, puoi prendere consapevolezza sempre più piena dei luoghi in cui vagabonda la vostra
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

attenzione. Quando a distrarti dal respiro sono forti sensazioni o emozioni o pensieri, ricevili con la stessa presa d'atto consapevole che riservi al respiro: riconoscili, definiscili gentilmente con un nome; quando saranno passati torna al respiro. Se hai appena cominciato la sessione o vuoi sviluppare più stabilità basterà anche solo una parola di riconoscimento, per poi tornare al respiro. Mentre siedi insieme al respiro lascia che il suo ritmo cambi spontaneamente: permettilgli di essere breve, lungo, veloce o lento, sforzato o facile. Stabilizzati rilassandoti nel respiro; quando il respiro si fa più sottile, lascia che anche l'attenzione si faccia delicata e accurata, leggera come il respiro stesso.

Ti riporterai indietro mille volte, come se stessi addestrando un cucciolo: poco a poco, settimane e mesi di questa pratica con il respiro ti renderanno più calmo e concentrato. È un processo ciclico, che avrà giorni di tempesta come giorni limpidi. Limitati a starci insieme; facendolo scoprirai che la consapevolezza del respiro ti aiuta a stabilizzare e tranquillizzare il corpo e la mente. Da questa consapevolezza iniziale potrai andare incontro con equilibrio alle altre esperienze che sorgono: sarai centrato nel bel mezzo della tua vita in perenne cambiamento.

IL PREZIOSO CORPO UMANO



In questo corpo lungo qualche spanna e nella mente si trova la totalità degli insegnamenti.

Il Buddha

Nella vostra investigazione del mondo non lasciate mai che la mente disertì il corpo. Esaminatene la natura, vedete gli elementi che lo compongono. Quando il cuore ne vede la vera natura in pienezza e lucidità, le meraviglie del mondo appaiono chiare.

Ajahn Mun

Una delle esperienze magiche che fa chi si allena alla pratica buddhista è la crescente capacità di tranquillizzare la mente e tornare a percepire il corpo e il mondo. I poeti zen cantano lo scricchiolio della neve sul sentiero in inverno, i fiori di primavera che cadono sui loro vestiti, il vento fra i pini, l'umidità di una passeggiata nella bruma autunnale, il suono delle risa dei bimbi. Nei monasteri della foresta in Asia come nei centri per ritiri in Occidente i praticanti mangiano senza fretta, in silenzio. La consapevolezza ci permette di assaporare davvero la pera, il formaggio, l'arancia, il pane caldo. Impariamo di nuovo a camminare senza fretta e a notare il tocco della brezza sulla pelle, il canto degli uccelli, il dondolio ritmico della nostra andatura, il terreno sotto ai piedi. Come il prigioniero in isolamento che, nei lunghi mesi di solitudine, ha imparato ad apprezzare la presenza di una formica che passa, il più piccolo dettaglio della vita ci appare vibrante e incantevole.

Sia la psicologia buddhista che quella occidentale hanno inserito fra gli elementi che compongono una psicologia saggia la necessità di includere il corpo. Freud e i suoi seguaci, Jung e Reich per esempio, hanno intrapreso una dura battaglia per aiutarci a riprendere dimora nel corpo come contenitore in cui scorre l'energia vitale. Grazie alla loro opera abbiamo imparato il valore

dei nostri istinti, l'eloquenza della nostra sessualità, il bisogno di rispettare le motivazioni di fondo e le spinte della vita corporea. Questa rivendicazione della vita fisica fa parte di una lunga lotta che ancora prosegue. La repressiva società vittoriana che Freud trovava così trincerata e malsana si era costruita in secoli e secoli di negazione. L'eredità occidentale del neoplatonismo e del cristianesimo medievale avevano svalutato il mondo fisico e istintivo a favore di quello spirituale e razionale; per secoli, impauriti e ascetici padri della Chiesa avevano magnificato la mortificazione della carne come condizione essenziale per evitare il peccato.

Anche adesso possiamo vedere che la società tecnologica, a modo suo, ignora la saggezza del corpo. Nella vita di oggi il corpo diventa una macchina per vivere, oggetto di cure pianificate, anabolizzanti e chirurgia plastica. La nostra carne viene mortificata in nuove forme, mentre ce ne stiamo seduti in un ingorgo del traffico o al lavoro in cabine ristrette o nei banchi di scuola, sotto la luce artificiale, e troviamo distrazione nel fast food e nei videogame. Troppi dei nostri figli sono allevati dalla televisione invece che dall'abbraccio collettivo e dai racconti che per migliaia di anni sono stati la nostra eredità di esseri umani. Abbiamo perso il collegamento con la vita naturale e istintiva. Purtroppo quando lo ignoriamo il corpo si fa sentire con i sintomi più svariati. Privati di una sana connessione con il fisico ci troviamo a vivere perdita di vitalità, dolore cronico, malattie da stress. Soffriamo di ulcere e coliti, di pressione alta e di ictus; sperimentiamo l'anoressia e l'obesità, la depressione e l'ansia, la violenza urbana e le dipendenze. Troppi di noi sono persi come Mister Duffy, il personaggio di Joyce che «viveva a poca distanza dal proprio corpo». A New York, riferisce l'Associated Press, il corpo ben vestito di un quarantunenne morto durante l'ora di punta del mattino ha fatto avanti e indietro sulla linea per un giorno intero in un vagone affollato di metropolitana, prima che qualcuno lo notasse.

Contrariamente ai viaggiatori distratti della metropolitana, al monastero di Ajahn Chah noi monaci ci sedevamo deliberatamente vicino ai cadaveri. Lo facevamo per vedere la natura transitoria del corpo; ancor di più, lo facevamo per dare il suo pieno valore al dono del corpo finché è vivo.

La visione buddhista considera il nostro corpo umano estremamente prezioso perché fornisce le condizioni necessarie per realizzare la libertà e la vera felicità. Cominciamo con un sistematico addestramento alla consapevolezza del corpo, coltivandola mentre stiamo seduti e camminiamo,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

mangiamo e ci muoviamo. Sviluppiamo la capacità di entrare nella vita del corpo: notiamo la sofferenza o il benessere che vi nascono, scopriamo come risponde il corpo quando abbiamo la mente chiara e quando l'abbiamo confusa, quando abbiamo il cuore aperto e quando l'abbiamo chiuso. Impariamo a considerare con rispetto il mistero della vita corporea.

Ecco un ottavo principio della psicologia buddhista:

8 La consapevolezza del corpo ci consente di vivere pienamente e porta guarigione, saggezza e libertà.

Quando James era arrivato al Centro di pratica soffriva di ipertensione e di palpitazioni cardiache. Era un uomo sotto pressione, titolare di una ditta e padre di due ragazzi alle medie dei quali condivideva la custodia e le responsabilità genitoriali con l'ex moglie. Sperava che la meditazione l'avrebbe aiutato a ridurre il livello di stress; ben di più, lo interessava l'illuminazione perché le letture che aveva fatto sullo Zen gli suggerivano che avrebbe risolto i suoi problemi. Immaginava l'illuminazione come uno stato di beatitudine che, una volta raggiunto, gli avrebbe permesso di trascendere le difficoltà concrete della sua vita.

Con sua sorpresa, la sua formazione buddhista si aprì con una dettagliata attenzione al respiro e al corpo. James era deluso del fatto che non ci si concentrasse sul raggiungimento dell'illuminazione ma che si trattasse di stare nel qui e ora. Praticando in questo modo semplice, però, si rese conto di quanto pensasse al futuro, della tensione in cui teneva il corpo, di quanto fosse insensata la sua vita. La sua storia familiare raccontava di continue conquiste nella carriera scolastica, nello sport e al lavoro: i suoi ambiziosi genitori e i suoi severi allenatori e professori l'avevano forzato a darsi da fare di continuo, e a quel punto era lui a mettere sotto pressione se stesso e i suoi figli.

James cominciò a riconoscere il livello di tensione in cui era e l'incapacità di darsi tregua; a quel punto ricevette l'istruzione di osservare con cura i

momenti in cui non si sentiva sotto pressione. La consapevolezza gli fece cominciare a notare quegli intervalli, prendere confidenza con l'esperienza di non-lotta. Emerse in lui uno stato che non conosceva, una sensazione disagiata di vuoto che aveva sempre evitato. Incoraggiato a osservarla con attenzione ancora più limpida, James scoprì che quella vacuità così poco familiare portava con sé un senso di appagamento. Per la prima volta da anni provò momenti di agio, in cui si sentiva bene nella propria pelle; stava cominciando ad assaporare l'illuminazione.

Nel mio caso personale, fu nel monastero della foresta di Ajahn Chah che cominciai ad assaporare la bellezza di vivere in un corpo. Ricordo con quanta vitalità la pratica della consapevolezza mi avesse risvegliato i sensi. Ero cresciuto in una famiglia intellettuale in un contesto suburbano: «aria aperta» significava il cortile posteriore di casa e magari il negozio di attrezzatura da campeggio al centro commerciale. Anche al college le mie esperienze di «aria aperta» erano consistite sostanzialmente negli spostamenti fra la biblioteca e il centro studentesco. Al monastero invece gli edifici del tempio si trovavano in una radura centrale circondata da torreggianti alberi di teak e viluppi di liane tropicali, da boschi fitti pieni di uccelli esotici e di cobra. Le nostre piccole capanne erano sparse tutt'intorno nella foresta.

In quella foresta ho imparato a percepire il ciclo delle stagioni: l'abito monastico sudato e il canto sonoro delle cicale nelle roventi notti estive, i piedi infangati e l'infinita umidità della stagione delle piogge monsoniche, i venti secchi della stagione fredda, quando mi legavo l'asciugamano sotto la veste, uno strato di stoffa in più per un po' più di calore. Era la prima volta che potevo osservare davvero il lento mutare delle fasi lunari, la comparsa dei pianeti del mattino e della sera al tramonto e all'alba.

Ogni giorno attingevamo l'acqua dal pozzo per lavare, per bere, per fare il bagno. Ho imparato a condividere la mia capanna con una gran varietà di insetti, a fare attenzione a non posare il piede su una fila di formiche rosse così acutamente dolorose, a vedere i minuscoli pulcini degli uccelli selvatici che popolavano la foresta.

Ho cominciato a scoprire i ritmi biologici del mio stesso corpo: restavo alzato fino a tardi di notte per meditare e poi riposavo fino a tarda mattina. All'inizio mangiavo troppo perché avevo paura di patire la fame dopo l'unico pasto della giornata; in seguito ho imparato a non dare retta alle mie paure e a mangiare solo quanto era necessario al mio corpo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Ho imparato a lavorare con il dolore fisico, quando si faceva più forte. I thailandesi del villaggio erano abituati a stare seduti per ore a gambe incrociate, senza cuscino, per terra e sui pavimenti di pietra del tempio; io invece ero un americano poco agile, abituato a usare le sedie: mi facevano male la schiena, il sedere, le ginocchia. Alcune sessioni di meditazione erano come lente torture. Imparai l'arte di ammorbidirmi, di rilassare i tessuti intorno al punto focale del dolore, invitando il mio corpo ad accogliere le sensazioni forti. Ajahn Chah mise più volte in luce la differenza fra i dolori che capitano nella vita, inevitabilmente, e la sofferenza che generiamo intorno al dolore.

È davvero utile imparare a lavorare con il dolore perché prima o poi ne faremo esperienza tutti. L'anno scorso in un ritiro venne a praticare Malik, che soffriva di una forma progressiva di artrite reumatoide. Sul piano medico aveva fatto tutto il possibile, ma era ancora pieno di frustrazione e di rabbia. Lavorammo insieme per imparare ad allentare la rabbia e l'avversione intorno al dolore, a respirare e a circondare il suo corpo, anche le contratture, di una gentile attenzione, impiegando l'immagine tradizionale di un genitore che tiene in braccio un bambino che piange, e lo protegge. Cosa altrettanto importante, Malik dovette imparare a rilassare i propri giudizi, la sua frustrazione, la sua rabbia e autocommiserazione. Ha imparato la pratica della compassione per se stesso estendendola a tutti coloro che soffrivano di dolori fisici.

Gradualmente il dolore e il senso di frustrazione in lui si fecero più trattabili; Malik scoprì come rendere onore al proprio corpo deformato con tenera attenzione, riconoscendo la lezione scoperta da Anne Morrow Lindbergh mentre dava alla luce suo figlio: «Va' con il dolore, lascia che ti porti con sé. (...) Apri le mani e il corpo al dolore. Arriva a onde, come una marea: bisogna essere aperti come un recipiente adagiato sulla spiaggia e lasciare che ti riempia per poi lasciarti vuoto e limpido, quando si ritrae. (...) Con un respiro profondo – dev'essere profondo come il dolore – si raggiunge una sorta di libertà interiore dal dolore, come se questo non fosse il proprio dolore ma il dolore del proprio corpo. *Lo spirito posa il corpo sull'altare*».

GUIDARE IL CUORE A TORNARE AL CORPO

Non c'è alcuna realtà eccetto quella che abbiamo dentro. È per questo che tanti vivono una vita così irreali. Prendono per realtà le immagini esterne e non permettono mai al mondo racchiuso nel corpo e nella mente di rivelarsi.

Hermann Hesse

Per Katie, una giovane che era stata sequestrata e violentata, la consapevolezza del corpo fu un viaggio problematico e doloroso. Era venuta a un ritiro di un mese per guarire dal trauma e trovare un po' di pace interiore. All'inizio l'intensità dei suoi ricordi dolorosi la tenevano completamente fuori dal corpo; dopo un po', con un'attenzione piena di tenerezza, Katie scoprì che riusciva a percepire i piedi quando camminava. Sedere in meditazione, invece, era troppo stressante per lei: durante il rapimento l'avevano legata e l'immobilità le ricordava troppo quei momenti. Invece della pratica seduta, dunque, camminava e camminava, imparando a percepire pienamente i piedi sul terreno, le gambe, il movimento. Poi, camminando, impiegò il respiro per espirare compassione nel senso di rigidità e di terrore, nella tensione nelle spalle, delle braccia e del torace. Ogni tanto era spazzata da ondate di paura, rabbia e angoscia e doveva fermarsi a riposare; a volte riusciva a recuperare un senso di benessere reggendosi a un albero o sentendo il contatto dei piedi con il terreno.

Quando si sentì più forte, Katie cominciò a praticare la meditazione seduta – «immobilizzata», come la chiamava lei – e poco a poco lasciò che tornassero a galla i ricordi delle corde che la legavano e del panico. Per aiutarla nella pratica spesso sedevamo insieme, generando un campo di fiducia e di compassione in cui lei si potesse aprire alla guarigione. Guidavo la sua attenzione con delicatezza riportandola a percepire tutte le sensazioni che aveva evitato tanto a lungo. Il suo corpo piangeva e rabbriviva. Poi poco a poco Katie si aprì alle sensazioni e alle immagini; prendendole a piccole dosi, recuperò gradualmente la possibilità di tollerare quei ricordi e di lasciarli andare sempre di più. Dopo svariate settimane di pratica Katie lasciò la presa su quella storia: la sua esperienza non divenne altro che un insieme di sensazioni, pensieri, sentimenti in una sensazione di spazio e di rilascio

della tensione. Katie cominciava a sentirsi libera.

Quando lottiamo con confusione, paura, ambizione, depressione o senso di perdita, la psicologia buddhista ci chiede di percepire come li sentiamo nel corpo. Un uomo che aveva vissuto la fine burrascosa del proprio matrimonio prese coscienza del macigno di dolore che gli pesava sul cuore. Una donna in fase di remissione dal cancro al seno scoprì nella rigidità che sentiva al petto e nella costrizione del respiro la paura della morte. Un altro uomo che si era dedicato per anni a impiantare e portare avanti un'impresa e una famiglia, si ritrovò ad affrontare la sensazione di un enorme buco vuoto nella pancia dopo la vendita dell'azienda e la partenza dei figli per il college.

A volte la sofferenza che proviamo e il disturbo psicologico sono così grandi che, come Katie, non riusciamo a sedere in meditazione o a tenere tranquillo il corpo; in quel caso per stabilizzare la mente si usano pratiche in movimento, come la meditazione camminata e lo yoga, oppure la pratica di spazzare il pavimento o di cucinare in consapevolezza. A volte nei ritiri suggeriamo che lo studente in difficoltà passi un po' di tempo a lavorare nel giardino del Centro di pratica. Sono stati in molti a tornare alla vita prendendosi cura paziente delle piante e dissodando il terreno. Questo genere di pratiche ci aiuta a radicare nel corpo la mente frammentata. Per casi estremi, ricordo un anziano lama tibetano in India che invitò uno studente profondamente disturbato di offrire al Buddha mille prosternazioni complete, considerandole una via per stabilizzare la sua psiche spezzata. Allo studente ci volle un anno intero, ma gli servì; poi il lama glielne fece rifare altre due volte con l'aggiunta di una pratica di compassione. Dopo tre anni il benessere interiore dell'uomo era recuperato quasi totalmente.

Uno dei primi lavori che ebbi, appena tornato in America dal monastero di Ajahn Chah, fu di aiuto al Pronto Soccorso di un grande ospedale psichiatrico. Con entusiasmo parlai ai colleghi di meditazione di consapevolezza, e loro si chiesero se non avrebbe potuto essere utile ai pazienti. Dopo un po' mi fu evidente che chiudere gli occhi per meditare non era ciò di cui la maggior parte dei pazienti aveva bisogno: erano già persi nella mente, avevano bisogno di pratiche che li riportassero al corpo, di meditazione camminata, yoga, tai-chi, giardinaggio. Avevano bisogno di riportare saldamente i piedi per terra.

Poi mi resi conto che, in effetti, nell'ospedale c'era una gran quantità di gente che aveva un disperato bisogno di meditazione: gli psicologi stressati,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

gli assistenti sociali, gli infermieri, gli psichiatri, gli aiuti. A loro la pratica di consapevolezza poteva offrire sia il benessere personale sia una migliore efficienza nel lavoro. Mi offrì volontario per tenere un corso di meditazione di consapevolezza per lo staff dell'ospedale; parteciparono numerosi e mi dissero poi che imparare un modo sistematico per calmare la mente e prendersi cura del corpo stanco era stato loro estremamente utile. Sono sicuro che fu utile anche ai pazienti.

La psicologia buddhista considera prezioso il corpo umano, in ogni fase della vita si trovi, dunque ci insegna a dargli valore e a prendersene cura. Spesso ammalarsi ci dà l'impressione di perdere in dignità, e a questo può accompagnarsi anche un senso di vergogna e di avversione per noi stessi; possiamo fare della malattia una questione personale, come se fosse colpa nostra. La buona e la cattiva salute, però, fanno parte di ogni vita umana. Quando la comprensione ci apre il cuore trattiamo con gentilezza il nostro corpo e la nostra mente, quali che siano le circostanze. Ho osservato un famoso maestro birmano, Taungpulu Sayadaw, guidare uno studente gravemente malato in uno dei ritiri di tre mesi che facciamo ogni anno. Don era un quarantenne con un cancro al cervello con metastasi; dopo averlo curato senza successo, i medici si erano arresi. Sul capo di Don erano visibili i gonfiori dei tumori; era evidente che gli restava ben poco da vivere. Lo portai da Taungpulu Sayadaw per un colloquio privato, aspettandomi che il maestro gli desse le pratiche per avvicinarsi alla morte in consapevolezza, cosa che la tradizione buddhista considera importante. Ma non fu affatto questa la sua reazione.

Taungpulu ascoltò la storia di Don, poi gli mise le mani sul capo per offrire guarigione diretta. Dichiarò che la nascita umana era preziosa e che Don doveva fare tutto quel che poteva per guarire se stesso. Il maestro salmodiò per un po' per consacrare un'acqua di guarigione che Don avrebbe dovuto bere, poi gli diede preghiere sacre da recitare ed estese visualizzazioni di guarigione. «Devi cercare di guarire te stesso e di vivere il più a lungo possibile, perché fra tutte le forme di nascita questo corpo umano è la più preziosa fonte di apprendimento spirituale. Bevi quest'acqua, pratica queste meditazioni e guarisci con tutto il cuore. E solo se tutto questo non ha effetto e sai che stai morendo sarà tempo di passare alle pratiche relative alla morte; per adesso non morire.» Don non guarì completamente, ma l'incoraggiamento di Taungpulu lo aiutò a vivere ancora per anni, ben più a

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

lungo di quanto non avessero previsto i medici.

ATTRAVERSO IL CORPO, VERSO CIÒ CHE NON MUORE

Proprio come la coscienza rispecchia misteriosamente la duplice natura della luce – di onda e di particella –, anche il nostro corpo è il regno della contraddizione. Carl Jung ci ricorda di rispettare «l'origine animale del corpo» ma prosegue dicendo che il corpo «è anche connesso con le forme più alte dello spirito» e dichiara più volte che possiamo fiorire solo quando lo spirito e l'istinto sono in armonia. «Un eccesso dell'elemento animale sfigura l'essere umano civilizzato. Un eccesso di cultura fa ammalare l'animale.» Perché saggezza e nobiltà possano fiorire dev'esserci un equilibrio che comprende entrambe: la vita incarnata nel corpo e la prospettiva universale.

La cultura americana di oggi favorisce nella gente un'intensa identificazione con l'aspetto esteriore del corpo, dunque non è facile trascenderlo: dedichiamo un'enorme quantità di tempo al nostro aspetto, a vestire il corpo, adornarlo, rinforzarlo. Eppure, per quanto ci attacchiamo al corpo, man mano che invecchiamo questo ci tradisce. Se ci limitiamo a soddisfare i desideri del corpo e siamo convinti che esso coincida con la nostra identità, quando ci troviamo di fronte alla vecchiaia, alla malattia, alle difficoltà e alla morte ci sentiamo persi e spaventati.

Ajahn Chah spiega: «Questa è solo una casa che prendiamo in affitto. Se ci appartenesse potremmo dirle di non ammalarsi, di non invecchiare; lei però non prende nota dei nostri desideri. Alla luce della saggezza, se vivi va bene; quando ti tocca morire, va anche bene. Se i dottori mi dicono che ho il cancro e che morirò nel giro di pochi mesi io ricorderò ai dottori: 'Attenti, perché la morte sta venendo a prendere anche voi. È solo questione di chi parte per primo'».

La psicologia buddhista offre dozzine di esercizi per vedere il proprio corpo da una prospettiva universale. Ci sono meditazioni che ci permettono di percepire il corpo come un vibrante campo d'energia o come una rete funzionale di chakra, di centri energetici. Ci sono pratiche per percepire il corpo come sistema anatomico di carne e ossa, fluidi e solidi; in un monastero, le facevamo concentrandoci sulla percezione del nostro stesso scheletro. Quando ci dissero di portare le nostre ossa a fare una passeggiata, vedevamo anche scheletri degli altri passarci accanto. Questo ci strappò fuori

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

immediatamente dalle nostre storie personali, dai nostri melodrammi, spostando per intero la nostra identità.

In un altro esercizio importante possiamo imparare a percepire il corpo come composto di quattro elementi primari e altre ventiquattro proprietà elementari secondarie. La psicologia buddhista descrive la nostra esistenza fisica con gli elementi fondamentali: terra, aria, fuoco e acqua. È piuttosto simile ai sistemi tradizionali della psicologia e della medicina nelle società antiche in Grecia, Cina, Africa o presso i nativi americani. I lettori di oggi possono crederla, erroneamente, una versione primitiva della tavola periodica degli elementi; in realtà questi quattro elementi sono la descrizione d'esperienza diretta che facciamo del nostro corpo.

Se chiudi gli occhi e percepisci con cura, non senti «un corpo»: corpo è soltanto una parola, un'idea, al livello dei concetti. Quello che senti in realtà sono zone dure e zone morbide, zone di pressione o di peso, superfici ruvide e superfici lisce. Quello è l'elemento terra. Sentirai anche zone calde e zone fresche: quello – la temperatura – è l'elemento fuoco. Sentirai zone di vibrazione o di quiete: quella è l'aria, l'elemento della vibrazione. E sentirai coesione e fluidità: quello è l'elemento acqua; ti basta battere le palpebre o deglutire per percepirlo.

Noi percepiamo il nostro corpo in questo modo molto diretto; lo conosciamo anche tramite gli elementi secondari del colore, del suono (elemento aria in contatto con l'orecchio), dell'odore e del sapore. Un'investigazione diretta di quegli elementi fisici ci può liberare dagli spessi strati di identificazione in cui possiamo restare avviluppati.

Può succedere in modo semplice, com'è accaduto a Mike, studente ossessionato da pensieri chiaramente irrazionali di gelosia. Quand'era venuto a parlarmi era apparso evidente che la sua mente razionale sapeva che quei pensieri tormentosi non avevano alcuna base nella realtà della relazione che viveva. Mike aveva cercato di lasciarli andare, ma restava sempre preda delle storie che raccontavano. Sedendo con lui gli chiesi di permettere ai pensieri di gelosia di esserci, e di notare in che zona del corpo li percepiva; così, Mike prese consapevolezza di forti sensazioni di calore e di contrattura nel petto, e poi di avversione e paura, via via che le percepiva direttamente. Notò come i pensieri ossessivi si acquietassero quando sentiva le forti sensazioni ed emozioni che vi stavano sotto; però – disse – non riusciva a capire la connessione fra la gelosia e le sensazioni che sentiva nel petto.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Così invitai Mike a notare con cura ognuno degli elementi. Gli chiesi dell'elemento terra: quella zona del petto gli sembrava dura o morbida, densa, soffice, pesante, leggera? E che mi diceva dell'elemento fuoco: la sentiva calda, fresca o neutra? L'aereo elemento del moto: la zona era vibrante o ferma? E gli elementi secondari del colore e del profumo: se quella zona del petto avesse avuto un colore o un profumo, quali sarebbero stati? Mike scoprì che le sensazioni che aveva nel petto erano dure e ruvide, che pulsavano, che davano un'impressione di calore ed erano di colore nero.

Poi gli chiesi di notare qualunque sentimento o immagine avesse dentro, in associazione con quelle sensazioni primarie. Mike notò arrivare la paura e il senso di abbandono. Poi arrivò un'ondata di ricordi del divorzio dei genitori, quando aveva sette anni. Ricordava la parte peggiore, il giorno in cui sua madre se ne andò di casa. Mike mi raccontò tutta la storia, piangendo. Seduto in meditazione, circondando quelle esperienze con l'abbraccio della consapevolezza, Mike imparò poco a poco a sopportare la perdita, il senso di vuoto e di abbandono che si era portato nel corpo e nella mente senza saperlo.

Mike lavorò a lungo con le sensazioni di lutto, di rabbia, di perdita e di paura e cominciò a riconoscere gli schemi di abbandono che si ripetevano nella sua vita; ora, quando si ricordava come un bambino di sette anni si sentiva nascere dentro un'ondata di gentilezza. Dopo un po' di tempo lo invitai ad allargare la sua compassione, ad aprirsi al dolore di ogni figlio del divorzio, di ogni essere umano abbandonato. In questo modo arrivò a conoscere le due nature, quella personale e quella universale, della sua sofferenza. La sua esperienza divenne poco a poco più impersonale: non era lui l'unico essere ferito; lui era l'adulto che stava meditando, lui era l'intero corso della sua storia ed era la coscienza che ne era testimone.

LA VITA DEGLI ELEMENTI NEL CORPO

Gli elementi del nostro corpo possono diventare un passaggio che ci conduce alle storie nascoste e inconscie che ci portiamo dentro: attraversando quella porta possiamo percepire il gioco dell'incarnazione in un contesto più ampio, universale. Possiamo percepire gli elementi della vita che si muovono in noi; le nostre esperienze di essere scossi, rigidi, tremanti, schiacciati a terra da un peso oppure fluttuanti, flessibili, radicati, offuscati o limpidi sono tutti frutto del gioco degli elementi. La nostra ostinata immobilità o le nostre danze a cuor leggero sono i moti della terra nel nostro corpo. I nostri lutti sono l'elemento acqua, l'oceano delle lacrime. I nostri sbadigli e i nostri canti sono le strofe dell'aria. «Un tempo eri una montagna, eri una nuvola», scrive Thich Nhat Hanh. «Non è poesia, questa, è scienza.»

Si usa la meditazione sugli elementi anche per comprendere la morte. È una delle contemplazioni che più ti cambia la vita, questa. In Occidente facciamo resistenza all'idea di riflettere sulla vecchiaia e la morte perché morire ci spaventa ed è considerato un fallimento; nell'approccio buddhista invece volgiamo deliberatamente il viso alla morte in modo che possa portarci saggezza, senso della prospettiva e buone ragioni per vivere bene e in pienezza ogni giornata. Il maestro tibetano Kalu Rimpoche descriveva così, con forza espressiva, la dissoluzione degli elementi quando si muore; raccomandava di contemplarla con cura, in modo da spostare l'identificazione dal corpo alla coscienza, che è la nostra vera natura. Leggendo queste parole evocative sul processo della morte notate come si modifichi in voi la percezione che avete di voi stessi.

Avvicinandoci alla morte, in noi comincia a dissolversi l'elemento terra: perdiamo la nostra forza, non riusciamo più a stare seduti o a reggerci ritti. Le guance cominciano ad affossarsi, non riusciamo più a sostenere la testa, si fa difficile perfino aprire e chiudere gli occhi. Si diventa pallidi; ci sentiamo pesanti e scomodi in ogni posizione; chiediamo di essere tirati su. Alcuni testi dicono che ci sentiamo come se stessimo cadendo o sprofondando sottoterra, o ci sentiamo come schiacciati da un grosso peso, addirittura come se il nostro corpo fosse schiacciato giù da una montagna.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

L'elemento terra sta tornando alla terra.

Poi è il turno dell'elemento acqua: cominciamo a perdere il controllo dei fluidi corporei. Ci cola il naso; possono lacrimarci gli occhi, forse diventiamo incontinenti. Non riusciamo più a muovere la lingua; gli occhi cominciano a sentirsi secchi, nell'orbita; abbiamo le labbra tese ed esangui, la bocca riarsa, la gola chiusa. Le narici si deformano, ci viene una gran sete. Tremiamo e ci contorciamo. Alcuni testi dicono che ci sentiamo annegare in un oceano o trascinare via da un fiume enorme. L'elemento acqua sta tornando all'acqua.

Poi viene l'elemento fuoco. La bocca e il naso si prosciugano completamente: tutto il calore comincia a lasciare il corpo, di solito a partire dai piedi e dalle mani in direzione del cuore. Può capitare che dalla sommità del capo esca un calore umido. Sentiamo freddo il respiro che ci attraversa il naso e la bocca. Non abbiamo più il calore necessario per digerire niente. Diventa sempre più difficile percepire tutto ciò che è al di fuori di noi. L'esperienza interiore è di essere consumati da una vampa ruggente, o che il mondo sia consumato in un'apocalisse di fuoco. L'elemento fuoco ritorna al fuoco.

Segue l'elemento aria. Respirare ci diventa sempre più difficile: l'inspirazione si fa superficiale e l'espiazione si allunga. Cominciamo a respirare rumorosamente e ad ansimare. I respiri diventano più brevi e laboriosi; il corpo si torce, poi si acquieta. La vista svanisce, quella interiore come quella esterna, indistinta e appannata. L'esperienza interiore di un gran vento che spazzi via il mondo, di un tornado che consuma l'intero universo. L'elemento aria ritorna all'aria.

Visualizzando la dissoluzione degli elementi la morte si fa vivida: ci scuote e ci risveglia e ci porta a percepire la provvisorietà di questa nostra incarnazione. Siamo portati a vivere con più saggezza. Allo stesso tempo, la dissoluzione degli elementi al momento della morte ci chiarisce che questo corpo non è la nostra vera natura. L'attenzione a questo corpo umano porta guarigione e rigenerazione, poi le pratiche universali spostano la coscienza verso una spaziosità che testimonia ciò che è, al di là del corpo. La consapevolezza del corpo ci fa ricordare chi siamo veramente.



PRATICA: LA MEDITAZIONE CAMMINATA

Uno dei modi più utili e più stabilizzanti di occuparci del corpo è la pratica della meditazione camminata. La meditazione camminata è una pratica semplice e universale per sviluppare calma, connessione e consapevolezza incarnata nel corpo. La si può praticare regolarmente prima o dopo la meditazione seduta, o da sola, in ogni momento – dopo una giornata piena al lavoro come in una pigra mattinata domenicale.

Per praticarla scegli un posto tranquillo dove poter camminare comodamente avanti e indietro, all'interno o all'esterno, per circa trenta passi consecutivi. Comincia stando in piedi a un'estremità di questo «percorso» con i piedi ben piantati a terra. Lascia le mani rilassate dove stanno più comode. Fai alcuni respiri profondi e poi apri i sensi a vedere e a percepire tutto l'ambiente circostante; dopo un minuto riporta l'attenzione a concentrarsi di nuovo sul corpo. Cèntrati e percepisci il modo che ha il tuo corpo di stare ritto sul terreno; senti la pressione sulla pianta dei piedi e altre sensazioni spontanee connesse con la posizione eretta. Sii presente e vigile.

Comincia a camminare un po' più lentamente del solito. Cammina con un senso di agio e dignità. Rilassati e fai in modo che la tua andatura sia aggraziata e naturale, come se fossi un re o una regina che esce per una regale passeggiata. Presta attenzione al corpo. A ogni passo senti la sensazione di sollevare il piede e la gamba da terra, poi posa di nuovo il piede a terra, consapevolmente. Senti pienamente ogni passo che fai camminando. Quando arrivi alla fine del percorso, fermati un momento; cèntrati, gira con cura su te stesso e fermati di nuovo, così da poter essere consapevole del primo passo che fai nel percorso di ritorno. Puoi fare esperimenti con la velocità, camminando all'andatura che favorisce in te la presenza, qualunque sia.

Continua a camminare avanti e indietro in consapevolezza per dieci o venti minuti o più a lungo. Come accade con il respiro nella meditazione seduta, la tua attenzione se ne andrà via molte volte: non appena te ne accorgi, riconosci con gentilezza dov'era andata a finire: va a zozzo, sta pensando, sta udendo, sta pianificando. Poi torna a percepire il passo successivo. Ti riporterai indietro mille volte, come succede addestrando un cucciolo. Non importa se sei stato via per un secondo o per dieci minuti:

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

limitati a riconoscere dov'eri finito, rilassati e torna a essere vivo qui e ora, presente al prossimo passo che fai.

Usa questa meditazione camminata per calmarti e raccoglierti e per vivere in maniera più vigile nel tuo corpo. Per cominciare praticala a casa; in seguito potrai estenderla in una modalità informale quando vai a fare la spesa, quando cammini per strada verso l'auto o dopo averla parcheggiata. Puoi imparare a godere della meditazione camminata in sé e per sé, invece di perderti in progetti e pensieri. In questo modo semplice puoi essere realmente presente, unificando corpo, cuore e mente, mentre ti muovi attraverso la vita.

IL FIUME DELLE SENSAZIONI



Quando sorge una sensazione piacevole, [il praticante] sa che sta sperimentando una sensazione piacevole.

Quando sorge una sensazione dolorosa, sa che sta sperimentando una sensazione dolorosa.

Quando sorge una sensazione neutra, sa che sta sperimentando una sensazione neutra.

Il Buddha (Il Grande discorso sulla presenza mentale)¹⁷

Nella Corte Suprema, dove lavoriamo, il novanta per cento delle decisioni si prende su base emotiva. La nostra parte razionale ci fornisce le ragioni con cui sostenere le nostre preferenze.

Giudice William O. Douglas

A sessantacinque anni mio padre ebbe un attacco cardiaco grave; fu ricoverato in terapia intensiva e messo in lista per un'operazione chirurgica a cuore aperto, a condizione che la funzionalità renale, al momento insufficiente, e altre funzioni corporee fossero tornate a livelli adeguati. Mia madre, i miei tre fratelli e io ci riunimmo all'ospedale. La prognosi dava poche possibilità, i medici erano in dubbio se ce l'avrebbe fatta; eravamo molto preoccupati.

In terapia intensiva, si poteva entrare dai pazienti uno alla volta per un quarto d'ora. Ero lì triste, in uno stato di semi-shock, non del tutto lucido; non avevo dormito molto, come sempre nelle situazioni di emergenza. Pensavo a mio padre. Era stato un uomo complicato e difficile; certo, un brillante scienziato, ma anche un tiranno e un uomo che picchiava sua moglie. Ricordavo che, per quanto brutta fosse stata per noi ragazzi, per mia madre era ancora peggio: a un certo punto la mamma aveva cominciato a nascondere bottiglie di vetro dietro alle tende, qua e là per la casa, in modo da poterne afferrare una e difendersi quand'era necessario. Non sempre

funzionava. Indossava maniche lunghe anche d'estate per coprire i lividi blu e neri. All'epoca, comunque, avevo già lasciato andare gran parte del dolore e della rabbia grazie alla meditazione di perdono e alla psicoterapia.

Al terzo giorno di terapia intensiva era chiaro che papà stava perdendo le forze. Andai a trovarlo, consapevole che avrebbe potuto essere l'ultima volta che lo vedevo. Era collegato all'ossigeno e a una quantità di monitor, le braccia e il corpo avvolti in una ragnatela di cannule e cavetti del monitoraggio elettronico. Mi sedetti accanto a lui e gli chiesi come stava; lui fece un grugnito e un'espressione infelice e addolorata. Gli parlai un po' di lui e di noi familiari, poi fra noi cadde il silenzio per alcuni minuti.

Alla fine guardai mio padre: debole, vulnerabile, forse morente. Gli dissi «Ti voglio bene». Allargò gli occhi. Lottando alzò un braccio, pieno di cerotti e aghi e tubi, e si portò la mano al volto. Si pinzò il naso come per tenere lontano un cattivo odore, aggrottò le ciglia, indignato, e scosse la testa da un lato all'altro, come a dire: «Non nella nostra famiglia. Non si riconoscono i propri sentimenti. È una debolezza troppo sentimentale!»

Mi ci sono voluti anni di addestramento – da monaco, in meditazione, poi nella psicoterapia occidentale e nello scambio di dare e ricevere delle relazioni umane – per recuperare la capacità di provare sentimenti. Ma se vogliamo vivere saggiamente come esseri umani dobbiamo comprendere che cosa sentiamo e come lavorare con queste sensazioni.

LE SENSAZIONI PRIMARIE

La psicologia buddhista ci aiuta a distinguere due aspetti critici delle sensazioni. La prima qualità, e quella essenziale, è detta «sensazione primaria». Secondo questa prospettiva, ogni attimo di esperienza dei nostri sensi ha un «tono» della sensazione. Come la valenza in chimica, ogni percezione visiva, ogni suono, sapore, contatto tattile, odore o pensiero avranno una qualità piacevole, spiacevole o neutra. I neuroscienziati di oggi confermano che a tutto ciò che si registra nel cervello si assegna una valenza positiva o negativa. Il tono primario della sensazione viene per primo; poi, a partire da quel semplice tono, sorge tutt'un ventaglio di sensazioni secondarie, tutte le emozioni che ci sono familiari, dalla gioia alla rabbia alla paura alla delizia.

«Lavorare con le sensazioni primarie è una via diretta all'illuminazione», spiegava uno dei miei insegnanti birmani. Il flusso delle sensazioni primarie è sempre con noi ma spesso pensiamo – sbagliando – che la vita non dovrebbe andare in questo modo: siamo segretamente convinti che se potessimo agire nella maniera giusta il nostro flusso di sensazioni sarebbe sempre piacevole e non ci sarebbe alcun dolore, alcuna perdita.

Dunque quando sorge una sensazione spiacevole spesso cerchiamo di sbarazzarcene, e quando sorge una sensazione piacevole cerchiamo di tenerla stretta. Quando sorge un'esperienza neutra tendiamo a ignorarla. Siamo sempre a desiderare le sensazioni giuste (quelle piacevoli) e a cercare di evitare quelle sbagliate (le spiacevoli). E quando sono piacevoli reagiamo senza fine, lottando per aggiustarle.

Man mano che diventiamo più saggi ci rendiamo conto che aggiustare il flusso delle sensazioni non funziona. Le sensazioni primarie sono semplici sensazioni, e ogni giornata è fatta di migliaia di attimi piacevoli, spiacevoli e neutri, per te come per Condoleezza Rice, per il Dalai Lama, per Mick Jagger e anche per il Buddha. Quelle sensazioni non sono sbagliate o cattive: sono il flusso della vita. La collega Sylvia Boorstein scrive: «Che sollievo è stato per me andare al mio primo ritiro di meditazione e sentire persone in apparenza piuttosto felici dire la verità con tanta chiarezza, esporre la prima nobile verità, ossia che la vita è difficile e dolorosa per sua natura, non perché
*****ebook converter DEMO Watermarks*****»

stiamo sbagliando qualcosa!»

Provare dolore non rappresenta un fallimento. I maestri di meditazione si ammalano e soffrono come noialtri. Shunryu Suzuki, Ramana Maharahi e il sedicesimo Karmapa sono morti di cancro. Ajahn Chah ha avuto un'emorragia cerebrale che l'ha lasciato in coma per anni; Lama Yeshe ha descritto le incredibili difficoltà di lunghi periodi di ospedale per il suo difetto cardiaco: «Dopo quarantun giorni di terapia intensiva il mio corpo era come il sovrano di un cimitero, la mia mente come un anti-dio e la mia parola come l'abbaio di un vecchio cane pazzo». Eppure erano maestri. La loro pratica era accettare con grazia il piacere, il dolore e le esperienze neutre.

Ecco un nono principio della psicologia buddhista:

9 La saggezza conosce le sensazioni presenti senza perdersi in esse.

Nel monastero della foresta di Ajahn Buddhadasa ci insegnavano a essere consapevoli del tono della sensazione generata da ogni suono, da ogni attività. Percorrendo i sentieri nella foresta al mattino notavamo il tono neutro dei nostri passi, il piacevole dondolio del corpo mentre camminavamo; di pomeriggio sentivamo il sudore sgradevole, caldo e appiccicoso del mezzogiorno tropicale che ci appesantiva il corpo. Ogni volta che rallentavamo per riposarci o sederci o leggere, cercavamo di percepire il tono – piacevole, neutro o spiacevole – della sensazione e poi di notare se suscitava in noi una reazione. Adesso che insegno meditazione utilizzo spesso la consapevolezza della sensazione primaria come mezzo per aiutare gli studenti intrappolati in reazioni automatiche.

Jamilla, una giovane artista, si lasciava facilmente sopraffare da pensieri ansiosi. Le chiesi, invece di concentrarsi sul contenuto di quei pensieri, di notare le sensazioni primarie nel corpo e nella mente prima e durante l'attacco di ansia. Lei notò che erano tutte spiacevoli: provava una rigidità dolorosa nel petto, nausea, uno sgradevole senso di vuoto. Era come se i pensieri ansiosi fossero una forma abituale di fuga dalla spiacevolezza

generale. Jamilla aveva passato molto tempo a vivere nelle storie ripetitive che le raccontava la sua mente. Imparò di poter davvero prendere consapevolezza delle sensazioni spiacevoli nel corpo. Erano difficili da sopportare, ma con un po' di pratica imparò a stare con loro e ad accettarle, e così i pensieri ansiosi si fecero meno fastidiosi.

Un altro praticante, Frederick, aveva uno spasmo, una specie di tic, che lo stressava da anni. Quando gli chiesi di notare con cura il tono della sensazione scoprì che subito prima dello spasmo il corpo provava piacere e da lì erompeva il movimento. Quando permise alla sensazione piacevole di farsi sentire a livello conscio, lo spasmo si fermò.

Un terzo studente, Jacob, aveva vissuto per svariati anni insieme a un carismatico lama tibetano; poi si era sposato, aveva avuto tre figli e all'epoca lavorava al giornale locale. Meditava ancora tutti i giorni, e la prima volta che lavorai con lui mi disse quanto lo facesse sentire calmo; però mi colpì la sua postura afflosciata che lo faceva apparire insulso e ottuso. Mi chiesi se non usasse la pratica spirituale per coprire le sue paure e giustificare una lieve depressione.

Jacob desiderava andare più a fondo nella pratica e accettò di studiare le sensazioni primarie. All'inizio riportò svariate sensazioni neutre che conducevano a uno stato di stordimento e di torpore. Aveva anche momenti di piacere, ma lo spaventavano: aveva paura della loro intensità e temeva con ansia ciò che avrebbe scoperto se si fosse permesso di percepire le cose con più pienezza. Gli suggerii di scrivere una lettera a se stesso sulle cose che stava nascondendo alla propria consapevolezza.

Jacob scrisse che se fosse stato più vitale probabilmente avrebbe passato tutto il tempo a desiderare intensamente maggior piacere; quando si sentiva arrabbiato probabilmente avrebbe sterminato la gente, nella sua furia. Proseguì notando le sensazioni primarie, le qualità piacevoli, neutre e spiacevoli delle sensazioni nel corso della giornata, e vi aggiunse forti sensazioni secondarie di desiderio, rabbia e paura. Gradualmente imparò a identificare e tollerare le proprie sensazioni e le relative reazioni che aveva.

Man mano che Jacob si faceva più aperto e più consapevole delle proprie sensazioni, gli chiesi di mettersi in contatto con il corpo. Lo invitai a sedersi e a stare in piedi e a correre il rischio di essere più vitale. Era interessato e insieme riluttante; gli ricordai dell'insegnamento del Buddha sulla nobiltà e lo invitai a dirsi che era un principe. Gli chiesi di riconoscere che meritava di

essere pienamente vivo. Jacob lo trovava molto difficile ma gratificante; in seguito riferì: «Una volta passato il terrore iniziale, la pratica di camminare come un principe, come titolare del diritto di stare a questo mondo, mi ha dato così tanto agio e gioia ed energia fisica! Sono stupito: mi sento molto più libero. Spero che duri». Gli ho detto che non sarebbe durato, come tutti gli stati; ma Jacob era entrato in contatto con la nobiltà e la libertà e poteva sempre farvi ritorno.

Fra coloro che si avvicinano alla pratica spirituale sono in molti ad avere paura delle proprie sensazioni: sperano che la meditazione li aiuti a trascendere il casino del mondo e li lasci invulnerabili alle sensazioni difficili. Questa però è falsa trascendenza, è una negazione della vita; è paura mascherata da saggezza.

LAVORARE CON LE EMOZIONI

È molto utile rendersi conto che le emozioni che abbiamo, la negatività e la positività, sono esattamente ciò che ci serve per essere pienamente umani, pienamente svegli, pienamente vivi.

Pema Chödrön

In inglese si usa la stessa parola, feeling, per indicare sensazione e sentimento. La psicologia buddhista invece distingue le sensazioni primarie da tutto il ventaglio dei sentimenti che a esse seguono. Ognuno dei tre toni primari fa nascere sentimenti secondari, che comprendono molti degli stati mentali, salutari e non salutari, di cui abbiamo appreso nel capitolo 4. Possiamo vedere come una sensazione primaria piacevole possa far nascere o sentimenti secondari non salutari, come avidità, gelosia e attaccamento, o stati salutari di gioia, agio e felicità. Il tono neutro della sensazione può far nascere sentimenti secondari non salutari come noia, letargia e disorientamento oppure stati salutari di pace, agio e appagamento. Esperienze dolorose possono far nascere stati non salutari di avversione, giudizio, rigidità e paura oppure stati salutari di chiarezza, costanza e saggezza. Questi sentimenti secondari sono tutti stati mentali che influenzano la coscienza.

Come si lavora con le proprie emozioni, dal punto di vista della psicologia buddhista? L'allenamento alla consapevolezza mediante RAIN – riconoscimento, accettazione, investigazione e non identificazione – fornisce l'alfabeto di base per lavorare con le emozioni. Come abbiamo visto, prima dobbiamo riconoscere ciò che è presente. In che modo si manifestano le emozioni nel nostro corpo? Che effetto fanno nella mente? Quando ci sentiamo intrappolati nell'esperienza che stiamo facendo, riconoscere l'emozione è il primo passo, determinante. Siamo confusi, tristi, arrabbiati, impauriti, attaccati o pieni di speranza? Le emozioni si possono raggruppare insieme, così un riconoscimento accurato ne potrà scoprire svariate in una volta sola. Spesso il dolore è presente insieme alla rabbia. Può esserci sollievo e contentezza, che accompagnano il lasciar andare. Il riconoscimento richiede una attenzione sistematica e accurata.

La comprensione emozionale è dura per chi si è disconnesso dai propri sentimenti in seguito a traumi e perdite. Crescendo, avevo imparato ad avere

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

paura dei sentimenti: a casa nostra i sentimenti forti venivano repressi o duravano poco. Questi schemi si possono tramandare di generazione in generazione. Ricordo una visita alla nonna e alla bisnonna paterne: la prima era una poveretta, l'altra una spendacciona che viveva nel lusso. Abitavano a due passi l'una dall'altra e si odiavano a vicenda. Ora, da insegnante, incontro spesso negli studenti un'analogia confusione e perdita di collegamento con i sentimenti.

La consapevolezza dei sentimenti non richiede chissà quali mezzi sofisticati: la si può cominciare direttamente. Ho ricevuto la seguente lettera da una studentessa di terza media dopo una visita allo Spirit Rock Center con tutta la sua scuola per un pomeriggio di meditazione. Scriveva: «All'inizio non ho preso sul serio la meditazione, finché non ho cominciato a litigare seriamente con i miei genitori. Così una sera, dopo una brutta discussione con mia mamma, ho preso le poche conoscenze di meditazione che avevo e sono salita in terrazzo per farla. Quando ho riaperto gli occhi e sono riscesa a casa non ero più tanto infuriata. Ora la faccio e mi aiuta con la rabbia. Grazie di averci mostrato come si fa».

Per molti praticanti occidentali è importante passare un periodo a rivendicare i propri sentimenti; non è una cosa facile a farsi, dunque potrebbe servirci aiuto. Praticanti e insegnanti possono sedersi a indagare insieme: che sentimenti sono presenti? Possono essere riconosciuti e accettati pienamente qui e ora? Per lasciar andare le resistenze, all'inizio possiamo permettere a quello stato di intensificarsi, di aprirsi e di espandersi, di crescere o modificarsi o dissolversi a suo piacimento.

Impariamo così a fidarci della nostra capacità di vivere stati mentali difficili senza paura. Il poeta Hafiz scrive:

*Non arrenderti alla solitudine
così in fretta:
lascia che tagli più a fondo.
Lascia che ti faccia fermentare e ti consumi
come solo pochi ingredienti umani,
o perfino divini, sanno fare.*

Lo spazio della consapevolezza apre le porte a un maggiore agio e umorismo. Uno studente di meditazione che si arrabbiava spesso e tendeva alla critica
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

riferì: «Un giorno sulla superstrada un guidatore mi ha superato di colpo, poi si è fermato, è sceso e mi si è parato davanti. In quel momento ho provato fastidio e paura, ma poi ho sorriso e ho pensato: ‘Stupido deficiente... non ti giudicherò’».

In un ritiro intensivo di meditazione possiamo attraversare periodi di emozioni forti. All’inizio ci sopraffanno, fin quando non troviamo consapevolmente un punto centrale in cui non le reprimiamo né ci anneghiamo dentro: ecco che, con nostra sorpresa, possono acquistare vitalità, visto che glielo permettiamo consapevolmente. Allora percepiamo sentimenti intensi e puri di gioia e di dolore nel loro pieno diritto di esistere. È come se ci lasciassimo trasportare dal fiume dei sentimenti, visto che sappiamo nuotare.

Una volta accettati i sentimenti che sorgono, possiamo investigare su di essi. Possiamo notare che effetto abbiano sul corpo; possiamo notare il colore, la densità, le dimensioni, l’energia dello stato d’animo, le storie che la nostra mente crea quando si presentano. Possiamo anche cominciare a riconoscere quanto possano essere automatici presentandosi, non invitati, in base a condizionamenti del passato.

Era quello il caso per Jacob: il suo stato un po’ torpido era stato trasformato dall’attenzione ai sentimenti e dalla pratica di camminare come un principe. Però si lamentava: «Ho scoperto di non riuscire a mantenerlo. Quando ho molto da fare mi sento travolto, il mio corpo scivola di nuovo verso il basso e i sentimenti tornano a volgere al torpore e alla depressione». «È naturale», gli dissi. Gli suggerii di studiare ulteriormente il ciclo dei suoi sentimenti, come se fosse un antropologo: quando si presentano, di giorno o di notte? Quanto durano? Che cosa li precede e che cosa li segue? Riesce ad avere un controllo su di essi o vivono di vita propria?

Nel corso delle settimane Jacob vide che quel senso di benessere principesco nasceva in lui quando si trovava all’aperto, quando faceva letture che lo ispiravano o stava in compagnia di determinati amici. Il torpore e la delusione venivano dopo pranzo e se non ne prendeva nota rimanevano fino a sera, quando si coricava. Poi mise in relazione questa depressione pomeridiana con la sua infanzia: le sfuriate frequenti dei suoi genitori l’avevano condotto a nascondersi in camera sua dopo la scuola per evitare la tensione. Cosa più importante, notò quanto rapidamente cambiassero quei sentimenti: un momento si sentiva come un principe, l’attimo dopo come un

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

bambino spaventato, poi come una persona sola e bisognosa di affetto, poi un adulto felice e forte oppure triste. Ogni sentimento si associa a un diverso punto di vista, un modo diverso di vedere il mondo.

«È così impersonale», dichiarò finalmente Jacob. «Tutti quei sentimenti continuano a cambiare, e anche il punto di vista. Ora riesco a percepirlti. Che cosa devo fare, adesso? Forse smettere di credere a ognuno di loro?» La saggezza intuitiva di Jacob cresceva, grazie alla consapevolezza. Aveva visto che alcuni dei sentimenti tanto mutevoli erano vecchie reazioni abituali, che poteva percepire e lasciar andare; altri contenevano messaggi importanti e occorreva onorarli. La sua intelligenza interiore sui sentimenti andava crescendo man mano: riusciva a percepirlne più pienamente il gioco e comunque a reggerli in prospettive più ampie.

Come Jacob, man mano che sviluppiamo riconoscimento, accettazione e investigazione dei sentimenti possiamo riconoscerne anche la natura impersonale e vuota. Possiamo notare come nasce un sentimento, quanto a lungo dura, che cosa succede dopo. Parliamo di «una mattinata di ansia», «un giorno di irritabilità», «una settimana di infatuazione», «un mese di depressione»; ma quando osserviamo più da vicino scopriamo che la maggior parte dei sentimenti non dura più di quindici o trenta secondi.

Mettiamo di sentirci in uno stato di rabbia o di desiderio. Se lo percepiamo con cura nel corpo e nella mente comincerà inevitabilmente a cambiare, a espandersi o a intensificarsi, a dissolversi o a passare da un sentimento a un altro. La rabbia può trasformarsi in furore e poi in sensazione di essere feriti per poi tornare alla rabbia, in circolo. Il desiderio intenso magari può cambiare in amore o in tristezza e poi in contrattura e poi di nuovo in desiderio, e poi arriva il pensiero «che si mangia per cena?», il tutto in uno o due minuti.

I sentimenti sorgono nella coscienza come una serie di onde; ognuno di essi può farci sentire giovani o vecchi, spaziosi o contratti. Man mano che impariamo a seguirli e identificarli, cresce in noi l'intelligenza emotiva. Con la consapevolezza, una certa capacità di intuizione e di discernimento comincia a dirci quali sentimenti ci spingono ad agire, e fra loro quali ci porterebbero, se agissimo sulla loro base, a una sofferenza che possiamo evitare. Alcuni sentimenti contengono messaggi importanti, e dobbiamo reagire occupandoci delle condizioni che li hanno fatti sorgere. Altrettanto spesso gli stati d'animo sono semplicemente presenti, sono l'atmosfera in cui

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

viviamo. Anche quando sono forti non occorre reprimerli, né aggrapparci a essi né identificarci in essi. Non dobbiamo preoccuparci, in mezzo a tutti quei mutamenti: nessuna emozione è definitiva.

Quando Aleesha arrivò alla pratica buddhista disse che era depressa da quando aveva divorziato, quattro anni prima. Si era allontanata da sua figlia e dai due nipoti. Non dormiva bene. Per un periodo aveva fatto uso di antidepressivi e sonniferi, ma ora aveva smesso. Le dissi che rispettavo il valore dei farmaci, in certi periodi; per qualcuno possono essere importanti quando sono alle prese con una depressione di lunga durata, e sono ancora più importanti per chi ha a che fare con un disturbo bipolare e con altre malattie mentali più gravi. Molti studenti intraprendono la pratica buddhista mentre prendono farmaci e scoprono che sono ancora in grado di praticare relativamente bene.

Aleesha, però, aveva la sensazione che fosse ora di smettere di prendere farmaci e di lavorare più direttamente con la paura e la rabbia e il dolore che l'avevano travolta. All'inizio la incoraggiai a tornare di continuo a radicarsi nel corpo, in modo da non lasciarsi travolgere dalle ondate di emozioni che la spaventavano. Lei si rendeva conto di odiare ciò che provava. Quando si aprì alla resistenza che di solito la teneva bloccata, si sorprese: quando riconosceva la propria resistenza e le dava gentilmente un nome (come avversione o odio o giudizio) e le concedeva un po' di spazio, non rimaneva a lungo: dopo dieci o venti secondi sentiva qualcosa ammorbidirsi e rilassarsi dentro di lei, segnale di un'apertura interiore. Quando la resistenza si dissolveva lei restava faccia a faccia con le emozioni che trovava così difficili: il dolore, la rabbia e la paura erano lì, davanti a lei.

Aleesha dava un nome a ogni emozione che le si presentava; la percepiva nel corpo e le lasciava spazio per espandersi, intensificarsi o dissolversi come voleva. Di nuovo, con sua sorpresa, nessuna delle emozioni durava a lungo: la rabbia diventava calore e contrattura che si intensificava, innescando un furore che si espandeva come il fuoco e poi si attenuava. Poi cominciava a batterle forte il cuore e il senso di angoscia si faceva sempre più forte, finché non le scorrevano le lacrime e un dolore tremendo non si estendeva dal cuore fino alla gola. A questo seguiva un'ondata di opposizione e poi di paura, seguite da una contrattura e dal pianto, poi dal senso di freddo e di vuoto, nel silenzio. I sentimenti scorrevano uno dopo l'altro e Aleesha riusciva a vedere che il fiume delle emozioni e delle sensazioni cambiava man mano che

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ognuna si trasformava nella successiva. Il tutto divenne piuttosto impersonale, come quando si osservano le forme mutevoli che assumono le nuvole nel cielo.

Nelle settimane successive, mentre Aleesha continuava ad aprirsi alle ondate di emozione, queste si presentarono accompagnate da immagini e storie. Aleesha sentiva il dolore della separazione dalla figlia con cui non aveva più contatti, le ferite che si erano inflitte a vicenda. Venne a galla la sua storia personale di abusi infantili, portando con sé ondate di pena e di vergogna. La comprensione di Aleesha cresceva, dunque la donna non si lasciò spaventare da quei sentimenti né ci si perse dentro: si rendeva conto quanto fossero state confuse, lei e sua figlia; cominciò a lasciar andare e ad accettare la propria vita con maggiore rispetto. Provava il profondo desiderio di essere diversa e accettò anche quel desiderio come un altro stato d'animo con cui fare la pace. Era sempre più saggia: «Lei non sarà mai esattamente la figlia che avevo in mente e io non sarò mai esattamente la madre che lei desiderava. Provo sempre più compassione per noi tutti; non voglio che il dispiacere e la lontananza siano l'eredità che lascio a mia figlia e ai nipoti».

Imparando a tollerare i propri stati mentali dolorosi Aleesha divenne anche più recettiva ai piccoli piaceri della vita: notava un colibrì che beveva da un fiore pendulo di fucsia, uno scarafaggio che attraversava il portico, un variopinto piatto di insalata con le verdure primaverili. I suoi sensi la stavano riportando alla vita.

Ci vuole coraggio per fare esperienza dei nostri sentimenti e delle nostre emozioni nella pienezza della loro dimensione senza reagir loro o tagliarli fuori. Eppure è lì che si trova la vita. Come dice Albert Camus, «tutti noi ci portiamo dentro il nostro luogo d'esilio, i nostri crimini, le nostre devastazioni. Il nostro compito è non riversarli sul mondo, è trasformarli dentro di noi e negli altri».

Con la consapevolezza possiamo imparare che non bisogna aver paura neanche dei sentimenti e delle emozioni più potenti: sono soltanto energia. Una volta che li abbiamo visti, riconosciuti, osservati a fondo, siamo liberi dall'attaccamento per loro. Possiamo agire su quelli che hanno bisogno di risposta e liberare gli altri, vedendoli come l'energia della vita.



PRATICA: UNA MEDITAZIONE SUL LUTTO

Tra le meditazioni più utili sui sentimenti c'è la consapevolezza del dolore. La cultura moderna ci chiede molto spesso di proseguire con la nostra vita, dunque abbiamo dimenticato l'importanza di onorare le nostre lacrime. Il senso di lutto è una delle risposte naturali alla perdita. Quando siamo in lutto ci permettiamo di percepire la verità del nostro dolore, la misura del tradimento o della tragedia nella nostra vita. Grazie alla nostra disponibilità a piangere le nostre perdite a poco a poco riconosciamo, integriamo e accettiamo la loro verità. Spesso il modo migliore per lasciar andare e ripartire è, prima, vivere pienamente il lutto.

Per meditare sul dolore del lutto siediti da solo o con un amico che ti è di conforto. Datti il tempo di creare un'atmosfera di sostegno. Quando sei pronto, comincia percependo il tuo respiro. Senti il respiro nella zona del petto: questo può aiutarti a essere presente a ciò che hai dentro. Posa con delicatezza una mano sul cuore, come se stessi tenendo in mano un essere umano vulnerabile. Lo sei.

Continuando a respirare in consapevolezza, porta alla mente la perdita o il dolore che stai piangendo. Lascia che sorgano spontanee la storia, le immagini, i sentimenti. Reggili fra le braccia con delicatezza. Datti tempo. Lascia che i sentimenti affiorino poco per volta, uno strato dopo l'altro.

Continua a respirare con delicatezza e compassione. Lascia che venga ogni sentimento, come vuole: dolore e pianto, rabbia e amore, paura e afflizione. Che ognuno di essi sia onorato. Non devi più tenerli dentro; li puoi lasciar andare nel cuore della compassione; puoi piangere.

Lasciar andare il lutto che ci portiamo dentro è un processo lungo e pieno di lacrime, che comunque segue l'intelligenza innata del corpo e del cuore. Fidati di lui, del modo in cui si dispiega. Con la meditazione, una parte del tuo lutto vorrà essere messo per iscritto, vorrà essere gridato, cantato, danzato. Lascia che la saggezza senza tempo che hai dentro ti conduca ad attraversare il lutto fino all'apertura del cuore.

LA MENTE AFFABULATRICE



*Chi è il tuo nemico? La mente è il tuo nemico.
Chi è il tuo amico? La mente è tua amica.
Impara le vie della mente. Accudiscila con cura.*

Il Buddha

Come appare il mondo moderno agli occhi di un maestro di meditazione? Perduto nel pensiero.

Ajahn Buddhadasa

Quando presi i voti ed entrai nella comunità monastica di Ajahn Chah, praticavo già la meditazione per conto mio da due anni; in seguito, sedendo e camminando in consapevolezza per ore e ore in una piccola capanna in una radura della foresta, la mia mente si fece più aperta e sensibile. Un giorno, mentre stavo passando in rassegna tutto il corpo con attenzione, notai con curiosità che c'erano alcune aree in cui riuscivo a malapena a sentire qualcosa, in cui la pelle era quasi insensibile. Rafforzando la consapevolezza questa percezione si fece persino più chiara. Poi mi venne in mente che zone di insensibilità sugli arti sono fra i primi sintomi della lebbra. Di solito non ero ipocondriaco, ma durante il servizio nei Corpi di pace avevo lavorato per un periodo in un programma sanitario nelle zone rurali e a quel punto la mia mente cominciava a preoccuparsi: temevo che l'insensibilità fosse il segno che avevo contratto la lebbra. Che fare? I monaci lebbrosi li cacciavano dal monastero? Avevo sempre più paura. I pensieri proliferavano; mi prefiguravo il seguito della mia vita da lebbroso: emarginato e costretto a chiedere l'elemosina. Ero già isolato nella mia capanna nella foresta, a quel punto mi sentivo davvero solo. Poi immaginai di dover dire a mia mamma: «Tuo figlio è un lebbroso e non potrà mai più tornare a casa»: all'allarme si aggiunse l'autocommiserazione. I pensieri divennero insensati: che cosa avrei dovuto fare? Mi vergognavo troppo per parlarne. E se non fosse stato vero? E se

fosse stato vero? Attesi e praticai per svariati giorni, mentre tutto il film mi passava nella testa.

A un certo punto notai che le zone di insensibilità si spostavano e cambiavano. Presi il coraggio di chiedere a un monaco anziano di quelle zone insensibili, anche se non della lebbra. Mi spiegò che le percezioni fisiche cambiano, nel corso della meditazione: a volte senti nuove sensazioni, a volte alcune parti del corpo sembrano dissolversi o scomparire. Poteva succedere sulla pelle o all'interno del corpo. «Limitati a notarle in consapevolezza», mi disse ridendo, come per alleviare il mio nervosismo. Avevo vissuto per tre giorni come un lebbroso, in un attimo tutti quei pensieri svanirono come un sogno. Cos'altro si sarebbe inventata la mia mente, la prossima volta?

Come lavorare sulla mente affabulatrice? La poetessa Muriel Rukeyser scrive: «L'universo è fatto di storie, non di atomi». La psicologia buddhista sottolinea che dobbiamo comprendere il potere delle storie che ci raccontiamo e che dobbiamo distinguerle dall'esperienza diretta della vita; così possiamo usare i pensieri senza lasciarci intrappolare da loro. Come diceva uno dei miei insegnanti, «la facoltà di pensiero è un buon servitore ma un ben misero maestro».

Il primo passo per lavorare con la mente affabulatrice è notare il flusso infinito di pensieri e commenti che scorre parallelo all'esperienza. Quasi tutti coloro che si siedono a meditare sono sbigottiti da questo processo: anche se cerchiamo di concentrare l'attenzione sul respiro o sul corpo o su una preghiera, siamo interrotti da un torrente di idee, ricordi, progetti. È un'intuizione profonda fondamentale, che è detta «vedere la cascata». Un maestro di meditazione buddhista afferma che la persona media ha diciassettemila pensieri al giorno.

Come le ghiandole salivari secernono la saliva, la mente secerne pensieri; i pensieri si pensano da soli. Questa produzione di pensieri non è cattiva, in sé: è semplicemente quel che fa la mente. Un cartone animato che ho visto una volta mostrava un'auto in viaggio su una di quelle infinite statali che attraversano il deserto, nell'Ovest degli Stati Uniti. Un cartello di pericolo segnalava: «Attenzione: per i prossimi 350 km i vostri soliti pensieri noiosi». La psicologia buddhista ci insegna a esaminare sia il contenuto di quei pensieri sia il processo stesso di pensare.

Ecco un decimo principio della psicologia buddhista:

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

10 I pensieri sono spesso unilaterali e non veritieri. Impara a essere consapevole del pensiero invece di perderti dentro esso.

Quando osserviamo il processo costante e ripetitivo della nostra attività di pensiero vediamo quanto abitualmente quel processo generi un senso di «io» e «l'altro». Lo sciamano Yaqui Don Juan insegnava al discepolo Carlos Castaneda: «Parli troppo con te stesso. Non sei l'unico, lo facciamo tutti. Noi facciamo andare avanti il mondo, con il nostro dialogo interiore. Un essere umano di conoscenza è consapevole che il mondo cambierà totalmente nel momento in cui lui smetterà di parlare con se stesso».

Quando la consapevolezza è concentrata sul processo del pensiero, comincia ad apparire una dimensione interamente differente dell'esistenza. Vediamo quanto i nostri ridicoli, ripetitivi fiumi di pensiero costruiscano di continuo il nostro senso limitato di noi stessi, con giudizi, autodifese, ambizioni e compensazioni. Se non li esaminiamo con cura ci crediamo; però se qualcuno mai ci dovesse seguire da vicino ripetendoci di continuo i nostri stessi pensieri, ci annoieremmo moltissimo ad ascoltarlo; alla lunga saremmo costernati dalla sua costante tendenza a criticare e ad avere paura di questo e di quello, poi ci arrabbieremmo perché non sta mai zitto. Alla fine, forse, concluderemmo semplicemente che è pazzo. Ecco, è questo che facciamo a noi stessi!

Di solito, se siamo onesti, scopriamo che i nostri giudizi non sono veri. Ajahn Chah diceva: «È semplice: quando qualcuno ti chiama 'figlio d'un cane' basta che ti guardi il sedere: se non vedi nessuna coda, la cosa finisce lì». Questo vale anche quando ci giudichiamo da soli.

Fai un esperimento. Alla fine di questo capoverso metti giù il libro, chiudi gli occhi e cerca di contare i tuoi pensieri per un minuto o due. Stai seduto tranquillo e aspetta che vengano, come un gatto aspetta davanti alla tana del topo. Numerali uno per uno e stai a vedere che succede.

Noterai alcuni fatti interessanti. Alcuni di noi hanno in prevalenza pensieri verbali, altri hanno pensieri visivi; alcuni di noi li hanno entrambi. Alcuni

pensieri prendono perfino la forma sottile di improvvise acquisizioni di conoscenza a livello fisico o intuitivo. All'inizio i pensieri tendono a rallentare perché non ci perdiamo né ci identifichiamo più tanto in loro; poi, nel giro di un minuto o due, possono presentarsi magari cinque pensieri verbali, o dodici, o venti, o un numero analogo di pensieri visivi. Alcuni possono sgattaiolare da dietro: «Non ti sono venuti molti pensieri finora, vero?» Altri possono cercare di catturare la tua identità: «Sto facendo giusto?» Se ci metti attenzione e cura puoi anche prendere consapevolezza degli intervalli fra i pensieri, lo spazio di consapevolezza all'interno del quale i pensieri sorgono. È come se tu diventassi un testimone – silenzioso, aperto, vivo – di tutto quanto. E se osservi ancora scoprirai di non essere nemmeno il testimone, perché se cerchi un «sé» scopri che c'è solo il testimoniare, solo la consapevolezza in sé, senza nessuno che la metta in atto.

Sviluppando la consapevolezza del pensiero possiamo renderci conto che le nostre convinzioni e paure ci rendono ciechi. Aaron, sessantaquattrenne psicologo clinico, durante un ritiro si trovò di fronte ai propri pensieri su Dio. Era nato in Polonia durante la Seconda guerra mondiale e, insieme alla sua famiglia, aveva vissuto bombardamenti, privazioni, campi di rifugiati; due dei fratelli minori erano morti. Il resto della sua infanzia poi era stata solo di poco migliore.

Dopo anni di studio, guarigione e lavoro interiore, Aaron aveva chiuso quasi completamente i conti con il suo passato. Quando venne a meditare, però, trovò difficile fidarsi sia di se stesso sia dei propri insegnanti. Era come se fosse allergico a tutto ciò che è spirituale o religioso, eppure ne era attratto. In un colloquio gli suggerii di essere consapevole ogni volta che sentiva venire a galla i dubbi e la mancanza di fiducia; lo incoraggiai a notare i suoi sentimenti e le storie senza reagire. Lo fece, e i dubbi e le paure crebbero, si fecero più forti e più spaventosi: si sentiva piccolo piccolo. Gli ricordai di permettere allo spazio della consapevolezza di contenere tutto quanto.

Poi Aaron si ricordò di quando era un bambino, quando per lui religione e spiritualità erano una cosa sola, semplice, che veniva dalla Bibbia. Dio era un uomo potente con la barba che stava in cielo e giudicava chi era giusto e chi non lo era. Però era lo stesso Dio che aveva permesso che ci fossero la guerra, i massacri, la devastazione, i lutti. Aaron aveva concluso da molto tempo che Dio stesso non era degno di fiducia. E in barba alla sua laurea e agli anni di psicoterapia quella convinzione era rimasta intatta, sepolta nella

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sua mente, con la potenza di sempre.

Quando riconobbe quelle paure inconsce della religione Aaron si mise a ridere. La vecchia immagine di Dio cominciò a dissolversi man mano che la riconosceva; che cosa sarebbe successo senza quel pensiero? Lo incoraggiai a restare aperto. Il giorno dopo entrò da me a braccia aperte, dicendo: «Ora capisco. Questo è Dio! L'intero mondo della terra, delle piante, degli animali e degli uomini – ogni cosa è sacra, e io ci sto nel mezzo». Aveva scoperto il sacro nella vita, qui e ora.

ESAMINARE I PENSIERI

La psicologia buddhista ci aiuta a lavorare con i pensieri in due modi importanti: primo, ci insegna a riconoscere il contenuto dei nostri pensieri. Secondo, ci insegna a riuscire a scioglierci dai loro intricati legami.

Esaminando il flusso dei pensieri con la consapevolezza incontriamo la nostra colonna sonora interiore: man mano che scorre, diventiamo di volta in volta l'eroe, la vittima, la principessa o il lebbroso. Nella nostra testa c'è un'intera sezione dedicata all'arte drammatica, e il direttore del casting assegna indiscriminatamente i ruoli: dittatore interiore, giudice, avventuriero e figliol prodigo – legittimazioni e declassamenti. Seduti in un corso di meditazione siamo costretti a riconoscerli tutti. Come scrive Anne Lamott, «la mia mente è come un quartiere malfamato: cerco di non andarci da sola».

Quando vediamo la tendenza compulsiva a ripetersi che hanno quei pensieri, cominciamo a comprendere la verità psicologica del samsara, parola sanscrita che indica l'esistenza ciclica e ripetitiva. In genere negli insegnamenti buddhisti il termine è riferito alla ruota della vita sulla quale gli esseri rinascono e sono soggetti alla sofferenza finché non sviluppano la comprensione e trovano la liberazione. Samsara descrive anche le ripetizioni non salutari nella nostra vita quotidiana. Osservando un attimo dopo l'altro possiamo vedere riproporsi i nostri schemi di pensiero samsarici, automatici e sempre uguali. Per esempio, vediamo con quanta frequenza i nostri pensieri comprendano paura, giudizio o attaccamento. I nostri pensieri cercano di giustificare il nostro punto di vista; come sottolinea il detto indiano, «chi non sa ballare protesta che il palco non è liscio».

Quando cominciamo a fare attenzione scopriamo che i pensieri non salutari sono appiccicosi come la melassa, che è difficile uscirne. Buddhadasa osservava che il più delle volte «ci perdiamo nel pensiero». Per fortuna, l'allenamento ci fa prendere consapevolezza degli schemi di pensiero che condizionano la nostra percezione, mettendoci poi in grado di andare al di là degli schemi abituali di paura o competitività, gelosia, giudizio o ambizione.

Per cominciare, è utile riconoscere i pensieri che più si ripetono, i top ten – la classifica delle prime dieci canzoni di successo – dando loro un nome. Possono essere pensieri ripetitivi sul denaro o sul conflitto oppure ansiose

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

attività di pianificazione. La mente giudicante è un'altra canzone diffusa, che rappresenta tutte le voci critiche e piene di delusione che ci vengono dall'infanzia; se le combattiamo («non dovrei giudicare, sono troppo duro...») non facciamo che aggiungere giudizio a giudizio. Quando compare la mente giudicante possiamo semplicemente riconoscerla con un inchino interiore e dire: «ah, già, la mente giudicante». Subito il pensiero giudicante perde il suo potere su di noi. Possiamo dirgli perfino: «grazie per la tua opinione».

Come uno scultore che ha molti attrezzi, c'è una gran varietà di mezzi abili per ritagliarsi un percorso che attraversa il bosco fitto dei pensieri. Se ci sentiamo travolgere, per cominciare possiamo acquietare la mente concentrandoci sul respiro o usando una visualizzazione o la semplice ripetizione di un mantra. Possiamo fare un passo di lato e uscire dai nostri pensieri con la consapevolezza del corpo o la meditazione camminata. Possiamo lasciar andare i nostri pensieri riflettendo sulla morte o sull'amore o sulla vacuità. Possiamo cominciare a cercare momenti di quiete ogni volta che si presentano.

A volte un insegnante può aiutare l'intera comunità a trovare una via alla quiete. Quando Ajahn Chah si sedeva a meditare con noi, intorno a lui c'era un silenzio che dava sostegno alla nostra stabilità. Il maestro zen Thich Nhat Hanh porta quella stessa quiete anche nel movimento. È venuto ogni tanto a offrire insegnamenti a svariate migliaia di studenti riuniti all'esterno dello Spirit Rock Meditation Center: ogni volta, prima di iniziare l'insegnamento, tutti potevano vedere il suo modo lento, magnifico e accurato di posare i piedi a terra mentre saliva il sentiero. Sull'intera folla di studenti si posava il silenzio. Il potere della consapevolezza di Thich Nhat Hanh conduceva tutti al momento presente; la sua presenza ispirava un'attenzione profonda.

Questo genere di attenzione è alla portata di tutti noi. Non dobbiamo per forza sedere in meditazione con Thich Nhat Hanh o camminare sul bordo del Grand Canyon: intorno a noi c'è sempre un vasto silenzio. Dovunque ci troviamo, possiamo fare un respiro profondo, sentire il nostro corpo, aprire i nostri sensi e con un passo uscire dalle interminabili storie che ci racconta la mente. Possiamo fermarci. Possiamo posare la nostra consapevolezza in un cuore compassionevole e spazioso. Poi possiamo vedere i flussi di pensiero, le preoccupazioni e le immagini come una parte soltanto di una storia molto più vasta.

SVINCOLARCI DALLA STORIA

È un grande sollievo scoprire che le nostre storie non definiscono pienamente quello che siamo o ciò che ci succede. Una praticante, una volta, si trovava in un ritiro estivo, in un campeggio fra le sequoie; si era svegliata in piena notte spaventata, con il cuore che batteva forte, perché aveva sentito una sorta di forte ringhio all'esterno: era sicura che fosse un orso, lì vicino, forse pericoloso. Aveva acceso una piccola torcia elettrica e si era guardata in giro, aspettando piena di paura che lo sconosciuto essere ringhiante facesse un altro rumore. All'inizio era tutto silenzioso; poi, dopo un minuto, il suo stomaco gorgogliò forte e lei si rese conto che era la minestra di fagioli della cena che trovava la sua strada nel sistema digerente. Era stata lei a ringhiare forte!

La consapevolezza ci mette in grado di fare un passo di lato e uscire dalla storia che ci raccontiamo, per limitarci a prendere nota che ce la stiamo raccontando; diventiamo la testimonianza stessa, lo spazio della consapevolezza. Quando lo facciamo, dimoriamo in pace in quello che Ajahn Chah chiamava «Colui che conosce». Con una mente quieta, colui che conosce vede il modo in cui ci costruiamo il nostro stesso mondo, ripetendoci le solite storie. Come per il ringhio dell'orso, scopriamo che il più delle volte le nostre storie non sono vere.

Quando le persone mi raccontano che le loro sessioni di meditazione sono piene di pensieri, domando: «In genere a che cosa pensi?» Mi descrivono storie di desideri intensi e di rancori, di successi e fallimenti; mi raccontano storie di famiglia, di lavoro, storie sul proprio corpo, sul proprio mondo spirituale e politico. A quel punto, insieme, andiamo a vedere se si perdono nella storia; a volte chiedo loro: «Ci sono momenti, come proprio adesso, in cui riesci semplicemente a riconoscere la storia e i sentimenti che le si accompagnano con una attenzione delicata, senza identificarti?» Di solito fanno un sospiro, spesso riferiscono di sentirsi più a proprio agio. Se è un racconto difficile e pieno di paura, sediamo insieme in presenza nella storia, assorbendone a lungo l'atmosfera finché non si è vista l'intera costellazione di pensieri ed emozioni; poi cerchiamo di capire se sia vera. Che convinzioni su se stessi ha generato quella storia? Quale visione del mondo? È proprio
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

vera?

Una donna, Paula, era approdata alla meditazione dopo un divorzio devastante. Suo marito aveva lasciato lei e il figlio di sei anni, e lei era piena di dolore, di paura e di rabbia. Paula si impegnò per molte settimane a prendere consapevolezza dei propri sentimenti; accanto alle sue paure c'era una voce che continuava a raccontare quanto fosse impossibile amarla, che sarebbe sempre stata lasciata, abbandonata. Chiesi a Paula da quanto si sentisse così; rispose che era la storia della sua vita. Quando aveva tre anni suo padre era uscito dalla porta di casa abbandonando lei e la madre, ed era morto svariati anni dopo. Paula era cresciuta con la sensazione che in qualche modo era colpa sua se il padre l'aveva abbandonata; era convinta di essere lei il problema, di essere una persona difettosa e impossibile da amare.

Per settimane la ascoltai prendere sempre maggiore consapevolezza del proprio divorzio, con i sentimenti connessi di dolore, rabbia e paura. Paula fece la pratica di circondare il proprio corpo e la propria storia dolorosa di compassione. Alla fine fu pronta a tornare indietro alla scena più dolorosa di tutte: le chiesi di chiudere gli occhi e di ricordare la sera in cui suo padre se n'era andato. Lei aveva tre anni, allora; indossava un vestitino di cotone azzurro e stava in piedi in cima alle scale ad ascoltare il litigio dei genitori. A un certo punto vide il padre afferrare la maniglia della valigia e, senza alzare lo sguardo fino a lei, uscire a grandi passi di casa e dalla sua vita. Un ricordo tremendo. «Non mi ha neanche dato un'occhiata! Non mi ha detto niente!» Quando le chiesi che cosa stesse pensando quella bambina piccola, lei rispose: «Ho fatto qualcosa di male; c'è qualcosa di sbagliato in me, altrimenti lui sarebbe rimasto a casa».

Paula tenne fra le braccia per un po' di tempo, con compassione, quella bambina di tre anni disperata; poi le chiesi se riusciva a immaginare di entrare nell'esperienza di suo padre in piedi davanti alla porta. «Diventa lui; che sensazione provi, fisicamente?» «Spaventosa. Mi sento rigido, duro, sul punto di esplodere. Sono terrorizzato. Sono incastrato in un matrimonio tremendo che non volevo, in un lavoro senza prospettive. Con mia moglie litighiamo di continuo, sto sprestando la mia vita. Devo trovare una via d'uscita, devo scappare, se voglio salvarmi la vita.» «E ora che prendi la valigia per uscire di casa lo sai che tua figlia Paula è lì in piedi in cima alle scale?» «Lo so, ma non riesco a guardarla. Non ci riesco. Se vedo il suo sguardo non potrò mai più andarmene. Le voglio tanto bene, ma se non me ne

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

vado morirò. Devo andarmene, assolutamente.» Paula si mise a piangere per suo padre e per la sua paura, per il dolore di tutti quanti.

Seduti lì, tranquilli, chiesi a Paula della storia che si andava raccontando da allora, che aveva fatto qualcosa di sbagliato e che non era degna d'amore. «Chi ha montato questa storia?» le chiesi. Dopo una pausa, lei rispose timidamente: «Io». «È vera?» «Veramente no», disse lei, e mi fece un mezzo sorriso. «Sei sicura?» chiesi. Lei rise. Parlammo del suo desiderio o no di continuare a ripetersi quella storia e lo schema dell'indegnità d'essere amata. «Chi sei, Paula, se non sei questa storia?» le chiesi. Ci guardammo l'un l'altra, con la pace del cuore, fuori dalle sue paure, fuori dal tempo; restammo seduti lì insieme, nella sacra bellezza del momento presente che contiene in sé tutte le storie e anche tanto di più. Paula cominciò a sentirsi libera.

LA REALTÀ CHE STA SOTTO I PENSIERI

Osservando i nostri pensieri e mettendo in discussione le nostre convinzioni arriviamo a comprendere che pensare, pianificare e ricordare sono essenziali per la nostra vita, però sono attività più inaffidabili di quanto crediamo. I nostri pensieri sono sempre più provvisori e unilaterali di quanto ammettiamo. In genere ci crediamo; mettere in discussione i propri pensieri, invece, è proprio il cuore della pratica buddhista. Ciò che crediamo è reale, solido, certo? Osservava lo scrittore Richard Haight: «Il capo cheyenne Roman Nose era convinto di essere immortale, e lo era anche la sua gente. Avevano ragione, l'hanno avuta per tutti i giorni della sua vita eccetto uno».

Ajahn Chah diceva: «Avete così tanti punti di vista e opinioni su cos'è bene e cos'è male, giusto o sbagliato, su come dovrebbero stare le cose! Vi attaccate alle vostre opinioni e soffrite tantissimo. Sapete, sono solo opinioni». Quando crediamo ai nostri pensieri e alle nostre opinioni diventiamo fondamentalisti. Possono esserci buddhisti fondamentalisti, scienziati fondamentalisti, psicologi fondamentalisti; per quanto a fondo siamo convinti del nostro modo di vedere le cose, però, ci sono sempre altri punti di vista. Nelle relazioni personali è davvero evidente. Una relazione matura quando ognuno dei due partner garantisce all'altro la possibilità di avere ragione (anche se non sempre ne siamo convinti).

Gran parte della nostra sofferenza mentale deriva dal fatto di tenerci strette le nostre convinzioni. Al monastero, Ajahn Chah di solito sorrideva e chiedeva: «È vero?» Voleva insegnarci a tenere leggera la presa sui nostri pensieri. Nella formazione buddhista i pensieri si smontano, si smonta l'intera struttura pezzo per pezzo.

C'è una famosa storia sufi sul santo folle, il Mullah Nasrudin. Un re, deluso dalla disonestà dei suoi sudditi, decise di obbligarli a dire la verità. Una mattina, all'apertura delle porte della città si vide che davanti a ognuna era stata montata una forca; una guardia reale annunciò: «Chiunque voglia entrare in città dovrà prima rispondere a una domanda che gli farà il capitano delle guardie». Si fece avanti per primo il Mullah Nasrudin; il capitano gli disse: «Dove vai? Di' la verità, altrimenti morirai impiccato». Nasrudin disse: «Sto andando a farmi impiccare a quella forca». «Non ti credo», rispose la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

guardia. Nasrudin replicò con calma: «Benissimo, allora: se ho detto una bugia, impiccami!» «Ma questo ne farebbe una verità!» disse la guardia, confusa. «Esatto», disse Nasrudin, «la tua verità.»

Nella quiete della meditazione cogliamo la natura inconsistente del pensiero; impariamo a osservare le parole e le immagini sorgere e poi svanire senza lasciare traccia. La successione di immagini e di associazioni – spesso la si chiama «proliferazione mentale» – costruisce castelli di pensieri. Quei castelli e quei progetti restano lì a galleggiare per un po' e poi scompaiono, come bolle in un bicchiere di acqua frizzante. Possiamo fare un silenzio tale da percepire la sottile energia del pensiero che appare e svanisce di nuovo.

Se i pensieri sono vuoti, però, su che cosa fare affidamento? Dove trovare rifugio? Ecco come ha risposto il saggio indiano Nisargadatta: «La mente crea l'abisso, il cuore lo attraversa». La mente pensante si costruisce opinioni di giusto ed errato, buono e cattivo, io e altro. Quelli sono gli abissi. Quando lasciamo che i pensieri vengano e vadano senza attaccarci a essi, possiamo usare il pensiero ma dimoriamo in pace nel cuore. Nel cuore c'è una certa innocenza – noi siamo i figli dello spirito. E c'è una saggezza innata – noi siamo l'antico. Dimorando in pace nel nostro cuore viviamo in armonia con il respiro, con il corpo. Dimorando in pace nel nostro cuore acquisiamo fiducia e coraggio, e pazienza sempre maggiore. Non dobbiamo pensarci sopra: la vita si dispiega intorno a noi. Per dirla con il maestro indiano Charon Singh, «con il tempo tutta l'erba diventa latte».

Certo, le storie hanno un valore; in quanto insegnante e narratore di storie sono giunto a rispettarne il potere evocativo. In questo libro infatti racconto molte storie. Ma anche queste storie sono come dita che indicano la luna; al massimo sostituiscono con un racconto di compassione una prosa colta piena di illusioni o fuorvianti creazioni della fantasia.

Durante i ritiri, nei colloqui individuali, cerco di aiutare le persone a calarsi sotto il livello delle proprie storie e a vedere la bellezza che risplende tutt'intorno a loro. Lo psicologo Len Bergantino scrive di una serie di sedute terapeutiche frustranti con un paziente che era di volta in volta distaccato e lontano oppure troppo voglioso di piacere. «Quel giorno in particolare sentii che proprio non avevo più voglia di dirgli neanche una parola, su niente. Così, con sua sorpresa, ho tirato fuori il mandolino e gli ho suonato Torna a Surriento nel modo più dolce, amorevole e bello che potevo. È scoppiato in lacrime ed è andato avanti a piangere per i rimanenti quaranta minuti di

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

seduta, poi disse solo: ‘Bergantino, si è proprio guadagnato l’onorario, quest’oggi!’ Io gli ho risposto: ‘E pensare che ho sprecato tutti questi anni a parlare con le persone!’» Quando ci lasciamo cadere al di sotto delle storie che ci raccontiamo, veniamo ricondotti al mistero del qui e ora.

IL BAMBINO, L'ACQUA DEL BAGNO E IL PENSIERO ABILE

Nella pratica della consapevolezza il punto non è sbarazzarsi del pensiero ma imparare a vederlo in modo abile. La tradizione buddhista allena la mente pensante e l'intelletto a pensare bene e con chiarezza. Pianificare, ragionare, organizzare, immaginare e creare ci sono necessari. I pensieri ben ponderati sono un gran dono. I nostri pensieri possono stabilire la direzione da prendere, possono farci capire, analizzare e discernere, possono metterci in sintonia con la vita che abbiamo intorno. Quando dimoriamo in pace nel nostro cuore possiamo utilizzare la facoltà di pensiero in modo saggio, possiamo pianificare e immaginare con benevolenza.

Un professore di matematica e topografia che si era avvicinato alla meditazione era preoccupato perché il suo lavoro implicava ore e ore di attività di pensiero. Mi chiese in che modo praticare la meditazione e allo stesso tempo pensare a fondo a quei complessi problemi matematici: doveva cercare di fare un passo indietro ed essere sempre deliberatamente conscio della sua attività di pensiero? Questo lo imbarazzava e lo disorientava. Risposi dandogli un'istruzione semplice: «Innanzitutto verifica la motivazione. Avvicina la matematica in modo positivo e creativo. Poi, mentre pensi alla matematica, pensa soltanto alla matematica; se diventi competitivo e ti preoccupi di pubblicare il tuo teorema prima di un altro collega, quella non è matematica; se ti ritrovi a sognare di vincere il Nobel o un'onorificenza sul campo, quella non è matematica. Trovati una motivazione abile. Poi lavora alla matematica e goditi la creatività della mente».

La chiave al pensiero saggio è percepire lo stato di energia che sta dietro al pensiero. Se prestiamo attenzione notiamo che certi pensieri sono generati dalla paura e da una scarsa considerazione di sé; possono accompagnarsi ad attaccamento, rigidità, senso di indegnità, atteggiamenti difensivi, aggressività, ansia. Ne possiamo sentire gli effetti sul cuore e sul corpo. Quando notiamo questa sofferenza possiamo rilassarci, respirare, sciogliere le identificazioni; con questa consapevolezza la mente si fa più aperta e malleabile, il che ci ferma e ci riporta alla nostra natura di Buddha. A questo punto possiamo lo stesso pensare, immaginare e pianificare ma a partire da
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

uno stato di agio e di benevolenza. È semplicissimo.



PRATICA: I PENSIERI UNILATERALI

Scegli un ambito importante della tua vita nel quale hai qualche difficoltà o conflitto. Porta la mente alle convinzioni essenziali, i pensieri che nutri sulla situazione, sulla gente, l'istituzione, le circostanze: «Loro sono...», «Io sono...», «La situazione è...» e così via. Dopo aver richiamato alla mente le tue convinzioni, mettile in discussione: sono perfettamente vere? Sono unilaterali? Chi ha costruito quella storia? E se fosse vero anche il contrario? Che cosa provi se lasci andare quelle convinzioni e quei pensieri? Cerca di lasciarli andare e dimora in pace nella non conoscenza, oppure nella gentilezza amorevole; che influenza ha questo sul tuo corpo e sulla tua mente? Che influenza ha sulla situazione? Che effetto fa vivere meno intrappolati nei propri pensieri?

L'INCONSCIO ANTICO



La coscienza riceve e conserva tutte le esperienze e percezioni sensoriali. Queste formano la coscienza deposito, non manifeste e inconse fin quando non si ripresentano le condizioni perché si manifestino.

Thich Nhat Hanh,
«Cinquanta strofe sulla natura della coscienza»

Qualche anno fa mi godevo una passeggiata con mia madre nel Golden Gate Park a San Francisco quando all'improvviso un Labrador nero si era messo a correre verso di noi. In entrambi ci fu un attimo di pura visione, poi il riconoscimento: quello è un cane; e quasi immediatamente si manifestarono i nostri schemi di reazione. In me, sentimenti di calore e di affetto per i cani grossi ed espansivi, in mia madre paura.

All'età di quattro anni, mia madre viveva da uno zio che periodicamente la minacciava, se si fosse comportata male, di chiuderla in cantina, al buio, dove c'era la cuccia del suo grosso Rottweiler. Vedersi correre incontro un cane aveva attivato nel suo inconscio i ricordi, le convinzioni, le emozioni e le reazioni fisiche, facendole vedere quell'amichevole Labrador nero con la percezione inconscia di una bambina di quattro anni traumatizzata. Per alcuni anni mia madre non aveva capito perché avesse paura dei cani; ora, dato che comprende l'origine delle sue paure, in qualche modo li teme di meno, ma è comunque non del tutto consapevole, sotto molti aspetti, di identificarsi così tanto con le proprie paure. Quella storia e quel condizionamento sono ancora attivi come se fosse ancora bambina.

Duemila anni prima che Freud e Jung dimostrassero l'esistenza dell'inconscio, la psicologia buddhista insegnava che il comportamento umano ha basi inconsce. Descriveva quelle basi distinguendole in due livelli: primo, l'inconscio individuale, secondo, l'inconscio universale, detto

coscienza deposito. Di norma i due livelli non sono alla portata della consapevolezza, eppure ci governano la vita; con la pratica della consapevolezza possono essere portati gradualmente a livello conscio e trasformati.

L'INCONSCIO INDIVIDUALE

Come nel caso della paura dei cani che ha mia madre, l'inconscio individuale contiene ricordi, immagini e convinzioni sulla natura del mondo e di noi stessi; contiene anche impulsi come paure, aggressività, desideri, insicurezze, istinti di protezione, altruismo, amore, coraggio e saggezza.

Gli schemi di percezione retti dall'inconscio individuale sono chiamati sankhara¹⁸ e sono come semi, risultanti dalle nostre passate azioni e percezioni. Ogni esperienza che facciamo lascia un'impronta, che viene immagazzinata sotto forma di seme e rimane latente fin quando non si verificano le condizioni appropriate perché riemerge. Quei semi hanno in sé un potenziale per il futuro. Più spesso ripetiamo uno schema, più robusto sarà il seme. Anche se sembriamo dimenticare un incidente, i semi e le impronte che lascia rimangono nell'inconscio e possono riemergere a influenzare il presente e dar forma alle percezioni e agli avvenimenti futuri. In mia madre, la paura dei cani è un seme dell'infanzia che si manifesta ancora con forza.

Questi schemi percettivi immagazzinati hanno ricordi e convinzioni, emozioni connesse, perfino una dimensione fisica fatta di schemi corporei. La pratica della consapevolezza mette allo scoperto questi schemi contenuti nell'inconscio individuale, che si rivelano tramite il corpo, le emozioni, le immagini che ci vengono, i sogni che facciamo: i sankhara inconsci possono diventare consci.

Per alcuni anni Gene si era dedicato a meditare sul respiro; però, mi disse, ogni volta che portava l'attenzione al respiro quella schizzava via come una goccia d'acqua su una padella arroventata, oppure nel giro di due respiri lui si trovava a vagare in uno stato onirico, una specie di estasi.

Pensai di fargli cambiare oggetto di meditazione passando dal respiro al corpo intero, oppure di raccomandargli di ascoltare i suoni per aiutare la mente a stabilizzarsi; prima, però, gli stuzzicai un po' la curiosità suggerendogli di concentrarsi sul respiro e notare con cura quello che succedeva. Gene cominciò subito a sentirsi frustrato: gli era quasi impossibile. Gli chiesi di prendere consapevolezza dell'effetto che faceva il senso di frustrazione sul suo corpo; lo fece, sentendosi ancora più agitato. Descrisse la gola e la nuca rigidi e caldi, la paura crescente. Il respiro gli si

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

bloccò quasi, gli venne voglia di urlare. Gli chiesi di percepire in piena consapevolezza tutto il processo fisico ed emotivo, dando spazio a tutto ciò che voleva succedere.

La paura montava; Gene era scosso dai brividi, con una nuova espressione sul viso: sembrava più giovane e molto spaventato. Gli chiesi di prendere consapevolezza di qualunque immagine si presentasse insieme alla paura. Gli scorsero giù le lacrime lungo le guance; qualche istante dopo Gene aprì gli occhi con uno sguardo di comprensione e disse: «Avevo sei anni, nel 1938. Mio padre era il dentista della comunità, vivevamo proprio al bordo della città, in una comunità rurale dell'Ohio. La nostra gatta aveva avuto una nidata numerosa di gattini che nessuno voleva prendere. I contadini del posto usavano annegare i cuccioli di cane e di gatto ai quali non riuscivano a trovare una casa; vidi mio padre prendere uno straccio imbevuto di etere e tenerlo davanti al naso dei gattini finché non smisero di respirare. Poi li seppellimmo.

«Tre settimane dopo mi dissero che avrei dovuto togliermi le tonsille. Mio padre mi portò all'ambulatorio di un suo amico, un medico che praticava nei dintorni. Mi prepararono e poi, proprio come aveva fatto ai gattini, mio padre tirò fuori un flacone di etere per l'anestesia. Fui invaso dal panico; feci resistenza, terrorizzato, poi cedetti piombando in una sorta di incoscienza e mi tolsero le tonsille. Non ci ho più pensato per anni. Adesso capisco che cosa mi rende così difficile percepire il respiro: è come se lo trattenessi da allora!»

Chiesi a Gene di chiudere di nuovo gli occhi e di notare quello che succedeva. La contrattura e il bruciore in gola non c'erano più. Il respiro fluiva più facilmente. Con una certa eccitazione mi disse che era riuscito a percepire cinque respiri di seguito. Sedemmo insieme a meditare, facendo verifiche a distanza di pochi minuti; Gene meditò come non aveva mai fatto prima. Alcuni mesi più tardi Gene mi disse che il respiro fluiva ancora facile e che la sua vita interiore e la percezione che aveva del corpo erano più libere di quanto fossero mai state prima.

La storia di Gene mostra quanto sollievo possa venire dal fatto di portare alla coscienza schemi inconsci. Questo processo, tuttavia, non frutta sempre una guarigione rapida e semplice: ci sono traumi e schemi inconsci che possono metterci anni a svelarsi. Robert Hall, insegnante buddhista e psichiatra, racconta di come, a quarant'anni, durante una sessione di tecniche

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

corporee di guarigione, mentre il terapeuta gli teneva giù le gambe gli fosse venuta alla mente tutt'una serie di immagini: aveva visto immagini di corde e provato un'intensa paura, come se fosse stato legato, ma non riusciva a ricordare nulla del genere. Era una cosa che lo turbava molto; si era chiesto se venisse da un sogno o da qualche film che aveva visto.

Un po' di tempo dopo lo raccontò a sua madre e lei gli disse che quando aveva tre anni era stato rapito e sequestrato per svariati giorni; alla fine le squadre di ricerca l'avevano trovato legato sul pavimento di una casupola di campagna. Sua madre aveva conservato i ritagli di giornale che ne parlavano; raccontò a Robert che la famiglia, dopo il salvataggio, aveva deciso che il modo migliore di gestire la cosa sarebbe stato di non parlarne mai più. Portare alla luce quel ricordo traumatico spiegò molte delle paure e confusioni di Robert e gli diede un certo sollievo. Quella nuova comprensione era solo l'inizio del processo di fare i conti con quel trauma: Robert continuò per altri anni a lottare per guarire dalla paura e dalla sofferenza incise così a fondo nel suo passato. Poco a poco Robert riuscì a mollare la presa su quei ricordi, diventando sempre più libero e compassionevole.

LA COSCIENZA DEPOSITO

*Coscienza deposito*¹⁹ è un termine che si usa nella psicologia buddhista per descrivere la dimensione oceanica dell'inconscio in cui sono contenuti tutti i ricordi, le storie e i potenziali. La coscienza deposito ha sia la dimensione individuale che la dimensione universale. Nella dimensione individuale, la coscienza deposito di ognuno racchiude gli schemi, i sankhara, del proprio passato; nella dimensione universale è un serbatoio condiviso di ricordi, immagini e desideri collettivi. Carl Jung ha esplorato alcuni aspetti della coscienza deposito utilizzando il termine inconscio collettivo. Più recentemente il neuroscienziato Karl Pribram e il fisico David Bohm hanno paragonato la coscienza a un ologramma nel quale la parte più piccola contiene l'informazione del tutto. La registrazione olografica è l'interpenetrazione dei due aspetti – l'universale e l'individuale – della coscienza deposito. Yogi, mistici e sciamani di ogni cultura hanno esplorato e descritto questa dimensione dell'esperienza umana.

In tempi antichi, un maestro buddhista della scuola Hua Yen aveva cercato di dimostrare la natura interpenetrante della coscienza all'imperatore della Cina: aveva costruito un padiglione speciale dodecagonale ricoprendo le pareti, il pavimento e il soffitto di specchi. Vi aveva condotto l'imperatore e poi aveva acceso una candela appesa al centro della sala; l'imperatore aveva potuto vedere che la singola fiamma della candela compariva negli specchi che si riflettevano a vicenda, moltiplicata in centinaia di immagini. Disse il maestro: «Questa è una dimostrazione dell'uno che diventa molti». Poi il maestro appese un cristallo molto sfaccettato di fianco alla candela; osservandolo da vicino, l'imperatore poté vedere che la più piccola sfaccettatura del cristallo rifletteva le centinaia di immagini delle candele che aveva tutt'intorno. «Questa», disse il maestro, «è una dimostrazione dei molti nell'uno.»

Nel corso della formazione buddhista il praticante incontra sia la dimensione individuale sia la dimensione collettiva dell'inconscio. Una donna di nome Evelyn ha vissuto un'esperienza del genere nel corso di un ritiro allo Spirit Rock Center. I suoi antenati inglesi si erano stabiliti nel Missouri intorno al 1849; in famiglia, Evelyn aveva sentito raccontare storie

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

di carri coperti e combattimenti con gli indiani. In seguito era venuta a sapere che era per un sedicesimo di sangue indiano. Nel mezzo del ritiro di meditazione le immagini della sua storia familiare – lotte e combattimenti – le invasero la mente, mescolate con la storia che aveva studiato a scuola e ricordi del suo autoritario padre. Quello che Evelyn vedeva rifletteva in parte la sua infanzia personale, ma le immagini portavano a qualcosa di più vasto. Fin dalle elementari era stata molto sensibile ai diritti dei lavoratori e alla sorte delle popolazioni che erano state cacciate dalle proprie terre, dai Maya in Guatemala ai Palestinesi in Israele. Seduta in meditazione, Evelyn poteva percepire il suo sangue pellerossa e l'esperienza dell'oppressione; poteva sentire anche il suo sangue inglese e la presenza in se stessa dell'oppressore. Evelyn si vergognava della propria famiglia; si rese anche conto, però, che il massacro delle popolazioni indigene non era il karma solo della sua famiglia ma era condiviso da tutti coloro che vivono in Nordamerica. Poi si rese conto che questo è vero dappertutto, nel mondo: noi siamo stati gli oppressori e gli oppressi. È successo a tutti noi.

Evelyn fu colta da un'ondata di compassione, vedendo che abbiamo tutti dentro di noi la fonte della sofferenza e il potenziale della bontà. Non possiamo limitarci a biasimare gli altri, perché noi siamo parte del tutto. Aleksandr Solgenitzin l'ha espresso così: «Se fosse tutto così semplice! Se solo ci fosse da qualche parte gente cattiva che commette insidiosamente cattive azioni, e bastasse separarla dal resto di noi e distruggerla! Ma la linea che separa il buono dal cattivo attraversa il cuore di ogni essere umano. Chi di noi è disposto a distruggere un pezzo del proprio cuore?»

In meditazione si fa esperienza dell'interazione fra l'inconscio individuale e l'inconscio universale. All'inizio i praticanti possono notare l'emergere spontaneo di antichi ricordi, scene dimenticate dall'infanzia, impulsi e sentimenti prima non riconosciuti. Spesso chi medita entra inizialmente in uno stato ipnotico di dormiveglia, nel quale vede immagini oniriche piene di scene confuse con persone sconosciute, oggetti mai visti, strani posti. A volte tutto ciò si compatta a formare lunghe storie che si dispiegano in veri e propri drammi teatrali.

Man mano che la meditazione si fa più profonda, possono manifestarsi in noi gli schemi inconsci racchiusi nel corpo e nella mente; allora prendiamo consapevolezza di storie del passato, di convinzioni e immagini di cui prima non avevamo coscienza. Possiamo ritrovarci di fronte a forti sentimenti di

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

avidità, furia, paura o angoscia, più grandi di quanto abbiamo mai conosciuto o riconosciuto. A volte quei sentimenti sono collegati con la nostra storia personale, altre sorgono nella dimensione più universale della coscienza deposito. Quando la coscienza deposito si apre, possiamo fare esperienza spontanea di quelli che la psicologia buddhista definisce «i molteplici livelli dell'esistenza», che vanno dalle sfere celesti alle sfere animali fino a quelle del dolore e dell'afflizione. Nella coscienza delle sfere celesti possiamo vivere il sorgere spontaneo di immagini sacre e religiose di ogni tradizione oppure incontrare una dozzina di forme diverse di piaceri celestiali. Ci sono templi, santi, angeli, esseri soprannaturali, suoni di cori. Ho passato ore di gioia ad ascoltare quella che sembrava musica celestiale cantata da esseri luminosi, ho visto cento forme di boschetti sacri e templi. In altri momenti, quando mi si manifestava la sfera animalesca, mi sentivo davvero un salmone o una cornacchia o una formica.

Altre volte ancora facevo esperienza della dimensione universale della sofferenza, nella quale ci si immagina perdita e distruzione. Stavo seduto in meditazione per giorni e giorni, nei ritiri, mentre mi sorgevano dentro, spontanee, centinaia di immagini di morte. Vedevo il mio corpo ucciso e trafitto e calpestato in guerra, oppure mi vedevo giacere impotente a letto in preda a cento diverse malattie, o mi vedevo morire per un incidente, per una caduta, annegato, in un'esplosione. Sentivo la mia carne decomporsi e cadermi dalle ossa lasciando solo lo scheletro. A volte erano immagini personali e individuali, come se fossero ricordi di cose vissute; altre volte davano più l'impressione di essere immagini archetipiche, come se mi si dispiegasse davanti agli occhi la natura della vita e della morte. A quel punto della mia formazione avevo sviluppato una base solida di consapevolezza ed equanimità, sufficiente a farmi accogliere quelle immagini con saggezza. Il mio maestro mi incoraggiava a stabilizzare l'attenzione e ad affidarmi allo spazio della presenza mentale; lui lo chiamava «un allenamento all'equanimità per il momento della morte».

Ecco un undicesimo principio della psicologia buddhista:

Esiste un inconscio personale e un inconscio universale. Rivolgere la
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

11 consapevolezza verso l'inconscio porta comprensione e libertà.

L'INCONSCIO DELLA VITA PRECEDENTE

Una volta così purificata la mia mente e resa stabile e imperturbabile con la concentrazione, l'ho diretta alla conoscenza del ricordo della vita passata. Ho richiamato alla mente le mie molteplici vite passate, ossia una nascita, cinque nascite, dieci, venti, cinquanta nascite, mille nascite, centomila nascite.

Il Buddha (Majjhima Nikaya)

Ora entriamo in una dimensione della psicologia buddhista che può davvero mettere in difficoltà la mente occidentale: gli insegnamenti sulle vite passate e future. La prospettiva delle molteplici vite affonda le sue radici sia in una cosmologia formale che nella cultura popolare, per la quale ha la funzione di spiegare la condizione di ognuno a livello sia individuale che sociale.

Quando arrivai al monastero della foresta ero un giovane con una mente di formazione scientifica e parecchi dubbi sulla rinascita. Sentendoli, Ajahn Chah rise e mi disse di non preoccuparmi, che avrei potuto trovare la libertà anche senza credere nella reincarnazione; poi descrisse un famoso dialogo nel quale il Buddha veniva interrogato da un viandante su ciò che accade dopo la morte. Per tutta risposta il Buddha gli aveva fatto una serie di domande; innanzitutto gli aveva chiesto: «Se ci fosse davvero una vita futura, in che modo vivresti?» Il viandante aveva risposto: «Se ci fossero davvero vite future, vorrei essere consapevole in modo da seminare semi di futura saggezza. E vorrei vivere con generosità e compassione, perché essi portano felicità ora e perché seminano i semi dell'abbondanza nel futuro». «Giusto», aveva risposto il Buddha, e aveva continuato: «E se non ci fossero vite future, come vivresti?» Dopo averci pensato sopra, il viandante aveva risposto allo stesso modo: «Se questa fosse la mia unica vita vorrei lo stesso vivere in presenza mentale, in modo da non perdermi niente. E vorrei vivere con generosità e compassione, perché portano felicità qui e ora e perché comunque non potrò tenere nulla con me, al momento della fine». «Giusto», aveva riconosciuto il Buddha. Sollecitando risposte uguali a quelle due domande, il Buddha aveva dimostrato che vivere con saggezza non dipende dalla fede in un'esistenza dopo la morte.

In molte altre occasioni, tuttavia, il Buddha ha dato insegnamenti sulle vite

passate. Quegli insegnamenti assolvono a due funzioni psicologiche importanti. Quando si attribuisce alle vite precedenti e alle azioni del passato le condizioni di sofferenza o piacere nella vita attuale, si allevia l'ansia generata da un destino capriccioso e caotico; è una prospettiva che può portare accettazione, agio, distacco, grazia nell'affrontare le difficoltà della vita. La seconda funzione degli insegnamenti sulla rinascita è stimolare una maggiore cura: agiamo con più attenzione, se ci preoccupiamo delle possibili conseguenze delle nostre azioni nelle rinascite future.

La fede nella rinascita può dare alla vita un senso di ordine e di comprensibilità, però può essere anche mal utilizzata. In alcune epoche si è usata la fede nella rinascita per criticare chi pativa sofferenze o per giustificare la propria condiscendenza di fronte alle ingiustizie. Qualunque sistema cosmologico può essere usato in modo sano o malsano. In Occidente sia la cosmologia religiosa – che contempla il paradiso e l'inferno – che la cosmologia scientifica meccanicistica sono state usate in modo proficuo come in modo distruttivo. Nelle culture buddhiste, la fede nelle rinascite passate e future ha un'influenza essenzialmente positiva e stabilizzante su coloro che incontrano situazioni difficili o deprimenti. Per esempio, i praticanti buddhisti cambogiani che hanno affrontato gravi lutti e sofferenze sono convinti che i loro patimenti siano il risultato – il karma – delle azioni passate, e quella convinzione li ha portati ad accettare la sofferenza con equanimità e dignità, mettendoli in grado di non aggiungere alla situazione altro odio: un modo per prevenire dolore futuro.

La cosmologia buddhista è anche esperienziale: descrive come in meditazione e con l'esplorazione interiore possano emergere dalla coscienza depositi di ricordi di nascite precedenti. I ricordi delle vite precedenti possono emergere spontaneamente oppure diventano accessibili con uno specifico addestramento, come quello delineato in testi di meditazione come il Sentiero della purificazione.²⁰ Certo, non c'è modo o quasi per provare la realtà dei ricordi delle vite precedenti, anche se alcuni studi interessanti hanno tentato di provare la realtà fattuale di quelle dichiarazioni. Per esempio, il dottor Ian Stephenson dell'Università della Virginia ha pubblicato molti resoconti di bambini piccoli che hanno fatto da guida per i ricercatori, conducendoli in luoghi in cui loro stessi non erano mai stati prima e ricordando dettagli delle vite passate, persone e circostanze di cui non avrebbero mai potuto venire a conoscenza, nella vita presente. Per la psicologia, però, non c'è un modo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sicuro per distinguere un ricordo di una vita passata da una fantasia o da un sogno.

Eppure si verificano situazioni che danno l'impressione di essere ricordi di vite passate: nel secondo anno della mia permanenza nel monastero della foresta, mi sono ricordato di essere stato in un monastero medievale in Cina. Riuscivo a percepire i dettagli della vita laggiù: la sbobba senza sapore che mangiavamo, il freddo in sala di meditazione, le ore di disciplina. Pare anche che non volessi restare là, e che fosse stata proprio la mia resistenza a farmi fallire, dunque eccomi misteriosamente riportato a vivere con il capo rasato in un monastero buddhista thailandese, conducendo un'esistenza che mi appariva stranamente familiare. Stavolta l'avevo voluto io, però. Quei ricordi di vite passate mi diedero una forte spinta motivazionale a impegnarmi per bene, questa volta.

Ho anche lavorato con un certo numero di studenti che sembravano vivere ricordi di vite passate. Quando Shelley si era avvicinata alla pratica buddhista era alla ricerca di centratura: aveva una vita molto occupata, sia pure in genere felice, ma sotto sotto provava un'ansia continua specie per i suoi figli, un bambino di sette anni e una bambina di dieci. Al primo ritiro, quando Shelley sedette in meditazione e l'ansia si manifestò, cominciò ad avere il respiro corto e superficiale e il corpo rigido; si sentiva contratta, in particolare nelle spalle e nelle braccia. Poco a poco imparò a essere consapevole della tensione fisica e delle ondate di ansia che le passavano dentro. Il fatto di riuscire a riconoscere gli stati ansiosi senza lasciarsene intrappolare così facilmente e senza identificarvisi le dava soddisfazione.

Pochi giorni dopo venne a riferirmi che in meditazione era emersa la paura dell'acqua, che provava da sempre. Aveva imparato a nuotare a otto anni nella piscina comunale, ma non si era mai sentita a suo agio vicino all'acqua. In quel periodo si avvicinava l'estate e i suoi figli sarebbero andati a nuotare in piscina, quella comunale e quelle dei loro amici. Anche questo la terrorizzava. «Dall'infanzia in poi ho sempre avuto una vera paura di annegare. Ho chiesto notizie a mia madre, ma che lei sappia non c'è niente che avrebbe potuto provocarla. Avevo paura dell'acqua già dai primi bagnetti, da neonata.»

Shelley lavorò su quella paura e con le storie e le sensazioni che evocava, usando le pratiche di consapevolezza e quelle di compassione. Poi, durante una sessione di meditazione profonda e silenziosa, si mise a tremare e le

apparve la visione di una contadina di ventotto o trent'anni che correva, insieme a due bambini, per sfuggire a un torrente d'acqua che stava invadendo il villaggio. Si identificò con quella donna che lottava per resistere e poi veniva travolta dalla corrente, che si sentiva strappare via i bambini e poi annegava, tirata sotto dall'acqua. Un terrore e una disperazione tremendi.

Mentre mi raccontava tutto ciò sentivo anch'io quelle emozioni forti: il panico, l'annegamento, il senso di perdita. Cosa ancora più interessante, quello stato nel suo insieme mi faceva un effetto inconsueto: non mi sembrava una storia o un sogno ma qualcosa di simile a un vero e proprio ricordo. Queste sensazioni di ricordi da vite passate capitano una o due volte ogni centinaio di colloqui con i praticanti, e hanno una qualità diversa rispetto alle consuete immagini archetipiche che provengono dalla coscienza deposito.

Chiesi a Shelley di chiudere gli occhi e di tornare alla scena. Piangendo mi riferì di provare un'ondata di empatia per se stessa, che poi si estese ad abbracciare tutti i genitori che avevano perso i propri figli – lacrime di compassione universale.

Le chiesi di osservare quelle immagini con gli occhi di un saggio. Ora si era posta come a una certa distanza da quel ricordo. «È reale?» si chiedeva. E, anche se fosse stato reale, dove si trovava ora? Il suo senso di identità cominciò a dissolversi: lei era quella contadina o era Shelley? Stette seduta tranquilla, riconoscendo la rete misteriosa della creazione e della vacuità.

L'ansia le diminuì per un periodo, ma non le passò mai del tutto: le ci vollero alcuni anni prima di riuscire a sostenere gli attacchi d'ansia con una certa grazia. La comprensione acquisita da quello che sembrava proprio un ricordo da una vita passata, però, fu essenziale per lei: tutta quella storia la fece diventare più saggia, più rilassata, più libera.

I SOGNI E L'INCONSCIO

Come narra l'antica storia, poco prima che il Buddha nascesse la regina sua madre sognò un elefante bianco. I saggi di corte chiamati a interpretare il sogno predissero la nascita di un monarca che avrebbe impresso una svolta al mondo, oppure di un grande saggio. Fin dall'inizio la psicologia buddhista – come molte tradizioni antiche – ha riconosciuto il valore simbolico e premonitorio dei sogni e la loro capacità di riflettere i desideri, i conflitti e le spinte che ci muovono. In alcune scuole l'interpretazione dei sogni è un procedimento usuale: i maestri invitano i praticanti che ricordano i sogni a meditarci sopra appena svegli; si indaga con la consapevolezza sulle immagini oniriche e sulle forti emozioni connesse fin quando non si stabilisce con loro un rapporto di agio e di libertà.

Duemila anni più tardi Freud, Jung e i loro seguaci proclamavano i sogni «via maestra per accedere all'inconscio»: avevano scoperto che i sogni possono svelare conflitti, desideri, identità e schemi inconsci mostrandoci le forze che operano, non riconosciute, nella nostra vita quotidiana. La saggezza dei sogni emerge con l'interpretazione, il simbolismo, l'immaginazione attiva e le dozzine di forme di pratiche terapeutiche occidentali che utilizzano i sogni. Come nella pratica buddhista di consapevolezza, gran parte del lavoro con i sogni comincia dal ricordare i nostri ultimi sogni o frammenti di sogno fatti subito prima del risveglio e consiste nell'indagare su di essi.

La psicologia buddhista però si spinge oltre, con le pratiche dello yoga del sogno. Queste ci insegnano non solo a ricordare i sogni che facciamo ma anche a esserne consapevoli mentre li facciamo. Nello yoga del sogno possiamo perfino dirigere i nostri sogni, entro certi limiti, ed esplorare deliberatamente le dimensioni della coscienza che rappresentano. Questa capacità è detta «sogno lucido» ed è stata a lungo considerata con sufficienza dalla scienza occidentale, fino a vent'anni fa, quando il Laboratorio di ricerca sul sonno della Stanford University, diretto da Stephen LaBerge, ha confermato la possibilità di sognare in modo conscio governando intenzionalmente i sogni che si fanno.

Nello yoga del sogno buddhista il sogno lucido viene sviluppato sistematicamente mediante la concentrazione e l'espressione dell'intenzione

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ripetuta per molti giorni consecutivi. Anche senza uno specifico allenamento, tuttavia, il sogno lucido può manifestarsi spontaneamente nel corso di ritiri lunghi. Ho fatto più volte questa esperienza, quando avevo raggiunto uno stato di concentrazione profonda: in quello stato mi sdraiavo con attenzione per mettermi a dormire, continuando a meditare mentre mi rilassavo. Il corpo diventava piuttosto tranquillo, il respiro molto lento; la mente affondava nel sonno e cominciavano ad apparire i sogni della fase iniziale. La consapevolezza che stavo praticando da giorni e settimane, però, si manteneva attiva, permettendomi di prendere atto di addormentarmi e insieme di vedere i sogni man mano che nascevano; continuavo a esserne consapevole come se fossi seduto in meditazione, finché non finivano e non entravo nella fase del sonno senza sogni.

Episodi spontanei di sogno lucido cominciarono a capitare a Kevin, un praticante impegnato in un ritiro primaverile di due mesi. Un giorno mi disse che si era visto sognare, mentre faceva un sogno che gli era familiare nel quale stava in piedi sul bordo di una rupe, terrorizzato di cadere. Era facile trovare associazioni simboliche: aveva paura che la sua carriera di scrittore stesse cadendo in pezzi; inoltre alcune settimane prima dell'inizio del ritiro aveva incontrato una donna per la quale stava «cadendo» innamorato.²¹

Ecco che cosa gli suggerii: se si fosse ripetuto quel sogno lucido, avrebbe potuto farne oggetto di consapevolezza come se fosse seduto in meditazione, lasciando poi che le cose andassero come volevano. Sviziati giorni dopo il sogno si ripresentò; Kevin si lasciò andare e si ritrovò a cadere dalla rupe. Dopo un momento di panico cominciò a galleggiare nell'aria, poi si ritrovò a camminare per una strada di campagna, in un panorama verdissimo mai visto prima. Nelle settimane dopo quel sogno, la meditazione di Kevin si fece più profonda; vennero altri sogni lucidi, e Kevin riferì di provare una nuova sensazione di fiducia che gli rimase fino alla fine del ritiro.

Nello stadio finale della formazione buddhista sui sogni si insegna a sostenere la consapevolezza meditativa fin quando non si riesce a osservare alternativamente lo stato di veglia, lo stato di sogno e quello di sonno senza sogni, ognuno dei quali si presenta alla coscienza per un po' di tempo, ugualmente vuoto. Da questa prospettiva il contenuto del sogno, ritenuto così importante in Occidente, è considerato secondario nella pratica buddhista: scopo della meditazione è trovare l'equanimità nel gioco stesso della coscienza, trovare un agio indefettibile in ogni stato, sonno o veglia che sia.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

LE RADICI INCONSCIE DELLA SOFFERENZA

La psicologia buddhista insiste a invitarci a venire a patti con il potere delle spinte inconscie e degli istinti e dell'enorme sofferenza che possono provocare. Le tre radici non salutari – attaccamento, avversione e inganno – vanno comprese chiaramente e trasformate. È un processo difficile, come vedremo nei capitoli seguenti. Quelle tre radici sono le spinte inconscie primarie che danno origine a tutti gli stati mentali difficili. Attaccamento, avversione e percezione erronea danno origine a rabbia, superbia, paura, pigrizia e eccessiva indulgenza; questi a loro volta generano equivoci di percezione, dubbio, irrequietezza, attaccamento ai piaceri sottili e mentalità comparativa. Tutte queste forze inconscie possono restare allo stato latente e attivarsi quando si verificano le condizioni favorevoli.

Con la consapevolezza possiamo prendere coscienza degli impulsi di avidità, superbia o rabbia e sciogliere un po' dei loro effetti potenti; ben presto però scopriamo che, se anche ci siamo svincolati per un attimo da quegli impulsi, essi poi ritorneranno, perché le loro radici inconscie sono rimaste intatte. La psicologia buddhista descrive la profondità e la forza che possono raggiungere quelle radici e affronta l'impresa di portarle a livello conscio, proprio come hanno fatto Freud e i suoi colleghi occidentali. Poi però gli insegnamenti buddhisti mostrano che lo sviluppo umano può fare un passo significativo al di là della consapevolezza degli impulsi e del loro adattamento, che sono il frutto che ottiene la maggior parte delle pratiche cliniche occidentali: ci insegnano che si possono trasformare quelle radici profondissime fino a raggiungere un livello di libertà sconosciuto in Occidente.

Quelle spinte potenti – paure inconscie, attaccamenti, confusioni – sono chiamate radici latenti. Con un'approfondita pratica di meditazione e di visione profonda²² si possono sciogliere queste radici latenti, portando la persona a gradi maggiori di libertà detti «stadi di illuminazione». Nel primo stadio si sciolgono le confusioni sul percorso spirituale, i dubbi sulla libertà, gli equivoci sull'identità della persona; nei due stadi successivi di illuminazione si indeboliscono e poi si sciolgono le radici istintuali dell'avidità e dell'aggressività; nello stadio finale si dissolve l'ultimo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

attaccamento inconscio agli stati più raffinati di coscienza e a qualunque senso del «sé».

In questo processo, la pratica buddhista conduce la consapevolezza a penetrare fino al fondo vero e proprio della psiche individuale. Nei monasteri della foresta si insegna ai meditanti più esperti a esplorare deliberatamente quelle forze inconsce e a liberarsi così dal loro potere. I meditanti – che già hanno addestrato la mente a restare concentrata, a essere stabile, limpida e trasparente – esaminano il cuore, vi cercano le radici latenti della sofferenza e le sciolgono, portando sistematicamente a livello conscio le immagini di ciò che temono o odiano o bramano più profondamente. Qualunque area di sofferenza nella vita può essere oggetto di questa pratica: la portiamo alla mente, poi ne esaminiamo con cura le radici inconsce. Dov'è che quella sofferenza si fa sentire con più forza nel nostro corpo? Quali sono le emozioni, le immagini e le convinzioni che ve la mantengono? Si affrontano e si esaminano ripetutamente quelle immagini, quei sentimenti e quelle contratture fisiche tanto difficili; l'attenzione approfondita ci fa scoprire che quegli istinti e quelle spinte sono vuote, sono materiale illusorio, e dunque ci scioglie dalla loro presa, liberandoci.

La liberazione dalle tendenze inconsce è il lavoro di una vita intera. Nei prossimi capitoli vedremo che la trasformazione delle tendenze latenti che ci avvincono è la chiave della nostra liberazione; ogni volta possiamo scoprire e riscoprire, sempre più chiaramente, che quelle tendenze non sono la nostra vera identità.

Parte III

TRASFORMARE
LE RADICI DELLA
SOFFERENZA

TIPI DI PERSONALITÀ



Come notate, le persone dotate di una naturale inclinazione verso la disciplina studiano con Upali, le persone di temperamento intuitivo si radunano intorno al maestro dei poteri psichici Maha Mogallana, coloro che hanno un temperamento che volge alla saggezza si accompagnano a Shariputra, il più saggio dei miei discepoli.

Il Buddha

Quando vedete un legno dritto non pretenderete di farne una ruota, né cercherete di fare di un legno curvo un travetto: non vorrete pervertirne le qualità innate, vorrete piuttosto fare in modo che trovi il suo posto appropriato.

Chuang Tzu

Ogni madre con più figli può attestare che ognuno di loro ha un proprio stile individuale e distinto, che è stato evidente fin dal giorno della nascita. Io ho un fratello gemello, ma piuttosto diverso da me. Crescendo, lui ha mostrato di essere fra noi il tipo più estroverso e socievole: era più alto e più avventuroso, giocava a calcio e nelle partite studentesche era sempre il capo; io intanto suonavo l'oboe in orchestra. Ero un ragazzino ossuto, più intellettuale e insicuro. Quando abbiamo compiuto sessant'anni mia madre ha rilevato: «Adesso so che cos'hanno, di simile: stanno perdendo i capelli tutti e due».

Quando le persone cominciano a prendere consapevolezza della propria personalità sono in buona parte insoddisfatte di ciò che scoprono: spesso vorrebbero diventare come qualcun altro. Nelle comunità buddhiste gli studenti possono cercare di superare la propria insoddisfazione imitando inconsciamente i modi e la personalità del loro insegnante: ho visto i seguaci di un lama famoso mangiare lo stesso tipo di spaghetti, fare gli stessi gesti con le mani e parlare con accento tibetano. Gli studenti di una maestra zen occidentale che conosco indossano cappelli e scarpe simili e hanno sviluppato un'ossessione per il suo spettacolo televisivo prediletto. Andando

alla ricerca dei possibili modi di gestire la nostra personale confusione, rabbia e paura, tentiamo anche con l'imitazione: speriamo di liberarci della nostra personalità e di avvicinarci di più a quella del Dalai Lama o di qualcun altro che ammiriamo.

Ajahn Chah, quando aveva partecipato alla conduzione di un ritiro all'Insight Meditation Society a Barre (Massachusetts) nel 1979, aveva notato questa diffusa insoddisfazione di sé; era rimasto colpito dalla durezza con cui gli studenti occidentali si giudicavano e dalla loro continua lotta per cambiare se stessi. Un pomeriggio, durante una meditazione camminata, mentre lo accompagnavo in una passeggiata fra le dozzine di studenti che facevano meditazione camminata su e giù sui prati, mi fece notare che il centro di meditazione era una specie di ospedale. Quando passavamo accanto agli studenti lui sorrideva loro e diceva, in tono divertito: «Spero che guarisca presto!»

Che cosa significa trasformare se stessi? Quanto può cambiare un essere umano, e quanto dovrebbe? Se osserviamo lo stato della nostra mente queste diventano, per ognuno di noi, domande pressanti; ogni sistema psicologico di un certo respiro dovrebbe porsele. La psicologia buddhista offre un cambiamento radicale, distinguendo tra «l'oro» della nostra personalità naturale e gli stati mentali non salutari che lo ricoprono proprio come l'argilla ricopriva l'antica statua del Buddha. Come vedremo nei capitoli seguenti, possiamo trasformare le radici non salutari della nostra sofferenza ma dobbiamo farlo entro la cornice della nostra personalità e del nostro temperamento, non sbarazzandocene.

Ajahn Jumnian, uno dei miei maestri della Thailandia meridionale, amava esagerare la personalità e il temperamento per trasformarli. Per esempio, ci raccontava di Somchai, costruttore e imprenditore edile venuto a vivere per un anno al monastero, da monaco. Nella società thailandese, prendere l'ordinazione monastica è considerato un atto di abbandono del sé, mentre Somchai era piuttosto pieno di sé anche da monaco e continuava a magnificare le splendide case che costruiva e i suoi successi professionali. Sentendolo, anche Ajahn Jumnian lo lodò a sua volta; poi gli disse che il monastero aveva bisogno di una sala ampia ed elegante dove ricevere le centinaia di visitatori che si presentavano ogni giorno. Non era sicuro che Somchai fosse all'altezza del compito; questi comunque accolse la sfida e si mise al lavoro. In seguito Ajahn Jumnian ci spiegò che se Somchai fosse

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

riuscito a collaborare con le altre persone del tempio avrebbe imparato a essere più rispettoso e meno vanaglorioso; altrimenti avrebbe fallito, e anche quella sarebbe stata per lui una buona lezione. Alla fine, dopo un anno di duro lavoro, il monastero aveva una sala nuova e Somchai aveva imparato a lavorare insieme agli altri.

L'anno dopo arrivò al monastero Nak, un pugile locale, un tipo tosto. Sua madre era morta e lui si faceva monaco per onorarne la memoria.²³ Ajahn Jumnian conosceva la reputazione di Nak e dopo averlo osservato per un po' gli chiese di fargli da guardia del corpo. Di fatto Ajahn Jumnian non aveva nessun bisogno di guardie del corpo: era un famoso pacifista che si era impegnato a fondo per quindici anni perché si mettesse fine alla guerra contro i ribelli comunisti nella zona. Per lui era una pratica entrare a piedi nella zona del conflitto e parlare apertamente e senza protezioni alle due parti, i comunisti e i governativi, fidandosi del Dharma. Il ruolo di guardia del corpo, però, diede a Nak un modo per trasformare in dignità la sua aggressività; lo mantenne anche vicino ad Ajahn Jumnian, dal quale poté imparare la compassione di cui aveva bisogno per aprirsi il cuore.

Un altro nuovo monaco, Prasert, era un paesano simpatico ma anche un alcolista. Dotato di fascino e di carattere generoso, in breve si era fatto molti amici al monastero. Un po' di tempo dopo il suo arrivo, tuttavia, anche Ajahn Jumnian venne a sapere che Prasert era stato visto di notte arrampicarsi sul muro esterno del monastero per andar fuori a bere con i vecchi amici. Il maestro chiese spiegazioni a Prasert, che confessò e fece voto di cambiare. L'alcolismo però ha bisogno di ben altro che di voti; quando Prasert fu colto di nuovo al ritorno da una bevuta notturna, Ajahn Jumnian indisse una riunione e chiese a tutti i buoni amici che Prasert aveva dentro e fuori il monastero di prendervi parte. Lodò il cuore amorevole di Prasert e riconobbe che erano in tanti a volergli bene; purtroppo, proseguì, la regola monastica tradizionale gli avrebbe imposto di espellere Prasert se lo si fosse trovato di nuovo ubriaco. «Dato che siete tutti suoi amici», continuò Ajahn Jumnian, «ve lo devo affidare.» Da quel giorno gli amici di Prasert lo tennero fuori dai guai.

Ajahn Jumnian attestava la fondamentale bontà di ognuno dei suoi studenti, poi si concentrava sulla trasformazione: la trasformazione dell'attaccamento in Somchai, dell'avversione in Nak, della confusione in Prasert.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Attaccamento, avversione e confusione (o percezione erronea): abbiamo già incontrato questo trio. Sono le classiche «tre radici» di tutti gli stati non salutari, che danno vita anche a tre tipi di personalità – tre modalità di approccio al mondo – non salutari. Il primo è governato dalla brama, come Somchai. Il secondo è governato dal rifiuto, come Nak. Il terzo è governato dalla confusione, come Prasert. Grazie alla pratica di consapevolezza, ognuno di questi temperamenti non salutari può essere modificato in uno schema salutare. A quel punto ci rendiamo conto che la nostra personalità non è un modo di essere permanente: come il corpo, è una condizione temporanea, non la nostra essenza.

A volte la gente legge qualcosa di Zen o sentono insegnamenti buddhisti sul non sé e il non attaccamento e crede, sbagliando, che il buddhismo non si interessi alla personalità. I nuovi praticanti arrivano perfino a temere che la meditazione li possa privare di qualunque carattere. Il nostro carattere, invece, va compreso, non eliminato. La conoscenza del nostro temperamento può essere usata per portare compassione a noi stessi e agli altri. Possiamo lavorare sulla nostra personalità per trasformarne gli aspetti non salutari. E poi possiamo riconoscere la nostra vera natura, che va al di là delle limitazioni di qualsiasi personalità.

Ecco un dodicesimo principio della psicologia buddhista:

12 Gli schemi non salutari della nostra personalità si possono riconoscere e trasformare in espressioni sane del nostro temperamento naturale.

Sia la psicologia orientale che quella occidentale riconoscono che i bambini vengono al mondo con distinti caratteri e modi di essere. Il buddhismo li chiama «tendenze karmiche»; la psicologia occidentale li definisce «eredità genetica». In ogni caso, quella è solo una parte della nostra personalità: in seguito il nostro carattere innato viene modellato dai condizionamenti dei genitori e dell'ambiente. La nostra personalità si forma nell'interazione fra

ereditarietà e condizionamenti, fra ciò che è innato e ciò che è indotto.

L'Occidente ha prodotto dozzine di descrizioni di personalità. Freud, Reich, Jung, Fromm, Erikson e altri offrono un ampio ventaglio di teorie sullo sviluppo della personalità, del carattere e delle modalità cognitive, su cui potersi basare. Ognuna di quelle teorie mette in luce differenti aspetti della personalità: schemi di desiderio, relazioni con il potere e l'autorità, gradi di autonomia, modalità di pensiero. Ogni teoria getta luce sullo sviluppo umano e offre un altro canale d'accesso per l'intervento terapeutico.

Anche all'interno del buddhismo sono fiorite teorie e sistematizzazioni sulle varie personalità. I compilatori di elenchi del passato hanno espanso le tre personalità fondamentali fino a comprendere quattordici sottotipi e ottantaquattro generi più sottili. Un sistema tibetano suddivide quelle personalità in cinque famiglie maggiori; per fortuna, sono tutte radicate nei tre tipi fondamentali, che ci bastano a illuminare l'intero processo della trasformazione. Ecco come possiamo avvicinarci a comprendere i tre tipi fondamentali:

TROVA IL TUO TIPO

Immagina che una cara amica ti chieda di andare a visitare per la prima volta la casa che ha comprato da poco e che ha appena finito di arredare. L'amica ti saluta sulla soglia, poi entrate in casa.

Della casa nuova, tendi a vedere innanzitutto quello che ti piace – il camino di pietra, l'arazzo messicano, i quadri, il colore delle pareti – e a soffermartici? In quello spirito, indugi a scoprire le cose che ti piacciono, immaginando quello che potresti fare a partire da quello che c'è, aggiustando i difetti e migliorando ancora di più ogni stanza?

Oppure, guardandoti attorno, noti più spontaneamente i problemi più evidenti: la cucina troppo piccola, la poca distanza dai vicini, gli infissi economici di alluminio, la mancanza di vista? Ti sposti rapidamente nell'appartamento chiedendoti in tono critico come se la passerà l'amica in quella nuova casa?

Oppure arrivi un po' in ritardo, sentendoti un po' travolta, felice di vedere la tua amica ma per niente concentrata sulla casa; ti guardi attorno, ti congratuli con lei, ma non sai bene che cos'altro dire? La verità è che sei un po' distratta e pensi ad altro.

Quale di queste scene corrisponde di più al tuo stile, la prima, la seconda o la terza?

In seguito, mettiamo che durante la visita l'amica ti riferisca un commento poco rispettoso che ha fatto un terzo amico, che ha criticato l'operato dell'organizzazione non profit nella quale lavori. Come ti viene da rispondere? Cerchi di ammorbidire la cosa e di metterla in una luce più simpatica? Ti rendi conto che l'amico ha torto e ti carichi addosso il peso del conflitto con le sue posizioni? O sostanzialmente cerchi di ignorarlo e di passare ad altro?

Infine supponi che la tua amica ti parli con entusiasmo del nuovo insegnamento spirituale che ha appena seguito: ripete le parole e le visioni piene di ispirazione come se fossero la cosa migliore che esista sulla terra. Mentre ascolti, finisci anche tu per sentirti ispirato dal suo entusiasmo e godi dei semi di verità in quel che lei dice? O ti senti un po' scettico sull'entusiasmo della tua amica e consideri in modo un po' critico quegli

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

insegnamenti, pensando che si tratta di roba vecchia presentata in una confezione nuova, per di più insegnata neanche troppo bene? Oppure trovi confuso il suo racconto, perché non capisci bene in che modo la nuova prospettiva si possa adattare alla tua stessa vita spirituale, o in che relazione si metta con le altre convinzioni della tua amica? Qual è la tua reazione più probabile?

Queste scene illustrano gli schemi comuni dei tre temperamenti. Le prime risposte sono quelle che dà il carattere avido, le seconde nascono da un carattere avversivo, il terzo provengono dal carattere confuso. Naturalmente ognuno di noi possiede una certa dose di ciascuno dei tre temperamenti, come riconoscono i testi tradizionali. Spesso però nel nostro modo di muoverci per il mondo predomina uno dei tre schemi.

Ora osserviamoli un po' più a fondo.

IL TEMPERAMENTO AVIDO PRIMA DELLA TRASFORMAZIONE

Il temperamento avido o bramoso è costruito intorno al desiderio. Lo si percepisce come un senso di ricerca, di voglia di avere di più, di dipendenza. In ogni situazione, il temperamento avido si attacca alla comodità ed evita la disarmonia; desidera realizzarsi per mezzo dei piaceri, trovando ciò che apprezza nel mondo dei sensi. Dall'apprezzamento si può spostare rapidamente all'avidità, alla passione e alla sensualità. Dalle radici dell'avidità sorgono, in associazione, stati di vanità, testardaggine, superbia, egocentrismo, gelosia, avarizia, inganno e dipendenza. Il temperamento avido si associa a un buon equilibrio fra gli elementi terra, aria, fuoco e acqua nella persona.

Ogni temperamento ha anche un suo stile fisico caratteristico. Gli insegnamenti tradizionali dicono che coloro che hanno un temperamento avido camminano con grazia, con passo elegante ed elastico; hanno una postura fiduciosa e composta. Amano dormire su letti comodi, svegliarsi lentamente, stiracchiarsi e rilassarsi, mangiare senza fretta scegliendo cibi ricchi e di sapore dolce. Nella vita moderna, la persona con un temperamento di questo genere guida l'auto con un'attenzione sciolta e rilassata e si sposta con eleganza nel traffico.

Quando entrano in una stanza, le persone di temperamento avido vedono tutto ciò che piace loro e ci si soffermano sopra; lasciano le circostanze più piacevoli con lentezza e rimpianto. Incontrando persone nuove si fermano a considerare le virtù più banali e danno poca importanza ai veri e propri errori, e nella conversazione evitano il conflitto e cercano l'armonia anche a costo di non essere sinceri.

IL TEMPERAMENTO AVVERSIVO PRIMA DELLA TRASFORMAZIONE

Il temperamento avversivo è costruito intorno al giudizio e al rifiuto dell'esperienza. È tendenzialmente maldisposto, per cui vede facilmente i difetti e coglie i problemi in ogni situazione. È critico, facile al disappunto, litigioso e disprezza o svaluta molte cose. La sua caratteristica avversione può dare origine a stati di rabbia, sentimenti di vendetta, arroganza, odio, crudeltà, aggressività e lotta per avere il controllo della situazione. È un temperamento che ha caratteristiche di rigidità e avarizia ed è associato agli elementi del fuoco e del vento.

Per tradizione, il temperamento avversivo corrisponde a una persona che cammina velocemente, con passi duri; la postura è rigida, il movimento poco fluido e irregolare, contratto e pieno di tensione. Della persona di temperamento avversivo si dice che va a dormire irritata, dorme con il broncio, si sveglia rapidamente come disturbata da qualcosa; predilige a volte cibi acidi e non elaborati, mangiandoli in fretta senza assaporarli, ma manifestando il proprio disappunto e risentimento se non sono come li voleva. Oggi una persona con questo temperamento guida veloce, con le mani serrate sul volante, e si muove a scatti nel traffico, facilmente irritata dagli altri guidatori.

Quando entrano in una stanza, le persone di temperamento avversivo notano subito quello che non va, si concentrano sulle difficoltà, si bloccano su ogni oggetto lievemente spiacevole, mettono in evidenza gli errori banali e trascurano le reali virtù. Oppure prestano scarsa attenzione, evitano il contatto vero con le persone come se fossero stanche o annoiate e se ne vanno in fretta come se non ne vedessero l'ora.

IL TEMPERAMENTO CONFUSO PRIMA DELLA TRASFORMAZIONE

Il temperamento illuso o confuso è costruito intorno all'incertezza e alla confusione. Le persone che hanno questo temperamento in genere ci mettono un bel po' a capire che cosa fare o come mettersi in relazione con il mondo. Cercano l'agio ignorando ciò che succede oppure rifugiandosi nel torpore e nell'inazione. Il temperamento confuso genera perplessità e preoccupazione, dubbio, negligenza, pensieri dispersivi, ansia e agitazione. Il tipo confuso può sembrare facilmente intossicato; si associa con la pesantezza della terra e il movimento dell'acqua.

Tradizionalmente i caratteri confusi hanno una postura non definita, camminano in modo esitante con andatura incerta trascinandosi di qua e di là, agendo in modo indeciso e incoerente. Di loro si dice che dormono in posizioni scomposte e si svegliano con un «eh?». Si nutrono in modo casuale, senza ben sapere quello che vogliono, e mangiano in maniera disordinata, mandando giù i bocconi con la testa fra le nuvole. Nella vita moderna sono guidatori disattenti, che si muovono un po' a caso sulla strada infilandosi come capita nei meandri del traffico.

Quando entrano in una stanza, le persone di questa natura si sentono appunto confuse e non sanno che cosa fare né come agire. Non sono in relazione con il proprio corpo e non conoscono se stesse; nella conversazione copiano quello che fanno gli altri: se qualcuno loda qualcosa, la lodano anche loro, se qualcuno esprime una critica, si associano anche loro. In generale sono inconsistenti e un po' sperse.

ACCETTARE LA PROPRIA PERSONALITÀ, PER STRAMBA CHE SIA

Per quanto anziana sia, una donna osserva i suoi figli di mezz'età in cerca di segni di miglioramento.

Florida Scott-Maxwell

A prima vista nessuno di questi tipi di personalità sembra particolarmente attraente. Osservare da vicino le personalità e i temperamenti è come osservare il corpo da vicino. Il corpo umano ha un aspetto migliore quando lo si guarda da una distanza intermedia e una luce soffusa; quando lo guardiamo più da vicino vediamo pori, denti, peli, forma e difetti. Anche i corpi più giovani e più belli possono apparire terribilmente difettosi a chi ci vive dentro; osservare la personalità è ancora più stressante.

Quando gli studenti vedono se stessi per la prima volta, in un ritiro di meditazione silenzioso, vedono ingranditi i propri schemi caratteriali. A metà di un ritiro apparve in bacheca un'annotazione scritta a mano da un praticante: «Conoscere se stessi porta cattive notizie». I tipi avversivi prendono consapevolezza di centinaia di giudizi – su se stessi, sugli altri studenti, sul maestro, sulla stanza eccetera eccetera. I tipi avidi scoprono la propria fame perenne di ciò che manca loro: vogliono il posto migliore nella sala, la stanza più carina, la porzione più grande di dessert; la loro natura dipendente si intensifica. Nei tipi confusi i dubbi diventano enormi: si chiedono che cosa ci facciano lì, perché siano venuti; mettono in dubbio l'insegnante, mettono in discussione il valore della pratica di starsene seduti tranquilli, mettono in dubbio se stessi: «Sono degno di tutta questa attenzione?»

Uno studente, una volta, confessò che nel tentativo di compensare la propria personalità aveva passato cinque anni di pratica cercando semplicemente di apparire diverso da quello che era. Un'altra disse che quello a cui aspirava era una trasformazione totale della propria personalità. Non funziona così, però: dobbiamo lavorare con il materiale che abbiamo in dotazione.

Nel monastero della foresta ho scoperto ben presto di essere un classico tipo avido. Datemi un tugurio diroccato o una capanna nella foresta e io li

pulirò da cima a fondo e cercherò i fiori da mettere alla finestra. Alcuni dicono che il temperamento avido è il più facile da lavorarsi. Nella mia esperienza, l'avidità mi impedisce di vedere il mondo con la chiarezza con cui lo vede il tipo avversivo, inoltre mi attacco alle cose molto di più dei tipi confusi. Quando non metto in pratica la consapevolezza vado sempre in cerca di quello che voglio, o del modo per migliorare le cose. La mia relazione con il cibo, con il contatto, con la sensualità ha caratteristiche di dipendenza, e c'è al fondo un profondo senso di solitudine e insoddisfazione. Inconsciamente cerco sempre di piacere alle persone. A partire da questa condizione, tutto si orienta verso il futuro: essere occupato, avere di più, portare a termine le cose, aggiustare tutto quanto, fare ancora meglio, cose sempre più grandi. Quando l'attaccamento è forte, in me crescono le tentazioni, le possibilità, l'arroganza e la superbia. Posso ignorare i conflitti e perdermi nello scopo; voglio che tutto sia risolto, che tutto sia a posto.

La buona notizia è che io non sono la mia personalità. Nessuno di noi lo è. A volte, considero la personalità un po' come un animale domestico testardo e pieno di necessità: dobbiamo addestrarlo a comportarsi meglio, comunque avrà sempre bisogno, per tutta la vita, di una certa quantità di affetto, di acqua e di una ciotola di cibo. Sarà utile prendersi cura con un po' di senso dell'umorismo di quell'animale domestico, quali che siano i suoi ghiribizzi. A dir la verità, nelle comunità buddhiste, induiste e anche di altro indirizzo spirituale si radunano le personalità più eccentriche e strambe (me compreso). Come ovunque, del resto.

Una maestra zen, mia amica, si descrive come personalità totalmente avversiva. Quando è in viaggio non è mai soddisfatta del cibo o del clima, che sia caldo o freddo, variato o monotono, né di come si sente fisicamente, né di quello che fanno gli amici. Ma ora la prende con tanto umorismo da essere davvero divertentissima, quando descrive i suoi attacchi di avversione; dice: «Sto avendo un attacco. Odio questo stupido aeroporto e questo modo deficiente di fare il check-in. Non viaggerò mai più». Poi fa una pausa. «Naturalmente sapete bene che non è vero e che il mese prossimo viaggerò di nuovo e mi lamenterò altrettanto.» Poi si mette a ridere in un modo che la rende tenerissima.

Un altro maestro buddhista è un tipo avido che si definisce un residuo dell'Impero Romano. Ama il buon cibo, i piaceri dei sensi, le comodità, i piaceri, le soddisfazioni. È sincero, su questo. Si tiene in disparte, è

affettuoso, generoso, caritatevole; desidera che gli altri accettino se stessi – e chi gli sta intorno lo fa. La gente ama passare del tempo con lui; il suo amore per la vita si traduce in una palpabile generosità verso gli altri.

Un terzo maestro spirituale che conosco si definirebbe un tipo confuso: è un po' disorientato, incasinato; sul piano fisico non è particolarmente scombinato ma neanche del tutto ben messo. Quando viaggia può perdersi dietro ai dettagli; si incasina a lavorare insieme ad altri, in ciò che lo vede coinvolto è confuso come chi non sa bene che cosa stia facendo. Ma è molto amato per il suo cuore gentile, per la profonda compassione e la sincera vulnerabilità; le sue doti di professore con la testa fra le nuvole risultano affascinanti per chi gli sta intorno.

In uno dei nostri ritiri di studio, per rendere visibili questi tre «tipi» di temperamento studiati nell'approccio buddhista abbiamo messo insieme in tre gruppi le persone di temperamento simile e poi abbiamo invitato i cinque o sei membri di ogni gruppo a descrivere il proprio modo di muoversi nel mondo. I tipi avidi erano armoniosi e beneducati, hanno fatto molti esempi interessanti del proprio modo di minimizzare i problemi e di tentare di manipolare le situazioni cercando di ottenere il risultato migliore. I tipi avversivi, mentre raccontavano vicende di giudizi e problemi, sono entrati in conflitto fra loro e con alcune delle persone che osservavano da fuori. I tipi confusi erano semplicemente deconcentrati e confusionari. Quando abbiamo messo insieme persone di tipi diversi, gli avversivi hanno detto: «Non avevo mai capito bene cos'è che non va nei miei amici confusi: ora vedo che è tutt'un modo di essere».

Una volta che riconosciamo gli schemi della personalità, li possiamo vedere per quel che sono: nient'altro che differenti schemi di energia. È utilissimo tenere in considerazione questa prospettiva in un matrimonio, in una coppia, in una comunità: le nostre personalità non sono sbagliate, sono semplicemente diverse; una volta accettato questo fatto, possiamo integrarle in una coscienza più spaziosa. Il saggio Krishnamurti considera questa accettazione il fondamento del risveglio. «Fin quando cercate di essere qualcosa d'altro rispetto a quelli che siete al momento, la vostra mente si sfibra. Se invece dite: 'Questo è ciò che sono; è un dato di fatto, che ora esaminerò a fondo e capirò'», allora vi è possibile andare oltre.»

Come Ajahn Chah e Ajahn Jumnian, anch'io quando lavoro con le persone mi interesso agli schemi che mostrano fin dall'inizio; ognuno di loro, che sia

critico e pronto a discutere, gregario o timido, confuso o caotico, ha in sé un potenziale altissimo. Sara, una praticante venuta a lavorare con me, si portava dietro un bel po' di vergogna e di insicurezza che le aveva trasmesso la famiglia. Era timida, cadeva facilmente in confusione; era difficile dire se la sua confusione e incapacità di esprimersi con sincerità fossero essenzialmente il risultato di traumi o se invece Sara avesse avuto questo temperamento fin dall'inizio. Venne fuori poi che erano vere entrambe le ipotesi. Meditare le piaceva, e all'inizio l'aiutò a liberarsi un po' dal dolore delle vicende familiari. Man mano che le si acquietava la mente cresceva in lei la chiarezza di visione. Nelle condivisioni di gruppo, però, Sara era ancora molto timida, e questo la rendeva molto autocritica. Dunque praticò la visione del proprio giudizio di se stessa come qualcosa di impersonale, come uno schema comportamentale condizionato dal passato, privo di verità. Sara faceva l'erborista e la giardiniera e amava passare il tempo da sola; il contatto con troppe persone la metteva in difficoltà. Qualcuno la giudicava asociale, e così si giudicava lei stessa.

Le chiesi se sapeva di essere piuttosto introversa. Annuì. Riconobbi che gli introversi possono trovarsi davvero in difficoltà nella nostra cultura americana, che tende così tanto all'aggregazione sociale. Sono numerosi gli introversi come Sara che vengono ai nostri ritiri di meditazione, e dicono che quasi nessuno li capisce e li apprezza. Non è così in tutte le culture. Dissi a Sara di un mio amico che aveva girato in autostop tutta la Finlandia e la Lapponia: mi aveva raccontato di aver viaggiato per centinaia di chilometri con persone che si sentivano a proprio agio a rimanere in silenzio. Lei mi disse che sentiva di perdere la connessione con se stessa se le condizioni non erano abbastanza solitarie, ma che aveva sempre sentito che non era un bene. Quando finimmo la conversazione mi donò un bellissimo sorriso timido: l'oro della sua bontà innata risplendeva al di là delle parole.

Un altro studente, Jeff, era un tipo malinconico che di solito vedeva il bicchiere mezzo vuoto. Per temperamento era un tipo avversivo, pronto a giudicare se stesso e gli altri, ma aveva anche guizzi di creatività e chiarezza di visione. Parlare con lui mi piaceva: anche se tendeva alla depressione era intelligente, ben educato e spiritoso. Una volta lo sentii fare tutta una serie di considerazioni tetre e concluderle poi con un paio di battute, per allentare l'atmosfera: perfetto per lui, persona insieme sofferente e spiritosa. Con la pratica buddhista Jeff cominciò a includere se stesso nelle sue battute di

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

spirito e riuscì a considerare con maggiore accettazione i propri schemi di personalità. Il flusso dei giudizi si ridusse; la pratica della gratitudine gli alleggerì un poco la malinconia. Poi Jeff andò via per lavorare in una piccola impresa, in seguito divenne un insegnante di scienze alle superiori; i suoi studenti furono conquistati dalla sua sincerità senza veli e dal suo umorismo tagliente. Con gli anni, il suo temperamento si trasformò un poco, pur rimanendo sostanzialmente lo stesso: la sua lucidità, portata con più dignità e nobiltà di tratto, divenne evidente a tutti.

Un altro praticante, Joseph, lavorava come fisioterapista. Joseph era un tipo avversivo con un temperamento ansioso e pauroso; appena c'era un piccolo intoppo o problema la sua immaginazione si volgeva alle ipotesi più allarmanti. Se sua moglie non aveva telefonato voleva dire che era in ospedale; se le previsioni del tempo davano al brutto, voleva dire che l'aereo su cui viaggiava suo figlio sarebbe potuto precipitare all'atterraggio. Aveva una storia familiare dura: il Ku Klux Klan aveva bruciato la casa di sua nonna; suo padre era stato ricoverato a lungo per depressione. Da bambino, Joseph era stato ipersensibile e facile allo spavento e alla confusione; quell'ipersensibilità gli tornava utile, da grande, nel lavoro di fisioterapista ma gli rendeva difficile la vita personale. Con la pratica della consapevolezza del respiro, Joseph imparò a rilassare lo stress fisico e a disidentificarsi dai suoi pensieri pessimisti e catastrofici. Imparò a gestire meglio lo stress e l'ansia che provava pur rimanendo lo stesso una persona riflessiva e piena di cura per gli altri: la sua sensibilità faceva di lui un ottimo terapeuta. Anche se ogni tanto torna a essere ansioso, ora non dà più credito alle sue ansie: a dispetto di se stesso, è diventato più coraggioso.

L'ALCHIMIA DELLA TRASFORMAZIONE

Il fondatore della chimica moderna, Antoine Lavoisier, ha detto «Nulla va perso, tutto si trasforma»: avrebbe potuto parlare anche del cuore e della mente, oltre che delle reazioni chimiche. La trasformazione è possibile. Non è l'eccezione, è la regola.

Questa trasformazione è rappresentata a livello rituale ogni volta che si fonde una statua del Buddha per un tempio. Prima della fusione i partecipanti si riuniscono al tempio; si fa una raccolta speciale di oro per fondere la fiamma dell'illuminazione che sorge dal capo del Buddha: gioielli preziosi, amuleti sacri e perfino vecchie fedeli nuziali vengono offerti e fusi insieme in un crogiolo per dare forma alla fiamma della saggezza. Il metallo che più rappresenta la vanità, il materialismo, la superstizione e i cuori infranti si trasforma così nell'oro della liberazione.

Allo stesso modo possiamo imparare a trasformare gli stati non salutari della nostra personalità; questi non sono la nostra identità reale tuttavia, come l'oro, non vanno perduti. I nostri problemi non cessano nell'istante stesso in cui li riconosciamo e smettiamo di identificarci in essi: siamo noi che smettiamo di reagire o di lasciarci bloccare da loro. La loro energia liberata ci rende più pienamente vivi.

Il temperamento avido, quand'è trasformato, fa nascere bellezza e abbondanza. Come Somchai costruì una splendida sala di meditazione per Ajahn Jumnian, prendiamo qualunque situazione in cui ci troviamo e vi portiamo bellezza; mettiamo in luce la bontà e la generosità delle persone che abbiamo intorno e facciamo della nostra casa e della nostra comunità altrettanti luoghi di armonia. In quanto tipo «avidità», a Spirit Rock curo l'estetica – muri di pietra, cuscini e opere d'arte per farne un luogo splendido dove praticare. Mi spendo anche per dare formazione e sostegno alle persone che ho intorno, e per ammirarle. Ho fiducia nei benefici di un luogo di lavoro benevolo. Mi viene in mente un'altra persona di tipo avido come me, un medico, che mi ha detto che tutto il suo staff chirurgico lavora meglio quando fa trasmettere splendida musica in sala operatoria. In questo modo, le nostre tendenze abituali possono diventare doni per le persone che abbiamo intorno.

Il temperamento avversivo, una volta trasformato, dà origine alla saggezza
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

discriminante, all'assenza di conflittualità e alla gentilezza amorevole. La rabbia si può trasformare nella forza e chiarezza che unificano gli opposti. Alcune delle idee più importanti che abbiamo avuto allo Spirit Rock Center vengono dall'insoddisfazione e dalla cura dei nostri tipi avversivi, che non sono disposti a dare spazio alla mediocrità o a fare sconti sulla rettitudine e dunque dicono apertamente la verità sui problemi che abbiamo, catalizzando l'energia del gruppo. Non temono le difficoltà, sanno che valore abbia affrontare i conflitti con creatività. Come spiega il poeta e uomo d'affari James Autry, «Se pensate che gestire il conflitto e la diversità sia problematico, vuol dire che non avete fatto mente locale ai problemi che pone gestire l'uguaglianza. Preferisco di gran lunga affrontare lo sforzo di raggiungere l'armonia e la buona disposizione tra persone che si prendono per i capelli piuttosto che cercare di spremere un'oncia di innovazione, di creatività o di disponibilità al rischio da un gruppo omogeneo nel quale ognuno è la fotocopia dell'altro».

Una volta trasformato, il temperamento confuso genera spaziosità, equanimità e comprensione; tutto ciò si chiama «la saggezza del mettere in discussione». Allo Spirit Rock i tipi confusi danno il loro contributo in termini di innocenza e di «mente di principiante».²⁴ Domandano: «Che effetto fa arrivare qui, a chi non sa nulla di meditazione? Capirà quel che succede? Si sentirà al sicuro? Perché facciamo quel che facciamo, è solo per abitudine?» Una storia sufi racconta: «Un uomo che aveva studiato a lungo nelle varie scuole di saggezza, compiuto il suo tempo morì e si ritrovò alle Porte dell'Eternità. Fu avvicinato da un angelo di luce che gli disse: 'Non proseguire oltre, o mortale, fin quando non mi avrai dimostrato di essere degno di entrare in Paradiso!' L'uomo rispose: 'Un momento: innanzitutto, riesci a dimostrarmi che questo è il Cielo reale e non una fantasia dettata dal desiderio della mia mente, sconvolta dal processo della morte che sta affrontando?' Ancora prima che l'angelo rispondesse si udì una voce proveniente dall'interno gridare: 'Lascialo entrare, è dei nostri!'»

Alla fine, al di là della trasformazione, possiamo imparare a smettere del tutto di identificarci nella nostra personalità. Harrison Hoblitzelle, insegnante buddhista mio amico, ha dimostrato questa trasformazione quando si è ammalato. Poco oltre la sessantina a Hob fu diagnosticata la malattia di Alzheimer. L'Alzheimer e altre forme di demenza terrorizzano la maggior parte delle persone, e infatti il declino di Hob fu una prova lunga e difficile

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

per la sua famiglia. Ciononostante, all'inizio, fresco di diagnosi, lui decise con determinazione di utilizzare la malattia come campo di pratica. Era stato un vero gentleman, un personaggio generoso che aveva dedicato molte energie ai suoi studenti e alla pratica della gentilezza amorevole, dunque continuò a offrire al mondo un cuore gentile anche quando la memoria e il senso d'identità cominciarono a perdere colpi.

All'inizio dei tanti anni di declino, ogni tanto Hob insegnava ancora, parlando della propria esperienza; una sera, però, si ritrovò in piedi davanti a un gruppo di meditanti senza alcun ricordo di chi fosse e che cosa ci facesse lì. Così si mise semplicemente a riconoscere, in piena consapevolezza e ad alta voce, ciò che viveva: «Mente vuota, nervosismo, paura, corpo teso, imbarazzo, agio, curiosità, nervosismo, più calmo, rilassare, vuoto nella mente, sentimenti amorevoli, più caldi, meno tremito, ancora incertezza» e così via, per svariati minuti. Fu tutto quel che gli riuscì di fare. Poi si fermò, si riposò tranquillo un poco, e si inchinò all'uditorio. Si alzarono tutti in piedi ad applaudirlo, per rendere onore alla sua presenza e al suo coraggio. Molti dissero poi «È stato uno degli insegnamenti più belli che io abbia mai ricevuto». Per un momento Hob aveva trasformato in libertà perfino l'Alzheimer.



PRATICA: RICONOSCERE IL PROPRIO TIPO DI PERSONALITÀ

Torna alle domande che iniziano a p. 191. Rifletti su quelle tre descrizioni e cerca di collocare la tua esperienza predominante in uno dei tre temperamenti fondamentali. Una volta che hai scelto il temperamento più vicino al tuo, prendine consapevolezza.

- Osserva per una giornata intera come funziona il tuo temperamento con le persone, le situazioni, le cose piacevoli e le difficoltà.
- Nota che il temperamento è uno schema impersonale che opera in modo piuttosto automatico.
- Nota ogni eventuale forma di giudizio della tua personalità, e che cosa accade se lasci andare il giudizio.
- Nota ciò che ha più valore, nel tuo temperamento: l'apprezzamento degli altri, la sincerità, il buon carattere.
- Vedi che cosa succede se ti concentri su quegli aspetti positivi.

Ora pensa a un buon amico o a qualunque persona a te vicina che ha un temperamento molto diverso. Visualizzala nelle tre descrizioni. Trova in quale dei tre temperamenti fondamentali si colloca; una volta riconosciuto a quale temperamento può corrispondere, prendine consapevolezza.

- Osserva come il temperamento di quella persona funzioni con la gente, le situazioni, le cose piacevoli e le difficoltà.
- Nota come questo stile di personalità sia uno schema impersonale che opera in modo piuttosto automatico.
- Nota se emetti giudizi di sorta a riguardo, e vedi che cosa accade se lasci andare il giudizio.
- Nota ciò che ha più valore nel temperamento di quella persona: l'apprezzamento, la sincerità o il buon carattere.
- Vedi che cosa succede se ti concentri su quegli aspetti positivi.

TRASFORMARE IL DESIDERIO IN ABBONDANZA



La maggior parte delle persone non riesce a vedere la realtà a causa del desiderio; si attacca agli oggetti materiali, alle cose di questo mondo. Proprio questo attaccamento è la fonte della loro sofferenza.

Il Buddha (Majjhima Nikaya)

Tu, la persona più ricca del mondo, hai continuato a pensare e lottare all'infinito senza capire che già possiedi tutto ciò che cerchi.

Sutra del Loto

Avevo otto anni quando, dopo alcuni giorni di febbre alta, mi portarono all'ospedale quasi interamente paralizzato da quella che probabilmente era poliomielite. Ricordo di essermi trovato lì sdraiato, in quella strana stanza di pronto soccorso, chiedendomi se stessi per morire. Era un'estate particolarmente calda a St. Louis, e anche di notte l'ospedale sembrava scricchiolare e grugnire e arrostitire, avvolto in odori strani. Usarono un enorme ago da cavallo, senza anestesia, per prelevarmi del liquido spinale – il dolore peggiore che abbia mai immaginato. Era un ospedale cattolico, e i preti e le monache vestite di nero mi spaventavano; mi fecero domande strane sulla preghiera e la confessione, che mi turbarono.

Non desideravo altro che andar via da lì e tornare a correre in giro con i miei fratelli, come il ragazzino che ero. Quando mi tiravo su vedevo un'aiuola erbosa, fuori dalla finestra; un giorno sentii che alcuni bambini ci giocavano. Che voglia che avevo di quell'unica aiuola d'erba! Mi appariva di una bellezza stupefacente; il mio desiderio più grande era camminare su quell'erba, tornare a muovermi. Poi, un giorno, tornai a farlo: la paralisi si era ridotta spontaneamente e poi era sparita, risparmiandomi una vita in sedia a rotelle. Quando finalmente mi riportarono a casa, la prima cosa che feci fu prendere il mio modellino di aereo di balsa e andare dritto ai giardini vicino a casa. C'era un prato come quello che avevo visto dalla finestra dell'ospedale:

mi ci rotolai sopra tante volte, per la gran gioia.

Il nostro mondo va avanti mosso dal desiderio. Non saremmo nati, senza il desiderio sessuale; senza un continuo desiderio moriremmo. C'è desiderio di amore e connessione, di comprensione, di crescita. Quando le persone perdono la voglia di vivere si buttano giù da un ponte o inghiottono pillole. Il desiderio ci è necessario; eppure costituisce anche una grande sfida, per noi. Molti pensano erroneamente che il buddhismo condanni tutti i desideri. Ma non ci si può liberare dal desiderio: la psicologia buddhista distingue, invece, fra desideri sani e desideri insani e poi ci conduce a una libertà che è più ampia del regno del desiderio, nella quale possiamo trasformare il desiderio in vera abbondanza.

Naturalmente una trasformazione del genere non è facile. Da giovane uomo piovuto in un monastero della foresta, provavo sentimenti conflittuali verso il desiderio. Ero tutto immerso nei sentimenti antimaterialistici degli anni Sessanta: anch'io, con i miei coetanei, disprezzavo la cultura americana così evidentemente consumista, il mondo dell'acquisizione senza fine, delle giornate lavorative senza requie, della pubblicità che istupidisce. Pensavamo di essere i primi a scoprire la perdita dell'anima nella nostra cultura, ma già nel 1823 Alexis de Tocqueville aveva fatto questa diagnosi: «Ho visto gli uomini più liberi e istruiti nelle condizioni più felici che il mondo possa permettersi; eppure mi sembrano come avere una nuvola appesa alle sopracciglia: appaiono seri e quasi tristi anche quando si stanno divertendo (...) perché non smettono mai di pensare alle belle cose che non hanno ancora ottenuto».

Avevo ripudiato molte cose, è vero, eppure sapevo che il desiderio non era poi del tutto cattivo: desideravo i piaceri del libero amore e della buona musica, dei viaggi e dell'avventura. La controcultura aveva respinto la convinzione puritana che i desideri del mondo sono peccaminosi e spregevoli; la psicologia moderna aveva contribuito a liberare il desiderio dal peso schiacciante della repressione «civilizzata». Ecco com'ero: volevo alcuni dei miei desideri ma non tutti, e intorno a me vedevo persone che vivevano lo stesso conflitto.

Ero preso in questo vortice di confusione quando entrai al monastero di Ajahn Chah, noto per lo stretto ascetismo che vi si praticava. Se stavo per intraprendere una vita monastica, allora l'avrei condotta per bene, essendo una persona di tipo «avidità». Accettai le pratiche impegnative del monastero

e poi le interiorizzai. Vivevo in semplicità estrema; indossavo vesti vecchie e mangiavo un pasto solo al giorno senza supplementi di cibo nel resto della giornata. Imparai a osservare la lunga processione di desideri andare e venire, senza agire su di loro. Vivere in questo modo mi faceva sentire purificato e liberato. Invece di lasciarmi intrappolare nei desideri li rimuovevo tutti. Poco a poco mi resi conto che, sebbene avessi imparato moltissimo dal mio esperimento, si trattava di una sovracompensazione.

Mi divenne chiaro, di una chiarezza abbagliante, quando tornai in America. Nei primi tempi trovai un lavoro come tassista e presi in affitto un appartamento a Boston. Mi innamorai anche di una donna, una collega di insegnamento a Harvard. Vivemmo alcune settimane iniziali di grande apertura di cuore, romanticismo e delizia; poi lei cominciò a sentirsi sempre più frustrata insieme a me perché non dicevo mai quello che desideravo. Se mi chiedeva se volevo andare in un ristorante italiano o cinese o indiano, rispondevo che mi suonavano bene tutt'e tre le proposte; quando cercavamo di decidere quale film vedere, dicevo che mi andavano bene tutti: dopo un po' questo la faceva impazzire. Al monastero avevo imparato a prendere la tonaca che mi davano e a mangiare qualunque cibo mi mettessero nella ciotola; così avevo imparato l'accettazione e l'equanimità, ma avevo perso il contatto con i miei desideri personali. Le mie preferenze erano sepolte così in profondità che non ne ero più consapevole. Disperata, la mia compagna mi diede un notes tascabile e mi disse di annotare, ogni giorno, cinque cose che mi piacevano e cinque che non mi piacevano, fin quando non mi fossi fatto un'idea di come tornare a vivere nel mondo.

Mentre guidavo per Boston, in quei primi mesi di nuovo in patria, e annotavo nel mio piccolo notes le mie preferenze e avversioni, mi resi conto che avevo frainteso gli insegnamenti buddhisti. Non si tratta di essere privi di desideri ma di avere una relazione saggia con i desideri. Penso ora ad Ajahn Jumnian che, da maestro di meditazione e sciamano, aveva collezionato migliaia di amuleti sacri e oggetti dotati di poteri terapeutici; e penso al maestro zen Philip Kapleau che poco prima di morire aveva dato una stecca di cioccolato fondente svizzero a un'amica triste e avvilita dicendole: «Mangialo!» Come ha dichiarato il poeta William Blake, «A oltrepassare le porte del Paradiso non sono le persone prive di passioni o che le hanno domate, sono quelle che hanno coltivato la capacità di comprenderle».

Ecco un tredicesimo principio della psicologia buddhista:

13 Esistono desideri salutarì e desideri non salutarì. Conosci la differenza. Poi trova la libertà proprio in mezzo a loro.

Come pratichiamo questo principio? I buddhisti collegano la radice del desiderio con il fattore mentale neutro chiamato «la volontà di fare», che fa parte dell'energia vitale. Quando la volontà di fare è volta in direzioni salutarì genera desideri salutarì, quando è volta in direzioni non salutarì genera desideri non salutarì. La descrizione tradizionale dei desideri non salutarì comprende l'avidità, la dipendenza, l'ambizione di predominio, la passione per il gioco d'azzardo e per le conquiste femminili, l'avarizia. I desideri non salutarì fanno nascere ossessività, egocentrismo, insoddisfazione, compulsioni, sensi di inferiorità, insaziabilità e altre analoghe forme di sofferenza.

I desideri salutarì ci permettono di alimentarci e vestirci e prenderci cura di noi stessi, di accudire il nostro corpo e i nostri figli, di sviluppare il nostro lavoro e la nostra comunità. I desideri salutarì si associano alla cura, all'apprezzamento e alla gentilezza amorevole. È evidente nel legame sano e premuroso che c'è fra genitori e figli nei paesi di cultura buddhista: i bambini thailandesi, tibetani e singalesi stanno in braccio a tutti, hanno la faccia radiosa, un'allegria non repressa e sono pieni di amore per la vita. In tutti noi, quegli stessi desideri salutarì fanno nascere dedizione, stabilità, capacità di prendersi cura, benevolenza, generosità e flessibilità, che sono le fonti della felicità.

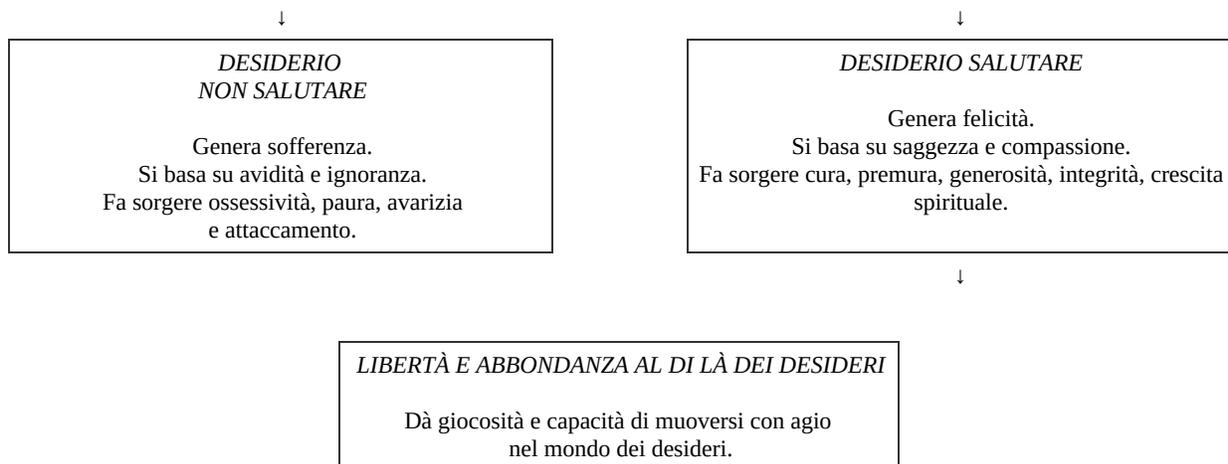
Al di là dei desideri salutarì, la psicologia buddhista descrive una libertà che la nostra cultura fatica molto a comprendere, anche se la conosciamo tutti: è quello spazio di libertà interiore in cui non c'è più la presa tenace del desiderio, spazio nel quale possiamo agire senza restare intrappolati nel desiderio. È come quando desideriamo disperatamente comprare una determinata casa ma la perdiamo perché qualcun altro ha fatto un'offerta

superiore alla nostra: la lasciamo andare e poi, due settimane dopo, l'agente immobiliare ci chiama e ci dice che l'altra offerta è caduta e che possiamo avere quella casa. A quel punto, senza la spinta della compulsione, possiamo pensarci su: la desideriamo veramente? È adatta alle esigenze della nostra famiglia? Alla fine forse sceglieremo di comprare la casa e di arredarla, ma lo faremo con più libertà, senza preoccupazione né attaccamento. Si sta molto meglio, così! Ecco, questa è la capacità di entrare nel mondo del desiderio in modo giocoso e libero, senza attaccamenti.

Questo semplice schema può contribuire a chiarire il concetto buddhista di desiderio:

LA VOLONTÀ DI FARE

Uno stato mentale neutro, espressione dell'energia vitale, che sorge in ogni attività



QUANTO CI COSTA L'ATTACCAMENTO AI NOSTRI DESIDERI

La polvere d'oro, sebbene preziosa, se ti entra negli occhi ti offusca la visione.

Hsi Tang

La psicologia buddhista ci chiede di lasciar andare i desideri non salutari e di mantenere leggera la presa sui desideri salutari. Per trasformare il desiderio dobbiamo prima sentire come agisce sull'esperienza intima del corpo e della mente. È il desiderio a muoverci, che si tratti di cercare funghi o di investimenti bancari, di danza sufi o di rock and roll.

Quelli però sono i contenuti del desiderio; che effetto fa il desiderio in sé, quando lo si prova? E che esiti ha su di noi? Che cosa succede quando ci attacchiamo con gran forza ai nostri desideri? C'è tensione nel corpo, contrattura emotiva, un'adesione della mente al desiderio, si è concentrati sul futuro; quell'attaccamento ci condiziona; in noi si intensificano l'ansia, la gelosia, la rigidità e il senso di insicurezza.

I desideri esercitano il loro richiamo e noi ne paghiamo il prezzo. Quando ci perdiamo nel desiderio, ci si chiude il cuore. In India lo descrivono così: «Un borsaiolo che incontra un santo non vede altro che le sue tasche». Quando incontriamo qualcuno e siamo pieni del nostro desiderio personale diventiamo calcolatori, misuriamo le parole che diciamo in base a quel che ci faranno ottenere. Se camminiamo per strada con lo stomaco vuoto vediamo soltanto ristoranti, non vediamo il filare di alberi sul marciapiede, lo splendore della luce nel tardo pomeriggio, le facce dei passanti. Un amico, grande viaggiatore, mi confidò: «Ho visto intere città d'Europa attraverso la lente del 'dov'è il gabinetto?'» Nello Zen si dice: «Per mostrarsi, ciò che è segreto attende occhi non velati dalla brama».

All'estremo, l'attaccamento e il desiderio diventano dipendenza. La psicologia buddhista descrive lo stato di dipendenza con la figura dello spirito famelico: per quanto lo spirito cerchi di mangiare gli è impossibile soddisfare la fame.²⁵ Il suo è lo stato di coscienza in cui il desiderio diventa insaziabile, la sete diventa inestinguibile. È uno spirito famelico chiunque soffra di una dipendenza: i pochi momenti di sollievo, per lui, sono quando beve o si droga

o si abbuffa di cibo, seguiti da una pausa e poi dalla brama di averne ancora.

La sofferenza generata dal desiderio è evidente nelle dipendenze, ma anche il desiderio ordinario ha la propria sofferenza: vogliamo essere più magri, più affascinanti, più ammirati, più sicuri, vogliamo più successo. Usiamo i nostri desideri per distrarci dallo sconforto. Quando ci nascono dentro sentimenti inconsci di insicurezza, noia o vuoto, il desiderio li segue a ruota: apriamo il frigo, accendiamo il televisore, ci perdiamo nelle distrazioni o nella dipendenza o nelle mille cose da fare; cerchiamo ispirazione in un altro pezzo di torta al cioccolato o in un drink o in un pettegolezzo ghiotto che ci faccia sentire meglio. I desideri agiscono come gli antidolorifici, che hanno un effetto temporaneo: all'inizio sono innocui ma poi possono dare assuefazione. Più soli e separati ci sentiamo, più ci rivolgiamo ai desideri in cerca di compensazione: attraversiamo la giornata tirati di qua e di là dalla catena dei desideri, uno dopo l'altro, finché non finiamo per perdere il contatto con la nostra vera essenza. Il mondo magari potrà anche compensare la nostra follia, ma interiormente ne restiamo sminuiti. Virginia Woolf lo descrive così: «Le persone che hanno un gran successo nella professione perdono i propri sensi. (...) La vista se ne va: non hanno tempo per guardare le immagini. I suoni se ne vanno: non hanno tempo per ascoltare musica. La parola se ne va: non hanno tempo per la conversazione. Perdono il senso delle proporzioni. (...) Se ne va la loro umanità».

Nella vita moderna il desiderio compulsivo si vede su scala globale nella brama di petrolio, nell'abbattimento delle foreste tropicali, nella privatizzazione dei fiumi e dei laghi, nell'uso di brevettare prodotti dell'agricoltura come i fagioli e i vari tipi di frumento. «Il mondo ha la febbre», diceva Ajahn Chah. L'attivista buddhista Helena Norberg-Hodge descrive come i desideri moderni hanno influenzato le comunità tibetane in Ladakh, nell'India settentrionale. Per mille anni si erano sentite benedette: vivevano in semplicità, avevano pioggia a sufficienza per coltivare e tempo a sufficienza per prendersi cura dei loro templi e per seguire il ritmo sacro dell'annata. Quando il Ladakh si aprì all'occidente, negli anni Settanta, i suoi abitanti dicevano ai visitatori di considerare la propria vita piena di ricchezza e di abbondanza. Adesso, trent'anni dopo, esposti alla televisione e agli orologi da polso e alla moda che viene dall'India e dall'America, gli stessi ladakhi e i loro figli si lamentano con i turisti della propria povertà. Sta tutto nel confronto: ora si sentono poveri, dunque abbandonano numerosi i villaggi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

per vivere in quartieri affollati e miserandi della città, alla ricerca della felicità promessa dal mondo moderno. La civiltà porta con sé alcune benedizioni, e possiamo capire il desiderio degli abitanti dei villaggi di avere l'acqua corrente e la luce elettrica; ma possiamo anche riconoscere i costi del materialismo, quando il desiderio esce dall'ambito dell'equilibrio.

Per recuperare la nostra libertà innata, il nostro equilibrio innato, dobbiamo studiare il desiderio ed essere disponibili a lavorarci sopra. In che modo? Dipende da come siamo condizionati, ossia se siamo più inclini all'indulgenza o alla repressione dei desideri. Per quelli di noi che cedono facilmente ai propri desideri e fanno di tutto per soddisfarli uno dopo l'altro, l'approccio più saggio richiederà un'efficace disciplina di lasciar andare. Per quelli di noi che, invece, hanno paura dei desideri, che sono stati condizionati a ignorarli, reprimerli e temerli, occorre un altro rimedio.

John, un legale specializzato in campo immobiliare – inserito in un ambiente in cui ci si abbandona al sesso casuale, si fa uso di cocaina, alcolici e «si cerca di divertirsi» –, aveva bisogno di pratiche di limitazione e di lasciar andare. Sentiva la sofferenza che causava il suo continuo cedere ai desideri, dunque cominciò a seguire la disciplina buddhista della virtù. Viveva nei pressi di un piccolo monastero della foresta in America; con l'incoraggiamento del suo maestro e della comunità prese i voti di non nuocere e non far uso di intossicanti.²⁶ I voti e la comunità lo aiutarono a mantenersi sobrio. La rinuncia lo portò a scoprire i primi veri momenti di libertà interiore che mai avesse provato da anni; in seguito la meditazione lo portò più in profondità, aprendolo ad alcune delle cause dolorose che avevano generato i desideri, gli abbandoni e i tradimenti di cui era piena la sua storia personale. Alla fine John cominciò a scoprire la vacuità del desiderio stesso, a gustare il silenzio e il benessere che aveva cercato tanto a lungo.

Per un'altra praticante, Trudi, ci volle un approccio opposto, nella pratica sul desiderio. Trudi era proprietaria di un negozio fiorente di biglietti augurali; lavorava molte ore, risparmiava con cura e non si concedeva niente. Faceva una vita monotona e limitata, sentiva di non avere mai vissuto. Sognava divertimenti, viaggi, storie romantiche, musica; aveva bisogno di aprire il cuore e prendere sul serio i desideri per troppo tempo messi a tacere ed esclusi, liquidati come mollezze.

Su mio incoraggiamento, Trudi si mise a studiare la propria avversione ai

desideri e cominciò a rendersi conto quanto fosse pronta a condannarli, tutti quanti. Poco a poco imparò a distinguere fra desideri sani, desideri che la spaventavano, desideri che la mandavano in confusione. Si iscrisse a un corso di ballo da sala, poi a un corso di tango; uscì a mangiare fuori con gli amici una o due volte alla settimana; fece una crociera. Incontrò un uomo e si concesse una storia. Non funzionò; ma lei a quel punto si vestiva meglio e si prendeva più cura di sé dunque aveva un cuore più aperto da offrire agli altri e al mondo. Come John, anche se in un modo diverso, Trudi cominciò a trovare una nuova libertà in relazione al desiderio.

NOI NON SIAMO I NOSTRI DESIDERI

I meditanti ai primi passi sono colpiti dal numero di desideri che si possono manifestare in un'unica sessione di pratica: c'è il desiderio di avere una mente quieta, il desiderio che passi il mal di schiena, il desiderio che suoni la campana che conclude la sessione; e, fra una sessione e l'altra, centinaia di altri desideri: la speranza di un pasto saporito, di fare una telefonata alla persona cara, di un sonnellino, che smetta di piovere per poter uscire a fare una passeggiata, del calore del sole, di successo professionale una volta tornati al lavoro.

Con la consapevolezza possiamo essere testimoni del desiderio che nasce e che passa; possiamo accogliere con benevolenza le sensazioni fisiche, gli stati emotivi e le storie di desiderio senza giudicarli. Quando si prende contatto con un desiderio in piena consapevolezza, spesso capita che la sua energia si intensifichi per un po' e cerchi di sopraffarci; se non ci precipitiamo a soddisfare quel desiderio ma ci limitiamo a restare presenti, alla fine il disagio passa. Allora possiamo notare che in genere ne segue un senso di agio, una pace nel corpo e nella mente, fin quando il desiderio non si ripresenta, poco più tardi. Possiamo notarlo quando ci sentiamo irrequieti e scomodi, verso la fine di una meditazione seduta: abbiamo voglia di muoverci, e anche tensione fisica, un senso di frustrazione; non vediamo l'ora che suoni la campana. Appena suona, in noi si verifica un cambiamento evidente anche senza aver fatto il minimo movimento: il corpo si rilassa, la tensione scompare, lo stato di lotta è sostituito dall'agio. Perché mai, visto che non abbiamo fatto nulla di diverso da prima? È semplice: il suono della campana ha messo fine al desiderio, e senza desiderio la mente e il cuore sono in pace.

Negli anni passati al monastero della foresta di Ajahn Chah conducevo, con gli altri, una vita molto semplice. Avrei detto che quella semplicità avrebbe eliminato i desideri: non dovevamo decidere che abiti indossare, non c'era un menu dal quale scegliere, non c'era TV via cavo né lista dei vini. Non possedevamo quasi niente, solo una veste, una ciotola e pochi libri. Il desiderio però ha una forza tutta sua. Da novizio, avevo una vecchia ciotola per la questua in ferro, ammaccata e leggermente scolorita per la ruggine. I

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

monaci più anziani avevano impeccabili ciotole di acciaio inossidabile. Mi colpiva quanto desiderio avessi di una ciotola nuova: ero come un ragazzino di scuola media che vuole «vestirsi figo». Quando finalmente mi diedero una ciotola d'acciaio inossidabile la misi bene in vista nella mia capanna e passai giorni interi ad ammirarla. E tanti saluti all'umile mendicante!

Dato che i miei voti comprendevano il voto di celibato, dovevo combattere con desideri ben più forti, in particolare con potenti fantasie sessuali. Ero un ragazzo, cercavo di prendere nota di quei desideri naturali con consapevolezza ma loro tornavano di continuo con grande energia. Dato che erano così forti, il mio maestro mi disse di fare molta attenzione a quali stati mentali si accompagnassero a quelle fantasie; in particolare, voleva che notassi come nascevano. Scoprii, con stupore, che gran parte delle fantasie era preceduta da sentimenti di solitudine. Ho sempre avuto problemi con la solitudine; sono un gemello, sospetto di non aver voluto stare da solo neanche nel grembo della mamma. Accettare la solitudine era duro, ma il mio maestro insisteva che io sapessi starci insieme. Esplorando il senso di solitudine scoprii insicurezza e una specie di senso di vuoto e di bisogno. Ricordavo di avere provato quelle sensazioni fin dalla prima infanzia. Buona parte del mio desiderio sessuale, dunque, era un tentativo inconscio di riempire il senso di vuoto e di solitudine. Quando circondai di compassione quei sentimenti la solitudine cominciò a ridursi: poco a poco imparai a vedere con maggiore consapevolezza il venire e andare delle fantasie. Al posto di limitarmi a desiderare cominciai a dimorare nella consapevolezza, ad appartenere a me stesso e al mondo.

Quanto più la nostra infanzia è stata marcata da insufficienze, traumi o carenze affettive, tanto maggiore è la carenza del senso di identità. Vedevo questo meccanismo in Arthur, un quarantatreenne divorziato che al suo primo ritiro di meditazione era venuto da me per un colloquio. Arthur era pieno di desideri. Desiderava molto una donna incontrata di recente; inoltre stava vendendo la piccola impresa che aveva fondato ed era ossessionato dall'idea di fare un mucchio di soldi, di liberarsi la vita per viaggiare. Gli suggerii, invece di lottare contro i suoi desideri, di studiare il desiderio in piena consapevolezza, osservando il processo quando si manifestava a livello fisico. Cominciò con la faccenda dell'impresa: faceva una gran fatica a restare concentrato sul corpo, ma cominciò a notare che il desiderio si manifestava con tensione e tremore e, sotto la superficie, un senso di paura e

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

di insicurezza. La mente oscillava fra storie felici di successi e spaventose storie di fallimenti. Si sentiva bloccato nel gioco dei sentimenti e delle storie, intrappolato in un ciclo ossessivo di fantasie.

Quando meditammo insieme suggerii ad Arthur di lasciar crescere il desiderio, di dargli spazio e lasciarlo diventare forte quanto voleva. Il suo corpo si riempì di ulteriore energia e tensione; le immagini e le storie di vendite riuscite gli riempirono la mente, crebbero i sentimenti di desiderio e di speranza. «In che punto del corpo lo percepisce con più forza?» gli chiesi. Aveva un dolorino nel petto e una contrattura nella pancia. Con un'attenzione accurata riuscì a cogliere sul nascere sentimenti di vuoto, di bisogno, di carenza. Gli erano familiari. Ricordava quando il padre aveva perso il lavoro; all'epoca aveva solo dieci anni, ma voleva aiutare lo stesso il papà a fare un po' di soldi e a salvare la famiglia. Continuando a meditare Arthur si sentiva ancora piccolo e percepiva la tristezza che si accompagnava al matrimonio traballante e alle difficoltà finanziarie dei suoi. Sotto la tristezza arrivò a percepire un intenso, doloroso desiderio di essere amato; poi le sensazioni fisiche di desiderio si sgonfiarono, lasciandogli un gran senso di vuoto interiore.

Gli suggerii di lasciare che quel senso di vuoto crescesse fino a riempire la stanza, fino a riempire il mondo. Lo fece, lentamente; man mano che il vuoto si espandeva e che la sua resistenza diminuiva, la sofferenza del vuoto interiore si fece meno simile a quella di una ferita o una carenza e più simile allo spazio stesso: aperto e quieto. Arthur si rilassò fisicamente e il senso di vuoto gli divenne sorprendentemente piacevole, pieno di benessere e di appagamento. Sentì che quell'appagamento nasceva dal fatto di non desiderare niente, e allora sorrise. Gli vennero in mente immagini di cose che amava: il suo cane, le passeggiate nei boschi, casa sua e il suo quartiere, gli amici. Si rese conto di poterli amare senza desiderare niente, perché in quell'apertura era spontaneamente collegato a loro, a tutto quanto. Sentì che era quella la connessione che aveva desiderato con tanta intensità per tutta la vita.

Mentre si trovava in quello stato chiesi ad Arthur di ricordare l'ossessione per la vendita della sua impresa: come gli sembrava, vista da quella prospettiva? Si mise a ridere: «Una stupidaggine. Quello stato contratto e impaurito non sono io, per niente. Ora mi sento un uomo integro». Era un passo importante per lui. Quando gli venne il desiderio intenso di una nuova
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

compagna, riuscì a considerarlo in un modo più impersonale: sentì il richiamo, il desiderio, il senso di vuoto interiore e poi sorrise, leggendo quel desiderio come la fantasia che era. Sapeva di potere scegliere se seguirla oppure no. Era all'inizio del lungo processo di lavorare con i desideri, ma a quel punto sapeva anche che «questo desiderio non è la mia vera essenza»: si rendeva conto che poteva esserci tenerezza senza la stretta dell'attaccamento. Cominciò a sentire che le sue scelte, qualsiasi fossero, avrebbero potuto essere più sane e più libere.

I DESIDERI SANI

La psicologia buddhista ci insegna a distinguere fra il desiderio doloroso che nasce da una dipendenza o da un'ambizione folle e le sane energie della dedizione e dell'impegno. Un sogno o una meta importante – che sia scrivere un romanzo di successo, partecipare alle Olimpiadi o mettere su un'impresa florida – si possono perseguire in svariati modi: se quella meta serve a mostrarci degni, a mascherare la nostra insicurezza o a conquistare gli altri, finirà per dimostrarsi insoddisfacente e andrà a finire male. Eppure quella stessa attività può essere fatta in modo sano con dedizione, impegno e amore.

I monaci tibetani che, per giorni e giorni, lavorano instancabilmente e con grande piacere a un raffinato e complicato mandala di sabbia sanno che dopo la cerimonia sarà soffiato via. I giardinieri coltivano con entusiasmo piantine annuali sapendo che gli stessi fiori andranno ripiantati l'anno dopo. Conosciamo tutti questa esperienza, quando ci dedichiamo a vivere sotto la spinta dell'impegno e della cura. I desideri sani conducono alla libertà. Chi gioca bene a pallacanestro impara a «lasciar andare» e a «stare nella zona».²⁷ Un bravo commerciante di materie prime impara a mescolare distacco, ritmo e viva intuizione. Facendo l'amore, il meglio non è raggiungere una qualche meta.

Il Buddha lodava il desiderio sano: intimava ai genitori di «prendersi cura dei loro figli, istruirli moralmente, educarli, sostenerli e nutrirli». Insegnava ai partner a «onorarsi, rispettarsi ed essersi reciprocamente fedeli, prendersi cura l'uno dell'altro e agire per il beneficio reciproco». Diceva ai datori di lavoro di «offrire alle persone lavori adeguati e compensi adeguati, offrire ai propri lavoratori sostegno in tempi di malattia e tempo di riposo appropriato» ed esortava i lavoratori a essere «dediti, onesti, disposti al lavoro e collaborativi».

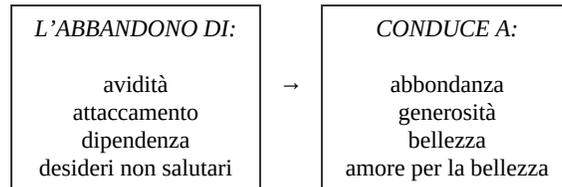
Come si può vedere, tutto questo suona piuttosto diverso dallo stereotipo del buddhista completamente impassibile, distaccato e privo di desideri, come avevo scoperto vivendo con la mia compagna esasperata. Per vivere con saggezza in questo nostro mondo dobbiamo superare gli estremi – l'insensibilità ai desideri come l'abbandono totale ai desideri. Occorre lasciar andare i desideri non salutari e imparare a mantenere leggera la presa dei

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

desideri salutari.

DALL'ATTACCAMENTO ALL'ABBONDANZA

Con la pratica della consapevolezza e della compassione il desiderio si può trasformare. Innanzitutto possiamo sciogliere l'attaccamento, l'avidità, l'insufficiente senso di sé; poi, per il principio psicologico della reciprocità, si manifestano spontaneamente i loro opposti: stati di generosità, abbondanza, dedizione, amore per la bellezza. Scopriamo che il nostro stato naturale è uno stato di interezza e soddisfazione che va ben al di là del desiderio.



L'abbondanza al di là del desiderio non è ben compresa, in Occidente. L'approccio psicanalitico occidentale ha mirato a liberarci dalla repressione del desiderio; i comportamentismi occidentali si sono concentrati sul rinforzo e la ricompensa. Perfino nella psicologia motivazionale si è studiata ben poco l'assenza del desiderio, se non per riconoscere l'*anedonia*, la penosa assenza di desiderio che è propria della depressione. Studiare la liberazione dal desiderio è un atto radicale. Figuratevi se il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali elencasse fra i disturbi mentali anche l'avidità e la folle ambizione: ma se non riconosciamo neanche che possano essere un problema! Siamo arrivati al punto che il commercio ha cooptato gran parte di quel che facciamo; come afferma la scrittrice Rita Mae Brown, «In America la parola rivoluzione si usa per vendere collant!»

«Rivoluzionario» è tirarsi fuori dalla schiavitù del desiderio. Abbiamo perso il contatto con la gioia e la semplicità che possono darci lasciar andare i desideri; la maggior parte della gente che conosco dice che vorrebbe semplificare la propria vita. E in effetti ci sembra chiaro che la felicità e la

semplicità vanno di pari passo. Il mio buon amico e collega Joseph Goldstein narra la storia dell'inverno in cui sua madre Evie era andata a trovarlo in India. Joseph praticava in Asia da sette anni, e trovava così ricco d'ispirazione il proprio soggiorno in India da convincere sua madre a raggiungerlo: voleva insegnare anche a lei le pratiche meditative ricevute dal suo saggio e gentile maestro, Anagarika Munindra.

Evie arrivò al tempio birmano a Bodh Gaya dopo un viaggio lungo e faticoso – ventiquattr'ore di aerei e aeroporti, seguiti da un treno indiano lento e affollato, uno sgangherato taxi e infine un carro tirato da un cavallo.²⁸ Abituata com'era all'arredamento confortevole americano e a tutte le comodità moderne, Evie rimase scioccata quando entrò in camera sua (la migliore di tutto il monastero): era una casupola sul retro con il pavimento di cemento, un letto di ferro con su un materasso e una sedia di legno. La latrina primitiva era fuori, a poca distanza. Con spirito di adattamento, Evie si mise d'accordo con Joseph di andare con lui agli insegnamenti; dopo un breve periodo in cui visitò i dintorni, intraprese una formazione sistematica di un mese, durante il quale visse una vita da meditante. Poi tornò negli Stati Uniti, alla sua cucina e al suo studio ben attrezzati, alla sua camera da letto e al suo bagno confortevoli, alla montagna di e-mail, agli incontri con gli amici, al lavoro e a fare la spesa. In seguito avrebbe detto, con semplicità: «In quella casetta di mattoni in India ho vissuto il mese più bello della mia vita».

La semplicità esteriore della situazione ha permesso a Evie di tornare alla propria abbondanza interiore. Non occorre andare in un monastero in India, però: possiamo vivere nel mondo senza perderci nell'attaccamento e nel desiderio. Come si fa? Un buon esempio è Ajahn Jumnian, il maestro della Thailandia meridionale che viene ogni anno allo Spirit Rock Meditation Center: è un monaco gioioso che incarna l'assenza di desideri e la vitalità. Lui non desidera niente; per contro, apprezza molto tutto ciò che gli arriva. «Se qualcuno mette del cibo nella mia ciotola, gli sono grato: mi darà l'energia per insegnare; ma, se nessuno mi offre del cibo, va bene lo stesso, vuol dire che comincerò la dieta, potrebbe farmi bene! Se gli studenti mi chiedono di tenere corsi, vado volentieri ovunque. E, se mi portano in giro a visitare la zona, bene: mi piace imparare cose nuove che contribuiscono ai miei insegnamenti. Ma se nessuno mi invita fuori dal monastero allora vuol dire che mi siederò tranquillo a meditare: anche questo mi rende felice. Qualunque cosa accada, me la godo».

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

«Be', è un monaco», forse protesteremo noi, «che vive lontano dalle pressioni del mondo. È un bene per lui essere libero dal desiderio: non deve svegliarsi ogni mattina e trovare la spinta motivante per cominciare un nuovo giorno in ufficio per poter pagare il mutuo e la scuola ai figli.» La storia di Ajahn Jumnian, invece, è più interessante e più riconducibile anche alla nostra vita di quanto non sembri a prima vista. Nelle foreste della Thailandia meridionale, Ajahn Jumnian ha creato un grande tempio e una florida comunità, con scuole e un centro di pellegrinaggio per migliaia di visitatori. In quanto abate, Ajahn Jumnian è responsabile del benessere di quella vasta comunità: è supervisore degli studi, della formazione meditativa e dello sviluppo spirituale di una miriade di novizi, monaci e monache. Siamo venuti a sapere che è anche stato un attivista politico di straordinario successo: durante la sanguinosa insurrezione comunista, è stato per quindici anni uno dei più efficaci pacieri tra le tante fazioni in lotta nella Thailandia meridionale. Ora, a settant'anni, insegna in tutto il mondo.

Come si fa, tutto questo, senza attaccamento e desiderio? Quando gli è stato chiesto, Ajahn Jumnian ha spiegato: «Mi rilasso e scelgo come spinta motivante la compassione e la gentilezza amorevole». L'assenza di avidità e di desiderio non porta a ritirarsi: al contrario, risveglia la persona all'abbondanza del mondo.

ABBONDANZA E REALIZZAZIONE

Un altro dei miei maestri, il saggio indiano Nisargadatta, sfidava i suoi studenti dicendo: «Il problema per voi non è il fatto di avere dei desideri, ma di desiderare così poco. Perché non desiderare tutto quanto, perché non volere la realizzazione completa, la gioia, la libertà?» Nisargadatta non intendeva un'avidità senza limiti: parlava in base a quello stato di coscienza che riconosce di non essere separato dal mondo. Kabir, poeta mistico indiano, lo esprimeva così: «Rido, quando sento dire che i pesci nel mare hanno sete».

Abbiamo già in noi tutto ciò che desideriamo: rendercene conto può farci intraprendere qualunque cosa con una sensazione di abbondanza. La nostra abbondanza interiore irradia un senso di dignità, valore e agio, di avere qualcosa da dare al mondo e di farlo con piacere. Senza l'abbondanza possiamo essere ricchi fra i ricchi e sentirci come spiriti famelici. Maestri e genitori saggi coltivano l'abbondanza nei propri figli e studenti, aiutandoli a sentire che ognuno di noi ha molto da offrire e dando loro l'opportunità di farlo. Per allevare un bambino, avviare un'impresa, piantare un giardino, servire la comunità, si richiede a tutti noi una dedizione che parte dal cuore. La dedizione saggia nasce dal proprio senso di abbondanza interiore.

Quanto a me, nel periodo che ho passato nel monastero della foresta, lasciar andare i desideri e aprirmi ai ritmi della pioggia e ai richiami degli uccelli di passo mi hanno aiutato a imparare a far esperienza dell'abbondanza. Gli studenti di pratica consapevole vivono la stessa apertura quando se ne vanno alla fine di un ritiro di meditazione. Entrano nel solito supermercato – che di solito diamo per scontato – e si fermano lì in piedi, a sorridere della più incredibile abbondanza di cibo quale non si è mai presentata neanche a un imperatore dell'antichità. Quando ci apriamo all'abbondanza riusciamo a godere della nebbiolina che si leva dalla neve di stamane che si scioglie come del vapore che si leva dalla fondina di riso al pomodoro che abbiamo davanti a pranzo; riusciamo a godere del mezzo sorriso della cameriera stanca e a festeggiare il fatto di essere qui a respirare, vivi, su questa terra meravigliosa.

Questo appagamento va ben al di là della «coscienza della prosperità» che si promulga in libri e seminari nei quali ci spingono a visualizzare auto di
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

lusso, ville strepitose, floridi conti bancari. Cercare questa prosperità, sia pure rivestendola di spiritualità, è indice di una limitazione, di un senso di carenza: il cuore veramente ricco è già integro in sé e abbraccia il mondo con tutte le sue gioie e paure, i suoi guadagni e le sue perdite, la sua nobiltà e il suo egoismo. Abbraccia perfino la morte. Quando il maestro zen Shunryu Suzuki stava morendo di cancro disse ai suoi studenti: «Se morendo io soffro, va bene così, sapete. È tutto chiaro (...): questo è soltanto il Buddha che soffre». In questo modo mostrava loro come includere davvero in sé ogni cosa, fino alla fine. Nella fase terminale del male, poco prima di morire, si trascinò fuori dal letto, si mise la migliore delle sue vesti e portò a termine la lunga cerimonia di trasmissione al nuovo abate che gli sarebbe succeduto; poi, con la stessa benevola presenza, si rimise a letto e pochi giorni dopo morì.

Lo stato di ricchezza è collegato a un profondo senso di gratitudine. In Giappone c'è una forma di terapia buddhista che si chiama naikan che utilizza la gratitudine come mezzo per guarire dalla depressione, dall'ansia e dalla nevrosi. In quell'approccio ci si chiede di passare in rassegna lentamente e sistematicamente tutta la nostra vita e «offrire gratitudine» per ogni cosa che ci è stata data. Un approccio del genere funzionò per Bob, un praticante che era stato per anni un senzatetto e che all'epoca viveva in un centro zen di montagna poco lontano dallo Spirit Rock. Bob aveva paura di dormire, ricordando le notti nel parco passate a dormire con un occhio solo per paura che qualcuno cercasse di rubargli le sue cose o di pugnalarlo. Aveva alle spalle una storia di traumi familiari: a quindici anni aveva lasciato il padre tossicomane e la matrigna per vivere sulla strada, e a sua volta aveva fatto uso di stupefacenti. In seguito aveva fatto il falegname e il meccanico.

Quand'era arrivato al centro buddhista, Bob stava cercando di rimettere insieme la sua vita. Il maestro zen percepì chiaramente la sua ansia e sfiducia e per aiutarlo ad alleviare quello stato gli insegnò la pratica semplice della gratitudine. Bob cominciò a ringraziare per il cibo, i vestiti e il riparo che aveva al momento, qualunque fosse, «vivendo un giorno alla volta», come dicono gli Alcolisti Anonimi. Gli fu insegnato a fermarsi all'improvviso e inchinarsi con gratitudine dieci volte al giorno, dovunque si trovasse, dunque Bob si mise a inchinarsi. Si inchinava ai compagni che condividevano con lui la cucina e la colazione; si inchinava alla depressione mattutina e al proprio senso di inferiorità; si inchinava agli attrezzi da falegnameria che usava in laboratorio, alla propria ansia, al sole del pomeriggio, al trattore rumoroso nel

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

campo lì accanto.

Bob ricevette anche una seconda indicazione: guardare al di là della propria sofferenza. Poco a poco cominciò a notare momenti di benessere, intervalli inattesi fra le sue lotte interiori, piccoli periodi di grazia. Gli piaceva molto stare nel giardino del tempio: camminava fra le querce e i mucchi di foglie secche, lungo il sentiero incorniciato fra robusti tronchi di sequoia e bordato da delicati nontiscordardimé e margherite arancioni. Bob ci descrisse come la sua mente si fosse acquietata, per la prima volta da anni: la sofferenza che si portava dentro era ancora un peso, ma il vasto silenzio era più grande di lei. Un giorno il rintocco della campana del tempio che suonava per pranzo gli trapassò il cuore, e il dolore e lo struggimento che si portava dentro vennero spazzati via da una sublime ondata di gratitudine per il semplice fatto di essere vivo. Bob stava tornando alla vita.

LA GENEROSITÀ SPONTANEA

Al cadere del desiderio nasce la generosità. Quando siamo presenti e connessi, che altro c'è da fare se non dare? Un proverbio africano dice: «È il cuore che dà, le dita non fanno che lasciare la presa». Quando in famiglia abbiamo qualcuno che ha fame o è in difficoltà ci viene naturale aiutarlo. Quando il cuore si libera dall'attaccamento, la nostra famiglia cresce: le persone che incontriamo sono tutte zii e zie, nonni e cugini, gli animali sono fratelli e sorelle. Percepriamo la nostra interdipendenza con tutti gli esseri.

Se c'è abbondanza nel cuore, in noi si espande la sensazione di benessere. Il coltivatore di granturco dello Iowa che vinceva sempre il primo premio alla fiera agricola dello Stato aveva l'abitudine di condividere le sementi migliori con tutti i contadini del vicinato; quando gli chiesero perché, rispose: «È proprio una questione di interesse. Il vento solleva il polline e lo trasporta da un campo all'altro; se i miei vicini coltivano un granturco di qualità inferiore, l'impollinazione incrociata abbassa la qualità del mio stesso granturco. Ecco perché mi interessa che piantino solo il migliore!»

Per risvegliare il nostro senso di abbondanza, la psicologia buddhista offre specifici addestramenti e pratiche per coltivare la generosità come gioioso modo di essere. Ci sono pratiche quotidiane di dono, voti di dedizione al servizio degli altri, visualizzazioni della propria devozione al benessere di tutti, da ripetere finché non si finisce per perdere il concetto di «separazione», di «donatore» e «ricevente». Ognuno di noi è il Buddha che nutre se stesso.

Paul era un bancario in pensione, senza niente da fare, al quale il maestro buddhista suggerì di sviluppare e percorrere il sentiero del servizio. Paul si mise a dare una mano al monastero, nei comitati organizzativi e nella struttura assistenziale della comunità. Aveva dedicato tutta la vita al successo e alle gratificazioni personali; quando cominciò a mettersi al servizio degli altri il suo egocentrismo svanì poco a poco, gli passarono le paure inconsce. Il lavoro che faceva all'*hospice gli insegnò che ciò che conta veramente è l'amore. Persone che prima erano respinte dai suoi modi bruschi e arroganti cominciarono ad apprezzare la sua presenza: dedicandosi al servizio il suo cuore si era addolcito e arrotondato come un buon vino.*

Queste pratiche di generosità non sono un modo per diventare «buoni»,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sono un modo per diventare felici. Per dedicarci al servizio degli altri dobbiamo per forza lavorare in un hospice o in un Pronto Soccorso: a volte «generosità» è regalare un sorriso, un silenzio, un ascolto, il tocco caldo di una mano; altre volte richiede azione, tempo, denaro, dedizione alla giustizia, la nostra visione di un mondo migliore. Ogni forma di «dare» è una benedizione. Avendo contribuito a gestire svariati grandi centri buddhisti ho imparato a entrare più in confidenza con il denaro. Intorno al denaro circolano molto spesso vergogne, paure, critiche, aspettative, che se ne abbia troppo oppure troppo poco. Ci è stata passata la convinzione erronea che il denaro non sia compatibile con una vita spirituale genuina. Il denaro, invece, è una energia naturale che si può utilizzare in modo non abile come in modo abile. L'abbondanza materiale, se guadagnata bene e usata con generosità, era onorata dal Buddha. Usato con saggezza, affermava, il denaro è di beneficio per il benessere nostro e della nostra famiglia; la generosità ne espande il beneficio alla comunità, alla vita spirituale e al bene comune.

Come hanno osservato infiniti viaggiatori occidentali, nei Paesi di cultura buddhista è facile imbattersi nella generosità. Di certo, era vero in Thailandia. Da Ajahn Chah, ogni mattina all'alba andavo a piedi fino ai villaggi vicini, passando sui piccoli argini che dividono le risaie, per la questua del cibo. I villaggi nei dintorni dei monasteri più periferici e secondari erano poveri, il cibo scarseggiava, eppure ogni mattina i paesani si inginocchiavano nel fango offrendone amabilmente un po' ai monaci. Io, occidentale relativamente ricco, mi chiedevo se non dovessi sentirmi in colpa a mangiare il loro cibo; i paesani però lo offrivano con una tale generosità! Era come se dicessero: «Per noi gli insegnamenti del Buddha e le benedizioni del monastero sono importantissimi, dunque vi diamo con gioia il pochissimo che abbiamo, per sostentarvi». Il giro della questua si fa in silenzio, dunque non potevo ringraziare per il curry di pesce e per i pezzetti di mango essiccato: quel che potevo fare era accettare il loro cibo come una benedizione e un debito di gratitudine e praticare con tutta l'integrità e la compassione che potevo.

IL DESIDERIO DIVENTA UN ORNAMENTO

Svariati anni fa ho letto di una ricerca condotta in un quartiere povero di Londra: erano state selezionate due strade parallele, distanti tra loro poco più di un chilometro e mezzo, entrambe ugualmente povere e con gli stessi problemi, fra i quali un alto tasso di criminalità. All'insaputa dei residenti, una di quelle strade, scelta in segreto, era stata destinata a essere pulita ogni giorno per un anno: si portava via tutta l'immondizia, si cancellavano i graffiti dai muri, si risistemavano le aiuole e si innaffiavano i fiori, si erano riparati i lampioni fulminati, le insegne erano state aggiustate, risistemate e ridipinte. Pubblicamente non si era detto niente di queste migliorie e pulizie straordinarie. Dopo un anno, le due strade erano state messe a confronto: le statistiche mostravano una riduzione del tasso di criminalità di circa il cinquanta per cento nella strada che era stata pulita e sistemata.

Quando lasciamo andare l'attaccamento e il desiderio, il gioco del mondo diventa una sorta di ornamento del nostro cuore saggio: apprezziamo la bellezza e incarniamo uno spontaneo amore per il bello. Il Buddha ha detto: «Quando troviamo la via, scopriamo il meraviglioso qui e ora e impariamo che cosa sia veramente la bellezza».

In un dei monasteri buddhisti ci insegnavano a notare il bello e ad abbandonare il non bello. Riuscivamo a percepire il piacere che danno i pensieri belli, le parole e le azioni belle; riuscivamo a percepire la sofferenza insita in quelli non belli. In questo modo eravamo via via sempre più inclini ad apprezzare la bellezza. Gioivamo in maniera conscia del nostro buonumore, ci ritrovavamo ad assaporare una tazza di tè come se fossimo sempre in una cerimonia del tè; il nostro modo di camminare si faceva più fluido e armonioso. Anche quando nasceva un conflitto fra i membri della comunità, affrontavamo le difficoltà con maggiore benevolenza e dignità. Tutto ciò che si presentava veniva utilizzato come ornamento della Via.

Il benedettino Padre David Steindler-Rast lo spiega così: «Ciò che fa realmente parte del nostro percorso spirituale è ciò che ci rende davvero vivi. Se a darci vitalità è il giardinaggio, farà parte del nostro percorso; se sono la musica o la conversazione, faranno parte del nostro percorso. (...) Dobbiamo seguire ciò che ci rende pienamente vivi». Quando il cuore è reso libero

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dall'attaccamento vi fioriscono la generosità e la bellezza.



PRATICA: GENEROSITÀ

La vita è dare ogni momento della giornata alla vita. Dedicate alcune giornate a prestare attenzione a questo moto di infinita generosità.

Mentre fai i tuoi soliti giri quotidiani, comincia a notare i doni del mondo naturale: nota il modo in cui il dono della luce del sole scorre su ogni cosa, nutre i vegetali che mangiamo, ci ha dato il combustibile fossile (da antiche foreste) che alimenta le nostre auto e che fa accendere le luci di notte. Nota anche la pioggia che cade, i fiumi, l'acqua che si dona al sangue che ci scorre nelle vene, ai nostri vicini insetti e alberi, al mare di collaborazione e interdipendenza nel quale nuotiamo tutti quanti. A questo punto nota con quanta generosità ti sorregge e ti sostiene la terra che hai sotto casa e sotto ai piedi, l'aria che respiri, il calore del giorno, la frescura della sera.

Ora osserva l'infinita cura e generosità negli esseri umani che hai intorno: i genitori con i figli, gli insegnanti con gli studenti, i terapeuti, gli uomini d'affari, tutti al servizio gli uni degli altri. La gente si ferma al semaforo rosso perché tu possa passare in sicurezza, fa la coda al supermercato, condivide i giardini pubblici, coopera in mille modi negli uffici. Il commerciante e il meccanico, l'impiegato di banca e il cuoco, il terapeuta e l'ingegnere danno se stessi al proprio lavoro, sostenendo gli altri con infinite ore di generosità e amore inespresso. Certo, ci sono anche momenti di risentimento o nei quali ci si sente travolti, momenti in cui le persone sono scontente e maldisposte. Per la maggior parte del tempo, però, le persone che hai intorno stanno dando qualcosa – nella conversazione, nell'azione – e aggiungono la generosità della propria energia vitale al flusso del tutto. Passa un giorno o una settimana a notare dovunque questo flusso di generosità, a dargli un nome e a inchinarti a esso.

A questo punto puoi scegliere deliberatamente di unirti a questo flusso di generosità, non per obbligo ma come un modo di essere felice. Come tutti gli esseri umani, tu dai già in migliaia di modi: prova piacere in tutto ciò che fai e scopri di poterlo accrescere ancora. Prova a fare questa pratica: ogni volta che ti entra in mente il pensiero di un dono, mettilo in atto; che sia un dono in denaro, tempo, cura e aiuto o proprietà, se mai pensi un atto di generosità realizzalo. A volte abbiamo paura che in seguito rimpiangeremo i nostri atti

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

di generosità: ci giudichiamo con il senno di poi, in noi si infila un filo di dubbio. Non credere ai dubbi; cerca invece qualunque pensiero spontaneo di generosità e seguilo: scoprirai inevitabilmente che ti rende felice. Prova!

AL DI LÀ DELL'ODIO

Verso un cuore non conflittuale



C'è piacere e pena, guadagno e perdita, denigrazione e onore, lode e biasimo. I Risvegliati non si lasciano governare da queste cose esterne: esse smetteranno di esistere con la stessa rapidità con cui sono venute in essere. Se altri parlano male di voi non arrabbiatevi, perché questo vi impedirà la libertà interiore: imparate a sopportare con pazienza le loro parole aspre, finché non smetteranno. Lo stesso quando vi lodano. Scoprite ciò che è falso e ciò che è vero e riconoscete i dati di fatto.

Il Buddha (Digha Nikaya)

Chi ha in sé l'odio proverà il dolore e l'angoscia che nascono dall'odio. Ira e vendetta, dominio e biasimo, ostinazione e conflitto non sono la via. Addestrati ad abbandonarli tutti.

Il Buddha (Majjhima Nikaya)

Nei miei primi tempi di pratica buddhista sentivo che per me era di estrema importanza comprendere le radici della paura e della rabbia. L'atmosfera di imprevedibile violenza nella quale ero cresciuto mi aveva reso cauto, sospettoso: non sapevo mai che cosa aspettarmi. Per la società mio padre era uno scienziato stimato che lavorava per l'esercito, nel campo della medicina aerospaziale, insegnava nelle facoltà di medicina e progettava cuori artificiali. A casa era un'altra questione: sebbene potesse essere amorevole, di tanto in tanto, era anche un uomo paranoico che controllava tutto, sempre preoccupato che qualcuno lo potesse osservare. La gente per strada gli metteva ansia; temeva che l'FBI investigasse sui documenti segreti in suo possesso per via dei contratti che aveva con l'esercito. In auto, odiava essere seguito da altre auto. Quando arrivava a casa non sapevamo mai se era in una delle sue giornate cattive. Si infuriava con i miei fratelli e con me, ma gli abusi peggiori li riservava a mia madre: era capace di buttarla giù dalle scale

o di farle sfondare un vetro della finestra con la testa.

Per insegnarci la natura della rabbia e come essa dia origine all'odio e all'aggressività, Ajahn Chah ci incoraggiava a osservare immancabilmente la nostra esperienza personale di rabbia ogni volta che si manifestava. Ci disse di cominciare con le irritazioni di poco conto; nel corso dell'intera giornata avremmo dovuto notare quel moto iniziale di avversione, quel senso di insoddisfazione, di risentimento e di giudizio. «In che modo nasce?» ci chiedeva. «È causato da elementi esterni o da abitudini, istinti fisici, da una storia che vi passa per la mente?»

Un giorno mi ritrovai a essere piuttosto arrabbiato perché un monaco anziano mi aveva trattato in modo sleale. Ajahn Chah si limitò a ridere: «Bene», disse, «puoi renderti conto di come agisce la rabbia». Mi disse di tornare alla mia piccola capanna nella foresta, di chiudere la porta e la finestra, indossare tutte le vesti che avevo, sedermi lì ed «essere arrabbiato». Eravamo nel pieno della stagione calda, era come star seduti in un falò: rovente fuori, ancora più rovente dentro. Potevo sentire la rabbia che provavo per la situazione, potevo sentire gli stati fisici in ebollizione, l'aggressività che montava a ondate. Notai che si presentava anche la paura: paura dell'altro, paura per quel che avrei dovuto fare, paura di ripetere vecchi schemi del passato, paura della mia stessa vergogna.

Lo studio della rabbia andò avanti per mesi, per me. Mi resi conto che la paura non riguarda mai quello che c'è al momento: quando sono presenti il dolore e la sensazione di ferita, ci sono solo dolore e dispiacere. È la paura che vi aggiunge l'insicurezza sul seguito della vicenda; si presenta sotto forma di una qualche storia spaventosa e travolge il corpo e la mente. La paura mi raccontava cento volte la sua storia e ogni volta io ci cascavo, fin quando una volta non riuscii a notarla, semplicemente, e a chiedere: «Sei tu, paura?»

Insieme alla rabbia e alla paura, ho imparato a riconoscere i tanti generi di critica interiore, «la mente giudicante». Mi capitava di sentirmi ripetere le parole critiche dei miei genitori, degli insegnanti e delle autorità spirituali. Formulavo così tanti giudizi che uno dei miei insegnanti mi mise a contarli. Giudicavo il mio dolore, la mia mente vagabonda, i rumori che sentivo, gli insetti, il monastero, il mondo! Un centinaio di giudizi all'ora: vedevo con che velocità la rabbia poteva virare in biasimo degli altri e, se era rivolta a me stesso, in imbarazzo e vergogna. Somigliava a una vignetta di Jules Feiffer

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

con un omino che dice: «Sono cresciuto cercando di avere l'aspetto di mio padre, il modo di parlare di mio padre, la postura di mio padre, le opinioni di mio padre, e il disprezzo di mia madre per mio padre». Ecco, c'era proprio tutto.

Presi familiarità con qualunque livello di avversione, dalla minuscola contrattura intorno a una puntura di zanzara al montare della rabbia fino all'odio e all'esplosione di furore. Scoprii che abbiamo tutti in noi il giudice interiore e la giuria, la Cortina di Ferro e la polizia. Abbiamo i nostri talebani e i nostri luoghi di esilio. Alle volte mi sentivo come il Buddha sotto l'albero della bodhi,²⁹ quando affrontò i propri demoni interiori nelle vesti di Mara. Narra la storia che la notte dell'illuminazione il Buddha fosse seduto sotto l'albero della bodhi, in un luogo nell'India settentrionale, e avesse preso la decisione incrollabile di non alzarsi da lì fin quando non avrebbe raggiunto la completa liberazione. Dopo un po' di tempo apparve Mara, divinità indiana dell'inganno e del male, e si diede a cercar di distogliere il Buddha dal suo proposito. Allo scopo Mara mandò innanzitutto le sue figlie, le più affascinanti tentatrici mai immaginabili. Il Buddha però era inamovibile e disse semplicemente: «Ti vedo, Mara». Visto che il desiderio non aveva agito sul Buddha, Mara si arrabiò e chiamò in campo le proprie schiere di guerra: c'erano demoni feroci con facce spaventose, grida di guerra, lance e bastoni, frecce infuocate, spade mortali. Di nuovo il Buddha rimase seduto immobile e disse solo «Ti vedo, Mara»; poi alzò la mano per toccare l'armata di Mara con compassione e tutte le spade e le frecce caddero ai suoi piedi come fossero petali di fiori. Infine Mara attaccò il Buddha con il dubbio: «Chi credi di essere? Che diritto hai di stare seduto qui per raggiungere l'illuminazione?» A queste parole il Buddha toccò la terra con una mano e disse: «La terra mi è testimone». A quel gesto sorse la dea della Terra e rese testimonianza di tutte le vite precedenti del Buddha, vite fatte di pazienza, dedizione, onestà, compassione, generosità e saggezza, che l'avevano preparato a quella nottata. Dai capelli della dea poi sgorgò un fiume impetuoso che spazzò via le armate di Mara.

Seduto in meditazione nel monastero della foresta, quando mi sorgevano dentro stati di rabbia, avversione, irritazione e giudizio ho imparato a dire con compassione, nello stesso spirito: «Sei di nuovo tu, Mara?» Dovunque ci troviamo, Mara comparirà con le sue armate e noi dovremo trovare il modo di non lasciarci turbare e restare saldi sul nostro terreno.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

LA NATURA DELL'ODIO

Avversione, rabbia e odio sono stati mentali che lottano contro l'esperienza, la respingono e rifiutano ciò che si presenta al momento. Non provengono da fuori. Questa intuizione è l'inverso del nostro solito modo di percepire la vita. Dice Ajahn Chah: «In genere siamo convinti che siano i problemi esterni ad attaccarci». Accadono cose sbagliate, le persone si comportano male, ed è quella la causa che fa sorgere in noi rabbia e sofferenza. Per quanto dolorose possano essere le nostre esperienze, restano sempre nient'altro che esperienze dolorose, fin quando non vi aggiungiamo una reazione di avversione o odio: solo allora nasce la sofferenza. Se reagiamo con odio e avversione, quegli stati d'animo ci diventano abituali. Proprio come un'anomala reazione autoimmune, la nostra reazione d'odio mal diretta non ci protegge affatto, anzi, diventa la causa della nostra infelicità duratura.

Ecco un quattordicesimo principio della psicologia buddhista:

14 Se ci attacchiamo alla rabbia o all'odio soffriamo. Si può reagire con forza, saggezza e compassione, senza odio.

Il Buddha ha dichiarato: «Infiammati d'odio, la mente in trappola, gli esseri umani mirano alla propria rovina e a quella degli altri». Come rompere questa tragica catena ereditaria, nella nostra vita personale come in ogni angolo insanguinato del mondo? Solo con una profonda comprensione della rabbia, dell'odio e dell'aggressività. Ci sono al mondo energie universali e forze archetipiche che provocano immense sofferenze. La loro fonte va rintracciata nelle profondità del cuore umano, il che ci porta a scoprire una verità stupefacente: con la compassione, con coraggio e impegno anche noi, come il Buddha, possiamo affrontare le forze ostili di Mara e trasformare quelle energie.

Come abbiamo visto, Freud e i suoi seguaci erano convinti che l'istinto di aggressione fosse un istinto primario: nella nostra cultura il «comandamento di amare il prossimo come se stessi (...) in realtà è giustificato dal fatto che nulla va contro la natura umana con tanta forza come quel comandamento». Più tardi, dopo la Seconda guerra mondiale, etologi come Konrad Lorenz e Robert Ardrey hanno ipotizzato che la specie umana, come i suoi progenitori, le scimmie, e come molti altri animali, aveva istinti territoriali e aggressivi necessari quanto inevitabili. Oggi la biologia evoluzionistica e le neuroscienze stanno mappando con cura le funzioni genetiche e i meccanismi neuronali dell'aggressività.

Per la psicologia buddhista, però, il fatto che l'aggressività, la rabbia e l'avversione siano intrecciati nella nostra eredità universale è solo il punto di partenza. Una volta che abbiamo imparato a fronteggiarle direttamente, a vedere come sorgono e come agiscono nella nostra vita, dobbiamo fare un passo rivoluzionario. La pratica approfondita della visione profonda, della disidentificazione e della compassione ci conduce a monte di sinapsi e cellule neuronali, liberandoci dalla presa di quelle forze istintuali. Se ci mettiamo d'impegno, scopriamo che è possibile.

L'avversione e l'aggressività sorgono quasi sempre come reazione diretta a una situazione minacciosa o dolorosa; se restano incomprese crescono fino a trasformarsi in odio. Abbiamo visto che il dolore e il senso di perdita sono parti ineludibili della vita umana. I testi buddhisti parlano di «una montagna di dolore»; ci dicono che le nostre lacrime di dolore potrebbero riempire i quattro grandi oceani. Quando proviamo dolore, sofferenza, senso di perdita, frustrazione, abbiamo l'abitudine di tirarci indietro, pieni di avversione, oppure di partire a testa bassa, pieni di rabbia, per criticare o per scappare.

Insieme al dolore, la paura è in genere l'altro progenitore della rabbia e dell'odio: paura della perdita, paura di essere feriti, dell'imbarazzo, della vergogna, della debolezza, paura di non sapere. Quando nasce la paura, rabbia e avversione fungono da strategie che ci aiutano a sentirci sicuri, a dichiarare la nostra forza e sicurezza. In realtà ci sentiamo insicuri e vulnerabili, ma mascheriamo questi sentimenti con la rabbia e l'aggressività; lo facciamo al lavoro, nel matrimonio, per strada, in politica. Una condizione di paura si volge in rabbia quando non riusciamo ad ammettere il nostro timore. Scrive il poeta Hafiz: «La paura è la stanza più misera di tutta la casa; vorrei vederti vivere in condizioni migliori». Senza la visione profonda siamo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

costretti a passare la vita in quella stanza miserevole.

Per fortuna possiamo allenarci a vivere con consapevolezza, ad andare incontro alla paura e al dolore con saggezza invece che con la solita avversione e rabbia. Quando si verifica un avvenimento per noi doloroso o minaccioso possiamo aprire bene gli occhi su di lui. Quando impariamo a sopportare il nostro dolore e ad affrontare le nostre paure, smettiamo di infliggerli agli altri accusandoli, che siano membri della famiglia o «di altre tribù». La consapevolezza ci mette in grado di rispondere con una spaziosa chiarezza, intenzionalità, fermezza e compassione, invece di reagire. Una risposta saggia comprende anche ogni azione – anche energica, se occorre – che si prende la giusta cura della vita, la nostra e quella degli altri.

Immaginate una mente sana, una mente libera da ogni legame con l'odio, a qualunque livello. All'inizio vi potrà sembrare impossibile, un tentativo idealistico di imporre un certo decoro sull'innata aggressività della natura umana. La libertà dall'odio, però, non è repressione spirituale: è saggezza di fronte al dolore e alla paura. Questo schema mostra come si genera.

ESPERIENZA DOLOROSA
O MINACCIOSA

REAZIONE NON SANA

REAZIONE SANA

AVVERSIONE:
tutte le forme di resistenza
all'esperienza

ira
odio
aggressività
paura
giudizio
biasimo

NON CONFLITTUALITÀ:
libertà e chiarezza riguardo
all'esperienza

presenza mentale
connessione
compassione
cura
forza
impavidità

LO SVILUPPO DI UNA RISPOSTA SANA

Nella risposta sana al dolore e alla paura, la consapevolezza si instaura prima che questi si trasformino in rabbia. Possiamo allenarci a notare il piccolo intervallo fra l'attimo in cui viviamo l'esperienza e la risposta che ne consegue. La natura particellare della coscienza ci permette di penetrare nello spazio che c'è fra l'istinto e l'azione, fra l'impulso e la reazione. Per riuscirci, però, occorre prima che impariamo a tollerare il dolore e la paura che proviamo. Come dice James Baldwin, «la maggior parte delle persone scopre che, passato l'odio, si è costretti ad avere a che fare con il proprio dolore». Ecco perché cominciamo prestando attenzione alle piccole cose, ai piccoli dolori e dispiaceri. Quando comincio a litigare con mia moglie, se sto attento noto che in genere mi sento ferito oppure ho paura. Se le parlo con rabbia, lei si mette sulle difensive e la discussione sale di tono; se invece sono consapevole posso parlarle del dispiacere o delle paure che provo, invece di perdermi nella rabbia e nel biasimo; mia moglie allora passa a uno stato di interessamento e di premura. Su questi presupposti si svolge una conversazione diversa e più onesta.

Questo è il primo passo. Per lavorare bene con la rabbia, comunque, dobbiamo riconoscere la profondità della prima nobile verità del Buddha, la verità della sofferenza. Nella nostra vita e nel mondo c'è dolore: c'è delusione, ingiustizia, tradimento, razzismo, lutto. Come dicono due maestri del blues Buddy Guy e Junior Wells «Il blues è la verità».³⁰ Non c'è strategia che possa esentarci dal provare perdita e pena, malattia e morte. La vita umana è fatta così; anche se cerchiamo di evitare questa verità, resta pur sempre vera. Ce lo ricorda un detto zen: «Se le comprendi, le cose sono come sono e basta. Se non le comprendi, le cose sono come sono e basta».

Appena arrivato al monastero di Ajahn Chah, non mi consideravo una persona irascibile: per reazione alla violenza che c'era in famiglia avevo cercato di diventarne il paciere. Ero il figlio maggiore, dunque avevo cercato di fare di me una persona calma; in quel momento, al monastero, all'età di ventitré anni, ero convinto di essere l'antitesi di mio padre. Mi destabilizzò scoprire che al più piccolo torto che ricevevo mi si scatenava dentro una rabbia enorme, molto sproporzionata alla situazione. La meditazione aprì la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

porta alla rabbia che avevo accumulato da bambino e che all'epoca per me sarebbe stato troppo pericoloso provare. Quando mi permisi di aprirmi a quelle energie scoprii un vulcano di ira e di dolore, immagini di esplosioni nucleari, un vasto universo di ferite e di furore. Interiormente non ero diverso da mio padre.

Per fortuna, come dice William Blake, «le tigri del furore sono più sagge dei cavalli dell'educazione». Ho imparato a osservare la frustrazione e il giudizio sedendo in meditazione con la mia rabbia, sentendone tutta la forza. Al monastero cominciai a notare che ogni esperienza che mi suscitava dolore o paura finiva per attingere a tutta la rabbia immagazzinata in passato, dunque le reagivo in modo del tutto sproporzionato. Cominciai a notare quanto fossi critico nei miei confronti, quanto mi fosse difficile limitarmi a percepire il dispiacere e la vulnerabilità. Poco a poco feci la pace con il dolore e la frustrazione: riuscivo a sopportarli meglio. E poco a poco mi sembrò davvero un grande passo avanti.

Eppure ho ancora molta strada da fare. Lasciato il monastero, tornato in America, mi iscrissi a un corso universitario di psicologia; lì a Boston mi lasciai coinvolgere in una relazione tempestosa. Ben presto si innescò in me il vecchio dolore di origine familiare: vennero a galla l'insicurezza, la rabbia, la mia lunga storia di dipendenza. Ero consapevole, dunque riuscivo a riconoscere con chiarezza quello che pensavo e provavo, ma avevo ancora paura di esprimere le emozioni forti. Da bambino avevo avuto una tale paura della rabbia esplosiva e del dolore che si viveva in casa che avevo imparato a reprimere i miei personali sentimenti intensi, a ricacciarli giù dentro di me, a mantenere il controllo. A Boston, mentre studiavo l'interazione fra la psicologia occidentale e quella orientale, entrai in terapia con Myron Sharaf, uno psicologo della Facoltà di Medicina di Harvard. Myron aveva lavorato direttamente con il brillante psicologo Wilhelm Reich, tanto discusso perché focalizzato sul corpo.

Myron cercò di aiutarmi a smuovere ed esprimere la mia energia. Chiamò «la difesa del monaco» la mia capacità di prendere consapevolezza di ciò che mi succedeva dentro mantenendomi esteriormente calmo. Dopo un periodo frustrante nel quale non succedeva quasi niente, Myron mi chiese che momento della giornata fosse più difficile per me. Gli dissi «il mattino presto»: di mattino presto non funziono bene, mi piace andare a dormire tardi. Myron rise e mi fissò le sedute alle 6,30 di mattina, quando le mie
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

difese sarebbero state più deboli. A quell'ora mi faceva sdraiare, mi faceva fare energiche pratiche respiratorie per energizzare l'intero sistema psicofisico; poi voleva che gli raccontassi storie del mio passato. A volte faceva suonare arie di grandi opere e mentre ascoltavo, caricato dalle pratiche respiratorie e dalle mie storie, lui spingeva e manipolava il mio corpo per aiutarmi a liberarne le energie. Lavorava con tanto vigore che un mattino, senza volerlo, mi ruppe due costole.

Funzionò. Poco a poco imparai a infuriarmi e a piangere e a tremare di paura e di eccitazione; acquisii maggiore consapevolezza dei miei sentimenti, meno paura di esprimerli, più libertà di scegliere come reagire. La rabbia e l'avversione non furono più forze terrificanti da imbottigliare, divennero piuttosto energie di vitalità da sentire, a cui arrendersi, oppure da utilizzare consciamente e deliberatamente senza fare danni.

Nei trent'anni da quando ho lasciato il monastero e ho lavorato con Myron ho imparato a essere più a mio agio con gli stati d'animo forti, a lasciarli esistere o a esprimerli se necessario. Dolore e lacrime, rabbia e forza, gioia e dispiacere ora si muovono dentro di me in un modo più aperto e giocoso.

Alcuni anni fa, quando mia moglie e io stavamo ristrutturando casa nostra, nacque un problema con il titolare dell'impresa. Il tipo mi piaceva davvero: aveva lavorato in modo eccellente, collaborando con scrupolo al progetto. Però stava sforando sui tempi concordati sul contratto: le sue squadre lavoravano anche in altri cantieri e per quanto lo sollecitassi ripetutamente ad accelerare i tempi i lavori proseguivano sempre allo stesso ritmo. Forse il mio contegno calmo gli suggeriva che non ci tenevo poi tanto; poco tempo dopo, invece, sarei partito per l'Europa con tutta la famiglia dunque bisognava che i lavori fossero finiti. E così mi infuriai. Mi misi a sbraitare e a imprecare (piuttosto credibilmente) per un po', dicendo che faceva bene a sbrigarsi, che se non alzava il culo e finiva in tempo i lavori, perdio, l'avrei sbattuto in tribunale.

Mi guardò spalancando gli occhi: «Ehi, vuole proprio che finisca, eh?» La mattina dopo, potete giurarci, c'era una squadra numerosa che lavorava di buona lena alla mia casa. Più tardi mi resi conto che avevo parlato in «ediliziese», che quella sfuriata era semplicemente il modo di parlare consueto, nel suo lavoro: avevo utilizzato il linguaggio giusto, mi ero espresso in un codice efficace.

Qual è la medicina che la psicologia buddhista prescrive per la sofferenza
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dell'avversione? Innanzitutto prendere consapevolezza di quella forza dentro di noi. Possiamo riconoscere nel corpo la rigidità dell'aggressività, il dolore dell'ira, la contrattura della paura; facciamo conoscenza intima della nostra frustrazione, rabbia e critica.

Secondo, impariamo la differenza che passa tra «reazione» e «risposta». Se ci si brucia il pane nel tostapane e abbiamo i minuti contati possiamo reagire infuriandoci e picchiando un pugno sul piano della cucina, oppure percepire la nostra frustrazione e mettere nel tostapane un'altra fetta di pane. Quando qualcuno ci taglia la strada nel traffico possiamo vendicarci rabbiosamente raggiungendolo a tutto gas, gridandogli dietro e cercando di tagliargli la strada a nostra volta, oppure possiamo respirare e lasciar andare. Quando qualcuno ci critica, quando perdiamo un affare, quando veniamo traditi, non occorre che aggraviamo ancor di più la situazione aggiungendovi anche la pena della nostra reazione a essa.

Dice il Buddha: è come se si trattasse di due frecce.³¹ La prima freccia è l'avvenimento in sé, l'esperienza dolorosa. È successa, non possiamo evitarla. La seconda freccia è quella che scocchiamo contro noi stessi. È opzionale, questa: al dolore iniziale possiamo aggiungere uno stato mentale contratto, rabbioso, rigido, spaventato, oppure possiamo imparare a vivere lo stesso evento doloroso con minore identificazione e avversione, con cuore più rilassato e compassionevole.

Questo significa che non possiamo reagire con forza? No; a volte occorre levarsi a gridare la verità a gran voce, marciare, protestare, fare tutto il necessario per proteggere la nostra vita e quella degli altri. I grandi esempi di nonviolenza come Gandhi e Martin Luther King Jr. erano abili strateghi, in questo senso: chiamavano a raccolta la gente, ricorrevano ai tribunali, disubbidivano alle leggi, bloccavano le strade, negoziavano, andavano avanti e indietro, si trovavano alleati, utilizzavano il denaro, il potere, la vergogna, i discorsi e la politica per insorgere per la giustizia. Ma non agivano mossi da odio e da violenza. Questo è un esempio di grande forza. Quando in noi sorge la rabbia sdegnata, possiamo lasciarla andare. Anche noi possiamo perseguire la giustizia senza perdere di forza e chiarezza, anzi agendo con cuore amorevole.

Il Buddha ci spinge a lasciar andare la rabbia anche dopo difficoltà estreme. Ecco i versi famosi del Dhammapada, i detti del Buddha:

«Mi ha insultato! Mi ha percosso! Mi ha prevaricato! Mi ha derubato!»

In coloro che coveranno questi pensieri, l'astio non si placcherà.

«Mi ha insultato! Mi ha percosso! Mi ha prevaricato! Mi ha derubato!»

In coloro che non coveranno questi pensieri, l'astio si spegnerà.

Con l'astio, le azioni ostili

qui giammai si placano.

È con l'amicizia che le azioni ostili si placano.

Questo è un insegnamento antico.³²

Ho imparato in prima persona questa lezione lavorando con Maha Ghosananda nei campi profughi cambogiani. Un omino piccolo vestito d'arancione, fra l'altro un grande studioso, con un sorriso innocente che nulla riusciva a spegnere (e a cui mancava qualche dente), Maha Ghosananda conduceva marce di pace nonviolente attraverso le zone di guerra della Cambogia per aiutare i profughi a tornare alle loro case. Come Gandhi in India, Maha Ghosananda ha offerto la propria vita anno dopo anno per la guarigione della Cambogia. Gran parte della sua famiglia era stata uccisa ma lui non era caduto vittima dell'amarezza. Quando incontrava migliaia di rifugiati nei campi profughi, gente a cui avevano bruciato il villaggio e ucciso le persone care, sedeva con loro e salmodiava: «Con l'odio, le azioni ostili qui giammai si placano. È con l'amicizia che le azioni ostili si placano», ricominciando da capo più volte: voleva dare ispirazione a quella gente con una verità ancora più grande delle proprie pene, voleva dare loro il coraggio di ricominciare a vivere senza più odiare. Tutti gli abitanti del mondo devono trovare un modo di imparare questa verità: ne va della loro futura felicità e liberazione.

Anche nella nostra vita personale ci sono guerre. Gretchen approdò a un ritiro di meditazione alla fine di un divorzio pieno di astio e di una tremenda battaglia per l'affido dei figli. Lei era una brillante donna d'affari, suo marito un avvocato, c'erano in ballo un sacco di soldi. Entrambi avevano avuto storie extraconiugali, sebbene Gretchen protestasse che la sua breve storia era stata una reazione, un modo di vendicarsi della storia che il marito aveva avuto in precedenza, della sua freddezza, dei suoi maltrattamenti. Diceva anche che il marito era un avvocato molto astuto ed era riuscito a manipolare la Corte, inducendola a dichiarare Gretchen non idonea al ruolo di madre.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Così lei aveva perso l'affido dei figli, che all'epoca avevano sei e otto anni; aveva lottato quanto aveva potuto ma aveva perso. L'amarezza e il dolore erano enormi.

Durante il ritiro Gretchen lavorò con la consapevolezza per tornare poco a poco al proprio corpo, con una gentile attenzione. Sedeva in meditazione insieme alla stanchezza tremenda, alla contrattura, al senso di offesa profonda, alla paura. Osservava tutte le storie che la sua mente le raccontava a gran velocità una dopo l'altra, storie di vergogna e di recriminazione contro se stessa, di vendetta e di rabbia, di preoccupazione per la vita dei figli.

Poco a poco Gretchen si permise di entrare in contatto con la vulnerabilità di fondo che soggiaceva a tutto questo, fino a sentirsi nuda e indifesa. Pianse con disperazione tutti i propri fallimenti, pianse per i figli, per il matrimonio, per le ingiustizie di questa terra. Fu incoraggiata a lasciar emergere ogni cosa, a riconoscere ogni perdita e ogni dolore, a vedere le chiusure e le storie che si raccontava. Dopo sei o sette giorni, Gretchen riuscì a cominciare a considerarle forze impersonali che sorgevano e passavano come onde.

Le fu insegnato a cercare i momenti di tregua fra un'ondata e l'altra di lacrime e di rabbia, e a riposarvi in consapevolezza. Dagli insegnamenti trasse alcune domande che cominciò a porsi: erano davvero l'amarezza e la conflittualità quel che desiderava lasciare in eredità ai figli? Gretchen fece una meditazione di compassione per se stessa, per i bambini – ne dedicò perfino un frammento minuscolo anche all'ex marito. Un giorno entrò al colloquio individuale con grande dignità e disse: «Posso accettare il dolore e il senso di perdita, ma non vivrò tutta la vita nell'amarezza e nella paura». Da quel ritiro sono passati più di dieci anni e Gretchen ha tenuto fede alla parola data: ha praticato la compassione e si è presa cura dei suoi figli quanto le è stato consentito. Ora che sono cresciuti, ha ricostruito con entrambi una relazione solida e amorevole.

Quando esaminiamo la rabbia e l'avversione in piena consapevolezza, in noi si verifica un radicale mutamento di identità: quegli stati mentali non sono la nostra vera essenza. Sono condizionati e impersonali e non ci appartengono. All'inizio Gretchen trovava spaventoso fare un passo fuori dalle proprie reazioni negative, che le sembravano protezioni tanto necessarie. Lasciar andare il biasimo spaventa sia noi che le persone con cui siamo bloccati nel conflitto. A volte quando ci chiamiamo fuori dalla danza della rabbia, le controparti nel conflitto vanno in confusione perché questo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

renderà necessario un cambiamento anche da parte loro. Lasciando andare la contesa torniamo alla nostra vera forza e nobiltà.

Aung San Suu Kyu, premio Nobel per la Pace, parlando dei suoi tanti anni di arresti domiciliari sotto la diffusa violenza e la repressione brutale della dittatura birmana, ha detto: «È nelle difficoltà che raccogliamo la saggezza, più che negli agi. Ci occorre sviluppare la capacità di trarre forza dalle nostre difficoltà, (...) di accendere la fiamma tonante del nostro cuore e portarla a illuminare la notte tempestosa». È nelle difficoltà che scopriamo il coraggio di non soccombere, di non ritirarci, di non vendicarci spinti dalla paura e dalla rabbia. Ed è resistendo con cuore non conflittuale che diventiamo una lampada, una medicina, una presenza forte; diventiamo quella guarigione di cui il mondo ha tanto bisogno.

L'ONESTÀ DI UN CUORE NON CONFLITTUALE

«C'è piacere e pena, guadagno e perdita, denigrazione e onore, lode e biasimo.

«I Risvegliati non si lasciano governare da queste cose esterne: esse smetteranno di esistere con la stessa rapidità con cui sono venute in essere.» Il Buddha disse queste parole quando i suoi monaci erano stati calunniati dai brahmani locali, per gelosia. La loro lotta non era meno reale delle nostre e il consiglio del Buddha ha lo stesso peso ai nostri giorni. Eppure, come tutti gli insegnamenti, va usato con saggezza. Non dobbiamo esporci deliberatamente a ricevere parole aspre, né ritenere di non poter rispondere con fermezza o di non potercene andare quand'è la soluzione migliore.

Shannon, che aveva sempre lavorato nel campo della giustizia ambientale, era arrivata alla pratica buddhista cercando aiuto per far fronte allo stress. Aveva combattuto per fermare l'inquinamento di alcuni dei quartieri più miseri delle città americane e negli angoli più poveri del mondo; odiava i potenti che sfruttavano i poveri in quel modo! A trentasei anni, però, Shannon era esausta. Aveva sempre cercato di essere forte. Mentre mi raccontava la sua storia venne fuori che era anche in conflitto con la famiglia, che litigava con il padre e il fratello per questioni di denaro. Anche nella pratica yoga si era scelto un severo insegnante della scuola di Iyengar che le faceva fare posizioni che la spingevano fino al limite.

Nelle prime sessioni di meditazione Shannon doveva semplicemente percepire lo stress, la pressione e il senso di colpa. Poco a poco riconobbe il peso della sua storia di famiglia, l'eredità dei nonni morti nell'Olocausto e le lotte del padre, immigrato che poi aveva fatto un bel po' di soldi. Poco a poco consentì ai propri sentimenti di manifestarsi. Imparò a inchinarsi loro, a respirare deliberatamente in loro e attorno a loro per fare spazio. Quando Shannon fece attenzione, la tensione che provava nel corpo lasciò il campo alla rabbia, al dolore e alle lacrime. Le compariva davanti agli occhi una successione di immagini di conflitto e di traumi che cominciavano dall'infanzia e finivano con il tradimento dell'ambiente a opera della civiltà dei consumi. Aggiungendo alla pratica di consapevolezza anche quella della compassione, le reazioni a quei conflitti e traumi poco a poco si sciolsero; le

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

tensioni nel corpo furono vissute più come segni di vitalità che come problema. La consapevolezza le portò una nuova sensazione di spazio e di agio, però fece anche crescere le paure: Shannon era stata un'attivista piena di forza, ora si sentiva debole e vulnerabile. Quella vulnerabilità la spaventava.

Le chiesi di chiudere gli occhi e reggere fra le braccia con gentilezza la propria paura e vulnerabilità. Quei sentimenti si trasformarono in uno spiacevole senso di vuoto che Shannon definì «un'assenza», una mancanza di presa o di terreno solido. La solidità del suo mondo si stava dissolvendo. «Non combatterla», le suggerii, «anzi, lascia che si apra ancora di più.» Dando spazio alla sensazione di mancanza di terreno solido notò un inizio di mutamento nel corpo. Poi il suo sguardo si fece pieno di stupore: «Sento che il mio corpo si è espanso, mi sento come se fossi enorme». La spinsi a restare semplicemente consapevole di ciò che succedeva in lei. Disse che il suo corpo non era più seduto a terra: lei era diventata la terra. In quanto tale era solida, possente, forte, inamovibile. Si sentiva piena di soddisfazione profonda: a quel punto aveva la mente e il corpo tranquilli, spaziosi ma non deboli. Era stabile e forte. La incoraggiai a mantenere il contatto con ciò che stava realizzando.

Da quella prospettiva Shannon riguardò indietro gli anni di lotta nelle due sfere della propria vita, quella personale e quella politica, e si mise a ridere: «Cercavo di essere forte nel modo sbagliato. Ho continuato a combattere per essere forte, senza rendermi conto che la forza fa parte di me, della vita». Si rendeva conto che a quel punto avrebbe affrontato i conflitti e le difficoltà in un altro modo: poteva essere forte non con la lotta ma con un'incrollabile stabilità, fermamente radicata a terra.

LA VERA FORZA E LA SPADA DELLA SAGGEZZA

Ajahn Chah chiamava la pratica della non conflittualità «Fermare la guerra» e ci mostrava che siamo costantemente in lotta con il mondo, impegnati a combattere contro le cose sbagliate, contro ciò che è troppo lungo o troppo corto, troppo veloce o troppo lento, a portare avanti con coraggio la battaglia. «Perché non uscire dalla battaglia?» diceva, invitandoci a dimorare in pace nel cuore non conflittuale.

L'opposto dell'aggressività non è la passività, è la vera forza. Perduta la percezione della nostra nobiltà innata, ci convinciamo erroneamente di essere deboli e spaventati e allora cerchiamo la forza nell'odio e nell'aggressività. Quando invece lasciamo andare l'aggressività scopriamo la vera forza: l'impavidità naturale, il coraggio di affrontare a viso aperto le nostre angosce e paure e di reagire loro senza odio. Martin Luther King Jr. definiva «forza d'animo» questa forza incrollabile. Nella Grecia antica, la rabbia era descritta come un'emozione nobile che si levava in favore di ciò che era giusto, si pronunciava apertamente contro l'ingiustizia. La non conflittualità porta avanti questo coraggio con cuore amorevole. Il Mahatma Gandhi riconosceva che «la nonviolenza richiede più coraggio della violenza».

La vera forza si accosta alla vulnerabilità di ogni essere vivente con cura e coraggio. La vera forza sa che a questo mondo operano due grandi poteri: quello di chi non ha paura di uccidere e quello di chi non ha paura di amare. Anche in situazioni di grande pericolo, la vera forza sceglie l'amore. Martin Luther King Jr. ha dimostrato la forza di quell'amore nei tempi più neri, dicendo: «Andremo incontro alla sofferenza con forza d'animo». La vera forza è ciò che servirà agli irlandesi cattolici e protestanti, ai palestinesi e agli israeliani, per mettere fine al loro ciclo di violenze. Avranno bisogno di coraggio per percepire veramente il peso della rispettiva sofferenza, avranno bisogno di coraggio per onorare la paura dell'altro di essere annientato o di perdere la propria terra, la propria cultura, la propria dignità. Eppure, fin quando il loro dolore e la loro paura non saranno sorretti dalla saggezza, il ciclo dell'odio non si fermerà.

La vera forza porta anche chiarezza, come una spada che taglia il velo dell'illusione, e prende il nome di «saggezza discriminante». Quando non

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

siamo chiusi nel biasimo o nella lotta riusciamo a vedere le cose come sono. Dice William Butler Yeats, «possiamo rendere la nostra mente così simile a una distesa d'acqua tranquilla che gli esseri ci si radunano intorno per poter vedere (...) la propria immagine e vivere per un attimo una vita più chiara e persino forse più intensa, grazie proprio alla nostra quiete». Quando serve possiamo essere intensi e forti, brandendo la spada della chiarezza: liberati dalla rabbia, possiamo dire la verità senza paura. Allo stesso tempo siamo liberi da malevolenza, dunque le nostre azioni si prendono cura del benessere di tutti.

A noi studenti piaceva molto osservare Ajahn Chah quando tirava fuori la spada della saggezza: stava lì seduto con i visitatori e insegnava loro con animo compassionevole, ma dato che non si aspettava nulla da loro era anche libero di dire la verità. Una volta un mercante ricco e pretenzioso chiese ad Ajahn Chah se dovesse dare un po' del proprio denaro al monastero della foresta oppure continuare a elargire le sue vistose donazioni a ospedali e iniziative caritatevoli pubbliche. Ajahn Chah rise e disse che la cosa migliore che potesse fare una persona come lui era di buttare tutti i suoi soldi giù dal ponte sul fiume Mun. Un'altra volta i soldati vennero dal maestro in cerca di benedizione e protezione; Ajahn Chah parlò loro con empatia, ma disse che la loro unica protezione era non uccidere. Durante la visita di funzionari governativi «accidentalmente» tenne un discorso sulla virtù e il karma pesante generato dalla corruzione. E quando i familiari di una donna anziana la portarono da lui perché la guarisse lui le disse: «Loro non vogliono che glielo dica ma, sa, lei si sta avvicinando alla morte. Si rilassi», proseguì, «a morire è soltanto il corpo»; poi le diede insegnamenti sull'immortalità.

Ovviamente Ajahn Chah non riservava la sua spada solo ai visitatori: a noi, suoi monaci e monache, mostrava le nostre follie sia in privato che nelle situazioni collettive – gli attaccamenti, le paure, le meschinità, le critiche. Faceva del monastero una comunità in cui regnavano insieme l'onestà e la compassione – il migliore degli ambienti in cui crescere.

Abbiamo finito per convincerci, erroneamente, che la rabbia e l'odio siano inevitabili. La psicologia buddhista ci mostra un'altra via: possiamo vivere in questo mondo con un cuore non conflittuale. Possiamo scoprire il coraggio di non soccombere, di non tirarci indietro, di non farci una croce sopra per paura o per rabbia. Trasformando la paura e la rabbia che abbiamo dentro possiamo dire la verità e levarci in favore della giustizia; dimorando in pace nel cuore
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

saggio possiamo essere una lampada, una medicina, una presenza liberatoria per tutti.



PRATICA: SCOPRIRE IL DOLORE E LA PAURA CHE STANNO DIETRO ALLA RABBIA

Comincia a notare in piena consapevolezza con quanta frequenza, nella tua vita, monta la rabbia. Nota che la rabbia può incarnarsi sotto molte vesti: quella del critico, della vittima indignata, di chi reagisce sempre con il controllo, del giudice, di quello che sa tutto. Percepisci in che modo la rabbia influisce sulle varie parti del tuo corpo; datti il tempo di sentirlo per davvero. Poi nota le onde delle altre emozioni che si accompagnano alla rabbia: l'aggressività, lo spirito vendicativo, l'ansia, l'eccitazione. Mantieni la presenza mentale. Ora prendi consapevolezza di tutte le storie che la rabbia racconta, le convinzioni e opinioni autogiustificanti che la sostengono. Nota quanto sia facile attaccarsi a tutte queste esperienze, identificarsi in esse.

A questo punto sei pronto a notare che cosa c'è dietro alla rabbia. Senti il moto che ti spinge a eliminare, a criticare. Poi chiediti quale sia la ferita o la paura che può aver fatto sorgere quella rabbia. Osserva onestamente quanto ti sentiresti ferito e addolorato se si dovesse avverare quel che temi. Riconosci questo livello profondo di vulnerabilità come una parte dell'intera situazione. Ora immagina in che altro modo potresti comunicare sulla tua paura e il tuo dispiacere, invece che con la critica. Fa' sì che questo lavoro sulla rabbia diventi una pratica regolare.

DALL'INGANNO ALLA SAGGEZZA

Risvegliarsi dal sogno



L'inganno ha la caratteristica di essere cieco, di non penetrare la realtà, di mascherare la vera natura dell'esperienza, di promuovere l'attenzione non saggia, di provocare azioni dettate dall'errore.

Buddhaghosha, Visuddhimagga

Ehi, voi, siete rimasti addormentati a lungo; non è ora di svegliarvi?

Cartello sul vialetto d'ingresso
al monastero di Ajahn Chah

La finalità della psicologia buddhista è aiutarci a vedere con chiarezza. Quando ci perdiamo nell'inganno ci riesce difficile vedere anche la più ovvia delle verità. Ajahn Chah diceva: «È come stare a cavallo e chiedere: 'Dov'è il cavallo?'»

Una delle rivelazioni più stupefacenti della psicologia moderna è quanto ingannevoli possano essere le nostre percezioni abituali. In uno studio fatto all'Università di Harvard, Daniel Simons ha mostrato un video di tre minuti in cui alcuni giocatori di pallacanestro si passavano la palla, chiedendo agli osservatori di contare tutti i passaggi della palla dalla squadra nera alla squadra bianca. Dopo un minuto entra una persona mascherata da gorilla, cammina lentamente fino al centro dello spazio, si ferma di fronte alla videocamera, si batte il petto e poi se ne va. Alla fine dei tre minuti, il cinquanta per cento delle persone che ha guardato il video non ha proprio visto il gorilla: erano così occupate a contare i passaggi che avevano visto solo la palla. Anche se si chiede loro se è successo qualcosa di strano, rispondono di no con decisione. Quando si riproietta il video, restano a bocca aperta, stupefatti: il gorilla è così vistoso, eppure prima non avevano visto niente di niente!

Certo, a volte è utile ignorare le distrazioni, foss'anche un gorilla in un video, per poterci concentrare su determinate funzioni ed escluderne altre; in effetti, in questo la meditazione può tornarci utile. Ma dobbiamo anche renderci conto quanto possa essere unilaterale la nostra visione delle cose, quanta parte della realtà forse ci stiamo perdendo. Spesso vediamo solo quel che vogliamo credere. Possiamo lasciarci ingannare magnificamente riguardo all'amore; lo stesso succede riguardo al nostro corpo, ai nostri progetti, alle nostre finanze, al nostro passato e al nostro futuro. Nazioni intere possono ingannarsi sulla propria politica interna o estera.

Il lama tibetano Kalu Rimpoche dice: «Vivete nell'illusione e nell'apparenza delle cose. Una realtà c'è, ma voi non la conoscete». Senza una chiara visione, scambiamo l'aspetto superficiale e illusorio delle cose per la loro realtà. L'inganno sta alla base di tutti gli altri stati mentali non salutari: l'attaccamento sorge dall'impressione ingannevole di patire una carenza, dall'incapacità di percepire la nostra integrità e l'abbondanza della vita. L'avversione e odio sorgono da una ricerca mal indirizzata di sicurezza, dalla convinzione erronea che l'odio ci possa far sentire più al sicuro. E la radice dell'inganno stesso è l'illusione di un «io» separato e limitato.

La libertà dall'illusione è così importante che le prime parole del Buddha dopo l'illuminazione furono una poesia che ne descriveva la liberazione: «O costruttore di case, hai visto, infine:», proclama, «la trave di colmo è spezzata, i travetti dispersi. Non costruirai più questa dimora del dolore». L'inganno è la trave di colmo che regge i travetti dell'attaccamento, della rabbia, della paura e del dolore. Vedendo al di là dell'inganno, il Buddha si è liberato dalla casa della sofferenza umana e se n'è andato libero.

Quando ci risvegliamo dall'inganno la nostra vita si trasforma. Non è facile, perché la trave di colmo dell'illusione è difficile da vedere. Quando al monastero di Ajahn Chah nascevano conflitti e dissensi fra i monaci, lui li fermava dicendo: «Vedete chiaramente: questa è ignoranza, quest'altro è inganno».

L'inganno ha un certo potere di seduzione e può comparire ovunque. I testi buddhisti narrano della famosa disputa di Kosambi, quando gli stessi monaci del Buddha, in conflitto fra loro, non lo ascoltarono. Il maestro zen Dogen ci avverte che l'inganno può comparire con grande rapidità: «Un unico pensiero illuminato e sei un Buddha. Un unico pensiero ordinario e torni a essere una persona che si inganna». In quanto maestro di meditazione

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

io ho visto inganno e illusione perfino ai vertici del mondo buddhista: ci sono maestri che insieme ai propri discepoli denigrano con arroganza le pratiche di altri maestri; altri che compiono abusi sui propri studenti, convinti che sia per il loro bene. Quando sono sincero con me stesso mi rendo conto di poter essere anch'io arrogante e insensibile, a volte; vedo che anch'io posso restare intrappolato nelle mie stesse percezioni erronee.

«Inganno» o «percezione erronea» è cosa diversa dalla carenza di informazione: è cosa diversa dall'ignorare come funziona un motore a benzina o i fatti della storia del Medio Oriente. L'inganno genera una perdita di connessione con la realtà, può farci ignorare i fatti e restare attaccati alle nostre convinzioni e opinioni. All'estremo, l'inganno diventa vera e propria psicosi: la nostra abituale tendenza a ingannarci può portarci fuori dalla realtà del presente per collocarci nell'irrealtà dei nostri pensieri e delle nostre percezioni erronee e confuse. L'inganno può farci perdere in una vita onirica e inconsapevole. Perfino leggere questo capitolo sull'inganno può farvi addormentare. Notate come opera l'inganno. Con la consapevolezza possiamo scioglierci dal richiamo che esercita l'inganno e dalla sofferenza che genera.

Ecco un quindicesimo principio della psicologia buddhista:

15 L'inganno ci fa fraintendere il mondo e dimenticare chi siamo e dà origine a tutti gli stati non salutari. Liberati dall'inganno e vedi con saggezza.

DISATTENZIONE: IL PRIMO LIVELLO DI INGANNO

La psicologia buddhista descrive tre livelli di inganno nella nostra vita. Il primo è la mancanza di attenzione. Senza attenzione è come se la strega cattiva del mondo di Oz avesse seminato papaveri in tutta la città in cui abitiamo, e noi non riuscissimo più a capire dove ci troviamo. Possiamo chiamare questo livello «inganno dell'oblio». L'inganno dell'oblio sorge quando non ci accorgiamo di quel che succede, quando siamo persi nei nostri pensieri, mezzo addormentati. È come l'esperienza di guidare fino a destinazione, parcheggiare l'auto e rendersi conto di non aver alcun ricordo del percorso fatto. O come ha detto una volta un amico in un ristorante, dopo aver spazzolato un piatto di cibo: «Non ho idea di chi abbia mangiato tutta questa roba».

L'inganno ci fa passare la vita con il pilota automatico: camminiamo per la strada e torniamo a casa senza registrare dove ci troviamo e quello che succede. In una giornata di maltempo non cogliamo le nuvole minacciose, il rumore dell'acqua sotto i nostri passi, le luci delle finestre al crepuscolo. In un mattino soleggiato di primavera non cogliamo lo scintillio nell'aria; non cogliamo neanche il viso delle persone che amiamo quando arriviamo a casa.

Interi periodi della nostra vita scompaiono nella trance dell'inganno. Viviamo in una cultura di disattenzione cronica, alimentata dal ritmo frenetico della vita moderna. Le scuole e i posti di lavoro ci spingono a fare più cose allo stesso tempo, e la nostra attenzione frammentata diventa frettolosa e superficiale. Assediati dagli stimoli continui, diventiamo infastiditi e irrequieti, inclini a dipendenze di tutti i generi. Come segnala l'autrice Anne Wilson Schaef, «è nell'interesse della società dei consumi promuovere tutto ciò che ottunde il nostro acume, che ci tiene occupati nei nostri pasticci, ci rende vagamente storditi come tanti zombie». Purtroppo ciò che la psicologia occidentale accetta comunemente come normale può corrispondere, in realtà, a un livello notevole di inganno e percezione erronea nel nostro modo di essere e di agire. Questo vale anche se abbiamo l'apparenza esteriore di una persona di successo, che possiede tutto ciò che il denaro può acquistare, mentre forse sentiamo una carenza estrema di pace interiore.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Allenarsi alla consapevolezza ci risveglia dalla trance dell'inganno: la consapevolezza ci tira fuori dal mondo della fantasia per collocarci in quello della chiara visione. Senza la consapevolezza, la mente illusa e ingannata si attacca per abitudine alle esperienze piacevoli e rifiuta quelle spiacevoli. Cosa ancora più dura da notare, l'inganno ci fa ignorare l'esperienza neutra: le cose neutre ci annoiano, e noi ne prendiamo le distanze, condizionati come siamo dalla cultura a ricercare gli stimoli forti; così ci perdiamo la vitalità che sta dietro alle tante esperienze neutre di cui si compone gran parte della nostra giornata. Eppure, quando la nostra attenzione cresce, ciò che ci sembrava neutro o monotono ci appare pieno di una ricchezza prima ignorata.

Invece di cercare di eliminare l'inganno, all'inizio possiamo semplicemente notare le volte in cui sorge, quando agiamo per automatismo. Possiamo cominciare a interessarci alla mancanza di consapevolezza; per questo, possiamo cercare di individuare gli ambiti della nostra vita di cui siamo meno consapevoli. Noteremo come l'inganno vada di pari passo con la distrazione, la rapidità, la dipendenza. Fare attenzione all'inganno è una sfida alle nostre abitudini: mettere in atto questa sfida significa cominciare a risvegliarci.

La sonnolenza e il torpore sono anche sintomi del primo livello di inganno. A livello biologico, il senso di sonnolenza si presenta quando siamo stanchi e abbiamo bisogno di rinfrescarci. Spesso chi è al suo primo ritiro appena si mette a meditare cade in un sonno grato ed esausto: il suo corpo esprime i propri bisogni alla minima occasione di quiete. Questa sana sonnolenza è una risposta naturale, da rispettare; in certi monasteri quel tipo di sonno è detto «il nirvana del povero». In altri momenti, però, la sonnolenza e il torpore non sono altro che inganno: offrono un attraente oblio – una sorta di fumeria d'oppio – alla mente che non ha nessuna voglia di vedere.

Durante un ritiro mi trovai a colloquio con Kyle, un uomo d'affari; mi disse che a ogni sessione di meditazione gli veniva sonno. Era in ritiro già da parecchi giorni ed era ben riposato, dunque non si trattava di stanchezza; e poi aveva un livello di energia che sembrava abbastanza alto da poter compensare quel suo crescente torpore. Cominciai a chiedermi se quella sonnolenza non avesse la funzione di nascondergli l'esperienza; seduti a praticare insieme, invitai Kyle a chiudere gli occhi e a osservare se fosse così. Stette seduto tranquillo per un po', prestando attenzione, poi quando cominciò a sentirsi assonnato gli chiesi: «Che cosa potresti sentire, se non

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

avessi tanto sonno?» Dopo qualche istante gli vennero le lacrime agli occhi. Quello stato di torpore era la copertura di un pozzo di dolori: il suicidio del suo compagno, anni prima, le proprie battaglie, la propria solitudine. I ricordi tristi di Kyle sgorgarono fuori a strati: la sua attenzione alla mente ingannata gli permise di accedere a un livello di dolore e di pena che aveva evitato per anni. Kyle non si era consentito di percepire il dolore e la pena che si portava dentro, dunque – raccontava – aveva vissuto come per metà, come in perenne attesa. Il torpore gli bloccava l'accesso alla sofferenza lasciandolo incapace di sentire le cose pienamente, di agire con creatività e di tornare ad amare.

La consapevolezza può risvegliarci dall'inganno e dall'illusione. Perfino l'esercito degli Stati Uniti sta utilizzando una formazione alla consapevolezza basata sui programmi di riduzione dello stress di Jon Kabat-Zinn che hanno già avuto molto successo negli ospedali e nelle imprese. A un giovane ufficiale dell'esercito dal carattere focoso e da un passato pieno di problemi provocati dalla rabbia e dallo stress, il suo colonnello aveva ordinato di seguire un programma di addestramento alla consapevolezza in otto settimane che lo aiutasse a ridurre lo stress. Il giovane seguiva i corsi già da alcune settimane quando un giorno, tornando a casa, si fermò al supermercato. Andava di fretta ed era un po' irritato, al solito. Dirigendosi verso la cassa con il carrello vide che c'erano lunghe code; notò che la donna davanti a lui aveva solo un articolo ma non era nella «coda veloce»; aveva in braccio un bambino piccolo e si era fermata a parlare con la cassiera. L'uomo si irritò: quella donna era alla cassa sbagliata, chiacchierava e faceva aspettare tutti quanti. Poi la donna diede il bambino alla cassiera, che passò qualche momento a coccolarlo. L'uomo sentiva montargli dentro la solita rabbia ma, dato che praticava la presenza mentale, cominciò a prendere consapevolezza del senso di calore e di contrattura nel corpo: riusciva proprio a percepire la sofferenza. Respirò, si rilassò; rialzando lo sguardo vide la faccina sorridente del bambino. Arrivato davanti alla cassiera le disse: «Proprio un bel bambino!» «Ah, le piace?» rispose lei. «È mio figlio. Suo padre era in aviazione ma è stato ucciso l'inverno scorso. Adesso devo lavorare a tempo pieno; mia mamma cerca di portarmi qui il bambino una o due volte al giorno, così lo posso vedere.»

Quando viviamo nell'inganno siamo pronti a giudicare gli altri e non ne cogliamo la bellezza interiore; non cogliamo neanche il loro dolore, dunque non possiamo reagire con compassione. La disattenzione ci impedisce di

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

cogliere il pasto che abbiamo davanti, lo sfilare dei passanti, il panorama sempre mutevole, il collegamento a cuore aperto con il mondo.

L'INGANNO DELLA NEGAZIONE

Più in profondità rispetto alla disattenzione troviamo una seconda forma di inganno: la negazione. La negazione nasce quando non crediamo a quel che abbiamo realmente davanti agli occhi. A livello personale possiamo negare problemi al lavoro, difficoltà nel matrimonio, depressione o dipendenza, come se negarli li facesse passare. Con la negazione possiamo dare inizio a una storia d'amore e credere realmente che quell'ubriacatura romantica durerà per sempre; possiamo pensare che il mercato della Borsa continuerà a salire senza mai scendere.

Molti di noi hanno imparato la negazione da piccoli: ci è stato insegnato a ignorare i segreti di famiglia. Mia madre trovava scuse per i suoi lividi e cercava di tenere ogni possibile visitatore alla larga da casa nostra, in modo che nessuno vedesse quanto poteva essere folle mio padre. La negazione fa sì che l'idea di dire la verità a un altro ci spaventi. Conosco una bambina di dodici anni malata terminale di cancro a cui i genitori, per Natale, avevano comprato un paio di sci nuovi. Non che cercassero di darle speranza, semplicemente non riuscivano ad affrontare il fatto che, dopo anni di settimane bianche di famiglia, lei non avrebbe sciato mai più. Chi lavora con i bambini malati riferisce che molte volte i bambini sanno di stare per morire, ma cercano di proteggere i genitori da quell'informazione. Può essere un compito pieno di solitudine. Quando ho passato del tempo con bambini morenti mi sono stupito spesso per la loro saggezza e impavidità: sono loro i maestri per gli adulti con il cuore in pezzi che hanno attorno, i quali vivono nella negazione.

La negazione può agire anche a livello collettivo. La psicologia buddhista descrive come società intere possano essere manipolate e portate a sollevazioni violente sfruttando l'ignoranza, il razzismo e le paure della gente. La pubblicità e la propaganda televisiva di cui siamo circondati possono coltivare deliberatamente l'ansia e rinforzare i nostri abbagli sul piano politico ed economico. Gli abbagli collettivi possono agire per anni prima che si riesca ad aprire gli occhi sul loro costo, prima che ci si chieda perché migliaia di persone hanno perso la vita o perché si sono spesi miliardi di dollari in nome di inesistenti «armi di distruzione di massa».

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Uno straordinario sollevamento del velo della negazione avvenne quando l'impero sovietico cominciò a svelarsi sotto Mikhail Gorbaciov, negli anni Ottanta. Prima, la dittatura comunista russa aveva negato ogni misfatto. I loro libri di storia fingevano che non ci fossero mai state le decine di milioni di persone uccise nelle purghe staliniane, le tremende prigioni politiche in Siberia, i massicci fallimenti agricoli collettivi; persino i fotografi erano indottrinati a rimuovere ogni traccia di coloro che erano stati «eliminati». Poi, nel 1988, al culmine della nuova apertura promossa da Gorbaciov, l'*Izvestia*, il giornale ufficiale governativo dell'Unione Sovietica, riportò in prima pagina che il governo sovietico aveva deciso di non far dare gli esami finali di storia a cinquantatré milioni di studenti perché i libri di testo insegnavano menzogne «che ingannavano una generazione dopo l'altra, avvelenando loro la mente e l'anima». E proseguiva: «Oggi stiamo maturando i frutti amari del nostro lassismo morale. Stiamo pagando per avere ceduto al conformismo, acconsentendo silenziosamente a tutto ciò che ora ci fa arrossire dalla vergogna e su cui non sappiamo dare risposte oneste ai nostri figli».

Il costo della negazione nell'Unione Sovietica appariva evidente a noi americani; purtroppo anche noi continuiamo a negare le nostre crisi ambientali, la perdurante crescita del razzismo e del falso nazionalismo, la nostra partecipazione alla gigantesca produzione mondiale di armi. Alla ricerca di sicurezza, in qualche modo ignoriamo il fatto che basterebbe il dieci per cento delle risorse militari mondiali per nutrire tutti gli affamati della terra.

A volte possiamo attaccarci all'inganno perfino di fronte a pericoli evidenti. Mi piace la storia che racconta di quel tizio che guida in autostrada e sente un allarme alla radio: «Attenzione, attenzione, chi sta percorrendo l'interstatale 187 è invitato a procedere con grande cautela! C'è un'auto che viaggia contromano, sulla carreggiata sbagliata». L'uomo dà un'occhiata dal parabrezza e bofonchia: «Mica una sola, contromano: ce ne sono centinaia!»

Anche la psicologia occidentale, come la pratica di consapevolezza, si è dedicata ad aiutarci a vedere oltre questo «livello medio di inganno». Nella psicanalisi e in molte altre forme di psicoterapia ci troviamo ripetutamente di fronte alla nostra negazione: siamo messi alla prova, siamo messi in discussione, interpretati e costretti a percepire e affrontare ciò che avevamo ignorato. Ricordo che ero rimasto seduto con uno dei miei primi terapeuti a parlare in lungo e in largo di un momento ben problematico nella relazione in
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

corso, e del mio imminente trasferimento in un'altra città, quando di punto in bianco lui mi aveva interrotto: «Si sente triste, vero? Triste e arrabbiato». Di colpo mi si paralizzò la mente: ero stupefatto dalla semplicità della cosa. Mi misi a piangere e a tremare e ad affrontare la dura verità. Dovetti mettere fine a quella storia e uscire dalla negazione.

Allo stesso modo Ajahn Chah aiutava i suoi studenti mettendo in luce ciò che negavano. A me diceva: «Ehi, non stai prestando attenzione, oggi, vero?» A John: «Ehi, tu, pensi di stare meditando ma noi qui ti sentiamo russare!» e a Prasert: «Hai paura dei fantasmi accanto alla tua capanna? La cosa più simile ai fantasmi sono questi grossi, bianchi monaci occidentali». Ajahn Chah manteneva la pratica a un livello di grande semplicità, per i suoi monaci più in preda all'inganno: era come se volesse penetrare la loro confusione con parole semplici, stampate a caratteri cubitali e ben leggibili. Dava loro semplici riti: «Meditate quattro volte concentrandovi sul corpo» o «Tenete pulite le vostre vesti»; offriva istruzioni altrettanto semplici per la mente: «Non date ascolto ai vostri dubbi. Limitatevi a dire 'questo è dubbio'», diceva; e anche «la rabbia sorge con facilità, la brama è più sottile, ma l'inganno è il più duro, perché tutti gli stati mentali che l'accompagnano offuscano la visione e generano confusione». Proseguiva: «Cercate attimi di chiarezza. Attenetevi alla vostra esperienza, non ai pensieri che vi confondono, e imparate a distinguere l'una dagli altri». Addestrandoci così ci insegnava a uscire dalla mente confusa.

LA PERCEZIONE ERRONEA DELLA REALTÀ

Il livello più profondo di inganno è detto «percezione erronea della realtà». È il livello più duro da affrontare perché mette in discussione alcune delle convinzioni a noi più care. Noi ci inganniamo in modo fondamentale sulla felicità, sul carattere duraturo delle cose e su quella che riteniamo essere la nostra vera natura. Per cominciare, prendiamo la nostra idea sulla felicità: capiamo tutti che le comodità esteriori possono darci piacere, agio e sicurezza. «Se queste esperienze non fossero piacevoli», dice il Buddha, «non ci avvincerebbero nei loro legami.» Sebbene possiamo ben godere di quelle forme di felicità, sono forme incomplete: la nostra parte saggia sa che esse, da sole, non danno la piena soddisfazione. La psicologia buddhista ci spinge a indagare sull'inganno della felicità.

Alcuni fra gli esseri umani più ricchi e privilegiati provano sofferenze inguaribili ed esperienze che spezzano il cuore, mentre contadini che vivono in condizioni estremamente povere possono essere incredibilmente felici. La felicità è dentro di noi. Alcune ricerche condotte su vincitori di lotterie di Stato mostrano che dopo aver ricevuto il denaro il grado di felicità aumenta per circa due anni e poi in genere torna al livello precedente: se eravamo già piuttosto contenti, torniamo a quello stato; se eravamo depressi, impauriti o infelici, torneremo a esserlo anche dopo aver vinto milioni alla lotteria. È ancora più sorprendente la ricerca sulle persone colpite da paralisi, uno dei destini peggiori che l'uomo possa immaginare: dopo alcuni anni, paraplegici e tetraplegici ritornano al loro stato originario di felicità o infelicità. Modificare le circostanze esterne, dunque, non è la via giusta alla felicità: la felicità autentica sorge dagli stati mentali salutari, è generata da un cuore saggio e benevolo.

Una donna era approdata alla pratica buddhista dopo che il suo medico l'aveva chiamata per dirle che quella macchia nella sua mammografia era cancro, esteso fino ai linfonodi: avrebbe dovuto ricorrere alla chirurgia e alla chemioterapia. La donna lavorava come amministratrice, aveva due figli grandi e un marito che la sosteneva, offrendole tutto ciò di cui aveva bisogno. Durante la cura e dopo lei si chiese se la malattia e la paura di morire le avrebbero rovinato la vita; poi si rese conto che poteva essere felice
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

comunque. Era una persona amorevole e di cuore, che godeva della compagnia degli altri, ed era amica di molti; di fatto si era già resa felice. Non erano gli agi della sua vita a renderla felice, e né il cancro né la cura impegnativa avrebbero potuto rovinarle la vita: a fare la differenza era il suo buon cuore.

Nella percezione erronea della realtà, il secondo inganno fondamentale è quello sul carattere duraturo delle cose. La mente ingannata è convinta che possiamo far durare le esperienze, eppure niente, nella vita, è duraturo e permanente: dov'è finita la nostra infanzia? Dove sono gli anni Novanta? Dov'è finito l'anno scorso, il mese scorso, ieri? Passati. «Le esperienze escono a frotte dalla vacuità, giorno e notte», scrive il poeta Rumi. L'illusione della permanenza ci fa aggrappare a sentimenti, esperienze e persone come se farle durare dipendesse da noi; combattiamo per far durare il mondo, eppure i nostri giorni svaniscono come un miraggio o un sogno.

Possiamo vivere da saggi soltanto quando accettiamo la realtà del cambiamento. Al monastero di Ajahn Chah l'impermanenza e la morte erano centrali, nel programma di studi. Il cambiamento era contemplato deliberatamente – i nostri stati d'animo, le stagioni, il passaggio dei vari visitatori, il nostro invecchiamento, il moto respiratorio – finché non riuscivamo a percepire la vita come un fiume inarrestabile. Il maestro zen Shunryu Suzuki ha riassunto gli insegnamenti buddhisti in una frase semplice: «Non è sempre così».³³

La vignetta che preferisco mostra una famiglia di beduini che attraversa con i cammelli un vasto paesaggio deserto. Il padre è in testa, sul cammello più grande, seguito dalla madre e poi dai tre figli, ognuno su un cammello leggermente più piccolo. Il padre si volta indietro a rispondere al figlio più piccolo: «Smettila di chiedere se siamo quasi arrivati: siamo nomadi, noi, non lo si può chiedere ad alta voce!»

Prigionieri dell'inganno, dimentichiamo di essere tutti nomadi: fingiamo che il nostro corpo rimarrà giovane, che i nostri figli non cresceranno, che le nostre fortune saranno al sicuro, che il nostro matrimonio non cambierà. Eppure lode e biasimo, guadagno e perdita, piacere e dolore, buona e cattiva reputazione intessono con la nostra vita una trama che si modifica di continuo. Dice Nietzsche: «Dire che una cosa è buona non un giorno di più di quando ci è apparsa buona, e soprattutto non un giorno di meno: è questo l'unico modo di mantenere pura la propria gioia».

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Per aprirsi un varco attraverso l'inganno, nel monastero di Ajahn Chah contemplavamo un testo buddhista che avrebbe fatto impallidire gran parte della gente comune: «Avete mai visto un uomo o una donna di ottanta, novant'anni – vecchi, fragili, con passi esitanti, denti rotti, pieni di rughe e di macchie sulla pelle? E non vi è mai venuto in mente che succederà anche a voi? Avete mai visto un uomo o una donna gravemente ammalati, sofferenti e afflitti, sollevati da questi e messi a letto da altri, e non vi è mai venuto in mente che anche voi siete soggetti a malattia? Avete mai visto il cadavere di un uomo o di una donna uno o due giorni dopo la morte, gonfio, bluastro o nerastro, pieno di organi in decomposizione, e non vi è mai venuto in mente che anche voi siete soggetti a morte, che non potete sfuggirle?»

Queste sono domande ben dirette, che sfidano il nostro compiacimento e ci guidano a vivere con saggezza, alla luce della morte.

Quando tornò a un ritiro da noi, Tom era già alle prese con la pratica buddhista da svariati anni. Era un tipo confuso, con la tendenza al torpore e all'inattività, a volte al distacco dalle cose. Quando lo consigliai di concentrare con più cura la sua attenzione sul corpo – sui piedi, sulle braccia, sul petto – cominciò a notare tutta l'ansia che provava; poi cominciò subito a ossessionarsi con il pensiero della moglie. Di recente le era stato diagnosticato il morbo di Parkinson, e Tom non sapeva come reagire; mi disse: «Dalla diagnosi in poi, non so neanche come mi sento».

Gli suggerii di scrivere una lettera a se stesso, cercando di articolare tutto ciò che sentiva essere nascosto alla sua consapevolezza ordinaria. Dopo una giornata di meditazione, Tom si mise a scrivere le sue paure per la moglie e per il loro futuro, la sua perenne insicurezza. Poi ricordò che la stessa insicurezza l'aveva provata da bambino e nel suo primo matrimonio. Scrisse di essere scosso e arrabbiato e confuso. Mentre mi leggeva quella lettera, prese vita; era in grado di percepire il tumulto interiore, di conoscere la propria esperienza con maggiore chiarezza e onestà.

Tom cominciò a concedersi di fidarsi della consapevolezza. Aprendosi, però, cominciò anche a soffrire di più: cominciò a vedere anche le difficoltà di sua moglie, la sofferenza di tante altre persone che pativano malattie e insicurezza, e stava peggio di prima. Sedemmo a praticare insieme e io lo invitai ad accettare in toto la sofferenza nella sua famiglia e nel mondo, a permetterle di crescere di intensità, di aprirsi, di modificarsi, cosa che successe. All'inizio Tom si sentiva travolto e si mise a piangere per la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sofferenza e la malattia di tutti gli esseri; il senso di sofferenza crebbe diventando calore e dolore nel corpo e nella mente, come se fosse un fuoco o una stella. Tom sapeva che tutti facevano parte di quel fuoco. Poi fece esperienza dell'espansione della stella nello spazio, che lui chiamò «raggiante vacuità»: il viso gli si addolcì, nella sofferenza si infiltrò il sollievo. Nella sua mente una voce gli disse: «Ora sei pronto a trovare conforto per questo mondo nella sofferenza stessa. Sei libero di amare».

Tom visualizzò sua moglie; una nuova spaziosità e fiducia gli diedero modo di sopportare con un cuore più benevolo le loro lotte. Da distanziato qual era, Tom era diventato una presenza amorevole e spaziosa. Tornato a casa fu più diretto con sua moglie, meno impaurito, il che aiutò lei ad avere a sua volta meno paura. Tom tornò regolarmente a seguire ritiri per rinfrescare la sua pratica meditativa, per essere spazioso e aperto a ogni nuovo stadio della malattia della moglie e della loro vita insieme.

Le illusioni che nutriamo sulla felicità e sulla permanenza affondano le radici nel più profondo degli inganni: ci dimentichiamo chi siamo. Quando dimentichiamo la nostra vera natura ci sentiamo separati, perduti in una prospettiva ristretta, vaganti in giro come cavalli con i paraocchi. Come ci attacchiamo al nostro corpo ci attacchiamo anche ai nostri sentimenti e pensieri effimeri scambiandoli per la nostra identità fondamentale. Proprio come la meditazione sull'invecchiamento e il decadimento sfida la nostra percezione del corpo, gli insegnamenti buddhisti minano sistematicamente alla base ogni attaccamento alla mente: «Dire che quella mente o quello stato mentale o quella coscienza mentale costituiscono il sé è un'asserzione infondata. Meglio sarebbe, per coloro che mancano di comprensione, considerare sé questo corpo composto di elementi, piuttosto che la mente. Il corpo è soggetto a cambiamenti e può durare un anno oppure decenni, ma ciò che si chiama mente, con i suoi pensieri e stati di coscienza, sorge di continuo giorno e notte e altrettanto rapidamente svanisce. Per questo, qualunque esperienza corporea, qualunque sensazione, percezione, pensiero o coscienza passati presenti o futuri, grossolani o sottili, devono essere visti con chiarezza e secondo saggezza: 'questo non mi appartiene, questo non è me, non è il mio sé'».

L'inganno ci fa perdere la prospettiva, ci fa attaccare a un'immagine e ci fa dimenticare la nostra splendente vera natura. Alan Watts lo chiamava «il tabù sulla conoscenza di ciò che si è».

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

RICORDARE CHI SIAMO

Che stupore, tutti gli esseri viventi hanno la natura buddhica del risveglio e della libertà, eppure non se ne rendono conto e navigano inconsapevoli per molte vite sugli oceani della sofferenza.

È tempo di realizzare la vostra natura di Buddha.

Prajñāparamita

L'inganno, in noi, può essere disperso in un attimo. Non è mai troppo tardi per l'illuminazione della saggezza, per quanto a lungo sia durato il buio. In una storia famosa, un pellegrino spirituale che nella sua ricerca aveva percorso tutta l'India chiese al Buddha di riassumergli i propri insegnamenti nel modo più breve possibile. Il viandante, di nome Bahia, temeva di non avere ancora molto da vivere e in effetti morì poco dopo l'incontro con il Buddha. Sentendo la sua urgenza, il Buddha sintetizzò parlando della libertà al di là del sé. «In ciò che si vede c'è solo il vedere; in ciò che si ode c'è solo l'udire; in ciò che si percepisce c'è solo il percepire; nel pensiero c'è solo il pensare.» Comprendere queste parole fu sufficiente perché in Bahia svanisse l'idea ingannevole di un sé separato. Al cadere dell'illusione di un sé, Bahia si risvegliò alla vera natura della vita, aperta e senza mediazioni, e scoprì che la libertà a lungo cercata si trovava nel suo stesso cuore saggio.

Uscire dall'illusione della separazione è un sollievo. Philippa, un'infermiera in un hospice buddhista, mi raccontò una storia che aveva vissuto nell'ospedale di zona nel quale lavorava. Fra i suoi assistiti c'era un paziente che era stato portato all'ospedale sotto sorveglianza, dal carcere locale. Bill aveva quarantaquattro anni, scontava una lunga sentenza per rapina a mano armata e stava morendo per complicanze del virus HIV e dell'epatite C. Non aveva voluto che la madre lo andasse a trovare perché si vergognava molto della propria vita. Philippa però aveva visto al di là di quella vergogna e dopo un colloquio molto coinvolgente l'aveva convinto a stabilire un contatto con la madre. Alcuni giorni dopo la madre arrivò: fragile, sopra l'ottantina, con un'espressione di angoscia in viso.

Quando la mamma di Bill entrò nella stanza vide il figlio, che non le

aveva parlato per anni, con la divisa della prigionia e ammanettato al letto. Philippa aveva paura che quella madre retta e piena di dignità avrebbe guardato il figlio con disappunto e giudizio. Invece lei si fermò accanto al letto silenziosa, e i due si guardarono a vicenda da capo a piedi; poi i due sguardi si agganciarono e di colpo caddero via le circostanze, le pene, i ruoli, le convenzioni. Philippa disse che la madre guardò il figlio come se fosse un neonato, come una santa che testimonia un miracolo, con il cuore di tutte le madri. Bill e sua madre si videro a vicenda nella propria originaria bontà, eterna e capace di perdonare. Sedettero insieme per un'ora tenendosi per mano. Non c'era molto da dire. Quando la madre se ne andò Bill disse che a quel punto poteva morire in pace.

Quando si disperde l'illusione della separatezza vediamo al di là dei nostri ruoli e drammi, al livello dello spirito. Riconosciamo la danza universale della vita, dove i ruoli e i drammi e perfino gli stessi attori sono provvisori e onirici, fatti di nulla e di tutto.

IL CUORE SPAZIOSO E LIMPIDO

Il maestro della Tradizione della foresta Ajahn Maha Bua spiega che lo stato di inganno è come un villaggio terrorizzato dai banditi: una volta dispersa l'ignoranza, i banditi non la fanno più da padroni e l'intero villaggio è libero di occuparsi indisturbato dei propri affari.

Un praticante, Charles, venne a un ritiro di meditazione frustrato per la situazione del suo matrimonio. A lungo si era raccontato che andava tutto bene, ma sotto sotto sapeva che non andava bene per niente. Sedette in meditazione per alcuni giorni, cominciando a percepire il proprio respiro, il corpo e la mente. Man mano che la mente gli si acquietava e il cuore gli si apriva, mi disse di riuscire sempre meglio a fare un passo indietro e a vedere l'intera situazione con gli occhi della saggezza. «Non sono stato un partner molto affettuoso. Mia moglie è veramente ferita e arrabbiata e probabilmente mi vuole lasciare. Devo occuparmene.» La stessa chiarezza era emersa in un altro praticante, una donna d'affari, che si era resa conto che i suoi finanziatori non miravano al suo interesse ma desideravano scavalcarla e rilevare l'affare per se stessi. Una madre ha preso atto che il figlio, sposato di fresco e da poco trasferitosi a Londra, aveva la propria vita e che il suo annoso rapporto di dipendenza con lui sarebbe dovuto cambiare. E un uomo con una grave recidiva di cancro di cui aveva sottovalutato l'impatto ha aperto gli occhi: «Ah, può darsi che muoia fra non molto, sarà meglio che mi prepari».

Nella spaziosità e nella chiarezza riusciamo a capire che ognuno di noi prende parte alle perdite e alle sofferenze della vita come alle sue meraviglie e bellezze. Questo risveglia in noi la compassione, invece che il giudizio e la negazione. La compassione e la spaziosità sorgono insieme. Una volta disperso l'inganno non siamo più tanto spaventati o preoccupati per noi stessi: dissolta l'illusione di un sé separato il gioco della vita si fa meno personale, entra a far parte di quella danza senza tempo che si chiama «l'andare e venire delle quattro stagioni». Le società tradizionali in tutto il mondo comprendono quanto sia importante dissolvere l'illusione della separatezza; per farlo utilizzano la meditazione e la trance, la ricerca di visioni, le sostanze psicotrope, la veglia, la musica e la danza. La pratica

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

buddhista ci mostra come farlo con costanza, in un modo abile e sistematico. Quando l'inganno si disperde arriva un incredibile senso di libertà.

In questa apertura senza tempo ci si apre anche il cuore. Thomas Merton racconta come ne fu colpito, un pomeriggio come tanti. «A Louisville, all'angolo fra la Quarta Strada e Walnut, nel centro del quartiere commerciale, fui improvvisamente sopraffatto dalla realizzazione che amavo tutte quelle persone che incontravo, che loro mi appartenevano e io appartenevo a loro, che non potevamo essere alieni gli uni agli altri anche se eravamo dei perfetti estranei. Fu come risvegliarmi da un sogno di separatezza e di autoisolamento fittizio nel mondo tutto speciale della rinuncia e della presunta santità (...). Quel senso di liberazione da un'illusoria diversità dagli altri mi diede un tale sollievo e una tale gioia che quasi mi misi a ridere forte, da solo.»

Quando scopriamo la chiarezza spaziosa diventiamo cittadini dell'amore.

Parte IV

TROVARE LA LIBERTÀ

LA SOFFERENZA E IL «LASCIAR ANDARE»



C'è la sofferenza. C'è la causa della sofferenza. C'è la fine della sofferenza. C'è la via che conduce alla fine della sofferenza. Queste quattro nobili verità insegnano la realtà della sofferenza e la fine della sofferenza.

Il Buddha

In un mondo di tensione e di disastri è necessario che coloro che sono in ricerca integrino la propria vita interiore non evitando l'angoscia e fuggendo dai problemi ma affrontandoli nella loro nuda realtà e banalità.

Thomas Merton

Chiunque abbia mai ricevuto un'introduzione agli insegnamenti buddhisti, anche la più sommaria, ha familiarità con il suo punto di partenza: la verità ineludibile che l'esistenza implica sofferenza. Si chiama «prima nobile verità». Con che difficoltà l'accettiamo pienamente! Al mio arrivo al monastero della foresta, appena presi i voti monastici, Ajahn Chah mi diede il benvenuto dicendomi: «Spero che tu non abbia paura di soffrire». Basito da questo augurio, gli chiesi che cosa intendeva dire; lui proseguì: «Ci sono due generi di sofferenza: quella da cui fuggi, che ti segue dovunque, e quella che affronti direttamente, e dalla quale così facendo ti liberi». Fra tutte le «mappe» della psicologia buddhista, quella delle nobili verità, che insegna a comprendere la sofferenza e a porle fine, è la più centrale. Lo scopo della psicologia buddhista – la sua etica, la sua filosofia, le sue pratiche e la sua vita comunitaria – consiste per intero nello scoprire che è possibile essere liberi e gioiosi anche di fronte alla sofferenza della vita umana. Le quattro nobili verità sono esposte in forma di diagnosi psicologica: i sintomi, le cause, le possibilità di guarigione e il percorso terapeutico.

Quando una persona viene a chiederci aiuto, che siamo operatori sanitari, terapeuti o amici, per prima cosa siamo testimoni della sua sofferenza.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Qualunque forma prenda quella sofferenza – conflitto, paura, depressione, stress, ossessione, confusione, malattia mentale, divorzio, problemi al lavoro o in famiglia o con la legge, creatività non realizzata o amore non corrisposto – dobbiamo essere disposti a riconoscerne la verità.

Siamo dunque testimoni del dolore dell'altro. La psicologia buddhista distingue chiaramente fra dolore e sofferenza. Il dolore è un aspetto inevitabile del mondo naturale; è fisico, biologico e sociale, intessuto nella nostra esistenza come la notte lo è al giorno, inevitabile come lo è il morbido e il duro, il caldo e il freddo. Noi che abitiamo un corpo umano facciamo esperienza di un continuo flusso di piacere e dolore, guadagno e perdita, che monta e cala come la marea. Vivere nella società umana porta con sé gli stessi aspetti: incontriamo lode e biasimo, fama e cattiva reputazione, successo e fallimento, che sorgono e passano senza fine.

La sofferenza è una cosa diversa dal dolore: è la nostra reazione all'inevitabile dolore della vita. La nostra sofferenza personale può comprendere ansia, depressione, paura, confusione, angoscia, rabbia, dispiacere, dipendenza, gelosia, frustrazione. La sofferenza però non è solo personale: la nostra sofferenza collettiva include le pene generate dalla guerra e dal razzismo; l'isolamento e la tortura dei prigionieri, dovunque nel mondo; la fame, la malattia, l'abbandono degli esseri umani, in ogni continente, a cui si potrebbe porre rimedio. Questa sofferenza individuale e collettiva, la prima nobile verità, è ciò che siamo chiamati a comprendere e a trasformare.

La seconda nobile verità descrive la causa della sofferenza: l'avidità. L'avidità, spiega, dà origine all'avversione e all'inganno; da queste tre radici nascono tutti gli altri stati mentali non salutari come la gelosia, l'ansia, l'odio, la dipendenza, la ossessività, l'impudenza, che sono cause di sofferenza individuale e globale.

La terza nobile verità ci offre la via d'uscita: la fine della sofferenza. A differenza del dolore, la sofferenza non è inevitabile. Possiamo essere liberi dalla sofferenza quando lasciamo andare le nostre reazioni, la nostra paura e avidità; quella libertà è detta nirvana. Ecco la terza nobile verità.

La quarta nobile verità è il sentiero che conduce al termine della sofferenza, sentiero detto «via di mezzo» o «via mediana». La via mediana ci invita a trovare la pace dovunque siamo, qui e ora. Possiamo trovare presenza mentale e libertà proprio in mezzo alle gioie e ai dispiaceri, a condizione di non afferrare la vita con avidità né opporle resistenza. Seguire la via mediana

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ci rende integri; impariamo ad acquietare la mente e a vedere le cose con saggezza.

Ecco un sedicesimo principio della psicologia buddhista:

16 Il dolore è inevitabile, la sofferenza no. La sofferenza sorge dall'avidità. Lascia andare l'avidità e sii libero dalla sofferenza.

Le quattro nobili verità insistono che dobbiamo affrontare a viso aperto il nostro dolore, sia quello che proviamo nel corpo e nella mente che quello del mondo, e ci insegnano a smettere di scappare. Solo aprendoci con coraggio al dolore del mondo così com'è possiamo trovare la nostra libertà. È questa la richiesta che si pone a tutte le persone in grado di risvegliarsi. Come ci ricorda Joseph Campbell, «il primo passo verso la conoscenza del prodigio misterioso della vita consiste nel riconoscere la natura mostruosa della sfera terrena e umana come anche la sua gloria».

Naturalmente anche la psicologia occidentale riconosce fino in fondo la sofferenza; in un certo senso, però, ci porta semplicemente ad accettare la nostra sofferenza, quella che Freud chiamava «il nostro normale tasso di nevrosi». Come aveva detto in una espressione famosa quanto piena di rassegnazione, «Scopo della psicanalisi è rivendicare un po' più di ego dal vasto mare dell'*id*». Come Freud, anche i grandi filosofi esistenzialisti Sartre e Camus si erano concentrati sulla inevitabilità della sofferenza. L'accettazione filosofica o psicologica della nostra infelicità abituale, però, è un ben misero punto di arrivo!

Le quattro nobili verità promettono molto di più: sono un insieme completo e sistematico di principi psicologici e di insegnamenti da utilizzare per porre fine alla sofferenza; comprenderli significa poter raggiungere la libertà.

LA PRIMA NOBILE VERITÀ

Ecco come si dispiega la pratica relativa alle quattro nobili verità. Riconoscere la sofferenza è l'inizio. Al monastero, Ajahn Chah fissava i suoi studenti come se facesse l'inventario delle loro sofferenze; a volte ci interrogava ad alta voce: «Che tipo di sofferenza provi?» Alle risposte degli studenti, che si trattasse di dolore fisico o della paura dei fantasmi, lui li guardava con empatia e chiedeva: «Riesci a sopportarla?» In seguito suggeriva qualche pratica – da quella della consapevolezza a quella del pentimento, da quella della compassione a quella della solitudine – che li aiutasse a trasformare la propria sofferenza; prima però voleva che imparassero a reggerla con dignità.

Noi tutti siamo soggetti a invecchiamento, a morte, a perdite che nulla potrà cambiare. Solitudine, tradimento, insicurezza non hanno terapie esterne. Il Buddha richiamava instancabilmente alla memoria dei suoi seguaci queste sofferenze elementari: «Sebbene ci consideriamo duraturi, a quanto pare non lo siamo. Sebbene pensiamo che ci saremo per sempre, non sarà così». Possiamo cercare di distrarci ma la nostra sofferenza ci seguirà; affrontare il dolore e la sofferenza in maniera onorevole è l'unico modo che abbiamo per crescere.

In vita mia ho dovuto far fronte alle ferite ricevute da mio padre; ho dovuto consentirmi di provare il peso del dolore vissuto nella nostra famiglia, ho dovuto fare esperienza della ferita, del senso di tradimento, del furore, della tristezza. È stato un processo arduo che si è svolto nel monastero, in terapia e in anni di pratica. Quando i miei genitori si separarono, avevo cominciato a frequentare l'università e a insegnare. Il divorzio fu duro per mio padre: non sapeva che cosa fare, non riusciva a lavorare. Un anno dopo che era andato via da casa, in un periodo di sconforto, venne a stare con me e con uno dei miei fratelli; dormiva nello studio, nel nostro spazioso appartamento a Boston, e andava in giro silenzioso cercando di non farsi vedere troppo, cercando di immaginarsi una nuova vita da solo. Sentendo quanto fosse depresso, i miei sentimenti passarono dalla rabbia alla pietà e infine alla compassione. Alla fine mio padre si trasferì in un appartamento più piccolo, dove andò a vivere da solo. Mia madre, che ero andato a trovare

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

nel suo nuovo appartamento a Washington, si era creata una vita molto più felice e si era fatta tutt'una nuova cerchia di amici. Ne ero stupito e frustrato, pensando a tutto il tempo che era rimasta inerte: perché ci aveva messo tutti quegli anni a dichiarare finito il loro matrimonio? Lei riconobbe, con onestà, quanto fossero stati terribili quegli anni per tutti noi, cosa che mi sollevò, ma poi aveva voglia di passare oltre, subito, di concentrarsi sul suo nuovo modo di vivere. A me riusciva più difficile, e dovetti lavorare passo dopo passo sulla sofferenza vissuta in famiglia: dovevo essere disposto a elaborare un lutto.

Il collega Malidoma Somé, un guaritore dell'Africa Occidentale, ha osservato che qui in Occidente abbiamo dimenticato come si vive un lutto. Le nostre strade, dice, sono piene di morti non piantati. La cultura di Malidoma conosce il valore del lutto e celebra riti per onorare le nostre perdite e il nostro dolore. I suoi anziani africani dicono che soltanto permettendoci di vivere il lutto, l'offesa, il desiderio, il dolore e il pianto possiamo scoprire il cuore saggio che li può contenere tutti, ossia impariamo a onorare la prima nobile verità.

Ho sentito di una giovane psicologa junghiana che aveva preso parte a un seminario professionale in cui avevano proiettato un filmato con una degli ultimi allievi di Jung, Marie-Louise von Franz, grande analista specializzata nei sogni. Dopo il filmato, un gruppo selezionato di anziani analisti junghiani e lo stesso nipote di Jung avrebbero risposto a domande scritte del pubblico, annotate su cartoncini da consegnare sul palco.

Uno di quei cartoncini narrava un terrificante sogno ricorrente nel quale il soggetto era sottoposto dai nazisti a torture e atrocità e spogliato di qualsiasi dignità umana. Un membro del gruppo lo lesse a voce alta; mentre ascoltava la psicologa che seguiva il seminario aveva cominciato a formulare un'interpretazione del sogno, anticipando nella sua mente quello che avrebbero risposto gli esperti. Non era certo un rompicapo, pensava lei, e la sua mente era occupatissima a offrirle spiegazioni simboliche delle torture descritte nel sogno. Non fu affatto così che gli esperti risposero. Una volta completata la lettura il nipote di Jung percorse con lo sguardo il vasto uditorio. «Per favore, volete alzarvi tutti?» chiese. «Staremo in piedi insieme osservando un attimo di silenzio in risposta a questo sogno.»

Mentre si alzavano tutti, la psicologa anticipò la discussione che, ne era certa, sarebbe seguita. Ma quando si risedettero tutti gli esperti passarono a

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

un'altra domanda. La psicologa non ci capì niente. Alcuni giorni dopo chiese spiegazioni a uno dei suoi insegnanti, a sua volta analista junghiano. «Ah», rispose lui, «nella vita c'è una vulnerabilità così estrema, una sofferenza così indicibile, che va al di là delle parole. Di fronte a una simile sofferenza l'unica cosa che possiamo fare è alzarci in piedi e rendere testimonianza, così che nessuno la debba sopportare da solo.»

Testimoniare la nostra sofferenza ha una qualità sacra che è diversa dalla sua rimozione o repressione. Testimoniare è una parte essenziale della meditazione: una consapevolezza attenta e compassionevole. A volte testimoniare è l'unica cosa da fare; altre volte, dopo la testimonianza, è necessaria una risposta energica. In entrambi i casi la nostra sofferenza dev'essere portata a livello conscio. Nell'espressione di Elie Wiesel, lo scrittore premio Nobel che ha passato tutta la vita a esplorare le sofferenze provocate dai nazisti, «la sofferenza non conferisce né privilegi né diritti; dipende tutto dall'uso che se ne fa. Se la si usa per aumentare l'angoscia degli altri la si degrada, addirittura la si tradisce. Verrà bene il giorno in cui comprenderemo che la sofferenza può elevare gli esseri umani. (...) Dio ci aiuti a sopportare bene la nostra sofferenza».

LE CAUSE DELLA SOFFERENZA

Il dolore è fisico, la sofferenza è mentale. La sofferenza è dovuta interamente all'attaccamento o all'opposizione; è un segno di non disponibilità a muoversi, a fluire con la vita. Ogni vita contiene dolore, tuttavia una vita saggia è libera dalla sofferenza. Una persona saggia fa amicizia con l'inevitabile e non soffre; certo, conosce il dolore, ma non ne è spezzata. Se può, fa tutto il possibile per recuperare l'equilibrio; se non può, lascia che le cose facciano il loro corso.

Nisargadatta

Quando impariamo a distinguere fra dolore e sofferenza, scopriamo che a volte il dolore è una chiamata all'azione; altre volte dobbiamo semplicemente accettare le nostre perdite e tragedie. In entrambi i casi, il dolore va e viene. La sofferenza cresce a partire dalla nostra reazione al dolore originario. La seconda nobile verità ci dice che quando ci attacchiamo a qualcosa generiamo sofferenza. Quando Ajahn Chah notava che uno studente sembrava in difficoltà, con voce premurosa gli chiedeva: «Ehi, stai male?» Se la persona gli diceva di no, lui rideva e diceva: «Ottimo». Se l'altro rispondeva di sì, anche in quel caso sorrideva e diceva: «Hmmm, forse la presa è troppo stretta». La sofferenza è come le ustioni da corda: bisogna mollare la presa.

La psicologia buddhista ci insegna a osservare come agisce il nostro attaccamento. Più ci attacchiamo, più proviamo sofferenza. Se cerchiamo di possedere e controllare le persone che abbiamo intorno, soffriamo; se lottiamo per controllare il nostro corpo e i nostri sentimenti, soffriamo. Se una nazione agisce mossa da attaccamento e avidità, tutto il mondo intorno a lei soffre. La meditazione ci insegna che possiamo lasciar andare il nostro attaccamento.

Loni, una trentottenne, venne a un ritiro di una settimana un anno dopo che le era stato diagnosticato l'AIDS. Nei mesi passati da quella diagnosi Loni si era persa nella confusione e nella paura; al ritiro cominciò a rendersi conto di quanta sofferenza si stesse creando da sola. Quando si rilassò e si fece più consapevole scoprì che la paura era peggiore dei dolori fisici. Loni si mise a lavorare sulla pratica di lasciar andare la paura ogni volta che sorgevano quei pensieri e sentimenti; all'inizio erano tenaci, appiccicosi, ogni volta le toccava ammorbidirli prima di lasciarli andare. Dopo svariati giorni di questa

pratica si ritrovò con il corpo più rilassato e la mente un po' più tranquilla; si sentì piena di un amore e una benevolenza risanatrice che mai avrebbe creduto possibile. La chiave fu lasciar andare. Quando Steve, un altro praticante, arrivò a un ritiro era in pieno conflitto con i figli ormai adulti; seduto in meditazione si rese conto di essere pieno di biasimo, paura e confusione; notò che si attaccava a ogni singola cosa che facevano i figli. Poi notò che c'erano momenti in cui la paura si placava e il cuore gli si apriva; invece di tenere stretta la presa su «come dovrebbero stare le cose» riusciva a guardarle dal punto di vista del «che cos'è meglio per ognuno di noi, a questo punto?» Quando lasciò andare anche solo un po', cominciò a tornargli l'istinto di prendersi cura dei figli.

Come Steve, anche Pilar era piena di biasimo e di rabbia: aveva perso il lavoro di recente, in una ristrutturazione aziendale. Era convinta che fosse successo perché il suo capo, uomo di convinzioni patriarcali, non amava promuovere le donne. Era così arrabbiata che meditava vendetta: voleva fargli causa per licenziamento ingiusto. In meditazione si rese conto di tutto il dolore in cui si trovava immersa. Incoraggiata a studiare le cause della sua sofferenza, si rese conto che, se agiva mossa sostanzialmente da attaccamento e rabbia, soffriva. Continuava a ritenere necessario fare causa all'azienda, ma si rese conto di poterla condurre in modo diverso: se avesse agito mossa da compassione e cura per sé e per altri dopo di lei, avrebbe potuto scegliere la stessa azione con molta meno sofferenza.

Lasciar andare le cause della sofferenza è un processo; a volte significa semplicemente «lasciare che sia» – non cercare di liberarsi dell'esperienza ma ammorbidirsi in uno stato in cui le si consente di verificarsi. Questo ammorbidimento porta a percepire una sensazione di scioglimento della tensione fisica e mentale. Ajahn Chah ci incoraggiava a percepire il dolore dell'attaccamento e poi a rilassarci, a lasciare giù il carico; ci diceva: «Di questi tempi siamo tutti presi a fare in fretta e a forzare le cose. I manghi non sono mai dolci, in questo periodo: li colgono prima che maturino e poi li fanno maturare artificialmente. Questo è perché la gente li vuole in fretta, ma, quando poi li mangia, li trova aspri. Ecco che cosa succede cercando di soddisfare la voglia di avere le cose in fretta! Per avere qualcosa di buono e di dolce devi permettere che essi siano prima aspri, secondo natura. Noi però li cogliamo in anticipo e poi ci lamentiamo che sono aspri.»

Quando Cynthia arrivò alla pratica buddhista si descriveva come uno
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

spirito famelico. Era ossessionata dalla sensazione intollerabile di vuoto, si sentiva priva di valore interiore, una persona orribile. Aveva passato svariati anni in terapia e aveva scoperto il dolore e la mancanza di amore nella sua famiglia adottiva, ma soffriva ancora di disordini alimentari. Più volte nella giornata si rivolgeva al cibo «in cerca della magia», solo per restarne delusa e per averne, invece, «un'indicibile vergogna e sofferenza». I suoi disordini alimentari li chiamava «disordine della memoria», confusione, perdita di umanità. In seguito disse: «Ovviamente sapevo che il cibo non era né la risposta né il vero problema». Quello che poco a poco cambiò le cose per Cynthia fu la consapevolezza e la gentilezza. «All'inizio», mi disse, «era già una vittoria accettare il dolore, la nausea e l'insonnia che facevano seguito a un'abbuffata, invece di tornare a mangiare per alleviare la vergogna e il rimorso di 'esserci ricaduta'».

Per Cynthia fu determinante imparare a lavorare con la vergogna e il rimorso che aveva dentro. Le chiesi, quando la vergogna si faceva forte, di dare compassione al suo corpo. Venne da me in lacrime: da quando si era consentita di percepirlo, il senso di vergogna era diventato una presenza divorante. Le serviva una compassione e una consapevolezza ancora più grandi per aiutarla a lasciare la presa. Poco a poco cominciò a guarire.

È così che in seguito lo descrive Cynthia: «Poco a poco ho imparato a rendermi conto che la mia tendenza da 'spirito famelico' non faceva di me un essere umano fallimentare. L'odio per me stessa era così intenso che ho potuto solo dirmi 'Che questo corpo sofferente possa essere risanato, che questo cuore triste possa essere libero'. Mi stupisce che di recente, quando riesco a vedere la tendenza a reinfilarmi in quel vecchio sentiero così triste, ad attaccarmi alla magia illusoria del cibo, in me nasce una consapevolezza piena di compassione che dice: 'Ah, in realtà non è questo che voglio: mi porterà solo al dolore e alla tristezza'. Quei momenti sono un miracolo, davvero, una liberazione dall'agonia dello spirito famelico. È come se riuscissi a sentire il dolore, a vedere l'attaccamento, e infine a dire: 'Ti vedo, Mara', come il Buddha la notte dell'illuminazione, e a lasciarli andare. Questa lotta mi ha aperto il cuore alle sofferenze degli altri. Siamo circondati tutto il tempo di spiriti famelici. La mia esperienza me li fa vedere in tante persone: non è solo questione di cibo ma di ogni genere di attaccamento. Sento tutta questa compassione perché so quanto si stia male. Solo lasciando andare guariranno e si libereranno il cuore».

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

LASCIAR ANDARE

Cynthia ci ricorda di vivere con pazienza il processo di lasciar andare. A volte sembra che non succeda niente – ed è dura, per gli occidentali che vogliono risultati rapidi. Dobbiamo imparare a osservare le minuscole aperture che si verificano lungo il percorso. Con la pratica possiamo lasciar andare e rilassarci in ogni momento di quiete e di compassione; possiamo cominciare ad affidarci ai momenti di benessere. «Se lasci andare un pochino, avrai un pochino di pace», diceva Ajahn Chah. «Se lasci andare di più avrai più pace. E se lasci andare del tutto, qualunque cosa accada, avrai il cuore libero»: alla fine, sia pure con gran dolore e difficoltà, avremo imparato a lasciar andare.

Una volta un giornalista chiese conto al Dalai Lama della sua affermazione – così spesso citata – di non odiare i comunisti cinesi, nonostante la loro distruzione sistematica del Tibet. In risposta il Dalai Lama spiegò: «Hanno invaso il Tibet, hanno distrutto i nostri templi, bruciato i testi sacri, disperso le comunità, ci hanno tolto la libertà. Ci hanno preso così tanto, perché dovrei permettere loro di togliermi anche la pace della mente?» È proprio perché il Dalai Lama ha imparato a lasciar andare che può lavorare più liberamente a creare un futuro migliore per il Tibet: sa che l'attaccamento alla sofferenza non è la via giusta.

«Lasciar andare» non significa non curarci delle cose e non farcene carico. Noi genitori possiamo amare, proteggere, istruire e nutrire i nostri figli; loro vogliono il nostro sostegno, ma non vogliono essere controllati. Fare i genitori è un apprendimento a lasciar andare che dura una vita intera: in ogni situazione dobbiamo rinegoziare con delicatezza l'equilibrio fra intervenire e lasciar fare. Quando i figli sono piccoli, lasciarli andare fa lo stesso effetto di quando si insegna loro ad andare in bicicletta, dirigendoli e tenendoli in equilibrio senza afferrarli troppo stretti. A ogni passo, a ogni nuova conquista – la prima nottata fuori casa, il primo campeggio, quando imparano a guidare, quando vanno al college – dobbiamo affrontare un grado nuovo di «lasciar andare», continuando nel frattempo ad amarli e a sostenerli.

Lasciar andare era essenziale per Helen, dirigente di sede di una compagnia di assicurazioni. Helen aveva incontrato per la prima volta la
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

pratica di consapevolezza a quarantatré anni, in un programma di riduzione dello stress sul lavoro. La sua forte ansia e solitudine si incardinavano sul fatto di non avere un partner né figli. Helen sentiva che si stava perdendo una parte importante della vita ed era sempre più spaventata all'idea di invecchiare da sola. Per molti anni non aveva voluto figli perché aveva troppa paura di ricreare la propria famiglia d'origine: era cresciuta con un padre tirannico, una matrigna depressa e due fratellastri irascibili. Quello dei due che l'aveva molestata era morto, l'altro era in carcere. Lei aveva vissuto per anni nell'ansia, aveva elaborato i traumi con una psicoterapia e prendeva psicofarmaci per tirare avanti. Aveva trovato utili i corsi di riduzione dello stress.

I suoi insegnanti di consapevolezza le suggerirono di proseguire e di venire allo Spirit Rock; Helen cominciò a venire da noi con regolarità. Ogni passo della sua pratica buddhista implicava il lasciar andare. Mentre prestava attenzione al suo corpo coglieva paure di malattie, di ingrassare, semplicemente di stare nel proprio corpo. Il suo insegnante le disse di permettere all'esperienza di venire e andare, attimo dopo attimo. La pratica di Helen diventò «lascia andare, lascia andare» a ognuno dei pensieri e delle paure e dei giudizi. Poi Helen venne a un ritiro di fine settimana; l'ansia e il senso di solitudine peggiorarono. Dovette riconoscere che probabilmente non avrebbe mai avuto figli. «Lascia andare, lascia andare», continuò poi a ripetersi con dolcezza per settimane. Ogni tanto si sentiva travolta; l'ansia e la solitudine erano semplicemente «troppo».

Helen era devota per natura: la ispiravano i racconti di monaci buddhisti compassionevoli come il Dalai Lama. Per stabilizzare la mente quando le cose andavano male, pensava al Dalai Lama e faceva un voto di gentilezza verso tutte le forze e le difficoltà che la assalivano. Dopo un po' di tempo riuscì a considerare i propri sentimenti e le proprie paure con meno attaccamento. Eppure vedere donne della propria età con bambini le innescava dentro ogni volta la voglia di averne e il ricordo dei suoi traumi familiari; temeva che non si sarebbe mai liberata dalla presa che avevano su di lei.

La volta dopo, quando Helen venne a un ritiro più lungo, sedetti a colloquio con lei; mi disse di essere intrappolata nella stessa vecchia ansia. Le chiesi se potesse prenderne consapevolezza ad alta voce, e lei descrisse il suo stato di disagio fisico, le emozioni di paura, desiderio, disperazione, tutta
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la storia che si ripeteva. Disse che era come in prigione. Incuriosito, le chiesi: «E chi ha le chiavi?» Cominciò a chiederselo anche lei.

Due giorni dopo Helen raccontò una visione che aveva avuto durante una sessione di meditazione a tarda notte: le era apparso il fratello morto, stavolta con fare gentile, che le aveva preso le mani e le aveva detto: «Tu non sei noi»; poi le aveva mostrato che lei stessa aveva la chiave in tasca. Lei aveva sorriso e si era messa a dire: «Libera! Libera! Libera!» Helen sentì che il «lasciar andare» l'aveva aperta a una sorta di grazia. Cinque anni dopo mi imbattei di nuovo in lei: mi salutò con affetto e sembrava più calda e più vivace di come me la ricordavo. Mi disse di aver trovato un maestro tibetano e che stava seguendo una terapia di sostegno; aveva un partner, un uomo più grande di lei, ed era matrigna di due ragazzi adolescenti.

Quando ripenso alla storia di Helen sono ben disposto a riconoscere che gli antidepressivi hanno avuto un ruolo importante nella sua guarigione. Nel decennio passato nella comunità buddhista si è discusso vivacemente se farmaci come gli antidepressivi che prendeva Helen e altri psicofarmaci fossero compatibili con la pratica spirituale. All'inizio alcuni insegnanti temevano che i farmaci avrebbero interferito con il processo necessario di affrontare a viso aperto le nostre paure e lasciarle andare. Al che mi piaceva ricordare loro che noi, ai nostri tempi, avevamo preso un sacco di altre droghe psicotrope.

Chi critica l'abuso di farmaci e l'eccessiva facilità con cui vengono prescritti, sostenendo che possono mettere a tacere alcune sottigliezze della percezione, ha ragione. È particolarmente allarmante il fatto che a un numero enorme di bambini si diano potenti psicofarmaci per controllarne il comportamento, spesso trascurando le cause profonde e senza offrire trattamenti di altro genere.³⁴ Ma l'ansia e la depressione hanno anche radici biochimiche che possono travolgere la nostra capacità di affrontare le nostre esperienze con chiarezza. Il nostro sistema nervoso ha squilibri chimici ormai cronici, provenienti da lutti, traumi e altre fonti, che vanno riconosciuti.

Oggi, che io sappia, i maestri di meditazione più sensibili riconoscono un posto anche ai farmaci, specie per un periodo iniziale di stabilizzazione. Se usati in modo appropriato, i farmaci possono aiutare le persone travolte dall'ansia e dalla depressione a trovare la capacità di essere mentalmente presenti; per un periodo diventano un sostegno al «lasciar andare», non un impedimento. Di fatto, in anni recenti un certo numero di maestri spirituali

che conosco ha fatto uso a sua volta, in periodi difficili, di antidepressivi e altri farmaci analoghi. Il punto non è aderire a un qualche ideale ma rispettare ciò che ci aiuta sul serio a garantire alla mente un equilibrio sufficiente perché conservi le proprie innate saggezza e bontà.

L

Un uomo che partecipa per corrispondenza, dal carcere, all'Insight Prison Project collegato con lo Spirit Rock, aveva scoperto il «lasciar andare» in un modo molto drammatico:

Oggi inizia il ventottesimo anno che sono qui dentro. Ho riso molto quando ho letto quel che mi ha scritto, che potrei anche essere un monaco: uno dei soprannomi che mi danno è «il monaco di Trenton» o «il Buddha che sorride».

Non era con quei nomi che mi si conosceva, prima. Nei primi dieci anni ero cattivo e pericoloso. Nel 1985 fui messo in isolamento stretto per aver picchiato un uomo; il mio mentore apparve sotto forma di un ex killer al soldo della mafia irlandese che era diventato uno yogi. Mi diede una copia dell'Anapanasati Sutra, il Discorso sulla consapevolezza del respiro, e mi convinse che non potevo vivere tutta la vita nella rabbia e nel furore. Mi diede da seguire un programma di hatha yoga con pranayama e meditazione seduta.³⁵ Mi passò una copia consunta del Discorso sui quattro fondamenti della presenza mentale. Il mio diario riporta:

«Da giovane volevo essere accettato. Dopo essere stato accettato volevo il potere. Avuto il potere, mi sono reso conto che il potere senza saggezza porta al dolore. Dopo aver acquisito una piccola quantità di saggezza non desideravo più essere accettato, desideravo la solitudine.»

Quella mia pagina di diario si chiudeva con le parole: «Così finisce questa parte della mia vita».

Per i successivi due anni non sono mai uscito dalla mia cella se non per passare lo straccio sul pavimento di tutto il blocco di celle e sulle scale, una volta alla settimana. Ho dato via tutto quel che possedevo, tranne le mie carte giudiziarie e i libri. Mi sono dedicato allo yoga, al pranayama e alla meditazione. Seguivo il respiro a lungo e praticavo la presenza mentale. Sembrava che non succedesse niente. Poi mi sono reso conto che gli oggetti della mia consapevolezza cominciavano ad avere consistenza: con questo intendo una profondità. Questa consistenza è illusoria perché all'inizio sorge dalla memoria o dall'immaginazione. Ben presto la

consistenza si rivela più limpidamente: si passa a una presenza e consapevolezza prive dell'effetto di distorsione della memoria e dell'immaginazione. La mia mente si è stabilizzata e io ho rinunciato a ogni lotta. Ora vivo in questo modo più a lungo che posso. Non so se era questo che doveva succedere, ma è quello che è successo a me: sono diventato tranquillo. Ho imparato ad ascoltare a prendermi cura. È stato durante questo periodo che le persone hanno cominciato a chiamarmi «il monaco di Trenton».

C'è una fine della sofferenza, dice il Buddha; non una fine al dolore, ma la liberazione dal suo potere. È il nirvana. La maggior parte dei testi buddhisti descrive il nirvana in termini molto semplici perché non vogliono che le persone fraintendano e si attacchino a un qualche stato immaginario. «Quando si abbandona l'odio e l'illusione», dice il Buddha, «smettiamo di provocare dispiaceri a noi stessi e agli altri. Questo è il nirvana.» È detto nirvana anche il non creato e immortale, perché non è una condizione o uno stato ma la pace e la felicità naturali e gioiose di quando non ci attacchiamo a nulla. A volte il lasciar andare è così profondo che la nostra identità cade via per intero. In quei momenti di trasformazione si sperimenta il nirvana come vuoto, buio ed eternità, oppure come la luminosa vacuità di tutte le cose. A volte la pace e la felicità del nirvana sono un qualcosa di ordinario, un riposare del cuore nella consapevolezza, indisturbato e stabile nel continuo mutare di ogni cosa. Shunryu Suzuki lo spiega così: «Quando realizzi il fatto che ogni cosa cambia e vi trovi dentro la tua compostezza, allora ti trovi nel nirvana».

Nei paesi asiatici buddhisti, la cultura popolare immagina erroneamente il nirvana come un regno paradisiaco nel quale vanno i monaci anziani dopo essersi impegnati nella purificazione e nella negazione di sé per molte vite. Perfino gli occidentali possono pensare ingenuamente a un nirvana come a qualche remoto stato trascendente raggiunto dagli yogi nell'Himalaya. È un errore. «Il nirvana», dice il Buddha, «è immediato, visibile qui e ora, invitante, attraente, comprensibile al cuore saggio.»

Ajahn Buddhadasa, un collega di Ajahn Chah, teneva particolarmente a guidare i suoi studenti a ricercare il nirvana nei modi più semplici, nei momenti della vita quotidiana. «Il nirvana», diceva, «è la freschezza di lasciar andare, la delizia intrinseca dell'esperienza quando non c'è attaccamento né

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

resistenza alla vita. È sempre a disposizione.» E continuava spiegando: «Chiunque può rendersene conto: se l'attaccamento e l'avversione fossero con noi giorno e notte senza sosta, chi mai potrebbe sopportarlo? In quelle condizioni gli esseri viventi morirebbero o impazzirebbero. Noi invece sopravviviamo perché abbiamo periodi spontanei di calma, pienezza e agio; anzi, di fatto questi durano di più dei fuochi dell'attaccamento e della paura. È questo a sostenerci: abbiamo periodi di riposo che ci ritemprano e risanano. Perché non provare gratitudine per questo nostro nirvana quotidiano?»

Sappiamo come si fa: ci piace lasciar andare il mondo di notte, quando andiamo a dormire; è una delizia lasciar andare e farsi un buon sonno. È una delizia anche lasciar andare da svegli. Lasciando andare l'attaccamento nelle mutevoli condizioni della vita, ci liberiamo. Ajahn Chah diceva: «Lascia andare e dimora in pace nell'incondizionato, nella pura consapevolezza, in colui che conosce». Quando dimoriamo in pace in «colui che conosce» sparisce il tempo e sparisce il sé; il soggetto che soffre viene liberato e noi siamo la pura e semplice consapevolezza di tutto quanto.

Paradossalmente, il «lasciar andare» è sia la meta che il percorso. Vedo i frutti del lasciar andare risplendere in tutti coloro che intraprendono questa pratica. La benevolenza e la generosità crescono, quando lasciamo andare le lotte della vita. Il Buddha descrive l'agio che nasce quando si lascia andare: «Come un'ape prende l'essenza di un fiore e il polline senza distruggerne la bellezza o il profumo, così il saggio percorre liberamente la propria vita, portando solo benedizioni».

I FRUTTI DEL LASCIAR ANDARE

Quando lasciamo andare ma vediamo ancora gli altri soffrire, il cuore ci si riempie di compassione. Quanta sofferenza provocano gli esseri umani! In quei casi ci risvegliamo a una profondità di significato e a una tenerezza che vanno al di là delle nostre ferite personali. Un maestro zen chiama «le lacrime della Via» questi momenti di cura per gli altri; la nostra sofferenza personale diminuisce, ma aumenta in noi la consapevolezza della pena e del dolore del mondo. E con il cuore aperto ci sentiamo connessi con tutte le cose.

Dimorando nella pace del cuore ci viene da piangere alle follie dei tanti che vivono nella sofferenza dell'avidità, dell'odio e dell'illusione, che hanno perso la strada. E allora agiamo, senza che nessuno ce lo chieda. Quando un bambino cade attraversando la strada si precipitano tutti per tirarlo via dal pericolo; quando vediamo la sofferenza, diamo risposta. Barbara Wiedner, fondatrice del movimento «Nonne per la pace», lo descrive così: «Ho cominciato a chiedermi: che genere di mondo sto lasciando ai miei nipoti? Così ho preso un cartello «Una nonna per la pace» e mi sono piazzata all'angolo della strada. Poi mi sono unita ad altri che facevano una barriera umana, inginocchiati, davanti a una fabbrica di munizioni. Mi hanno portato in prigione, spogliato e perquisito, buttato in una cella. Mi è successo questo: mi sono resa conto che non mi potevano fare più niente. Ero libera». Ora Barbara e la sua organizzazione Nonne per la pace lavora in Paesi di tutto il mondo.

Il Tao Te Ching spiega: «Dato che [lei] ha lasciato andare, può prendersi cura del benessere di tutti come una madre si prende cura del suo figliolo». Quando smettiamo di essere «una persona sofferente» siamo liberi di portare benedizioni ovunque andiamo.



PRATICA: LASCIAR ANDARE

«Lasciar andare» non significa perdere la conoscenza che abbiamo acquisito in passato: la conoscenza del passato resta con noi. Lasciar andare è semplicemente liberare ogni immagine ed emozione, ogni rancore e paura, attaccamento e delusione che legano il nostro spirito. Come svuotare una tazza, il lasciar andare ci rende liberi di ricevere, rasserenati, più sensibili e svegli.

Per praticare il lasciar andare, siediti comodo e tranquillo. Porta una gentile attenzione al corpo e al respiro. Rilassati per svariati minuti sul terreno del presente.

Ora porta alla tua consapevolezza ogni storia, situazione, sentimento e azione che è tempo di lasciar andare. Dagli gentilmente un nome (tradimento, tristezza, ansia ecc.) e dagli spazio, permettilgli di esserci e di fluttuare senza incontrare resistenze nello spazio di un cuore compassionevole. Continua a respirare. Senti l'infelicità che proviene dal fatto di trattenerlo ancora; chiediti: «devo continuare a ripetere questa storia? Devo restare attaccato a queste perdite, a questi sentimenti? È ora di lasciar andare?» Il cuore lo saprà. Chiediti se sia davvero saggio lasciare la presa. Senti il beneficio, l'agio che potrà venire dal lasciar andare.

Ora comincia a dirti: «Lascia andare, lascia andare», con delicatezza, più volte. Ammorbidisci il corpo e il cuore e lascia che ogni sentimento che sorge coli fuori da te come l'acqua che cola via da una vasca da bagno. Lascia andare le immagini, le convinzioni, l'indignazione, il senso di inferiorità: lasciali andare tutti. Senti lo spazio che si genera mentre lasci andare; senti come il cuore si rilassa e il corpo si apre.

Ora dirigi la mente a immaginare il futuro che è stato liberato dalla specifica questione che hai lasciato andare. Percepisci la libertà, l'innocenza, l'agio che questo lasciar andare può portare in quello spazio. Di' a te stesso: «Lascia andare» ancora alcune volte. Siedi in pace e nota se quel sentimento si ripresenta; ogni volta che torna, respira con delicatezza come inchinandoti a esso e di' gentilmente «Ti ho lasciato andare».

Le immagini e i sentimenti possono ritornare più volte, tuttavia se continui a praticare alla fine poco a poco svaniranno. Gradualmente la mente arriverà

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

a fidarsi dello spazio del lasciar andare; il cuore sarà sempre più sereno e tu sarai libero.

LA SFERA D'AZIONE DEL CUORE

Intenzione e karma



Qualunque cosa faccia una persona, il risultato delle sue azioni la seguirà fino ai confini del mondo. Non c'è luogo sulla terra né in cielo in cui le conseguenze delle nostre azioni non diano frutti.

Il Buddha (Dhammapada)

«Karma» significa che non puoi sfuggire a niente.

Ruth Denison

Sento di continuo la parola karma: l'American Express si pubblicizza come «la carta di credito ufficiale del buon karma»; un articolo uscito sul New York Times su Britney Spears si intitolava «Miss Cattivo karma sui media». Quando gli avvenimenti ci sopraffanno la gente dice: «È il tuo karma». Che cosa significa realmente la parola karma³⁶

Il termine descrive la legge di causa ed effetto: quello che seminiamo raccogliamo. Cosa più importante, il karma è il risultato dell'intenzione. Mettiamo che un uomo prenda una lama e la affondi nel corpo di un altro uomo, provocandone la morte. Che tipo di karma ha generato? Se a impugnare la lama è un abile chirurgo che effettua un intervento rischioso per alleviare una sofferenza, il karma è positivo anche se il paziente muore; la stessa azione compiuta sotto la spinta dell'ira, invece, produrrà il karma nefasto dell'assassino.

Intenzione e motivazione, le radici del karma, occupano un posto del tutto centrale nella psicologia buddhista. Il Dalai Lama, che guida il popolo tibetano in anni di esilio e di lotta politica, dice che, sebbene possa fare anche lui qualche errore, l'unica cosa su cui può contare con sicurezza è la sua motivazione sincera. Il modo più efficace di dirigere il nostro karma è chiarire la motivazione che ci muove e formulare un'intenzione.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Quando abbiamo l'intenzione di vivere con nobiltà d'animo, rispetto e compassione, e agiamo a partire da queste intenzioni, ci prepariamo un futuro positivo. Quando la nostra motivazione affonda le radici nell'ira, nel senso d'inferiorità, nell'attaccamento, nell'autocritica, nella paura e nella depressione, e agiamo a partire da queste intenzioni, perpetuiamo questi schemi comportamentali che generano dolore.

Ecco un diciassettesimo principio della psicologia buddhista:

17 Sii consapevole dell'intenzione che hai. L'intenzione è il seme da cui nasce il nostro futuro.

KARMA E ABITUDINI

Nei testi antichi, karma compare spesso come parola composta, karmavipaka. Il termine significa «azione e risultato», quello che chiamiamo causa ed effetto. Non è un concetto filosofico: è una descrizione psicologica di come si dispiega la nostra esperienza giorno dopo giorno.

Un buon modo di cominciare a comprendere il karma è osservare i nostri schemi di comportamento. Osservando abitudini e condizionamenti, ci rendiamo conto che il nostro cervello e la nostra coscienza creano schemi ripetitivi. Se pratichiamo il tennis già da tempo, la palla ha appena lasciato la racchetta dell'avversario che già anticipiamo il nostro prossimo colpo. Se pratichiamo la rabbia, il minimo insulto innescherà in noi un accesso di furore. Questi schemi sono come un CD riscrivibile: quando uno schema di reazione viene inciso ripetutamente, diventa la risposta standard. Le neuroscienze moderne l'hanno dimostrato in modo piuttosto convincente: se ripetuti, i nostri schemi di pensiero e di azione possono modificare realmente il nostro sistema nervoso. Ogni volta che concentriamo l'attenzione e seguiamo le nostre intenzioni, i nostri nervi si accendono, le sinapsi si connettono e quegli schemi di attività neuronale si rafforzano: alla lettera, i neuroni crescono lungo quello specifico percorso.

Il maestro zen Thich Nhat Hanh descrive il processo karmico del condizionamento con un'altra metafora: l'immagine di piantare semi nella coscienza. I semi che seminiamo contengono in sé un potenziale di crescita, quando le condizioni sono favorevoli. Il seme di una magnolia o di una sequoia contengono in sé tutto lo schema vitale della pianta, che reagirà a condizioni propizie alla crescita in termini di acqua, terra e luce solare. Un testo buddhista cinese descrive questi semi: «Dall'intenzione germoglia l'atto, dall'atto germoglia l'abitudine. Dall'abitudine cresce il carattere, dal carattere si sviluppa il destino».

Quello che pratichiamo diventa un'abitudine. Ciò che può essere benefico in una certa occasione in seguito può diventare una forma di prigione. Una volta un giornalista, intervistando Andrew Carnegie sull'accumulo della ricchezza, gli chiese: «Avrebbe potuto smettere in ogni momento, vero? Perché ha sempre avuto molto di più di quanto le servisse». «Sì, è vero»,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

aveva risposto Carnegie, «ma non sono mai riuscito a smettere. Avevo dimenticato come si fa.» Le abitudini hanno una natura collettiva, oltre che individuale. Durante la prima esecuzione del Messia di Händel, quando re Giorgio II sentì il coro dell'Alleluja ne fu così colpito che si alzò in piedi, contrariamente a ogni etichetta. Naturalmente quando si alza il re devono alzarsi anche tutti gli altri. Da quel giorno, nei paesi anglosassoni, comunque sia eseguito l'Alleluja, l'intero uditorio si alza in piedi. Certo, questa è una convenzione innocua, ma le società possono conservare ugualmente anche abitudini distruttive spinte dal razzismo, dall'odio e dal desiderio di vendetta.

Sulle abitudini si può lavorare: possiamo «ri-cablare» il nostro sistema nervoso con il processo di consapevolezza RAIN già descritto nel capitolo 7. Questa trasformazione si origina nell'intenzione. La psicologia buddhista spiega che a monte di ogni atto c'è un'intenzione, a volte anche inconscia. Per generare un nuovo karma possiamo utilizzare il riconoscimento, l'accettazione, l'investigazione della sofferenza e la non-identificazione; la consapevolezza e la non-identificazione ci permettono di sceglierci una nuova intenzione. Possiamo farlo attimo per attimo; possiamo anche scegliere intenzioni a lungo termine con le quali trasformare la nostra vita.

Formulare consapevolmente un'intenzione ha avuto la sua importanza per Tamara, una donna che gestiva una «banca del cibo» comunitaria. Era venuta a meditare per portare equilibrio nella propria vita, ma la prima volta che si era seduta tranquilla e aveva cercato di percepire il respiro era andata in panico: lottava come se non riuscisse a prendere abbastanza aria. La feci rilassare e per un po' le feci spostare l'attenzione dal respiro al corpo intero. In seguito, quando Tamara tornò al respiro si trovò di nuovo nel panico; si mantenne curiosa, però, e ricordò la sensazione di vertigine che dà l'etere. Riportò alla mente la storia della sua nascita: Tamara era nata tutta blu per carenza d'ossigeno, le aveva raccontato la madre, e c'era voluto un bel po' prima che il medico riuscisse a farla respirare. In meditazione, Tamara imparò che non poteva controllare il respiro o il senso di panico ma che poteva formulare l'intenzione di essere presente con gentilezza a quel che accadeva e poi di lasciarlo andare. Stabilire un'intenzione positiva cambiò in meglio la sua meditazione. Poi nel 2005 Tamara andò due mesi in Louisiana per collaborare alla distribuzione di cibo ai sopravvissuti all'uragano Katrina; lì scoprì che le serviva la stessa intenzione concentrata che aveva sviluppato in meditazione. Incontrava persone sotto la stretta dello stesso panico che

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

aveva scoperto lei in se stessa: persone spaventate, arrabbiate, molto stressate dallo sforzo di restare in vita. Anche i membri delle squadre di soccorso si ritrovavano spesso in uno stato altrettanto difficile di shock e di senso d'impotenza di fronte alla situazione. Ben presto Tamara scoprì che non poteva esercitare un controllo sulle persone o sulle situazioni più di quanto non potesse controllare il proprio stesso respiro. A volte diventava reattiva; in quei casi respirava in consapevolezza, formulava l'intenzione di essere presente con buona volontà e poi lasciava andare. Ribadire più volte un'intenzione positiva la fece arrivare fino in fondo ai due mesi senza stravolgersi e senza esaurirsi.

DEDIZIONE E INTENZIONE A LUNGO TERMINE

L'intenzione sostenuta nel tempo è definita «dedizione». Nel monastero della foresta ci riunivamo nel buio prima dell'alba, a lume di candela, e i monaci iniziavano le salmodie del mattino per dedicare la giornata. Il canto ci ricordava che quando ci dedichiamo a uno stile nobile di vita la via del risveglio si fa percorribile; ci saremmo dedicati a utilizzare il sostegno ricevuto per risvegliare in noi la compassione per tutti gli esseri.

Formulare un'intenzione a lungo termine è come stabilire il punto cardinale verso cui volgere il cuore. Per quanto dure siano le tempeste, per quanto accidentato sia il terreno, anche se dobbiamo tornare indietro per aggirare gli ostacoli, la direzione in cui andiamo è chiara. I frutti della dedizione sono visibili nelle migliori imprese umane: si possono vedere nella leadership politica di Nelson Mandela e di Aung San Suu Kyi, in atleti come Lance Armstrong e Michael Jordan, in artisti come Yo Yo Ma e Mary Oliver.

A volte la nostra dedizione riguarda qualcosa di pratico: imparare a suonare bene il pianoforte, mettere su un'impresa florida, impiantare e coltivare uno splendido giardino. Ci sono anche generi di dedizione di respiro più vasto: possiamo dedicare la vita alla preghiera, impegnarci a una sincerità incrollabile o a operare per la pace nel mondo. Queste dedizioni di ampio respiro danno una direzione precisa alla nostra vita, quali che siano le condizioni esterne, fornendoci un orientamento e un significato.

Rodney era un giovane attivista che desiderava promuovere la pace su tutta la Terra. Quando imparò a meditare si rese conto che doveva trovare la pace anche in se stesso, dunque dedicò la sua energia a fare del proprio cuore e della propria famiglia altrettante zone di pace. A partire da questo impegno allargò il raggio, seguendo un corso di formazione alla Columbia University sui diritti umani e la risoluzione dei conflitti. Ora lavora per l'ONU in Africa Occidentale. In ogni suo passo, Rodney è stato sostenuto dalla sua dedizione, incarnando le parole di Wendell Berry: «Se parlando di pace fate sul serio, allora dovete lavorare per la pace con ardore, serietà, continuità, cura e coraggio come di questi tempi noi ci stiamo preparando alla guerra».³⁷

Leggere cose del genere ci dà ispirazione: sono frasi che vanno a toccare la nobiltà e il coraggio che abbiamo innati dentro di noi. Però possono anche

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

suscitare sensi di colpa e dubbi su se stessi: «*E io sto facendo abbastanza? Perché la mia vita non è ‘nobile’ come quella di Rodney?*»

Mettere in discussione la nostra dedizione è una buona cosa, anche se ci mette in una posizione scomoda: a che cosa abbiamo dedicato la nostra vita? Con quanta profondità portiamo avanti questa dedizione? È ora di dedicare la nostra vita a qualcosa d'altro? Paragonarci agli altri, invece, non serve a niente. La dedizione di Rodney non è la nostra; noi dobbiamo essere fedeli al nostro percorso personale. Ho sentito una storia sulla preside di una scuola che passava parte delle sue serate preparando panini per i senzatetto; quando aveva finito faceva il giro delle zone più povere della città per distribuirli. Le sue giornate erano già piene, ma la sua attività fino a notte tarda non la stancava troppo, in realtà la rendeva felice; non la faceva per senso di colpa, per dovere o per pressioni esterne: condivideva con gli altri quello che aveva, in un modo che per lei aveva un senso. Anche quando le persone a cui offriva da mangiare per strada le rispondevano male, lei non si sentiva rifiutata né si arrabbiava perché non lo faceva certo per farsi accettare o apprezzare.

Poi i giornali locali vennero a sapere quel che faceva e stamparono un articolo su di lei. Di colpo la donna divenne una specie di celebrità locale; molti lettori, anche i colleghi insegnanti, cominciarono a mandarle denaro per sostenerla in quell'attività. Ognuno di loro, con grande sorpresa, se lo vide ritornare indietro con un biglietto di una riga sola: «Fatteli tu, i tuoi dannati panini!»

Un altro punto importante sulla dedizione: non possiamo stabilirla una volta per tutte e poi dimenticarcelo. All'inizio della nostra storia, mia moglie Liana e io avevamo un rapporto piuttosto tempestoso: ci amavamo profondamente l'un l'altra, ma siamo di caratteri opposti ed entrambi ci portiamo dietro storie familiari e relazionali dolorose. Abbiamo finito per elaborato i nostri problemi a sufficienza per poterci impegnare in un matrimonio, ma io continuavo a chiedermi preoccupato se ce l'avrei fatta: com'era possibile, superata la trentina, prendere un impegno che durerà «finché morte non ci separi»? E così decisi di consultare la mia vecchia coppia sposata preferita, David e Mary McClelland. David era preside del dipartimento di Psicologia e relazioni sociali all'Università di Harvard, Mary una pittrice; avevano sei figli. La loro casa spaziosa a Cambridge era un paradiso per i pezzi grossi della psicologia orientale e occidentale. Nel periodo eccitante degli anni Sessanta e Settanta mi ero trovato spesso a casa

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

di David e Mary, dunque avevo frequentato anche Chögyam Trungpa, Dan Goleman, Ram Dass, Mark Epstein e altri che, come loro, erano i portavoce di un nuovo movimento di coscienza.

David e Mary erano quaccheri, e la loro relazione aveva come fondamento il rispetto reciproco. Anche quando discutevano si rivolgevano l'un l'altra con il «thee» e «thou»,³⁸ dunque il tono generale era di civiltà, di cura e di intimità. Chiesi loro come si faceva a impegnarsi in un voto matrimoniale che poi sarebbe durato per il resto della vita; la risposta di David mi stupì: «Non lo fai». Poi Mary mi spiegò: «Lo rinnovi tutti i giorni».

Thomas Merton una volta consigliò a un giovane attivista: «Non dipendere dalla speranza del risultato. (...) Forse dovrai affrontare il fatto che il tuo lavoro sembri privo di valore, o perfino che non ottenga nessun risultato – se non addirittura il risultato opposto di quello che ti aspettavi. Man mano che ti abitui all'idea cominci a concentrarti sempre di più sul valore, la giustezza, la verità del lavoro in sé, invece che sul suo risultato». Allineando la dedizione con la nostra intenzione più alta, noi tracciamo il percorso del nostro intero essere. A quel punto sappiamo dove siamo diretti, per quanto duro sia il viaggio e per quanto grandi le deviazioni e i passi indietro.

LA VIA DELL'INFERNO E L'INTENZIONE INGANNEVOLE

Conosciamo tutti il proverbio «la via dell'inferno è lastricata di buone intenzioni». E se le nostre buone intenzioni rovinano stupidamente una relazione o feriscono qualcuno? La spiegazione è piuttosto semplice: le buone intenzioni possono mescolarsi all'inganno e alla percezione erronea. In quel caso il risultato avrà qualcosa di buono, certo, ma l'ignoranza e l'inganno che vi sono intessuti porteranno anche qualche sofferenza.

In una famiglia che conosco, i genitori «di buone intenzioni cristiane» hanno tagliato i ponti con la figlia lasciandola senza alcun sostegno perché aveva avuto volontariamente un bambino – il loro nipote – al di fuori dal matrimonio. Purtroppo le intenzioni dei genitori erano più in linea con il vecchio concetto di punizione del Vecchio Testamento che con l'invito insistente di Gesù all'amore per il reietto, il peccatore e il povero. Le loro «buone» intenzioni erano piene di percezioni erronee sull'amore e sulla rabbia, piene di un egocentrico attaccamento al controllo sulla figlia. La sofferenza che ne è derivata è andata avanti per anni.

Alcuni dei miei amici hanno partecipato alla campagna di successo, iniziata negli anni Sessanta, per far de-istituzionalizzare i pazienti psichiatrici. Ne erano derivati molti processi, con il risultato che le Corti ordinavano la chiusura di molti dei terribili manicomi statali di quei tempi. Le autorità statali avevano promesso che il denaro risparmiato sarebbe stato investito per proseguire la cura di quei pazienti nella comunità; poi in realtà le cose andarono diversamente. Chiudere gli ospedali psichiatrici era stata un'intenzione compassionevole, alla quale poi non seguì l'equivalente riconoscimento di quanto sarebbe stata lunga e difficile l'opera di creare strutture di sostegno alternativo. Molti dei malati dimessi finirono in prigione o a vagabondare per le strade, senza un tetto né qualcuno che se ne prendesse cura.

Nel peggiore dei casi, alle buone intenzioni possono mescolarsi profonde illusioni. Stalin e Mao Tze Tung avevano proclamato le proprie buone intenzioni, cercando di redimere il popolo dallo sfruttamento e di favorire il benessere delle masse; eppure a causa delle loro intenzioni piene di percezioni erronee milioni di persone morirono di fame o furono assassinate.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se vogliamo essere saggi dobbiamo esaminare la nostra intenzione e accertarci che sia libera da illusioni e percezioni erranee. Il fine non giustifica i mezzi; se le nostre azioni danneggiano altri, anche al servizio di un qualche «bene», è quasi certo che nascono da un inganno. Se le nostre azioni non nascono da un cuore gentile, da un coraggio pieno di amore e di compassione, nascono da un inganno. Se si basano sulla distinzione fra «noi» e «loro», derivano da un inganno. La nostra intenzione sarà di beneficio solo nella misura in cui agiremo in base alla saggia comprensione della nostra non separatezza, comprendendo che siamo tutti intessuti nella stessa trama.

IL SOSTEGNO ALL'INTENZIONE

Anche la più saggia delle nostre intenzioni ha bisogno di sostegno. In quanto esseri sociali, siamo continuamente influenzati dalle persone che abbiamo intorno. Nel monastero, salmodiare quotidianamente i nostri voti rinforzava ripetutamente le nostre intenzioni. La psicologia buddhista ci aiuta a utilizzare il potere di questi rinforzi; uno dei modi consiste nel distinguere due forme di risposta: quella provocata e quella spontanea.

Mettiamo di decidere di andare a cercare al mercato un frutto esotico, per esempio un cherimoya o un rambutan.³⁹ Un'amica ci dice. «Aah, i rambutan! Sono i frutti tropicali più deliziosi del mondo. Ti piaceranno di sicuro!» e ci guarda, piena di aspettative, mentre ne assaggiamo il primo boccone. La sua spinta ci indurrà fortemente ad apprezzarli: anche se per abitudine diffidiamo dei cibi strani, il suo entusiasmo potrebbe averla vinta sul nostro condizionamento. Ci sono anche spinte interiori che lavorano nello stesso modo. Mettiamo di aver appena iniziato una dieta povera di carboidrati, senza amidi e zuccheri, e cerchiamo di seguirla; poi vediamo il rambutan e ci viene voglia di assaggiarlo, ma mentre lo facciamo ci ricordiamo che quel frutto va contro il nostro impegno a osservare una dieta priva di zuccheri. La nostra risposta sarà condizionata da esitazione e avversione, e molto probabilmente troveremo sgradevole il frutto. Ora immaginiamo una situazione più difficile: mettiamo che qualcuno ci abbia insultato. Se non ci sono spinte o condizionamenti ci sentiremo semplicemente feriti; se invece siamo condizionati da altri che reagiscono abitualmente con rabbia («non fargliela passare liscia!»), forse la loro influenza ci spingerà ad arrabbiarci.

Se non abbiamo una presenza mentale ben sviluppata siamo alla mercé di quelle spinte condizionanti e ci è facile perdere di vista la via che avevamo scelto di percorrere. Per il cuore, lo stato di benevolenza è innato, ma noi ce lo scordiamo. Ecco perché il buddhismo mette l'accento sulla pratica: la parola saggia, la non litigiosità, la generosità, la compassione vanno praticate sempre e di continuo, nelle situazioni più banali come in quelle più importanti.

Questo mi ricorda la storia del maestro giardiniere Alan Chadwick, un pioniere dei metodi biodinamici, che insegnava all'Università della California
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

a Santa Cruz. Un giorno Chadwick aveva fatto lezione in un terreno abbandonato pieno di carcasse d'auto arrugginite, vetri rotti, blocchi di cemento, sabbia e rifiuti abbandonati. Aveva chiesto al proprietario se la classe poteva usare quel terreno per coltivare fiori e ortaggi, a titolo sperimentale; il proprietario aveva risposto: «Certo, ma siete matti: quella è terra morta!» Gli studenti ci misero mesi a rivitalizzare il terreno ma in seguito quell'orto divenne celebre per la verdura eccellente e per le sontuose fioriture. Allo stesso modo, con la pratica e la spinta interiore noi piantiamo i semi di una coscienza che è in grado di trasformare ogni difficoltà.

Se comprendiamo che i nostri stati mentali sono facilmente influenzabili dagli altri, ci rendiamo conto anche dell'importanza dell'amicizia spirituale. L'aiuto che ci si può dare reciprocamente è decisivo nelle comunità di meditazione, nelle chiese, nei gruppi di psicoterapia come negli Alcolisti Anonimi. Una volta l'assistente del Buddha Ananda aveva chiesto se un amico spirituale non costituisse già una metà di una «vita santa». Il Buddha aveva dichiarato, in risposta: «L'amicizia spirituale, l'associarsi con amici saggi e nobili e sagge e nobili azioni costituiscono per intero la vita santa». Quali che siano le nostre intenzioni, tutti noi abbiamo bisogno dell'aiuto di altri intorno a noi che ci facciano da specchio. A volte ci serve proprio la spinta che ci dà la critica feroce ma utile del nostro sponsor negli Alcolisti Anonimi, oppure l'onesto resoconto degli amici quando deviamo dal percorso. Abbiamo bisogno anche della spinta di coloro che sanno vedere la nostra bontà e che sanno parlare al nostro cuore con saggezza e con coraggio.

Quando le spinte negative che ci vengono dagli altri rinforzano il nostro senso di fallimento, invece, facciamo un passo indietro. Lo si vede bene nel modo in cui il razzismo e la carenza di opportunità hanno influenzato i giovani di colore nelle cittadine statunitensi. Per vent'anni ho condotto ritiri per giovani in difficoltà, insieme a Michael Meade, collega e ispiratore di questo lavoro. Michael è un grande narratore esperto in mitologia, che sceglie di andare nelle carceri, nei riformatori minorili e nelle scuole più turbolente e chiede di lavorare con i ragazzi più difficili. Utilizza miti e rituali di iniziazione con gli adolescenti e i membri delle bande giovanili; li ispira con poesie che colpiscono duro, con storie antiche di eroi usciti a testa alta dalle peggiori tragedie. Ai ragazzi, Michael dice di trasformare i loro guai in arte e li invita a scrivere opere di poesia che siano oneste e rispettose di se stessi. Al momento di leggerle, poi, vengono fuori espressioni che spezzano il cuore:

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

«Tu ti aspetti che non ce la facciamo: insegnaci a non farcela, allora». «Se continui ad andare via e non ci resti vicino quando sbagliamo, chi è il bambino fra noi?»»

Si invitano questi giovani uomini e donne sotto sorveglianza a leggere ad alta voce le loro storie. Terrificanti racconti di sopravvivenza ad abusi e abbandono, a povertà e violenza, espressi in forma artistica, vengono dunque letti ai loro stupefatti insegnanti e agli agenti che li seguono nella libertà vigilata. Quei giovani, una volta fatta sentire la propria voce e vistosi riconosciuto il proprio dolore, cominciano a valutare con più rispetto se stessi e le loro esperienze: diventano più onesti, si avvicinano gli uni agli altri, cominciano a rendersi conto di avere qualcosa da dire, da portare come contributo alla comunità che li circonda. I loro semi innati di bontà vengono inaffiati e cominciano a germogliare.

CHIARIRE L'INTENZIONE ATTIMO PER ATTIMO

Piantare semi per il futuro a lungo termine è un modo importante di dare una direzione alla nostra vita; dobbiamo anche capire, però, come operino il karma e l'intenzione dietro alla più piccola delle nostre azioni. Questo è il livello «attimo per attimo» del karma. Nei monasteri della Thailandia e della Birmania siamo stati allenati ad analizzare i passi microscopici dell'esperienza e a scoprire la nostra risposta a loro. Sviluppando una forte concentrazione, riuscivamo a coltivare una capacità d'osservazione estremamente acuta: man mano che la mente acquisiva concentrazione, eravamo in grado di percepire la più sottile impressione di suono o di pensiero nell'attimo stesso in cui nasceva, e a osservare con chiarezza la veloce sequenza di percezione, riconoscimento e risposta, attimo per attimo. I neuroscienziati dell'Università di Harvard hanno verificato che i meditanti esperti possono percepire gli avvenimenti con una rapidità e sottigliezza di percezione molto maggiori di quanto non risultasse da precedenti misurazioni su esseri umani. Utilizzando questa capacità di osservazione minuta, gli psicologi buddhisti del passato avevano scoperto che ogni esperienza percettiva conteneva in sé diciassette microscopici attimi di attività mentale. Quei momenti in seguito vennero divisi in due fasi, ognuna delle quali ha luogo in una frazione di secondo.

La prima fase, nella quale riceviamo l'esperienza, è il risultato del karma del passato. In questa fase la percezione comincia risvegliando il flusso di coscienza soggiacente, come se bussasse alla porta. Ne risulta che la coscienza si volge verso la porta del senso⁴⁰ e comincia a percepire, esaminare e riconoscere l'esperienza. Tutti questi momenti di ricezione sono condizionati dal passato.

La seconda fase della percezione comprende i microscopici attimi della risposta, che sono influenzati dagli stati mentali in cui ci si trova al momento, che siano di paura o di presenza mentale, di avversione o d'amore. Qualunque risposta si generi viene registrata nella coscienza deposito come schema o seme; in questa seconda fase generiamo nuovo karma.

Questo processo fatto di attimi può essere tradotto in un utilizzo pratico per vivere con saggezza. Ecco la legge psicologica su cui si basa: ciò che è
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

passato non c'è più. Non può essere modificato. Noi riceveremo inevitabilmente il risultato delle nostre passate intenzioni e azioni; la nostra libertà sta nel modo in cui rispondiamo a quei risultati. La nostra reazione genera nuovo karma, nuovi schemi che alla fine daranno frutti. Se generiamo un futuro più sano possiamo redimere anche il passato.

Marsha, una giovane meditante, venne a consultarmi dopo una lezione. Era alterata e nervosa, disse che pensava di aver creato un qualche cattivo karma. A quanto pare aveva fatto infuriare la sua compagna d'ufficio, Judith, flirtando con il suo ragazzo a una festa e poi spettegolando con lui su di lei. La mattina dopo, quando Marsha si era seduta a meditare, si era sentita nascere dentro rimorsi e sensi di colpa: sapeva di avere fatto del male alla sua relazione con Judith e che questa ne sarebbe stata ferita. Le spiegai che si stava concentrando soltanto sulla prima parte del suo karma, che era il passato; su quei fatti non poteva più fare niente. Poi le spiegai che i risultati (*vipaka*) della sua azione (*karma*) le avrebbero dato l'occasione di generare un nuovo karma la prossima volta che avrebbe parlato con Judith.

Quando Marsha incontrò l'inevitabile dolore e rabbia nelle parole di Judith, aveva una scelta: poteva mettersi sulla difensiva, dicendo «ma stavamo solo bevendo qualcosa» e «ma io scherzavo»; se avesse scelto di fare così, la sua mancanza di onestà avrebbe generato altra distanza e altri risultati dolorosi. Oppure poteva percepire con empatia il dolore di Judith e il proprio, ed esprimere rimorso per le sue azioni: poteva fare una pausa, dopo lo sfogo di Judith, e riflettere sulle proprie intenzioni nascoste. «Mi spiace davvero per quello che ho fatto. Stavo bevendo e ho pensato stupidamente che sarei entrata meglio in contatto con lui parlando di te. Mi sbagliavo. Spero che tu riesca a perdonarmi.» In questo modo avrebbe potuto rispondere con un gesto di premura invece che con una reazione. E che Judith fosse in grado di ascoltarla oppure no Marsha avrebbe piantato semi positivi per il futuro della relazione con lei.

Amici traditi, membri della famiglia che non si parlano più, incidenti d'auto, un capo duro e pieno di pretese: ecco i risultati dolorosi. Una gratifica di fine d'anno, lettere amorevoli dai figli, una vacanza felice, un successo in campo creativo: ecco i risultati piacevoli. A volte ci rendiamo conto del modo in cui le nostre azioni e scelte del passato hanno contribuito a generare queste situazioni; ma, che le cause ci siano chiare o no, noi ne riceviamo comunque i risultati, dal passato. Quel che conta, a questo punto, è come rispondiamo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Karmavipaka ci insegna che possiamo sempre ricominciare, che non è mai troppo tardi. I Navajo credono che ogni giorno nasca un nuovo sole e che, per onorare il sole, dobbiamo ricominciare anche noi e rendere sacra la nostra giornata. Rispondendo in modo sacro e compassionevole noi generiamo un nuovo schema per il futuro.

LA PAUSA SACRA

La verità è che non siamo ancora liberi: abbiamo solo conquistato la libertà di essere liberi.

Nelson Mandela

Le nostre esperienze si verificano con grande rapidità, dunque le reazioni abituali possono sfuggirci di bocca o di mano prima che ce ne rendiamo conto. È utile praticare la «risposta adeguata» con le sollecitazioni più facili, così quando le cose si fanno toste il nostro schema di reazione è già instaurato. È utile anche allenarci a fare una pausa prima di reagire; si chiama «pausa sacra», è quell'attimo in cui ci fermiamo e lasciamo andare l'identificazione con i problemi e le reazioni. Fermandoci possiamo notare l'esperienza del momento, il dolore o il piacere, la paura o l'eccitazione. È nella quiete che precede l'emergere della reazione abituale che diventiamo liberi.

In quella pausa possiamo esaminare le nostre intenzioni: se abbiamo formulato un'intenzione a lungo termine o un oggetto di dedizione per la vita, possiamo richiamare alla mente i nostri voti; altrimenti possiamo semplicemente controllare la motivazione che ci muove. Stiamo cercando di pareggiare i conti, di vincere a ogni costo? O vogliamo agire mossi dal rispetto per noi stessi e degli altri, per piantare semi di comprensione e di coraggio? Dipende da noi.

Il potere dell'intenzione si vede più facilmente in quel che diciamo: nella conversazione riceviamo retroazioni immediate e spesso la risposta che ci viene data è lo specchio della nostra intenzione. Prima di parlare possiamo esaminare la nostra motivazione: è di compassione e di interessamento per tutti? O vogliamo aver ragione? Chiarirci l'intenzione che abbiamo è decisivo in tempi di difficoltà: quando c'è disarmonia o conflitto, desideriamo sinceramente ascoltare le preoccupazioni dell'altro? Siamo aperti a imparare, a vedere?

Durante un ritiro venne a parlarmi Nelson, un serio professore di scuola media. Aveva perso di recente la madre ed era in conflitto con il patrigno Albert, ormai pensionato, per questioni di denaro. Nelson aveva combattuto

per tutta la vita con la depressione e l'ansia; in quel periodo, dopo la morte della madre, si trascinava a casa dopo il lavoro ancora più depresso del solito. A suo tempo Albert si era trasferito nella casa in cui Nelson era cresciuto, dopo che questi era partito per il college. Per undici anni Albert e Nelson avevano avuto relazioni cordiali, ma al momento Nelson era offeso perché sua madre aveva lasciato ad Albert la casa e molto denaro; ogni volta che parlava con il patrigno, il conflitto si inaspriva. Erano tutti e due pieni di biasimo, di recriminazioni e di sentimenti negativi.

Nelson desiderava aiuto per elaborare quel conflitto; una volta seduti insieme, gli chiesi di percepire quello che c'era al momento nel suo corpo e nella sua mente. Subito gli sorsero dentro ondate di lutto e di senso di perdita per la morte della madre; mentre piangeva, provò anche un senso di abbandono. Si rese conto che il senso di abbandono intensificava la sua depressione e ansia ed esacerbava in lui il conflitto con il patrigno. Gli suggerii di praticare la compassione e di circondare di gentilezza l'intera esperienza della perdita e del lutto. Dopo un po' di tempo gli chiesi di aprire la sua compassione a tutti gli altri, intorno a lui, che stavano provando sensi di lutto e di perdita. Pensò alle immagini dei cumuli di vittime dello tsunami in Asia, che si vedevano sui media quella settimana.⁴¹ Ricordò suo cugino di Baltimora che aveva la leucemia. Il dolore di Nelson entrò a far parte del dolore del genere umano, delle perdite che il mondo intero sopportava. Alla fine comparve anche il patrigno Albert: Nelson si rese conto che stava soffrendo anche lui per la perdita della moglie, proprio come lui stesso sentiva la mancanza della madre.

A questo punto chiesi a Nelson di prendere consapevolezza della storia che aveva intrecciato mettendo insieme il senso di abbandono e di fallimento nella vita e il conflitto con il patrigno. Continuò a meditare. Vide che era la star del film «un professore a lungo sofferente», e che le storie che si raccontava erano una sorta di autopromozione: né vere né false, semplicemente storie. A quel punto il suo lutto e le sue battaglie erano sostenute nella consapevolezza spaziosa e nella compassione. Cominciò a sentirsi interiormente molto più rilassato e libero; cominciò a fare l'esperienza di vivere nel momento presente e non nelle sue storie. Sviziati giorni più tardi Nelson mi disse: «Ho l'impressione che adesso mi posso fidare della vita, invece che del denaro».

Alla fine chiesi a Nelson di immaginarsi un nuovo incontro con il patrigno
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

per parlare di tutto il conflitto rimasto in sospeso. Gli chiesi di entrare in contatto con l'intenzione più alta che potesse nutrire riguardo a quell'incontro; riuscì facilmente a identificarla: era un'intenzione di benessere e di compassione per entrambi, per lui e per Albert. Nelson sentì che se fosse riuscito a mantenere vivo quell'intento sarebbe stato davvero in grado di ascoltare il patrigno e di parlargli. In seguito, quando finalmente si parlarono, Nelson scoprì che l'ansia, il senso di perdita e la depressione del patrigno non erano poi tanto diversi da quelli che provava lui. Si rese conto che anche Albert era intrappolato e impaurito, il che fece crescere in lui la compassione. Fu con uno spirito nuovo che i due cominciarono a risolvere la loro contesa finanziaria.

La prossima volta che vi trovate in un litigio o in un conflitto provate a fare così: fate una pausa. Circondate di compassione la lotta di ognuno. Mettetevi in contatto con l'intenzione più alta. Ogni volta che le cose si fanno difficili, fate una pausa prima di parlare e percepite la vostra motivazione più saggia. A partire da quel momento tutto scorrerà meglio. Questo è il segreto della parola saggia. Come la descrive il Buddha: «Parlate con motivazione gentile. Dite ciò che è vero e utile, parlate a tempo debito e a beneficio di tutti». Quando ci mettiamo in contatto con la nostra più alta intenzione impariamo a vedere con gli occhi della compassione e tutto diventa più gestibile.

STABILIRE LA DIREZIONE DEL CUORE

La poetessa e maestra spirituale Oriah Mountain Dreamer descrive così l'aiuto che aveva dato a un'iscritta a un seminario di meditazione New Age:

Alla fine di una giornata lunghissima venne da me una donna esile e piccola in un parka troppo grande per lei, presentandosi come Isabel. «Posso fare questa meditazione per conto mio?» chiese.

«Sì», risposi. «Sono sicura che può, anche se molti trovano più facile intraprendere una pratica meditativa con l'aiuto di un gruppo. È proprio duro mantenere la disciplina per conto proprio.»

«Ma che cosa mi darà? Che cosa otterrò facendola ogni giorno?» Aveva un'intonazione piagnucolosa; mi sentii nascere dentro l'irritazione, mentre lei continuava: «Dopo quanto tempo comincerà a funzionare? Sentirò una differenza dopo una settimana? Come farò a sapere che sta funzionando?»

Era esattamente il genere di cose che detesto: la ricerca di un sistema veloce per aggiustare le cose, il desiderio di risultati garantiti, le risposte semplicistiche. Fa' questo e otterrai quello. Mio figlio mi stava aspettando e avevo voglia di andare a casa.

Feci un respiro profondo, guardai direttamente Isabel e posai a terra il mio zainetto; cercai di rallentare le parole, pensando che forse se avessi parlato lentamente mi sarei sentita più paziente: «Be', la meditazione è un processo, più che un'attività orientata verso uno scopo. La può aiutare a prendere maggiore consapevolezza di ciò che succede in lei e intorno a lei, e questo può contribuire a ridurre lo stress... Il mio consiglio migliore è di provare ed essere paziente con se stessa, nient'altro». Ripresi su la borsa e cominciai ad abbottonarmi il cappotto; dovevo davvero andarmene e volevo uscirne quando mi sentivo ancora brava per non averle sbattuto la porta in faccia.

Ma come cominciai ad allontanarmi Isabel mi raggiunse subito e mi afferrò un braccio con forza sorprendente. «Quel che voglio sapere», disse con un tono di voce sempre più alto che rasentava il panico vero e proprio, «è questo: mi aiuterà a trovare Dio? Se medito, farò esperienza di qualcosa

o qualcuno là fuori che ascolta, che è veramente con me?»

Un'ondata di disperazione uscì da lei e mi attraversò: con mio stupore mi ritrovai gli occhi pieni di lacrime. Quella donna non stava cercando una risposta facile o una formula garantita perché era pigra, non voleva un semplice piano d'azione perché non era disposta a pensare criticamente a quello che avrebbe funzionato o no: voleva qualcosa di cui essere certa che funzionasse, e che funzionasse entro una settimana, perché si teneva sospesa nel vuoto con la punta delle dita. Voleva qualcosa che funzionasse in una settimana perché aveva paura semplicemente di non farcela a resistere ancora per qualche mese o qualche anno.

Posai con dolcezza una mano sulla sua che mi stringeva il braccio. «Va bene, Isabel, capita a tutti di sentirci disperati, a volte», le dissi. «Nessuno ce la fa da solo. Abbiamo tutti bisogno di aiuto.» La sua mano si rilassò un poco sotto la mia, e lei si mise a piangere. Parlammo ancora per un po'. Non esiste un «loro», esiste solo un «noi». Quando me ne andai non avevo lasciato «una di loro»: avevo detto arrivederci a una di noi, a un essere umano che faceva del suo meglio alla ricerca della casa che il cuore di ognuno di noi aspira a raggiungere.

Come scrive Oriah Mountain Dreamer, ci stiamo dentro tutti insieme. Quando intraprendiamo questo viaggio, per prima cosa bisogna che orientiamo la bussola verso la compassione: una volta che dedichiamo le nostre azioni a un'intenzione positiva per tutti, cominciamo a trasformare la situazione. La nostra dedizione ci dà l'autorità e la libertà di agire per amore, qualunque cosa succeda. Il punto di partenza è ciò che risulta dal karma passato, ma non è tutto qui: possiamo uscire dalle abitudini inconsapevoli, metterci in contatto con il nostro cuore saggio e scegliere liberamente un nuovo modo di reagire.

Un praticante ha descritto questa scoperta con le lacrime agli occhi: «Mi sento così grata! Voglio che sappia quanto sono stati liberatori per me questi insegnamenti. Seguo una psicoterapia da sempre e sono stata sobria per ventidue anni, ma per tutti questi anni ero ancora prigioniera del dolore del passato. In qualche modo sono guarita, ma non ho mai creduto di poter cambiare. La meditazione mi ha insegnato a ricominciare; mi ha dato una finestra da cui poter volare fuori. Non sono più la persona sofferente che ero». Quale che sia la situazione, ci si offre la libertà di scegliere la nostra
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

intenzione più alta, di scegliere di essere liberi. Quando comprendiamo il karma e l'intenzione, ci è data l'opportunità di orientare il nostro cuore e di dedicarci alla nostra intenzione più alta. È questo che trasformerà il nostro mondo.



PRATICA: ANDARE INCONTRO ALLE DIFFICOLTÀ CON INTENZIONE SAGGIA

Richiama alla mente una situazione difficile o un conflitto con altri; rifletti sul vostro ultimo incontro e sulle motivazioni in base alle quali hai agito. Come ha funzionato? Ora immagina di riuscire a portare al vostro prossimo incontro le tue intenzioni più alte. Quali sarebbero? Nota se contengono elementi di compassione per altri e per te stesso. Nota se sono sagge e coraggiose.

Immagina di rientrare nella situazione restando fedele alle tue intenzioni più alte. Infine vai e pratica. Ricorda, puoi perdere le tue intenzioni per strada. Con la pratica si faranno stabili e robuste.

UNA VISIONE SACRA

Immaginazione, rito, rifugio



Tutti coloro che potranno visitare i templi e i luoghi sacri dedicati alla vita risvegliata del Buddha ne trarranno beneficio.

Mahaparinirvana Sutra

Il principale monastero della foresta di Ajahn Chah si trovava nella remota provincia thailandese di Ubol, vicino alla frontiera con il Laos e la Cambogia. Durante la guerra del Vietnam spesso ci vedevamo passare sopra la testa i bombardieri e gli aerei da combattimento; da alcuni nostri monasteri si vedevano addirittura lampi di luce all'orizzonte. Una volta vennero a trovarci alcuni amici quaccheri impegnati come attivisti in Laos e in Vietnam; il fatto che noi monaci della foresta non fossimo politicamente attivi li faceva inorridire: come potevamo starcene seduti in meditazione senza fare niente?

Erano arrivati al monastero stanchi ed esauriti. Lavorare in una zona di guerra è una pratica durissima: si vedono incredibili atti di coraggio come i peggiori comportamenti, i più infami, dettati dal panico. I miei amici venivano da noi in cerca di un momento di sosta. Dopo che ebbero parlato con passione della guerra, Ajahn Chah disse loro che era essenziale fermare la guerra; poi si puntò l'indice al petto: «Dobbiamo fermare la guerra qui. Sì, l'attivismo è una buona cosa; eppure, nonostante i nostri migliori sforzi, le guerre continuano a scoppiare e poi a passare. Non riusciremo mai a fare qualcosa di buono fuori di noi finché non impareremo anche a fermare la guerra dentro di noi. È questo il lavoro che facciamo qui».

Con il passare dei giorni le opinioni dei miei amici attivisti cominciarono a cambiare. Camminavano fra i sentieri tranquilli e i monaci silenziosi e vedevano che il monastero funzionava come un deposito vivente di rispetto e

di integrità: il tempio era un'isola di salute mentale, un simbolo fisico di pace. Di mattina presto i monaci salmodiavano testi sulla saggezza del cuore, nel corso della giornata meditavano e lavoravano insieme con attenzione e cura. Potevi lasciar cadere per terra il portafoglio e il denaro ti sarebbe stato restituito; entro il perimetro del tempio si rispettava perfino il più minuscolo degli esseri viventi. Dopo una settimana i miei amici cominciarono a comprendere: in tempi difficili noi esseri umani abbiamo bisogno di santuari e di immagini di ciò che è sacro, per ricordarci chi siamo realmente.

La maggior parte dei templi buddhisti asiatici è piena di immagini di esseri risvegliati: Buddha e bodhisattva vi appaiono in miriadi di sembianze, maschili e femminili, dipinti, scolpiti, modellati in bronzo o burro o argilla.⁴² C'è il bodhisattva della compassione, Kuan Yin, con mille braccia con le quali raggiungere tutti coloro che soffrono; c'è la divinità Tara, che offre protezione e pace; c'è il bodhisattva Manjushri che regge la spada con la quale taglia da parte a parte ogni illusione. Gli antenati illuminati sono dipinti come eremiti e servitori o come personaggi regali o governanti coraggiosi. Intorno a essi ci sono stupa e mandala,⁴³ simboli di perfetta armonia fra nascita e morte, forma e vuoto. In molti templi buddhisti, per entrare occorre oltrepassare le statue dei feroci demoni guardiani che fiancheggiano i portali, chiavi simboliche del passaggio attraverso i demoni della nostra avidità, aggressività e ignoranza per accedere alle percezioni sacre. Se non ci perdiamo nella negazione né ci lasciamo incantare dalla loro energia, possiamo imparare a vederli con chiarezza e a oltrepassarli, camminando liberi in mezzo a loro.

Che cos'ha a che fare tutto questo con la psicologia buddhista? Non è solo una sovrastruttura di devozione religiosa? Considerarlo tale significa ignorare una grande verità psicologica: la nostra immaginazione opera per simboli, come le immagini dei sogni che facciamo. Noi usiamo simboli di continuo: nell'abbigliamento, nei gesti, nella pubblicità, nelle lettere stesse che compongono queste parole. La psicologia buddhista utilizza quelle immagini umane di Buddha e di antenati santi e illuminati come simboliche vie d'accesso per indicare ed evocare doti di amore, dedizione, bellezza interiore, coraggio. A un livello differente, lo fa anche la bandiera di una nazione; può farlo anche il logo di una squadra di calcio, persino una borsa di Hermès, o più distruttivamente una svastica. Se conosciamo il potere dei simboli possiamo riconoscerli come forme esteriori che mirano a toccare il nostro

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

mondo interiore.

Nella psicologia buddhista le immagini sacre si utilizzano in modo specifico: le statue e le immagini dipinte dei Buddha, maschili e femminili, che in tutto il mondo ornano i templi e le copertine dei libri, rappresentano in realtà una tecnica ben sviluppata per modificare la coscienza.

Ecco un esempio di come agiscono su di noi le immagini. Pensa di meditare sulla figura di un Buddha, la più serena che abbia mai visto. Pensa di ricevere quell'immagine da un maestro che incarna le qualità benevole di un Buddha e che ti ricorda che puoi trovare in te stesso quelle stesse somme potenzialità. Immagina di imparare a visualizzare quel bellissimo Buddha con una tale fermezza e chiarezza da riuscire a vederne ogni dettaglio a occhi chiusi. Immagina di passare alcune ore a percepire fino in fondo l'energia di calma, stabilità e limpidezza che quel Buddha raffigura. Lascia che quelle sensazioni ti tocchino il cuore. Ora immagina un passo ulteriore: senti che puoi attingere a quel Buddha interiore per entrare pienamente nel tuo corpo e nella tua mente e prenderne possesso. Ora sei diventato un Buddha. Senti di poter davvero incarnare la calma, la limpidezza e la compassione. Dimora per un po' in questo stato e permettili di immaginare come agiresti «da Buddha» nella tua vita personale e come vedresti la stessa buddhità nelle persone che hai intorno. Infine, torna a dissolvere quel Buddha nella vacuità, riconoscendo come la mente crea e disfa ogni possibilità.

Immagina di ripetere questa pratica mille volte, poi diecimila volte; percepisci il modo in cui questa visualizzazione potrebbe influenzare la tua coscienza.

Ecco un diciottesimo principio della psicologia buddhista:

18 Ciò che visualizziamo ripetutamente modifica il nostro corpo e la nostra coscienza. Visualizza la libertà e la compassione.

IL POTERE DELLA VISUALIZZAZIONE

La visualizzazione è uno dei più importanti strumenti di trasformazione della psicologia buddhista. Anche la psicologia occidentale la utilizza con l'«immaginazione attiva» di Carl Jung, le tecniche di visualizzazione della psicosintesi e le tante applicazioni della visualizzazione guidata. Nell'insieme, però, le visualizzazioni buddhiste sono più pienamente sviluppate e sofisticate. Di fatto con queste pratiche di trasformazione si evocano quasi tutti i possibili stati benevoli di coscienza.

Le immagini sacre ritraggono l'energia archetipica che scorre tra la sfera immateriale e il livello della forma e della materia. La dimensione intermedia, sambhogakaya, ha funzioni che ricordano molto gli archetipi junghiani e gli ideali platonici. I sacri ideali, nel buddhismo, sono schemi senza tempo secondo i quali si configurano, sorgendo, le varie specifiche esperienze terrene. Quelle forme sacre hanno il potere di toccare l'immaginazione e di ispirare tutti coloro che entrano in contatto con loro tramite la vista, l'udito o la visualizzazione.

Le varie tecniche di visualizzazione ci vengono spiegate in dettaglio. Nei primi stadi impariamo a stabilizzare la mente, poi a creare una visualizzazione e a sostenerla nel tempo. Il processo di stabilizzazione spesso è coadiuvato dalla ripetizione di vocalizzazioni o di mantra.⁴⁴ Una volta stabilizzata la visualizzazione iniziale ci si raffigurano altri simboli, spesso ricchi e piuttosto complessi, a evocare le qualità specifiche di un cuore e di una mente risvegliati. Con l'allenamento, i meditanti esperti riescono a tenere a mente complessi mandala con centinaia di immagini, per ore (come hanno dimostrato le moderne scansioni di risonanza magnetica del cervello), il che dimostra capacità di attenzione concentrata che supera di gran lunga quello che le neuroscienze occidentali consideravano possibile. La formazione buddhista impiega migliaia di visualizzazioni, ognuna delle quali rappresenta un aspetto della compassione, del coraggio, dell'amore, della nobiltà, della generosità, dell'onestà più rigorosa, della vacuità, di una miriade di altri potenziali. Creando e dissolvendo dentro di noi quelle visualizzazioni più e più volte, con il tempo possiamo imparare a incarnare gli stati che rappresentano.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Nei monasteri della foresta, in Thailandia, facevamo visualizzazioni elementari, utilizzando immagini del Buddha e altre immagini semplici per instillarci nella mente devozione, dedizione, saggezza e compassione; in altri monasteri thailandesi invece visualizzavamo la presenza di esseri risvegliati nei chakra del nostro corpo. Le pratiche buddhiste di visualizzazione sono state sviluppate in modo molto più esteso nella tradizione tibetana e in quella giapponese. Questi metodi d'allenamento ora sono disponibili anche in Occidente grazie al lavoro di molti abili maestri.

Queste visualizzazioni, i simboli e i riti possono avere effetti profondamente risananti, ma dobbiamo anche comprenderne i limiti. Per esempio, non dovrebbero mai essere imposti: molte fra le persone che approdano alla pratica buddhista sono rimaste ferite dalla religione, hanno subito l'imposizione di dogmi religiosi da piccoli o hanno sofferto di una qualche sorta di abuso in ambito religioso. A queste persone appare velenosa anche la più semplice forma di spiritualità. Molti praticanti di meditazione, inoltre, si dedicano ad altri percorsi spirituali: ai nostri ritiri partecipano rabbini, suore cattoliche, preti, partecipano atei e agnostici e devoti di Allah, di Shiva o di Wicca.

Proprio per questa molteplicità, a coloro che vengono a praticare allo Spirit Rock Meditation Center non vengono imposte alcune forme esteriori di religiosità. Noi non ci inchiniamo né seguiamo altre pratiche culturali asiatiche: semplicemente offriamo le pratiche di compassione, consapevolezza e sviluppo interiore liberi da ogni dogma o rito prestabilito. Come Ajahn Chah usava dire del buddhismo, «chiamatelo cristianesimo o con qualunque altro nome che vi piaccia; è la pratica che conta, non il nome». Cominciamo con la meditazione di consapevolezza e di compassione; poi, se sentiamo che potrebbe servire, aggiungiamo la visualizzazione, il rito, la presa di rifugio.

Olivia li aveva trovati utili. Dopo essere guarita da una storia personale di abuso e dipendenza aveva gestito per sei anni una casa-famiglia per donne senz'atetto. Quando seguiva il programma in dodici passi⁴⁵ era approdata alla pratica buddhista per lavorare sull'undicesimo passo, che presso gli Alcolisti Anonimi prevede l'apprendimento di una pratica meditativa. Olivia cominciò a praticare con il respiro e con la consapevolezza per stabilizzare la mente, poi rimase particolarmente colpita dall'immagine di Tara, bodhisattva femminile della protezione e della pace che aveva fatto voto di incarnarsi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

soltanto in un corpo femminile; intraprese dunque la visualizzazione di Tara, con canti e preghiere che faceva ogni mattina prima di andare al lavoro.

All'inizio Olivia trovava difficile rendere stabile la visualizzazione e ancora più difficile portare Tara nel proprio corpo: prima di poter visualizzare Tara in se stessa doveva lasciar andare una gran dose di senso di inferiorità, di paura e di rancore. Dopo molti mesi, mi disse che la pratica l'aveva cambiata: «Dopo essere diventata Tara mi sento così stabile e saggia. Al lavoro, quando devo avere a che fare con la burocrazia, così frustrante, mi figuro di essere Tara dotata di infinita pace e compassione e va molto meglio. Poi a volte mi figuro che tutte le persone che ho intorno siano a loro volta Tara: le loro parole e le loro azioni mi forniscono l'opportunità perfetta di realizzare la mia pazienza e il mio amore. È un miracolo: non sono più governata dalle emozioni, sono più generosa e più libera. Mi sento in grado di poter fare qualunque cosa».

Le tecniche di visualizzazione non richiedono personaggi del mondo buddhista: le culture di tutto il mondo impiegano immagini sacre per ispirare la preghiera – San Francesco, la Madonna della Guadalupe, Krishna. Nell'approccio buddhista non si prega per riceverne la benedizione: visualizzando i personaggi di riferimento lasciamo che la loro energia penetri nel nostro essere. Ci ricordiamo di non essere separati da loro, che la loro nobiltà e la nostra sgorgano dalla medesima sorgente universale. Il mistico cristiano San Simeone rende così questa esperienza:

*Ci risvegliamo nel corpo del Cristo
mentre il Cristo risveglia il nostro corpo;
la mia povera mano è il Cristo,
egli penetra nei miei piedi ed è infinitamente me.*

*Muovo la mano, e prodigiosamente
la mia mano diventa il Cristo, diventa tutto di lui.*

Alex era arrivato a un ritiro in un momento difficile della sua vita e ora afferma che il suo destino è cambiato grazie all'immagine del re Ashoka. Alex non aveva mai sentito parlare né di visualizzazione né di quell'antico re indiano, anche se la sua storia si trova nella maggior parte dei libri di storia universale delle scuole superiori. Ashoka aveva regnato nel terzo secolo a.C.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

e aveva creato l'impero Maurya, il regno più vasto di tutta la storia dell'India e quello governato con maggiore saggezza. I resti del regno di Ashoka e dei suoi benevoli decreti si trovano ancora oggi in tutta l'India, sotto forma di pilastri di pietra su cui sono scolpiti gli editti regali: questi danno istruzioni agli abitanti locali di rispettarsi a vicenda, condurre una vita virtuosa, scavare pozzi, tracciare strade, prendersi cura dei poveri, onorare ogni forma di religione. Re Ashoka, però, non era sempre stato saggio.

Il più noto resoconto della trasformazione di Ashoka narra che questa era avvenuta a seguito di una grande battaglia. Il re si era trovato seduto su una collina; tutt'intorno vedeva la carneficina della guerra, appena vinta, per il predominio dell'India meridionale. Mentre con dolore passava lo sguardo sulle migliaia di combattenti morti di entrambe le parti, Ashoka vide un monaco buddhista che camminava in pace sulla strada che fiancheggiava il campo di battaglia. All'improvviso il re si sentì un miserabile: lui che aveva il comando su tutto – eserciti, palazzi, mogli, ricchezze, servitori – era anche una persona che non riusciva a dormire la notte perché priva di pace nel cuore. Per il cuore trafitto del re, la serenità del monaco era un nettare: il re ne divenne discepolo e ne seguì gli insegnamenti di virtù, compassione e rispetto per ogni forma di vita. Da quel momento in poi Ashoka inviò il proprio esercito a costruire strade e a proteggere la popolazione, ed emanò i decreti pieni di benevolenza che si onorano ancora oggi.

Alex aveva sentito la storia di Ashoka durante un ritiro di dieci giorni, al quale si era iscritto perché, come Ashoka, neanche lui riusciva a dormire. Imprenditore di enorme successo, Alex aveva messo su una catena di negozi di attrezzi da lavoro, partendo quasi da zero per arrivare a un'azienda da un miliardo di dollari, attraverso battaglie ambiziose e lunghi anni di lavoro. Al momento aveva la pressione alta ed era in pieno divorzio. La figlia maggiore era in cura per bulimia. Il figlio minore non gli parlava. Un investitore gli aveva fatto causa. Alex cercava di concentrarsi sul respiro e di stabilizzare la mente ma riusciva a malapena a stare seduto tranquillo. Anche se aveva buona forza di volontà, gli costava una lotta anche solo restare nella stanza. Per sei giorni Alex lottò con la mente e con il corpo indolenzito, tormentato dai propri rimpianti ed errori; poi sentì la storia di Ashoka e seppe che doveva trovare una via verso la pace.

Nella sessione mattutina di meditazione del giorno dopo, Alex imparò le pratiche della meditazione di gentilezza amorevole e di compassione.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

All'inizio si concentrò su se stesso e su tutto quello che aveva sofferto. Pianse per buona parte della giornata, addolorato per i figli, per se stesso, per sua moglie che se ne stava andando, per il dolore di tutto quanto. Quando si permise di fare esperienza della profondità dei suoi sentimenti, la mente gli si acquietò e lui riuscì a riconoscere la sofferenza e a reggerla circondandola di compassione. Al momento di lasciare il ritiro, Alex si comportava in un altro modo: era più in pace, riusciva a dormire. Certo, sarebbe tornato a casa e ai problemi, ma sentiva che differenza avrebbe fatto d'ora in poi affrontarli con delicata attenzione proprio come aveva sostenuto il dolore circondandolo di compassione.

Per il primo mese Alex ce la fece piuttosto bene, poi però telefonò al suo insegnante di meditazione dandogli un'altra cattiva notizia: aveva appena saputo che al suo migliore amico era stato diagnosticato un cancro inoperabile al pancreas – era troppo, per lui! Andò a cercare il gruppo di meditazione locale per stare in presenza di un insegnante e di una comunità; la loro amorevolezza gli diede forza; poi cercò di meditare a casa, ma ogni volta che ci si metteva era travolto dalla sofferenza che aveva intorno e dai pesi che portava su di sé. L'insegnante gli disse di sedersi comunque a meditare.

Pochi giorni dopo mentre meditava ebbe una visione: si vide seduto come il re Ashoka a far spaziare lo sguardo su quel campo di battaglia che era la sua vita. Aveva combattuto così tante battaglie e ora se ne stava lì seduto, esausto e pensoso. In quel momento Alex vide un monaco che gli camminava incontro con grande serenità; stupefatto, si rese conto che quel monaco aveva la sua faccia. Si sentì toccato nel profondo: era come se quella visione gli mostrasse che poteva attraversare il campo di battaglia con il cuore in pace. Lui stesso era chiamato a trasformare il proprio mondo.

Quella visione ispirò Alex a cambiare la propria vita. Si dedicò alla meditazione; cominciò a praticare attivamente la generosità, la compassione, la presenza mentale, il rispetto. Negli anni successivi la sua famiglia guarì poco a poco, l'azienda crebbe ulteriormente. Nell'ambiente degli affari, Alex divenne un esempio di leadership benevola e saggia; lo spirito del monaco e del re Ashoka era dentro di lui.

IL RITUALE, LINGUAGGIO DEL CUORE

Proprio come possiamo essere trasformati dalla visualizzazione, possiamo esserlo dal potere del rito. Il linguaggio rituale è uno dei più antichi fra i linguaggi umani, forse il più universale, e si esprime in simboli elementari; quei simboli, come i sogni, costituiscono il nostro linguaggio originario. La parola rito viene dal latino ritus, «andamento» o «disposizione delle cose in un flusso». Il rito ci inserisce nel tessuto del cosmo, nel suo significato più ampio.

Alcuni anni fa, il gruppo che frequentava i ritiri per uomini fu invitato a portare nelle zone più povere della baia di San Francisco il lavoro che facevamo con i giovani. C'era stata un'escalation di crimini da parte delle bande giovanili, e il nostro gruppo comprendeva appunto dozzine di giovani della città che stavano cercando di abbandonare la vita delle bande di strada. Cominciarono dunque ad andare, con i propri mentori, al bosco di sequoie di Mendocino a fare un ritiro; fu una settimana piena di racconti mitologici, di creazioni artistiche, meditazione, arti marziali, racconti personali di una sincerità che spezzava il cuore. Nelle ultime sere Michael Maede, Malidoma Somé, il poeta e attivista Luis Rodriguez e io celebriamo riti di iniziazione che durarono fino all'alba. Se non vivono iniziazioni significative, i giovani cercano di compiere il processo di iniziazione da soli, nelle strade, con droghe, armi e macchine veloci. Al ritiro portammo offerte per gli amici morti su altari fra le sequoie, dicemmo preghiere passando attraverso due falò ruggenti, ci rinnovammo immergendoci in pozze del fiume, nel buio della notte di luna nuova, alla luce delle candele. Tutto questo riuscì a penetrare perfino il guscio coriaceo di quei «duri» pieni di tatuaggi.

Alla fine della settimana il nostro gruppo tolse le tende in massa, per riportare alla comunità le cose nuove che aveva capito. Demmo vita a una processione che passò lungo la strada principale fino al parco del quartiere; era composta da dozzine di giovani uomini che suonavano i tamburi a ritmo di ballo, alcuni indossando maschere colorate fatte a mano, altri portando lunghi bastoni di legno che avevano ornato a simboleggiare l'intenzione di diventare protettori della comunità. Man mano che passavamo per la strada si alzavano le saracinesche, si scostavano le tende, cominciavano ad aprirsi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

scricchiolando le porte e le finestre degli appartamenti malmessi del quartiere povero. Vedevamo facce curiose di immigrati da Haiti e dal Messico, dal Laos e dal Pakistan, dal Nicaragua e dalla Palestina: li invitammo, a gesti, a venir fuori e a unirsi al gruppo; con grande sorpresa lo fecero, a centinaia. Non ci conoscevano ma si unirono alla nostra energia, ridendo e ballando. Molti di loro non parlavano inglese, ma sapevano tutti che cos'è una processione; che fossero haitiani, etiopi, salvadoregni o vietnamiti, capivano bene il linguaggio universale del rito, dei tamburi e della processione.

Dopo un chilometro e mezzo entrammo nel parco, attraversando un arco di bambù che era stato decorato di nastri e di fiori. Qui stavano in piedi due giovani, che si inchinavano a ogni membro della comunità che entrava e gli mettevano in mano una piccola candela. Senza che gli fosse detto, tutti quelli che entravano sapevano che cosa fare: avevamo creato un altare con fiori e simboli di pace al centro del parco, e a quel punto ognuno vi mise sopra la sua candela accesa e disse preghiere per se stesso, per la comunità, per il mondo.

Poi ci furono canti e cibo condiviso, una festa per la comunità. I giovani parlarono e lessero poesie, gli anziani raccontarono storie, le persone stabilirono fra loro un contatto che soltanto il linguaggio del rito sa fornire. Certo, la nostra processione non mise fine a tutte le violenze delle bande di strada, ma mise insieme la gente in un modo che non era mai successo prima. Si vedeva gente che aveva vissuto nella paura o nell'isolamento parlarsi dei problemi della comunità; si coglievano apprezzamento e ammirazione per i giovani che si erano levati a raccontare quel che sentivano e a leggere le proprie poesie. Il rituale aveva creato un ponte fra i membri più disparati della comunità, un ponte su cui avrebbero potuto costruire ulteriormente.

Nella psicologia occidentale il rituale è sostanzialmente assente. I nostri psicoterapeuti e professionisti della salute incontrano i pazienti in ambulatori e uffici sterili, illuminati al neon, su sedie scomode, senza il sostegno del linguaggio del rituale. Oppure seguiamo rituali strani: niente contatti, niente abbracci, non si chiede al terapeuta come sta, si segue la regola rigida de «il tempo è scaduto». Tutto questo ha la funzione di rendere rispettabile il lavoro del cuore, di adattarlo a un modo scientifico e clinico di analizzare la vita.

Non c'è da stupirsi: tutta la nostra società ha dimenticato la necessità del rito, specialmente in tempi di cambiamenti o di difficoltà. Di riti ne sono rimasti pochi a marcare i cambiamenti più importanti della nostra vita:

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

matrimoni, diplomi, funerali; ma perfino questi, invece di intessere una vera connessione spirituale fra le persone, diventano spesso elaborati tributi alla ricchezza e allo status. Senza un rituale, come ci dice Malidoma Somé, ci passiamo uno accanto all'altro come navi nella notte.

Certo, i rituali possono essere usati male: possiamo far girare una ruota da preghiera o snocciolare un rosario fra le dita pensando ad altro, possiamo ripetere un rito fossilizzato e frusto per abitudine o perché così si usa fare. I rituali possono essere superstiziosi o perfino corrotti; a molti di noi occidentali possono fare l'effetto di superstizioni o stupidaggini, oppure innescare imbarazzi come un primo appuntamento (che è, appunto, un rituale particolarmente difficile). La spiritualità e il sacro ci suscitano una sorta di disagio culturale, anche se abbiamo una gran voglia di riunirci fra noi in un modo che abbia qualche senso.

Eppure i rituali, se usati con saggezza, ci sono utili in tanti modi diversi che sul momento nemmeno capiamo. David, un internista, raccontò la sua esperienza come medico in un grande reparto per malati di AIDS dell'ospedale di San Francisco, alla mia cara amica dottoressa Rachel Remen, insegnante dei medici. Succedeva qualche anno fa, prima che fossero disponibili gli inibitori della proteasi e altre terapie farmacologiche, quando quasi tutti i pazienti che usufruivano di quel servizio medico morivano. Molti di loro erano giovani uomini di età vicina a quella di David, persone la cui vita gli stava molto a cuore. Era perseguitato da una sensazione di inutilità.

David aveva avuto una formazione buddhista; ancora oggi, quando gli muore un paziente accende una candela sul suo altare di casa e la tiene accesa per quarantanove giorni, secondo la tradizione tibetana. Per tutto il tempo che passò al San Francisco General Hospital, David pregava per ogni singolo giovane che moriva e accendeva una candela sul suo altare. Ora, molti anni dopo, ne parla sorridendo, e si chiede perché. Forse la ragione è che le proprie aspettative non erano soddisfatte: David si era aspettato di rendersi utile curando i suoi pazienti e quando i loro problemi si mostravano resistenti alla sua esperienza medica si sentiva inutile. Forse, però, lui non era lì per curare la gente: forse era lì perché nessuno morisse senza che qualcuno pregasse per lui. Forse David è stato utile per ognuno dei suoi pazienti, nessuno escluso.

La psicologia buddhista utilizza il potere del rituale per trasformare la coscienza. I rituali sono composti di materiali elementari, come per riportare
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la nostra sensibilità al terreno sul quale viviamo. Gli elementi fisici del rituale costituiscono il linguaggio più antico: il fuoco – le candele, i falò, le offerte di fuochi accesi; l’acqua – versata, benedetta, cosparsa, usata per battezzare, bevuta, o sulla quale sono messe a galleggiare offerte; la terra – terra sparsa, terra in cui si seppellisce, pietre sacre, terreni sacri, santuari; l’aria – canti rituali, canzoni, preghiere, campane, tamburi. Tutti questi elementi, combinati con un altare, un gesto, un inchino, il suono di un gong, il vino versato, la recitazione di una preghiera, un seme che viene piantato, una pausa sacra per un attimo o per una giornata, ci aiutano a uscire per un po’ fuori dal tempo, fuori dagli affari, dai concetti di successo e fallimento. In alcuni templi ci sono persino porte deliberatamente basse che richiedono a chi entra un inchino rituale.

Il gesto più semplice può diventare un rito. Sedersi in cerchio a parlare è un rituale. Fu un potente gesto rituale l’invito di Nelson Mandela ai suoi antichi secondini a sedersi in posti di riguardo alla cerimonia della sua nomina a Presidente. Nelle comunità buddhiste si pratica regolarmente un rito di perdono nel quale l’abate e gli anziani si inchinano alla comunità e chiedono perdono per gli errori che hanno fatto insegnando e guidando la comunità. Lo facciamo anche noi ogni anno, alla fine del nostro ritiro primaverile di due mesi: invitiamo gli studenti a scriverci suggerimenti e commenti; poi i sei insegnanti che hanno guidato il ritiro spostano i loro cuscini o le loro sedie e si siedono sul nudo pavimento, di fronte a tutti i partecipanti al ritiro. Ci inchiniamo a loro e alla loro pratica sincera, poi diciamo loro che abbiamo fatto del nostro meglio e chiediamo perdono per ogni nostro eventuale errore nel guidarli che possa aver fatto loro del male. Di solito la cerimonia non finisce senza che siano versate molte lacrime.

CREARE UN RITUALE

In quanto psicologo buddhista trovo che dar corpo a un rituale appropriato sia importante per molte delle persone che vengono da me. A volte prima della sessione ci inchiniamo gli uni agli altri, riconoscendo così la nostra natura di Buddha. Spesso includo nel rituale un periodo di riflessione meditativa e di silenzio; altre volte, quando mi sembra necessario, accendo una candela o allestisco un altare semplice, per aiutarci a collocare la vita in una prospettiva sacra.

Non molto tempo fa venne a un ritiro una psicologa di nome Alyssa che lavorava con i servizi di sostegno delle Nazioni Unite per i rifugiati politici appena arrivati. La sua specialità comprendeva il sostegno alle persone torturate che chiedevano asilo politico negli Stati Uniti. Alyssa mi confidò che aveva difficoltà a dormire la notte, a lasciar andare le storie e le immagini di sofferenza che ascoltava dai rifugiati che venivano dall’Afghanistan, dall’Uganda, da Haiti, dalla Birmania, dal Guatemala, dal Ruanda, dall’Iraq, dalla Bosnia e da tanti altri Paesi. Alyssa ha anche una pratica costante di meditazione: nelle sessioni di pratica, le storie di tortura ascoltate le tornavano in mente fin nei dettagli. «A volte è troppo», diceva.

Durante il ritiro Alyssa usò pratiche di compassione e di equanimità per lavorare su quelle immagini; la meditazione si fece più facile, per lei. Poi parlammo della necessità di non partorire da soli quei dolori profondi: dissi ad Alyssa che aveva bisogno di un sostegno. Le suggerii dunque di allestire un grande altare sulla parete di fondo del suo ufficio e di metterci sopra qualunque immagine le desse ispirazione spirituale. All’inizio ci mise statue e immagini di Kuan Yin, di Tara, del Buddha, di Gesù, della Vergine della Guadalupa e della Madonna; con il tempo poi aggiunse immagini di divinità latinoamericane, africane e haitiane, e una calligrafia araba con un passaggio del Corano sulla misericordia. Ora quando i rifugiati entrano nel suo ufficio vedono dietro di lei le immagini sacre delle loro divinità, con davanti qualche fiore o un frutto come offerta. All’inizio della giornata Alyssa fa appello agli dèi e agli antenati e chiede loro sostegno per sé e per chi le porterà la propria sofferenza; alla fine della giornata depone simbolicamente sull’altare, nelle loro mani compassionevoli, tutte le sofferenze che ha sentito raccontare.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Ora sente di non essere più sola a portare quel peso per intero: l'altare le ricorda tutti i giorni che in tutto il mondo le forze della compassione danno sostegno alla sua dedizione. Noi non lavoriamo da soli a cambiare le cose: con noi c'è il potere della vita.

Creare un semplice rituale, come invitare una persona a dire una preghiera o ad accendere una candela, può introdurre un senso di reverenza nel lavoro interiore di quella persona aprendole nuove possibilità. A volte configurare un rituale personalizzato sul campo è la cura migliore. Può consistere nel bruciare in modo cerimoniale le vecchie lettere d'amore o nel seppellire i relitti del lutto; può essere un foglio di carta con l'elenco delle vecchie abitudini e paure, da abbandonare alle onde; può essere il suono di un gong che simboleggia il termine di una fase non sana della propria vita oppure accendere una candela a simboleggiare una libertà appena trovata. Tutti questi rituali possono liberare il nostro passato e risvegliare la nostra vera natura.

Bruce era arrivato al suo primo ritiro buddhista con il corpo rigido e dolorante, come se si portasse addosso un carico pesante. Era un fisioterapista; portava sulle spalle il peso di un sistema sanitario problematico, conflitti personali e un'infanzia difficile. Bruce aveva guarito molte altre persone, ora aveva bisogno lui stesso di guarigione. All'inizio, tuttavia, il ritiro lo fece soffrire ancora di più. Bruce aveva sentito gli insegnamenti buddhisti sulla compassione e la vacuità, ma quando si mise a meditare provò proprio l'opposto: un senso di rigidità, di durezza e una tremenda frustrazione. Più a lungo stava seduto, più cresceva in lui la paura. Quando venne a parlare con me e con la collega Trudy Goodman disse che si sentiva come se avesse dentro di sé un lupo mannaro in gabbia. Lo invitai a respirare e a notare consapevolmente tutto ciò che aveva dentro; mi disse che il lupo era prigioniero da molto tempo ed era famelico.

Mi incuriosii. «Che cosa vuole mangiare?» mi informai. Voleva mangiare Bruce. Poi proseguì, tremando: «Quel che vuole in realtà è il mio cuore». Dissi a Bruce che la tradizione buddhista compie una specifica pratica rituale per nutrire i demoni e gli spiriti famelici, quando si presentano. In quella pratica noi trasformiamo le nostre energie peggiori, le più furenti e voraci, le più spaventate, visualizzando deliberatamente quel che possiamo fare per loro: immaginiamo di dare loro tutto ciò che vogliono e necessitano, magari perfino il nostro corpo, finché non sono pienamente soddisfatte. Gli chiesi se

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

fosse disposto a nutrire il lupo mannaro. Be', dargli in pasto il proprio cuore sembrava una cosa estrema, spaventosa. Al nostro successivo incontro, la sofferenza di Bruce era diventata così forte che sentiva di dover fare qualcosa. Decise di nutrire il lupo mannaro: chiuse gli occhi e aprì la gabbia. Il lupo mannaro non lo assalì: lo guardò fisso e disse che, volendo il suo cuore, ciò che voleva era il suo amore. Poi gli si avvicinò, gli si strofinò contro le gambe e si allontanò nel bosco. Bruce era stupefatto.

Poi mi raccontò da dove proveniva il lupo mannaro. Bruce era cresciuto in un ranch poco fuori una cittadina del Texas. Per qualche ragione quando la gente della cittadina aveva un cane e non se ne poteva più occupare lo portava al ranch. Suo padre insisteva che toccava a Bruce «far fuori quelle bestie inutili», il che significava sparare loro. Fra gli otto e i quattordici anni, Bruce fu obbligato a uccidere sedici cani. Piangeva, mentre lo raccontava.

Invitai Bruce a meditare insieme a me. Dopo aver passato un po' di tempo a concentrarci con gentilezza su un respiro risanatore, cominciai a cantare la pratica della compassione, insegnandola a Bruce, a beneficio dei cani e anche del bambino solitario e sensibile che era stato. «Possa il tuo dolore essere circondato di grande compassione. Che tu sia libero dal dolore. Che tu possa essere in pace.» Bruce ascoltò queste parole, attraversando con il respiro la propria tristezza, e cominciò a sentire la sofferenza di tutti i giovani soldati del mondo, tutti i ragazzi che erano stati obbligati a imbracciare un fucile e a sparare per uccidere. Il suo cuore si aprì alla compassione per tutta l'umanità.

A volte però la guarigione ha bisogno anche di essere rappresentata, messa in atto fisicamente. Quando gli suggerii di creare un rito di guarigione, gli si illuminarono gli occhi. Nei giorni successivi scelse il fianco di una collina vicina al centro di pratica e vi dispose con cura sedici pietre a disegnare un cerchio, una per ognuno dei cani che tanto gli pesavano sulla coscienza. Poi una sera, al crepuscolo, Bruce, Trudy e io salimmo insieme la collina. Stavano cominciando a comparire le stelle; Bruce ci mostrò che la pietra più grossa era orientata verso nord, verso Sirio, la stella del Cane, in onore degli spiriti immortali dei cani. Alla base di ogni pietra sistemò una preghiera scritta di riparazione e riconciliazione; all'interno del cerchio sistemò un sasso più piccolo accanto a uno dei più grossi. Quello, ci raccontò fra le lacrime, era un cucciolo che aveva cercato di fare scudo alla madre morente e di proteggerla anche dopo che lui le aveva sparato. Erano stati gli ultimi cani che aveva ucciso, quei due. Meditammo nella quiete della sera. Bruce si

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

inchinò, accese candele e disse preghiere, parlando ai cani di quel che aveva imparato il suo cuore e del fatto che il loro spirito gli avrebbe dato insegnamenti per il resto dei suoi giorni.

Bruce però non era ancora libero: sentiva che i cani volevano qualcosa da lui, e lui voleva fare un gesto di riparazione. Decise di destinare cinquemila dollari a una associazione animalista, di tenere sempre un cane e di lavorare mezza giornata al mese, per dieci anni, nel vicino rifugio per animali: sentiva che sarebbe stato un lavoro da fare per amore. Rividi Bruce sei mesi dopo. Mi disse che quell'opera di guarigione era una sfida, come sempre, ma che si sentiva meglio. E lo vedevo: sembrava più leggero di spirito, il corpo appariva rilassato. Il suo lupo mannaro interiore era stato trasformato e secondo me somigliava più a un meticcio di collie, cane da pastore e Labrador che scorrazzava libero.

TROVARE RIFUGIO

Viktor Frankl, il sopravvissuto al campo di concentramento che ho citato nel primo capitolo, fu anche il fondatore della logoterapia, che è incentrata sulla ricerca di significato. Frankl aveva scoperto che la maggior parte di chi era sopravvissuto ai campi ci era riuscito perché aveva fede in uno scopo superiore per se stesso e per il mondo. Come quei sopravvissuti, ognuno di noi ha bisogno di trovare il proprio scopo nella vita, di darsi orientamento e sostegno in mezzo ai mille richiami della nostra indaffarata vita moderna. La risposta della psicologia buddhista a questo bisogno è la pratica di prendere rifugio.

Fin dai primi giorni in cui il Buddha si era messo a insegnare, se una persona voleva diventare suo seguace sulla Via non doveva far altro che recitare: «Prendo rifugio nel Buddha, prendo rifugio nel Dharma [gli insegnamenti], prendo rifugio nel Sangha [la comunità dei praticanti]». Niente appartenenze da dichiarare, nulla da diventare: c'è semplicemente un orientamento a cui volgere il cuore.

La presa di rifugio offre sostegno sul percorso mentre ci si muove tra gioia e dolore, guadagno e perdita. Prendendo rifugio riaffermiamo la nostra connessione sacra con il mondo. Non è necessariamente un atto religioso: prendere rifugio può consistere semplicemente nel portare a livello conscio la nostra fiducia in una specifica scuola. I medici fanno il giuramento di Ippocrate, che risale alla Grecia antica. I fisici collocano la loro fede in un lungo lignaggio di scienziati che comprende Archimede, Galileo, Newton e Einstein. I musicisti professionisti citano con orgoglio il nome dei propri maestri e dei maestri con cui questi avevano studiato a loro volta. Tutte le nostre università (e tutti gli istituti di formazione in psicologia) sono templi in cui si tramanda il lignaggio dei predecessori, amati e stimati, che ci guardano giù dai ritratti e dalle foto appese alle pareti.

Possiamo prendere rifugio in un potere superiore, come fanno gli Alcolisti Anonimi. Questa fede si è dimostrata dotata di grande potere di trasformazione: è da stupirsi che la presa di rifugio e la fede siano esclusi così spesso dal pensiero psicologico occidentale. Gran parte del successo del Programma in Dodici Passi e degli altri gruppi di sostegno si fonda sulla fede

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

e sul potere del sangha, la comunità consapevole che si forma in essi. La fede ci fa prosperare. La nostra fede può essere spirituale o incrollabilmente areligiosa, una fede nel mondo naturale, nelle generazioni ancora non nate che abbiamo davanti a noi, nella vita stessa. Per vivere saggiamente abbiamo bisogno di trovare una connessione fiduciosa con il mondo; ricerche mediche hanno dimostrato che prendersi cura di un animale domestico o perfino di una pianta prolunga la vita e aumenta il benessere.

Come formulare un'intenzione o dedicarsi a una meta, prendere rifugio riorienta la nostra vita; l'oggetto di rifugio diventa un'ispirazione, una pietra di paragone, una sorgente a cui attingere in ogni sfida che affrontiamo. Nel buddhismo è sufficiente prendere rifugio una volta sola nella vita,⁴⁶ anche se in alcune tradizioni poi i Rifugi si recitano ogni giorno. Nella pratica Vajrayana⁴⁷ la formula del rifugio si ripete centomila volte, rafforzando ogni recitazione con una prosternazione totale alle passate generazioni di esseri risvegliati. Qualunque tradizione seguiamo, quando prendiamo rifugio ci uniamo alla corrente del risveglio.

Tradizionalmente nel buddhismo ci sono tre livelli di rifugio: quello esterno, quello interiore e quello più intimo. A livello esteriore prendiamo rifugio nel Buddha storico, essere umano di notevole saggezza che ha indicato la via alla libertà interiore; prendiamo rifugio nel Dharma, gli insegnamenti di generosità, compassione e saggezza che conducono alla libertà; prendiamo rifugio nel Sangha, la comunità buddhista degli esseri risvegliati. Questo rifugio esteriore ci collega a una tradizione e a milioni di seguaci del sentiero del Buddha. Prendendo rifugio interiore nel Buddha passiamo dal Buddha storico alla natura di Buddha, la buddhità, di tutti gli esseri. Prendiamo rifugio nel potenziale di risveglio che è in tutti coloro che incontriamo. Il rifugio interiore nel Dharma passa dalle forme esteriori di insegnamento alla verità interiore, alla capacità di vedere le cose nella loro vera natura. Ci dedichiamo al compito di seguire la verità e di vivere in accordo con essa. Il rifugio interiore nel Sangha passa dalla comunità buddhista a tutti gli esseri che si dedicano al risveglio: prendiamo rifugio in questa corrente.

Infine arriviamo al rifugio più intimo. Qui prendiamo rifugio nella consapevolezza e libertà senza tempo. Come spiega Ajahn Chah, «Prendiamo rifugio nel Buddha, ma che cos'è questo Buddha? Quando vediamo con l'occhio della saggezza sappiamo che il Buddha è senza tempo, non nato, non

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

in relazione ad alcun corpo, alcuna storia, alcun luogo. ‘Buddha’ è il fondamento di ogni essere, la realizzazione della verità della mente più stabile. Così il Buddha non si è illuminato in India; di fatto non si è mai illuminato, non è mai nato e non è mai morto. Quel Buddha senza tempo è la nostra vera casa, la nostra dimora».

Quando prendiamo rifugio nel Dharma più intimo dimoriamo in pace nella libertà eterna. Una frase del patriarca zen Huang Po proclama: «La tua vera natura è qualcosa che non perdi mai, neanche nei momenti di inganno e confusione, e che non conquisti al momento dell’illuminazione: è la natura della tua stessa mente, la fonte di tutte le cose, la tua luminosità originaria. Tu, la persona più ricca al mondo, sei andato in giro a faticare e mendicare e intanto il tesoro che cerchi si trova già dentro di te: è la tua vera essenza».

Quando prendiamo rifugio nel Sangha più intimo riconosciamo i legami che collegano inseparabilmente le nostre vite. Il Sangha più intimo è la fonte suprema della fiducia. Il poeta John Donne gli ha dato voce con la frase «Nessun uomo è un’isola»; gli ha fatto eco Martin Luther King Jr. dicendo «Siamo presi in una inestricabile rete di reciprocità, intrecciati in un unico tessuto di destino». Da questa interconnessione non possiamo cadere fuori o essere separati. Quando prendiamo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha, ogni cosa al mondo diventa il nostro insegnante che proclama l’unica vera natura della vita.

Il rito di prendere rifugio può trasformarci la coscienza. Ted, un prigioniero con una lunga pena da scontare, cominciò a praticare leggendo libri e ascoltando nastri fornitigli da uno dei nostri progetti di pratica per i carcerati. Come già aveva scoperto Viktor Frankl nel campo di concentramento, anche Ted aveva bisogno di uno scopo significativo che gli facesse superare gli orrori della prigione. Per lui prendere rifugio fu un punto di svolta. «Dopo la visita del mio insegnante e dopo aver preso rifugio ho preso più sul serio il mio modo di vivere. Avevo fatto voto di non far del male a nessuno, di non compiere abusi, dunque dovevo vedere il Buddha anche nelle guardie carcerarie. Me ne stavo di più per conto mio, meditavo, e recitavo i Rifugi la mattina presto. Li ripetevo più e più volte e mi sentivo solido come una roccia. Poi sono stato trasferito in un altro braccio: c’erano molti problemi, lì, e per «restare pulito» dovevo prendere rifugio di continuo. Ho avuto la tentazione di vendicarmi su due tipi che mi avevano fatto dei torti, ma poi li ho guardati negli occhi e ho preso rifugio nel mio cuore. Mi ha

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

aiutato molto. Per farcela qui dentro tutti dovrebbero prendere rifugio in qualche cosa.»



PRATICA: VISUALIZZAZIONE

Per lavorare con un'immagine sacra scegli una figura, di un qualunque periodo della storia o della tradizione spirituale, che parli al tuo cuore in modo particolare. Può servire avere una bella immagine chiara da mettersi davanti durante la meditazione; posaci sopra lo sguardo con delicatezza e mantienilo su di essa, imbevendoti dell'immagine e dei sentimenti che evoca. Apri e chiudi gli occhi, con delicatezza, cercando ripetutamente di vedere l'immagine dentro di te. Comincia con l'immagine che riesci a vedere più facilmente, e quando l'attenzione scivola via torna semplicemente a concentrarti su quell'immagine iniziale. Puoi passare settimane a imparare a visualizzare quell'immagine; man mano che vai avanti, potrai imparare a visualizzarla con più stabilità e più cura, più in dettaglio. Una volta che cominci a vedere stabilmente quell'immagine sacra, visualizzala piena di una luce radiosa e lascia che tutta la luce, l'amore e l'illuminazione sgorgi dalla figura, penetrando in te. Ti sentirai già meglio.

Ora il passo successivo: immagina che chiunque tu visualizzi ti possa entrare nel corpo e nella mente. Abbandona la tua personalità e lascia che quell'essere ti penetri nel cuore e ti riempia completamente della sua compassione, del suo coraggio, della sua purezza e radiosità luminosa. Senti che effetto fa diventare interiormente quell'essere.

Dimora in questo stato per un po' di tempo. Riconosci di poter incarnare quell'energia, di poterle permettere di riempire ogni cellula del tuo essere, ogni angolo della tua coscienza. Vedi il mondo con gli occhi di quell'essere saggio e benevolo; sentiti sacro a tua volta. Pratica ripetutamente così finché quell'identità non ti diventa più spontanea della tua «solita».

E poi, alla fine di ogni periodo di visualizzazione, lascia uscire l'immagine dal tuo corpo e riportala di fronte a te, infine dissolvila nella vacuità. Nota come sia la coscienza stessa a creare e a cancellare ogni apparenza. Torna a dimorare in pace nella pura consapevolezza, permettendo al mondo naturale del tuo corpo e della tua mente di tornare a manifestarsi, sia pure pervaso segretamente dalla sacra coscienza di quella visione.

UN COMPORTAMENTISMO CON IL CUORE

L'addestramento cognitivo buddhista



La cosa su cui una persona riflette di frequente, quella a cui pensa spesso, diventa l'inclinazione della sua mente.

Il Buddha (Majjhima Nikaya, 19)

Parla e agisci in base a pensieri non saggi e il dolore ti seguirà come la ruota segue il bue che traina il carro. Parla e agisci in base a pensieri saggi e la felicità ti seguirà da vicino come l'ombra che mai si distacca.

Il Buddha (Dhammapada)

Ajahn Chah veniva da un villaggio di contadini e riservava le sue espressioni più schiette agli occidentali istruiti che vivevano quasi sempre immersi nei propri pensieri. Uno dei suoi monaci occidentali era un australiano di nome Jim che se n'era andato dal monastero e poi era tornato più volte, prendendo l'ordinazione e poi abbandonandola. Era un tipo piacevole, ma era ossessionato da tanti piccoli problemi e dubbi. Aveva deciso che la sua capanna era troppo vicina al cancello d'ingresso e che i visitatori lo disturbavano, così si era spostato in un monastero remoto nella foresta, dove però si mangiava male; poi aveva provato in un monastero vicino a Bangkok dove si mangiava bene, però aveva scoperto che c'erano troppe distrazioni. Quando tornava al monastero di Ajahn Chah andava a presentargli i suoi rispetti e gli elencava i dubbi e le insoddisfazioni più recenti. Non c'era mai niente che gli andasse bene.

Ajahn Chah osservava con un certo divertimento l'andirivieni di Jim. Poi un pomeriggio Jim disse ad Ajahn Chah che stava pensando di trasferirsi in un altro tempio ancora. Ajahn Chah, in mezzo agli altri monaci che aveva attorno, indicò Jim con il dito e spiegò: «Quest'uomo ha posato la sua borsa da monaco sulla merda ma non se n'è accorto; ora dovunque vada dice che il

posto dov'è arrivato puzza».

Tutto ciò che pensiamo di continuo colora la nostra esperienza – per tutto il giorno, tutti i giorni. Se cominciamo a osservare questi pensieri, scopriamo che la maggior parte di loro sono repliche. Alcuni riguardano qualche problema: «Devo chiamare di nuovo John per il tetto, speriamo che stavolta riesca ad aggiustarlo», altri riguardano le nostre preferenze: «Mi piace il modo di parlare di questa persona». «Odio questo traffico, davvero.» Molti sono valutazioni su di sé: «Oops, mi sto incasinando di nuovo. E adesso come ne esco?» oppure «Evviva, me la sono cavata proprio bene. Speriamo che lo notino!»

«Che cos'è il pensiero?» chiedono i testi buddhisti. «Il pensiero è tuo amico. Il pensiero è tuo nemico. Nessuno ti può nuocere così tanto come il pensiero non saggio. Nessuno ti può aiutare così tanto come il pensiero saggio, neanche il più amorevole dei genitori.» La nostra vita è modellata e determinata dai nostri pensieri.

Di solito siamo solo consapevoli per metà di come i pensieri dirigano la nostra vita, anzi: ci perdiamo in essi come se fossero la realtà e prendiamo piuttosto sul serio le nostre costruzioni mentali, sottoscrivendole senza riserve.

Durante i tre giorni in cui sono stato un lebbroso, i miei pensieri mi hanno fatto apparire verosimile una vita intera da lebbroso. Eccomi lì, terrorizzato: potevo sentire la paura inseguirmi per tutto il corpo, la contrattura nel plesso solare, il tremito nel respiro, i muscoli rigidi, i palmi delle mani sudati. In aggiunta, sensazioni di ansia e insicurezza, uno stato di turbamento e di allarme. Tre giorni dopo scoprivo che erano i miei stessi pensieri a generare tutti quei sintomi.

Spesso viene fuori che le nostre paure non erano affatto previsioni accurate. Per dirla con Mark Twain, «La mia vita è stata piena di terribili disgrazie, la maggior parte delle quali non è mai successa». Quando prendiamo consapevolezza dei pensieri di paura ci rendiamo conto che la paura è solo una storia che si accompagna a sentimenti drammatici. Non dobbiamo scambiare quella storia per la verità.

Quando ci rendiamo conto di ciò che la nostra mente produce, scopriamo una radicale libertà. Il lama tibetano Kyentse Rimpoche spiega: «La mente crea sia il samsara che il nirvana, eppure in lei non c'è un granché, soltanto pensieri. Una volta che riconosciamo che i pensieri sono vuoti, la mente

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

perde il potere di ingannarci».

Eppure, per quanto ci proviamo, a volte siamo preda dei nostri pensieri ripetitivi; conoscerne la natura vacua non ci aiuta. Possiamo ossessionarci per mesi su una relazione passata o sulla nostra paura di combinare guai al lavoro. Quegli schemi di pensiero problematici possono ripetersi e persistere nel tempo, influenzando tanto in profondità la nostra coscienza da tormentarci, incapaci come siamo di vedere la realtà se non attraverso la loro distorsione. È allora che occorre creare pensieri positivi, in modo deliberato, da sostituire a quegli schemi di pensiero non abili. Capire che sono puri e semplici stati mentali non abili significa poterci fare qualcosa; il contrario è dire che siamo nevrotici e che non c'è niente da fare.

In realtà i buddhisti sono stati i primi terapeuti cognitivo-comportamentali. Nella sua forma occidentale attuale, la terapia cognitivo-comportamentale trae origine dal lavoro di personaggi come Albert Ellis, fondatore della terapia razionale emotiva, e lo psichiatra Aaron Beck. La terapia cognitiva moderna è nata nell'ambito della terapia comportamentista, che rifiutava la centralità della storia familiare e dell'inconscio per occuparsi invece di ciò che accade al momento. Già da prima i comportamentisti erano convinti che cambiando comportamento tutto il resto cambia di conseguenza; aggiungervi l'elemento cognitivo – i contenuti del nostro continuo dialogo interiore – fornì un altro strumento efficace per il cambiamento.

Possiamo vedere come funziona questo metodo in un approccio standard cognitivo-comportamentale agli attacchi di panico o alle fobie. Potremo sentirci dire di contare quante volte ci nasce dentro il pensiero «ho paura», e di toccare per lo stesso numero di volte un braccialetto con incise le parole «sono forte» per sostituire quei pensieri ansiosi e poi scegliere di agire sulla base di quella forza. A volte l'approccio comportamentale è abbinato a un sistematico lavoro di desensibilizzazione: se hai paura dell'altezza pratici l'alpinismo, passo dopo passo, andando in posti sempre più alti finché non li tolleri bene. La stessa strategia si usa per modificare i pensieri depressivi e di paura. Nella terapia cognitiva si può vedere che i comportamenti non abili e gli stati mentali che fanno soffrire la persona sono originati da schemi di pensiero irrazionali: allora si mettono in discussione quei pensieri di panico o di depressione, dicendosi di non credere loro. Poi si agisce in maniera positiva facendo, comunque, quel che si ha paura di fare.

Sebbene ci siano notevoli punti di contatto fra la psicologia orientale e la

terapia cognitiva, la formazione buddhista fa qualcosa di più che non offrire un rimpiazzo puramente razionale a schemi di pensiero inattendibili. Potremmo chiamare l'approccio buddhista «un comportamentismo con il cuore», perché chiama in campo il potere di un'intenzione più ampia e benevola. Si comincia usando la consapevolezza per identificare gli schemi di pensiero che ci portano a soffrire. Fra loro ci sono pensieri di inferiorità, gelosia e odio, vendetta, ansie, attaccamenti, avidità. Poi, mossi dalla compassione, modifichiamo il contenuto della nostra mente trasformando i pensieri, con un intento di protezione amorevole verso noi stessi e gli altri.

Ecco un diciannovesimo principio della psicologia buddhista:

19 Ciò che pensiamo ripetutamente configura il nostro mondo. Sotto la spinta della compassione, sostituisci pensieri salutari a quelli non salutari.

LE PRATICHE FAVORITE DEL DALAI LAMA

Il Dalai Lama ha detto che trasformare il pensiero è una delle sue pratiche preferite. Ecco come la insegna: «Visualizza gli effetti degli schemi mentali non abili come il fastidio, la rabbia, l'autocritica e così via. Vedi, interiormente, l'influenza che hanno su di te quei pensieri: nota la tensione, l'aumento di frequenza del battito cardiaco, il disagio. Nota come quei pensieri influenzino, oltre a te, anche gli altri che li nutrono, rendendoli rabbiosi, rigidi, perfino brutti. Poi formula l'impegno compassionevole: 'Non permetterò mai a questi stati mentali di farti perdere la pace della mente'».

Barry era diventato un praticante buddhista a seguito di una lunga storia di ansia e di depressione. Due anni di terapia gli avevano fatto riconoscere alcune delle cause storiche: la madre sempre malata e assente, la morte prematura del padre. Quelle intuizioni però non gli fornivano il sollievo che voleva: doveva trovare il modo di lavorare sulla propria mente nel presente. Dopo svariati corsi e ritiri, Barry imparò a calmare la propria mente facendo attenzione al respiro. Comunque, ogni volta che gli nasceva dentro una frustrazione, per quanto piccola – se si alzava tardi per sbaglio, se restava bloccato nel traffico per qualche lavoro stradale, se i suoi amici andavano da qualche parte senza di lui – i pensieri ansiosi e depressivi gli ripiombavano addosso e tornavano a catturarlo nel loro gorgo per un po'.

Per Barry la consapevolezza del respiro fu solo un inizio; il passo successivo era riconoscere gli schemi ansiosi e depressivi che i suoi pensieri andavano a configurare appena emergevano. Lo spingemmo a ripercorrere quel processo all'indietro, ogni volta che si ritrovava preda di quegli schemi, e a cercare di localizzare il punto in cui si innescava. Poco a poco Barry imparò a cogliere il primo moto di turbamento quando sorgeva qualche pensiero depressivo e ansioso. Di fronte a un problema al lavoro o quando, nel traffico, un guidatore prepotente gli tagliava la strada, Barry osservava l'instaurarsi penoso di quello schema, ossia stava attento a cogliere i segnali di tensione e di disagio, come suggerisce il Dalai Lama. La prima volta che Barry osservò consapevolmente l'avvio dei suoi pensieri depressivi riuscì proprio a sentire il corpo contrarsi e intorpidirsi; riuscì a percepire la mente che partiva in quarta a raccontare le sue solite storie di inferiorità e di paura.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

A quel punto insegnammo a Barry a rivolgere compassione a quei pensieri e a quei sentimenti dolorosi. Lui cominciò a trattare se stesso con gentilezza, in quei momenti neri di ansia; questo gli aprì gradualmente uno spazio maggiore, mettendolo in grado di scegliersi un altro pensiero. Ci disse poi: «Avevo sempre pensato che il problema stesse nella vita, poi ho fatto attenzione e ho visto che il problema sta nei pensieri».

I pensieri molesti ci possono travolgere quasi automaticamente. In un ritiro in silenzio, la mente ossessiva emerge con grande evidenza. Una donna che partecipava a un ritiro di tre mesi fu ossessionata per quasi tutto il tempo dall'idea di essersi portata il vestiario sbagliato. Un uomo si ripeteva all'infinito la storia dei favoritismi che suo padre aveva riservato, trentacinque anni prima, al suo fratello più giovane. Possiamo pensare ossessivamente a un fidanzato, a una nuova auto, a una canzone, a come ristrutturare l'appartamento, al perché siamo stati snobbati da qualcuno. Anche se questi sono «soltanto pensieri», possono essere ben tenaci. Spuntano fuori come le erbacce in giardino. Come dice il poeta Rumi, «Quando ciò che seminiamo cresce in fretta, quella è la stagione dei raccolti magri». Schemi di pensiero dolorosi possono apparire così rapidamente che non li vediamo, sono l'atmosfera nella quale ci muoviamo.

A volte uno shock improvviso, letteralmente «cambiandoci la mente» in un istante, può mostrarci quanto ci fossimo persi nel pensiero. La maestra buddhista Pema Chödrön racconta di una praticante, una giovane donna, che le scriveva di un viaggio in Medio Oriente: un giorno la ragazza si era ritrovata circondata di gente che la canzonava, che urlava, che minacciava di lapidare lei e i suoi amici perché erano americani. Naturalmente lei era terrorizzata; quello che successe in seguito la sorprese: all'improvviso si identificò con tutte le persone che nella storia erano state sbeffeggiate e odiate. Capiva l'effetto che fa essere disprezzati – che sia a causa della razza, dell'appartenenza etnica, del genere o delle preferenze sessuali. In lei si era spaccato e aperto qualcosa; si sentiva nei panni di milioni di persone oppresse, comprese quelle che la odiavano. In qualche modo, restando calmi e facendo gesti semplici e cordiali, la ragazza e i suoi amici trovarono il modo di andarsene incolumi per la loro strada. Quel che la giovane aveva realizzato quel giorno, comunque, modificò per intero il suo modo di pensare: il suo ben radicato senso di separazione scomparve, lasciando spazio all'apertura. Sentiva un tale senso di connessione, di appartenenza alla stessa

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

famiglia, che a quel punto quando incontrava altre persone a venirle in mente erano pensieri di premura, non di paura; aveva risvegliato in sé una vera compassione per ogni forma di vita.

Possiamo sperare in una trasformazione improvvisa, ma nella maggior parte dei casi addestrare la nostra mente in modo radicalmente nuovo richiede uno sforzo costante e paziente. Con la scoperta della neuroplasticità, le moderne neuroscienze oggi documentano scientificamente il potere di trasformare il nostro condizionamento mentale, mostrando come il nostro cervello possa essere riaddestrato e riconfigurato a ogni età. Questo rinforza la profonda speranza e comprensione che sono proprie della pratica buddhista. Come le sue controparti cognitive occidentali, la formazione buddhista ci insegna a osservare quelle distorsioni del pensiero che generano sofferenza. Per esempio, possiamo notare quando generalizziamo e proiettiamo un determinato problema sull'intera nostra esistenza. Se subiamo perdite negli affari o un arretramento nella carriera, forse penseremo: «Sono un perdente. Non avrò mai successo». La terapia cognitiva ci inviterebbe a riconoscere la natura ingannevole di schemi di pensiero come questi, definendoli «false generalizzazioni», e ci inviterebbe a cercare di notarli tutte le volte che emergono. Potremmo sostituirli immediatamente con un pensiero saggio: «Ho una buona vita e una famiglia amorevole. Ho avuto molti successi in vita mia».

La prospettiva buddhista spinge oltre questo procedimento: possiamo imparare a renderci conto che i pensieri distorti fondati sull'odio di sé, sull'aggressività, sul desiderio di vendetta e sull'avidità non fanno affatto i nostri interessi. Riusciamo a vedere che in realtà quei pensieri non mirano al nostro benessere, che sono come un falso amico o un borsaiolo che ci avvicina: possiamo riconoscerne il potenziale dannoso e cambiare immediatamente direzione. Ajahn Chah lo descriveva come «riconoscere i manghi cattivi» – noi diremmo «le mele marce». «Quando scegliamo un frutto da mangiare prendiamo i manghi buoni o quelli marci? È lo stesso per la mente. Imparate a riconoscere quali sono i pensieri marci e distogliete immediatamente la mente da essi per riempirvi il cestino, invece, di begli stati mentali maturi.»

Quando siamo depressi, spaventati o arrabbiati, intere cascate di pensieri non abili ci tentano con le loro storie: «Non posso proprio farcela», «Sarà sempre così», «Non avrò mai una buona relazione». Quei pensieri generano

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

un senso di sé dolorosamente ristretto. Con la pratica, tuttavia, possiamo sentire il dolore che generano quei pensieri, possiamo lasciarli andare e sostituirli con una visione più saggia. Ajahn Chah dice: «Qualunque cosa ti racconti la mente, non cascarci: è soltanto un imbroglio. Qualunque commento o convincimento negativo ti offra, limitati a dire ogni volta ‘Non mi riguarda’ e lascialo andare». Più specificamente, il Dalai Lama suggerisce: «Se siete preoccupati e ansiosi, coltivate ripetutamente il seguente pensiero: ‘Se c’è un rimedio per il problema non c’è da preoccuparsene. E se non c’è soluzione non serve a niente preoccuparsene, perché comunque non ci si può fare niente’. Ricordate ripetutamente questi dati di fatto». Sarebbe comprensibile se il Dalai Lama soccombesse alla paura e alla preoccupazione, visto che ha sulle spalle la responsabilità del popolo tibetano; invece, pur essendo sinceramente coinvolto, rimane ottimista e pieno di gioia di vivere e rigorosamente benevolo nelle sue speranze per il futuro.

Imparare a trasformare il pensiero servì molto a Margaret, che era arrivata alla pratica buddhista depressa e impaurita. Margaret aveva quarantasette anni, lavorava in uno studio legale e viveva sola dopo la fine di un primo matrimonio senza figli. Di recente era morto il suo unico fratello, al quale era molto affezionata. La madre era malata di Alzheimer e viveva in una residenza assistita. Margaret aveva preso antidepressivi di svariato genere; gli effetti collaterali però erano altrettanto vari – insensibilità periferiche agli arti, perdita della libido, e una specie di ottundimento ovattato di ogni emozione – dunque Margaret aveva deciso di non prenderli più. A quel punto, meditando, Margaret si era resa conto della frequenza con cui le nascevano dentro pensieri di preoccupazione e di disperazione. Ogni piccolo incidente – una parola critica del principale, una multa per divieto di sosta – scatenava in lei un fiume di pensieri del tipo che «la sua vita non valeva niente» e «le cose non sarebbero mai migliorate neanche un po’».

Con la consapevolezza, Margaret riusciva a cogliere la natura effimera dei suoi pensieri e la rapidità con cui comparivano e sparivano; eppure, ogni volta che la situazione si faceva difficile, era travolta dai pensieri non salutari. Poco a poco imparò a percepire la pena di quei pensieri e a respingerli appena li notava, appunto come manghi marci o falsi amici dai cattivi consigli. Le insegnammo a sostituire quei pensieri con messaggi presi dagli insegnamenti buddhisti; lei adottò quattro frasi: «Sono una persona buona e
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

compassionevole. Ho dato amore alla mia famiglia. La vita è preziosa. Utilizzerò le mie difficoltà per crescere spiritualmente».

All'inizio Margaret recitava questi messaggi sporadicamente e senza molta convinzione: non era convinta che avrebbe funzionato questa «tecnica meccanica»; ma l'alternativa era il dolore, dunque si attenne alla pratica. Margaret fu anche incoraggiata a praticare la meditazione di gentilezza amorevole per rafforzare la propria visione positiva; all'inizio si concentrò sulla gentilezza amorevole verso se stessa, tradizionale punto di partenza dal quale si sviluppa poi ogni forma di gentilezza amorevole.

Per ampliare la sua pratica di gentilezza amorevole, in seguito Margaret decise di aiutare altre persone intorno a sé: cominciò a fare volontariato in un programma di alfabetizzazione degli immigranti, prendendosi molto a cuore i suoi studenti. Le due pratiche di gentilezza – quella interiore e quella esterna – combinate insieme le tolsero di dosso la cappa della preoccupazione e della depressione. I nuovi messaggi di compassione modificarono definitivamente l'immagine che Margaret aveva di sé facendola sentire sempre meglio, man mano che i pensieri positivi prendevano forza dentro di lei.

ALLENARE LA MENTE AL CAMBIAMENTO

Nella psicologia buddhista le istruzioni per la trasformazione dei pensieri sono molto esplicite. Il Buddha istruisce così i suoi seguaci: «Come un bravo falegname rimuove un cavicchio ormai marcio spingendolo fuori e sostituendolo con uno nuovo, così la persona rimuove un pensiero che genera dolore sostituendolo con uno positivo».⁴⁸ Il cavicchio del falegname è una descrizione pratica del modo in cui possiamo rimuovere, per sostituzione, i pensieri non salutari. Ciò che si richiede è la scelta di un sostituto utile e una pratica ripetuta. La chiave sta nella ripetizione. Nello sviluppo di nuovi schemi di pensiero la ripetizione, la compassione e la convinzione che il ripresentarsi ciclico dei pensieri dolorosi può essere trasformato hanno ognuno la propria parte.

Anche così, alcuni schemi di pensiero non salutari – la gelosia, la rabbia, la paura, il senso di inferiorità, l'ansia – sono così tenaci che difficilmente si lasciano domare da una semplice sostituzione; per quei pensieri il Buddha offre metodi più energici. Prosegue così il suo insegnamento: «E quando continuano a sorgere schemi non abili di pensiero andrebbe chiaramente visualizzato il pericolo che i pensieri facciano sorgere dolore e sofferenza. Allora la mente si distoglierà spontaneamente da quei pensieri, come si abbandonano dei rifiuti putridi, e facendosi stabile, quieta e limpida». Possiamo davvero sentire il pericolo che corriamo quando siamo posseduti da pensieri di gelosia, di rabbia, o quando siamo in preda all'ansia: sono sentimenti che irrigidiscono e stressano tutto il corpo, impedendoci di entrare in contatto con tutto il resto. Quando pensiamo di agire in base a quei pensieri, sappiamo già che i risultati saranno vergognosi e che poi ce ne pentiremo. È importante non giudicare male quei pensieri, quando li vediamo, e non recriminare con noi stessi: la pratica consiste semplicemente nel formulare una nuova intenzione efficace. Possiamo vedere che i nostri pensieri arrivano non invitati, che sono impersonali e dolorosi; possiamo sentire quanto siano pericolosi e muoverci a compassione di noi stessi. «Come rifiuti putridi», dice il Buddha, «possiamo disfarcene.»

Tuttavia alcuni schemi di pensiero distruttivo sono così forti da rendere necessarie misure più energiche. Il Buddha ci dice di «ignorare
*****ebook converter DEMO Watermarks*****»

deliberatamente e direttamente quei pensieri, voltar loro le spalle, non dar loro attenzione, come chiudendo gli occhi o distogliendo rapidamente lo sguardo da una visione conturbante e dannosa». E se quegli schemi persistono «il fiume di pensieri selvaggiamente inabili dovrebbe essere rallentato poco a poco e calmato rallentando il respiro, per gradi, come quando si rallenta gradualmente l'andatura passando dalla corsa al cammino e poi ci si ferma sul posto».

Stiamo parlando di schemi di pensiero che sono appiccicosi come il bambino di catrame della favola *Br'er Rabbit and the Tar-Baby*.⁴⁹ Li conosciamo tutti per esperienza, vero, quando un dubbio o una paura o un'ossessione non se ne vanno, semplicemente. I pensieri saranno anche sgradevoli ma la nostra mente si infila in un binario e non riusciamo più a tirarli fuori da lì. Appiccicoso come il «bambino di catrame» della favola, il pensiero di lasciar andare l'ex partner diventa allora un modo di continuare a pensare a lui o a lei. Ignorare i pensieri, o camminare in consapevolezza e respirare lentamente li possono ridurre; in alternativa, il Buddha raccomanda un'ultima soluzione definitiva, impiegata di rado: «Pensieri del genere andrebbero trattati con forza, a denti stretti, la lingua premuta contro il palato, con la determinazione a delimitare, schiacciare e sottomettere quei pensieri come si contiene un criminale violento. In questo modo si diventa maestri del pensiero e dei suoi percorsi. In questo modo si diventa liberi».⁵⁰

Come sentiamo, non sono pratiche dolci di «autostima», non si tratta di guardarsi allo specchio ogni mattina dicendosi «Sono una persona amorevole e il mondo mi darà quello che voglio». Le abitudini distruttive della mente possono essere tenaci, dunque in queste pratiche c'è un elemento di fiera determinazione e autodisciplina che è indispensabile per affrontare le tante realtà di sofferenza del mondo.

Questa fierezza fu determinante per un ragazzo della zona degradata di East St. Louis, avviato alla pratica buddhista in uno dei nostri ritiri multiculturali per uomini. Di recente aveva cominciato a frequentare un gruppo di sostegno per chi lasciava le bande di strada: collaborava al riordino delle strade e aiutava i ragazzi più piccoli, un progetto sovvenzionato dal Comune. Negli anni precedenti, quando faceva parte di quella gang, aveva visto morire molti dei suoi amici; a quel punto, avendo lasciato la banda, si aspettava che nella sua vita il capitolo della violenza si chiudesse. Invece, nel giro di quattro mesi, prima un caro amico del gruppo di sostegno e poi la sua

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ex ragazza rimasero uccisi in scontri a fuoco. Tutte le reazioni istintive da malvivente gli invasero la mente. I suoi vecchi amici gli facevano pressioni perché si vendicasse: era una questione d'onore. Doveva procurarsi una pistola. Quei pensieri pericolosi l'avrebbero portato a uccidere e poi a farsi uccidere, in strada oppure in prigione. Il ragazzo sapeva che doveva smettere di pensarla in quel modo. Al gruppo, gli diedi una collanina fatta di grani scolpiti a forma di teschio che usano i monaci tibetani per ricordarsi di vivere saggiamente alla luce della morte; parlammo insieme della feroce iniziazione di chi si trova davanti alla morte e sceglie la vita. All'inizio, il ragazzo non era sicuro di riuscire ad andare avanti: nelle bande da strada la maggior parte dei giovani non riesce a immaginare di essere ancora viva dopo i vent'anni. Lavorammo e lottammo insieme a costruire una nuova visione. Uno dei suoi pensieri divenne «voglio vivere»; un altro «voglio salvare la vita di tanti ragazzini». Il giovane sapeva di dover fronteggiare in un altro modo il fuoco della propria sofferenza; modificando i suoi pensieri imparò a entrare, passo dopo passo, nella sua nuova vita, una vita di compassione. Ora, cinque anni dopo, è diventato padre ed è una figura di riferimento nella sua comunità.

Trasformare il pensiero può dare un nuovo orientamento a un'esistenza intera, com'è stato per questo ex membro di una gang, oppure può costituire il passo iniziale in un processo di guarigione. Uno psichiatra usava la meditazione di gentilezza amorevole propria del buddhismo come forma di pensiero sostitutivo per pazienti irascibili e compulsivi. Larry, che il suo medico definiva «psicotico borderline di natura ossessiva», si infuriava periodicamente con sua moglie o con il principale. Il principale avanzava pretese eccessive e suscitava in lui pensieri omicidi e fantasie di vendetta; con la moglie, invece, Larry si scontrava di continuo sull'educazione del figlio. Per fortuna Larry era molto interessato agli insegnamenti buddhisti e riconobbe ben presto che i suoi pensieri rabbiosi erano armi con cui faceva del male a se stesso. Prese la decisione di sostituirli; per prima cosa li nominava ogni volta che si presentavano: «pensiero molesto, pensiero molesto», poi li rimuoveva sostituendoli con una preghiera di compassione. Ben presto gli venne l'ossessione di dover provare amore per le persone che lo disturbavano e anche per se stesso: sostituì vigorosamente i pensieri appena sorgevano e nel giro di pochi giorni riferì un gran sollievo e una forte riduzione dei pensieri irrosi. Un anno dopo era ancora ossessivo, ma quelle che continuava a ripetere erano frasi di gentilezza amorevole, che mettevano

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

in un nuovo stato la sua mente traumatizzata; il suo medico era convinto che fosse un passo importante verso una vita più sana.

Un'ossessione salutare è sicuramente meglio di una non salutare, ma non è certo questo lo scopo della pratica della sostituzione dei pensieri. In ogni caso è vero che queste pratiche possono davvero ridurre i pensieri molesti gravi. Lo stesso psichiatra riporta di un paziente paranoico che era convinto che i vicini di casa complottassero contro di lui: era ansioso, agitato, pensava di continuo al modo di vendicarsi. Il dottore lo portò a considerare il dolore che quei pensieri generavano nel suo corpo e nella sua mente e gli suggerì di sostituirli con alcune frasi di gentilezza amorevole. Nonostante la sua paranoia l'uomo cominciò a lavorare con questa pratica. In passato quando il grosso cane del vicino di casa abbaiva forte, il paziente si sentiva attaccato; un giorno però disse al dottore: «Il cane abbaia perché io emetto pensieri rabbiosi e negativi. Devo proprio cambiarli». Con questa mistura di idee magiche e verità, il paziente si dedicò a emettere gentilezza amorevole e le cose migliorarono. Il paziente disse che il cane abbaiva di meno – o forse, semplicemente, i suoi abbaia avevano smesso di dargli fastidio; in ogni caso nel giro di qualche mese l'uomo era diventato meno pauroso e più sereno.

LIBERARE SE STESSI

I pensieri non salutari ci possono incatenare al passato. Sorgono come vipaka, il risultato del karma passato, che non possiamo modificare. Possiamo invece modificare i nostri pensieri distruttivi del presente: le varie pratiche di consapevolezza ci mettono in grado di riconoscerli come cattive abitudini impariate da molto tempo. Poi possiamo fare il passo successivo, che è fondamentale: scoprire che questi pensieri ossessivi possono coprire e nascondere angoscia, insicurezza e solitudine. Questa sofferenza di fondo va circondata di compassione; man mano che impariamo a tollerare energie come quella, riusciamo a ridurre la presa.

Neanche riconoscere la fonte degli schemi di pensiero più difficili e percepirli con compassione, però, basta a trasformarli: dobbiamo sostituirli con altri. È l'atto di generare un karma più sano. Questa sostituzione di pensiero può costituire una sfida perché di solito siamo fedeli alle nostre storie, che diventano «la nostra identità». È un momento difficile, quello in cui le storie distruttive che siamo andati raccontandoci collassano: possiamo sentirci preoccupati, dubbiosi, spiazzati o spaventati dall'ignoto.

A volte dobbiamo liberarci a forza dal loro potere e dai loro cattivi consigli. Al di sotto dei pensieri distruttivi, però, una parte di noi sa che quei pensieri non sono veri, non sono validi, non hanno vita. Lasciando andare quelle vecchie storie comincia a emergere una prospettiva del tutto nuova: la paura può essere trasformata in una presenza stimolante, la confusione può aprirsi nell'interesse, l'incertezza può diventare un passaggio verso la sorpresa, il senso di inferiorità può condurci alla dignità.

AFFIDARSI ALLA NOSTRA VERA NATURA

Gli schemi di pensiero non abili non sono insiti nella condizione umana. Il Dalai Lama sottolinea questo punto: «L'avidità, la rabbia, l'odio, la preoccupazione non sono parti integranti e immutabili della nostra mente. Da piccoli nasciamo ignoranti, è naturale, ma quell'ignoranza può essere dispersa dall'istruzione e dall'apprendimento. Allo stesso modo possiamo isolare mentalmente gli stati non abili e ridurli; in seguito, quando nasce la felicità, gli stati non abili non hanno più alcun fondamento valido».

In *High Tide in Tucson*, la scrittrice Barbara Kingsolver parla di questa possibile trasformazione, anche quando la nostra vita di prima è andata in pezzi:

Ognuno di noi è chiamato, forse più volte, a cominciare una nuova vita. Una diagnosi che spaventa, un matrimonio, un trasferimento, la perdita di un lavoro o di un arto o di una persona amata, un diploma, il momento in cui si porta a casa il bambino appena nato: non si riesce a pensare fin dall'inizio come sia possibile. Alla fine, quello che spinge avanti tutto ciò è quel flusso di marea sotterraneo che è l'essere vivo fra i vivi.

Nella mia stagione peggiore ho fatto ritorno dal mondo senza colori della disperazione obbligandomi a guardare fisso e a lungo una cosa sola, gloriosa: il rosso fiamma di un geranio fuori dalla finestra della mia camera da letto. E poi un'altra: mia figlia in un vestito giallo. E ancora un'altra: il profilo perfetto di una sfera compatta e scura dietro alla falce di luna crescente. Fin quando ho imparato a innamorarmi di nuovo della mia vita. Come la vittima di un ictus allena nuove parti del cervello per recuperare capacità perdute, sono tornata mille volte a insegnare a me stessa la gioia.

È una scoperta liberatoria, quella che possiamo passare dalle nostre storie non salutari al benessere. Oggi possiamo scegliere che musica far suonare al lavoro, o mentre guidiamo, parliamo, facciamo la spesa, facciamo attività fisica o ci prendiamo cura del corpo: sarà un disco rotto del passato, che porta amarezza o dispiacere? O lasceremo andare quei pensieri e lasceremo via
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

libera alla meraviglia e ai potenziali della vita? Trasformando il panorama dei nostri pensieri possiamo rivoluzionare per intero il nostro mondo.



PRATICA: LA SOSTITUZIONE COMPASSIONEOLE DEI PENSIERI MOLESTI

Se sei una persona che ha pensieri distruttivi che si ripetono regolarmente, pensieri di critica su te stessa o sugli altri, di vergogna o di inferiorità, metti in atto questa pratica per una settimana o, ancora meglio, per un mese.

Per cominciare prendi consapevolezza con più cura del contenuto e del ritmo delle voci interiori. Quali sono le osservazioni malsane che fanno di continuo, i commenti devastanti? A che cosa somigliano? Che effetto ti fa sentirli risuonare? Comincia a studiare il grado di dolore che ti provocano; senti come ti sopraffanno e ti feriscono. In che periodo della giornata vengono fuori con più forza, di giorno o di notte? Che situazioni li provoca? Occasioni di socialità, i momenti in famiglia, il partner, le situazioni competitive, il lavoro, il tempo libero? Chi criticano, il tuo corpo, la tua mente, le tue azioni, il tuo intero essere?

Nota le specifiche frasi e le prospettive malsane e distruttive, i giudizi, la vergogna, l'autodenigrazione che ti generano dentro.

Ora genera un vero e proprio antidoto: una frase, o due o tre, che trasformino completamente la falsità di quei pensieri non salutari. Fa' in modo che siano le parole più salutari che riesci a trovare, anche se all'inizio non credi loro. Possono essere qualcosa di semplice come «La vita è preziosa» o «Farò buon uso di questa giornata»; oppure possono esprimere l'opposto salutare dei pensieri di vergogna: «Vivrò con nobiltà e dignità», o l'opposto dell'ansia: «Vivrò la mia vita con fiducia». Se occorre, si possono basare su frasi tratte dalla pratica di gentilezza amorevole:

Che io possa amarmi così come sono.

Che io possa percepire la mia dignità e il mio benessere.

Che io possa fidarmi del mondo.

Che io possa circondarmi di compassione.

Che io possa andare incontro con compassione alla sofferenza e all'ignoranza degli altri.

A questo punto comincia a praticare per una settimana con le frasi che hai scelto. Presta un'attenzione particolare alle situazioni che innescano gli
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

schemi molesti: ogni volta che noti i pensieri distruttivi e malsani, anche se è già un po' che ti girano per la testa, fermati e percepisci il dolore che contengono. Fa' un respiro e circonda il dolore di compassione; poi recita mentalmente le tue frasi, con deliberata fermezza. Fallo molte volte; non importa se ti suonano false, se non riesci a credere loro del tutto: dille lo stesso per compassione, come antidoto alla tua sofferenza. Potrai avere bisogno di dirle mille volte prima di renderti conto che stanno lavorando per davvero.

LA CONCENTRAZIONE E LE DIMENSIONI MISTICHE DELLA MENTE



È coltivando la concentrazione interiore che sorge la luminosa purezza della mente.

È tramite la luminosa purezza della mente che si ha accesso a stati più espansi della mente.

È dalla profonda concentrazione del samadhi che si rivela la visione profonda che libera.

Il Buddha (Majjhima Nikaya)

La concentrazione non è che una ciotola vuota. La saggezza e la comprensione sono il cibo che riempie la ciotola e nutre il cuore.

Ajahn Chah

Nel corso dell'esplorazione interiore sono andato in cerca di esperienze mistiche con guru indiani e mistici cristiani. Gli sciamani mi hanno insegnato a visitare i mondi superiori e inferiori; ho assistito a una serie di cerimonie che duravano una notte intera con Don José Rios, sciamano degli indiani Huichol che all'epoca aveva centotré anni. Per ottant'anni Don José aveva percorso il pellegrinaggio della sua tribù, trecentoventi chilometri dai Monti Huichol al deserto sacro di Wirikuta, per raccogliere i germogli del cactus peyote.⁵¹ Gli Huichol compiono cerimonie con il peyote; per loro, il suo spirito sacro è intessuto in ogni trama della vita. L'energia del peyote si esprime nella loro «danza dei cervi», nei «quadri di filo» ispirati alle visioni che suscita,⁵² nei vestiti stravaganti, nelle feste.

Una notte, intorno a un grande falò lungo la riva dell'Oceano Pacifico, dopo ore di preghiere e suoni di tamburi da parte di Don José, il mondo intero prese vita. Avevo preso il peyote, e avevo vomitato – una reazione che hanno in molti; a un certo punto i confini fra «io» e «l'altro» cominciarono a dissolversi. Dagli alberi scesero gli spiriti a danzare, il falò si trasformò in

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

visioni, il mondo umano e animale si unificò e io sentii parlare il cervo, il salmone, la civetta, il lombrico, e parlai loro: erano miei fratelli e sorelle. Al mattino, nello splendore della luce del giorno, sentii aprirsi a me la natura sacra della terra, come se vedessi il divino.

Stati di apertura e di rivelazione come questi mi erano familiari fin dalla mia precedente formazione nei monasteri birmani. In uno di essi la pratica quotidiana comprendeva molte ore di concentrazione su una specifica pratica yoga di respirazione rapida e poi sull'esplorazione degli stati di espansione della coscienza che ne derivava. Come per la cerimonia del peyote, quelle potenti pratiche di concentrazione in Birmania mi avevano aperto la coscienza a visioni luminose, al vuoto mistico e a una sensazione di grazia: il mondo era illuminato e ogni cosa era immersa nella luce. Invece di utilizzare le sacre medicine del peyote, dei funghi allucinogeni o dell'ayuhuasca, una radice allucinogena peruviana, la psicologia buddhista utilizza il potere della mente concentrata come porta di passaggio sistematica verso l'espansione della coscienza e le aperture mistiche.

Il dono più importante della coscienza espansa è uno stupefacente cambiamento d'identità. Le esperienze mistiche possono sciogliere i nostri confini e aprirci il cuore a realtà che vanno al di là del nostro senso limitato del «sé»; possono rimetterci in contatto con il posto che occupiamo nella santità dell'intero creato.

Il buddhismo descrive un vasto cosmo di cui si può fare esperienza con la mente. Ci sono stati yogici di luminosità e di beatitudine, stati in cui si hanno visioni di divinità e di demoni, discese nelle tenebre come quella che ha vissuto San Giovanni della Croce, stati mistici di vacuità e di grazia. Ajahn Mun, maestro di Ajahn Chah, descriveva il modo in cui riusciva a vedere nella mente delle nascite passate di alcuni esseri, come avesse sottomesso demoni pericolosi e come avesse insegnato il Dharma nei numerosi mondi dello spirito oltre che in quello umano.

I testi buddhisti offrono una mappatura sistematica di queste possibilità. Uno dei miei maestri indiani, Anagarika Munindra, ci insegnava che esistono dozzine di tipi diversi di silenzio: il silenzio della mente e il silenzio del cuore, il silenzio dell'assorbimento profondo, il silenzio della vasta equanimità, il silenzio della non percezione, il silenzio del vuoto. Una mente ben allenata che entri nel silenzio profondo può diventare così imperturbabile che neanche lo shock sonoro più forte le provoca la minima reazione. Di

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

recente, i neuroscienziati ricercatori Richard Davidson e Paul Ekman hanno sparato con il fucile vicino a un meditante esperto che praticava la concentrazione. Il meditante non ha mostrato alcuna reazione di sorpresa né di disturbo: una stabilità mentale fino a quel momento inimmaginabile dalla scienza occidentale.

I ricercatori della mia generazione, cresciuti negli anni Sessanta, nutrono un'intensa curiosità per gli stati mistici e fuori dall'ordinario. Per cercare di alterare ed espandere la nostra coscienza avevamo usato sostanze psichedeliche, musica, danza, tamburi, riunioni che duravano notti intere. Alcuni allucinogeni come l'LSD avevano genuine doti rivelatorie, e noi traevamo beneficio dalle nostre prime scorribande nelle sfere dell'espansione della coscienza; dopo alcuni anni, però, a seguito di fraintendimenti e di abusi, le sostanze psichedeliche vennero fatte rientrare tra le droghe da combattere, e la reazione violenta contro di loro rinforzò la paura degli stati di coscienza non ordinari che già aveva la cultura dominante. Uno studio ha mostrato che la maggior parte degli americani ha avuto esperienze mistiche o di trascendenza, ma che la maggioranza di loro non desidera ripeterle. La nostra società non ha né la formazione né la comprensione necessarie per gestire la potenza di quegli stati di coscienza.

Molte delle nostre tradizioni religiose sono state complici di questo abbandono. Padre Thomas Keating, uno dei maggiori mistici cristiani d'America, ha spiegato che dopo la Riforma Protestante la Chiesa Cattolica aveva tenuto nascoste le proprie pratiche mistiche ed esperienze estatiche, nel timore che le persone ricevessero rivelazioni dirette da Dio e magari tagliassero fuori il clero da tutta la faccenda. Solo di recente la Chiesa ha riaperto l'interesse per molte di quelle pratiche mistiche.

Anche oggi l'ambito trascendente dell'esperienza umana è praticamente assente dalle mappe della psicologia occidentale, fatta eccezione per un piccolo numero di filosofi e specialisti di religione. In parte è l'eredità dell'Illuminismo europeo, con la sua esaltazione della ragione e lo sforzo protratto di separare la scienza dalla religione. È una separazione che ha portato enormi benefici, certo, ma che ha anche lasciato in alto mare la scienza, e molto del sapere occidentale, per quanto riguarda la vita interiore. La scienza ha sviluppato i computer e ci ha portato sulla luna, ci ha dato gli antibiotici e gli antidepressivi, ma non può darci guida in questioni di virtù, amore, significato interiore, comprensione spirituale.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Nell'ultimo secolo un manipolo di psicologi lungimiranti – da Carl Jung ad Abraham Maslow e Stanislav Grof – ha ripresentato quei mondi alla scienza occidentale. È tempo di spingersi più avanti, però. Quando mia moglie Jana, psicologa junghiana, studiava per l'esame di psicologia, trovava fastidiose le limitazioni del DSM-IV, il testo di riferimento standard in psichiatria;⁵³ questo la ispirò a prendere in considerazione l'idea di un possibile manuale di salute mentale alternativo, impostato al positivo. Con la psicologia buddhista come guida, possiamo farlo: potremmo prendere le centinaia di pagine di problemi psicologici elencati nel DSM-IV e creare una controparte positiva chiamandola DMHP – Diagnostic Manual of Human Potential, «Manuale diagnostico del potenziale umano». A contrappunto delle trentacinque forme di disordini bipolari e depressivi ci sarebbero trentacinque forme positive di felicità emotiva e mentale: stati di appagamento, gioia, rapimento, gratitudine ed estremo benessere. Invece dell'aggressività e della paranoia ci sarebbero capacità altamente sviluppate di fiducia, amore, generosità, altruismo. Al posto delle allucinazioni e delle psicosi ci sarebbero le tante forme visive e uditive in cui si esprime la benevolenza. Si catalogherebbero i risvegli interiori, dalla voce ancora sottile del divino ai cori angelici, dalle visioni ispiratrici di dèi e bodhisattva all'accesso all'immaginazione creativa e a regni interiori illuminati di comprensione e di luce. Invece dei disturbi del sonno e delle amnesie ci sarebbero ampie descrizioni degli stati di veglia e di attività di sogno lucido. Invece dei disturbi d'ansia ci sarebbero le tante categorie di impavidità, equanimità, dignità e forza interiore. Le nostre psicologie non parlano di queste possibilità e noi non abbiamo alcuna conoscenza su come si fa a svilupparle.

Oggi in Occidente, in genere, accediamo agli stati trascendenti solo per caso: la mente ci si può aprire quando camminiamo in alta montagna, quando facciamo un'esperienza di pre-morte, con l'arte trascendente, durante l'orgasmo, usando sostanze psichedeliche o assistendo alla nascita di un bambino. Come abbiamo notato, la maggior parte delle culture tradizionali evoca volontariamente questi stati con riti sciamanici con tamburi, con invocazioni di visioni, pratiche respiratorie, canti sacri e l'assunzione di sostanze psicotrope sacre. Nel buddhismo, il veicolo principale per aprirsi alla coscienza trascendente è lo sviluppo della concentrazione interiore.

Come un telescopio potente, la mente concentrata può aprirci a vasti stati mistici che comprendono i regni della luce, delle visioni, del rapimento e

dell'illuminazione; inoltre concentrarsi è come pulire la lente di un microscopio: può permetterci di vedere più a fondo nel corpo e nella mente. La concentrazione microscopica all'inizio porta con sé una sottile consapevolezza del corpo, una sensibilità ai sentimenti transitori, una percezione raffinata di pensieri e ricordi. La nostra esperienza si scinde in infinite particelle lampeggianti, transitorie, prive di un sé e inafferrabili. Noi diventiamo testimoni silenziosi del flusso della creazione. La mente concentrata può vedere in modi del tutto nuovi.

Ecco un ventesimo principio della psicologia buddhista:

20 Il potere della concentrazione può essere sviluppato con l'allenamento interiore. La concentrazione apre la coscienza a dimensioni profonde di guarigione e comprensione.

La salute mentale ottimale richiede concentrazione. Il ruolo della concentrazione è spiegato nei sette fattori di illuminazione, descrizione buddhista di un saggio sviluppo umano. La chiarezza della consapevolezza è sostenuta da tre doti stimolanti e tre doti stabilizzanti. Alla concentrazione, alla calma e all'equanimità si dà lo stesso peso che alle doti stimolanti tanto apprezzate dalla nostra cultura occidentale.

SALUTE MENTALE OTTIMALE

I FATTORI DI ILLUMINAZIONE

Presenza mentale o consapevolezza (*la qualità centrale*)

QUALITÀ
STIMOLANTI
energia
investigazione
interesse

Usate nella psicologia orientale e occidentale

QUALITÀ
STABILIZZANTI
calma
concentrazione
equanimità

Usate nella psicologia orientale

Nella terapia occidentale, quando una persona presenta i propri problemi utilizziamo di solito alcune forme di consapevolezza e le qualità stimolanti dell'energia, dell'investigazione e dell'interesse: intraprendiamo una attenta ricerca nella quale si raccontano vicende, si fanno emergere sentimenti, si abbandonano convinzioni, si riorganizzano strutture cognitive e corporee.

La psicologia buddhista si spinge oltre: aggiungendo le qualità stabilizzanti della calma, della concentrazione e dell'equanimità possiamo immergerci nelle profondità della mente e del cuore. Possiamo stabilizzare la coscienza, così da tollerare le energie più potenti, liberarci dei traumi del passato, fare esperienza di visioni rivelatrici e dissolvere deliberatamente il senso ristretto del «sé».

Immaginate questa scena: invece di cominciare subito l'ora di psicoterapia arrivando direttamente dall'autostrada o dal posto di lavoro, ai pazienti si chiede di passare un certo tempo, prima della seduta, a meditare e a concentrarsi sul corpo e sulla propria mente. La loro coscienza avrebbe una sensibilità del tutto diversa. Ho lavorato spesso in questo modo, nelle sedute individuali: fissavamo la seduta in modo da cominciare dopo quindici minuti di meditazione; se occorreva, davo istruzioni sulle pratiche di consapevolezza, concentrazione e compassione. Le nostre sessioni

sembravano partire già su toni più profondi e più saggi, quando erano precedute dalla meditazione. E se qualcuno trovava impossibile venire in anticipo per meditare meditavamo insieme per cinque o dieci minuti all'inizio della seduta. Non ci è mai sembrato tempo sprecato.

Ricordo quando venne da me Dolores, una praticante: all'inizio si sentiva travolta, nel panico, quasi isterica. Era appena tornata da San Diego, dove aveva messo sua madre in una struttura assistenziale dopo che, il mese precedente, aveva preso a girovagare ed era stata recuperata due volte dalla polizia. Nella stessa settimana, Dolores e suo marito avevano accompagnato e lasciato il figlio al college, per la prima volta. Ci sedemmo insieme; Dolores cominciò a meditare: calmò la mente che galoppava, utilizzando la consapevolezza del respiro, poi cominciò la pratica di circondare di compassione sua madre, se stessa e la propria famiglia. Al momento di iniziare a parlare aveva già cominciato a impiegare le qualità stabilizzanti della concentrazione e dell'equanimità per calmarsi, dunque riusciva a percepire più pienamente l'agitazione e il dolore; era in grado di concedere un'attenzione più spaziosa a quel tumulto di emozioni. I suoi problemi si fecero più gestibili e persero il carattere dell'emergenza; lei si aprì a loro come a cambiamenti inevitabili richiesti da nuovi cicli della vita. Le sue pratiche di meditazione e di compassione diedero sostegno a quelle prospettive più sagge e più libere.

Come abbiamo visto, la psicologia buddhista non si concentra così tanto sull'interazione come la terapia occidentale ma si sviluppa essenzialmente per mezzo di un esteso addestramento interiore. Il tempo che si passa con un maestro dà sostegno a questa costante pratica e meditazione quotidiana, ma a contare di più, comunque, è l'allenamento che porta alla trasformazione.

Il potere di quell'allenamento interiore si fa visibile ai ritiri. Nei ritiri lavoriamo con persone in stati di sensibilità particolarmente innalzati. Dopo dieci ore di meditazione al giorno per una settimana, la capacità degli studenti di concentrarsi e di rintracciare l'esperienza nel corpo è aumentata; la loro capacità di percepire le emozioni e gli stati interiori si fa più sottile, cresce in loro la capacità di farsi testimoni dei pensieri senza identificarsi in essi.

Un giovane uomo di nome Gabe è un ottimo esempio di questo processo. Gabe aveva imparato a meditare durante un semestre di college all'estero, in India. Ora, dopo un anno di università, era venuto a un ritiro di due mesi. All'inizio Gabe era ferito e triste: la sua ragazza l'aveva appena lasciato.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Quando comincio a meditare, il primo «strato» che incontrò fu la perdita della sua ragazza. Gabe provava paura, autosvalutazione e rabbia; gli tornavano in mente tutti i rifiuti ricevuti in vita sua, in passato. La consapevolezza e la compassione gli permisero di essere presente al dolore e alla delusione che aveva dentro. I sensi di inferiorità provati da bambino l'avevano segnato nel profondo, e Gabe lottava contro la tendenza di identificarsi con quegli stati mentali non salutari. Con una continua consapevolezza e concentrazione sostenute nel tempo, in lui cominciarono a smontarsi tutte quelle identità di adulto di poco valore e di bambino abbandonato, tutte le idee di «vincente» e «perdente». I suoi sentimenti divennero stati impersonali della mente: «il dolore», «la rabbia», «l'amore».

In seguito, la concentrazione di Gabe si rinforzò ancora; con il passare dei giorni si modificò anche il suo corpo: sedeva eretto e camminava con una nuova eleganza. Sperimentò periodi di ridotta attività di pensiero; gli nacquero dentro spontanei sentimenti di gioia e leggerezza. Guidai Gabe a focalizzarsi sulla leggerezza e sulla gioia e a lasciare che quel suo nuovo benessere fisico si approfondisse e pervadesse tutto il suo essere. Nelle settimane successive Gabe ebbe accesso a svariati livelli di concentrazione chiamati jhana o «stati di assorbimento»;⁵⁴ sedeva in meditazione per ore in un intenso stato di rapimento e di equanimità.

Poi gli chiesi di spostare la concentrazione sul corpo e sugli stati mentali. Gabe scoprì che tutto si stava dissolvendo. Sentì il corpo e la mente come il gioco degli elementi. Un giorno gli si dissolse l'intero senso del sé come entità separata e dotata di esistenza: lasciando solo risate, spazio, equanimità, pace. Gabe sentì di aver scoperto il punto di quiete, ciò che non muore, che si trova nel mezzo di tutte le cose. Si sentì nascere dentro una profonda gratitudine; avrebbe voluto che tutti al mondo ci riuscissero, che tutti potessero andare al di là delle proprie paure e scoprire il cuore liberato, e desiderava dedicare la propria vita ad alleviare la sofferenza della gente.

Ogni volta che Gabe veniva a parlarmi dava l'impressione di irradiare un flusso di benedizioni. Disse che l'intero ritiro era diventato una preghiera, per lui. Dopo due mesi, Gabe cominciò a prepararsi a tornare al mondo di tutti i giorni; smise le sedute intensive, cominciò a praticare la conversazione consapevole con gli altri. I suoi schemi di personalità si ripresentarono; tornò a entrare nel ruolo di Gabe, ma con prospettive nuove: ora si sentiva collegato al mistero della vita, insieme pieno e vuoto, personale e universale.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Vidi Gabe un anno dopo. Dopo il ritiro ci aveva messo molto tempo a integrare quanto aveva vissuto e ad adattarsi. Aveva cominciato un programma di studi in psicologia clinica. Aveva cercato una comunità di amici del suo stesso orientamento mentale; aveva anche cominciato una nuova relazione, che sentiva essere più realistica e più saggia che in passato. Aveva cominciato a riscuotere il rispetto delle persone che aveva intorno. Mi disse di sentire il proprio senso di identità più leggero, trasformato. E in effetti guardando negli occhi quel giovane uomo si vedeva uno sguardo più stabile, caldo, che risplendeva di gentilezza, fiducia e agio. Gabe aveva riportato con sé, nel mondo, il beneficio della sua meditazione profonda.

La concentrazione può liberarci dal nostro senso limitato del sé e può portarci illuminazione e libertà. Queste esperienze non bastano, da sole. Ajahn Chah insegnava che ogni stato di coscienza, per quanto glorioso, non è la meta: quello che conta è il modo in cui si manifesta la rivelazione, il qui e ora nel nostro tran tran quotidiano, quando chiacchieriamo con gli altri o prepariamo la cena. Il frutto di trascendere il nostro «io» ristretto è il risveglio della reverenza, uno spirito appena scoperto di compassione e di sacra interdipendenza. Quando il mio amico John Hobbe stava morendo di AIDS, disse che l'esperienza di luminosità e infinitezza che aveva provato in meditazione gli permetteva di morire senza alcuna paura. È questo che Ajahn Chah chiamava «rendere visibile il frutto». Quando torno a casa da un lungo ritiro di concentrazione in silenzio sperimento anch'io quel frutto in molti modi: sono più generoso con mia moglie, non mi pesa lavare i piatti e portare fuori l'immondizia. Una volta, dopo un ritiro, dovevo scegliere fra insegnare insieme a un gruppo di maestri di cui faceva parte il Dalai Lama o rispettare una promessa importante di collaborazione che avevo fatto alla scuola di mia figlia. Con molta gioia lasciai andare l'onore di stare con il Dalai Lama per concentrarmi invece sulla natura sacra della mia famiglia.

COME FUNZIONA LA CONCENTRAZIONE

A un certo livello siamo tutti concentrati. I livelli ordinari di concentrazione ci stabilizzano la mente quando leggiamo un libro o cuciniamo. La concentrazione è una qualità neutra, dunque può essere impiegata sia per scopi abili che per scopi non abili, perfino nefandi: anche un ladro o uno scassinatore hanno bisogno di concentrazione, anche un baro, un cecchino, un terrorista. Il potere della mente concentrata può essere diretto verso un'attività che genera sofferenza oppure benessere.

La concentrazione si sviluppa dalla convinta dedizione a un oggetto o un'attività. Via via che sviluppiamo la capacità di concentrarci, in noi aumenta la stabilità e la precisione della concentrazione. Ci ritroviamo in grado di essere più pienamente presenti con tutto il nostro essere. La concentrazione amplia l'intuizione e la visione e ci fa fare esperienza di quello che gli psicologi occidentali descrivono come il fluire, ossia la percezione di essere appagati, trasportati e rasserenati nel corso dell'azione. Atleti dotati lo chiamano «stare nella zona»; per far entrare un atleta «nella zona», la concentrazione è una chiave essenziale. Il maestro buddhista George Mumford fu incaricato da Phil Jackson a fare da «allenatore di meditazione» ai Chicago Bulls e ai Los Angeles Laker, due grandi squadre di football americano. Mumford li addestrò alla consapevolezza e alla concentrazione. Il loro giocatore di punta, però, non aveva bisogno di quell'addestramento: Mumford riferì che il potere innato di concentrazione di Michael Jordan era fenomenale. La capacità di concentrarsi porta vitalità e chiarezza in ogni attività, che sia la pallacanestro, la programmazione dei computer o gli scacchi; migliora ogni attività, dal far l'amore al realizzare ceramiche al tornio; è essenziale per fare musica, scrivere atti giudiziari, progettare complesse transazioni negli affari. In ognuna di queste aree, la capacità di concentrazione è determinante.

In meditazione, lo sviluppo sistematico della concentrazione fa accedere a intuizioni e stati interiori profondi. La concentrazione meditativa cresce man mano che ci concentriamo pienamente su un'esperienza, a esclusione delle altre. La nostra coscienza ne è «assorbita» e unificata, diventa una cosa sola con l'oggetto della nostra concentrazione. L'oggetto della concentrazione può

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

essere qualcosa di semplice: possiamo concentrarci sulla fiamma di una candela o su una luce, su una visualizzazione del corpo, sul respiro, su una preghiera, su un mantra, su una sensazione.

Quando ci concentriamo, la nostra coscienza è influenzata dall'oggetto della nostra concentrazione: se ci concentriamo sull'amore, la coscienza si riempirà delle qualità dell'amore; se ci concentriamo su una fiamma, sulla terra o sull'equanimità, ognuna di loro riempirà di sé lo stato di concentrazione. La visualizzazione del Buddha o di Kuan Yin, di san Francesco o della Madonna può generare stati interiori pervasi delle loro specifiche doti di pace o di compassione.

Una volta selezionato il suo oggetto, la concentrazione aumenta con l'impegno e la ripetizione man mano che torniamo più e più volte al contatto con l'oggetto prescelto. Una preghiera o un mantra si recitano diecimila volte, centomila volte; visualizziamo un'immagine o ci concentriamo sul respiro mille volte, lasciando cadere le distrazioni ogni volta che sorgono. Non è facile per le menti moderne, condizionate alla distrazione. Scrive Anne Lamont: «Ho una registrazione di una monaca tibetana che recita un mantra di compassione per un'ora di fila, otto parole ripetute di continuo, e ogni volta fa un effetto diverso, appare salmodiata con cura e interesse e pienamente sentita. Neanche una volta hai la sensazione che stia sbirciando giù l'orologio e pensi 'santo cielo, è passato solo un quarto d'ora'; tre quarti d'ora dopo, lei sta ancora cantando ogni verso ben articolato, parola per parola, finché non risuona l'ultima parola. In genere le cose non sono così semplici e pure, con l'attenzione su ogni sillaba come se fosse la vita che canta se stessa. Quel genere di attenzione è il premio».

In buona parte della psicologia occidentale, la nostra visione della felicità umana è davvero piuttosto limitata. Possiamo disporre di una felicità ben maggiore! Abbiamo a disposizione interi regni di gioia e chiarezza, e la psicologia buddhista ci offre mappe sofisticate e dettagliate di quei territori che fanno parte del nostro potenziale umano.

LA PURIFICAZIONE: PASSAGGIO VERSO STATI PIÙ ALTI

Nonostante le difficoltà iniziali, imparare a concentrarsi serve: gradualmente, con ore e giorni di ripetuta focalizzazione sull'oggetto prescelto, la mente tende meno a vagabondare, si assesta e si stabilizza sull'oggetto stesso. Questo processo di sviluppo della concentrazione è descritto dai testi buddhisti come «purificazione»; il termine non ha connotazioni religiose o morali, piuttosto descrive un'esperienza di liberazione nel corpo e nella mente. Un praticante che conosco diceva che era come se «fosse stato messo in lavatrice interiormente». Dato che la psicologia occidentale non comprende il processo di purificazione, vale la pena di spiegarlo con una certa cura.

«Purificazione» significa il rilascio della tensione, del conflitto, della distrazione, del dispiacere, dell'ansia. Il modo più facile di comprenderla è cercare di mantenere irremovibile la concentrazione per dieci minuti soltanto. Supponiamo di dirigere l'attenzione a concentrarsi in maniera assolutamente stabile sul respiro o su un'immagine che ci ispira. Già nel primo minuto la maggioranza delle persone avrà scoperto più volte che l'attenzione se n'è andata a spasso. Nel secondo e nel terzo minuto arriveranno a interromperla più distrazioni e sensazioni, poi il corpo si farà inquieto e dolorante, e alla fine dei dieci minuti si potranno ritenere fortunate se saranno riuscite a rimanere concentrate sull'oggetto per il dieci per cento del tempo.

Quando cerchiamo di concentrarci in meditazione, si metteranno di mezzo i nostri pensieri, conflitti, progetti e le nostre vicende emotive insolute; la tensione fisica e l'irrequietudine, i ricordi e le paure, gli istinti e gli impulsi ci interromperanno ripetutamente. La purificazione nasce dal fatto di lasciar cadere deliberatamente ognuna di queste distrazioni, fin quando la mente non si assesta e si acquieta, appagata e inamovibile. Man mano che lasciamo andare ripetutamente la successione di tensioni e pensieri, il corpo e la mente si sentono via via sempre più limpidi; il processo di purificazione può andare avanti per giorni e mesi. Alla piena concentrazione non si arriva dunque reprimendo ogni distrazione e ogni conflitto ma riconoscendoli con consapevolezza – con attenzione ma senza attaccamento – e lasciandoli andare, finché non scompaiono o non perdono la loro influenza su di noi.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Alla fine, dopo migliaia di ripetizioni, la mente e il cuore cominciano a sentirsi purificati, liberi dalla presa di quelle distrazioni, quasi inamovibili dall'oggetto della meditazione. Con ulteriore concentrazione, la mente si riempie dell'oggetto e ne è assorbita al punto che nulla la può distogliere. Quando accade si prova un'esperienza interiore di pienezza e stabilità, accompagnata dal sorgere di una sorta di luminosità interiore. Quasi alla lettera: quando siamo passati attraverso un processo di purificazione e abbiamo raggiunto una stabilità di concentrazione, può sembrarci che il corpo, la mente e l'intero spazio si riempiano di luce. La psicologia buddhista delinea venticinque categorie di luce interiore, dalle nuvole di luce alle lucciole alla luce abbagliante come quella del sole a mezzogiorno. Quando si manifesta, questa luce interiore è accompagnata da rapimento, felicità, espansione e dalla capacità di entrare in quei profondi stati di silenzio che sono chiamati jhana. Queste pratiche semplici, asciutte, metodiche costituiscono paradossalmente un percorso verso il rapimento e l'espansione a dimensioni oceaniche. Meditando in questo modo, ci apriamo sistematicamente alle dimensioni mistiche della mente.

SILENZIO SPAZIOSO E ILLUMINAZIONE

Gli stati di assorbimento – gli jhana – che aprono la porta all’illuminazione si dividono in due grandi gruppi: concentrazioni di assorbimento e concentrazioni di visione profonda. Nel mondo buddhista occupano un posto così centrale che la parola jhana è poi diventata chan in Cina e zen in Giappone.

Entrando negli stati di assorbimento ci sentiamo come un subacqueo che passa dalla superficie dell’oceano spazzata dal vento alle sottostanti profondità silenziose. Gli stati di assorbimento sono mondi ben definiti di esperienza interiore, ognuno più silenzioso e raffinato del precedente, caratterizzati da incrollabile stabilità, purezza, radiosità e felicità.

Gli jhana sono influenzati dall’oggetto di meditazione utilizzato per svilupparli. Se l’oggetto è l’amore siamo assorbiti nell’amore, se si usa una visualizzazione «diventiamo» ciò che visualizziamo. Per entrare negli stati d’assorbimento si utilizzano anche molti altri oggetti di meditazione, dal respiro al corpo, dagli elementi del fuoco o della terra a un ampio ambito di visualizzazioni di carattere devozionale e di immagini sacre. Su ogni oggetto impariamo a concentrarci così pienamente da far cadere via ogni distrazione. Quando la concentrazione è abbastanza forte, scivoliamo al di sotto delle onde dei sensi ordinari verso un mondo silenzioso e profondo del primo jhana. Qui la coscienza è riempita di quiete, rapimento, felicità e la stabile consapevolezza dell’oggetto prescelto. Inizialmente possiamo dimorare in pace in questo stato stabile di jhana per alcuni minuti; in seguito, con la pratica, possiamo sedere immersi nella gioia per ore.

Man mano che continuiamo a praticare la concentrazione, il primo degli otto livelli di jhana si approfondisce fino al secondo, nel quale lo sforzo di concentrarsi si fa spontaneo e facile. Approfondendolo ancora di più, nel terzo jhana scompare l’eccitazione grezza dello stato di rapimento e lascia il posto a una corrente stabile di felicità che nulla può turbare. Nel quarto jhana anche l’emozione della felicità svanisce, al sorgere di una squisita e solida tranquillità ed equanimità. Al di là di questi quattro stati d’assorbimento, ne seguono altri quattro più sottili: l’assorbimento nello spazio illimitato, assorbimento nella coscienza illimitata, l’assorbimento nella vacuità e

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

assorbimento nella sfera silenziosa al di là di percezione e non percezione. Di nuovo: gli antichi sistematizzatori hanno enumerato questi otto stati con finalità pedagogiche e «di navigazione». La numerazione indica semplicemente che c'è una progressione di stati sempre più silenziosi e raffinati, resi disponibili dalla concentrazione profonda.

Oltre a questi stati di assorbimento c'è un'altra categoria di stati di concentrazione chiamata «*jhana di visione profonda*».⁵⁵ *Questi non si concentrano su un singolo oggetto ma sorgono quando la concentrazione è focalizzata e assorbita nelle esperienze sensoriali continuamente mutevoli del corpo e della mente. Concentrarsi sul corpo e sulla mente in una modalità di pieno assorbimento è come mettere lenti sempre più potenti su un microscopio. I sedici livelli di jhana di visione profonda decostruiscono sistematicamente la solidità della nostra esperienza.*

Nel primo jhana di visione profonda la mente diventa testimone silenziosa dell'esperienza del corpo e della mente, che vede sorgere e passare quasi automaticamente, attimo dopo attimo. Nel secondo e più profondo livello di jhana quelle esperienze momentanee rivelano i loro schemi di condizionamento, in cui ognuno è causa del successivo. Nel terzo livello il corpo si fa più trasparente e acquista maggiore evidenza la natura transitoria e priva di un sé dell'esperienza. Nel corso dei successivi livelli di visione profonda si comincia a fare esperienza della luminosità e beatitudine e poi di paura, seguita da una grande gioia mentre ci dissolviamo nell'evanescenza mistica di tutto ciò che esiste. L'effetto che fa interiormente è come se ci spostassimo dagli organi di senso alle cellule, poi alle molecole, agli atomi, alle particelle subatomiche e alle onde. A ogni successivo livello di visione profonda cresce l'equanimità, insieme a una profonda libertà interiore.

La psicologia buddhista riconosce che la concentrazione degli jhana è solo uno dei tanti modi di coltivare la comprensione interiore. Non tutti riescono a concentrarsi in questo modo; alcuni praticanti non trovano accessibili gli stati di concentrazione; altri, prima di riuscire a concentrarsi, hanno bisogno di elaborare traumi e difficoltà. Ma, per chi ci riesce, esplorare le sfere degli jhana apre nuove dimensioni e capacità, dal rapimento nella luce alla capacità di sedere in meditazione in uno stato d'assorbimento per giorni, senza muoversi.

Mentre gli insegnamenti buddhisti scritti trattano ripetutamente dello sviluppo degli jhana, i resoconti personali dettagliati sono pochi. È difficile

esprimere a parole questi stati interiori, ed è facile fraintenderli. Di fatto, alcune Scuole buddhiste pongono una sorta di tabù sul fatto di divulgare apertamente le proprie esperienze interiori; nello Zen se ne parla con il maestro e con nessun altro. Il rischio è di innescare competitività, gelosie o delusioni.

Nonostante questo rischio di fraintendimento desidero descrivere alcune delle mie esperienze, per chiarire che questo aspetto della psicologia non è teorico ma piuttosto reale. All'inizio mi riusciva difficile allenarmi alla concentrazione: ho una mente attiva, dunque ero spesso distratto e pieno di pensieri. In monastero il mio insegnante mi aveva fatto concentrare sul respiro per mesi di fila, per stabilizzare la concentrazione. Poi, dopo un anno di meditazione fatta con impegno, mi fu insegnato a entrare negli jhana, sia quelli di assorbimento che quelli di visione profonda. Per gli stati d'assorbimento ho usato una varietà di soggetti come il respiro, la consapevolezza del corpo e la gentilezza amorevole. Ho imparato ad acquietare la mente, a lasciar andare quasi tutti i pensieri, a entrare intenzionalmente in stati di assorbimento silenzioso, sostenendoli a lungo.

Negli jhana dei primi livelli il corpo mi diventa gioioso e la mente deliziosamente felice. Ogni cellula del mio essere si pervade di rapimento e felicità; sento il corpo diventarmi trasparente, poi scomparire in un campo di beatitudine. La mente mi diventa silenziosa come se si trovasse nello spazio interstellare. Una volta stabilizzata la concentrazione di assorbimento posso dimorare in pace in questi jhana, il primo o il secondo, per un'ora o due o più a lungo. Poi posso lasciar andare l'eccitazione e il rapimento e dimorare negli stati più raffinati di felicità trascendente ed equanimità del terzo e del quarto jhana. Al di là di questi stati d'assorbimento iniziali, posso poi aprirmi al quinto, quello dello spazio illimitato, dove il campo della meditazione si espande alle galassie più lontane. Con consapevolezza ancora più raffinata mi apro al sesto jhana della coscienza senza limiti, al di là dello spazio e del tempo.

Il mio oggetto preferito per gli jhana d'assorbimento è la gentilezza amorevole. Quando ho usato la gentilezza amorevole per sviluppare la concentrazione, il corpo e la mente scompaiono per ore in una luce radiosa piena di amore. Seguendo il tradizionale training nella gentilezza amorevole, estendo sistematicamente l'energia della gentilezza amorevole a tutte le categorie di esseri, umani e animali, visibili e invisibili, in ogni direzione

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dell'universo. Senza alcun senso del corpo, divento come una combinazione di un laser, una fontana, una stella. Sto seduto in meditazione e posso dirigere la radiosità del mio cuore come un raggio di luce: la faccio risplendere sugli esseri viventi in ogni parte del vasto universo, fin quando non percepisco ogni cosa illuminata di luce e d'amore. Sono rimasto seduto in meditazione per ore immerso in quell'amore. E il mio è solo un modesto inizio dell'allenamento alla concentrazione, a paragone dei miei maestri.

MALLEABILITÀ E VISIONE PROFONDA: I FRUTTI DELLA CONCENTRAZIONE

Una volta concentrata, la mente può essere diretta in modi specifici. La psicologia buddhista chiama questa funzione «malleabilità della mente»: significa che possiamo spostare la concentrazione della mente in maniere sorprendentemente facili e stabili. Possiamo cambiare il campo della concentrazione in senso spaziale passando da un campo ristretto a uno vasto; se mettiamo a fuoco la mente concentrandola come un microscopio sulle più minuscole sensazioni fisiche, ci si manifesteranno diecimila microsensazioni. Altrimenti possiamo passare a una prospettiva da grandangolo ed espandere la nostra concentrazione in modo che ogni esperienza galleggi nello spazio vasto, come una galassia. Una mente malleabile può anche cambiare facilmente oggetto, e così possiamo passare con flessibilità da uno stato all'altro, spostandoci deliberatamente da una gioia indicibile alla forza alla tranquillità. Con la concentrazione, dovunque possiamo l'attenzione vi resterà concentrata sopra.

All'inizio, appena sviluppata una robusta concentrazione, ho esplorato questa deliziosa flessibilità e duttilità della mia mente. Per esempio posavo l'attenzione su una zona del corpo e ci rimanevo; poi portavo a galla un pensiero o un'immagine da contemplare e la mente vi entrava in pieno. Ero entusiasta, era come se la mente fosse diventata un cane ben addestrato: «seduto»; «fermo»; «attento». Non si lasciava smuovere da piacere o dolore (nella maggior parte degli stati di concentrazione non c'è più dolore). Faceva quello che gli chiedevo di fare, per tutto il tempo che volevo, con stabilità, agio e interesse.

La malleabilità della mente può essere combinata con il potere dell'intenzione. Le intenzioni concentrate sono sorprendentemente forti. I praticanti di meditazione spesso si stupiscono di questa proprietà quasi magica di una mente ben allenata: quando la mente è profondamente concentrata, se ci diciamo «che sorga il terzo jhana» sorgerà il terzo jhana; se diciamo «che sorga la felicità» siamo invasi dalla felicità.

Questa coscienza concentrata e malleabile è particolarmente utile come strumento per la visione profonda e la saggezza intuitiva. Se chiediamo alla saggezza di sorgere, e lo chiediamo con intenzione ben concentrata, sorgerà

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la saggezza. Quando ho chiesto di comprendere la vacuità mi sono ritrovato a cadere all'indietro in quello che faceva l'effetto del buio spazio interstellare, attratto nel vuoto come dalla gravità e poi in un lungo silenzio. Quando ho formulato l'intenzione di far sorgere la saggezza dell'impermanenza, con stupore ho visto la mia attenzione concentrarsi sulla mia crescente calvizie; poi ha cominciato a scandagliare spontaneamente il mio corpo di sessantenne, dall'alto verso il basso, dalle otturazioni dei denti alle orecchie che stavano diminuendo di acutezza, ai problemi ai seni nasali, al collo rigido. Si è concentrata sui polmoni indeboliti da un attacco di polmonite, su un polso che mi ero rotto in passato, sulla cicatrice dell'appendicectomia, su un disco lombare debole, sulla sciatica, le vecchie ginocchia e i piedi doloranti. «Va bene», mi sono detto, «ho capito: questo corpo è davvero impermanente, destinato a cambiare e a decadere.»

La concentrazione ha un effetto stabilizzante che favorisce il benessere e la comprensione. Una praticante esperta utilizzava il potere della concentrazione per darsi equilibrio in mezzo alle numerose difficoltà che stava vivendo. Joan aveva una spontanea empatia per il mondo circostante e il dono di prendersi cura degli altri. La sua pratica meditativa regolare l'aveva aiutata a gestire un lavoro part time di infermiera, un lavoro come volontaria nei servizi sociali e la cura di due figli piccoli. La misura cominciò a essere colma, però, quando sua suocera – che viveva nelle vicinanze – ebbe un ictus. A quel punto Joan si doveva prendere cura anche di lei e cominciò a sentirsi travolta: aveva difficoltà di sonno e provava attacchi di ansia, esacerbati dalla menopausa. Quando si sedeva a meditare il corpo aveva scatti e tremiti e formicolii; Joan aveva l'impressione che tutta la frenetica energia che aveva intorno – le notizie alla televisione, i pazienti in clinica, le lotte di sua suocera – si riversassero su di lei attraversandole il corpo senza alcun limite, irrefrenabili.

Le suggerii di sospendere la pratica formale seduta e di lavorare con pratiche che «scaricassero a terra» quell'energia frenetica che le attraversava il corpo nel corso della giornata (cosa che del resto servirebbe a molti). Joan però intuiva che distogliersi dalla meditazione le avrebbe peggiorato l'ansia, e dato che era dotata di una facilità di concentrazione decise di meditare di più. Modificò la sua pratica, adottando la pratica di gentilezza amorevole, e andò a seguire un ritiro con uno dei miei colleghi, per lavorare in modo piuttosto intensivo con frasi di gentilezza amorevole e visualizzazioni. Dopo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

alcuni giorni di ansia e di grandi scariche d'energia, la sua mente si fece concentrata e focalizzata. Man mano che in lei si rafforzavano la felicità, la stabilità e la purezza, l'ansia passò sullo sfondo; con suo stupore, Joan scoprì che alla passata agitazione si mescolava un rapimento psicologicamente non integrato. Imparò a vivere quel rapimento come un vento interiore e così imparò a rilasciarne l'energia e a dimorare in pace in una profonda quiete. Una volta tornati in equilibrio i fattori di illuminazione – la calma, la concentrazione e l'equanimità – Joan non si sentì più travolta: a quel punto riusciva a contenere quegli alti livelli di eccitazione fremente.

Man mano che la concentrazione le si sviluppava ulteriormente, l'insegnante di Joan le disse di aspettare di raggiungere il punto più profondo della meditazione seduta e poi di invitare deliberatamente gli stati di assorbimento, gli jhana, a sorgere nella propria coscienza. Poco a poco le si insegnò a navigare attraverso i primi quattro jhana. I primi due livelli di jhana contenevano in sé ancora la forte energia di rapimento e inizialmente il suo corpo era sopraffatto da scosse e tremiti. Nel terzo e quarto jhana, invece, Joan trovò la fine di ogni tremito ed eccitazione; al contrario, sedette in meditazione per lunghi periodi di profonda quiete, immersa nell'agio, invasa da una sensazione di grazia e di amore indefettibile. Questa pratica di concentrazione risultò terapeutica per lei, come se il suo sistema nervoso si stesse riconfigurando: quando usciva dagli stati di jhana Joan aveva la mente leggera e piena di agio e il corpo di nuovo rilassato, sciolto e flessibile.

Sotto indicazioni del mio collega, Joan cominciò a utilizzare la concentrazione sviluppata con gli jhana per la pratica di visione profonda. All'inizio indagò sul processo di costruzione, attimo per attimo, della propria esperienza; studiò come gli stati di assorbimento compaiono e scompaiono; poi, dato che aveva una mente così malleabile e silenziosa, testimoniò l'andirivieni di migliaia di stati di coscienza, uno dopo l'altro. Volgendosi verso la consapevolezza stessa, Joan imparò a dimorare in pace nella vacuità nella quale ognuno di quegli stati nasce.

Una volta tornata a casa, Joan aveva l'impressione che il suo corpo fosse stato rimesso a nuovo da dentro: dormiva meglio, era meno ansiosa (anche se aveva ancora qualche attacco d'ansia), ed era cresciuto in lei il senso di forza interiore e di stabilità. Il punto focale della sua identità si era spostato dal turbamento alla saggezza. Le è rimasta la sensibilità, ma è diventata più un dono che un problema. Joan è ancora attiva in un'ampia serie di servizi

sociali; la sua sensibilità verso chi soffre le mantiene il cuore collegato con tutti coloro che la circondano, ma il terreno su cui poggia i piedi è quello della saggezza e della concentrazione.

ALLENARE I POTERI PSICHICI

Profondi livelli di concentrazione e di jhana possono diventare anche un ponte verso un ampio ventaglio di abilità psichiche. La psicologia buddhista evidenzia che un allenamento sistematico alla concentrazione può portare alla capacità di leggere nel pensiero, di vedere o udire a grandissime distanze, di conoscere il passato di ogni persona, di manipolare gli elementi della terra, dell'aria, del fuoco e dell'acqua. Si tratta di pratiche e di poteri basati su una concentrazione altamente sviluppata, che sono stati descritti nei dettagli in opere come *Il sentiero della purificazione* di Buddhaghosa e *I sei yoga* di Naropa. Queste capacità psichiche sono state sviluppate e praticate da molti dei miei maestri, ma in Occidente sono anche state fraintese. Gli studi scientifici occidentali sui poteri psichici sono falliti perché di solito quei poteri non si trattengono stabilmente ai livelli ordinari della coscienza: non si possono invitare normali studenti universitari in un laboratorio e aspettarsi di studiarne i poteri psichici. Ci sono alcune eccezioni, persone particolarmente dotate, ma perché i poteri psichici si manifestino con sufficiente energia la maggior parte delle persone ha bisogno di una certa formazione e di un buon allenamento alla concentrazione.

Alcuni dei più dotati meditanti buddhisti praticano ancora i poteri descritti nei testi buddhisti. La mia maestra indiana Dipama Barua ricevette una formazione riguardo a quei poteri durante un periodo di pratica intensiva passato in Birmania negli anni Sessanta. Stando a lei e ai suoi maestri, poteva andare a trovare le persone a distanza (una volta andò mentalmente all'ONU ad ascoltare un discorso dell'allora Segretario Generale U Thant); poteva vedere vite passate, poteva spostarsi nel tempo e nello spazio e comparire spontaneamente per i colloqui. All'epoca in cui studiai con lei erano passati anni da quella formazione e lei non si interessava più di poteri psichici. Certo, mi sarebbe piaciuto che me ne desse dimostrazione; ma ho visto e udito dai miei colleghi così tanti altri fenomeni psichici – dalla comparsa spontanea di un arcobaleno in un cielo senza nuvole alla conoscenza sicura, a distanza, della morte di qualcuno o di difficoltà di qualcun altro – che sono aperto a tutte le possibilità. Perfino con livelli moderati di allenamento, alcuni dei miei colleghi occidentali hanno scoperto la capacità di leggere nel pensiero o

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

di proiettare specifici insegnamenti nei sogni dei loro studenti.

Dato che i poteri psichici sono considerati una distrazione dalla libertà e dalla compassione, sono lasciati agli studenti più avanzati come formazione opzionale. Per usare in modo saggio gli jhana o i poteri psichici, occorre far conto con i pericoli che si associano alla frequentazione di stati tanto raffinati: si corre il rischio di montarsi la testa e di sviluppare manie di grandezza, per orgoglio delle «proprie» realizzazioni. C'è anche il pericolo dell'ambizione. Anche se non diamo alcuna enfasi all'ambito dei poteri psichici, alcuni praticanti spirituali possono sentir parlare di stati di concentrazione e jhana e lottare per anni per raggiungerli, senza riuscirci, non rendendosi conto che l'attaccamento stesso al risultato impedisce loro l'apertura. Inoltre, quando riusciamo ad avere accesso agli stati di beatitudine e agli jhana li possiamo anche perdere: possiamo raggiungere un picco e poi ricadere giù, vivendo quel genere di perdita e di frustrazione che san Giovanni della Croce descrive come «la notte buia dell'anima».

La finalità di queste pratiche di formazione alla concentrazione non è aumentare l'attaccamento ma usare gli stati di concentrazione al servizio della liberazione interiore. Con il potere della concentrazione, la solidità del mondo si mostra in tutta la sua natura insostanziale e simile al sogno. La prima volta che, in meditazione, ci apriamo alla mancanza di fondamento dell'esperienza possiamo anche spaventarci; ma la stabilità e il benessere che la concentrazione genera ci permettono di restare saldi, mentre si dissolve del tutto il senso di «sé» e «altro». Una praticante, Rosina, all'inizio si preoccupava che la meditazione le avrebbe mostrato il mondo vuoto e insostanziale. «E la mia famiglia, i miei figli, la mia carriera?» chiedeva, temendo di rischiare di abbandonarli per entrare in un mondo di vacuità. La vacuità, però, dà sempre vita a nuove forme. «Va bene dissolversi, lasciar andare fino a questo punto?» chiese. Il suo maestro zen sorrise e le disse di non preoccuparsi: «Morte va bene. Anche resurrezione va bene». Dopo il ritiro Rosina tornò alla sua famiglia più vuota e con il cuore più aperto di quanto non si fosse mai sentita. La concentrazione e la visione profonda ci insegnano a stare con ogni cosa considerandola il gioco della coscienza: restiamo in mezzo alle cose ma diventiamo liberi. Diventiamo saggi.

Una psicologia saggia deve comprendere in sé le dimensioni trascendenti della mente concentrata; alla fine, però, anche gli stati di concentrazione più luminosi passano, come passano le intuizioni che possono far nascere. Ajahn

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Chah ci ricorda: «Quando dalla tua meditazione nascono stati straordinari di beatitudine, usali ma non ti ci attaccare». La concentrazione è un possente passo avanti nel percorso, un modo importante di acquietare la mente, aprire il cuore e scoprire la libertà. La vera benedizione compare quando sappiamo portare le esperienze del trascendente a illuminare il miracolo del quotidiano.

Parte V

INCARNARE LA SAGGEZZA DEL CUORE

UNA PSICOLOGIA DELLA VIRTÙ, DELLA REDENZIONE E DEL PERDONO



Il profumo del sandalo, dell'oleandro o del gelsomino non possono spostarsi controvento; la fragranza della virtù, invece, raggiunge i confini del mondo.

Il Buddha (Dhammapada)

Nel monastero della foresta di Ajahn Chah, come in tutti i templi buddhisti, alla base di ogni attività si trova il rispetto per la vita. La foresta pullula di migliaia di specie di insetti e animali, dalle cicale che all'alba e al crepuscolo accompagnano le salmodie dei monaci agli uccelli tropicali e ai serpenti che ogni giorno si muovono lì intorno. La nostra pratica era imparare a vivere insieme a tutti loro.

Appena arrivato al monastero mi assegnarono una capanna nella foresta. Ci trovai un ragno grande, delle dimensioni del palmo della mia mano, che vi abitava vicino al soffitto. In un primo momento volevo metterlo fuori, poi mi resi conto che lui utilizzava solo la parte superiore della capanna. Non credo che fosse velenoso, anche se mi metteva addosso un certo nervosismo; comunque dovetti riconoscere che lui si trovava là prima di me, quindi feci un respiro profondo e lo lasciai stare. Cominciammo a convivere, e poco a poco imparai a dividere la mia esistenza con lui e con una quantità di altre creature. Osservandolo più volte tessere la sua tela sono arrivato ad apprezzare la pazienza che richiede la vita di un ragno, a rendermi conto che ogni essere è degno di rispetto. Ora, mentre scrivo questa pagina, ripenso a una poesia del più grande calligrafo americano, Lloyd Reynolds, che scriveva: «Un bruco sta strisciando sul foglio. Lascialo stare: abbiamo bisogno di tutti i possibili lettori».

Nel buddhismo, il rispetto per la vita è definito «virtù» ed è considerato fondamentale. Ajahn Chah amava dire: «È semplice: vivere una vita virtuosa

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

mette in pace il cuore». Chi comprende la virtù vive con dignità, agio, nobiltà e felicità. E poi, non occorre dirlo, è duro meditare dopo una giornata di menzogne, imbrogli o assassini. La nostra virtù ci serve a proteggere noi stessi e gli altri esseri.

Alle nostre orecchie moderne la parola virtù suonerà forse fuori moda; può darsi che la associamo a brave scolare dell'Ottocento a cui insegnavano a essere modeste, prudenti, pazienti e obbedienti. Nel buddhismo invece la virtù non riguarda né le ragazzine perbene né le personcine scialbe di buona pasta, ossequiose delle leggi: è il fondamento di un cambiamento radicale. Virtù significa sapersi comportare con sincerità, integrità, passione e chiarezza di scopi in ogni azione che si compie. È la forza possente e perfino fiera che nobilita l'individuo e che in tutto il mondo ispira alla giustizia sociale e all'uguaglianza. Una vita virtuosa è una vita felice; non solo, è anche una vita piena di forza.

Nel buddhismo la virtù si considera un addestramento psicologico, non una serie di comandamenti di ispirazione divina. Ha tre livelli, spiega Ajahn Chah. L'addestramento alla virtù comincia smettendo di compiere azioni nocive. Il primo livello, chiamato «non nuocere», comprende cinque pratiche tradizionali: astenersi dall'uccidere, dal rubare, dal mentire, da una scorretta condotta sessuale e dall'uso di sostanze inebrianti. Ognuna di queste pratiche ha un grande potere; immaginate come si trasformerebbe il nostro mondo se anche una sola di esse fosse seguita da tutti gli esseri umani!

Il secondo livello di virtù è la coltivazione deliberata della cura. Va oltre l'astenersi dal nuocere: è coltivare il rispetto per la vita. Va oltre l'astenersi dal rubare: è agire prendendoci cura delle cose della Terra. Va oltre l'astenersi dal mentire: è ergersi in favore della verità. Va oltre l'astenersi da una sessualità scorretta: è rispettare le nostre relazioni intime. Va oltre l'astenersi dal fare uso di sostanze inebrianti: è coltivare una vigile consapevolezza.

Il terzo livello della virtù è chiamato «virtù naturale» ed è l'integrità spontanea del cuore risvegliato. La virtù naturale sorge quando siamo liberi dall'egocentrismo, quando siamo liberi di amare. Invece di basarci su regole e pratiche, le nostre azioni benevole nascono dall'innata connessione a tutti gli altri esseri. Tutti riconosciamo istintivamente questo livello di virtù nelle persone autentiche, gentili e di un'integrità incrollabile, e ne siamo ispirati e toccati. Questo è il livello più alto di sviluppo psicologico. Gandhi, che è

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

stato un esempio di virtù innate nei tempi moderni, ha affermato: «Che ogni mattina il nostro primo atto sia prendere questa risoluzione: ‘Non avrò paura di nessuno sulla terra. Devo temere soltanto Dio. Non avrò alcuna malevolenza per nessuno. Non farò ingiustizie verso nessuno. Conquisterò la menzogna con la verità; e per opporre resistenza alla menzogna sopporterò ogni sofferenza’».

Possiamo sentir crescere anche la salute psicologica, man mano che la virtù cresce passando dal «non nuocere» al «prendersi cura» fino al sommo livello di integrità.

Ecco un ventunesimo principio della psicologia buddhista:

21 La virtù e l'integrità sono necessarie per una felicità genuina. Proteggi con cura la tua integrità.

INSEGNARE LA VIRTÙ IN PSICOTERAPIA

Alcuni anni fa ho presentato i principi buddhisti della virtù a un grande congresso di psicologia. La mia relazione si intitolava «Insegnare la virtù in psicoterapia». La sala era strapiena: centinaia di psicoterapeuti erano venuti a sentire in che modo un addestramento che mira esplicitamente a una prospettiva etica si potesse adattare alla posizione moralmente neutrale della psicologia moderna.

Cominciai riconoscendo che questa prospettiva di neutralità morale ha un fondamento importante. Com'è noto, la psicanalisi freudiana, su cui si fonda molta della terapia moderna, è nata nella società repressiva e stratificata dell'Europa di fine Ottocento. Una delle scoperte più eccitanti di Freud e dei suoi colleghi era che, quando i suoi pazienti sollevavano dai propri sentimenti e pensieri la copertura della repressione esercitata con forza dalla società, si verificavano guarigioni importanti. Nell'impiego di tecniche come le associazioni libere, i primi analisti dovevano mettere in chiaro che nulla sarebbe stato giudicato o censurato: senza quello spazio protetto sarebbe stato impossibile aspettarsi il livello di sincerità che è richiesto per guarire.

L'approccio alla guarigione della psicologia buddhista è lo stesso. La consapevolezza richiede una sospensione del giudizio; la sua pratica consiste in una ricerca aperta in ciò che è doloroso, piacevole, gioioso o vergognoso, senza che nulla sia giudicato giusto o sbagliato. È il primo passo verso la guarigione, questo: una chiara visione e un'accettazione profonda di ciò che è. Questa accettazione però è soltanto il primo passo nella trasformazione dell'esperienza umana.

I passi successivi implicano la trasformazione interiore, seguita dalla necessità di riconoscere le conseguenze delle nostre azioni e di fare quanto serve per evitare che arrechino danno. Nella pratica clinica occidentale, i terapeuti abilitati hanno l'obbligo legale di riferire i casi di grave pericolo: dobbiamo agire per prevenire l'incesto, gli abusi fisici, il suicidio e altre azioni dannose che costituiscono un pericolo per la vita. Gli psicoterapeuti che assistevano alla mia relazione però volevano sapere se e come rivolgersi ad altri livelli di integrità morale. Spiegai che la psicologia buddhista insegna tutti i principi della virtù, perché l'integrità è considerata essenziale alla

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

felicità: occorre che qualcuno ci ricordi l'inevitabile sofferenza che ci ricade addosso quando agiamo senza integrità morale. Ho dato alcuni esempi di praticanti con i quali avevo lavorato.

Allen, un single di mezz'età che partecipava a un ritiro, mi aveva detto in un colloquio privato di aver portato via di nascosto migliaia di dollari dalla grande azienda in cui lavorava. Nessuno sarebbe riuscito a risalire a lui, diceva. Innanzitutto prendemmo consapevolezza entrambi di questo fatto senza giudicarlo. Eravamo seduti lì insieme a quella storia e ai nostri sentimenti a riguardo; chiesi ad Allen che cosa percepisse nel corpo. Riferì di sentire un po' di tensione fisica; man mano che prendeva consapevolezza di quella contrattura, gli montava dentro l'agitazione e la paura. Si rese conto di provare molti sentimenti difficili e complicati riguardo al suo comportamento: da una parte era soddisfatto di essere stato abbastanza furbo da farla franca, dall'altra però si sentiva anche colpevole e temeva che avrebbero finito per scoprirlo. Gli chiesi che effetto faceva vivere con quel conflitto interiore. Riconobbe che era dura, e che il fatto stesso di confessarlo gli aveva dato sollievo.

Poi spiegai ad Allen che il sollievo viene non solo dal lavoro interiore ma anche riparando alle nostre azioni. Le azioni creano risultati karmici, dunque occorre che ci occupiamo anche delle conseguenze esterne delle nostre azioni poco oneste. Gli dissi che nella psicologia buddhista le questioni etiche non erano viste in termini di bene contrapposto a male: ci concentriamo semplicemente sulla sofferenza e sulle sue cause. Il furto, dunque, è considerato come fonte di sofferenza sia per chi ruba sia per la comunità più estesa. Chiaramente il disagio di Allen era già una prova evidente della sofferenza generata dal furto; le sue azioni avrebbero potuto provocare ulteriore sofferenza a se stesso e agli altri.

Allen lasciò la stanza insieme scosso e sollevato. Lo incoraggiai a prendere consapevolezza di tutto ciò che la nostra conversazione aveva fatto emergere. Nei giorni successivi parlammo insieme svariate volte. Riflettendo sulle proprie azioni, Allen scoprì un senso di deprivazione e di rabbia e un forte e convinto senso di rivendicazione che gli facevano apparire giusto rubare. Meditando, Allen scoprì anche che sotto la sua rabbia c'era un giovane uomo spaventato e fragile. Prendemmo atto che per me la sua confessione era solo un punto di partenza e io sottolineai che non avrebbe potuto guarire se avesse continuato a rubare. Perché potesse proseguire nel

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

processo di guarigione gli diedi il nome di uno psicoterapeuta buddhista; gli dissi che il suo karma e la sua coscienza gli avrebbero chiesto anche di rimediare al male fatto ed espiarlo, foss'anche in modo anonimo.

Ken era un altro meditante di mezz'età in conflitto con le proprie azioni. Nei colloqui con me Ken aveva rivelato di avere avuto svariate storie extraconiugali, nei sedici anni del suo matrimonio; dopo alcuni mesi con una nuova amante la lasciava per cercarsene un'altra. Ken diceva che mentire sulle relazioni era come mentire al fisco: lo fanno tutti. Fino a quel momento era riuscito a tenere nascoste le sue avventure a sua moglie e ai tre figli. Il nostro lavoro partì evidentemente dal bisogno di Ken di esaminare le proprie spinte interiori e i propri conflitti. Ken cominciò a osservare la disperazione che lo muoveva, le paure e le insoddisfazioni del suo matrimonio e la scarsa considerazione che aveva delle donne. Man mano che si apriva sempre più, in meditazione, si sentiva smembrare: sedeva a meditare in compagnia dello scombussolamento interiore della propria storia personale, fatta di traumi e di dipendenza dalle relazioni. Quell'opera di introspezione era un passo importante da fare, ma Ken non avrebbe potuto risolvere il suo conflitto semplicemente svelando il suo passato doloroso: avrebbe dovuto anche lavorare direttamente sulla propria dipendenza. Gli suggerii di unirsi a un gruppo che curava le dipendenze con il «processo in dodici passi».

Insegnai a Ken anche alcune pratiche di non nuocere, fra cui l'astensione dal fare danno ad altri tramite la scorretta condotta sessuale. Di nuovo, gli spiegai che quelle pratiche non si basano sul concetto di peccato o su idee di bene e male, ma sono descrizioni delle cause della sofferenza umana che si basano su millenni di esperienza. Fin dai tempi antichi si è riconosciuto che l'adulterio provoca spesso un gran dolore. La segretezza e il carattere compulsivo degli adulteri di Ken generavano sofferenze che avrebbero potuto solo peggiorare con il tempo. Ken non avrebbe potuto guarire fin quando non avesse recuperato la propria integrità.

A tutti coloro che vengono a chiedere una formazione buddhista viene chiarito questo fondamento di integrità. Le pratiche fondamentali sono presentate sotto forma diretta di voto:

*Per la protezione di me stesso e degli altri, intraprendo la pratica
di astenermi dall'uccidere
di astenermi dal rubare*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

*di astenermi da un uso dannoso e scorretto della sessualità
di astenermi dal dire cose false e che possono nuocere
di astenermi dall'uso di sostanze inebrianti.*⁵⁶

Secondo gli insegnamenti buddhisti, senza un'integrità di base noi non agiamo da esseri umani: possiamo esserlo solo in apparenza, ma nel nostro cuore siamo subumani. Viviamo nel mondo degli spiriti famelici, degli dèi gelosi e dei predatori spaventati, oppure nell'inferno di conflitti senza fine. Se vogliamo alleviare la sofferenza, lo sviluppo della virtù è una necessità psicologica.

Tradizionalmente le fonti di integrità comprendono due fattori mentali chiamati «coscienza interna» e «coscienza esterna». I primi traduttori li avevano chiamati erroneamente «vergogna morale» e «timore morale», espressioni che riecheggiano molto i concetti cristiani di peccato e dannazione cari alla morale vittoriana. La psicologia buddhista, invece, non vede il mondo attraverso gli occhiali della vergogna, non parla di un Dio che stabilisce regole morali e punisce i malfattori; al contrario, descrive le leggi naturali del cuore basate sul karma, l'interconnessione e la nostra vera essenza.

La nostra coscienza interna sa quando agiamo in modo dannoso e riconosce che la mancanza di integrità fa soffrire noi per primi. La coscienza esterna sa che le azioni dannose appariranno sbagliate agli occhi degli altri e prende in considerazione la sofferenza collettiva che queste possono provocare. La coscienza esterna cerca di agire secondo modalità rispettate dagli altri e di evitare conseguenze dolorose per chi ci sta intorno. Entrambi gli aspetti della coscienza provengono da un cuore aperto, dalla capacità di percepire le conseguenze dei nostri atti. Senza questa connessione possiamo fare gravi danni. Perfino le persone sociopatiche a cui si diagnostica un'assenza di coscienza sentono spesso che manca loro qualcosa, come se la coscienza fosse ancora presente, dietro ai muri che hanno isolato il loro cuore. Di recente ho sentito parlare di un serial killer che si era definito «la persona più sola del mondo».

La coscienza riconosce la verità; sa quando stiamo agendo con integrità e quando no. La coscienza è un aspetto di «Colui che conosce», la nostra conoscenza innata più profonda. La coscienza comprende che siamo tutti nella stessa barca e che quando facciamo del male a qualcun altro lo facciamo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

a noi stessi.

Senza integrità e coscienza, perdiamo la libertà. Come scrive l'editorialista Michael Ventura «Le persone a cui dovete mentire vi tengono in pugno; le cose sulle quali dovete mentire vi tengono in pugno. Quando i vostri figli vedono che siete in balia di altro non sono più figli vostri, sono figli di ciò che vi tiene in pugno. Se è il denaro, sono figli del denaro; se è il vostro bisogno di fingere o sono le vostre illusioni, sono figli della finzione e dell'illusione. Se a tenervi in pugno è la vostra paura della solitudine, sono figli della paura della solitudine; se è la paura della verità, sono figli della paura della verità».

Nella cura di se stessi e degli altri, l'integrità è essenziale. Anni fa ho letto una ricerca condotta in un ospedale psichiatrico dell'Illinois che si trovava in una zona agricola, vicino a un'uscita da un'autostrada – non un casello custodito da addetti ma una semplice uscita con un macchinario per riscuotere il pedaggio, cinquanta centesimi. Non tutti lo pagavano. Uno psicologo che lavorava in quell'ospedale cominciò a chiedersi perché, e installò una telecamera nascosta che registrava chi pagava e chi no. Poi confrontarono le registrazioni con il registro dei pazienti guariti e dimessi. Scoprirono che i pazienti dei dottori e dei terapeuti che pagavano il pedaggio miglioravano più in fretta dei pazienti di chi non lo pagava. È come se noi che lavoriamo nella sanità comunicassimo la nostra integrità alle persone con cui lavoriamo, che ne ricevono forza a loro volta.

Quando diciamo la verità stabiliamo un terreno di base per il risveglio. I miti buddhisti ci raccontano come il futuro Buddha avesse compiuto molti misfatti ed errori nelle numerose vite passate: aveva dato via ciò che non era suo, era entrato in conflitto con i familiari, era stato causa di morte altrui. Una cosa che non faceva, però, era mentire a se stesso o ad altri sulle proprie azioni. La sua sincerità l'aveva condotto alla libertà, anche attraverso i tempi peggiori. Nella comunità buddhista si stima molto una coscienza limpida: a monache, monaci e praticanti laici si insegna a praticare con un'attenzione accurata alla propria coscienza, in modo da non danneggiare se stessi o altri. Fu la coscienza esterna a portare il Buddha a denunciare l'oppressivo sistema di caste del suo tempo e a prendere iniziative per includere le donne più pienamente nella comunità spirituale monastica. Dai tempi antichi fino alle difficoltà di oggi, quando membri della comunità o insegnanti abusano del proprio potere, anche se all'inizio negano con forza, alla fine è la coscienza e

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la virtù della comunità che deve richiamarli all'ordine e riparare ai torti compiuti.

Ajahn Chah disse: «Prendetevi cura della vostra virtù come un giardiniere si prende cura delle sue piante. Non fate differenza fra grandi o piccole, non trovate scuse». In monastero si esprimeva ripetutamente l'intento di dedicarci a una vita virtuosa; si rifletteva sui nostri successi, si riconoscevano i cedimenti e si ricominciava. I monaci e le monache recitavano ogni giorno i voti di virtù; i laici tornavano a impegnarsi a osservare le cinque pratiche di virtù ogni volta che venivano a visitare il monastero.

L'integrità è essenziale alla salute mentale. Alla fine, sappiamo che la verità verrà fuori comunque. Come scrive la poetessa Linda Hogan, «Dopo l'incidente nucleare di Chernobyl fu il vento a raccontare la storia che alcune persone tenevano nascosta. Il vento diffuse la verità, portò il racconto del pericolo alle altre nazioni; fu poeta, profeta, scienziato». I testi buddhisti di certo non sapevano nulla del vento radioattivo ma avevano compreso «il profumo della virtù che arriva più lontano del vento, salvaguardando la nostra felicità anche di fronte al pericolo».

REDENZIONE E PERDONO

Nessuno viene dimenticato. Ogni discorso su Dio che non vi dia conforto è una menzogna.

Meister Eckhart

Milarepa, il santo più amato dell'Himalaya, era un giovane tibetano la cui famiglia, dopo la morte del padre, era stata trattata terribilmente male dai parenti. La madre di Milarepa l'aveva spinto a studiare la magia nera, dunque, per vendicarsi su chi li aveva maltrattati. Con quei poteri il giovane ne aveva uccisi molti; in seguito, però, si era sentito invadere di paura e di rimorso ed era andato in cerca di un maestro buddhista che lo aiutasse a trasformare il proprio cattivo karma. Milarepa spiò il proprio terribile passato con anni di penitenze estreme e una serie di prove durissime, poi dedicò la propria vita al risveglio, passando anni a insegnare e a prendersi cura degli altri. La storia della sua redenzione è il mito più celebre di tutto il buddhismo tibetano.

Allo stesso tempo, la redenzione ha trasformato Angulimala, il peggiore assassino dei tempi del Buddha. Gli astrologi indiani dicevano che Angulimala era nato sotto una stella pirata. La gelosia e le menzogne delle persone che lo circondavano l'avevano convinto che era suo compito sacro uccidere mille persone innocenti, e così era diventato il personaggio più temuto dei suoi tempi, un uomo abile con la spada che viveva nella fitta foresta di Jalini e che sapeva correre veloce come un cavallo da corsa.

Il Buddha, nonostante altri lo sconsigliassero, andò apposta a camminare nella sua zona. Quando Angulimala cominciò a inseguirlo, i poteri yogici del Buddha non gli permisero di raggiungerlo. «Fermati, fermati!» gli gridò Angulimala. Il Buddha rispose: «Ma io mi sono già fermato, ho fermato ogni azione nociva per gli esseri viventi!» In qualche modo l'impavidità del Buddha fu sufficiente a rompere l'incantesimo distruttivo a cui soggiaceva Angulimala. Poi il Buddha chiese ad Angulimala di tagliare il ramo di un albero; come l'ebbe tagliato, il Buddha gli disse: «Ora riattaccalo». Angulimala riconobbe di non avere alcun potere di farlo, al che il Buddha gli spiegò: «Il tuo potere è così limitato che può soltanto distruggere la vita. E il

potere di preservarla?» Allora Angulimala gettò la spada, si fece monaco e finì per diventare un rispettato discepolo del Buddha. Come Milarepa, ora Angulimala è venerato diffusamente come un santo. La grande popolarità di queste storie parla al nostro universale bisogno di redenzione e di rivendicazione della nostra nobiltà.

Due volte al mese, alla luna nuova e alla luna piena, i monaci e le monache dei monasteri della foresta cercano di liberarsi dai misfatti compiuti con pratiche di confessione. Si riuniscono ritualmente sotto la chioma degli alberi per confessare i propri errori, chiedere comprensione e perdono; ogni confessione termina con l'impegno a un nuovo inizio. In caso di difficoltà serie, un consiglio di dieci o venti anziani è chiamato ad ascoltare con compassione la confessione e poi a prescrivere pratiche di penitenza e di trasformazione che aiutino il monaco o la monaca a ritrovare la strada perduta.

In questo spirito, una delle pratiche comuni che gli psicologi e gli insegnanti buddhisti utilizzano per aiutare i praticanti è ascoltare le loro confessioni. Quando sentiamo i loro misfatti e rimpianti lavoriamo con compassione, capacità di perdono e di lasciar andare. Sappiamo che quel passato non salutare non è la loro vera identità. A volte i praticanti rivelano i loro atti peggiori. Qualunque cosa ci pesi sul cuore, è là che c'è da lavorare.

La confessione è una pratica che la psicologia considera necessaria. Nel 1974 mi trovavo alla Naropa Buddhist University a Boulder, Colorado, appena fondata. Il corso estivo più numeroso, tenuto da Ram Dass, verteva sul sentiero che conduce alla liberazione. La notte di plenilunio di luglio più di mille studenti di quel corso si riunirono per un rito notturno ai piedi delle Montagne Rocciose. Gli studenti e alcuni di noi insegnanti cominciammo con canti, preghiere e meditazioni. Al centro del cerchio c'era un enorme falò acceso in onore della dea indiana Kali. Kali rappresenta la distruzione, specialmente la distruzione del falso senso del sé, e con questo processo dà nascita allo spirito indistruttibile.

Al procedere della notte gli studenti furono invitati a scrivere ogni difficoltà che occorreva loro lasciar andare per diventare liberi, per poi offrirla al fuoco di Kali. Prima di avvicinarsi al falò, tuttavia, dovevano leggere il loro biglietto, ad alta voce e in modo rituale, a Ram Dass, che se ne stava tranquillo da una parte. Poi Ram Dass li benediceva. Tutta la notte, uno dopo l'altro, gli studenti rivelarono i propri segreti più difficili e poi posarono

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la loro sofferenza tra le fiamme perché fosse trasformata. Quando si voltavano per tornare indietro, noi che stavamo nei pressi del falò potevamo vedere loro in faccia il sollievo, persino la gioia. Il giorno dopo Ram Dass descrisse a noi, suoi colleghi, i carichi che erano stati scritti su quei biglietti. C'erano cento diverse forme di dolore e di paura; c'era una diffusa vergogna riguardo alla sessualità; c'erano sensi di inferiorità e autocritica; c'erano sensi di colpa e rimorsi per errori del passato. Per ognuno, c'era un bisogno di perdono e di un nuovo inizio.

Ecco un ventiduesimo principio della psicologia buddhista:

22 Il perdono è necessario e possibile. Non è mai troppo tardi per trovare perdono e ricominciare.

Maha Ghosananda, essendo uno dei pochi monaci buddhisti anziani sopravvissuto al genocidio cambogiano, fu incaricato di riportare fra la popolazione le tradizioni buddhiste. Rispose all'invito scegliendo di insegnare il perdono e la riconciliazione alle centinaia di migliaia di persone radunate nei campi per rifugiati. Poi portò in giro il messaggio del perdono traversando a piedi la Cambogia per offrire una visione d'amore alla gente privata di tutto, spezzata, spaventata. Collaborò anche con comunità di fuorusciti cambogiani negli Stati Uniti; quando arrivava lui, i rifugiati cambogiani in quella zona d'America si riunivano per offrire un enorme pasto comunitario prima di ricevere gli insegnamenti. Intorno ai numerosi templi cambogiano-americani, però, erano cresciute fazioni violente. Come spiegava Maha Ghosananda, le fazioni che in Cambogia erano in lotta fra loro in America avevano portato con sé un po' di quella guerra.

In ogni tempio Maha Ghosananda dava insegnamenti sulla compassione per tutti coloro che avevano sofferto, qualunque fosse stata in precedenza la loro posizione nel conflitto, e spiegava con le parole del Buddha che «in guerra non ci sono vincitori». Parlava ai membri di quella comunità traumatizzata, uno per uno: uomini anziani, giovani capi di bande da strada,

madri, uomini che in Cambogia avevano preso parte ad azioni orribili; ascoltava le loro storie e confessioni, salmodiava parole di riconciliazione, parlava di bontà innata, prescriveva pratiche di guarigione. Quel che più conta, accoglieva ogni persona con affetto e stima e diceva loro che, qualunque cosa fosse successa in passato, ricominciare era possibile. Irradiava su ognuno un tale amore che per un po' la gente non riusciva a restare aggrappata al proprio vecchio e limitato senso del «sé». In quelle comunità il suo cuore amorevole divenne una pietra di volta per molti, il terreno sul quale dare inizio alla propria redenzione.

Anche molti americani vivono con i traumi delle guerre combattute. Lloyd Burton, un reduce del Vietnam ora insegnante buddhista, ha usato la consapevolezza e la gentilezza amorevole per trovare la guarigione. Ho riportato la sua storia in *A Path with Heart*, ma è una narrazione così articolata e sentita che desidero ripubblicarla. Ecco come Lloyd descrive un ritiro di meditazione nel quale ha trovato redenzione dalle atrocità terribili di cui è stato testimone da militare.

Agli inizi della guerra ho prestato servizio come soldato di Sanità da campo nelle forze di terra dei Marines, nelle province montuose del confine fra il Vietnam del Nord e del Sud. Il numero degli incidenti era alto sia fra noi sia fra gli abitanti dei villaggi, che curavamo se le circostanze lo permettevano.

Otto anni dopo essere tornato in patria ho partecipato al mio primo ritiro di meditazione. Per tutti quegli anni avevo avuto almeno due volte alla settimana gli incubi ricorrenti che sono comuni a molti reduci di guerra: sognavo di trovarmi di nuovo di fronte a quegli stessi pericoli, di essere testimone delle stesse inaudite sofferenze, e mi svegliavo di colpo a occhi spalancati, sudato e terrorizzato. Al ritiro gli incubi non mi venivano nel sonno ma mi riempivano gli occhi della mente durante il giorno, quand'ero seduto in meditazione, durante la meditazione camminata, durante i pasti. Orribili flashback dei tempi di guerra si sovrapponevano all'immagine del tranquillo boschetto di sequoie vicino al Centro di pratica. Gli studenti addormentati nei dormitori si trasformavano in membra sparse in un obitorio improvvisato nella fascia smilitarizzata. Gradualmente arrivai a rendermi conto che rivivendo quei ricordi otto anni dopo, nelle vesti del ricercatore spirituale trentenne, sopportavo per la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

prima volta tutto l'impatto emotivo di esperienze che da ventenne soldato di Sanità ero semplicemente imparato a sostenere.

Cominciai a realizzare che la mia mente, poco a poco, stava lasciando emergere ricordi terrificanti, contrari alla vita e corrosivi sul piano spirituale al punto che da tempo non mi rendevo più conto, a livello cosciente, di portarmeli ancora dentro. In poche parole, affrontando a viso aperto ciò che più mi spaventava, e che quindi avevo rimosso con tanta decisione, cominciai a vivere una profonda catarsi.

Al ritiro ero tormentato anche da una paura più ordinaria: avendo liberato i demoni interiori della guerra temevo che non sarei più stato in grado di tenerli sotto controllo e che da quel momento avrebbero dettato legge sulle mie giornate e le mie notti. L'esperienza che stavo facendo, però, mi mostrava il contrario. Le visioni degli amici massacrati e dei bambini smembrati poco a poco aprivano il varco ad altre scene di quei tempi e quei luoghi, scene che prima ricordavo solo vagamente: l'intensa, ipnotica bellezza della giungla, le mille diverse sfumature di verde, una brezza profumata che soffiava su spiagge tanto bianche e scintillanti da sembrare tappezzate di diamanti.

Un'altra cosa che al ritiro emerse per la prima volta fu un profondo senso di compassione per il mio «io» passato e presente: compassione per il giovane medico idealista, aspirante guaritore, costretto a testimoniare le indicibili brutture di cui è capace l'umanità; compassione per il reduce ossessionato, che non era riuscito a sbarazzarsi di ricordi che neanche sapeva di portarsi dentro.

Fin dal primo ritiro la compassione mi ha accompagnato; la pratica e un continuo rilassamento interiore l'hanno fatta crescere, a volte fino a includere anche tutti coloro che ho intorno, quando non sono troppo impacciato per consentirmelo. I ricordi sono rimasti con me, gli incubi no: l'ultimo di quegli urli intrisi di sudore è arrivato molti anni fa, nel silenzio, mentre ero pienamente sveglio, da qualche parte nella California settentrionale.

Abbiamo bisogno tutti di trovare il modo di redimere il nostro passato e tornare alla nostra nobiltà di esseri umani. Nessuno sente più intensamente questo bisogno di chi ha commesso gravi crimini. In anni recenti ho lavorato in svariati progetti di meditazione nelle carceri, che hanno cercato di

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

cambiare qualcosa nel nostro enorme, distruttivo sistema carcerario. Nel 2003 abbiamo portato il Dalai Lama a incontrarsi con un certo numero di ex carcerati che avevano beneficiato dei progetti di meditazione nelle carceri, molti dei quali avevano scontato condanne superiori ai vent'anni. Desideravamo che Sua Santità desse sostegno al crescente movimento in favore della riabilitazione carceraria e alle persone che erano riuscite a trasformare la propria vita grazie ad anni di lotta interiore e di coraggio. Una di loro, Anita, era una trentanovenne di un calore e di una comprensione che saltavano subito all'occhio; due anni prima era stata rilasciata dopo aver scontato quattordici anni per complicità (sia pure riluttante) in una dilettesca rapina a mano armata. Anita descriveva quanto le condizioni degradanti delle carceri indurissero le persone e le spingessero alla difesa del proprio territorio: per conservare la salute mentale, le donne nel carcere di massima sicurezza dov'era stata lei avevano stabilito semplici abitudini e stretti confini da rispettare, nelle minuscole celle che dividevano. Periodicamente queste abitudini erano rotte dall'intrusione di carcerate a breve termine, donne che scontavano meno di un anno e che l'affollamento costringeva a condividere le celle con le carcerate a lungo termine. Di solito le donne con pene brevi erano respinte e ignorate.

Quando nella cella di Anita arrivò Noni, una ragazza tranquilla che doveva scontare quattro mesi, Anita era diffidente e chiusa: «Ecco il posto dove puoi mettere le tue cose; puoi usare questa parte della cella, non andare più in là». Per molti giorni Anita osservò la sua nuova compagna di cella sedere malaticcia e depressa sulla branda, senza quasi mangiare; poi la giovane cominciò a vomitare, specie di mattina. Dopo un po' ad Anita venne in mente che la compagna di cella poteva essere incinta. Si mise a riflettere su quella giovane donna e il suo bambino. Non le sembrava giusto che quella giovane madre depressa si lasciasse morire di fame: stava facendo del male al bambino! Ben presto Anita si ritrovò a consolare Noni e ad ascoltare tutta la storia della sua vita; gradualmente divenne la sua confidente, la sua protettrice, il suo sostegno, e cercò di fare in modo che stesse più comoda, di assicurarsi che mangiasse. La notizia di quella ragazza incinta cominciò a circolare; le donne di tutti i blocchi del carcere di massima sicurezza cominciarono ad aiutarla, confortandola e dandole qualcosa di buono da mangiare. L'impulso di compassione per Noni e per il suo bimbo divenne esperienza comune che unì le carcerate.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Alcuni mesi dopo che Noni fu rilasciata arrivò notizia che aveva partorito senza problemi una bambina di nome Julia. Anita ricordava con stupore l'ondata di tenerezza che era passata fra le carcerate, che si sentivano zie e nonne di Julia: una nuova vita era entrata in contatto con il dolore delle loro celle. Anita ne fu cambiata più di chiunque altro: raccontò al nostro gruppo che la nuova vita che cresceva in Noni aveva aperto il suo cuore barricato facendole iniziare un percorso di guarigione e di redenzione che poi era durato sei anni. Ora, fuori dal carcere, Anita lavora a un progetto di assistenza per carcerate.

Anita, che prima si sentiva così dura, aveva scoperto in sé una nuova vita. Io ho visto questa nuova vita sul viso di alcuni degli uomini a cui ho insegnato la meditazione in carceri come San Quintino, gente che dice: «Ho fatto una cosa davvero terribile e stupida quando avevo diciotto anni ed ero incasinato con le droghe. Adesso ho quarantatré anni, è passato un quarto di secolo, e non sono più quella persona». Certo, a San Quintino ci sono anche uomini ancora violenti, perfino psicopatici; ma gli psicopatici non si trovano solo in prigione, in molte parti del mondo sono anche a capo del governo. La buona notizia è che molti carcerati cambiano per davvero, anche nell'ambiente durissimo della prigione.

La trasformazione non è solo una promessa astratta o idealista: è una reale possibilità fisica. Per anni gli scienziati sono stati convinti, sbagliando, che lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso si completasse a venticinque anni. Ora la neuroscienza moderna ha riconosciuto la neuroplasticità, confermando ciò che la psicologia buddhista sapeva da millenni: che anche gli adulti possono cambiare. Il cervello e il sistema nervoso adulto cresce e si modifica per tutta la vita. Fino all'ultimo attimo, siamo neurologicamente trasformati da ciò che pratichiamo. Il passato non ci limita.

LA PRATICA DEL PERDONO

La psicologia buddhista offre specifici insegnamenti e pratiche per la redenzione e lo sviluppo del perdono. Come la pratica della compassione, anche quella del perdono non ignora la verità della nostra sofferenza. Il perdono non è debolezza: richiede coraggio e integrità. Eppure solo il perdono e l'amore possono portarci alla pace a cui tanto aspiriamo. Spiega il saggio indiano Meher Baba: «L'amore vero non è per i pusillanimi».

Tutti abbiamo tradito e ferito altri, proprio come altri ci hanno fatto del male, volontariamente o involontariamente. È inevitabile, in questo regno degli esseri umani. A volte sono piccoli tradimenti, i nostri, altre volte sono terribili. Dare e ricevere perdono è essenziale per liberarci del nostro passato. Perdonare non significa condonare le cattive azioni dell'altro, anzi: possiamo impegnarci a fondo a fare in modo che quella cosa non succeda mai più. Senza perdono, però, il mondo non potrà mai essere liberato dalle pene del passato. Qualcuno ha detto argutamente: «Perdonare significa rinunciare a ogni speranza di un passato migliore». Perdonare è un modo di andare avanti.

Nella psicologia buddhista, il perdono non è presentato come un comandamento morale. «Dovrai perdonare» è inteso come un modo per porre fine alla sofferenza, per dare dignità e armonia alla nostra vita. Fondamentalmente perdonare fa bene a noi stessi, alla nostra salute mentale: è un modo di lasciar andare il dolore che ci portiamo dietro. Lo illustra la storia dei due ex prigionieri di guerra che si incontrano di nuovo molti anni dopo. Quando il primo chiede all'altro «Hai già perdonato chi ti ha catturato?» il secondo risponde: «No, mai». Allora il primo replica: «Bene, allora ti tiene ancora prigioniero».

Per la maggior parte della gente, il lavoro del perdono è un processo: praticando il perdono, possiamo attraversare stadi di dolore, ira, pena, senso di ferita e confusione. Se ci permettiamo di sentire il dolore che abbiamo ancora dentro, il perdono arriva come un sollievo, alla fine: una liberazione per il cuore. La capacità di perdono prende atto che non caceremo via dal nostro cuore un altro essere umano, per quanto ci abbia fatto soffrire.

La pratica del perdono cresce con la paziente ripetizione. Uno dei miei maestri mi insegnò a praticare cinque minuti di perdono, per me stesso e per

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

gli altri, due volte al giorno per sei mesi, il che significa perdonare trecentosessanta volte. Prendendo piccole cattive azioni, per esempio avere trascurato un amico, come oggetto di pratica ho chiesto perdono più e più volte, facendo voto di agire con più cura in futuro.

Quell'esperienza mi ha incoraggiato; quando però sono passato a rivolgere il perdono a mio padre, il processo è stato molto più difficile. Ci ho messo svariati anni, a perdonarlo; è stato solo sul suo letto di morte che sono riuscito a guardare indietro e a riflettere su ciò che mi aveva liberato dalla sofferenza della nostra storia di famiglia. Quando mio padre, a settantacinque anni (dieci dopo il suo primo attacco di cuore), stava per morire per crisi cardiaca congestizia, gli stetti vicino per lunghe giornate fino a sera tarda. Lui stava male ed era molto spaventato, continuava a chiedermi di restare con lui. Ero già rimasto seduto con i miei sentimenti personali di paura e dolore, in meditazione, dunque non ero spaventato: avevo meditato nei «campi mortuari» e con altre persone morenti, quindi ero in grado di offrirgli la presenza stabile che gli serviva. A quel punto ne sapevo anche abbastanza da evitare di uscirmene a dirgli che gli volevo bene, ma sapevo anche che lui lo poteva percepire.

Insieme a me in quella stanza c'erano anni di meditazione, terapia e pratiche di perdono. Avevo lavorato sulla grande rabbia che provavo per mio padre e sulla mia pena di bimbo spaventato e impotente. Un giorno stavo dipingendo di giallo il pavimento di linoleum nella stanza sul retro mentre mio padre picchiava mia madre. Avevo voglia di picchiarlo a mia volta, per salvarla; mi dispiaceva per la mamma ma allo stesso tempo ero arrabbiato con lei per la sua debolezza e la sua collusione con la brutale arroganza di papà. Ho combattuto per liberarmi da mio padre e da tutta la sua violenza rigida e paranoica; ho rivissuto le scene notturne, quando il vecchio bastardo si metteva a bestemmiare e a picchiare e a far del male a noi, la sua famiglia, con gli occhi vitrei e un'espressione da pazzo.

Mentre meditavo e piangevo, sentivo la pena del mio cuore serrato e mi chiedevo come avrei fatto a perdonare mio padre. Respiravo e praticavo il perdono, entrando nella sua storia personale così tormentata e nella paura paralizzante di mia madre. Vedevo mio padre da adolescente, quando aveva perso il suo, di padre. Insieme al nonno, papà era intrappolato in mezzo a due donne che si odiavano a vicenda: la mamma – fredda, beneducata e manipolatrice – e la nonna, donna dalla volontà di ferro esercitata a pugni

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

stretti. Vedevo la paranoia e la paura di mio padre, mi rendevo conto quante difficoltà gli avesse dato quel suo furore incontrollabile; ne vedevo gli atti ingiustificabili, il dolore ingovernabile. Mi fu utile scoprire che la mia rabbia personale non era poi tanto diversa dalla sua. Imparai a rispettare la rabbia, la depressione, il cinismo e l'umorismo che i miei fratelli e io avevamo messo in campo per sopravvivere. Mi rendevo conto di non essere solo: mi sentivo collegato ai milioni di padri e figli in rotta fra loro, alle intere generazioni di ferite familiari anche molto peggiori delle mie. Poi cominciai a vedere anche il lato creativo e amorevole di mio padre, insieme con la sua capacità di ferire le persone che amava, e infine la sua umanità, l'umanità di noi tutti. L'ultimo giorno, all'ospedale, sono riuscito a stargli vicino in tutta la sua complessità e perdonarlo.

Ora che sono un insegnante buddhista guido altri sul sentiero del perdono. I fratellastri di Josh l'avevano espropriato legalmente della sua parte di eredità. Josh sapeva di esser stato loro complice, a sua volta, per disattenzione. Per più di cinque anni cercò di risistemare le cose con loro, con un minimo successo, ma si portava ancora addosso la pena e il senso di tradimento come un peso sul corpo. Prima non meditava con costanza, ma per sciogliere la sua sofferenza intraprese una pratica sistematica di perdono: sapeva che trovare la compassione e il perdono era essenziale per il suo benessere. All'inizio era una lotta. Gli suggerii di fare attenzione al corpo ogni volta che si sentiva nascere dentro l'amarrezza. Josh sentiva un blocco familiare di tensione e rigidità nelle spalle e nella parte superiore delle braccia e un senso doloroso di costrizione nel petto. Quelle ferite e quella rabbia che aveva rinchiuso in sé erano un segnale doloroso. Josh non voleva vivere in quel modo: anche se non aveva ottenuto la sua parte di denaro, non voleva vivere odiando i suoi fratelli, sapeva di doverli liberare da quell'odio. In mesi e mesi di pratica ripetuta lo spirito del perdono gli entrò dentro; poco a poco Josh imparò a lasciar andare.

Il perdono fu importante anche per Meryl, professoressa di scienze naturali in un College che lavorava su progetti di sostenibilità ecologica nell'America Centrale. Durante un ritiro, Meryl mi disse che di recente aveva sedotto una studentessa e altre due giovani assistenti sul campo delle ricerche. Aveva mescolato il proprio bisogno d'amore al buon lavoro che stava facendo, e aveva fatto del proprio attivismo una sorta di autogiustificazione per quelle relazioni. Tutte queste cose erano venute fuori

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

in meditazione. Meryl non era dispiaciuta di avere cercato affetto e contatto umano, ma rimpiangeva profondamente il dolore e il senso di tradimento che aveva inflitto ad altri.

Le suggerii di mettere per iscritto tutte le sue storie, che le sgorgarono fuori con facilità. Poi le chiesi il permesso di leggerle. Lei me lo diede, e dopo averle lette tornai a incontrarla. Le chiesi che cosa le pareva che avremmo dovuto fare a quel punto; le si riempirono gli occhi di lacrime e disse che voleva chiedere perdono. Le offrii il mio, di perdono, dicendole che doveva comprendere fino in fondo le sue azioni e sentire l'impatto che avevano avuto, per formulare l'intento di non nuocere. Lei mi disse che pensava di scrivere a quelle donne. Poi avrebbe dovuto trovare il modo di perdonare se stessa, per potersi liberare dal passato e lasciarlo andare.

Anche in casi estremi gli insegnamenti buddhisti consigliano il perdono. Nel Dhammapada, il Buddha dà un'indicazione che è insieme energica e compassionevole: «Se qualcuno ha abusato di te, ti ha picchiato e derubato, abbandona i tuoi pensieri di rabbia. Presto morirai. La vita è troppo breve per viverla con rabbia». Ogni volta che perdoniamo, su piccola scala dentro casa o su vasta scala fra nazioni, noi ci liberiamo dal passato.

Lissa era cresciuta con un gran senso di vergogna perché era povera. Aveva cercato di superarlo lavorando sodo: fu la prima nella sua famiglia estesa a frequentare il college, lottando come un paria con il senso di insicurezza. Dopo la laurea aveva lavorato in città per il Dipartimento di Pubblica Sicurezza; sedici anni dopo si era trasferita in una comunità agricola a ridosso della costa vicino a Oxnard. Mi disse: «Ora che ho vissuto in città, quando entro nei bar e vedo quei contadini ignoranti, quegli abiti vecchi, mi è così facile giudicarli e sentirmi diversa da loro. Forse noi saremo diversi per istruzione e orientamento politico, ma quelli sono falsi mezzi di separazione. Poi, quando osservo davvero, ho solo voglia di lasciar cadere i miei giudizi e stare con loro, con noi. Mio padre era come loro: beveva troppo; abusava di noi figlie ed era terribile con i suoi figli maschi. Non vedevo l'ora di liberarmi di lui, della nostra famiglia; ma anche dopo la vergogna, la rabbia e il risentimento mi sono rimasti addosso. Quando cominciai a praticare mi era difficile starmene seduta in pace a meditare; dopo un po' mi resi conto di quanta tristezza e quanto dolore mi portassi nel corpo: stavo solo cercando di farcela. Accolsi con gratitudine gli insegnamenti sulle pratiche di gentilezza amorevole e di perdono, e cominciai a farle due volte al giorno per due anni.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Avevo bisogno di perdonare me stessa per essere così arrabbiata e piena di vergogna; avevo bisogno anche di perdonare mio padre. Praticare il perdono era come imparare a stare in piedi, a camminare e a sentirmi bene nella mia pelle. Poi riuscii ad andare a casa a trovare la mia famiglia, persino mio padre, senza soffrire troppo. Sette anni dopo mio padre si ammalò e non mi fu difficile tornare in famiglia. Ho assistito al suo lento declino finché non era altro che un vecchio debole nel suo letto. Sapevo di volergli bene. Ho perdonato tutti noi».

Con la virtù e il perdono ripariamo i torti del mondo.



PRATICA: MEDITAZIONE DEL PERDONO

Per praticare la meditazione del perdono, siediti in maniera comoda. Chiudi gli occhi e respira con naturalezza e scioltezza. Rilassa il corpo e la mente. Respirando con delicatezza nella zona del cuore, permettiti di percepire tutte le barriere che hai eretto e le emozioni che ti sei portato dentro per non aver perdonato – per non avere perdonato te stesso, per non avere perdonato gli altri. Consentiti di sentire il dolore che ti provoca l’aver tenuto chiuso il cuore. Poi, respirando con delicatezza, comincia a chiedere e a offrire perdono, recitando le frasi che seguono, lasciandoti entrare in profondità le immagini che ti vengono man mano che le ripeti.

CHIEDERE IL PERDONO ALTRUI

Recita: In molti modi ho ferito gli altri e ho fatto loro del male, li ho traditi o abbandonati, li ho fatti soffrire, volontariamente o involontariamente, mosso(a) dal dolore, dalla paura, dalla rabbia e dalla confusione. Permettiti di ricordare e visualizzare i modi in cui hai ferito gli altri. Vedi e percepisci il dolore che hai causato loro per paura e confusione. Senti il tuo stesso dolore e dispiacere. Senti che finalmente puoi lasciare andare quel peso e chiedere perdono. Visualizza ogni ricordo che ti appesantisce ancora il cuore, poi ripeti a ogni persona che hai in mente: Ti chiedo perdono, ti chiedo perdono.

OFFRIRE PERDONO A SE STESSI

Recita: In molti modi ho ferito me stesso(a) e mi sono fatto(a) del male. Mi sono tradito(a) e abbandonato(a) molte volte con il pensiero, le parole e le azioni, volontariamente o involontariamente. Percepisci il tuo corpo prezioso, la tua vita preziosa. Permettiti di vedere i modi in cui hai ferito o fatto del male a te stesso, a te stessa. Visualizzali, ricordali; percepisci il dolore che te n’è venuto e senti che puoi lasciar andare quei pesi. Perdonati per ognuno di essi, uno per uno. Ripeti a te stesso(a): Per i modi in cui mi sono fatto(a) del

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

male con l'azione o l'inazione, per paura, dolore e confusione, ora offro un perdono pieno e sentito. Mi perdono, mi perdono.

OFFRIRE PERDONO A COLORO CHE TI HANNO FERITO O FATTO DEL MALE

Recita: In molti modi ho ricevuto del male da altri, sono stato(a) abusato(a) e abbandonato(a), volontariamente o involontariamente, con pensieri, parole e azioni. Permettiti di visualizzare e ricordare quei molti modi; percepisci il dolore che ti sei portato(a) dietro da quel passato e senti che puoi lasciar andare il peso di quel dolore, offrendo perdono quando il tuo cuore è pronto a farlo. Ora di' a te stesso(a): Ora ricordo i molti modi in cui gli altri mi hanno fatto del male o mi hanno danneggiato, ferito, per paura, dolore, confusione e rabbia. Mi sono portato(a) nel cuore questo dolore troppo a lungo. Per quanto sono pronto(a) a farlo, ti offro il mio perdono. Offro il mio perdono a coloro che mi hanno fatto del male. Ti offro il mio perdono, ti perdono.

Ripeti con gentilezza queste pratiche di perdono nelle tre direzioni fin quando non senti sollievo nel cuore. Per alcuni grandi dolori potrai non sentire il sollievo ma solo il peso e l'angoscia o la rabbia che hai avuto dentro: toccali con delicatezza, disposto a perdonarti di non essere ancora pronto a lasciarli andare e a proseguire il tuo cammino. La disponibilità a perdonare non può essere forzata, non può essere artificiosa: continua semplicemente la pratica e lascia che le parole e le immagini lavorino gradualmente a modo loro. Con il tempo potrai fare della meditazione di perdono un elemento costante nella tua vita, lasciando andare il passato e aprendo il tuo cuore a ogni nuovo momento con saggia gentilezza amorevole.

I BODHISATTVA

Prendersi cura del mondo



L'insegnamento del Buddha si diffuse in India come forza spirituale contro l'ingiustizia sociale, contro il degrado di riti, cerimonie e sacrifici dettati dalla superstizione; denunciò la tirannia del sistema delle caste e sostenne l'uguaglianza di tutti gli uomini; emancipò le donne e diede loro libertà spirituale.

Walpola Rahula, L'insegnamento del Buddha

Coloro che dicono che la spiritualità non ha niente a che fare con la politica non sanno che cosa significhi davvero «spiritualità».

Mahatma Gandhi

Lauren era arrivata alla meditazione buddhista per alleviare lo stress e l'esaurimento dopo otto anni di intenso lavoro, a livello internazionale, in favore dei diritti delle donne. E poi voleva avere un bambino, e sapeva di avere bisogno di una vita più equilibrata. Si lambiccava il cervello per decidere se tornare in Indonesia, dove aveva lavorato, o mettere su casa a San Francisco. I bisogni del mondo esterno le sembravano così pressanti! Lauren era preoccupata per la sicurezza delle sue giovani compagne femministe mussulmane; la sua dedizione a loro, però, era in conflitto con il suo desiderio crescente di diventare madre.

Durante un ritiro di dieci giorni, il potere di queste due polarità divenne per Lauren come un koan pressante. Un vero koan non si può risolvere a livello intellettuale: un detto zen afferma che sarebbe come avere bloccata in gola una palla di ferro rovente, troppo rovente per inghiottirla, troppo rovente per sputarla fuori. Che fare? Lauren sedette e camminò in meditazione per giorni e giorni con il suo dilemma, a volte frustrata, a volte in lacrime. Poco a poco la mente le si acquietò, i confini cominciarono ad allentarsi, la

preoccupazione ossessiva a sciogliersi; poi un tardo pomeriggio venne da me, piuttosto eccitata: «Mi ero bloccata a pensarci sopra in un modo tutto sbagliato. Io non sono separata dal mondo che desidero aiutare: siamo la stessa cosa!»

Lauren aveva in faccia un sorriso tenero. Mi spiegò che all'inizio il desiderio di avere un bambino le era sembrato egoista. Si era sempre sentita una fallita, una che non aveva fatto abbastanza. L'avevano invasa ondate di dolore e di vergogna familiare e di sensi di inferiorità. Poi si era resa conto che cercava di salvare il mondo sostanzialmente per sentirsi meglio nella propria pelle. Era un'intuizione imbarazzante, ma la sua pratica di gentilezza amorevole ammorbidì l'auto-condanna. Poco a poco il suo corpo e i suoi sensi si aprirono al muschio sugli alberi, al terriccio imbevuto di pioggia, ai rospi di primavera, al bosco di querce, ai cerbiatti appena nati, a generazioni di bambini nati da tutte le madri. Seppe di poter avere una famiglia e anche di poter dare il proprio contributo al mondo. Era una conoscenza radicale, vera, incrollabile: faceva esperienza della propria interconnessione con la vita. Il koan cadeva da sé: prendendosi cura della propria vita poteva prendersi cura del mondo; prendendosi cura del mondo avrebbe potuto prendersi cura di se stessa.

Come Lauren, molti di noi sono alle prese con la risposta che danno alle sofferenze del mondo: che cosa possiamo fare di fronte alla povertà, alla malattia, alla guerra, all'ingiustizia, alla devastazione ambientale? È facile cadere nella disperazione o diventare cinici o insensibili davanti al fiume impetuoso delle notizie che ci arrivano dal mondo. La nostra psicologia tende a trattarlo come un problema personale, ma non lo è: la sofferenza del mondo ci riguarda tutti, abbiamo bisogno di trovare il modo di venire a patti con essa. È un problema pressante per la psicologia. L'approccio buddhista a questa sofferenza collettiva è guardarla in faccia. Comprendiamo che la felicità genuina e la ricchezza di senso ci viene dal prendersi cura di ciò che soffre, dunque superiamo la nostra disperazione personale aiutando altri a superare la propria.

Forse sentendo quelle cose avremo paura di esserne sopraffatti; oppure, come per Lauren, la nostra risposta si mescolerà ai sensi di colpa e di inferiorità, al nostro personale bisogno di guarigione. Comunque, anche se abbiamo più motivazioni mischiate insieme, dobbiamo dare una risposta; dobbiamo e possiamo. È semplice: ognuno di noi può contribuire alla salute

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

del mondo. Possiamo prenderci cura di noi stessi e degli altri; facendolo, scopriamo il ruolo del bodhisattva.

IL BODHISATTVA

Il problema del mondo è che disegniamo la nostra cerchia familiare troppo stretta.

Madre Teresa di Calcutta

Bodhisattva è una parola sanscrita che indica un essere dedito al risveglio e ad agire a beneficio di tutto ciò che vive. La via del bodhisattva è una delle più radicali e possenti tra tutte le forme di pratica buddhiste. È radicale perché afferma che la realizzazione della nostra felicità viene solo dal mettersi al servizio del benessere degli altri come del proprio. La nostra somma felicità è connessa con il benessere degli altri.

Il sentiero del bodhisattva è in contrasto stridente con le modalità terapeutiche occidentali, che molto spesso riflettono l'individualismo eccessivo della nostra cultura. Tutto può finire per girare intorno a me stesso: le mie paure, le mie nevrosi, la mia felicità, i miei bisogni, i miei limiti. Possiamo essere così presi nel nostro dramma personale da bloccare la nostra crescita. Riflettere su se stessi, esserne assorbiti, può essere utile per un periodo, ma non è su questo che ci vogliamo fermare. I terapeuti riferiscono che i pazienti alla fine non ne possono più di star lì ad ascoltare se stessi, il che in realtà è un buon segno: significa che si sta superando l'identificazione con la propria sofferenza personale e si è pronti a prendersi cura di un mondo più ampio del nostro.

Ogni tradizione sapienziale ci dice che il senso dell'umana esistenza e felicità non si può trovare nell'isolamento ma nasce dalla generosità, dall'amore e dalla comprensione. Il bodhisattva, sapendolo, appare in mille forme, da quella di una nonna premurosa a quella del cittadino globale. I meditanti spesso sedendosi a praticare recitano i voti dei bodhisattva, con cui offrono ogni beneficio della pratica per il bene degli altri: «Gli esseri senzienti sono infiniti; faccio voto di portare la liberazione a noi tutti». Come fanno i medici con l'antico giuramento di Ippocrate (il voto di prestare aiuto a chiunque sia malato), anche il bodhisattva fa voto di mettersi al servizio del benessere di tutti. In modo più poetico, il Dalai Lama esprime i voti del bodhisattva nella formulazione di Shantideva, un saggio del VI secolo caro

alla tradizione:

*Che io possa essere un custode per coloro che hanno bisogno di protezione,
una guida per chi è sul sentiero,
una barca, una zattera, un ponte per coloro che desiderano oltrepassare il fiume.*

*Possa io essere una lampada nell'oscurità,
dimora di pace per l'esausto,
medicina risanatrice per chi è malato,
vaso dell'abbondanza, albero dei miracoli;
e all'infinita moltitudine degli esseri viventi
possa io offrire sostegno e risveglio,
saldo come la terra e il cielo,
fin quando gli esseri non saranno tutti liberati dalla sofferenza
e tutti risvegliati.*

Dal punto di vista psicologico è una cosa ben strana da dire: significa che correrò in giro a salvare i sei miliardi di esseri umani e le migliaia di miliardi di altri esseri viventi? Come potrei? Impossibile, se lo concepiamo a partire dal nostro limitato senso del «sé». Ma quando lo consideriamo un'intenzione del cuore allora capiamo: fare un voto del genere significa scegliere una direzione, uno scopo sacro; è un'affermazione di saggezza, un'offerta, una benedizione. Quando si guarda al mondo con gli occhi di un bodhisattva, non c'è più «io» e «altro», c'è solo «noi».

Il Dalai Lama è una fonte di amore e forza per milioni di tibetani oppressi: loro ne portano con sé di nascosto la foto o la nascondono sugli altari dietro alle immagini sacre, lui li benedice e li incoraggia da lontano. Ma non è solo il Dalai Lama a dare sostegno agli altri con i suoi voti da bodhisattva: chi si prende cura di noi ci dà sostegno in modi che trascendono il tempo e lo spazio. L'analista junghiano James Hillmann ha descritto le vicende del dissidente cinese Liu Qing, arrestato in quanto attivista per la democrazia e tenuto in prigione per undici anni, obbligato dalle guardie a rimanere in silenzio per tutto il tempo. Se si muoveva o parlava, lo picchiavano. Per essere rilasciato non doveva coinvolgere altri, doveva solo firmare una dichiarazione in cui diceva di aver fatto «errori di pensiero», una semplice

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ammissione di avere nutrito idee sbagliate. Da notare che Liu non firmò; in seguito spiegò che, in quegli undici anni, ogni volta che aveva avuto un momento di cedimento si era visto davanti il viso dei familiari e degli amici e si era reso conto di non poter tradire la loro fiducia. Il sostegno gli veniva dunque dalla visione delle persone che tenevano a lui.

«Noi non siamo separati gli uni dagli altri, siamo interdipendenti», dichiara il Buddha. Anche l'essere umano più indipendente un tempo era un neonato affidato alle cure di altri. Ajahn Buddhadasa, nel suo monastero della foresta, istruiva tutti a fare una contemplazione quotidiana dell'interdipendenza. A ogni respiro noi scambiamo anidride carbonica e ossigeno con gli aceri e le querce, i faggi e i pini della nostra biosfera. Il nostro nutrimento quotidiano ci arriva con i ritmi biologici delle api, dei bruchi, dei rizomi; mette in collegamento il nostro corpo con la danza cooperativa di miriadi di specie animali e vegetali. Nulla ha un'esistenza a sé stante. Spiega il biologo Thomas Lewis: «La forza che governa la natura, su un pianeta come il nostro con questo genere di biosfera, è la cooperazione. (...) Il più innovativo di tutti gli schemi in natura, e forse il più significativo nel determinare i grandi eventi che segnano le pietre miliari dell'evoluzione, è la simbiosi, che è semplicemente un comportamento di cooperazione portato all'estremo».

Finché non l'abbiamo capito continuiamo a dibatterci nel dilemma se prenderci cura di noi stessi o prenderci cura dei problemi del mondo. Scrive il saggista E.B. White: «Mi alzo la mattina in conflitto fra il desiderio di salvare il mondo e l'inclinazione a godermelo». Una psicologia dell'interdipendenza ci aiuta a risolvere questo dilemma; la meditazione ci fa scoprire che il dualismo fra «interiore» ed «estereiore» è falso. È per questo che Gandhi, quando lo si lodava per tutto quello che faceva per l'India, obiettava: «Non lo faccio per l'India, lo faccio per me stesso».

Ecco un ventitreesimo principio della psicologia buddhista:

23 Non c'è separazione fra interno ed esterno, «io» e «altro da me». Prendendoci cura di noi stessi ci prendiamo cura del mondo; prendendoci cura del mondo ci prendiamo cura di noi stessi.

UNA VITA EQUILIBRATA: SPEGNERE IL TELEGIORNALE

In un modo o nell'altro tutte le culture onorano l'immagine del bodhisattva. Veneriamo personaggi come san Francesco o Kuan Yin; a livello pubblico prendiamo ispirazione dalla missione medica di Albert Schweitzer in Africa e dall'opera di Dorothy Day, fondatrice del movimento dei Lavoratori Cattolici. Seguire la via del bodhisattva, però, non ci chiede di farci monaco come san Francesco o di lavorare nell'Africa centrale come Albert Schweitzer: si basa sul dato di fatto che possiamo trasformare la nostra stessa condizione in una vita di servizio, interiore come esteriore.

Per farlo senza esserne travolto, il bodhisattva si crea una vita equilibrata.

È una questione eminentemente pratica: se vogliamo agire con saggezza nel mondo, il primo passo è imparare ad acquietare la mente. Se le nostre azioni nascono dalla rabbia, dall'attaccamento, dalla paura e dall'aggressività, non fanno che perpetuare i problemi. Quanti rivoluzionari hanno rovesciato regimi oppressivi per poi finire con il diventare i nuovi oppressori? Solo quando abbiamo la mente e il cuore in pace possiamo attenderci che le azioni che intraprendiamo generino la pace.

Per comprendere questa integrazione tra vita interiore e mondo esterno possiamo tornare a osservare la vita di Gandhi: anche durante gli anni più turbolenti, mentre minava il controllo dell'India da parte dell'Impero britannico, Gandhi passava un giorno alla settimana in silenzio. Meditava per essere in grado di agire secondo i principi dell'interdipendenza, senza fare del male a se stesso né ad altri. Per quanto pressante e urgente fosse la situazione politica, quel giorno passato in silenzio gli permetteva di acquietare la mente e di ascoltare le intenzioni più pure del suo cuore.

Se volete vivere una vita equilibrata, cominciate ora. Spegnete il telegiornale, meditate, mettete su Mozart, camminate fra gli alberi in montagna, cominciate a fare di voi stessi «zona di pace». Quando torno da un ritiro lungo o da un viaggio di mesi mi stupisco che le notizie siano in sostanza le stesse di quando me n'ero andato. Sappiamo già la trama della vicenda, conosciamo già i problemi. Lascia andare l'ultima storia che si racconta in giro e ascolta più in profondità.

Il maestro zen Thich Nhat Hanh spiega che questa quiete interiore è
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

funzionale alla nostra vita politica: «Quando le barche in fuga dal Vietnam sovraccariche di profughi – famiglie intere – venivano intercettate da orde di pirati, se tutti si facevano prendere dal panico erano perduti; ma bastava che restasse calma anche una sola persona, sulla barca, per mostrare a tutti gli altri una possibilità di sopravvivenza». Quando noi americani reagiamo con paura alla mancanza di sicurezza e agli atti terroristici peggioriamo il problema, creando una società spaventata e barricata – una «nazione fortezza». Possiamo usare invece il coraggio e la compassione per reagire con calma, combinando insieme l'azione prudente e un cuore libero dalla paura.

Acquietare la nostra mente è un atto politico. Il mondo non ha bisogno di più petrolio o più energia o più cibo: ha bisogno di meno avidità, meno odio, meno ignoranza. Anche se abbiamo introiettato l'amarezza e il cinismo politico del mondo esterno, possiamo fermarci e cominciare a curare e guarire la nostra sofferenza personale, la nostra paura personale, con compassione. Con la meditazione e la trasformazione interiore possiamo imparare a fare del nostro cuore un luogo di pace e di integrità. Ognuno di noi sa come si fa. Come ha riconosciuto Gandhi, «non ho nulla di nuovo da insegnare al mondo: la verità e la nonviolenza sono antiche come le montagne». Nelle situazioni difficili, personali e collettive, è alla nostra interiore nobiltà e stabilità che dobbiamo fare appello.

DI FRONTE ALLA VERITÀ

Una volta imparato ad acquietare la mente, il secondo passo per un bodhisattva è vedere la verità. Ci volgiamo deliberatamente verso le difficoltà del mondo e le illuminiamo con la luce della comprensione. «Il nemico», dice Ajahn Chah, «è l'inganno». È l'inganno che crea nemici, alimenta la separazione. La verità è che noi non siamo separati: la guerra, l'ingiustizia economica, il razzismo e la distruzione dell'ambiente derivano dall'illusione della separatezza. È l'inganno che ci separa dalle altre tribù umane, dagli alberi, dagli oceani, su questo nostro pianeta sempre più piccolo. Se osserviamo con obiettività possiamo anche vedere che non ci sarà progresso materiale o scientifico che da solo riuscirà a risolvere i nostri problemi. Nuove reti informatiche, carburanti innovativi e progressi negli studi biologici possono essere altrettanto facilmente dirottati a creare nuove armi, a esacerbare i conflitti e ad accelerare il degrado ambientale. Il mutamento economico e politico non avrà alcun esito fin quando non troveremo anche il modo di trasformare la nostra coscienza. L'idea che l'avidità, le guerre e i profitti senza fine ci proteggeranno in qualche modo e ci daranno la felicità è illusoria.

Oltre mezzo secolo fa il presidente degli Stati Uniti Dwight Eisenhower, in precedenza comandante in capo degli Alleati durante la Seconda guerra mondiale, al momento di lasciare l'incarico ha dato un discorso memorabile. Proprio lui, il militare più rispettato del mondo, si è espresso contro la follia e la crescita incontrollata dell'industria bellica in tutto il mondo. «Ogni fucile che si fabbrica, ogni nave da guerra che si vara, ogni razzo che si lancia in fin dei conti costituiscono un furto a spese di chi ha fame e non viene nutrito, di chi ha freddo e non viene vestito. Questo mondo in armi non sta spendendo solo denaro, sta spendendo il sudore dei suoi lavoratori, il genio dei suoi scienziati, le speranze dei suoi figli. (...) Questo non è assolutamente uno 'stile di vita', in alcun senso vero: sotto le nubi delle minacce di guerra, questa è l'umanità inchiodata a una croce di ferro.»⁵⁷

Il presidente Eisenhower parlò anche dell'immenso costo del military-industrial complex, il triangolo di ferro tra governo, forze armate e industria, che sceglie il potere e il profitto invece della compassione, come del resto fa

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

anche il legame fra carceri e industria e quello fra politica estera e potere economico. Dobbiamo imparare che questi poteri non aumentano la nostra sicurezza: il benessere collettivo sorge quando governiamo con saggezza e gentilezza amorevole, invece che con la paura. «Gli esseri umani dovrebbero astenersi dal farsi del male a vicenda e non permettere che le proprie azioni si basino sull'odio e sull'avidità», ha detto il Buddha, in termini ancora oggi eloquenti. «Dovrebbero astenersi dall'uccidere, dal rubare; dovrebbero astenersi da occupazioni che portano sofferenza, dal commercio delle armi, da ogni azione che riduce altri in schiavitù.» Con queste parole il Buddha non proclamava un codice religioso ma forniva una psicologia sociale per la felicità individuale e collettiva.

Di fronte alla verità, il bodhisattva testimonia deliberatamente, con compassione, la sofferenza personale e collettiva. Con grande stupore di tutti, il potere della testimonianza si rivelò al mondo nell'operato della Commissione per la verità e la riconciliazione istituita in Sudafrica, che ascoltò e diffuse via TV i resoconti sia dei perpetratori sia delle vittime della discriminazione razziale. *Dire la verità, rivelare atti così distruttivi commessi durante l'epoca dell'apartheid non innescò odio e moti di vendetta ma trovò il modo di portare guarigione e pace alla sofferenza della nazione. Permettere a una comunità di ricostruirsi dopo tutta quella devastazione è un testamento in favore del potere della verità. Il reverendo Bongani Finca, uno dei quindici commissari sudafricani che diressero le udienze, descrive il desiderio delle vittime e dei sopravvissuti di trovare una riconciliazione al di là delle atrocità e le crudeltà del passato: «Ricordo di aver ascoltato la testimonianza della figlia di uno dei quattro uomini uccisi a Cradock, una ragazza di sedici anni, che disse: 'Io desidero perdonare, ma non so chi devo perdonare. Se solo potessi sapere chi è che ha fatto questo a mio padre, mi piacerebbe perdonarlo'. Fu una testimonianza così toccante: ci si sarebbe aspettato che una giovane di quell'età fosse piena di amarezza; in lei però non c'era alcuna amarezza. Spesso gli atteggiamenti e le risposte delle vittime alla Commissione per la verità erano semplicemente stupefacenti. Ci hanno mostrato che le persone che più hanno sofferto per qualche strana ragione diventano molto generose di spirito».*

Alla fine la verità verrà fuori, senza armi: sarà sussurrata nei viali, celebrata dai poeti, conservata nel cuore di tutte le persone che ci tengono. Martin Luther King Jr. ha detto: «Sono ancora convinto che sollevarsi senza

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

armi in favore della verità sia la cosa più grande al mondo. È questo lo scopo della vita. Lo scopo della vita non è ottenere il piacere ed evitare il dolore, lo scopo della vita è fare la volontà di Dio, costi quel che costi». Queste parole descrivono il potere morale e psicologico che esce fuori dall'inganno e ci racconta la verità.

UNA VISIONE DI LIBERAZIONE E DI GIUSTIZIA

Dopo aver acquietato la mente e affrontato la verità, il passo successivo del bodhisattva è coltivare una visione di liberazione dalla sofferenza, per se stessi, la propria comunità e il mondo. Coltivare una visione ha un potere enorme: con la nostra visione e immaginazione possiamo contribuire a creare il futuro. Una visione stabilisce la direzione in cui andare, ci fa reclutare tutte le nostre risorse, rende possibile ciò che non è ancora manifesto. La visione di un bodhisattva è il passo necessario verso la trasformazione del mondo. Dobbiamo figurarci coraggiosamente un mondo in cui tutti i bambini abbiano il cibo e la cura dovuta, in cui i nostri sforzi creativi siano indirizzati verso la risoluzione dei conflitti, invece che verso nuove armi, in cui persone di tutte le caste, tribù, razze e orientamenti sociali possano essere trattati con uguale rispetto e opportunità.

Nei testi buddhisti, il bodhisattva Vimalakirti è un personaggio un po' avventato che esemplifica quel coraggio: sebbene sia uno degli esseri più saggi, cerca deliberatamente le situazioni di difficoltà, nel mondo, per trasformarsi magicamente e accorrervi a portare insegnamenti. Vimalakirti si fa malato per insegnare al personale sanitario degli ospedali a praticare il sentiero del risveglio sul lavoro; si introduce nei mercati come uomo d'affari e nelle osterie come bevitore. Prendendosi cura degli altri, dimostra a tutti coloro che incontra che la felicità e la libertà sono possibili. Utilizza ogni circostanza come luogo ideale in cui insegnare il sentiero del risveglio.

Non confondete il buddhismo con il ritiro dal mondo. Nel mondo buddhista si danno insegnamenti a tutti, fin da piccoli, su come formare una società saggia e una classe dirigente saggia. In centinaia di racconti popolari il futuro Buddha appare spesso nelle vesti di principe (o di animale). In uno di quei racconti il futuro Buddha appare come un re dei cervi Banyan che offre nobilmente la sua vita a un re umano in cambio di una cerva incinta che era stata catturata. Il re umano trova così grande ispirazione in quel gesto che proibisce in tutto il regno la caccia ai cervi e a tutti gli altri animali della foresta. In un'altra storia, il futuro Buddha nasce sotto forma di pappagallino che cerca di salvare gli animali intorno a lui da un incendio della foresta. Bagna ripetutamente le ali con l'acqua del fiume e vola fra le fiamme

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

altissime per trovare i suoi amici immobilizzati dallo spavento e spruzzarli; il suo coraggio tocca il cuore del re della pioggia, che si mette a piangere: quelle lacrime spegneranno le fiamme e salveranno tutte le creature da una morte atroce. Nei Paesi di cultura buddhista, queste storie di saggezza e di buongoverno, molto amate, vengono raccontate e ripetute migliaia di volte alle giovani generazioni.

A un livello più sofisticato, la psicologia buddhista mostra che una formazione alla consapevolezza, all'integrità, alla generosità e al rispetto può generare una società sana. Dalle scuole rurali alle assemblee delle comunità, le pratiche buddhiste della retta parola, retta azione e retto sostentamento favoriscono il carattere morale delle persone e la creazione dell'armonia fra loro.

Questa psicologia ha preso forma nei monasteri buddhisti, che sono fra le più antiche istituzioni al mondo ancora vive: per oltre duemila anni i monasteri hanno funto da centri di istruzione e di servizio sociale, hanno contribuito al governo della comunità, allo sviluppo dei progetti collettivi, all'organizzazione sociale, alla mediazione delle dispute. Gli abitanti dei villaggi si recano al monastero per sentirsi ricordare quel modo sano di vivere; l'intera società trae vantaggio e nutrimento dall'esempio dei monaci e delle monache. Oggi la crisi ambientale nel sud-est asiatico ha portato i monaci birmani e thailandesi a trasformare i loro monasteri della foresta in parchi protetti per gli animali selvatici, dove si contribuisce a far sopravvivere le tigri superstiti. In Cambogia i monaci e le monache gestiscono centri di disintossicazione e ospedali per malati di AIDS. In Thailandia i monaci avvolgono le loro vesti intorno agli alberi più antichi per «ordinarli monaci» e salvare così centinaia di ettari di foresta che rischiano di scomparire.⁵⁸

Anche quando nel monastero c'è un conflitto, lo si gestisce con la pratica: si tengono riunioni di riconciliazione, si formulano voti di nonviolenza, ci si addestra nell'ascolto consapevole e in metodi formali di confessione, pentimento e perdono. Il lavoro di Gandhi e di Martin Luther King Jr. si basava su questi principi, sull'*ahimsa – la nonviolenza – come sentiero alla felicità*.

Il Buddha aveva applicato questi principi in maniera piuttosto diretta, denunciando il sistema delle caste e creando una società alternativa basata sull'uguale rispetto di tutti gli esseri umani. Una volta un re locale mandò il

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

suo primo ministro a chiedere consiglio al Buddha sull'opportunità di dichiarare guerra ai Vajjan. Il Buddha rispose con una serie di domande. «I Vajjan si riuniscono regolarmente e frequentemente in assemblea?» «Sì, signore.» «Onorano i loro anziani e le sagge leggi che hanno stabilito?» «Sì, signore.» «Si prendono cura dei membri più vulnerabili, donne e bambini?» «Certo, signore.» «Rispettano i luoghi sacri, naturali e di fattura umana, e ascoltano con cura i propri concittadini e vicini?» «Sì, signore.» «Allora è presumibile che i Vajjan siano un popolo prospero, non in declino.» Il ministro tornò dal re con queste parole e il re decise di abbandonare i suoi progetti di guerra.

Da queste parole possiamo imparare molto. Se ci incontriamo in armonia e rispetto, se ci prendiamo cura dei più vulnerabili fra noi e dell'ambiente, se rispettiamo i nostri concittadini e i nostri vicini, cresceremo e prospereremo. Una società forte e stabile sorge sulla base della mutua generosità, non di una grossolana ineguaglianza. Questi sono insegnamenti sorprendentemente moderni. Nel Digha Nikaya⁵⁹ il Buddha afferma che la povertà spinge al furto, alla violenza e ad altri crimini e afferma che la punizione non basta da sola a reprimere la criminalità. Ci insegna, invece, a trasformarne le cause: «Le condizioni economiche della gente dovrebbero essere migliorate: i contadini dovrebbero poter disporre di sementi e di braccia che aiutino, ai commercianti andrebbe dato sostegno, ai lavoratori andrebbe corrisposta una paga adeguata. Quando si provvede così alla gente questa sarà soddisfatta, e la nazione sarà pacifica e libera dalla criminalità». Non è soltanto una visione idealistica, questa: è un modo pratico per far prevalere la felicità.

PRENDERSI CURA DEL MONDO

Ho conservato da qualche parte una vecchia foto della prima pagina del Manila Times del 1967. Stavo seguendo l'addestramento nei Corpi di pace al Saint Lazaro Hospital, nelle Filippine; nella foto ero in piedi da solo davanti all'Ambasciata degli Stati Uniti e reggevo un grande simbolo della pace, manifestazione solitaria contro la guerra nel Vietnam. Era il giorno in cui a Washington si teneva l'enorme manifestazione contro la guerra, e desideravo prendervi parte anch'io. Pensavo di saperne abbastanza del Vietnam da rendermi conto che avevamo torto a intervenire, che stavamo semplicemente perpetuando gli errori già fatti, prima di noi, dai colonialisti francesi. Quei primi anni di peregrinazioni attraverso la Thailandia, il Laos e il Vietnam avevano rafforzato in me questa opinione, come in molti dei soldati con i quali ne avevo parlato.

Naturalmente la realtà si rivelò più complessa di quanto potessi sapere: in seguito avrei incontrato persone che avevano sofferto terribilmente sotto il regime comunista del Vietnam del Nord, gente che veniva picchiata in orribili campi di concentramento e torturata per vendetta ideologica. Analogamente incontrai anche molti che avevano perso membri della famiglia e avevano sofferto terribilmente sotto il regime di Diem, nel Vietnam del Sud.⁶⁰ Da vicino, ognuno di loro aveva una storia convincente e desiderava che lo capissi e che ne prendessi le parti. Quel che è certo è che non ci sono risposte soddisfacenti. Ora mi avvicino all'attivismo con una comprensione del tutto diversa: cerco di portare rispetto a tutte le parti coinvolte; non sono più così bloccato sulle mie posizioni. Invece di trovare capri espiatori, invece di considerare gli uni pienamente in torto e gli altri pienamente nella ragione, vedo crescere la sofferenza dalle possenti energie dell'inganno e dell'ignoranza. Quando agisco, non voglio aggiungere ai nostri conflitti anche la mia arroganza e aggressività personale.

Quando il maestro zen Thich Nhat Hanh prese posizione per la pace, in Vietnam negli anni Sessanta, capiva che la vera pace sarebbe nata soltanto costruendo scuole e ospedali, non prendendo le parti dell'uno o dell'altro. Il suo libro *A Lotus in a Sea of Fire*, «Un loto in un mare di fuoco», descrive la scelta del syss, la «Scuola dei giovani per il servizio sociale» di cui era co-
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

fondatore, di dare sostegno a tutti indipendentemente dalle loro scelte politiche.⁶¹ Martin Luther King Jr. fu così toccato da questo lavoro che candidò Thich Nhat Hanh al premio Nobel per la Pace. In Vietnam, però, quei giovani buddhisti che si rifiutavano di stringere alleanza sia con la fazione del Nord che con quella del Sud erano considerati una minaccia da entrambe le parti. «Se non siete con noi dovete per forza essere con il nemico.» Molti di loro furono uccisi, per mano di una parte o dell'altra; nonostante quei morti, Thich Nhat Hanh e i suoi compagni proseguirono la loro opera. Un bodhisattva si impegna ad alleviare le sofferenze senza lasciarsi turbare da periodi di apparente fallimento o dal successo.

Una delle storie dalla stessa vita del Buddha riguarda le ostilità fra due nazioni vicine, il Kapilavatthu – in cui viveva la famiglia del Buddha, gli Shakya – e il Magadha. Quando gli Shakya si resero conto che il re del Magadha aveva intenzione di attaccarli, implorarono il Buddha di fare il primo passo per proporre la pace. Il Buddha accettò e fece svariate proposte di pace, ma il re del Magadha non poteva ascoltarle – la mente infiammata di ostilità – e alla fine decise di attaccarli.

Il Buddha stesso, dunque, uscì a sedersi in meditazione sotto un albero secco lungo la strada che portava a Kapilavatthu. Il re del Magadha passava su quella strada con il suo esercito quando vide il Buddha seduto sotto l'albero secco, in pieno sole, e gli chiese: «Perché siedi sotto questo albero secco?» Il Buddha rispose al re: «Sento fresco anche sotto questo albero secco perché si trova nella mia splendida terra natia». Questa risposta trafisse il cuore del re: riconoscendo la dedizione degli Shakya per la loro terra, fece ritorno alla propria con tutto l'esercito. In seguito, tuttavia, lo stesso re fu di nuovo incitato alla guerra; quella volta il Buddha Shakyamuni non riuscì a fermare il conflitto e l'esercito del Magadha distrusse la città di Kapilavatthu.⁶²

Non possiamo avere il controllo sul risultato delle nostre azioni, tuttavia possiamo volgerci verso il mondo, piantare buoni semi e fidarci che alla fine porteranno frutti. Ogni volta che un gruppo anche piccolo di persone si dedica a sviluppare la visione di un'umanità libera e giusta, nonostante gli ostacoli più grandi può avere luogo una trasformazione. La storia di una di queste stupefacenti trasformazioni è raccontata in *Bury the Chains* di Adam Hochschild. Il racconto di Hochschild inizia nel 1787, con l'incontro di una dozzina di uomini che si erano riuniti in una tipografia di Londra per

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ragionare insieme sull'iniquità della schiavitù. Il commercio degli schiavi nei Carabi era uno dei sostegni dell'economia dell'Impero Britannico, ma quegli uomini scelsero di elaborare una visione di un Impero senza la schiavitù. Il protagonista chiave fu Thomas Clarkson, che si unì a un gruppetto di altri ferventi abolizionisti, fra cui molti Quaccheri, per cambiare le opinioni della società sulla schiavitù.

Quei pochi uomini cominciarono una lunga e ben studiata campagna. Al servizio di quella visione, lo stesso Clarkson fece oltre quarantottomila chilometri sul suo cavallo, percorrendo tutta l'Inghilterra nel corso di svariati decenni. Portò alcuni schiavi, ben istruiti e in grado di parlare bene, a descrivere gli orrori della propria esperienza nei salotti e nei luoghi di raduno degli inglesi. Nel 1833, quel gruppetto di uomini riuscì a ottenere dal Parlamento l'approvazione di una legge che bandiva la schiavitù dall'Impero Britannico; a sua volta questo diede il via al processo che mise fine alla schiavitù in tutto il mondo.

Hochschild narra che i quaccheri del tempo si rifiutavano di togliersi il cappello davanti a re Giorgio o a qualunque altro re, «solo davanti a Dio». Alla morte di Clarkson, però, anche i quaccheri si tolsero il cappello in onore di ciò che aveva fatto per l'umanità.

Siamo limitati soltanto dalla nostra immaginazione. Certo, ci sarà sempre un'ombra; certo, l'avidità e la paura e l'ignoranza faranno sempre parte della nostra psicologia. Ma ci sono modi saggi di vivere: per un bodhisattva, coltivare una famiglia, gestire con coscienza i propri affari, rimediare a un'ingiustizia sono tutte cose che possono contribuire alla trama più vasta. Ognuno di noi può percepire questo potenziale: gli esseri umani possono vivere con più compassione, con più cura gli uni per gli altri, con meno pregiudizi e razzismi e paura. Ci sono modi saggi di risolvere i conflitti che aspettano soltanto le nostre mani e il nostro cuore.



PRATICA: I VOTI DEL BODHISATTVA

Considera di intraprendere i voti e la pratica del bodhisattva. Formulando questi voti ti unisci ai milioni di buddhisti che l'hanno già fatto. Com'è tradizione, puoi cercare un Centro o un monastero buddhista e prendere i voti del bodhisattva in presenza di un maestro, altrimenti li puoi prendere a casa tua. Allestisci uno spazio sacro e sistemaci le immagini dei bodhisattva o dei Buddha che ti hanno preceduto; se lo desideri, invita un amico o più amici a esserti testimone. Siedi nella quiete per un po' di tempo e rifletti sulla bellezza e il valore di una vita dedicata al beneficio di tutti. Quando sei pronto aggiungi un tocco rituale che per te abbia un significato, come accendere candele o prendere rifugio,⁶³ poi recita i tuoi voti. Qui ne trovi una versione tradizionale, ma ce ne sono molte altre:

*Gli esseri che soffrono sono infiniti, faccio voto di liberarli tutti.
L'attaccamento è senza fine, faccio voto di lasciarlo andare interamente.
Le porte sulla verità sono infinite, faccio voto di padroneggiarle tutte.
Le modalità di risveglio sono supreme, faccio voto di realizzarle tutte.*

Puoi cambiare la formulazione di questi voti in modo che corrispondano alla tua vocazione più profonda. In seguito potrai ripeterli ogni volta che ti siedi a meditare, per dare scopo e orientamento alla tua pratica.

LA SAGGEZZA DELLA VIA MEDIANA



C'è stato un tempo in cui desideravo trovare un luogo in cui poter prendere rifugio, ma non ne ho mai trovato alcuno. A questo mondo non c'è nulla che sia fundamentalmente solido, nessuna sua parte è duratura e immutabile.

Il Buddha (Sutta Nipata)

Lo scopo della vita santa, dunque, non consiste nell'acquisire merito, onore o fama, né nell'acquisire moralità, concentrazione o l'occhio della conoscenza. La liberazione definitiva, l'indubitabile liberazione del cuore è in effetti l'oggetto della vita santa, ne è l'essenza, ne è la meta.

Il Buddha (Majjhima Nikaya)

La psicologia buddhista è un sentiero né di negazione né di affermazione: ci mostra il paradosso dell'universo fra gli opposti e al di là degli opposti; ci insegna a essere nel mondo ma non del mondo. Questa realizzazione si chiama «Via di mezzo» o «Via mediana». Ajahn Chah parlava tutti i giorni della via mediana; in monastero contemplavamo la via mediana. All'alba si poteva vedere un centinaio di monaci, seduti nel padiglione per la meditazione all'aperto – circondato da alberi torreggianti e da una densa foresta – intenti a recitare questi versi originali: «C'è una via di mezzo fra gli estremi dell'indulgenza e della negazione, libera dalla pena e dalla sofferenza. È la via che conduce alla pace e alla liberazione in questa stessa vita».

Se cerchiamo la felicità soltanto nell'indulgenza ai piaceri non siamo liberi; se lottiamo contro noi stessi e rifiutiamo il mondo non siamo liberi. A portarci la libertà è la via mediana. È una verità universale scoperta da tutti coloro che si sono risvegliati. Il Buddha ha detto: «È come se viaggiando attraverso una grande foresta ci si imbattesse in un antico sentiero, una antica strada battuta dalle genti dei tempi andati (...). Proprio così, o monaci: io ho

visto un sentiero antico, un'antica strada attraversata dai veri illuminati dei tempi passati».

La via mediana descrive il terreno di mezzo fra l'attaccamento e l'avversione, fra l'essere e il non-essere, tra la forma e la vacuità, tra il libero arbitrio e il determinismo. Più ci immergiamo nella via mediana, più profondamente arriviamo a riposare nel mezzo del gioco degli opposti. A volte Ajahn Chah descriveva la via mediana come un koan in cui «non si va né avanti né indietro né si resta fermi». Per scoprire la via mediana, proseguiva, «cercate di essere consapevoli e lasciate che le cose prendano il loro corso naturale. Allora la vostra mente diventerà quieta e silenziosa in ogni ambiente, come un limpido laghetto in un bosco. A quel laghetto andranno ad abbeverarsi animali meravigliosi e rari di ogni genere, e voi vedrete con chiarezza la natura di tutte le cose. Vedrete molte cose strane e meravigliose andare e venire, ma starete tranquilli. È quella la felicità del Buddha».

Imparare a dimorare in pace nella via mediana richiede fiducia nella vita stessa. È come imparare a nuotare. Ricordo di avere preso le prime lezioni di nuoto quando avevo sette anni; ero un bambino ossuto e tremante che annaspava cercando di stare a galla in una piscina fredda. Un mattino però arrivò il momento magico in cui, sdraiato sul dorso e sorretto dal maestro, sentii che questi mi aveva lasciato andare: mi resi conto che sarebbe stata l'acqua a sostenermi, che potevo galleggiare; cominciai a fidarmi. Affidarsi alla via mediana dà agio e grazia, comunica a livello biologico che anche noi possiamo galleggiare nell'oceano sempre mutevole della vita che ci ha sempre sostenuto.

L'insegnamento buddhista ci invita a scoprire quell'agio dappertutto: in meditazione, al mercato, dovunque ci troviamo. Nella via mediana arriviamo a dimorare in pace nella realtà del presente, là dove esistono tutti gli opposti. T.S. Eliot lo chiama «il punto di quiete del mondo che gira. Né carnale né disincarnato; / né proveniente da né in direzione di; (...) né arresto né movimento». Il saggio Shantideva chiama la via mediana «un totale agio non-referenziale». Il testo della Perfetta Saggezza lo descrive come «realizzazione della vera natura delle cose, al di là dei concetti di buono o cattivo, presente in ogni cosa, via e meta insieme».

Che cosa significano queste parole misteriose? Sono tentativi di descrivere la gioiosa esperienza di uscire dal tempo, dai concetti di guadagno o perdita,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dal dualismo; descrivono la capacità di vivere nella realtà del presente. Come ha detto un maestro, «Il sentiero mediano non va da qui a lì, va da lì a qui». Il sentiero mediano descrive la presenza dell'eternità: nella realtà del presente la vita è limpida, vivida, sveglia, vuota eppure piena di potenzialità.

Quando scopriamo la via mediana non escludiamo dal mondo né ci perdiamo nel mondo: riusciamo a stare con tutto ciò che viviamo nella sua complessità, con i nostri pensieri e sentimenti e drammi così come sono. Impariamo ad abbracciare la tensione, il paradosso, il cambiamento. Invece di cercare la soluzione, aspettando l'accordo finale della canzone, ci permettiamo di aprirci e rilassarci nel mezzo; nel mezzo delle cose, appunto, scopriamo che il mondo è gestibile. Ajahn Sumedho ci insegna ad aprirci alle cose così come sono: «Certo possiamo sempre immaginare condizioni più vicine alla perfezione, possiamo immaginare come dovrebbero stare le cose idealmente, come si dovrebbe comportare ognuno degli altri. Creare un ideale, però, non è il nostro compito: nostro compito, invece, è vedere ciò che è così com'è, imparare dal mondo così com'è. Per il risveglio del cuore, le condizioni sono sempre sufficienti».

Ecco un ventiquattresimo principio della psicologia buddhista:

24 La via mediana si trova fra ogni opposto. Dimora in pace nel mezzo e trova il benessere dovunque ti trovi.

Ginger era un'assistente sociale cinquantunenne che lavorava da anni in una clinica nella Central Valley californiana. Si dedicava alla meditazione con passione, aveva preso un mese di ferie per venire al nostro ritiro di primavera. All'inizio aveva avuto difficoltà ad acquietare la mente. Il suo amato fratello minore era rientrato in ospedale psichiatrico, dov'era già stato ricoverato in precedenza per una crisi di schizofrenia; Ginger mi disse di essere inondata di emozioni, travolta dalla paura, dalla confusione, dall'incertezza, dalla rabbia e dal dolore. Le consigliai di permettere a tutto ciò di esserci, di limitarsi a sedere in meditazione e camminare sulla terra e lasciare che le cose si

sistemino a tempo debito. Quando si sedeva a meditare, però, i sentimenti e le storie che le giravano in mente si intensificavano. Le recitai l'insegnamento di Ajahn Chah sull'immagine di sedere in meditazione come se ci fosse un limpido laghetto nel bosco e la incoraggiai a riconoscere, uno per uno, tutti gli animali selvatici che venivano ad abbeverarsi a quel laghetto.

Ginger cominciò a nominarli: paura di perdere il controllo, paura della morte, paura di vivere pienamente, dolore e attaccamento a una relazione precedente, una gran voglia di avere un partner ma anche il desiderio di essere indipendente, paura per suo fratello, ansie riguardo al denaro, rabbia per il sistema sanitario con cui doveva combattere ogni giorno sul lavoro, gratitudine per i suoi colleghi di lavoro.

Le ricordai l'invito a sedersi nel mezzo di tutto quanto – nel paradossale, nel casino, nelle speranze come nelle paure. «Siediti regalmente come una regina sul trono», le dissi, «e lascia che intorno a te si svolga il gioco della vita, con le sue gioie e i suoi dolori, le paure e le confusioni, la nascita e la morte. Non pensare di doverlo aggiustare.»

Ginger praticò, in meditazione seduta e camminata, lasciando che tutto fosse com'era. Man mano che continuavano ad andare e venire quei sentimenti intensi si rilassò e poco a poco si fece più tranquilla e presente. La meditazione le apparve più spaziosa; quegli stati emotivi e sentimenti che le nascevano dentro le apparvero più come ondate impersonali di energia. Il suo corpo si fece più leggero, in lei nacque la gioia. Due giorni dopo le cose peggiorarono: le venne l'influenza, si sentiva estremamente debole e insicura e cominciò a deprimersi. Dato che aveva avuto l'epatite C, temeva che il suo corpo non sarebbe mai stato forte abbastanza per meditare bene o per vivere con agio.

Le ricordai di stare seduta nel mezzo di tutto quanto; tornò il giorno dopo, di nuovo tranquilla e felice. Mi disse: «Sono tornata al centro. Non lascerò che il mio karma del passato e questi ostacoli mi derubino della mia presenza mentale!» rise, e proseguì: «Come il Buddha, mi sono resa conto che si trattava solo di Mara. Gli ho detto solo: 'Ti ho visto, Mara'. Mara può essere la mia pena o le mie speranze, il dolore fisico o la paura. Tutto questo è soltanto vita, e la via mediana è così profonda: è tutto questo e insieme non è nulla di tutto questo. È sempre presente».

Ho rivisto Ginger di recente, svariati anni dopo quel ritiro. Le condizioni esterne della sua vita non sono migliorate, in realtà: il lavoro, il fratello, la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

salute sono tutte difficoltà che continua ancora ad affrontare; ma ha il cuore più tranquillo. Siede in silenzio quasi ogni giorno, in mezzo al casino della sua vita. Mi ha detto che la meditazione l'ha aiutata a trovare la via mediana e la libertà interiore che sperava.

A PROPRIO AGIO CON L'INSICUREZZA

La sicurezza è sostanzialmente una superstizione. In natura non esiste, i bambini non ne fanno esperienza totale. Alla lunga evitare i pericoli non è più sicuro di quanto non lo sia esporsi direttamente a loro. La vita è un'avventura da osare, oppure niente.

Helen Keller

Un giorno Ajahn Chah sollevò fra le mani una bellissima tazza da tè cinese: «Per me questa tazza è già rotta. Dato che conosco il suo destino, posso godermela pienamente qui e ora. E, quando è andata, è andata». Quando comprendiamo la verità dell'incertezza e ci rilassiamo, diventiamo liberi.

La tazza rotta ci aiuta a vedere al di là dell'illusione di avere il controllo delle cose. Quando ci dedichiamo ad allevare un bambino, a metter su un'impresa, a creare un'opera d'arte, a raddrizzare un'ingiustizia, ci esponiamo a una certa misura di fallimento come di riuscita. È un insegnamento feroce, questo. Emilee è un'ausiliaria sanitaria; l'ospedale dove lavorava in Kosovo è bruciato fino alle fondamenta, eppure lei ha ricominciato. Sa che il suo lavoro consiste nell'aiutare le persone ad attraversare la riuscita come il fallimento. Rosa ha perso il suo più promettente studente di matematica ucciso in una sparatoria fra bande; ne ha avuto il cuore spezzato ma non ha mai rimpianto di essere stata sua insegnante e ora insegna a molti altri, in sua memoria.

Possiamo perdere la nostra migliore opera di ceramica nella cottura; la scuola pilota che abbiamo avviato con tanta fatica può chiudere; l'impresa che abbiamo avviato può colare a picco; i nostri figli possono sviluppare problemi che vanno al di là del nostro controllo. Se ci concentriamo solo sui risultati saremo devastati. Se invece sappiamo che la tazza è già rotta, possiamo dedicare al processo in corso il nostro meglio, possiamo creare ciò che sta a noi creare e poi fidarci del processo ben più vasto della vita stessa. Possiamo pianificare, prenderci cura, rispondere ai bisogni, accudire – ma non possiamo controllare. Facciamo invece un respiro e apriamoci a ciò che accade là dove ci troviamo. Passare dalla presa stretta al lasciar andare è un mutamento profondo. Come dice Shunryu Suzuki, «quando comprendiamo la verità dell'impermanenza e vi troviamo la nostra compostezza, allora ci

troviamo nel nirvana».

Quando qualcuno interrogava Ajahn Chah sull'illuminazione o su quello che accade al momento della morte, o gli chiedeva se la meditazione l'avrebbe guarito dalla malattia di cui soffriva o se gli insegnamenti buddhisti possano essere praticati ugualmente bene anche dagli occidentali, lui sorrideva e diceva: «Non si sa bene, vero?» Chögyam Trungpa chiamò questa incertezza «assenza di terreno di base». Con la saggezza dell'incertezza, Ajahn Chah poteva semplicemente rilassarsi. Intorno a lui si respirava un'enorme sensazione di agio; lui non «tratteneva il respiro» né cercava di manipolare gli avvenimenti, ma rispondeva di volta in volta alla situazione del momento. Una monaca anziana occidentale abbandonò il monastero per «rinascere» come missionaria cristiana, e poi tornò al monastero a cercare di convertire i suoi antichi amici; molti si indignarono: «Ma come può fare una cosa simile!» Confusi, chiesero l'opinione di Ajahn Chah; lui rispose con una risata: «Chissà, magari ha ragione». A quelle parole si rilassarono tutti. Eppure Ajahn Chah, nel mezzo dell'incertezza, era anche capace di agire: sapeva pianificare la costruzione di un grande tempio o fare da supervisore alla rete degli oltre cento monasteri fondati dai suoi monaci. Quando disciplinava i monaci che si erano comportati male sapeva essere deciso, esigente e severo. Intorno a ogni sua azione, comunque, c'era un senso di spazio; sembrava che un attimo avrebbe potuto voltarsi indietro, sorriderti – magari con una strizzatina d'occhio – e dirti: «Non si sa bene, vero?» Era una dimostrazione vivente del segreto della vita che descrive la Bhagavad Gita: «agire bene senza attaccamento per i frutti dell'azione».

Si sviluppa la stessa fiducia espressa da Ajahn Chah ogni volta che la coscienza dimora in pace nell'eterno presente. «Da dove sto seduto», diceva lui, «non c'è nessuno che vada e nessuno che venga. Quando dimori in pace nella via mediana non c'è nessuno che sia forte o debole, giovane o anziano, nessuno che nasca o che muoia. Questo è l'incondizionato. Il cuore è libero.» Gli antichi maestri zen la chiamano «liberazione della mente fiduciosa». Come si raggiunge questa saggezza? Come spiegano i testi zen, «Vivere nella mente fiduciosa significa non nutrire alcuna ansia per l'imperfezione.» Il mondo è imperfetto. Invece di combattere per renderlo perfetto ci rilassiamo e dimoriamo in pace nell'incertezza. Allora possiamo agire con compassione e dare il meglio di noi, senza attaccamento per il risultato; allora possiamo entrare in ogni circostanza senza paura e con fiducia».

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Quando Chas cominciò la pratica buddhista la ditta di commercio telematico per cui lavorava era in difficoltà, il suo matrimonio gli sembrava spento, e lui pativa ancora le conseguenze di essere cresciuto accanto al padre sempre depresso. Si era rivolto alla pratica meditativa perché l'aiutasse di fronte all'ansia per il futuro, all'insicurezza del suo matrimonio, alle tante volte in cui si sentiva scollegato da se stesso.

Chas aveva anche un senso del mondo profondamente mistico. Uno dei momenti più importanti della sua vita adulta fu un sogno su Katie, la figlia più piccola. A quattro anni Katie era stata ricoverata in ospedale per una meningite virale ed era andata in coma. Chas e sua moglie passavano la giornata accanto a lei; i dottori non erano certi delle sue possibilità di recupero. Dopo cinque settimane tutte uguali di infinita preoccupazione, Chas sognò la figlia che gli diceva: «Non preoccuparti, papà, va tutto bene». La mattina dopo, entrando nella stanza di Katie, la vide aprire gli occhi e sorridergli. Ora Katie è un'adolescente sana.

Chas aveva intravisto una verità: dietro a tutti i nostri piani c'è una grazia. Imparare a meditare risvegliò in lui questa fiducia; la pratica di consapevolezza lo sollevò dallo stress e gli fece cominciare a sentirsi il corpo e i sensi più aperti. In una sessione di meditazione raccontò di aver percepito il proprio corpo come un'alga laminaria, lunga e flessuosa, che fluttuava al di sotto della superficie ondosu. La sensazione di essere bloccato e pieno di ansia si era trasformata in momenti di interesse, curiosità e apprezzamento. Chas divenne meno preoccupato, più presente – più «succoso», si definiva lui. «Lasciar andare le mie paure è come togliermi un soprabito di 'io'. Quando mi nascono pensieri e problemi che non riesco a risolvere, non mi si incollano addosso: dimoro tranquillo nella mente fiduciosa come un'alga nell'oceano.» Ogni tanto Chas dice che se ne dimentica e allora torna a essere insicuro. La mente che si preoccupa prende il sopravvento: deve portare avanti il suo matrimonio? Deve continuare a lavorare in quel posto così incerto? Poi ricorda il sogno di sua figlia, allora si rilassa e dà fiducia al non sapere. «Per essere onesti, tutti i matrimoni e tutti i posti di lavoro sono insicuri!» dice.

Otto anni dopo Chas è ancora sposato e lavora ancora in una ditta telematica, ora florida. La meditazione gli ha insegnato una fiducia che non è separata dall'insicurezza e dai paradossi della vita stessa.

Ecco un venticinquesimo principio della psicologia buddhista:

25 Lascia andare le opinioni, liberati dalle convinzioni. Sii aperto al mistero.

LIBERI DALLE OPINIONI

L'emergere e il fiorire della comprensione, dell'amore e dell'intelligenza non ha nulla a che fare con questa o quella tradizione, per quanto antica o suggestiva, non ha nulla a che fare con il tempo che passa. Accade per conto proprio quando un essere umano si fa domande, si interroga, ascolta e osserva senza lasciarsi bloccare dalla paura, dal piacere e dal dolore. Quando l'egocentrismo è acquietato e messo da parte, il cielo e la terra si aprono.

Toni Packer

La saggezza dell'incertezza ci libera da quello che la psicologia buddhista chiama il rovelto dei punti di vista e delle opinioni. «Vedendo l'infelicità di coloro che si attaccano alla propria opinione, il saggio non ne dovrebbe adottare alcuna. Un saggio non diventa arrogante sulla base delle sue opinioni. Come si potrebbe mai disturbare coloro che sono liberi, che non si aggrappano ad alcuna opinione? Coloro invece che si aggrappano ai punti di vista e alle opinioni vanno in giro per il mondo a dar fastidio alla gente.» Mi piace pensare che il Buddha abbia pronunciato quest'ultima frase con una risata. Ajahn Chah usava scuotere la testa e sorridere: «Avete così tante opinioni. E vi fanno soffrire così tanto. Perché non lasciarle andare?» Ho notato che quando le persone arrivano allo Spirit Rock Center per un ritiro sono grate di poter fare un passo fuori dal baccano degli esperti politici, dei discorsi alla radio, degli slogan degli adesivi sui paraurti delle auto, del buon vecchio diritto americano ad avere la propria opinione.

La libertà dalle opinioni è come una ripulita agli occhiali, come un soffio d'aria fresca. Il maestro zen Shunryu Suzuki chiama questa apertura mentale «mente di principiante». Sentite come la evoca la grande naturalista Rachel Carson: «Il mondo di un bambino è fresco e nuovo e meraviglioso, pieno di stupore e di eccitazione. È una sfortuna che per la maggior parte di noi quella visione con occhi limpidi, quell'istinto naturale per ciò che è bello e che ispira reverenza, si offuschi o perfino si perda prima che raggiungiamo l'età adulta. Se mai potessi influenzare la fata buona che si ritiene presiedere alle faccende dei bambini, le chiederei di donare a ogni bimbo del mondo un senso della meraviglia tanto indistruttibile da durargli per tutta la vita».

Quando siamo liberi dalle opinioni, siamo disposti a imparare. In questo

grande universo in costante movimento, le cose che sappiamo con certezza sono proprio limitate, in realtà. Seung Sahn, un maestro zen coreano, ci dice di apprezzare quella «mente del non so»; ai suoi studenti faceva domande come «Che cos'è l'amore?» «Che cos'è la coscienza?» «Da dove è venuta la vita?» «Che cosa succederà domani?» Ogni volta gli studenti rispondevano: «Non so». «Bene», replicava Seung Sahn, «conservate questa mente del non so. È una mente aperta, una mente limpida.»

Mi piace molto questa storia che mi ha raccontato la mamma di una bambina di cinque anni: la bambina aveva tirato fuori lo stetoscopio dalla borsa da medico della mamma, e ci stava giocando. La madre, vedendo che si metteva lo stetoscopio nelle orecchie, aveva pensato con orgoglio: «Sembra interessata alla medicina; forse da grande farà il medico come me». Dopo un po' la bambina si era portata alla bocca il padiglione dello stetoscopio e aveva esclamato: «Benvenuti da McDonald. Posso prendere la sua ordinazione, prego?» Al che la mamma si era messa a ridere con lei, sorridendo fra sé e sé: quanto siamo pronti a proiettare le nostre idee su qualcun altro!

Nelle relazioni strette, se ci basiamo su ciò che diamo per certo perdiamo la freschezza. Quel che vediamo delle persone a noi vicine, amanti o genitori che siano, è solo una piccola parte del loro mistero; sotto molti aspetti, in realtà, non li conosciamo affatto. La mente da principiante ci insegna a vederci l'un l'altro in modo consapevole, liberi da questa o quella opinione. Senza opinioni ascoltiamo più a fondo, vediamo con più chiarezza. «Perché ci sono momenti», dice Rilke, «in cui ci è entrato dentro qualcosa di nuovo, qualcosa di sconosciuto; muti, i sentimenti sono sempre più perplessi; tutto in noi si ritrae, c'è una certa quiete. E il nuovo – ignoto a tutti – se ne sta lì in mezzo a tutto quanto, e tace.»

La vitalità è uno dei marchi di riconoscimento di una psicologia basata sulla consapevolezza. Molti anni fa l'insegnante buddhista e psichiatra Robert Hall fece invitare Fritz Perls, suo mentore, al congresso annuale dell'Associazione psichiatri americani. Perls era stato allievo di Freud ma poi aveva abbandonato la focalizzazione sul passato tanto comune nella psicanalisi, per introdurre un approccio nuovo chiamato «terapia della Gestalt». Parzialmente influenzata dallo Zen, la terapia Gestalt si concentrava sulla vitalità di ciò che è vivo qui e ora. L'approccio di Perls era considerato con grande sospetto dalla psichiatria tradizionale. Al congresso, comunque,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

oltre un migliaio di persone ascoltarono quello che aveva da dire. Perls non presentò un caso clinico, com'era tradizione, ma chiese alcuni volontari per lavorare con lui sul palco. Nessuno dei medici alzò la mano; si presentò solo una donna, un'assistente di psichiatria di nome Linda.

Linda si sedette su una sedia di fronte a Perls. Lui esordì chiedendole come si sentisse in quel momento. Lei disse che era un po' in ansia davanti a tante persone e che voleva chiedere il suo aiuto in una difficile relazione amorosa. Si era accesa una sigaretta; mentre parlava teneva in grembo la scatoletta dei fiammiferi e la apriva e richiudeva nervosamente. Perls notò quel piccolo movimento e le chiese di esagerarlo; mentre lei faceva scorrere avanti e indietro la scatoletta doveva parlare di quello che provava. All'inizio lei disse quanto le riuscisse difficile aprire (se stessa), poi, nel giro di un minuto, la scatoletta divenne la bara di suo padre. La donna fu travolta dalle lacrime, riversando fuori il lutto non elaborato della morte improvvisa del padre. Perls la aiutò a restare presente. Poi la donna parlò della relazione difficile con il partner, e di nuovo si mise a piangere. Nel giro di pochi minuti, Linda si rese conto che buona parte dell'ansia e della conflittualità che provava al momento era il timore di un'altra perdita. La sua guarigione iniziò quando Perls la aiutò ad ascoltare apertamente ciò che aveva dentro.

Quell'ascolto non è mai tanto potente come quando ci troviamo faccia a faccia con il mistero della morte. Quando sediamo accanto a un morente, l'unico modo di aiutarlo è non avere alcun programma. A volte chi sta per morire piange e si angoscia; a volte è pieno d'amore; a volte lotta. Le persone che hanno intorno possono a loro volta essere in preda alla rabbia, all'angoscia, alla paura o al biasimo. Accompagnando i morenti li aiutiamo di più se riusciamo a mantenere la mente e il cuore aperti, inchinandoci alla loro esperienza senza alcun giudizio. Spesso, quando si consente alla persona di vivere per intero l'esperienza, tutti i presenti si rilassano nel mistero pieno di luce.

I volontari che prestano servizio negli hospices buddhisti sono addestrati a sedere in meditazione insieme ai morenti, a parlare e ad ascoltare, anche se il paziente può apparire confuso o non reattivo. Stephen e Ondrea Levine, pionieri in quest'opera, hanno documentato il fatto che le persone ascoltano anche quando in apparenza sono perse nel coma. Considerate quanto racconta Arnold Mindell, psichiatra junghiano: in un'intervista con Stephen Bodian descrive come siede in meditazione a respirare all'unisono con i suoi pazienti,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

un modo per mettere in contatto la propria coscienza con la loro. Qui sta parlando di un anziano in un ospedale pubblico per veterani di guerra.

John era in coma da sei mesi; rantolava e faceva molto rumore svegliando tutti gli altri pazienti. Andai a trovarlo e feci gli stessi rumori con lui, stringendogli la mano delicatamente. Dopo una decina di minuti aprì gli occhi e mi disse: «L'ha visto anche lei?» Gli risposi: «L'ho visto. Che cosa vede?» «Una grande nave bianca che sta venendo a prendere John!» «Ci salirà?» chiesi. «Io no di certo!» gridò. «Non ci salgo, su quella nave.» «Perché no?» gli chiesi. «Quella nave va in vacanza, è una nave da crociera. Io devo alzarmi al mattino e andare a lavorare, io!»

John aveva lavorato per tutta la vita e all'epoca aveva superato gli ottant'anni. Il cancro l'aveva ridotto a un mucchio d'ossa. Era lì, bloccato alla fine della vita perché non si permetteva di andare in vacanza. Così gli dissi: «Be', mi sembra giusto alzarsi al mattino e andare a lavorare. Prima però verifichiamo la nave. Ci butti un occhio dentro e veda un po' chi la governa». Così lui salì sulla nave e disse con grande eccitazione: «Perbacco, ci sono degli angeli, a pilotare la nave!» «Vuole scoprire dove va?» Entrò in se stesso di nuovo e voltò gli occhi verso destra, come ascoltando qualcosa. «Sta andando alle Bermuda.» «Bene, quanto costa il viaggio?» dissi, sapendo che era un tipo pratico. Dopo qualche minuto disse: «Non costa niente». «Ci pensi su», dissi io, «è mai andato in vacanza?» «Non sono mai andato in vacanza. Mai. Ho lavorato, lavorato e ancora lavorato.» «Be' allora ci pensi sopra. Faccia la sua scelta.» Finì per dire: «Vado in vacanza. Non costa niente, e si va alle Bermuda...» Io dissi: «Magari se non le piace può fare un giro e tornare indietro». «Certo, posso sempre scendere da quella nave.» «Farà quello che vuole», dissi io. «Mi fido del suo giudizio. Sono molto occupato, adesso devo andare a trovare un'altra persona.» Così chiuse gli occhi e la faccenda finì lì. Quando tornammo, mezz'ora dopo, John era morto. Era andato alle Bermuda.

APERTI AL MISTERO

Una volta Marcel Proust ha detto: «Il viaggio della scoperta non consiste nel trovare nuovi paesaggi ma nel guardare con occhi nuovi». La pratica buddhista ci dà occhi nuovi; ci invita alla reverenza. Anni fa il grande telescopio spaziale di Hubble fu puntato in direzione della microscopica zona di cielo più oscura, per raccogliere ogni raggio di luce che vi potesse mai capitare. In quei tre centimetri quadri di cielo gli astronomi, stupefatti, scoprirono immagini di galassie mai viste, lontane miliardi di anni luce. Altrettanto stupefacente, quando invertiamo le lenti e passiamo dal più grande a osservare il più piccolo, vediamo cellule, molecole, atomi, particelle subatomiche ed energia: in ogni granello di sabbia, davanti ai nostri occhi si dispiega un universo stupefacente, vasto come una galassia. Guardando in un'altra direzione, i microbiologi vedono che una cucchiata di terreno fertile contiene un miliardo di forme di vita – insetti, batteri, funghi – che nascono e muoiono tutte, in quell'estesa collaborazione che forma la rete planetaria della vita.

La cosa più stupefacente è che possiamo passare giorni, perfino mesi, a dare per scontato il mistero. Certo, il nostro funzionamento «automatico» ci è utile e ci aiuta a funzionare: sarebbe un guaio se ci trovassimo in uno stato costante di stupore reverenziale! Ma l'ottundimento dei sensi, fin troppo diffuso, è ben lontano dal sentiero mediano. Ci ricorda la naturalista Annie Dillard: «Se c'è un'unica cosa certa, in tutto il panorama, è che la creazione è fatta di gesti stravaganti. Dopo un iniziale gesto stravagante di creazione, l'universo ha continuato a darsi esclusivamente alle stravaganze, mettendo insieme ere cosmiche di vuoto e poi robe intricate e colossi... dal *'via' in poi è stato tutto uno spettacolo pirotecnico*».

Noi facciamo parte di questo mistero. I globi oculari, i timpani delle orecchie, le nostre voci ed emozioni, il nostro inganno e il nostro risveglio sono intessuti nel mistero, vi sono contenuti. Del mistero non siamo soltanto testimoni: noi siamo il mistero che osserva se stesso.

Chi approda alla pratica buddhista spera di riceverne aiuto per la sofferenza ordinaria della vita, e spesso lo riceve; attraverso gli insegnamenti buddhisti però scorre un flusso più profondo. Quando siedo insieme agli

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

allievi non voglio solo aiutarli a risolvere i loro problemi ma desidero trovare un momento, con ognuno, in cui gli si ferma la mente e gli si aprono gli occhi. Desidero stare insieme come sdraiati in un campo, sull'altra faccia della terra, in una limpida sera d'estate, tenuti su solo dal magnetismo della forza di gravità, a guardar giù in un mare infinito di stelle. Voglio che ci ricordiamo insieme della bellezza che ci circonda. Patricia entra al colloquio stufa e spaventata, ma, se riesce a lasciarsi andare e a percepire la danza preziosa ed effimera delle sue giornate su questa terra senza tempo, poi è una benedizione. Se Jelan riesce a uscire dal ruolo di «bambino ferito» e ad apprezzare la danza misteriosa che ha portato alla sua adozione e alla sua attuale ricerca della madre biologica, il suo cuore diventa più saggio. Se Marylinda riesce a lasciar andare le sue preoccupazioni sulla pensione e a percepire la grazia che ha sostenuto lei e i suoi figli negli ultimi ventiquattro anni, allora il nostro lavoro è un successo.

PIANTARE SEMI SULLA VIA MEDIANA

Non sono convinto che germogli una pianta là dove non c'è stato un seme, mentre ho grande fede in un seme. Convincetemi di avere lì un seme e sono pronto ad aspettarmi miracoli.

Thoreau

A.T. Ariyaratne, un ex insegnante di scuola ora anziano maestro buddhista, è considerato il Gandhi dello Sri Lanka. In ogni forma di conflitto si rifiuta di prendere le parti di uno dei contendenti; la sua vita è un'espressione della via mediana. Per oltre due decenni lo Sri Lanka ha vissuto una devastante guerra civile; nel 2002 i norvegesi fecero da mediatori in un accordo di pace. Entrato in vigore il trattato di pace, Ariyaratne chiamò a raccolta i seguaci del suo movimento, Sarvodaya, a sostenere quella pace. Il movimento Sarvodaya si è basato sui principi buddhisti di retta azione per organizzare un terzo degli abitanti rurali dello Sri Lanka a scavarsi pozzi, costruire scuole, lavorare in collaborazione come forma di pratica spirituale. Invitati da Ariyaratne, seicentocinquanta membri del movimento si sono riuniti ad ascoltare la sua visione del futuro del Paese. Rivolgendosi ai suoi seguaci e alla nazione, Ariyaratne ha proposto un piano di pace di cinquecento anni. «Gli insegnamenti buddhisti ci dicono che per trasformare noi stessi dobbiamo comprendere le cause e condizioni. Per generare la sofferenza che ha provocato la nostra guerra civile ci sono voluti cinquecento anni.» Ariyaratne ha descritto le cause primarie di quella sofferenza: gli effetti nefasti di quattrocento anni di colonialismo, cinquecento anni di lotte fra indù, mussulmani e buddhisti, svariati secoli di ineguaglianza economica; poi ha proseguito: «di conseguenza, ci metteremo cinquecento anni a cambiare queste condizioni». Poi ha presentato il suo piano a lungo termine per risanare la nazione.

Il piano si apre con svariati anni di «cessate il fuoco» e dieci anni di ricostruzione delle strade e delle scuole. Poi prevede venticinque anni di programmi per imparare a conoscere le reciproche lingue e culture e cinquant'anni di progetti specifici per raddrizzare le ingiustizie economiche e riportare gli isolani a essere un unico popolo. Per i successivi quattrocento anni si sarebbe tenuto un concilio degli anziani ogni secolo, per fare il punto

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sulla situazione rispetto al piano.

Ariyaratne non si preoccupa delle prossime elezioni né del fatto che sarà morto prima di veder realizzato il piano: la sua è una visione al di là del tempo, un'intenzione sacra. Si limita a vivere libero in mezzo alla situazione del momento e a piantare semi di bontà e di saggezza. Come Ariyaratne, quando scopriamo la via mediana possiamo agire non in base all'avversione o all'attaccamento ma considerandola una fatica d'amore. Le nostre azioni sono il prodotto della nostra saggezza e compassione anche se il risultato immediato è incerto o non si fa vedere. Ricordate come Thomas Merton consigliasse di non dipendere dalla speranza del risultato ma di concentrarsi sul valore, la giustizia, la verità dell'opera stessa. Questo non significa che la via mediana sia facile. Ariyaratne è stato messo in discussione e criticato, ha subito minacce di morte. Agendo sul lungo termine riceveremo pressioni perché si prendano le parti dell'uno o dell'altro, perché ci si attacchi alle opinioni, si misurino di continuo i risultati, si cerchi di avere il controllo su tutto. L'attaccamento, però, non è la via della saggezza: la lode e il biasimo, gli ostacoli e i trionfi sorgono e passano, quando seguiamo la via mediana.

Penso a Rob, un appassionato praticante buddhista che lavorava come assistente in uno studio legale di interesse pubblico a San Francisco. Quindici anni di costante pratica meditativa gli avevano trasformato la vita, e sebbene malato di AIDS non era in preda alla paura. La comunità gli voleva bene ma la sua famiglia non aveva mai accettato il fatto che fosse gay, e Rob si era tenuto in disparte per gran parte della sua vita di adulto. Il padre e la sorella andarono a trovarlo quando stava morendo. Erano profondamente turbati dal suo stile di vita e dal fatto che stesse morendo di AIDS; sua sorella gli chiese: «E, comunque, che cos'hai fatto di buono nella vita?» Rob era troppo stupefatto per rispondere. Ero andato a trovarlo subito dopo la visita dei suoi ed era evidente che quel giudizio della sorella l'aveva ferito in profondità; poi però mi guardò e disse, con l'umiltà di chi si trova faccia a faccia con la morte: «Non avrò fatto molto, forse, ma posso dire due cose: sono stato gentile e ho trovato il Dharma. E forse è abbastanza, per una vita sola».

Non ci è dato di sapere l'influsso che eserciterà la nostra vita sul mondo; ciò che ci è dato, invece, è di prenderci cura delle intenzioni del nostro cuore e di piantare magnifici semi con le nostre azioni. Non dubitate che le vostre azioni porteranno frutto e che dalla vostra vita possa nascere un cambiamento positivo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****



PRATICA: LA MENTE DEL «non lo so»

Usa questa pratica per portare saggezza in una situazione di conflitto interiore o esterno. Comincia sedendoti in meditazione; in seguito potrai praticare in situazioni sociali.

Siedi tranquillo e a tuo agio. Concentrati sul respiro o sul corpo. Quando ti senti ben assestato, riporta la mente a dieci anni fa. Riconosci che allora non sapevi quello che sarebbe successo. Senti il «non sapere» e rilassatici dentro. Pensa alla terra che ruota attraverso lo spazio con centinaia di migliaia di persone che nascono e muoiono ogni giorno. Da dove viene ogni vita? Com'è cominciata? Che cambiamenti abbiamo davanti? Sono così tante le cose che non sappiamo. Senti la verità della «mente del non so», rilassati e acquista familiarità con lei.

Ora richiama alla mente un conflitto, interiore o esteriore. Prendi consapevolezza di tutti i pensieri e le opinioni che hai su come dovrebbero stare le cose, su come dovrebbero essere gli altri. Ora riconosci che non lo sai, in realtà; può darsi che la cosa sbagliata porti a qualche risultato migliore, non lo sai.

Considera come sarebbe avvicinare te stesso, la situazione, gli altri, con la mente del non so. Non so. Non è sicuro. Nessuna opinione fissa. Permettiti di ritrovare la voglia di capire la situazione partendo da zero e avvicinala con la mente del non so, con apertura.

Che influenza ha sulla situazione il tuo dimorare in pace nella mente del non so? La migliora, la rende più saggia, più facile? Più rilassata?

Pratica la mente del non so finché non sei a tuo agio a dimorare in pace nell'incertezza, finché non riesci a fare del tuo meglio e poi metterti a ridere e dire: «Non so».

IL CUORE RISVEGLIATO



Lascia con saggezza che la tua mente piena d'amore pervada un quadrante del mondo, poi anche il secondo, il terzo e il quarto. Riempi l'intero, vasto mondo, sopra, sotto e tutt'intorno; pervadi il mondo di pensiero amorevole, libero da ogni malevolenza, abbondante nell'amore, sublime oltre ogni misura.

Il Buddha (Digha Nikaya)

Se non riusciamo a essere felici nonostante le difficoltà, a che ci serve la nostra pratica spirituale?

Maha Ghosananda

Chi è povero, se è amato?
Oscar Wilde

Abbiamo in noi una straordinaria capacità d'amore, di gioia e di invincibile libertà; la psicologia buddhista la considera il livello ottimale di salute mentale. Dipama Barua, di cui ho già parlato, era la dimostrazione di queste doti. Al tempo in cui studiavo con lei, Dipama era una nonna e una padrona di casa e insieme anche una delle meditanti più avanzate della tradizione Theravada. Fino ai trentacinque anni circa era stata una praticante buddhista come tante, poi nel giro di pochi anni aveva perso due dei suoi tre figli piccoli, morti di malattia. In seguito il marito, un ingegnere, devastato dal dolore, era morto per un attacco di cuore. Dipama aveva passato un anno intero a letto, paralizzata dal lutto, poi si era trascinata fino a un monastero; disperata, si era gettata a capofitto nella meditazione. Grazie a una natura passionale e a un'innata capacità, ne era emersa con un profondo livello di realizzazione. Dopo aver ricevuto una specifica formazione, Dipama padroneggiava e insegnava dozzine di tipi diversi di meditazione. La sua intensa dedizione e il suo spirito brillante la fecero diventare una maestra stimata da molti.

Alla fine degli anni Settanta, dopo un mese passato a meditare a Bodh Gaya,⁶⁴ tornai a Calcutta per rivedere Dipama. C'era qualche problema con il biglietto aereo, dunque potevo passare con lei soltanto mezza giornata. Era una giornata torrida, circa 38 gradi, e l'aria di Calcutta era offuscata e piena di smog. Presentai a Dipama i miei rispetti, poi passammo alcune ore in conversazione profonda. Insegnavo già con successo da cinque anni, ma al momento passavo un periodo difficile: avevo sofferto di dolori forti alla schiena, ero turbato dal fallimento di una relazione, per mesi e mesi, prima di arrivare in India, avevo lavorato sessanta ore alla settimana. Date tutte queste sofferenze e tutto questo stress, dissi a Dipama che avevo cominciato a mettere in dubbio le mie capacità di incarnare gli insegnamenti. Lei poteva ben vedere quanto fossi fragile al momento, tuttavia m'incoraggiò a restare saldo a dispetto di tutto. Quando arrivò il momento di congedarmi, Dipama mi diede il suo solito «abbraccio dell'orso» alla bengalese, poi disse di avere una benedizione speciale per me; era così minuta che mettendomi in ginocchio a ricevere la benedizione risultavo alto come lei.

Dipama mi passò con delicatezza le mani sulla testa e l'intero corpo. Mi soffiò addosso il suo respiro, recitando allo stesso tempo un canto di gentilezza amorevole. All'inizio sembrava una preghiera molto lunga, ma via via che lei continuava a benedirmi mi sentivo sempre meglio. Dopo dieci lunghi minuti il mio corpo era tutto formicolante e aperto, e avevo in faccia un sorriso che andava da un orecchio all'altro. «Va', dai insegnamenti e conduci un buon ritiro per tutte quelle persone», mi disse lei alla fine. «Va' con la mia benedizione materna.» Mi sentivo come se fossi stato congedato da una nonna amorevole, con tutti i suoi migliori auguri potenziati da poteri yogici particolari. Ero in uno stato di beatitudine.

Uscii nella soffocante strada di Calcutta e presi un taxi fino all'aeroporto Dum Dum (si chiama proprio così); ci mettemmo due ore a raggiungerlo, con il tassista appoggiato al clacson tutto il tempo, intento a schivare i riscìò, il traffico, i mucchi fumanti di spazzatura. All'aeroporto passai la dogana indiana, un procedimento tedioso di ore, in piedi con gli agenti doganali che perquisivano la mia roba, mi tempestavano di domande e mettevano timbri sui miei documenti. Alla fine riuscii a salire sull'aereo per un volo di tre ore fino a Bangkok. Anche Bangkok era rovente e piena di traffico quanto Los Angeles. All'aeroporto altre code e altri posti di dogana; poi ci misi un'ora e mezzo per raggiungere l'albergo, nel traffico lento e fitto della città.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

In tutto quel tempo non ero riuscito a smettere di sorridere. Nelle code alle varie dogane, in volo, nei taxi, negli ingorghi, me n'ero stato sempre lì con quell'enorme sorriso in faccia, che non mi andava via. Andai a dormire sorridente e mi svegliai sorridente. Dopo la benedizione di Dipama continuai a sorridere per giorni e giorni, e per mesi mi sentii sollevato.

Dipama e altri maestri buddhisti dimostrano le possibilità psicologiche del cuore risvegliato. In *Transformations of Consciousness* («Trasformazioni della coscienza»), lo psicologo Jack Engler dell'Università di Harvard riporta uno studio su Dipama e su altri meditanti esperti. In loro ha rilevato un livello di salute mentale e di benessere che era il più alto mai rilevato da qualunque scienziato. Engler aveva analizzato la loro storia personale e li aveva sottoposti a una serie estesa di test, fra cui quello di Rorschach e i test di Appercezione tematica, che misurano sia la personalità che la percezione. I protocolli dei test di Dipama confermavano la sua descrizione di una mente luminosa e amorevole, pacifica e del tutto immune dai turbamenti della rabbia, della paura, dell'avidità o di qualunque genere di conflitto. Dipama parlava con totale apertura della propria vita interiore. Engler riferisce: «I test mostrano una trasformazione cognitiva ed emotiva e un grado di integrazione che riflettono il raggiungimento dei più profondi livelli di liberazione interiore. Dipama aveva intrecciato insieme spontaneamente le proprie risposte ai test in una storia spirituale estesa nel tempo, una narrazione che rivelava l'intero insegnamento del Dharma e allo stesso tempo mostrava una chiara comprensione dei testi: una conquista davvero notevole, che nessuno dei ricercatori aveva mai testimoniato prima».

Dipama mostra che cosa è possibile quando torniamo alla nostra natura di Buddha. Ricordiamoci però che lo splendore del cuore non è caratteristica esclusiva dei maestri di meditazione e dei praticanti esperti: è in ognuno di noi. La collega Sharon Salzberg racconta un episodio accaduto durante una giornata di pratica sulla gentilezza amorevole, a Oakland in California.

«Ogni volta che conduco ritiri sulla gentilezza amorevole in un ambiente urbano», spiega Sharon, «invito gli studenti a uscire nelle strade per fare la meditazione camminata. Suggesto loro di scegliersi una persona che vedono per strada e di augurarle ogni bene, con cura e consapevolezza, ripetendo dentro di sé le frasi tradizionali della pratica di gentilezza amorevole: 'Che tu possa essere felice, che tu possa essere pieno di pace'. Dico loro che, anche se non si sentono amorevoli, il potere della loro

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

intenzione di offrire amore non ne è diminuito. Quel giorno il ritiro si teneva a pochi isolati di distanza dal centro di Oakland; eravamo proprio di fronte alla Amtrak Station, dunque molti partecipanti scelsero di fare la pratica sui marciapiedi della stazione, fra i treni.

«Una di loro notò un uomo che scendeva da un treno appena arrivato e decise di farne il destinatario della propria meditazione di gentilezza amorevole. Cominciò a recitare dentro di sé le frasi dirette a lui, e quasi immediatamente cominciò a giudicarsi: ‘Non dev’essere così che si fa: mi sento così distante. Non mi sento venire addosso una grande ondata di sentimenti di calore’. Nonostante questo, continuò a riaffermare la propria intenzione di guardare con gentilezza tutti gli esseri, invece di considerarli estranei, recitando: ‘Che tu possa essere felice, che tu possa essere pieno di pace’. Lanciò un’altra occhiata all’uomo scelto, che indossava giacca e cravatta e sembrava nervoso, e si mise a giudicarlo: ‘Ha un aspetto così rigido e impalato!’ e poi giudicando se stessa: ‘Eccomi qui che cerco di inviare gentilezza amorevole a qualcuno e invece lo disprezzo!’ Comunque continuò a ripetere le frasi, armonizzando la propria energia con la propria intenzione profonda: essere una forza d’amore nel mondo. In quel momento l’uomo la raggiunse e le disse: ‘Non ho mai fatto una cosa del genere in vita mia, ma vorrei chiederle di pregare per me. Mi trovo davanti a una situazione difficilissima, nella vita; in qualche modo lei sembra avere un cuore davvero amorevole, mi basterebbe sapere che prega per me’.»

LE QUATTRO DIMORE MERAVIGLIOSE

I buddhisti dei tempi antichi amavano gli elenchi e si sono ben divertiti a tracciare mappe delle più alte possibilità dello sviluppo umano: hanno elencato i quattro gradi di nobiltà del cuore, i cinque poteri spirituali, i cinque livelli di realizzazione, gli otto satori, i «dieci modi di domare un bue»,⁶⁵ i dieci stadi del bodhisattva, i trentasette fattori di illuminazione. Ma la più apprezzata fra le descrizioni del risveglio umano – di quella che in Occidente chiameremmo una salute mentale ottimale – sta nelle quattro dimore meravigliose.⁶⁶

Le quattro dimore meravigliose sono la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia e l'equanimità o pace. Sono considerate preziose, per via della spontanea felicità umana che esprimono: sono immediate e semplici, la descrizione universale di un cuore aperto. Amore, compassione, gioia, pace: ci toccano direttamente anche solo a sentirle nominare. Quando incontriamo un'altra persona piena di queste doti, ci si illumina il cuore; quando entriamo in contatto in noi stessi con la pace, l'amore, la gioia e la compassione, ne siamo trasformati.

L'amore è la nostra vera natura ma, come abbiamo visto, è ricoperto da uno strato protettivo di paura. Abbiamo imparato che le pratiche buddhiste disvelano l'oro ricoperto dall'argilla e ci riportano alla nostra bontà di natura. Anche se quell'amore è innato, il sentiero buddhista utilizza anche pratiche sistematiche per coltivarlo, pratiche che rafforzano in noi la capacità di provare amore, gioia, compassione e pace. Le pratiche che sviluppano in noi quelle qualità combinano insieme la ripetizione di pensieri, visualizzazioni e sentimenti; sono state utilizzate da milioni di praticanti per trasformare il proprio cuore.

Sviluppando le dimore meravigliose, le loro doti complementari si equilibrano a vicenda. È un equilibrio considerato essenziale nella psicologia buddhista: dato che amore, compassione e gioia possono condurre a un eccessivo attaccamento, il loro calore dev'essere equilibrato dall'equanimità; e dato che l'equanimità può condurre a un eccessivo distacco la sua freddezza va controbilanciata dall'amore, dalla compassione e dalla gioia. Messe insieme, queste brillanti qualità esprimono un'armonia mentale ottimale.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Il flusso naturale di queste qualità risvegliate sgorga dalla pace interiore. Quando la nostra coscienza è pacifica e aperta, dimoriamo in pace nell'equanimità; quando il nostro cuore pacifico incontra altri esseri, si riempie d'amore; quando quell'amore incontra il dolore, si trasforma spontaneamente in compassione; e quando lo stesso amore pieno di apertura incontra la felicità diventa gioia. In questo modo le dimore meravigliose riflettono naturalmente il mondo nella sua interezza e ci mettono in connessione con esso.

Ecco un ventiseiesimo principio della psicologia buddhista:

26 Un cuore pacifico genera amore. Quando l'amore incontra la sofferenza si trasforma in compassione; quando incontra la felicità si trasforma in gioia.

RISVEGLIARE L'AMORE

La gentilezza amorevole è la prima pratica delle dimore meravigliose. Negli stadi iniziali della pratica di gentilezza amorevole si chiede agli allievi di visualizzare se stessi e di ripetere quattro o cinque frasi tradizionali di benevolenza, come: «Che io possa essere al sicuro e in buona salute. Che io possa essere felice». Insieme a questa recitazione, gli allievi sono incoraggiati a percepire in che modo la qualità della gentilezza amorevole si possa riflettere nel corpo e nel cuore.

La dote della gentilezza amorevole si sviluppa ripetendo queste frasi migliaia di volte, per giorni e mesi. All'inizio potremo trovare difficile offrire amore a noi stessi, cosa che in molti di noi può scatenare sensazioni di vergogna e di indegnità; eppure è una pratica particolarmente potente, perché, qualunque cosa noi non amiamo di noi stessi, non la accetteremo nell'altro. Gli insegnamenti buddhisti spiegano: «Puoi cercare nell'intero universo senza trovare nessun essere più degno d'amore di te stesso».

Le molte ripetizioni possono far instaurare un solido amore per se stessi. Poi la pratica di gentilezza amorevole si estende sistematicamente agli altri, per categorie: innanzitutto visualizziamo i nostri benefattori e offriamo loro amore, poi le persone care, gli amici, le persone a noi neutre, infine le persone difficili, perfino i nemici. In seguito estendiamo oltre il nostro augurio benevolo, rivolgendolo a tutti gli esseri umani, a tutti gli animali, agli insetti, agli esseri della terra, dell'acqua e dell'aria, a esseri grandi e piccoli, giovani e vecchi, visibili e invisibili, fino a includere tutti gli esseri in ogni direzione. A ogni passo del processo ampliamo deliberatamente il nostro campo di coscienza amorevole. Se troviamo difficoltà ad aprirci all'area successiva di gentilezza amorevole, cerchiamo di lasciar andare gradualmente e di perdonare, offrendo intenzioni amorevoli ripetutamente, finché gli ostacoli non si dissolvono.

Ruby pratica da quindici anni; oggi trasuda felicità e gioia, ma non certo perché ha avuto una vita facile. Svareti anni fa, Ruby mi aveva chiesto quali potessero essere gli ulteriori passi utili da compiere nella sua formazione di pratica; oltre a lavorare come amministratrice all'Università si prendeva cura della madre e dava una mano a tirare su i due nipotini, dunque non poteva
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

frequentare ritiri lunghi.

Per bilanciare la sua attività di cura degli altri, suggerii a Ruby di intraprendere un anno di pratica di gentilezza amorevole solo per se stessa. All'inizio fece resistenza: «Intende dire un anno intero ad augurarmi di essere felice? Mi sembra così egocentrico. Non so se ci riuscirei». Poi però decise di provarci. Nella meditazione del mattino e poi nel corso dell'intera giornata Ruby si augurava ogni bene, con intento amorevole, al lavoro, al volante, facendo la spesa. A volte quella meditazione le sembrava noiosa e difficile, ma le restò fedele. Nel corso dell'annata Ruby si fece più felice, più raggianti. Poi le suggerii di partecipare a un ritiro di meditazione di gentilezza amorevole che durava una settimana.

Dopo due giorni di resistenza, Ruby si abbandonò a una calma silenziosa e concentrata. Aveva imparato a non opporre resistenza alle resistenze, praticando, a permettersi di reggere qualunque esperienza circondandola d'affetto. Facendo così, in lei crebbe la gentilezza amorevole: nei giorni successivi Ruby percepì un raggio di energia luminosa che le riempiva il centro del corpo, espandendosi in un oceano infinito d'amore. Era incredibilmente felice: «Mi sono aperta!» esclamò una mattina. «Non sono niente e sono il mondo intero. Sono il melo selvatico e il rospo nel fiume e i cuochi stanchi in cucina, la sera, sono il fango sulle mie scarpe e le stelle. Quando la mia mente pensa al passato e al futuro non fa che raccontare storie; nella gentilezza amorevole non c'è passato o futuro, c'è solo silenzio e amore.»

Ruby aveva fatto un salto in avanti: per lei l'amore non era più un allenamento o una pratica, era la vita. E fu amore quello che Ruby portò al capezzale della madre, durante la sua lunga malattia. Ora Ruby mi racconta che non pratica più molto la meditazione formale di gentilezza amorevole per se stessa o per altri perché «mi viene e basta. Noi non siamo separati, e l'amore è tutto quel che siamo».

L'esperienza di praticare la gentilezza amorevole in questo modo mette in luce nuove possibilità. Per esempio, quando spostiamo la nostra attenzione dai benefattori e gli amici alle persone per noi «neutre», si apre una nuova categoria di amore. In questa pratica, si definiscono «neutre» le persone che vediamo regolarmente ma a cui non prestiamo molta attenzione. Come prima persona «neutra» possiamo scegliere l'impiegato di banca a cui ci rivolgiamo di solito o una cameriera al ristorante vicino casa. Durante un ritiro lungo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

avevo scelto un anziano giardiniere del posto, e passai svariati giorni e notti, nella pratica meditativa, a visualizzarlo e ad augurargli ogni bene. In seguito mi imbattei in lui per caso: anche se non sapevo il suo nome ero così contento di vederlo che andai in brodo di giuggiole: «Ah, ecco la mia cara persona neutra!» Poi mi sono reso conto di quante altre persone neutre avessi ignorato; man mano che le includevo nella mia pratica di gentilezza amorevole, l'amore per quelli che avevo intorno si approfondiva.

Dalle persone neutre, la pratica di gentilezza amorevole si estende poi alle persone difficili e ai nemici. Non si comincia da loro, però: solo quando abbiamo il cuore aperto e una gentilezza amorevole robusta possiamo indirizzarla a persone per le quali proviamo una forte avversione, a persone che sentiamo averci fatto un torto, che siamo arrivate a considerare un nemico. Nei primi tempi, il cuore si contorce e si chiude: «Dopo tutto quello che mi hai fatto non ti vorrò mai bene, non ti perdonerò mai!» Quando ci nasce dentro questo odio, però, perdiamo la gioia del cuore aperto. Se lo notiamo, ci rendiamo conto di quanto ci costa l'odio e realizziamo, per il nostro bene, che è un costo troppo alto. Alla fine pensiamo: «Va bene, ti perdonerò. Ti includerò perfino nella mia pratica di gentilezza amorevole – solo un pochino, all'inizio – per riuscire a mantenere aperto il mio cuore». Con questa pratica ripetuta impariamo a mantenere aperto il cuore anche nelle difficoltà. Coltivare questo allenamento alla gentilezza ci porta, alla fine, a irradiare amore su tutto quelli che incontriamo, come Dipama Barua.

La collega Sylvia Boorstein racconta di Phil, un praticante di New York, che si era dato per anni alla pratica di gentilezza amorevole. Una sera, in una stradina di SoHo, era stato avvicinato da un uomo biondo, scarmigliato, con i capelli sporchi e la barba incolta, che gli aveva puntato addosso una pistola e gli aveva chiesto soldi. Phil aveva nel portafoglio più di seicento dollari; glieli diede tutti. Il rapinatore gliene chiese altri, agitando la pistola; Phil, cercando di prendere tempo, gli diede le carte di credito, poi tutto il portafoglio, ma il rapinatore, che sembrava un po' alterato e sotto l'effetto di qualche droga, gli disse: «Adesso ti sparo». Phil rispose: «No, aspetta: ecco il mio orologio; vale molto, sai». Disorientato, il rapinatore prese l'orologio, poi fece di nuovo cenno con la pistola e ripeté «Adesso ti sparo». In qualche modo Phil riuscì a guardarlo con gentilezza amorevole e disse: «Non occorre che mi spari. Ce l'ha fatta: guardi, ha beccato quasi settecento dollari, s'è preso carte di credito, un orologio di valore. Non serve spararmi, ha fatto

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

proprio un bel colpo!» Il rapinatore, confuso, abbassò piano piano la pistola. «Ho fatto un bel colpo?» chiese. «Sì, le è andata proprio bene. Vada a raccontare ai suoi amici che ha fatto un bel colpo.» Stordito, il rapinatore se ne andò mormorando fra sé: «Ho fatto proprio un bel colpo.»⁶⁷

Ogni volta che la nostra bontà viene vista e riconosciuta, è una benedizione. Ogni cultura e tradizione comprende l'importanza di guardarci a vicenda con amore. Un anziano rabbino chassidico chiese ai discepoli in che modo si poteva stabilire il momento in cui finiva la notte e cominciava il giorno (l'inizio del giorno è il momento in cui vanno dette determinate preghiere); uno studente propose: «È quando si può vedere in lontananza un animale e dire se è una pecora o un cane?» «No», rispose il rabbino. «È quando posso vedere chiaramente le linee sul palmo della mia mano?» «È quando puoi vedere un albero a distanza e dire se è un fico o un pero?» «No», rispondeva ogni volta il rabbino. «E quando, allora?» gli chiesero i discepoli. «È quando puoi vedere in faccia qualunque uomo o donna e vedere che è tuo fratello, è tua sorella. Fino a quel momento è ancora notte.»

LA GIOIA SPONTANEA

Nel corso delle sue ricerche su Dipama Barua, lo psicologo di Harvard Jack Engler le chiese la sua opinione su uno degli equivoci più comuni sugli insegnamenti buddhisti. «Possono suonare ben grigi: liberarsi dall'avidità, liberarsi dall'odio, liberarsi dall'ignoranza. Che sugo c'è?» Dipama scoppiò a ridere. «Ah, allora non capisce! La vita quotidiana è così monotona, siamo lì a fare esperienza di ogni cosa vedendola sempre attraverso gli stessi occhiali. Una volta che l'avidità, l'odio e la percezione erronea se ne sono andati, vediamo le cose sempre tutte nuove e fresche. Ogni attimo è nuovo. Prima la vita era insipida; ora ogni giorno, ogni momento è saporito e pieno di gusto!»

Come abbiamo già visto, quando l'amore incontra il dolore diventa compassione; quando incontra la felicità, diventa gioia. La gioia è un'espressione del cuore liberato e risvegliato. Di recente il Dalai Lama è stato ospite, insieme ad altri, di un grande congresso scientifico a Washington dove ha incontrato fisici, neuroscienziati e svariati insegnanti buddhisti (c'ero anch'io) per esplorare le più recenti scoperte sulla meditazione e la neurobiologia. Una mattina, durante un'intervista, un giornalista di una rete televisiva gli chiese della relazione fra meditazione e felicità: «Lei ha scritto il best seller L'arte della felicità e dà spesso insegnamenti sulla felicità. Potrebbe parlare ai nostri telespettatori del momento più felice della sua vita?» Il Dalai Lama ci pensò su un momento, sorrise e disse: «Penso che sia adesso».

Quando viviamo nel presente, in noi la gioia nasce anche senza una ragione specifica: è la felicità della coscienza, quella, che non dipende da condizioni particolari. I bambini la conoscono. Maurice Sendak, autore di *Nel paese dei mostri selvaggi*,⁶⁸ racconta del messaggio ricevuto da un ragazzino: «Mi ha mandato un cartoncino delizioso con un disegno. Mi è piaciuto molto! Rispondo a tutte le lettere che mi scrivono i bambini, a volte in maniera molto frettolosa, ma su questa risposta mi sono soffermato: gli ho mandato anch'io un cartoncino su cui ho disegnato un 'mostro selvaggio' e ci ho scritto: 'Caro Jim, il tuo cartoncino mi è piaciuto tanto'. Poi ho ricevuto una lettera di risposta da sua mamma, che diceva: 'A Jim è piaciuto così tanto il tuo cartoncino che se l'è mangiato'. Per me è stato uno dei più grandi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

complimenti che abbia mai ricevuto! Non gli interessava che fosse un disegno originale o chissà cos'altro: l'ha visto, gli è piaciuto, l'ha mangiato».

Abbiamo visto come in meditazione la gioia possa nascere spontanea. I praticanti descrivono tremiti, risate fino alle lacrime, ondate fresche, piccole onde di estasi, gioia fluttuante, gioia «simile ad acqua turchese», fremiti fisici, gioia piena di gratitudine, gioia giocosa e deliziosa, estasi di quiete. Descrivono gioia nel corpo, nel cuore e nella mente; gioia per la bellezza del mondo, gioia per la felicità degli altri.

Con tutto ciò, a volte si considera il buddhismo una visione pessimistica della vita. Certo, le nobili verità hanno come oggetto d'insegnamento la sofferenza e le sue cause; nei paesi buddhisti ci sono anche alcuni maestri di meditazione seriosi e dallo stile severo. Come molti altri occidentali, ero andato proprio a cercarmeli: ero così determinato a trasformarmi e a raggiungere una qualche realizzazione particolare che sono andato nei monasteri più rigorosi a seguire i ritiri più severi, nei quali praticavamo diciotto ore al giorno seduti immobili affrontando un dolore smisurato. In quei monasteri ho imparato molte cose importanti.

In qualche modo, però, nella serietà della mia ricerca mi sfuggiva la straordinaria fioritura delle culture buddhiste che avevo intorno: la cultura thailandese, quella laotiana, tibetana, birmana e nepalese sono culture spensierate, in cui la gente ride spesso. I bambini ti incantano con i loro sorrisi felici; gli adulti lavorano, giocano e pregano con spirito leggero. Noi occidentali seriosi in cerca di austerità non notavamo che la maggior parte dei templi buddhisti è un'orgia di colori, pieni come sono di dipinti e statue e immagini di storie fantastiche di angeli, esseri soprannaturali, buddha e bodhisattva diversi; ignoravamo la vita delle comunità che circondavano i monasteri, il calendario ciclico di riti, danze, celebrazioni, feste. Nel nostro ardore, non apprezzavamo la facilità meravigliosa con cui i nostri maestri – Ajahn Chah, Maha Ghosananda, Ananda Maitreya, il sedicesimo Karmapa, Anagarika Munindra – ridevano di cuore, pieni di una gioia contagiosa.

Tornato negli Stati Uniti, ho cominciato a insegnare; i miei colleghi e io tendevamo a enfatizzare l'insegnamento del Buddha sulla sofferenza e la necessità di risvegliarsi. Eravamo giovani, il fatto di concentrarci sulle umane sofferenze dava ai nostri ritiri serietà e ponderatezza. La sofferenza però non è la meta, è il punto di partenza del sentiero; adesso, nei ritiri in cui insegno, incoraggio i partecipanti anche a risvegliarsi alla propria gioia innata. Fin dal

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

primo giorno, li incoraggio a permettere ai momenti di gioia e di benessere di approfondirsi e di espandersi in tutto il corpo e la mente. Molti di noi sono condizionati ad aver paura della gioia e della felicità, che invece sono necessarie al risveglio. Il mistico persiano Rumi ci istruisce così: «Quando andate in un giardino guardate le spine o i fiori? Passate più tempo con le rose e il gelsomino». André Gide, scrittore e filosofo francese, unisce la sua voce: «Sappiate che la gioia è rara, più difficile e più bella della tristezza. Una volta fatta questa scoperta importantissima, la gioia va adottata come obbligo morale».

Gli psicologi che lavorano con la comunità tibetana in esilio hanno notato l'impressionante resistenza e giocosità dei suoi membri, anche fra i tanti sopravvissuti a gravi traumi e perdite. Monache e monaci che sono stati incarcerati e torturati hanno reazioni davvero sorprendenti: una ricerca fatta dagli psicologi di Harvard riferisce che mostrano pochi segni – o nessun segno – dei traumi, mentre invece hanno una compassione e un apprezzamento gioioso della vita molto più profondi della media. L'allenamento alla gentilezza amorevole, alla compassione e alla saggezza li ha portati fino a pregare per i nemici. Un anziano lama ha raccontato che la sua unica paura, nei vent'anni di prigionia e di torture, era di perdere la compassione e di chiudere il proprio cuore. Se vogliamo comprendere che cosa sia una salute mentale ottimale, questi monaci e queste monache ne sono un esempio impressionante.

Debra Chamberlin-Taylor, insegnante buddhista e collega, racconta di un'attivista che partecipava al suo programma di formazione per persone di colore. La donna aveva alle spalle un'infanzia traumatica di povertà e di abusi; aveva affrontato la morte di un genitore, la malattia, il divorzio da un matrimonio tormentato, il razzismo, il fatto di dover allevare da sola i due figli. Raccontava gli anni in cui aveva lottato per istruirsi e per dare energia a ciò in cui credeva; diceva di essere diventata una radicale per combattere per la giustizia, nella politica locale come nazionale. All'ultimo incontro, infine, la donna annunciò: «Dopo tutte le lotte e i problemi che ho attraversato, ho deciso di fare qualcosa di davvero radicale: sarò felice!»

Possiamo risvegliarci alla gioia proprio come possiamo risvegliarci alla gentilezza amorevole e alla compassione. Trovare la gioia in noi stessi ci mette in grado di vederla negli altri. Durante un lungo ritiro primaverile Lorna, una giovane donna, venne a parlarmi delle reazioni che uno degli altri

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

praticanti le suscitava. Era in difficoltà con l'uomo corpulento che le sedeva accanto: si muoveva troppo. Bud era un anziano ex marine, pieno di tatuaggi (le magliette che indossava li lasciavano vedere) e che puzzava di tabacco. La sua energia spaventava Lorna, che comunque cercava di comprenderlo; praticando la gentilezza amorevole, la donna aveva scoperto che Bud innescava i ricordi delle sue storie infelici con gli uomini. Poco a poco Lorna si era resa conto che buona parte di ciò che la disturbava era una sua immaginazione personale, ma le sembrava comunque un po' rischioso parlare a gente come Bud. Poi, l'ultima settimana di ritiro, Lorna venne a dirmi, con un gran sorriso: «Non ho più paura di lui»; mi spiegò che dopo colazione era scesa al torrente che scorre a valle della sala da pranzo e vi aveva trovato il marine, in mezzo ai prati fioriti, intento ad annusare con delicatezza il profumo dei vari fiori circondandoli uno a uno con le mani a coppa. L'ultimo giorno di ritiro ho visto Lorna parlare animatamente e con gioia a Bud, accanto ai fiori.

C'è una pratica per la gioia, proprio come c'è per la gentilezza amorevole e la compassione. Cominciamo immaginando una persona cara che vive un momento felice; ne sentiamo il benessere. Poi recitiamo l'intenzione: «Che la tua felicità e gioia possano crescere. Che le cause della tua gioia possano crescere», ripetendola più volte, al di là di ogni resistenza, al di là della stanchezza, della tendenza al confronto, della gelosia: più e più volte, finché in noi la sensazione di gioia non si irrobustisce. In seguito estendiamo sistematicamente questa pratica ad altre persone care, una dopo l'altra, finché la qualità gioiosa della loro felicità non cresce rendendosi sempre più accessibile. Poi volgiamo la pratica della gioia a noi stessi, includendo nella formulazione di buon augurio per gli altri anche la nostra personale gioia e felicità. A partire da questo punto, apriamo gradualmente e sistematicamente la nostra pratica di gioia a tutte le categorie di esseri. Mentre ci alleniamo a celebrare la gioia e il successo degli altri, risvegliamo in noi la dimora meravigliosa della gioia. Con la gioia tutto quel che facciamo diventa santo. Martin Luther King Jr. l'aveva capito, quando aveva detto: «Una persona che per vivere spazza le strade dovrebbe spazzarle come Michelangelo dipingeva, come Beethoven componeva musica, come Shakespeare scriveva le sue commedie».

A sostegno della coltivazione della gioia possiamo inserire anche la pratica di gratitudine. I monaci buddhisti cominciano ogni giornata con un
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

canto di gratitudine per avere ricevuto la benedizione della vita; analogamente, gli anziani Nativi Americani aprono ogni cerimonia con preghiere di gratitudine alla Madre Terra e al Padre Cielo, alle quattro direzioni, ai fratelli e alle sorelle animali, vegetali e minerali che condividono la terra con noi e sostengono la nostra vita.

La gratitudine è un benevolo riconoscimento di tutto ciò che ci dà sostentamento, un inchino alle benedizioni che riceviamo, grandi e piccole. La gratitudine è fiducia nella vita stessa; sentiamo che a dare vigore alla nostra vita è la stessa forza che spinge i fili d'erba a crescere nelle fessure dei marciapiedi. In Tibet i monaci e le monache arrivano a offrire preghiere di gratitudine per le sofferenze che è dato loro di patire: «Che io possa avere sufficienti sofferenze da risvegliarmi alla più profonda compassione e saggezza che sia possibile». La gratitudine non invidia né fa paragoni. La gratitudine riceve con stupore le miriadi di offerte di pioggia e di sole e di cura che sostiene ogni singola vita.

Crescendo, la gratitudine dà vita alla gioia. Ci dà il coraggio di gioire della nostra buona sorte e di quella degli altri. Nella gioia non temiamo il piacere; non crediamo, erroneamente, che onorare la felicità ricevuta sia sleale nei confronti della sofferenza del mondo. La gioia rallegra il cuore. Possiamo essere gioiosi per le persone che amiamo, per i momenti di bontà, per la luce del sole e per gli alberi, per il respiro stesso nei nostri polmoni; come bambini innocenti, possiamo gioire della vita stessa, del fatto di essere vivi.

Il mondo in cui viviamo è un tempio, e la luce miracolosa delle prime stelle vi risplende ancora di continuo. Invece del peccato originale, onoriamo la bontà originaria. Santa Teresa d'Avila spiega: «Dio non desidera che l'anima intraprenda fatiche ma solo che si delizi del primo profumo dei fiori. (...) L'anima può ottenere nutrimento sufficiente dal proprio giardino». Ogni incontro di sguardi, ogni albero che torna a mettere le foglie, ogni sapore di mandarino o di avocado danno luogo a una benedizione. Questa è vera salute mentale.

LA LIBERTÀ QUI E ORA

Le quattro dimore meravigliose esprimono il frutto dello sviluppo mentale. Quando gioia, compassione e gentilezza amorevole sono in equilibrio fra loro, dimorano in una pace indistruttibile. La vera pace non è indifferenza né rassegnazione emotiva: è il punto di quiete, è la realtà vivente del presente. Dipama definisce questa quiete dinamica «lo stadio di coronamento della formazione buddhista, là dove la coscienza diventa una sinfonia di gentilezza amorevole che risuona in un oceano silenzioso di equanimità».

Ora abbiamo completato il circolo; siamo arrivati al punto da cui eravamo partiti e, come scrive T.S. Eliot, «conosciamo il luogo per la prima volta».⁶⁹ Arrivare a dimorare in pace nel presente, dovunque ci troviamo, diventa il luogo del risveglio: a quel punto siamo davvero vivi, in grado di prenderci cura di cose e persone, di lavorare, di amare, di entrare pienamente nella vita con cuore aperto. Vediamo le leggi della vita in azione nel suo corso, le cause di dolore, la nostra scelta di libertà. Facciamo tutto il possibile per ridurre la sofferenza e, nel frattempo, siamo liberi. Questo è il messaggio finale che la psicologia buddhista comunica ai suoi seguaci: tu sei libero. Questa libertà è la vera natura del nostro cuore e della nostra mente.

Ognuno di noi rifletterà la propria libertà interiore nel modo che gli è personale, con il proprio temperamento, il proprio corpo, la propria cultura. C'è chi esprime la propria libertà essenzialmente con il silenzio, chi la esprime con la gioia; c'è chi esprime la libertà con la pace e chi con il servizio e l'amore. Una coscienza libera e risvegliata è vissuta come un cristallo dalle molte sfaccettature: una è la pace, un'altra è l'amore, una è la forza, un'altra la chiarezza, una la gratitudine; altre comprendono l'integrità, la compassione, il coraggio, la creatività, la giocosità, l'abbondanza. Ognuna di queste qualità può riempire la coscienza e risplendere tramite il nostro corpo, il nostro cuore, la nostra mente. Non è soltanto una metafora, questa, ma diventa la nostra esperienza reale. Queste qualità ci illuminano, una alla volta o molte insieme.

Quando troviamo la libertà, perfino il dolore e la malattia fanno parte della grazia della vita e sono nostri maestri. Il Dalai Lama ha detto: «Quando a un certo punto della vita incontriamo la vera tragedia – può succedere a

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

chiunque – possiamo reagire in due modi: ovviamente possiamo perdere la speranza, lasciarci scivolare nello scoraggiamento, nell'alcol, nelle droghe, in una tristezza infinita. Oppure possiamo risvegliarci, scoprirci dentro un'energia che avevamo già ma che era nascosta, e agire con genuina chiarezza e compassione». Le imperfezioni fanno parte del corso della vita. Gioia e dolore, nascita e morte sono la danza dell'esistenza, nel corso della quale la nostra coscienza risvegliata può risplendere.

Questa prospettiva è definita come «trovare il buono in ogni cosa». Come prova della capacità umana di coglierla, ecco una preghiera che un ignoto prigioniero del campo di concentramento di Ravensbruck ha scritto e lasciato accanto al cadavere di un bambino: «O Signore, ricorda non solo gli uomini e le donne di buona volontà ma anche quelli di volontà cattiva. Non ricordare però soltanto la sofferenza che ci hanno inflitto, ricorda anche i frutti che abbiamo generato grazie a quella sofferenza: il cameratismo, la lealtà, l'umiltà, la generosità, la grandezza di cuore venuti fuori da tutto ciò. Quando arriveranno davanti al giudizio, lascia che tutti i frutti che abbiamo generato siano il perdono per loro».

Ajahn Buddhadasa dice che trovare il buono in ogni cosa ci consente di essere servitori della pace. Buddhadasa significa «servitore del risveglio», «servitore della pace». E infatti Buddhadasa ha chiamato il proprio monastero «Giardino della pace». In mezzo alla foresta antica, a magnifici laghetti, boschetti di bambù e sculture in pietra, Ajahn Buddhadasa ha offerto insegnamenti di gentilezza amorevole, compassione e pace; per cinquant'anni, attraverso cicli di tregue e insurrezioni, vita semplice e modernizzazione, decine di migliaia di persone sono andate da lui ad ascoltare i suoi insegnamenti di pace. Man mano che ci risvegliamo, anche noi diventiamo servitori della pace e prendiamo il nostro posto nel giardino.

Questo è il culmine della psicologia del cuore saggio. Noi siamo la bellezza che siamo andati cercando per tutta la vita. Noi siamo la coscienza che conosce se stessa. La nostra stessa pace ed equanimità – vuote e spaziose, compassionevoli e gioiose – cominciano a trasformare il mondo intorno a noi. La psicologia buddhista ci aiuta a riscoprire che la libertà e la gioia sono la nostra natura originaria. «O tu di nobile nascita, non scordare la natura luminosa della tua stessa mente. Fidati di lei: è casa tua.»



PRATICHE

UNA MEDITAZIONE DI GENTILEZZA AMOREVOLE

*Sono più vasto di quel che pensavo!
Non sapevo di contenere tanta bontà!*

Walt Whitman

Sullo sfondo di un cuore amorevole, tutto ciò che tentiamo di fare e tutto ciò che incontriamo si apriranno e scorreranno più facilmente. Puoi iniziare la pratica di gentilezza amorevole meditando per quindici o trenta minuti in un luogo tranquillo. Siedi in modo confortevole; fa' in modo che il corpo sia quieto e rilassato. Ammorbidisci il cuore; lascia andare ogni preoccupazione.

Comincia da te stesso. Respira con delicatezza e dentro di te recita le frasi tradizionali dirette al tuo benessere personale. Comincerai con te stesso, perché se non ami te stesso ti è quasi impossibile amare gli altri.

*Che io sia pieno di gentilezza amorevole.
Che io sia al sicuro da pericoli interiori ed esterni.
Che io stia bene, nel corpo e nella mente.
Che io sia felice e a mio agio.*

Man mano che ripeti queste frasi, visualizzati come sei ora e circondati di gentilezza amorevole. Potrai trovare più facile, forse, visualizzarti come un bimbo piccolo molto amato. Adatta le immagini e le parole come preferisci; formula le frasi esatte che meglio riescono ad aprire in te il cuore della gentilezza. Ripeti queste frasi più e più volte, lasciando che le sensazioni ti permeino il corpo e la mente. Pratica questa meditazione per un certo numero di settimane, fin quando non cresce il sentimento di gentilezza amorevole verso te stesso.

Sii consapevole che questa meditazione, a volte, potrà sembrarti meccanica o difficile; potrà anche far emergere sentimenti contrari alla gentilezza amorevole, sentimenti di irritazione o di rabbia. Se succede, è

particolarmente importante essere pazienti e gentili con se stessi e permettersi di accogliere tutto ciò che emerge in uno spirito amichevole e di tenero affetto.

Quando senti di aver stabilito per te stesso un sentimento di gentilezza amorevole più solido allora potrai estendere la meditazione a includere gli altri. Dopo esserti concentrato per cinque o dieci minuti su te stesso, scegli un benefattore, una persona che nella tua vita ha dato amore e si è davvero preso cura di te; visualizza quella persona e con cura recita per lei le stesse frasi:

Che tu sia pieno di gentilezza amorevole.

Che tu sia al sicuro da pericoli interiori ed esterni.

Che tu stia bene, nel corpo e nella mente.

Che tu sia felice e a tuo agio.

Fa' in modo che l'immagine del benefattore e i sentimenti che provi per lui siano di sostegno per la meditazione. Non importa che l'immagine e i sentimenti siano più o meno chiari: in meditazione sono destinati a modificarsi comunque. Semplicemente continua a piantare i semi di quelle intenzioni amorevoli, ripetendo le frasi con gentilezza, qualunque cosa succeda. Esprimere gratitudine a chi ti ha fatto del bene è una forma naturale d'amore; di fatto, alcuni trovano difficilissimo praticare la gentilezza amorevole verso se stessi e allora iniziano la pratica indirizzandola a un benefattore. Va bene anche questo; nella pratica di gentilezza amorevole, la regola è seguire la via che riesce più facilmente ad aprirti il cuore.

Quando hai sviluppato gentilezza amorevole per il benefattore, puoi gradualmente cominciare a includere anche altre persone nella tua meditazione. Visualizzale una per una; recita dentro di te le stesse frasi, evocando un sentimento di gentilezza amorevole per ognuna di loro, una alla volta.

In seguito puoi aggiungere altre persone. Passa un po' di tempo ad augurare il bene a una cerchia più ampia di amici, poi estendi gradualmente la tua meditazione a includere i membri della tua comunità, i vicini di casa, tutte le persone, gli animali, tutti gli esseri, l'intero pianeta.

Infine includi nella tua meditazione le persone difficili della tua vita, anche i nemici, augurando anche a loro di ricevere gentilezza amorevole e pace fino a esserne pieni. Ci vorrà pratica, ma via via che apri il tuo cuore,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

cominciando dalle persone care e dagli amici, scoprirai che alla fine non lo vorrai più richiudere.

La gentilezza amorevole si può praticare dovunque: puoi utilizzare questa forma di meditazione negli ingorghi di traffico, in autobus, in aereo. Praticandola in silenzio in mezzo alle persone arriverai a provare con loro una connessione meravigliosa: è il potere della gentilezza amorevole; ti calmerà la mente e ti manterrà connesso con il cuore.

UNA MEDITAZIONE SULLA COMPASSIONE

Per questa pratica vedi il capitolo 2.

UNA MEDITAZIONE DI GRATITUDINE E DI GIOIA

Siedi nella quiete, a tuo agio; lascia che il corpo si rilassi e si apra, che il respiro sia spontaneo, il cuore tranquillo. Comincia la pratica di gratitudine sentendo di esserti preso cura della tua vita, anno dopo anno. Ora comincia a riconoscere tutto ciò che ti ha aiutato in questo compito:

Con gratitudine ricordo le persone, gli animali, le piante, gli insetti, le creature del cielo e del mare, dell'aria e dell'acqua, del fuoco e della terra che con la loro gioiosa attività benedicono la mia vita ogni giorno.

Con gratitudine ricordo la cura e la fatica di migliaia di generazioni di anziani e antenati che mi hanno preceduto.

Offro la mia gratitudine per la sicurezza e il benessere che mi sono stati dati.

Offro la mia gratitudine per le benedizioni di questa Terra che mi sono state date.

Offro la mia gratitudine per il grado di salute che mi è stato dato.

Offro la mia gratitudine per la famiglia e gli amici che mi sono stati dati.

Offro la mia gratitudine per la comunità che mi è stata data.

Offro la mia gratitudine per gli insegnamenti e le lezioni che mi sono stati dati.

Offro la mia gratitudine per la vita che mi è stata data.

Proprio come siamo grati per le benedizioni ricevute, possiamo essere grati per le benedizioni che hanno ricevuto gli altri.

Ora sposta la tua pratica alla coltivazione della gioia. Continuando a respirare con delicatezza, porta alla mente una persona a cui tieni, una persona per la quale ti è facile rallegrarti. Visualizzala e senti la gioia spontanea che provi per il suo benessere, la sua felicità, il suo successo. A ogni respiro offrile auguri grati e sentiti:

Che tu sia piena di gioia.

Che la tua felicità possa aumentare.

Che tu non sia separata dalla grande felicità.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Che la tua buona sorte e le cause della tua gioia e felicità aumentino.

In ogni frase percepisci la gioia simpatetica e la cura. Quando provi un certo grado di gratitudine spontanea per la gioia e il benessere di quella persona cara, estendi la tua pratica a un'altra persona a cui tieni e recita le stesse frasi semplici che esprimono l'intenzione del tuo cuore.

Poi apri gradualmente la meditazione alle altre persone care e ai benefattori. Dopo che la gioia per loro si è rafforzata sempre più, torna a includere te stesso: porta quei sentimenti di gioia a riempire il tuo corpo e la tua mente. Prosegui ripetendo le intenzioni di gioia più volte, attraversando qualunque resistenza e difficoltà che possano sorgere, fin quando non ti senti stabile nella gioia. Poi comincia a includere sistematicamente le categorie delle persone neutre, poi le persone difficili e perfino i nemici, finché non avrai esteso la gioia simpatetica a tutti gli esseri in ogni dove, giovani e vecchi, vicini e lontani.

Pratica il dimorare nella gioia finché non si dissolve lo sforzo deliberato della pratica e il tuo augurio di gioia non si fonde con la gioia spontanea del tuo cuore saggio.

UNA MEDITAZIONE SULL'EQUANIMITÀ E LA PACE

Per coltivare le qualità della pace e dell'equanimità siediti in una posizione confortevole, con gli occhi chiusi. Porta l'attenzione al respiro, in scioltezza, fin quando il corpo e la mente non sono calmi. Rifletti per un momento sui benefici di una mente equilibrata ed equanime. Senti che dono possa essere per il mondo che hai intorno il fatto di portarvi un cuore pieno di pace. Percepisci un sentimento interiore di equilibrio e di agio. Poi comincia a ripetere delicatamente, a ogni respiro, frasi come:

Inspirando, calmo il corpo.

Espirando, calmo la mente.

Che io sia equilibrio.

Che io sia in pace.

Resta con queste frasi fin quando non senti che il corpo e la mente sono tranquilli.

Poi espandi la sensazione di calma in una spaziosa equanimità. Riconosci che tutte le cose che si generano sorgono e poi passano: gioie, dolori, avvenimenti piacevoli e dolorosi, persone, edifici, animali, nazioni, perfino civiltà intere. Dimora in pace nel mezzo di tutto quanto.

Che io possa vedere il sorgere e decadere di tutte le cose con equanimità ed equilibrio.

Che io possa essere aperto, equilibrato e pacifico.

Quando hai stabilito un senso di equanimità e di pace comincia a richiamare alla mente le persone care, una per volta. Recita con cura la stessa frase semplice:

Che tu possa imparare a vedere il nascere e passare di tutte le cose con equanimità ed equilibrio.

Che tu possa essere aperto, equilibrato e pacifico.

Circonda di pace l'immagine di ogni persona cara. Continua meglio che puoi, respirando con delicatezza, esprimendo auguri di pace e ripetendoli con pazienza, qualunque cosa succeda.

Al crescere dell'equanimità e della pace in te, puoi espandere gradualmente la meditazione a includervi gli altri. Comincia con chi ti ha fatto del bene, le persone che si sono prese cura di te: visualizza ogni persona, una alla volta, recitando dentro di te le stesse frasi, offrendo una benedizione di pace man mano che prosegui. Poi espandi gradualmente il cerchio della meditazione, includendo sistematicamente gli amici, i vicini di casa, le persone per te «neutre», gli animali, tutti gli esseri, il pianeta.

Che tu possa imparare a considerare con equanimità ed equilibrio il sorgere e passare di tutte le cose.

Che tu possa essere aperto, equilibrato e pacifico.

Infine puoi includere le persone difficili della tua vita, perfino quelle che forse consideri nemiche, augurando anche a loro di trovare l'equanimità e la pace.

È tradizione, riflettendo su ogni persona, riconoscere che tutti gli esseri ereditano il proprio karma. Tutti gli esseri ricevono i frutti delle proprie azioni; la loro vita si manifesta e si spegne a seconda delle azioni che hanno creato. Possiamo prenderci cura di loro a fondo, ma alla fin fine non possiamo agire al posto loro, né lasciar andare al posto loro, né amare al posto loro. Se ti serve per liberarti il cuore, puoi recitare:

La tua felicità e sofferenza dipendono dalle tue azioni e non da ciò che desidero per te.

Riflettendo con saggezza sugli esseri e sulle loro azioni potete ora visualizzare ognuna di loro e tornare a queste semplici frasi:

Che tu possa imparare a vedere il sorgere e il passare di tutte le cose con equanimità ed equilibrio.

Che tu possa essere aperto, equilibrato e in pace.

Continua a praticare così con la durata e la frequenza che preferisci,
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

respirando in consapevolezza e riposando il cuore nella grande pace naturale.

BIBLIOGRAFIA

- Aronson, Harvey, *Buddhist Practice on Western Ground, Reconciling Eastern Ideals and Western Psychology*, Shambala Publications, Boston 2004.
- Baer, Ruth A. (a cura di), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, Academic Press, Burlington (MA) 2006.
- Begley, Sharon, *La tua mente può cambiare*, Bollati Boringhieri, Milano 2007.
- Bennet Goleman, Tara, *Alchimia emotiva. Come la mente può curare il cuore*, Rizzoli, Milano 2002.
- Bien, Thomas e Beverly, *Mindful Recovery: A Spiritual Path to Healing from Addiction*, John Wiley, New York 2002.
- Brach, Tara, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, Bantam Dell, New York 2003.
- Brazier, David, *Terapia Zen*, NewtonCompton, Roma 1997.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow*, Harper&Collins, New York 1990/2000.
- Davidson, Richard J. e Harrington, Anne, *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, Oxford University Press, Oxford 2002.
- Epstein, Mark, *Pensieri senza un pensatore. La psicoterapia e la meditazione buddhista*, Ubaldini, Roma 1996.
- Epstein, Mark, *Psicoterapia senza l'io. Una prospettiva buddhista*, Ubaldini, Roma 2008.
- Fishman, Barbara Miller, *Emotional Healing Through Mindfulness Meditation*, Inner Traditions, Rochester (VT) 2002.
- Fromm, E., Suzuki, D.T. e De Martino, R., *Psicoanalisi e buddhismo zen*, Ubaldini, Roma 1968.
- Germer, Christopher, Siegel, Ronald D. e Fulton, Paul R. (a cura di), *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford Press, New York 2005.
- Glaser, Aura, *A Call for Compassion: Bringing Buddhist Practices of the Heart into the Soul of Psychology*, Nicolas-Hays, Berwick (ME) 2005.
- Goleman, Daniel, *Emozioni che fanno guarire. Conversazioni con il Dalai Lama*, Mondadori, Milano 2003.
- Goleman, Daniel, *Emozioni distruttive. Un dialogo scientifico con il Dalai Lama*, Mondadori, Milano 2004.
- Goleman, Daniel, *La forza della meditazione*, Rizzoli, Milano 2003.
- Jacobs-Stewart, Thérèse, *I sentieri si tracciano camminando. Metodi antichi e contemporanei per trasformare le nostre abitudini emotive*, Corbaccio, Milano 2003; TEA, Milano 2006.
- Kabat-Zinn, Jon, *Riprendere i sensi*, Corbaccio, Milano 2006, TEA 2008.
- Kabat-Zinn, Jon, *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano 2005.
- Kornfield, Jack, *A Path with a Heart: A Guide through the Perils and the Promises of Spiritual Life*, Bantam, New York 1993.
- Kumar, Sameet M., *Grieving Mindfully: A Compassionate and Spiritual Guide to Coping with Loss*, New Harbinger, Oakland (CA) 2005.
- Ladner, Lorne, *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*, Harper&Collins, New York 2004.
- Langan, Robert, *Minding What Matters: Psychotherapy and the Buddha Within*, Wisdom Publications,

- Boston 2006.
- Levine, Stephen, Chi muore? Quando si muore. Una ricerca sul vivere e sul morire consapevoli, Sensibili alle Foglie, Roma 2002.
- Linehan, Marsha, Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline, Raffaello Cortina, Milano 2001.
- Linley, P. Alex e Joseph, Stephen (a cura di), Positive Psychology in Practice, John Wiley, Hoboken 2004.
- Magid, Barry, Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psychotherapy, Wisdom Publications, Somerville (MA) 2002.
- Marlatt, G. Alan, Mindfulness for Addiction Problems, in Spirituality (a cura di J. Carlson), serie IV, Compact Disc, American Psychological Association, Washington (D.C.) 2005.
- Martin, Philip, The Zen Path Through Depression, Harper&Collins, New York 1999.
- McQuaid, John R. e Carmona, Paula E., Peaceful Mind: Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Psychology to Overcome Depression, New Harbinger Publications, Oakland (CA) 2004.
- Miller, Alec L., Rathus, Jill H. e Linehan, Marsha M., Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents, The Guilford Press, New York 2007.
- Molino, Anthony, *Psicoanalisi e buddhismo*, Raffaello Cortina, Milano 2001.
- Mruk, Christopher J. e Hartzell, Joan, Zen and Psychotherapy: Integrating Traditional and Nontraditional Approaches, Springer Publishing Company, New York 2003.
- Nauriyal, D.K., Drummond, Michael S. e Lal, Y.B. (a cura di), Buddhist Thought and Applied Psychological Research: Transcending the Boundaries, Routledge, New York 2006.
- Rosenbaum, Robert, Zen and the Heart of Psychotherapy, Plenum Press, New York 1999.
- Rubin, Jeffrey B., Psychotherapy and Buddhism, Plenum Press, New York 1996.
- Safran, Jeremy, Psychoanalysis & Buddhism: An Unfolding Dialogue, Wisdom Publications, Somerville (MA) 2003.
- Salzberg, Sharon, L'arte rivoluzionaria della gioia, Ubaldini, Roma 1998.
- Schwartz, Jeffrey M. e Begley, Sharon, The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force, Harper&Collins, New York 2002.
- Segal, Z., Williams, M.G e Teasdale, J.D., Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero, Bollati Boringhieri, Milano 2006.
- Segal, Seth Robert (a cura di), Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings, State University of New York Press, Albany (NY) 2003.
- Siegel, Daniel, Mindfulness e cervello, Raffaello Cortina, Milano 2009.
- Suler, John R., Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought, State University of New York Press, Albany (NY) 1993.
- Thera, Nyanaponika, Abhidhamma Studies, Wisdom Publications, Somerville (MA) 1998.
- Thondup, Tulku, L'arte di curarsi con la mente. Tecniche di guarigione e meditazione del buddhismo tibetano, Sperling & Kupfer, Milano 2001.
- Tsering, Geshe Tashi, Buddhist Psychology: The Foundation of Buddhist Thought, Wisdom Publications, Somerville (MA) 2006.
- Unno, Mark (a cura di), Buddhism and Psychotherapy Across Cultures, Wisdom Publications, Boston 2006.
- Wallin, David J., Attachment in Psychotherapy, The Guilford Press, New York 2007.
- Welwood, John, L'incontro delle vie. Un'esplorazione della psicologia occidentale e orientale, Ubaldini, Roma 1991.
- Welwood, John, Toward a Psychology of Awakening: Buddhism Psychotherapy and the Path of Personal and Spiritual Transformation, Shambala Publications, Boston 2000.
- Wilber, Ken, Engler, Jack e Brown, Daniel P., Le trasformazioni della coscienza. Psicologia transpersonale e sviluppo umano, Ubaldini, 1989.
- Young-Eisendrath, P. e Muramoto, S. (a cura di), Awakening and Insight: Zen Buddhism and

Psychotherapy, Taylor & Francis, New York 2002.

INDICE ANALITICO

abbandono
abbondanza
Abdul Kassem Ismael
Abhidhamma (Abhidharma)
abitudine
accettazione
aggressività
alcolismo
Alzheimer, malattia di
ambizione
amore
Anapanasati, Sutra (Discorso sulla consapevolezza del respiro)
angoscia
Angulimala
Anguttara Nikaya
ansia
Ardrey, Robert
Ariyaratne, A.T.
Armstrong, Lance
Arte, della felicità, L' (Dalai Lama)
Ashoka, re indiano
assenza di sé (non sé)
attaccamento
Aung San Suu, Kyi
Autry, James
avidità
avversione (o ostilità)

Baba Meher
Baldwin, James
Be Here Now (Ram Dass)
Beck, Aaron
Bergantino, Len
Berry, Wendell
Bhagavad Gita
Blake, William
bodhisattva
bodhisattva Manjushri
Bodian, Stephen
Bohm, David

Boorstein, Sylvia
brahmavihara, vedi quattro dimore meravigliose
Buddha
Buddhadasa, Ajahn
Buddhaghosa
Buddhayana
buddhismo
buddhismo tibetano (*vedi anche Dalai Lama*)
Burton, Lloyd
Bury the Chains (Hochschild)

Campbell, Joseph
Camus, Albert
Carnegie, Andrew
Carson, Rachel
Carver, George Washington
Castaneda, Carlos
Chadwick, Alan
Chah, Ajahn
Chamberlin-Taylor, Debra
Chödrön, Pema
Chuang Tzu
Cinquanta strofe sulla natura della coscienza (Thich Nhat Hanh)
Clarkson, Thomas
compassione
concentrazione
concetti, sfera dei
consapevolezza
corpo, consapevolezza del
coscienza
Crick, Francis
criticare
cuore

Dalai Lama (Tenzin Gyatso)
Davidson, Richard
Day, Dorothy
dedizione
Denison, Ruth
depressione
Dhammapada
Dharma
Digha Nikaya
dimensione universale
Dipama (Nani Bala Barua)
dipendenze
distacco
divorzio
Dogen
dolore

Donne, John
Douglas, William O.

Eckhart, Meister
Eisenhower, Dwight
Ekman, Paul
elementi
Eliot, T.S.
Ellis, Albert
emozioni (*vedi anche «sentimenti» e le specifiche emozioni*)
Engler, Jack
Epstein, Mark
equanimità
Erikson, Erik
Esalen Institute
esperienza

Feiffer, Jules
felicità
Finca, rev. Bongani
fobie, terapia cognitivo-comportamentale per le
Fossey, Diane
Francesco da Assisi, san
Frankl, Viktor
Freud, Sigmund

Gandhi, Mahatma
gelosia
generosità
gentilezza amorevole (*metta*)
Gestalt, psicoterapia
Gesù, immagini di
Gide, André
gioia
Giovanni della Croce
giudizio
Goldstein, Joseph
Goleman, Dan
Goodman, Trudy
Gorbaciov, Mikhail
Gorilla, nella nebbia (film)
Grande, discorso sulla presenza mentale, Il
gratitudine
Grof, Stanislav
Guy, Buddy

Hafiz
Haight, Richard
Hall, Robert
Hesse, Hermann

High, Tide in Tucson (Higsolver)

Hillman, James

Hina-Tyana, Dhamma Loka

Hobbe, John

Hoblitzelle, Harrison

Hochschild, Adam

Hogan, Linda

Hover, Robert

Hsi Tang

Huang Po

identificazione

identificazione, e identità, vedi sé.

illuminazione

immagini sacre

impudenza

inconscio

inganno

Insight Meditation Society

integrità

intenzione, vedi karma

interconnessione

interdipendenza

Jackson, Phil

jhana: , vedi stati d'assorbimento

Johnson, Robert

Jones, Alan

Jordan, Michael

Joyce, James

Juan, Don

Jumnian, Ajahn

Jung, Carl

Kabat-Zinn, Jon

Kabir

Kali

Kalu Rinpoche

karma

Karmapa, Lama

karmavipaka,

Keating, Padre Thomas

Keller, Helen

Khan, Pir Vilayat

King, Martin Luther Jr.

Kingsolver, Barbara

Kitty Peaks, laboratorio astronomico di

Kornfield, Jack

Krishnamurti

Kwan, Yin

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

LaBarge, Stephen
Ladakh (India)
Lamott, Anne
Lavoisier, Antoine
letargia
Levine, Stephen e Ondrea
liberazione del cuore
liberazione, *vedi libertà interiore e liberazione del cuore*
libertà interiore
Lindbergh, Anne Morrow
Liu Qing
logoterapia
Longchenpa
Lorenz, Konrad
Lotus, in a Sea of Fire, A (Thich Nhat Hanh)

Maha Bua, Ajahn
Maha Ghosananda
Mahaparinirvana Sutra
Maharahi, Ramana
Mahasi Sayadaw
Mahayana, tradizione buddhista
Majjhima Nikaya
Mandela, Nelson
mantra
Manuale diagnostico-statistico dei disturbi mentali
Mao Tze Tung
Mara
Maria di Nazareth (la Madonna)
Maslow, Abraham
McClelland, David e Mary
Meade, Michael
meditazione
meditazione nelle carceri
mente del «non so»
mente di principiante
Merton, Thomas
Milarepa
Mindell, Arnold
morte
Mountain Dreamer, Oriah
Mumford, George
Mun, Ajahn
Munindra, Anagarika

Naropa Buddhist University
natura di buddha (buddhità)
Navajo
negazione

neuroplasticità
neuroscienze
Nietsche, Friedrich
nirvana
Nisargadatta, Sri
nobili verità
nobiltà
non litigiosità
Nonne per la pace
nonviolenza (*ahimsa*)
Norberg-Hodge, Helena

odio,
Oliver, Mary
orgoglio

pace
Packer, Toni
panico
Paracelso
paranoia, preoccupazione radice della
parola saggia
passato
Path with a Heart, A (Kornfield)
paura
pausa sacra
pensieri, vedi mente
perdono
Perls, Fritz
poteri psichici
Prajñaparamita
Pribram, Karl
prima nobile verità
Proust, Marcel
proverbio africano
psicologia buddhista
psicologia occidentale
purificazione, Sentiero della

quattro dimore meravigliose (*brahmavihara*)

radici latenti
RAIN (riconoscimento, accettazione, investigazione, non identificazione)
Ram Dass
Reich, Wilhelm
reincarnazione
Remen, Rachel Naomi
Reynold, Lloyd
riconoscimento
Rilke, Rainer Maria

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Rios, Don José
risveglio (*vedi anche bodhisattva*)
Rodriguez, Louis
Rogers, Carl
Rukeyser, Muriel
Rumi

saggezza
salute mentale
saluto indiano (*namaste*)
Salzberg, Sharon
samadhi
sambhogakaya
samsara
sangha (comunità dei praticanti)
sankhara
Sartre, Jean-Paul
Schaefer, Anne Wilson
Schaller, George
Schweitzer, Albert
Sei yoga di Naropa
Sendak, Maurice
sensazioni
senso di inferiorità
sentimenti
sessualità
Sette fattori di illuminazione
Seung, Sahn
Shakespeare, William
Shantideva
Sharaf, Myron
Simons, Daniel
Singh, Charon
sofferenza
sogni
Solgenitzin, Aleksandr
solitudine
Somé, Malidoma
Spirit Rock Meditation Center
spiriti famelici
Sri Lanka
Stalin, Josif
stati, d'assorbimento (*jhana*)
stati mentali non salutari
stati mentali salutari
Stephenson, Jan
strategie cognitive
stress
Sutra del Cuore
Sutra del Loto

Sutta Nipata
Suzuki Shunryu
Symeon, Saint

Taizan Maezumi Roshi
Tao Te Ching
Tara
Taungpulu Sayadaw
Teresa d'Avila, Santa
Teresa di Calcutta, Madre
Thailandia: «monasteri della foresta» di Ajahn Chah
Theravada, tradizione buddhista
Thich Nhat Hanh
Thomas, Lewis
Thoreau, Henry David
Tocqueville, Alexis de
traumi
Trungpa Chögyam
Twain, Mark

vacuità
Vajrayana, tradizione buddhista
Ventura, Michael
vera forza
vera natura delle cose
vergogna
via mediana
Vietnam
Vimalakirti
virtù
Visuddhimagga
volontà di fare
von Franz, Marie-Louise

Watts, Alan
Weisskopf, Viktor
Wells, Junior
White, E.B.
Wiedner, Barbara
Wiesel, Elie
Wilde, Oscar
Woolf, Virginia

Yeats, William Butler
Yeshe, Lama
Yo Yo Ma
yoga

zen
Zorba il Greco

«Sentiero, della purificazione», Il (*Visuddhimagga*)

RINGRAZIAMENTI

Sono davvero fortunato a lavorare con due ottimi redattori: Noelle Oxenhandler ha seguito con pazienza questo libro fin dalla sua genesi, curandone l'editing e dandogli amorevolmente l'ossatura di una struttura, le sue raffinate capacità di scrittura e la grande chiarezza dharmica che è riuscita a conquistare; Toni Burbank della Bantam, che molti di noi considerano uno dei grandi tesori del mondo editoriale, ha seguito il lavoro di Noelle e ha guidato questo progetto senza risparmiarsi, «potandolo» con cuore saggio e sapiente, con maestria e acuta sensibilità per la verità. Sono in debito con entrambi per il loro lavoro, la loro visione e la loro gentilezza.

A loro si è aggiunta anche la mia amorevole e invincibile assistente per questo progetto, Sara Sparling, che ha curato con dedizione le innumerevoli riscritture e modifiche; la ringrazio per la sua splendida costanza.

È stato un progetto di traduzione culturale di lunga durata, questo. Molti compagni del cuore, che si dedicano al mio stesso lavoro, hanno letto le bozze e offerto suggerimenti e incoraggiamenti: Mark Epstein, Roger Walsh, Trudy Goodman, Richard Heckler, Shauna Shapiro, Sylvia Boorstein, Dan Siegel e Ajahn Amaro.

Wes «Scoop» Nisker e Bokara Legendre, veri amici, compagni di scrittura e critici onesti, hanno condiviso con me a Bali il migliore «ritiro per scrittori» al mondo. Mi sono stati di enorme aiuto: che bel modo di scrivere, quello!

Come sempre, desidero rendere onore ai miei amati colleghi di insegnamento, i ventuno membri dello Spirit Rock Teacher's Council e il gruppo degli insegnanti della Insight Meditation Society che si sono uniti a me nell'avventura di dare alla saggezza orientale forme accessibili agli occidentali. Mi inchino con gratitudine anche ai molti praticanti sinceri che compaiono in questo libro con le loro storie: da loro ho imparato molto.

Mi sento enormemente benedetto per aver ricevuto questi insegnamenti così trasformativi dal lignaggio vivente dei grandi maestri, fra cui Ajahn

Chah, Mahasi Sayadaw, Maha Ghosananda, Ajahn Buddhadasa, Ajahn Jumnian, Asabha Sayadaw, Dipama Barua, Anagarika Munindra, Sri Nisargadatta, Kalu Rimpoche e Sua Santità il Dalai Lama.

Desidero anche riconoscere il privilegio di far parte di un'intera generazione di esploratori occidentali audaci e innovativi, e di avere imparato da loro; mi riferisco in particolare a Hameed Ali, Stan e Christina Grof, Michael Meade, Ram Dass, Dora Kalff, Jon Kabat-Zinn, Myron Sharaf, Michael e Sandra Harner, Angeles Arrien, Malidoma e Sobonfu Somé, Luis Rodriguez, Daniel Goleman, Peter Levine e altri.

Michael Katz ha fatto da agente per questo libro da quel vecchio sapiente monaco zen che è, a volte con un grido, più spesso con un sussurro. Lo ringrazio per entrambi.

Infine esprimo di cuore tutta la mia gratitudine per le continue benedizioni che ricevo da mia moglie Liana, straordinaria sorgente di ispirazione e di profondità, per la mia amata figlia Caroline, ragazza di cuore e di grandi progetti, e ai miei fratelli con le loro famiglie, tutti incredibilmente creativi.

Note

Introduzione

1. Così sono chiamati nel sud-est asiatico i monasteri della omonima tradizione («Scuola della foresta» o «Tradizione della foresta», nella corrente Theravada), in quanto localizzati nella foresta non troppo lontano da centri abitati. Consistono di un tempio centrale e tante piccole capanne sparse fra gli alberi a una certa distanza. (N.d.T.)
2. Si usa tradurre con «mezzi abili» (in inglese *skillful means*) il termine sanscrito *upaya*, che indica i tanti strumenti di pratica (meditazioni, modalità di comprensione della realtà, scelte comportamentali ed etiche) che tutti insieme costituiscono lo «strumentario» elaborato dal Buddha, e poi per secoli dai praticanti seguaci, per raggiungere lo scopo supremo della pratica: la trasformazione e la definitiva estinzione della sofferenza. (N.d.T.)
3. *Abhidhamma* è la dizione *pali*, una sorta di «dialetto» del sanscrito nel quale sono redatti i testi canonici più antichi. (N.d.T.)
4. In sanscrito *yana* significa «veicolo»: *Buddhayana* equivale, dunque, a «veicolo del Buddha». I nomi delle tre tradizionali correnti del buddhismo prima citate significano, nell'ordine: «Via degli anziani», «Grande Veicolo» e «Veicolo del Diamante». (N.d.T.)

1. Nobiltà

5. «La ricerca della felicità» è citata nella Costituzione statunitense come un diritto fondamentale, insieme alla libertà e all'uguaglianza. (*N.d.T.*)

2. Avvolgere di gentilezza il mondo

6. A indicare la stessa realtà, Thich Nhat Hanh ha coniato il termine espressivo interessere.
(*N.d.T.*)

3. Chi è quello che si guarda allo specchio?

- 7. *Koan*: enigma paradossale proposto dal maestro al discepolo, nella tradizione zen, per spiazzarne la mente razionale e avvicinarla all'intuizione della realtà assoluta. (N.d.T.)

5. La misteriosa illusione del sé

- [8.](#) *Visuddhimagga*, ossia «Il sentiero della purificazione»: opera fondamentale di Buddhagosa (IV secolo d.C.). (*N.d.T.*)
- [9.](#) Pema Chödrön: importante maestra di Dharma statunitense nella tradizione buddhista tibetana. (*N.d.T.*)
- [10.](#) In italiano si veda Cambiamenti, Corbaccio, Milano 2002. (*N.d.T.*)
- [11.](#) L'originale inglese sfrutta un'assonanza che va persa nella versione italiana: be the knower, not the owner. (*N.d.T.*)

6. Dall'universale al personale

- [12.](#) «*La forma è vuoto, il vuoto è forma*»: la citazione che apre il capitolo è tratta dal celebre «Sutra del Cuore della perfezione della saggezza» (*Prajñaparamitahrdayasutra*), testo cardine del Buddismo Mahayana e del suo insegnamento sulla vacuità intrinseca delle cose. (*N.d.T.*)
- [13.](#) Nella tradizione Zen Soto si usa il kyosaku, una stecca di legno liscio che serve a risvegliare, con alcuni colpi di piatto sulle spalle, il meditante che si assopisce durante la sessione. (*N.d.T.*)

7. Il potere liberatorio della presenza mentale

14. *Rain in inglese significa pioggia. (N.d.T.)*
15. Per distinguere le due accezioni principali di questo termine sanscrito, in Occidente è entrato nell'uso scriverlo con l'iniziale minuscola quand'è usato nel senso di «oggetti dell'esperienza, elementi del mondo fenomenico» e con iniziale maiuscola quando ha il significato di «insieme degli insegnamenti, dottrina». *(N.d.T.)*
16. Nella tradizione buddhista, Mara è la personificazione del male. *(N.d.T.)*

9. Il fiume delle sensazioni

- [17.](#) *Mahasatipatthanasutta*, Digha Nikaya 22: è uno dei testi cardine dell'insegnamento del Buddha. (N.d.T.)

11. L'inconscio antico

- [18.](#) *Sankhara è la versione pali, sorta di dialetto del sanscrito nel quale è stato scritto il Canone più antico degli insegnamenti buddhisti, del termine sanscrito samskara («formazione», «composto»). (N.d.T.)*
- [19.](#) *Chiamata anche coscienza substrato. (N.d.T.)*
- [20.](#) *«Il sentiero della purificazione»: Visuddhimagga, v. nota 1, cap. 5. (N.d.T.)*
- [21.](#) *In italiano il nesso è meno evidente: in inglese «innamorarsi» si dice to fall in love, «cadere nell'amore». (N.d.T.)*
- [22.](#) *La pratica di visione profonda (in sanscrito vipashyana) è una specifica tecnica che conduce alla conoscenza non discorsiva della realtà e delle radici della sofferenza. (N.d.T.)*

12. Tipi di personalità

- [23.](#) In Thailandia è uso prendere i voti monastici per brevi periodi – qualche mese o un anno – con diverse motivazioni, una delle quali è «acquisire meriti» per i propri cari defunti. *(N.d.T.)*
- [24.](#) Forma di mentalità – curiosa, aperta e che non dà per scontato di saperne di più di altri – particolarmente preziosa nella pratica del buddhismo zen. Cfr. Shunryu Suzuki, *Mente zen, mente di principiante*, Ubaldini, Roma 1977. *(N.d.T.)*

13. Trasformare il desiderio in abbondanza

- [25.](#) «Spiriti famelici» o «spiriti affamati»: esseri di uno dei mondi inferiori rappresentati con un ventre enorme e il collo sottilissimo, perennemente affamati ma nell'impossibilità di saziarsi. Simboleggiano la profonda infelicità della persona alienata e disadattata, affamata di affetto e stabilità ma incapace di nutrirsi di ciò che riceve. (N.d.T.)
- [26.](#) I cinque precetti etici fondamentali del buddhismo si aprono con il rispetto di ogni forma di vita e si chiudono con l'astensione dalle sostanze inebrianti che ostacolano la presenza mentale. (N.d.T.)
- [27.](#) Essere «nella zona» è diventata un'espressione comune nel mondo dello sport; indica quel momento di grazia in cui si è totalmente immersi e identificati nell'azione, in scioltezza, serenità e massima efficacia. (N.d.T.)
- [28.](#) *Bodh Gaya (Stato del Bihar, India nord-orientale) è il luogo dove il Buddha ha raggiunto l'illuminazione; importante meta di pellegrinaggio, ospita templi di svariate Scuole buddhiste.* (N.d.T.)

14. Al di là dell'odio

- [29.](#) «Albero della bodhi»: l'albero di ficus religiosa sotto il quale il Buddha raggiunse l'illuminazione. In sanscrito bodhi significa appunto «risveglio»; dalla stessa radice budh viene l'appellativo Buddha: «il risvegliato». (*N.d.T.*)
- [30.](#) Gioco di parole: in inglese the blues significa «malinconia», da cui ha preso nome il genere musicale. (*N.d.T.*)
- [31.](#) *Sallasutta* («*Sutra della freccia*»), *Samyutta Nikaya* 36,6. (*N.d.T.*)
- [32.](#) *Dhammapada*, 5 e 6, versione italiana di Francesco Sferra in *La Rivelazione del Buddha*, vol. I, Mondadori, Milano 2002. (*N.d.T.*)

15. Dall'inganno alla saggezza

- [33.](#) Lo diceva con frequenza, al punto che Not always so è stato scelto come titolo di una bella raccolta dei suoi ultimi insegnamenti, uscita in Italia con il titolo Lettere dalla vacuità, Mondadori, Milano 2002. (*N.d.T.*)

16. La sofferenza e il «lasciar andare»

- [34.](#) Si riferisce all'allarmante crescita della somministrazione di psicofarmaci ai bambini, negli Stati Uniti, per diagnosi di Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (adhd) e di Sindrome bipolare infantile, già citata nel capitolo 1. (*N.d.T.*)
- [35.](#) Il pranayama è la parte dello yoga che si occupa degli esercizi con il respiro. (*N.d.T.*)

17. La sfera d'azione del cuore

- [36.](#) Termine sanscrito che significa «azione». (*N.d.T.*)
- [37.](#) Wendell Berry, noto pacifista, poeta e ambientalista americano; la frase è stata pronunciata all'inizio del 2003, subito prima dell'entrata in guerra degli Stati Uniti contro l'Iraq. (*N.d.T.*)
- [38.](#) In inglese, forme arcaiche per «te» e «tu» (oggi you) usate nella letteratura del passato e nelle sacre scritture, che suona rispettosa ma non formale come il «lei» in italiano. (*N.d.T.*)
- [39.](#) La cherimoya (*Annona reticulata*) è il frutto di una pianta delle Ande. In genere è ovale e verde, ha buccia vellutata «a tegole» e polpa bianca il cui sapore ricorda la vaniglia e la fragola. Il rambutan (*Nephelium lappaceum*) è il frutto di un albero originario della Malesia: ovale o tondo, rosso intenso, ha buccia pelosa e polpa traslucida molto profumata e dolce. (*N.d.T.*)
- [40.](#) Il buddhismo definisce porte dei sensi le vie d'accesso attraverso cui gli «oggetti» o stimoli sensoriali entrano in contatto con la coscienza, ossia gli occhi, le orecchie eccetera. (*N.d.T.*)
- [41.](#) Si riferisce allo tsunami che spazzò le coste dello Sri Lanka e della Thailandia il 26 dicembre 2006, devastandole e causando circa trecentomila morti. (*N.d.T.*)

18. Una visione sacra

- [42.](#) Bodhisattva: esseri illuminati che hanno fatto voto di restare sulla Terra per portare aiuto a tutti gli esseri sulla via della liberazione. Ognuno di essi rappresenta una particolare qualità (compassione, saggezza, rispetto eccetera); la loro raffigurazione, nei templi, ha la funzione di evocare nei praticanti quelle qualità, aiutandoli a coltivarla in se stessi. (N.d.T.)
- [43.](#) *Stupa*: costruzione votiva di impianto quadrato, con una cupola sormontata da un pinnacolo, in genere contenente una reliquia o un testo considerato sacro. Se ne trovano in tutta l'Asia buddhista, delle dimensioni più diverse. *Mandala*: complesse immagini a impianto concentrico utilizzate nel buddhismo e nell'induismo per aiutare il meditante a focalizzare l'attenzione via via su una serie di soggetti che simboleggiano la struttura del cosmo (secondo Jung, anche dell'inconscio umano). (N.d.T.)
- [44.](#) *Mantra* («strumento della mente» in sanscrito): mezzo di pratica di alcune scuole del buddhismo Mahayana che consiste in una breve formula di poche sillabe da ripetere durante la pratica meditativa. (N.d.T.)
- [45.](#) Percorso di guarigione molto diffuso in America, sviluppato in particolare dagli Alcolisti Anonimi e adottato poi anche nel recupero da altre dipendenze. (N.d.T.)
- [46.](#) Qui l'Autore intende la cerimonia in cui si esprime formalmente la presa di rifugio davanti alla comunità riunita. (N.d.T.)
- [47.](#) *Vajrayana*, «il veicolo di diamante» o «veicolo della folgore», è il nome sanscrito che indica il buddhismo tibetano. (N.d.T.)

19. Un comportamentismo con il cuore

- [48.](#) In tempi antichi due pezzi di legno si univano sovrapponendoli, forandoli e facendo passare nei fori un cavicchio (oggi i mobiliari lo chiamano anche spina) anch'esso di legno. Il cavicchio marcio si sostituiva dunque spingendo nel foro un cavicchio nuovo e integro, che a sua volta spingeva fuori quello vecchio o ciò che ne restava. (N.d.T.)
- [49.](#) *Br'er Rabbit and the Tar-Baby* è un racconto di origine africana pubblicato negli Stati Uniti all'inizio del Novecento e poi entrato a far parte della cultura popolare americana. Si cita il «fratel coniglietto» rimasto appiccicato al bambino fatto di stracci e catrame quando si vuole alludere a una situazione in cui si è invischiati e che peggiora tanto più ci si dibatte. (N.d.T.)
- [50.](#) *Discorso sulla pacificazione dei pensieri distraenti (Vitakkhasanathanasutta, Majjhima Nikaya 20)*, in *La rivelazione del Buddha*, vol. 1, Mondadori, Milano 2001, pp. 397-403. (N.d.T.)

20. La concentrazione e le dimensioni mistiche della mente

- [51.](#) Il peyote è un piccolo cactus utilizzato fin dall'antichità per i suoi poteri allucinogeni. Cresce nei deserti del Messico e degli stati meridionali degli usa. *(N.d.T.)*
- [52.](#) I «quadri di filo» (*yarn paintings*) sono immagini realizzate a ricamo o con perline di vetro, tipiche della cultura messicana. *(N.d.T.)*
- [53.](#) * dsm-iv: Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, quarta edizione. *(N.d.T.)*
- [54.](#) Pronuncia: g(i)-hana, con la g dolce di gita e l'*h aspirata*. *(N.d.T.)*
- [55.](#) *Insight jhanas in inglese, vipassana jhana in lingua pali. (N.d.T.)*

21. Una psicologia della virtù, della redenzione e del perdono

- [56.](#) Sono i tradizionali «Cinque precetti» comuni a tutte le Scuole buddhiste, sia pure sotto formulazioni diverse. (*N.d.T.*)

22. I bodhisattva

- [57.](#) Doppio senso nell'originale: Eisenhower si riferisce sia al ferro delle armi sia alla «croce di ferro», la più nota onorificenza militare statunitense, che i combattenti conquistano a prezzo del sangue o della vita stessa. (N.d.T.)
- [58.](#) Nel buddhismo Theravada uccidere un monaco è considerato una delle colpe più gravi, che genera un karma pesantissimo e porta alla rinascita in uno dei mondi inferiori. (N.d.T.)
- [59.](#) Il Digha Nikaya («I discorsi lunghi») è una delle raccolte del Canone degli insegnamenti del Buddha, messo per iscritto per la prima volta circa un secolo e mezzo dopo la sua morte. (N.d.T.)
- [60.](#) Ngô Đình Diệm, primo presidente del Vietnam del Sud (1955-1963). (N.d.T.)
- [61.](#) L'edizione italiana pubblicata da Vallecchi nel 1967 con il titolo Vietnam, la pace proibita è fuori circolazione. Si trovano descritte le attività della syss anche in altri libri di Thich Nhat Hanh: L'amore e l'azione, Ubaldini, Roma 1995, e in L'unica nostra arma è la pace, Mondadori, Milano 2005. (N.d.T.)
- [62.](#) *Shakyamuni era uno degli appellativi del Buddha: «il saggio (muni) degli Shakya».* (N.d.T.)
- [63.](#) Si veda il capitolo 18. (N.d.T.)

24. Il cuore risvegliato

- [64.](#) Bodh Gaya (India nord-orientale) è il luogo in cui per la tradizione il Buddha ha raggiunto l'illuminazione. *(N.d.T.)*
- [65.](#) «Domare un bue» è una metafora per «domare la mente»; i «dieci modi» sono stati illustrati in una serie di gustosi disegni attribuiti al maestro cinese Kaku-an Shi-en (XII secolo). *(N.d.T.)*
- [66.](#) Il nome sanscrito è brahmavihara, «dimore di Brahma», dunque per estensione «dimore divine»; nelle diverse Scuole sono indicate anche con altre espressioni: «Le quattro menti meravigliose», «I quattro incommensurabili stati mentali» o sinteticamente «I quattro incommensurabili». *(N.d.T.)*
- [67.](#) Impossibile rendere il gioco di parole che, nell'originale, collega l'episodio al capoverso successivo: «M'è andata bene» in inglese suona I did good, che vuol dire anche «ho fatto bene», «sono stato bravo». *(N.d.T.)*
- [68.](#) Maurice Sendak, Nel paese dei mostri selvaggi, Babalibri, Milano 1999. *(N.d.T.)*
- [69.](#) Da «Lieve vertigine» (in Quattro quartetti): Non smetteremo d'esplorare / e la fine di tutte le nostre esplorazioni / sarà arrivare là da dove eravamo partiti / e conoscere il luogo per la prima volta. *(N.d.T.)*

Indice

Presentazione

Frontespizio

Pagina di copyright

Introduzione

Parte I. Chi sei, in realtà?

1. Nobiltà

LIBERTÀ INTERIORE: LIBERAZIONE DEL CUORE

PERCEZIONI SACRE

PRATICA: VEDERE LA BONTÀ INNATA

2. Avvolgere di gentilezza il mondo

LA COMPASSIONE È LA NOSTRA NATURA

IL PROBLEMA DELL'ODIO DI SÉ

LA COMPASSIONE È CORAGGIO

PRATICA: UNA MEDITAZIONE DI COMPASSIONE

3. Chi è quello che si guarda allo specchio?

LE DUE DIMENSIONI DELLA COSCIENZA

RISVEGLIARSI ALLA COSCIENZA PURA: IL CIELO

VOLGERSI ALLA NOSTRA ESSENZA

PRATICA: IL FIUME DEL SUONO

4. Le coloriture della coscienza

STATI MENTALI SALUTARI E NON SALUTARI

ABBANDONARE CONDIZIONAMENTI NON SALUTARI

PRATICA: RICONOSCERE GLI STATI MENTALI

5. La misteriosa illusione del sé

IL PARADOSSO DELLO SVILUPPO

IDENTIFICAZIONE

IDENTIFICAZIONE CON IL RUOLO E L'IMMAGINE

IDENTIFICAZIONE CON IL SÉ

L'ASSENZA DI SÉ GENERA UN CUORE TENERO

PRATICA: LA CREAZIONE E DISSOLUZIONE DEL SÉ

6. Dall'universale al personale

LA DIMENSIONE UNIVERSALE

LA NATURA SACRA DELLA FORMA

FRA L'UNIVERSALE E IL PERSONALE: LA SFERA DEI CONCETTI

PRATICA: VEDERE LE COSE NELLA PROSPETTIVA UNIVERSALE

Parte II. Presenza mentale: la grande medicina

7. Il potere liberatorio della presenza mentale

LA CONSAPEVOLEZZA COME PRESENZA SENZA PAURA

I QUATTRO PRINCIPI PER LA TRASFORMAZIONE CONSAPEVOLE

I FRUTTI DELLA NON IDENTIFICAZIONE

PRATICA: LA MEDITAZIONE QUOTIDIANA

8. Il prezioso corpo umano

GUIDARE IL CUORE A TORNARE AL CORPO

ATTRAVERSO IL CORPO, VERSO CIÒ CHE NON MUORE

LA VITA DEGLI ELEMENTI NEL CORPO

PRATICA: LA MEDITAZIONE CAMMINATA

9. Il fiume delle sensazioni

LE SENSAZIONI PRIMARIE

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

LAVORARE CON LE EMOZIONI

PRATICA: UNA MEDITAZIONE SUL LUTTO

10. La mente affabulatrice

ESAMINARE I PENSIERI

SVINCOLARCI DALLA STORIA

LA REALTÀ CHE STA SOTTO I PENSIERI

IL BAMBINO, L'ACQUA DEL BAGNO E IL PENSIERO ABILE

PRATICA: I PENSIERI UNILATERALI

11. L'inconscio antico

L'INCONSCIO INDIVIDUALE

LA COSCIENZA DEPOSITO

L'INCONSCIO DELLA VITA PRECEDENTE

I SOGNI E L'INCONSCIO

LE RADICI INCONSCIE DELLA SOFFERENZA

Parte III. Trasformare le radici della sofferenza

12. Tipi di personalità

TROVA IL TUO TIPO

IL TEMPERAMENTO AVIDO PRIMA DELLA TRASFORMAZIONE

IL TEMPERAMENTO AVVERSIVO PRIMA DELLA TRASFORMAZIONE

IL TEMPERAMENTO CONFUSO PRIMA DELLA TRASFORMAZIONE

ACCETTARE LA PROPRIA PERSONALITÀ, PER STRAMBA CHE SIA

L'ALCHIMIA DELLA TRASFORMAZIONE

PRATICA: RICONOSCERE IL PROPRIO TIPO DI PERSONALITÀ

13. Trasformare il desiderio in abbondanza

QUANTO CI COSTA L'ATTACCAMENTO AI NOSTRI DESIDERI

NOI NON SIAMO I NOSTRI DESIDERI

I DESIDERI SANI

DALL'ATTACCAMENTO ALL'ABBONDANZA

ABBONDANZA E REALIZZAZIONE

LA GENEROSITÀ SPONTANEA

IL DESIDERIO DIVENTA UN ORNAMENTO

PRATICA: GENEROSITÀ

14. Al di là dell'odio

LA NATURA DELL'ODIO

LO SVILUPPO DI UNA RISPOSTA SANA

L'ONESTÀ DI UN CUORE NON CONFLITTUALE

LA VERA FORZA E LA SPADA DELLA SAGGEZZA

PRATICA: SCOPRIRE IL DOLORE E LA PAURA CHE STANNO DIETRO ALLA RABBIA

15. Dall'inganno alla saggezza

DISATTENZIONE: IL PRIMO LIVELLO DI INGANNO

L'INGANNO DELLA NEGAZIONE

LA PERCEZIONE ERRONEA DELLA REALTÀ

RICORDARE CHI SIAMO

IL CUORE SPAZIOSO E LIMPIDO

Parte IV. Trovare la libertà

16. La sofferenza e il «lasciar andare»

LA PRIMA NOBILE VERITÀ

LE CAUSE DELLA SOFFERENZA

LASCIAR ANDARE

L

I FRUTTI DEL LASCIAR ANDARE

PRATICA: LASCIAR ANDARE

17. La sfera d'azione del cuore

KARMA E ABITUDINI

DEDIZIONE E INTENZIONE A LUNGO TERMINE

LA VIA DELL'INFERNO E L'INTENZIONE INGANNEVOLE

IL SOSTEGNO ALL'INTENZIONE

CHIARIRE L'INTENZIONE ATTIMO PER ATTIMO

LA PAUSA SACRA

STABILIRE LA DIREZIONE DEL CUORE

PRATICA: ANDARE INCONTRO ALLE DIFFICOLTÀ CON INTENZIONE SAGGIA

18. Una visione sacra

IL POTERE DELLA VISUALIZZAZIONE

IL RITUALE, LINGUAGGIO DEL CUORE

CREARE UN RITUALE

TROVARE RIFUGIO

PRATICA: VISUALIZZAZIONE

19. Un comportamentismo con il cuore

LE PRATICHE FAVORITE DEL DALAI LAMA

ALLENARE LA MENTE AL CAMBIAMENTO

LIBERARE SE STESSI

AFFIDARSI ALLA NOSTRA VERA NATURA

PRATICA: LA SOSTITUZIONE COMPASSIONEVOLLE DEI PENSIERI MOLESTI

20. La concentrazione e le dimensioni mistiche della mente

SALUTE MENTALE OTTIMALE

COME FUNZIONA LA CONCENTRAZIONE

LA PURIFICAZIONE: PASSAGGIO VERSO STATI PIÙ ALTI

SILENZIO SPAZIOSO E ILLUMINAZIONE

MALLEABILITÀ E VISIONE PROFONDA: I FRUTTI DELLA CONCENTRAZIONE

ALLENARE I POTERI PSICHICI

Parte V. Incarnare la saggezza del cuore

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

21. Una psicologia della virtù, della redenzione e del perdono

INSEGNARE LA VIRTÙ IN PSICOTERAPIA

REDENZIONE E PERDONO

LA PRATICA DEL PERDONO

PRATICA: MEDITAZIONE DEL PERDONO

CHIEDERE IL PERDONO ALTRUI

OFFRIRE PERDONO A SE STESSI

OFFRIRE PERDONO A COLORO CHE TI HANNO FERITO O FATTO DEL MALE

22. I bodhisattva

IL BODHISATTVA

UNA VITA EQUILIBRATA: SPEGNERE IL TELEGIORNALE

DI FRONTE ALLA VERITÀ

UNA VISIONE DI LIBERAZIONE E DI GIUSTIZIA

PRENDERSI CURA DEL MONDO

PRATICA: I VOTI DEL BODHISATTVA

23. La saggezza della via mediana

A PROPRIO AGIO CON L'INSICUREZZA

LIBERI DALLE OPINIONI

APERTI AL MISTERO

PIANTARE SEMI SULLA VIA MEDIANA

PRATICA: LA MENTE DEL «non lo so»

24. Il cuore risvegliato

LE QUATTRO DIMORE MERAVIGLIOSE

RISVEGLIARE L'AMORE

LA GIOIA SPONTANEA

LA LIBERTÀ QUI E ORA

PRATICHE

UNA MEDITAZIONE DI GENTILEZZA AMOREVOLE

[UNA MEDITAZIONE SULLA COMPASSIONE](#)

[UNA MEDITAZIONE DI GRATITUDINE E DI GIOIA](#)

[UNA MEDITAZIONE SULL'EQUANIMITÀ E LA PACE](#)

[Bibliografia](#)

[Indice analitico](#)

[Ringraziamenti](#)

[Note](#)

[Introduzione](#)

[1. Nobiltà](#)

[2. Avvolgere di gentilezza il mondo](#)

[3. Chi è quello che si guarda allo specchio?](#)

[5. La misteriosa illusione del sé](#)

[6. Dall'universale al personale](#)

[7. Il potere liberatorio della presenza mentale](#)

[9. Il fiume delle sensazioni](#)

[11. L'inconscio antico](#)

[12. Tipi di personalità](#)

[13. Trasformare il desiderio in abbondanza](#)

[14. Al di là dell'odio](#)

[15. Dall'inganno alla saggezza](#)

[16. La sofferenza e il «lasciar andare»](#)

[17. La sfera d'azione del cuore](#)

[18. Una visione sacra](#)

[19. Un comportamentismo con il cuore](#)

[20. La concentrazione e le dimensioni mistiche della mente](#)

[21. Una psicologia della virtù, della redenzione e del perdono](#)

[22. I bodhisattva](#)

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

[24. Il cuore risvegliato](#)

[Seguici su ILLibraio](#)

www.ilibraio.it



Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?
Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su ILLibraio.it, dove potrai:

- scoprire le **novità editoriali** e sfogliare le prime pagine **in anteprima**
- seguire i **generi letterari** che preferisci
- accedere a **contenuti gratuiti**: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- **leggere** la trama dei libri, **conoscere** i dietro le quinte dei casi editoriali, **guardare** i booktrailer
- iscriverti alla nostra **newsletter settimanale**
- unirti a **migliaia di appassionati** lettori sui nostri account [facebook](#), [twitter](#), [google+](#)

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina.»

IL LIBRAIO