

CORRADO PENSA

*Consapevolezza, emozioni, equanimità
Meditazione buddhista Theravāda*

Il Buddha potrà essere stato impersonale, ma lo stato che egli aveva raggiunto ispirava una straordinaria emozione in tutti coloro che lo incontravano. La forza sorprendentemente costante della sua gentilezza, lealtà, equanimità, imparzialità e serenità ci tocca dentro e risuona con alcune delle nostre aspirazioni più profonde. La gente non si sentiva respinta dalla sua calma spassionata né scoraggiata dalla sua mancanza di preferenze riguardo a cose e persone. Al contrario, la gente era fortemente attratta dal Buddha e si affollava intorno a lui¹.

1. L'insegnamento del Buddha invita spesso e con precisione a distinguere gli stati mentali salutari (*kusala*) da quelli non salutari (*akusala*)². E, con altrettanta frequenza e precisione, invita a prenderci cura dei primi e, per contro, a non coltivare i secondi, e a lavorare attivamente, piuttosto, per abbandonarli. Avremo quindi da una parte emozioni nutrienti (come gioia, compassione, pace) e virtù varie, dall'altra emozioni afflittive (rabbia, paura, ecc.), comportamenti negativi e la causa radice della sofferenza, cioè l'ignoranza.

Nel cammino interiore così come è insegnato dal Buddha³ apprendiamo che la retta comprensione è la chiave per aprire le porte a «ciò che non nasce e che non muore». Si noti che nella concezione di questo cammi-

¹ K. ARMSTRONG, *Buddha*, Penguin, New York 2001, p. XXVI.

² Cfr. per esempio, tra le tante scritture rilevanti, *Majjhima Nikāya* 8, 9, 16, 19, ecc. (in *The Middle Length Discourses of the Buddha*, a cura di B. Nanamoli e B. Bodhi, Wisdom, Boston 1995).

³ Circa le dottrine del buddhismo, cfr. R. ROBINSON e W. L. JOHNSON, *La religione buddhista*, Ubaldini, Roma 1988 e P. WILLIAMS, *Il buddhismo in India*, Ubaldini, Roma 2002.

no (o Ottuplice Sentiero) non può esserci retta comprensione senza coltivazione dell'etica e senza la pratica della meditazione e della consapevolezza. In virtù della sinergia di questi fattori, la retta comprensione matura e si approfondisce, dando esito a due risultati di importanza cruciale: il primo è la graduale corrosione dell'ignoranza, che viene così progressivamente sostituita dalla retta comprensione o saggezza, il secondo consiste nella crescita della retta intenzione ovvero della gentilezza amorevole della compassione e della gioia della rinuncia (*nekkhammarati*) a tutto ciò che impedisce la gioia più grande (*paramasukha*) o *nibbāna*.

2. Questa che abbiamo accennato a grandi linee è la Quarta Nobile Verità ovvero il sentiero per la liberazione. Tale Verità può essere compresa solo contestualmente con le altre tre Nobili Verità, ossia la Verità del disagio esistenziale (*dukkha*), la Verità circa le cause di *dukkha*, la Verità dell'estinzione di *dukkha*. In breve, occorre, in virtù del sentiero, pervenire a riconoscere chiaramente e comprendere *dukkha*, il disagio esistenziale in tutte le sue molteplici forme. Nello sviluppare tale comprensione vediamo che *dukkha* è prodotto da cause. Tali cause sono rappresentate dai tre grandi inquinanti mentali, ossia attaccamento, avversione e ignoranza.

È necessaria una lunga stagionatura nella pratica della meditazione e della consapevolezza per riuscire a vedere da vicino la portata e il dinamismo degli inquinanti e per avvertire chiaramente l'urgenza di liberarsene. Il culmine di questo processo – lo ripetiamo – è la Terza Nobile Verità, la cessazione del *dukkha* o somma felicità. E la Quarta Nobile Verità (sentiero) può essere definita come l'insieme degli strumenti necessari per il lavoro interiore.

Quanto al tema delle emozioni afflittive, ci preme di sottolineare questo: attaccamento e avversione (non dissociabili dall'ignoranza), con tutti i loro innumerevoli

derivati, sono dimensioni molto più complesse di quanto potrebbe sembrare. Infatti l'attaccamento è anzitutto un'emozione afflittiva primaria; inoltre esso genera una quantità di altre emozioni afflittive (per esempio gelosia o paura); infine l'attaccamento stesso è l'impedimento più grande riguardo al liberarsi dalle emozioni afflittive. E così per quanto riguarda l'avversione. Anch'essa è un'emozione afflittiva primaria; genera poi un gran numero di altre emozioni (per esempio rancore, malignità, disappunto). E infine anche l'avversione, nella sua onnipervasività, è di grande ostacolo al lavoro di depurazione dalle emozioni afflittive.

Coltivando la consapevolezza meditativa e la riflessione, il praticante si accorge infatti, con inevitabile scoraggiamento iniziale, che il problema di tante emozioni afflittive è che noi siamo – a nostra insaputa – intimamente attaccati a esse e, insieme, sordamente ostili e avversi a qualsiasi cambiamento dello status quo nel campo delle abitudini emotivo-percettive.

In teoria desidereremmo fare a meno di possessività, rabbia e simili, ma se solo per un attimo la consapevolezza si dischiude mentre ferve uno stato di irritazione, immediatamente vediamo che, in realtà, noi non abbiamo una *vera* intenzione di abbandonare l'irritazione. Col tempo ci accorgiamo che siamo vittime di una forte dipendenza mentale, connotata da una specie di oscura fiducia nell'emozione afflittiva, come se ce ne aspettassimo qualcosa di buono. A proposito di ciò, una manifestazione tipica dell'ignoranza è la nostra cecità al fatto che puntualmente tale fiducia risulta mal riposta, mentre, al contrario, è certo (ma bisogna vederlo!) che tanta sofferenza si è via via accumulata e radicata in virtù del nostro abituale identificarci nelle emozioni afflittive.

3. Andiamo ora a vedere più da vicino il rapporto tra meditazione/consapevolezza ed emozioni. Ricordando che le emozioni sono abitualmente intrecciate con i pen-

sieri. La base della meditazione buddhista è *samatha*, ovvero il raccoglimento o calma concentrata. In questa modalità di pratica si usa un oggetto meditativo semplice, per esempio il respiro, e su di esso il meditante è invitato a portare e riportare l'attenzione, lasciando cadere tutto ciò che non sia respiro. Così facendo si costruisce gradualmente quel fondamento indispensabile che è una certa stabilizzazione mentale. Da tale fondamento non si può prescindere se intendiamo applicare la consapevolezza a oggetti complessi, sia durante la meditazione formale sia durante la pratica in azione⁴. Teniamo presente che tale pacificazione della mente porta con sé una certa misura di contentezza, dovuta innanzitutto a un rilassamento psicofisico.

Dunque, una volta raggiunta una certa stabilità e rilassamento – quale che sia «l'ancora» di raccoglimento (per esempio il respiro o altre sensazioni fisiche) – diventa possibile aprire il raggio dell'attenzione o consapevolezza alla sfera delle emozioni-pensieri. Ci sembra qui imperativo sottolineare come sia necessario per il tirocinio meditativo cominciare da piccole – meglio se piccolissime – emozioni. In altri termini ci riferiamo al primato della gradualità. Ascoltiamo in proposito le scritture:

Monaci, come il grande oceano digrada pian piano, pende, inclina e non ha un precipizio improvviso, così anche in questo Dhamma e in questa disciplina c'è un approfondimento graduale, una pratica graduale, un metodo graduale e non una penetrazione improvvisa nella conoscenza finale. Questa, monaci, è la prima qualità meravigliosa e straordinaria, vedendo e rivedendo la quale i monaci traggono diletto dal Dhamma e dalla disciplina⁵.

⁴ Le scritture principali per la meditazione di consapevolezza (*satipattāna*) sono *Majjhima Nikāya* 10 (in *The Middle Length Discourses of the Buddha* cit., p. 145) e *Dīgha Nikāya* 22 (in *The Long Discourses of the Buddha*, a cura di M. Walshe, Wisdom, Boston 1987, p. 335). Fondamentale, in merito, ANALAYO, *Satipattāna, The Direct Path to Realization*, Windhorse, Birmingham 2003.

⁵ *Udāna* V, 5 (45), in R. GNOLI (a cura di), *La rivelazione del Buddha* cit., vol. I.

I monaci si rallegrano perché si rendono conto che una dimensione così sconfinata, ovvero l'oceano del Dhamma nel quale ogni goccia ha «un unico sapore, il sapore della liberazione»⁶, è accessibile se lo affrontiamo gradualmente.

Una volta pacificata la mente, saremo in grado di passare al lavoro di consapevolezza/comprendimento (*sati-sampajañña*), allo scopo di riconoscere *il processo di identificazione con le nostre emozioni*. Questo lavoro, che va fatto tante e tante volte, ci condurrà nel tempo ad alcune scoperte fondamentali.

Ci accorgeremo anzitutto che noi *crediamo ciecamente* ai pensieri generati dalle emozioni e che quindi la forza di questa credenza facilmente ci porta a parlare e ad agire senza possibilità di scelta, sulla scia di queste emozioni. Scopriremo inoltre che l'identificazione conferisce alle emozioni una realtà e una solidità che esse non possiedono. Inoltre non solo noi crediamo ciecamente ai contenuti delle emozioni, ma crediamo altresì che esse ci rappresentino pienamente. Vale a dire crediamo che tutto il nostro essere sia manifestato da questa o quella emozione. Tanto è vero che, in assenza di forti emozioni, molti di noi sentono di avere un'esistenza anonima e angusta. Donde quella frequente ricerca compulsiva di emozioni, magari nella speranza – del tutto illusoria – di imbattersi finalmente nell'emozione bella e duratura.

Facciamo l'esempio di Alessandro che è entusiasta di iniziare un corso di inglese ed è emozionato dai nuovi compagni, dalla bella insegnante, e dalla speranza di poter facilmente viaggiare all'estero essendo in grado di comunicare e di fare nuove amicizie. Comincia il corso con gioia e curiosità, ma dopo qualche giorno le cose cambiano: i nuovi compagni diventano i compagni, la bella insegnante, oltre a essere bella, è esigente con i suoi studenti e la speranza di fare quei bei viaggi comincia ad

⁶ *Ibid.*, p. 668.

accompagnarsi al sospetto che arrivare alla padronanza della lingua prenderà molto tempo. Dunque l'emozione di entusiasmo che riempiva i primi giorni si è trasformata in una più vasta gamma di emozioni, alcune delle quali non molto gradevoli. Se Alessandro non ha una buona motivazione per lo studio è probabile che abbandonerà il corso, dichiarando che ne è stato deluso. In realtà la delusione non viene dal corso, bensì dall'identificazione di Alessandro con l'emozione iniziale, e dunque dal rimanere fissato e attaccato – come ci accade – a un bel ricordo. Tale identificazione gli ha impedito di vedere la naturale trasformazione di questa emozione e lo ha lasciato sottilmente frustrato per non essere riuscito a conservare quella bella intensità iniziale. Ma la delusione, in realtà, nasce dal *non accettare* la trasformazione dell'emozione. Questa non accettazione, in un caso come quello di Alessandro, ci fa sentire come abbandonati a una nuova storia, incerta e complicata, nella quale, tristemente, non ci sentiamo più i protagonisti.

Studiamo ora l'identificazione ricorrendo al microscopio della meditazione: per esempio se sopravviene un'onda di tristezza noi possiamo identificarci con essa oppure *osservarla minutamente e teneramente*. Nel primo caso la tristezza sarà la mia tristezza, io sarò la tristezza, la tristezza sono io. Essa diventerà *una cosa* pesante che chiude completamente l'orizzonte. I pensieri da essa generati saranno da noi creduti e presi come oro colato; questo ci indurrà ad aggiungere in continuazione pensieri analoghi, che noi affastelliamo con tipica proliferazione mentale, accrescendo in tal modo la pesantezza e la dolorosità di quello stato d'animo. Fermiamoci un momento: ma abbiamo *visto* la tristezza? No, non facciamo in tempo, perché appena la tristezza si affaccia prendiamo a *reagire* con paura e ruminazione mentale, quasi avvolgendola in una nube. Invece, se impariamo a sostituire la reazione antica e abituale con la fiamma dell'attenzione, cominceremo a osservare veramente, forse per la prima volta, la tristezza. Osservare attenta-

mente significa anzitutto vedere e lasciare cadere pensieri reattivi, immagini, ricordi, previsioni, ecc. e quindi entrare in contatto con l'emozione, ora non più nascosta dalla nostra reattività. Ciò richiede un lungo e non facile tirocinio che, tuttavia, è riccamente compensato. La tristezza, infatti, adesso non più afferrata e gonfiata, si fa pian piano più leggera e intorno a essa si crea spazio. Inoltre, se perseveriamo nell'osservazione, noi seguiremo il movimento della tristezza, il suo incessante cambiamento. Se siamo invece identificati – caso assai più frequente – ci troviamo a vivere in un mondo ir-reale. Sì, proprio quel mondo che ci pare tanto «normale». Perché irreale? Ma perché è un mondo fisso e immobile che, in quanto tale, è una cosa completamente fantastica.

4. Il continuo cambiamento di cui si è appena detto nella tradizione del Dhamma si chiama *anicca* («impermanenza, mutevolezza»). Ora la capacità di sostenere la consapevolezza abbastanza a lungo su questo o quel contenuto mentale ci permette di seguirne i cambiamenti: per esempio il sorgere, l'attenuarsi e il dissolversi di un benessere o di un malessere. La contemplazione dell'impermanenza è una delle modalità meditative più incoraggiate dal Buddha. Infatti, come abbiamo accennato, il movimento incessante è intrinseco alla vita, mentre la fissità non le appartiene. Dunque, opporsi a tale moto incessante e «fissare» e «solidificare» emozioni e idee è appunto un profondo condizionamento della nostra immaginazione, condizionamento gravido di conseguenze. L'angoscia, la paura, la depressione, la rabbia sono spesso dovute al nostro rifiuto dell'impermanenza, al nostro preconetto che può farci guardare al cambiamento *in sé* come a un male. Eppure senza cambiamento non potrebbe darsi crescita di alcun genere: la crescita si svolge attraverso una serie di inizi e di fini, ossia in virtù di una continua trasformazione. Certo la morte, anche se non aderiamo al dogma che essa è la fine di tut-

to, e anche se coltiviamo interessi spirituali, non può non turbarci. Ma se siamo addestrati alla consapevolezza dell'impermanenza, vedremo che anche questo turbamento – una volta che siamo in armonia con l'impermanenza – cambia. Infatti il turbamento non più alimentato e «solidificato» dalla paura – anch'essa ora oggetto di consapevolezza – si muta in una sorta di timida apertura prima e poi, continuando a cambiare, in un'apertura più quieta e più ampia. Come del resto ci insegnano quelle morti avvenute nel segno di una accettazione autentica e serena.

Sviluppare il talento di volgere la consapevolezza sull'impermanenza è poi di vitale importanza per un'ulteriore ragione. La percezione sempre più abituale e non giudicante del continuo sorgere e dissolversi delle cose è anche ciò che genera l'*insight* circa la non solidità, la spaziosità, la trasparenza (*anattā*, «non sé») come dimensione fondamentale dell'esistenza.

Nella mente di colui che percepisce l'impermanenza, Meghiya, si stabilisce fermamente la percezione del non sé, e colui che percepisce il non sé realizza lo sradicamento del concetto «io sono» ottiene il *nibbāna* qui e ora⁷.

Dunque il non facile tirocinio di seguire vigilmente l'impermanenza – invece di ignorarla, di resisterle, di meravigliarci – ci porta a sfociare di tanto in tanto in questo esito spazioso, ora appena indovinato, ora intravisto con enorme sollievo. Perciò, come è stato giustamente osservato, da un certo momento in poi nel cammino avviene un ribaltamento di notevole portata, ossia si giunge gradualmente a concepire una vera e propria *fedé nell'impermanenza*⁸. E, naturalmente, fede in quello spazio aperto e chiaro che si apre in noi nella misura in cui ab-

⁷ *Udāna* IV, 1 (31), in R. GNOLI (a cura di), *La rivelazione del Buddha* cit., vol. I, p. 646.

⁸ Geraint Evans (già Ajahn Khantiko), discorso di Dharma tenuto presso l'Associazione per la meditazione di consapevolezza (Ameco) di Roma il 4 dicembre 2006.

bandoniamo la resistenza egoica all'impermanenza e le fabbricazioni mentali che a tale resistenza si accompagnano.

La consapevolezza intuitiva (*sati-sampajañña*) della fluidità e della spaziosa insostanzialità della nostra mente ci porta, come abbiamo visto, a mutare radicalmente il nostro rapporto con le emozioni. Teniamo presente, inoltre, che l'affinamento e l'approfondimento della consapevolezza intuitiva rappresentano il cuore stesso della pratica del Dhamma e della trasformazione interiore.

Insomma possiamo dire, schematizzando, che la consapevolezza ci aiuta riguardo alle emozioni mentre, dal canto loro, le emozioni sono un campo fecondo, benché difficile, per l'approfondimento della consapevolezza intuitiva circa i «tre segni» caratteristici dell'esistenza, ossia *anicca* («impermanenza»), *dukkha* («disagio esistenziale»), *anattā* («non sé»). E dunque, una volta che siamo ben fondati nella meditazione, le emozioni diventano uno stimolo speciale ad accendere la consapevolezza e osservare queste due cose: da una parte la nostra abitudine a rimanere catturati nelle emozioni, dall'altra, invece, la possibilità di non identificarci con esse. E tale possibilità di non identificazione – già descritta sopra – aumenta a mano a mano che la percezione dell'impermanenza si fa più frequente e precisa e anche in virtù della comprensione che l'attaccamento è ciò che «compatta» e «solidifica» le emozioni (che siano afflittive o meno) intorno all'«io-mio».

5. Ma come nasce quello che chiamiamo «io-mio», «ego»? Il termine non designa ovviamente la convenzionale identità sociale e nemmeno l'io della psicologia (io forte, io debole, io ben strutturato, ecc.), ma, piuttosto, quell'enorme energia rappresentata dall'autoreferenzialità compulsiva. La quale è talmente continua in noi da essere vissuta come massima normalità e non già come massimo problema. Ovviamente questa non è la visione del Dhamma, che considera invece il vortice del-

l'autoreferenzialità come causa per eccellenza di dolore e disagio. Vediamo di illustrare brevemente gli insegnamenti del Buddha in proposito.

Nel *Canone* pāli le emozioni fanno parte dei *saṅkhārā* ovvero di uno dei cinque aggregati (*khandha*) che compongono l'individuo. Gli altri quattro sono *rūpa* (corpo, forma), *saññā* (riconoscimento, percezione, memoria), *vedanā* (sensazione: piacevole, spiacevole, neutra), *viññāṇa* (coscienza); ricordando che esistono sei coscienze, una per ciascuno dei cinque sensi e una relativa alla mente che è considerata il sesto senso. Il termine *saṅkhārā*, in genere tradotto «formazioni mentali», comprende una varietà di fattori, quali: intenzioni/volizioni, emozioni, sentimenti, pensieri, concetti e costruzioni mentali. Ai *khandha* si fa spesso riferimento come agli *upādāna-khandha* ove *upādāna* sta a significare attaccamento. Dunque i cinque aggregati che compongono l'individuo (corpo e mente) sono oggetto *primario* dell'attaccamento e quindi della sofferenza. Attaccamento primario poiché l'attaccamento al proprio corpo e alla propria mente è quello più profondo e radicato e quindi fondamento di tutti gli altri attaccamenti.

È evidente allora che, in quest'ottica, è appunto l'attaccamento ai *khandha* che costruisce l'io-mio come *profonda abitudine emotivo-cognitiva*. Sulla base di questo cenno alla dottrina dei *khandha*, constatiamo come l'attaccamento/identificazione con le emozioni vada di pari passo sia con l'attaccamento agli altri *saṅkhārā* (pensieri, concetti, ecc.), sia con l'attaccamento ai rimanenti aggregati (ossia corpo, percezione, sensazione, coscienza). Ciò significa che, per esempio, non saremo solo identificati/attaccati a uno stato emotivo, ma anche alle conclusioni e alle convinzioni che esso porta e suscita. Non a caso la consapevolezza diretta sulla mente (*cittānupassanā*) per essere feconda deve rivolgersi soprattutto a quella grande fonte di sofferenza che è l'io-mio, quanto a dire attaccamento, avversione e ignoranza.

6. Ora tale consapevolezza/comprendimento o consapevolezza intuitiva, vedendo e rivedendo l'attaccamento a un'emozione ovvero il nostro investimento egoico in essa (vedi sopra l'esempio della tristezza) ci induce, da un lato, a non alimentare le emozioni distruttive giacché ne abbiamo finalmente colto l'indicibile carico di sofferenza per noi e per gli altri. Dall'altro lato la consapevolezza intuitiva ci porta a *disinnescare l'elemento egoico dalle emozioni non afflittive*. E ciò le renderà più leggere, più disponibili, verrebbe da dire, e come dotate di una naturale empatia. Pensiamo per esempio al contrasto fra un'eccitazione gioiosa che ci rende narcisisticamente ciechi agli altri e una gioia, invece, che naturalmente accresce la nostra attenzione, sensibilità e presenza per gli altri, nel segno di una calda apertura. Oppure evochiamo un'emozione dolorosa proveniente da una separazione o da una perdita. Anzitutto osserviamo che sentiremo acutamente la sofferenza poiché il lavoro interiore aumenta la sensibilità. Tuttavia questa sofferenza, in virtù del cammino fatto, in questo frangente doloroso tenderà a trasformarsi in dolore compassionevole, in una sofferenza sorprendentemente intrisa di tenerezza. Per noi e per gli altri, sia gli altri coinvolti nella medesima sofferenza, sia tutti gli altri, con le loro sofferenze di vario tipo.

Riepilogando: fin qui abbiamo riflettuto sulle emozioni e sul cammino interiore nell'ambito dell'insegnamento del Buddha. Ci siamo soffermati su quell'intreccio di attaccamento, avversione, ignoranza, che sinteticamente chiamiamo io-mio. Abbiamo inoltre sottolineato in particolare il ruolo purificatore e liberatorio della consapevolezza intuitiva. Senza dimenticare che tale effetto profondamente benefico può nascere e crescere a condizione che la consapevolezza intuitiva sia sostenuta dagli altri fattori del sentiero e dunque dalla coltivazione dell'etica, da un assiduo sviluppo della rinuncia a quanto ostacola il bene, dalla pratica della meditazione, con particolare attenzione ai suoi frutti di compassione e di te-

nerezza. Questi fattori potenziano la consapevolezza intuitiva e l'affinano, portandola a essere sempre più retta comprensione ossia discernimento della verità.

Abbiamo considerato, inoltre, il processo di disidentificazione propiziato dalla consapevolezza, quanto a dire un passo cruciale per liberarsi dai lacci dell'io-mio e dell'attaccamento. Inoltre abbiamo riflettuto circa la meditazione sull'impermanenza che è la classica via buddhista per approdare alla disidentificazione radicale e alla chiara spaziosità che ne consegue (*anattā*, «non sé»).

La consapevolezza, la comprensione, la disidentificazione, insomma i capisaldi della pratica, investono le emozioni in profondità. Anzitutto perché, rafforzandosi la fiducia nel cammino, le emozioni afflittive diventano sempre più incompatibili con quel riorientamento della mente-cuore che una pratica fiduciosa tipicamente favorisce. È perciò inevitabile che queste emozioni perdano sempre più potere e autorità. Tipico delle emozioni distruttive è il loro carattere separativo. Al contrario le emozioni positive della gioia, dell'amore e simili hanno un carattere unitivo e quindi, oltre a essere una ricchezza in sé, queste emozioni sono un fondamentale aiuto per la pratica.

Tuttavia, come si accennava, fino a quando l'io-mio – come senso di appropriazione, di paura che l'emozione finisca, di attaccamento insomma – si annida nelle emozioni dette positive, il lavoro deve continuare. Fino al momento in cui esso diventa un movimento via via più spontaneo di discernimento e sensibilità.

7. Una sensibilità come quella appena menzionata non è la sensibilità abitualmente intesa. Infatti, la sensibilità che si può definire spirituale o religiosa, al contrario della sua versione più diffusa, non è autocentrata. In proposito, così, mirabilmente, annota Krishnamurti:

Essere religiosi è essere sensibili (*sensitive*) alla realtà. Il tuo essere totale – corpo, mente e cuore – è sensibile al bello e al brutto, all'asino legato a un palo, alla povertà e alla sporcizia di que-

sta città, al riso e alle lacrime, a ogni cosa intorno a te. Questa sensibilità per l'esistenza intera è fonte di bontà e di amore. [...] Ciò che conta non è il piacere o il dolore, bensì, piuttosto, essere in comunione con tutto, essere sensibili al brutto e al bello⁹.

E ancora:

La mente è diventata profondamente insensibile perché è così tanto preoccupata di sé. Però essa vede la necessità di diventare interamente [*completely*] sensibile perché senza sensibilità non c'è intelligenza e perciò non c'è amore¹⁰.

Come potremmo guardare a tale «sensibilità religiosa» nell'ambito dell'insegnamento del Buddha? Sappiamo quanto spesso nelle scritture siano poste in risalto amorevolezza e compassione (*mettā* e *karuṇā*). Sappiamo anche che esse appartengono alla retta intenzione o disposizione mentale. Quest'ultima è – nella prospettiva dell'Ottuplice Sentiero – intimamente associata con la retta comprensione o saggezza. Insomma l'amore come un comprendere-sentire non egocentrato, cioè senza attaccamento, ossia *equanime*. E arriviamo qui a una dimensione chiave nel Dhamma – l'equanimità (*upekkhā*), che è assolutamente essenziale e, tuttavia, non di rado risulta fraintesa o comunque sottovalutata.

Cominciamo col dire che, nella pratica del Dhamma, l'equanimità, al pari della consapevolezza, è onnipervasiva. Infatti sin dall'inizio del cammino ci viene chiesto di coltivare una consapevolezza o attenzione o osservazione *non giudicante*, ossia tendenzialmente equanime. La consapevolezza, a mano a mano che viene esercitata, compresa e realizzata, si profila come una facoltà ben distinta dal pensiero e dalle emozioni. Essa, piuttosto, con il maturarsi della pratica, si manifesta come una pace viva e chiara e, insieme come contemplazione intuitiva ac-

⁹ J. KRISHNAMURTI, *Think on These Things*, Harper & Row, New York 1970, p. 184.

¹⁰ ID., *Collected Works*, vol. XVII: 1966-67, Krishnamurti Foundation - Kendall/Hunt, Dubuque 1992, p. 269.

cogliente e impersonale. Oltre che vasta, se così, impressionisticamente, si può dire.

Queste caratteristiche ci indicano con evidenza come equanimità matura e consapevolezza matura siano l'una intrinseca all'altra, quasi due facce di una stessa medaglia. Coltivare la capacità di essere presenti a ciò che è presente, ossia praticare la consapevolezza, ci rende più equanimi, essere più equanimi ci rende più consapevoli.

Il potere della consapevolezza prolungata sta nell'impatto che essa ha sui nostri pensieri, stati d'animo ed emozioni. Quando affrontiamo un groviglio di emozioni con piena coscienza, questa attenzione prolungata tranquillizza il disordine e la confusione interiori. Più la piena coscienza prende piede più il nostro disordine interiore si placa¹¹.

8. Dunque più coltiviamo la consapevolezza più diventiamo equanimi. Conviene, per meglio comprendere, rivolgersi a un esempio tratto dalle scritture. Il Buddha, mentre è intento a insegnare, si accorge che ci sono discepoli distratti e svogliati.

A causa di ciò il Tathāgata non è soddisfatto, non sente soddisfazione. Tuttavia egli rimane privo di inquinanti mentali, consapevole e chiaramente discernente¹².

Cioè egli è insoddisfatto senza però ombra di attaccamento, ostilità o confusione. Subito dopo è descritto un identico atteggiamento allorché il Buddha è soddisfatto per l'attenzione e la diligenza dei suoi monaci. Dunque, conclude il testo, il Buddha «dimora nell'equanimità *libero da soddisfazione e insoddisfazione*»¹³.

Siamo, mi sembra, in presenza di quella sensibilità spirituale di cui si è detto e che ben si potrebbe definire *sensibilità equanime*: infatti egli sente soddisfazione

¹¹ T. BENNETT-GOLEMAN, *Alchimia emotiva*, Rizzoli, Milano 2002, p. 50.

¹² *Majjhima Nikāya* 137 (in *The Middle Length Discourses of the Buddha* cit., p. 1071).

¹³ *Ibid.*

e insoddisfazione e, al tempo stesso, è libero da soddisfazione e insoddisfazione, ossia è del tutto disidentificato da queste reazioni. Dunque per niente oscurato dagli inquinanti mentali e, insieme, pienamente consapevole e discernente, il Buddha è nella più compiuta sensibilità:

In ciò che è visto ci sia solo ciò che è visto, in ciò che è udito ci sia solo ciò che è udito, in ciò che è percepito ci sia solo ciò che è percepito, in ciò che è conosciuto ci sia solo ciò che è conosciuto¹⁴.

Altrove nelle scritture si parla di sensazioni molto spiacevoli e dolorose che però, afferma il Buddha, «non si fermavano nella mia mente e non la invadevano»¹⁵.

Oppure di sensazioni specialmente piacevoli e gioiose che, parimenti, non si fermano e non invadono le sua mente¹⁶.

Appare evidente che questa sensibilità equanime è sinonimo di una saggezza discernente (*insight*), che è capace di cogliere il carattere fluido e non solido («non si fermavano né invadevano») di sensazioni, pensieri ed emozioni. Ovvero il flusso emotivo-cognitivo viene *sentito e conosciuto* così come è, secondo verità, senza le molteplici alterazioni abitualmente presenti nella mente. E, in virtù di questa equanimità sensibile, il nostro agire comincerà a uscire dalla confusione, dalla reattività e dalla paralisi a tutto vantaggio di azioni più adeguate, più giuste e, al tempo stesso, *più spontanee*.

Dunque l'autentico non attaccamento è il luogo della più perfetta sensibilità, ricettività e disponibilità, vale a dire il contrario di indifferenza. È il luogo dell'amore autentico¹⁷.

¹⁴ Udāna I, 10 (10), in R. GNOLI (a cura di), *La rivelazione del Buddha* cit., vol. I, p. 608.

¹⁵ *Majjhima Nikāya* 36 (in *The Middle Length Discourses of the Buddha* cit., p. 377).

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ D. TEUNDROUP e A. DESJARDINS, *Dialogue a deux voies*, Paris 1993, p. 194. Le parole qui citate sono di Lama Denis Teundroup.

9. Quanto all'azione spontanea come frutto dell'equanimità sensibile, si tratta di un tema che vediamo particolarmente sviluppato nel buddhismo Mahāyāna. G. N. Nagao attira la nostra attenzione sulla definizione di equanimità che ci fornisce Sthiramati (VI secolo)¹⁸. In tale definizione, oltre alla qualità specifica fondante di pace profonda al di là di perturbazioni umorali ed emotive, che è propria dell'equanimità, ne è posto in risalto altresì il carattere *dinamico*. Essa, infatti, è descritta come un «flusso tranquillo» non soggetto a sforzo o tensione di alcun genere. Inoltre all'equanimità si attribuisce una particolare agilità e flessibilità che, combinata con il non sforzo, inclina all'azione spontanea.

A proposito di tutto quanto si è detto finora circa l'equanimità e le qualità in essa convergenti, ovvero consapevolezza, sensibilità, spontaneità, mi sembra opportuno fare la seguente annotazione: la pratica meditativa intesa nel senso più lato (e quindi inclusiva dell'esercizio della consapevolezza in azione), come sopra si è visto, procede con molta gradualità. Quindi sarebbe ingenuo da parte nostra immaginare sostanziosi sviluppi dell'equanimità in un breve arco di tempo. È opportuno, invece, a questo proposito, portare alla mente una famosa immagine di Shunryu Suzuki Roshi: la pratica è come una nebbiolina sottile attraverso la quale facciamo una passeggiata. Alla fine ci ritroveremo con sorpresa bagnati fradici assai di più che se ci avesse colto un acquazzone¹⁹. Ossia il progresso interiore in genere non è visibile a occhio nudo. Tanto è vero che, come sa chi si coltiva la meditazione, non di rado succede che, dopo aver concluso che nulla è cambiato, ci accorgiamo che, in realtà, ciò non è vero. Per esempio, grazie a una circostanza in-

¹⁸ G. NAGAO, *Tranquil Flow of Mind. An Interpretation of «upekṣā» in Indianism et Bouddhisme*, in AA. VV., *Mélanges offerts à Mgr. Etienne Lamotte*, Université catholique, Louvain 1980, pp. 246-58. La parola indicante «agilità» è *karmaṇyatā*.

¹⁹ S. S. ROSHI, *Mente Zen, mente di principiante*, Ubaldini, Roma 1976, p. 40.

solita, notiamo sorpresi che la nostra reattività è diminuita e che la nostra capacità di essere in contatto con la sofferenza nostra e altrui si è accresciuta.

Inoltre, col tempo avvertiamo che la nostra mente si è fatta, per dir così, meno ingombrante, proprio perché la consapevolezza/equanimità ha alleggerito il potere delle abitudini emotive e percettive e, altrettanto, il potere di tutta la proliferazione discorsiva che tali abitudini portano con sé. Nota bene: non di rado l'equanimità tende a essere idealizzata e quindi a essere reputata irraggiungibile dagli stessi praticanti, anche perché la potenza degli inquinanti mentali è così grande da far cadere continuamente nell'oblio una cosa della massima importanza: vale a dire che la via regia per coltivare la nostra equanimità è il lavoro sulla *non equanimità*, ossia sull'egocentratezza e sulle sue manifestazioni.

Come indicano chiaramente le scritture, è attraverso la realizzazione dell'illusorietà dell'io/mio e in virtù della percezione dell'impermanenza che l'equanimità diventa «purificata e raggiante»²⁰.

Ma per compiere il passo definitivo – prosegue lo stesso *sutta* – occorre lasciare andare qualsiasi attaccamento, compreso l'attaccamento a questa equanimità radio-sa. Infatti la presenza di attaccamento, in qualsiasi forma, mostra che l'equanimità non è ancora compiuta. Allorché essa si compie e tutti gli attaccamenti e gli inquinanti mentali si dissolvono, allora sopravviene la liberazione o somma felicità (*paramasukha*).

Ma l'equanimità – si è detto più sopra – non è soltanto il fondamento della saggezza liberante, essa è anche il fondamento dell'amore. Infatti le qualità dell'amore così come appaiono nel *Canone* – ossia gentilezza amorevole (*mettā*), compassione (*karuṇā*), gioia compartecipe (*muditā*) – sono *immancabilmente* accompagnate dall'equanimità (*upekkhā*). Come a dire che, al pari del-

²⁰ *Majjhima Nikāya* 140 (in *The Middle Length Discourses of the Buddha* cit., p. 1092).

le prime tre qualità, anche l'equanimità è, a pieno titolo, una faccia dell'amore. Jacob Needleman a proposito di grandi figure spirituali così scrive:

Il loro fervore era di un genere che riusciva spesso incomprendibile per chi era vicino a loro, essendo radicalmente non egoistico e impersonale. Dentro questo fervore prevaleva una certa misteriosa stabilità e calma. La saggezza ci dice che dentro di noi c'è una coscienza che può amare in modo imparziale²¹.

E questo è un punto cruciale che, tuttavia, non sempre risulta compreso. Nel campo del Dhamma le quattro «dimore divine» (nome tradizionale collettivo per la *mettā* e le tre altre qualità) oggi in Occidente si praticano per lo più con interesse, entusiasmo e diligenza. Il che ben corrisponde alla frequenza e alla sollecitudine con le quali l'esercizio di queste virtù è insegnato nel *Canone*. Ciò che talora, appunto, sembra sfuggire è che l'equanimità, oltre a essere una pratica in sé, basata sulla ripetizione di frasi evocatrici di equanimità (così come avviene per la pratica di *mettā* e delle altre qualità amorose), deve essere sempre più il fondamento implicito delle altre «dimore divine», fondamento che conferisce a esse l'autenticità.

Infatti, senza la coltivazione di *upekkhā* – il che, ricordiamolo, avviene comunque esercitando la consapevolezza non giudicante ed equanime – le altre «dimore divine» potranno certo essere espressione di sentimenti caldi, di emozioni espansive ma sarebbero però prive della loro specificità dharmica o spirituale. Sarebbero infatti stati mentali ancora autocentranti e quindi, inevitabilmente, fragili e inaffidabili, legati alle nostre preferenze, capaci di trasformarsi in pochi attimi nel loro contrario. Facciamo un esempio ricorrendo a Meister Eckhart, là dove egli dice:

Io lodo il distacco anche più di ogni misericordia, giacché la misericordia consiste nel fatto che l'uomo esca da sé stesso per anda-

²¹ J. NEEDLEMAN, *A Little Book of Love*, Random House, New York 1996, pp. 62-63.

re verso le miserie del suo prossimo, cosicché il suo cuore si turba. Il distacco permane in se stesso, e non si lascia turbare da nulla²².

Ora nell'insegnamento del Dhamma quella misericordia turbata non sarebbe considerata compassione autentica, ossia equanime. Sarebbe invece considerata compassione ancora inquinata dal cordoglio, turbamento naturale e comprensibile, ma che indebolisce la compassione, perché la riporta all'io-mio.

Tuttavia, per chiarire ancora, vogliamo sottolineare che la compassione e le altre meditazioni «sublimi», fintanto che l'autoreferenzialità è presente, non sono in grado di evolversi verso la loro espressione più matura, compiuta e autentica. Che è quella di essere illimitate (*ap-pamāna*), incondizionate, universali, calde e impersonali. La compassione pienamente realizzata include in modo uguale tutti gli esseri. Cosicché la saggezza e la compassione appaiono come la luce e il calore di una libertà profonda nella quale non può darsi alcuna forma di attaccamento.

Mi piace, in conclusione, ricordare le parole ardenti di Meister Eckhart, nelle quali echeggiano le voci dell'equanimità, della coscienza luminosa e del cuore amoroso fuse insieme nel mistero di una gioia profonda:

Nessuno è più gioioso di colui che si trova nel più grande distacco [...] il distacco è preferibile a tutto; infatti esso purifica l'anima, rischiarla la coscienza, infiamma il cuore, risveglia lo spirito²³.

²² MEISTER ECKHART, *Del distacco*, in *Opere tedesche*, a cura di M. Vannini, Firenze 1982, p. 110.

²³ *Ibid.*, p. 118.