

L'ARTE DI SCOMPARIRE  
IL SENTIERO DEL BUDDHA  
VERSO UNA GIOIA NON FUGACE

di  
AJAHN BRAHM

*Titolo originale dell'opera*  
THE ART OF DISAPPEARING  
THE BUDDHA'S PATH TO LASTING JOY  
(Wisdom Publications, Inc., Somerville)

*Traduzione di*  
LETIZIA BAGLIIONI

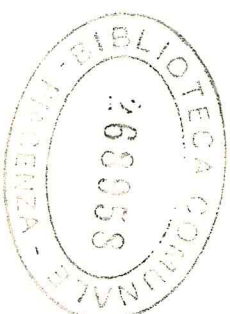
Ajahn Brahm

L'ARTE

di

SCOMPARIRE

*Il sentiero del Buddha  
verso una gioia non fugace*



Ubalдини Editore - Roma

© 2011, Ajahn Brahm  
© 2016, Casa Editrice Astrolabio - Ubalдини Editore, Roma  
[www.astrolabio-ubaldini.com](http://www.astrolabio-ubaldini.com)

## LA CHIAVE È LA COMPrensIONE

Per meditare non occorre fissare l'attenzione sul respiro, sforzarsi di lasciar andare il passato e il futuro o zittire la mente discorsiva. Basta contemplare la sofferenza e comprenderla direttamente, in qualunque forma si presenti. Scoprirai che, se lo comprendi, il mondo scompare. Quel mondo che una volta era il tuo parco giochi perde importanza, smetti di frequentarlo. Il parco giochi dei sensi, del passato e del futuro, del sesso e dei sogni, sfuma. Succede non perché lo fai succedere, ma come reazione spontanea di una mente che conosce la sofferenza. La meditazione prende il posto delle cose che cominciano a sfumare. Nessuno diventa un meditante: la meditazione avviene. È un sentiero, un percorso, e questi sono cartelli stradali, punti di riferimento lungo la via della completa vacuità e cessazione. Accade da sé quando ti sganci e lasci andare.

Il Buddha insegnò che la sofferenza dev'essere compresa pienamente. Quando incontrate qualunque tipo di difficoltà o problema, delusioni, dolore fisico o mentale, non rifiutatevi: comprendeteli. Invece di metterlo sotto il tappeto, esaminate e inquadrare bene il problema finché non svanisce e capite che non vi riguarda. A quel punto il collegamento con il mondo esterno si interrompe e inizia il collegamento con il mondo interno. Vi muovete in direzione opposta: non più fuori, verso il mondo, ma dentro, verso la mente. Alla fine, lascerete andare anche la mente e farete esperienza della completa cessazione, del *nibbāna*; sarete uno degli *arabants*. Sarebbe proprio bello.

## 2

## Rivolgere la mente al presente

Durante un ritiro lungo bisogna procedere con dolcezza. Bisogna rilassarsi e adattarsi gradualmente. A poco a poco, con il passare dei giorni, la routine diventa piacevole. Si scopre la bellezza di avere la maggior parte della giornata tutta per sé.

Ma in circostanze ottimali, e quando l'ambiente non offre praticamente alcun ostacolo o impedimento, si scopre che i maggiori impedimenti e ostacoli sono nella mente. Con tutto quel tempo a disposizione è possibile provare noia, irrequietezza, sonnolenza o frustrazione. Ciò nonostante, è importante dedicare tempo alla meditazione. Senza la solitudine e il tempo per incontrare la mente non ci si accorgerebbe neppure dell'esistenza di quegli ostacoli.

LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO  
E L'ATTENZIONE AMOREVOLE

Una tecnica di meditazione utile, soprattutto quando avete da fare, è la consapevolezza del corpo. Spesso, dopo un'interruzione non è facile ritrovare la calma. Invece di passare subito alla consapevolezza del presente, al silenzio, al respiro, alla *mettā*, o a qualunque altro tipo di meditazione, sedetevi e prendete coscienza delle sensazioni del corpo. Concentrarvi sulle sensazioni fisiche aiuterà a scioglierle. È



utile soprattutto se siete stanchi o malati. Ed è relativamente facile.

Per aumentare l'efficacia dell'esercizio raccomandando un'attenzione amorevole. L'attenzione amorevole non è solo presenza mentale, ma è trattare le sensazioni con dolcezza e compassione. Siete non solo consapevoli delle sensazioni, ma anche gentili e delicati nei loro confronti. Gentilezza e delicatezza, associate alla presenza mentale, aiutano a restare in contatto con l'oggetto e contribuiscono a calmarlo e pacificarlo. Ad esempio, se vi fanno male le ginocchia o una parte del corpo è tesa, aggiungere alla consapevolezza un tocco di compassione per voi stessi aiuta a mantenere l'attenzione sul corpo.

Trovo che sia un esercizio molto utile da associare alla meditazione camminata. Quando faccio la meditazione camminata il corpo, dopo un po', tende a surriscaldarsi e quando poi vado a sedermi a volte è stanco e indolenzito. Le sensazioni fisiche che avverto sono pronunciate, evidenti e catturano l'attenzione. Sono un oggetto ideale per iniziare a meditare e contrastare la tendenza alla dispersione. Inoltre, l'esercizio ha un effetto calmante quando si passa dal movimento della meditazione camminata all'immobilità della seduta. È un bel modo per raccogliersi e non disperdere la presenza mentale.

Concentrare l'attenzione amorevole su una parte indolenzita o dolente aiuta a lenirla. L'esperienza mi ha insegnato che le sensazioni fisiche di dolore o disagio tendono a diminuire quando le osservo con attenzione amorevole. Sembra non rispondere non solo alla consapevolezza che ricevono, ma anche alla gentilezza dello sguardo. Pensate ai cantanti che i monaci dedicano agli ammalati. Concentrarsi su un altro estendendo la benevolenza o *mettā* sembra avere un effetto positivo. Immaginate che effetto può avere su di sé. Dato

che siamo molto più vicini a noi stessi che a chiunque altro, soffiandoci di attenzione amorevole certe parti del corpo può trasformare le nostre condizioni fisiche. A volte l'effetto è evidente, soprattutto in uno stato di meditazione profonda quando la mente ha più forza. Il dolore viene 'fulminato' dalla gentilezza e sparisce subito, perché la mente è molto forte. Basta portare l'attenzione in quel punto e il risultato è immediato. La presenza mentale associata alla *mettā* e alla compassione ha un potere sorprendente. Durante un ritiro, se siete malati, indolenziti o doloranti (e con l'età succede sempre più spesso) usate l'attenzione amorevole. Il beneficio lo sentirete anche dopo, quando mediterete sul respiro.

Osservando le sensazioni del corpo (quelle presenti al momento) e prendendovene cura, esercitate quella che chiamo 'consapevolezza silenziosa del presente'. Quando osservate le sensazioni del corpo la consapevolezza silenziosa del presente accade spontaneamente. Sulle sensazioni fisiche non c'è molto da dire, piacevoli o spiacevoli che siano. È proprio perché non si prestano a dialoghi, concetti e parole sono un oggetto di meditazione ideale per calmare la mente discorsiva. Entrando in contatto con le sensazioni, invece di pensare, gettate un ponte utilissimo fra il mondo esterno e la consapevolezza silenziosa del presente, predisponendovi alla consapevolezza del respiro.

#### CALMARE L'IRREQUIETEZZA CON IL BODY SWEEPING

Ho scoperto che la tecnica del *body sweeping*, o percorrere la superficie del corpo con l'attenzione, è particolarmente utile alle persone irrequiete. L'ho proposta a uno dei miei ultimi ritiri, con grande soddisfazione dei partecipanti. Erano



per lo più dirigenti, persone molto indaffarate. Erano così irrequieti che tenerli impegnati con qualcosa si rivelò la strada più adatta. L'esercizio di percorrere lentamente il corpo, dai piedi alla testa e viceversa, osservando le sensazioni, riuscì finalmente a calmarli. Questa è una tecnica di meditazione attiva, ma centrata nel presente. Non avendo granché a cui pensare, al termine della seduta erano già più tranquilli. Naturalmente, chi ne era in grado passò alla fasi successive, e con mia soddisfazione alcuni di loro fecero le loro prime belle esperienze di meditazione.

Per un insegnante è sempre un piacere quando un allievo scopre la meditazione. È bello sentirsi dire: "Ero molto concentrato, ma senza sforzo. Non udivo nulla. Ero completamente raccolto in me stesso. Stavo proprio bene". A volte, gli allievi che raggiungono livelli profondi sono proprio quelli da cui meno me lo aspetterei. È straordinario; e a volte tutto comincia con la meditazione sul corpo.

Visti i risultati, vi incoraggio a fare questa pratica. Quando meditate, non restate semplicemente lì a non far nulla o a sonnecchiare. Non lasciate mano libera ai pensieri con la scusa di 'essere consapevoli del presente'. Piuttosto, coltivate la consapevolezza del corpo. In questo caso non mi riferisco a prendere coscienza della vera natura del corpo. Quel tipo di contemplazione del corpo è più adatta a chi già conosce la meditazione profonda. Qui si tratta semplicemente di prestare attenzione alle sensazioni fisiche. È uno strumento in più da usare durante una lunga giornata di ritiro.

Potendo scegliere fra diversi metodi meditativi vi annoierete meno, soprattutto nei primi giorni. Se sviluppate fin da subito la consapevolezza silenziosa del presente usando tecniche come la meditazione sul corpo, la meditazione crederà gradualmente e tenderà spontaneamente al presente,

al silenzio. Più tenderete a qualcosa, più esercitate un'abilità, più diventerà naturale. È così che educiamo la mente, con lo stesso principio. È come imparare a giocare a tennis. L'istruttore invia la palla sempre nella stessa parte del campo, e l'allievo deve colpirla di dritto. La stessa sequenza si ripete tante volte finché la risposta diventa automatica. Analogamente, coltivando spesso la consapevolezza del presente in silenzio diventerà un'abitudine.

#### L'IMPORTANZA DELLA GIOIA

Una volta giunti alla consapevolezza silenziosa del presente la meditazione diventa gioiosa. Quella gioia (contentezza, interesse, gusto) è una delle esperienze più importanti in meditazione. È ciò che vi tiene sul cuscino e vi impedisce di annoiarvi, di diventare irrequieti e cominciare a pensare: "Oddio, ancora due mesi e mezzo di ritiro, riuscirò a sopravvivere?". Quel pensiero deriva dal fatto che non ricavate alcun piacere dalla meditazione, altrimenti direste: "Ancora due mesi e mezzo di ritiro, che pacchia!".

Nella meditazione, la gioia non si ottiene con la volontà o con la forza, o nutrendo molte aspirazioni e aspettative. La gioia viene dalla tranquillità. Praticando la consapevolezza amorevole del vostro corpo generate la capacità di essere svegli a ciò che fate. Ed essendo amorevoli, non forzate troppo la mano. La gioia nasce da lì.

Coltivando l'amorevolezza eviterete anche la negatività e l'atteggiamento critico che danno tanti problemi in meditazione. A volte, il pessimismo fa nascere pensieri del tipo: "Non ci riesco. Non serve a niente. L'insegnamento non serve a niente, la religione non serve a niente, la vita non serve a niente". Alla negatività si rimedia con l'attenzione amore-



vole. Con l'attenzione amorevole la mente diventa bella, aperta e dolce. Se sentite un moto di rifiuto per le sensazioni del corpo, 'massaggiate' o 'accarzzate' i pensieri negativi con l'attenzione amorevole: eviterete così che i pensieri e le sensazioni negative diventino grossi problemi.

#### LA FACOLTÀ DELLA PRESENZA MENTALE

L'altra cosa importante, oltre all'atteggiamento amorevole, è l'attenzione. L'attenzione è il supervisore: siete coscienti di quel che fate e capite come si muove la mente. Se non avete presenza mentale, se passate la seduta a fantasticare o a dormire, siete inconsapevoli di quel che accade e state solo perdendo tempo. È preferibile mezz'ora di meditazione concentrata, in cui siete veramente attenti, che sedere ore e ore in uno stato di torpore o distrazione. Usare le sensazioni fisiche per coltivare la consapevolezza stimola quell'aspetto della meditazione, quella particolare abilità e forza della mente. Quando viene il momento di mettere da parte le sensazioni, la presenza mentale è già affilata perché è stata stimolata e suscitata. Quando procederete a osservare il presente o il silenzio, la presenza mentale è già sviluppata.

La presenza mentale osserva il respiro. Se l'attenzione tende ad allontanarsi dal respiro ve ne accorgete e la riportate indietro. È quella funzione della presenza mentale che chiamiamo 'la sentinella'. La sentinella intercetta i nemici. Lascia passare solo chi ne ha il diritto. In questa similitudine (ad esempio, AN 7:67), la sentinella alle porte della città ha ricevuto precise istruzioni su chi può entrare e chi sono i nemici. Ovviamente, se la sentinella è mezzo addormentata, tutte le istruzioni del mondo saranno inutili. D'altro canto, potrebbe essere perfettamente sveglia e osservare attenta-

mente i banditi che entrano ed escono, e anche questo non va. La sentinella deve sì restare vigile, ma anche ricordare le istruzioni. Lo stesso vale per la presenza mentale: dev'essere pronta a riconoscere quello che accade e seguire le istruzioni riguardo a cosa osservare e come farlo. È come qualcuno che vigila sul vostro comportamento. Se la consapevolezza nota che siete poco accurati o che andate alla deriva, corregge il tiro. Questa è la facoltà della presenza mentale (*sati indriya*), ed è importante rafforzarla gradualmente.

Meditando, a volte si prova stanchezza o sonnolenza, soprattutto dopo un pasto abbondante o un periodo di intensa attività. A volte, il corpo alterna fasi di alta e bassa energia. In qualche caso è semplice stanchezza. Se non è ora di andare a dormire, rimanete seduti e fate pace con la stanchezza. Anche se non siete perfettamente presenti, non combattete la stanchezza. Quando restate seduti senza combattere non spredate energia con reazioni negative. Aprite il cuore alla stanchezza e trattatela gentilmente; di solito non dura a lungo.

A volte la stanchezza è più che altro pigrizia. Ma c'è un'importante differenza fra la pigrizia e la vera e propria stanchezza. Se siete pigri non coltivate la presenza mentale, ma vi concedete quasi una fuga dalla vita reale, probabilmente sull'onda di sentimenti negativi. Ma se avete un pizzico di saggezza ammetterete che come fuga non è neanche l'apatia non è affatto una condizione piacevole. È molto meglio coltivare la presenza mentale con esercizi come la consapevolezza del corpo. Quando la presenza mentale si rafforza, l'umore migliora ed è possibile osservare l'attimo presente, il silenzio o il respiro, in poche parole, meditare. E poter meditare fa sentire più fiduciosi e contenti. Soprattutto agli inizi, è importante rendervi conto che *potete* meditare, che ne siete capaci. Una volta appurato che potete



meditare, avrete la spinta e la motivazione per andare più a fondo.

La fase più difficile e delicata della meditazione è la prima, quella che precede la consapevolezza gioiosa del respiro o ciò che definisco il 'bel respiro'. In questa fase la meditazione può sembrare noiosa o poco interessante. A volte è faticosa e frustrante. Ma una volta arrivati al bel respiro, che è il punto cruciale nella meditazione, siete sulla buona strada. Quindi, all'inizio proponetevi di raggiungere quello stadio e fidatevi di poterci arrivare. Di lì in poi l'insegnante ha un ruolo secondario. La sua funzione si limita a fornire istruzioni precise su come approfondire la meditazione. Immerete alla svelta, perché la meditazione vi interessa e volete farla. Ne siete affascinati e diventa come un hobby che non vi stanca mai, che vi diverte.

La presenza mentale è importante non solo in meditazione, ma deve essere coltivata nell'arco della giornata. Quando mangiate, ad esempio, cercate di essere consapevoli di quel che fate. Non c'è bisogno di pensare o parlare. Un utile esercizio è quello di concentrarsi su un boccone alla volta. Invece di averne uno in bocca e un altro già pronto sul cucchiaino, come succede di solito, fate attenzione a quello che state mangiando. Quando andate al gabinetto, non portatevi appresso da leggere; osservate solo cosa significa urinare o defecare. In questo modo suscitate la presenza mentale nelle normali attività quotidiane; quando poi vi sedete a meditare, restare presenti al corpo, e successivamente al respiro, sarà più facile. È un modo per mettere a punto gli strumenti necessari al processo della meditazione. A poco a poco rafforzate i 'muscoli' della mente, in primo luogo la gentilezza e la consapevolezza. Meditare diventa molto più facile; appena vi sedete, la mente si calma.

#### PACIFICARE I PROBLEMI

Una mente calma è una cosa bella, stupenda. Quando la mente è piena di pensieri e dispersiva assumiamo facilmente atteggiamenti negativi. Non è possibile avere sempre pensieri positivi, perché, alla lunga, pensare tende a prendere la china della negatività e della critica. Sapete com'è quando si parla a lungo con qualcuno; si comincia da un argomento elevato, ma prima o poi la conversazione perde quota. Lo stesso succede quando pensiamo; perciò, fate attenzione.

Più state in silenzio, più sarete felici. Ecco perché dovrete indirizzare i vostri sforzi alla quiete. E non dimenticate la compassione, che ha un effetto calmante. La gentilezza e la compassione addolciscono i problemi e leniscono il dolore. La gentilezza produce calma perché reca in sé la qualità del *samatha*, ossia calmare e pacificare. In particolare favorisce la tranquillità fisica, motivo per cui le sensazioni fisiche si stemperano quando sono investite da un'attenzione amorevole. Gli acciacchi e i dolori a livello muscolare o scheletrico, come pure l'irrequietezza, tendono a svanire. E quando rivolgete alla mente gentilezza e compassione, l'attenzione amorevole tende a calmare e sciogliere le difficoltà, i problemi, l'angoscia. È come se dicesse: "Non ti preoccupare, va tutto bene. Non angustiarti, non temere". Pacificando quella condizione e trovando la calma, vi liberate dalla tirannia del pensiero e dal dolore della negatività.

È terribile dover convivere con la negatività. Ma potete sempre scegliere di distogliere la mente dalle qualità negative, dal perfezionismo, dalla rabbia, l'infelicità, l'irritazione o lo scoraggiamento, e rivolgerla a qualità serene, calme ed energizzanti. Quando lo fate con attenzione amorevole, quando vi prendete cura del presente, il presente è più che



accettabile. Quando sorridete agli altri, gli altri vi sorridono, e quando ve ne prendete cura, in genere si prendono cura di voi. Perciò, se vi prendete cura dell'attimo presente, sarà un presente migliore.

Il nostro stato mentale infonde all'oggetto cui rivolgiamo l'attenzione una qualità corrispondente, che a noi appare come una caratteristica dell'oggetto. Se abbiamo uno stato d'animo negativo, tutto sembra brutto e negativo, e la sgradevolezza rende difficile restare nel presente. Ma non dipende dalla natura del momento presente, dipende da come lo guardate. L'attenzione amorevole trasforma l'attimo presente in un attimo piacevole e lo rende facile da guardare. Non abbiamo più bisogno di rifugiarsi nel passato e nel futuro o di essere irrequieti, perché stiamo bene dove stiamo. Lo stesso è per il silenzio. Se lo amate, il silenzio della mente, il vuoto, lo spazio fra le parole, diventerà bello. E visto che è bello e che lo amate non ve ne allontanate. La meditazione si rafforza e voi progredite. Siete contenti e vi dite: "Ehi, sto meditando davvero!".

#### OTTENERE I RISULTATI CAMBIA TUTTO

Mai meditare cercando il risultato. Anche se tutti vorremmo vedere risultati, anche se vorremmo veder accadere certe cose, il desiderio stesso lo impedisce. Piuttosto, portate nella meditazione l'attenzione amorevole, attivate le cause, e i risultati verranno da sé. I risultati, a loro volta, confermano l'efficacia della meditazione e la vostra competenza. È una magnifica sensazione, è quel senso di grandezza, meraviglia, bellezza e soddisfazione che vi fa dire di essere sulla strada giusta. E saperlo è un'altra esperienza piacevole. È una sorta di effetto valanga.

L'attenzione amorevole è un prerequisito per la consapevolezza del presente e la meditazione sul respiro. Ci permette di osservare a lungo il respiro che entra ed esce riconoscendo le cause che lo rendono possibile. La causa non è la forza di volontà, ma una presenza mentale accurata e consapevole della dinamica del processo. Vi prendete cura del respiro, siete gentili con il respiro e con voi stessi, oltre ad avere presenza mentale. Di conseguenza, il respiro è piacevole e facile da osservare.

La qualità del respiro è specchio fedele della mente. Se siete tesi, il respiro è teso. Se vi arrabbiare, diventa superficiale e rapido. Quando un uomo vede una ragazza che gli piace, può sentirsi togliere il respiro. Notate come emozioni quali il desiderio, il rancore o la collera influiscono sulla respirazione. Quindi, se osservate il respiro con attenzione amorevole, la meditazione diventa molto più facile. Se siete gentili con il respiro, avrete in cambio un respiro gentile. Se gli sorridete, vi sorriderà e diventerà piacevole.

Una volta giunti al respiro piacevole, siete a buon punto. Il respiro diventa così bello che vi fa venir voglia di guardarlo. Ne avrete sentito parlare mille volte, tanto che forse vi è venuto a noia; ora però lo fate davvero. Vi calmate, e la prospettiva di un ritiro lungo non vi spaventa più, è come essere in vacanza. La meditazione si sviluppa, cresce e fiorisce, e voi vi divertite un mondo. Più osservate il respiro che entra ed esce, più diventate tranquilli e silenziosi. Ricordate: state meditando per calmare e acquietare la mente.

In questa fase non cercate di investigare. Non mettetevi a pensare, sforzandovi di capire. C'è solo una cosa da capire: la quiete. I grandi pensatori del mondo sanno pensare, ma non necessariamente raggiungono una comprensione profonda. Quelli che sanno rendere silenziosa e tranquilla la propria mente sono rari: aspirate a essere fra quei pochi.

Scoprite quale livello di quiete siete in grado di creare, o piuttosto, di lasciar accadere nella mente. In una mente molto calma non succede quasi nulla. Non tenete l'apatia che può emergere all'inizio come effetto collaterale della quiete. L'apatia svanisce presto, e la quiete diventa vibrante, potente, piena di energia. Quell'energia immobile è il nostro obiettivo. Nella meditazione profonda non c'è movimento ma abbiamo più energia di un reattore nucleare.

È una pratica graduale. Meno la mente è attiva, più possiede energia, e più la consapevolezza diventa forte. Alla forza si accompagna una grande chiarezza, una chiarezza naturalmente amorevole e vitale. Con la felicità e la compassione che l'accompagna, approfondire la meditazione sul bel respiro è facile. Avete superato il punto critico, la 'salita' è finita. Lo sforzo non serve più, a mano a mano si lascia andare e la meditazione accade da sé. È a questo stadio che la capacità di lasciar andare l'interventista (il soggetto che controlla, pensa, fa) diventa essenziale. Provatoci e state a vedere cosa accade.

#### COMPRENDERE IL BUDDHA

Se leggete i *sutta* per sapere cos'ha detto il Buddha, vedrete che la vostra esperienza e le sue descrizioni corrispondono. A quel punto siete un buddhista autentico, piuttosto che un buddhista superficiale o intellettuale. Capite le parole del Buddha e il suo stile di vita, capite il metodo con cui calmava la mente e le facoltà mentali per trovare silenzio, pace e una felicità impareggiabile. La pratica si riflette sulla vostra salute, sul vostro comportamento e sulla vostra vita. Diventate un essere umano più felice e più efficace. Alla fine, potrete condividere l'energia, la saggezza, la

compassione, la comprensione e l'esperienza derivanti dalla pratica. Potrete diventare un insegnante, o insegnare con l'esempio del vostro modo di essere. In entrambi i casi, ne sarà valsa la pena.