

PATRICIA FELDMAN GENOUD - ISTRUZIONI DEL 22 LUGLIO 2014

Stasera parlerò di un argomento a cui Charles ha già accennato stamattina nelle istruzioni, e che è un aspetto piuttosto importante degli insegnamenti.

Il ritiro che stiamo conducendo si basa sui quattro fondamenti della consapevolezza. Vorrei qui brevemente ricordarli: il primo fondamento della consapevolezza è il **corpo**, e Charles ne ha parlato molto; il secondo fondamento in Pali si chiama *vedana*, ed è la **sensazione, intesa come tonalità di sensazione**; il terzo fondamento è tutto ciò che ha a che vedere con gli **stati mentali**, e ne ho parlato un paio di giorni fa quando ho fatto il discorso sulle emozioni; e il quarto fondamento è la consapevolezza del **dhamma**, la natura delle cose, le leggi fondamentali dei fenomeni, e ne parlerò probabilmente la prossima settimana.

L'argomento di questa sera concerne il secondo fondamento della consapevolezza, questa tonalità di sensazione che costituisce una grandissima parte della nostra esperienza, anche se spesso non la notiamo. È interessante come il Buddha l'abbia sottolineata, enfatizzandola come fondamento. Si tratta di un'esplorazione per capire se la nostra esperienza sia piacevole, spiacevole oppure essa non sia né piacevole né spiacevole, e quest'ultima la deduciamo per inferenza, se non è né piacevole né spiacevole allora possiamo dire che è neutra. È stato dato tutto un insegnamento sui tre stati della brama, dell'avversione e dell'illusione, e ci si può davvero rendere conto di come in realtà tutti gli insegnamenti siano interconnessi fra loro, per esempio la seconda nobile verità consiste nella brama come causa della sofferenza. Quello a cui siamo interessati è un processo, un processo dinamico, è un verbo. Thich Nhat Hanh usa dire che noi non siamo una cosa, una cosa fissa, ma siamo un verbo, un'attività, siamo un processo continuo, e cominciamo a rendercene conto quando siamo un po' più presenti, a partire dalla nostra esperienza.

Il Buddha ha spiegato tutti i suoi insegnamenti come una catena di condizioni causali, che sorgono uno come conseguenza dell'altro, e uno degli anelli di questa catena, cosiddetta della **coproduzione condizionata**, è la **sensazione**. È un insegnamento molto pragmatico, che potete mettere in pratica dal momento in cui lo ascoltate. Perché? Perché abbiamo un corpo, abbiamo una mente, e siamo sempre sentendo, provando qualcosa. Siamo esseri sensoriali, siamo in grado di sentirla, questa vita. E come la sentiamo? La sentiamo attraverso i cinque sensi fisici, e naturalmente il sesto senso, che è la coscienza, la qualità del conoscere, c'è una sesta percezione, in cui siamo consapevoli dei nostri pensieri, delle nostre immagini mentali.

È molto semplice da capire. Prendiamo un esempio, quello del vedere. Di solito facciamo l'esempio dell'udire ma adesso preferisco utilizzare il vedere, perché accade continuamente, non lo menzioniamo spesso perché non è facile da cogliere, ma appena c'è un oggetto fisico nella realtà ecco che c'è la coscienza visiva, e vediamo. Oppure facciamo l'esperienza del tatto attraverso il corpo, ed è così per ciascuna esperienza. Succede dunque che ciascuno di questi stimoli sensoriali condizioneranno la nostra mente e il nostro corpo attraverso il contatto. E questo contatto fa sorgere cosa? Proprio la tonalità della sensazione. A volte il contatto è piacevole, altre volte spiacevole, altre volte ancora né piacevole né spiacevole. E non è una cosa che accade saltuariamente, accade sempre, in ogni singolo istante è presente questa tonalità della sensazione.

La prossima spiegazione è importante. C'è una sensazione piacevole, dunque c'è un gradimento di quella sensazione piacevole, e ne vogliamo di più. C'è una sensazione spiacevole, non ci piace, non la vogliamo, oppure ce ne volgiamo sbarazzare. Se c'è la terza tonalità, ci sconnettiamo dall'esperienza o entriamo in confusione. Queste sono precisamente le basi perché sorgano la brama, l'avversione e l'illusione.

Mi ricordo quando ho fatto questa grande scoperta, a un ritiro. Di solito quando faccio dei ritiri lunghi mi porto delle tavolette di cioccolato... è il mio piccolo piacere! Quindi c'è una tavoletta di cioccolato che deve durarmi un certo numero di giorni. Se vi piace il cioccolato questo darà vita a una sensazione piacevole. Quindi ne mangio un pezzo e poi mi dico, va beh, il resto per domani. Quante volte mi sono finita quella tavoletta di cioccolato tutta in una volta! Quindi cosa succede? - è una cosa davvero interessante da osservare, è proprio grazie a questa esperienza che ho capito veramente questa tonalità che va con la sensazione - sento che è piacevole, però non dura abbastanza, voglio un'altra "botta" di quel cioccolato. Questa è esattamente la causa che porta al voler afferrare. Solo che quando cominciamo a mangiare troppa cioccolato, come ho fatto quel giorno, arriva il momento in cui non è più tanto piacevole, e lì l'esperienza diventa spiacevole, e quindi ci fermiamo per evitare la spiacevolezza. È abbastanza semplice, no? Se non siamo consapevoli della piacevolezza, ed è quello che mi successe quel giorno, continuiamo a volerne di più. È un fattore di base che quando una cosa ci piace ne vogliamo di più, e lo stesso vale per una sensazione spiacevole nel corpo che non vogliamo sentire. La maggior parte del tempo non siamo consapevoli di questa esperienza, chiunque non mediti non avrà una chiara idea di questa esperienza, non cercherà quindi di esaminarla da vicino. Quindi cosa succede? Viviamo in uno stato di reattività, reagendo automaticamente a ciò che sta accadendo. Reagiamo sulla base del volere, e quindi ci aggrappiamo, oppure un'altra reazione che conosciamo molto bene è quella di voler allontanare o sbarazzarci di quello che non ci piace.

Cosa succede allora quando questa reazione automatica entra in gioco? Usciamo dall'esperienza effettiva. Questo è molto importante, perché questo movimento che si verifica in questa catena di cause e condizioni non è più la **brama**, ma è l'anello successivo, quello dell'**attaccamento** e, come sapete, l'attaccamento è causa di grande dolore. Dunque c'è il contatto, la sensazione (qualunque sia la sua tonalità), la brama, e questo successivamente porta all'attaccamento. Nella tradizione tibetana lo chiamano "il gancio", ci si aggrappa, oppure si spinge via. Ma ogni volta che ci aggrappiamo a un'esperienza, qualunque essa sia, ogni volta che ci attacchiamo ad essa, c'è un processo di identificazione, e questo è proprio ciò che esaminiamo da vicino ogni volta che pratichiamo. Perché è così importante? Perché è proprio questa identificazione che fa nascere il senso dell'io, me, mio. Appena c'è questo attaccarsi a qualunque cosa, c'è un senso di possesso - mio - una sorta di importanza di sé - io - ed è qui che diventa molto chiaro come da questo anello dell'attaccamento si passa a quello successivo che è quello del divenire. È così interessante diventare consapevoli di questo processo!

Facciamo un esempio molto semplice. Arrivate qua e vi scegliete la vostra posizione nella sala. Quanto ci vuole prima che pensiate, sedendovi, questo è il mio posto? Ecco l'identificazione, questo è mio! Succede con gli oggetti, e questo è un esempio molto semplice, ma succede anche con le persone, succede in tantissimi ambiti diversi. L'ho visto molto bene in un ritiro che ho fatto, questa identificazione, questo attaccamento: in quel ritiro c'era una persona che era molto confusa e che continuava a sedersi al mio posto, è stato così interessante vedere quello che la mente è riuscita a creare intorno a questa situazione, davvero straordinario. Oppure a volte ci sono delle tazze diverse nella sala da pranzo, e voi vi scegliete la vostra tazza, e poi improvvisamente non è più dove l'avete lasciata, ed ecco che parte tutta una storia! In un ritiro ci diamo la possibilità di vederlo, ed è davvero importante, perché questa è esattamente la causa della sofferenza... mio.

Io, me, mio... uno si chiede, chi sono io come tipo di persona? Mi identifico come una persona di questo o quel tipo... per esempio una persona a cui piace camminare nella natura la mattina... questa sono io. Quante descrizioni diamo di noi stessi, non è vero? Quindi il modo in cui una persona vede se stessa è quello che fa nascere la **personalità**. E non c'è nulla di sbagliato in una personalità, ma se ci fissiamo su determinati atteggiamenti allora può esserci questo senso di attaccamento, e quindi il divenire si crea proprio intorno a un'opinione fissa, a una condizione fissa,

ecco che avviene una cristallizzazione, invece che un processo diventa una cosa molto solida – il modo in cui io mi vedo. E questa idea di chi sono io si costruisce intorno a com'è che io mi sento sicura, oppure com'è che io mi sento bene, di solito sono queste le due tipologie. Quindi ci definiamo sulla base di quello che ci dà una soddisfazione temporanea e, da questo punto del divenire abbiamo avuto un momento di esperienza soddisfacente, ma proprio perché ci siamo identificati con essa, secondo gli insegnamenti buddhisti, il Buddha dice, soffriamo - mi riferisco alla sofferenza collegata alla reattività.

Cosa succede dunque? Ciò che è piacevole ovviamente non può durare, perché è proprio la legge delle cause e condizioni che fa sì che le cose cambino, quindi anche se cerchiamo di aggrapparci, in maniera molto ferma a volte, la spiacevolezza comunque accadrà, anche se cerchiamo di non farne esperienza. Quindi ci saranno dei momenti in cui saremo separati da ciò che è piacevole, è una cosa inevitabile, e lo sappiamo, solo che non viviamo sulla base di quella comprensione. Ci sforziamo invece di avere sempre quello che vogliamo, o quello che ci piace, e questo è esattamente il modo in cui nutriamo la reattività, perché senza neanche rendercene conto cerchiamo sempre di ottenere sempre di più ciò che è più piacevole, e questo di per sé è sofferenza, semplicemente perché alle volte non sarà possibile. Perché allora siamo così testardi? Perché qualche volta funziona, anzi spesso funziona! È questo il problema! E al giorno d'oggi ci sono tanti modi per evitare ciò che è spiacevole. Questa è la tendenza normale di una persona che non ha praticato. Il Buddha la chiama una persona non addestrata, non formata, che vive sull'onda di questa spinta della **brama**, dell'**avversione** e dell'**illusione**, che non vede chiaramente, e così continuiamo a girare in cerchio. E questa è la ruota del *samsara*.

Così, dunque, continuiamo ad alimentare il ciclo continuo del **contatto**, della **sensazione**, della **brama**, dell'**attaccamento**, del **divenire**, e della **sofferenza**. Questa è solo una parte dell'intero ciclo, che è formato da dodici anelli, però sicuramente è la parte che ci interessa di più come meditanti, perché è quella in cui possiamo fare qualcosa. Ciò che è interessante è che questo ciclo non è predeterminato, non è fatalistico, non c'è un senso di rassegnazione per cui tanto le cause e le condizioni sono queste e non ci si può fare nulla, c'è invece davvero un modo in cui si può rompere questa catena di cause e condizioni, ed è questo quello che stiamo facendo. Cos'è dunque che può rompere la catena del condizionamento? Una **consapevolezza** appropriata, che porta alla **saggezza**. Secondo l'insegnamento del Buddha c'è un punto debole in questa catena, ed è quello tra l'anello della sensazione, intesa come tonalità di **sensazione**, e l'anello della **brama**. Quindi, come ho detto, il ciclo normale è che ciò che è piacevole condiziona il volere, la sensazione spiacevole condiziona il non volere, ciò che è neutrale condiziona lo scollegamento, una disconnessione, come quando diciamo, ah, tanto non succede niente, non sento niente, e quindi mi estraneo. Quando portiamo la consapevolezza c'è sempre qualcosa di interessante nell'esperienza. Quindi quando portiamo la consapevolezza alla piacevolezza, spiacevolezza o neutralità di qualsiasi esperienza, vale a dire portiamo la consapevolezza a questa tonalità della sensazione, senza avere un immediato movimento reattivo, questo è un momento di libertà. Straordinario. Ci sono altri modi, ma questo è l'anello debole, ed è quello che a mio avviso per noi è il più facile da sperimentare, perché possiamo essere completamente consapevoli di ciò che è piacevole, apprezzarlo, viverlo nella sua interezza e completezza, senza il movimento del volerci aggrappare, e quindi non soffriremo, e lo stesso vale con le altre due tonalità. È esattamente quello che succede quando c'è questa consapevolezza continua, che fluisce in un'attenzione attimo dopo attimo, lo percepiamo immediatamente - ah, c'è un po' meno di reattività del solito - o forse ce n'è tanta meno, c'è una maggior spaziosità, un maggior agio. Sono certa che molti di voi sanno esattamente di cosa sto parlando, non tanto a livello intellettuale ma come esperienza personale, e quanto sia interessante osservare questo processo.

Qual è allora l'atteggiamento che aiuta ad andare nella direzione della non reattività? Semplicemente prendendosi il tempo di notare – piacevole, spiacevole – questo è esattamente il modo per essere più in contatto con ciò che è! Di solito non ce ne accorgiamo, perché accade così velocemente, siamo così indaffarati, siamo così tanto nella testa, ci avviciniamo o ci allontaniamo così velocemente. Prendendo dunque un esempio molto semplice di una sensazione corporea che potrebbe essere spiacevole cerchiamo di esplorarla un pochino di più senza fuggire immediatamente da questa sensazione. E anche se abbiamo reagito possiamo comunque essere consapevoli della reazione. Ciò che succede è che anche in questo movimento dell'allontanarci siamo presenti, stiamo osservando e siamo consapevoli del fatto che vogliamo qualcosa che non è presente. Noi rincorriamo costantemente delle cose che non sono presenti - e questa è la brama, ed è la sofferenza - invece di essere presenti a ciò che sta veramente accadendo. È un movimento velocissimo quello di uscire dall'esperienza che stiamo facendo, e magari crearci tutta una storia nella testa, invece di viverla. Possiamo invece rimanere in un atteggiamento molto semplice di consapevolezza, di interesse, per cui riconosciamo, attraverso l'esperienza diretta, questo è semplicemente spiacevole, tutto qui! È così liberatorio quando cominciamo a rapportarci all'esperienza presente, a quello che sta succedendo, senza crearci intorno tutta una storia!

Questo è esattamente quello che è successo in un periodo nella mia vita in cui ero piuttosto malata. Ovviamente quest'esperienza, come fanno tutti quelli che sono stati malati, era molto spiacevole, ma la pratica mi è stata davvero utile nel rapportarmi a quella condizione del corpo. Uno potrebbe pensare, “Non è che dovrò essere malata per essere in grado di praticare!”, beh, il Buddha usa una parola, *samvega*, che può essere tradotta come “urgenza spirituale”, e quest'urgenza spirituale ti sveglia, perché qui c'è una scelta. Si è trattato di un'esperienza davvero molto interessante in relazione alla comprensione della tonalità della sensazione, ho imparato tantissimo rispetto alla possibilità di rimanere presente invece di scappare. Non sto dicendo che questo può essere possibile sempre, però è interessante il pensiero o la storia che a volte ci si racconta, “Ok, qualsiasi momento, ma non ora”! E invece è esattamente il contrario, perché prestando una maggiore attenzione a quello che stava accadendo, invece di combatterlo, stavo riguadagnando forza.

È una cosa che possiamo sperimentare su noi stessi. Già durante questo ritiro, prestando attenzione a questa tonalità della sensazione, possiamo osservare come il corpo influisce sulla mente e la mente influisce sul corpo. Per esempio, siccome non è che qui che succedano tante cose, il momento del pranzo può essere davvero un avvenimento: avete il profumo del cibo, lo vedete, può essere molto stimolante, e quindi possiamo osservare come una cosa sia semplicemente piacevole, “Ah, piacevole”, e poi osservare il momento in cui ci facciamo prendere da tutta una storia. Possiamo invece provare a gustare il cibo, imparando a percepire la piacevolezza e la spiacevolezza in quanto tali, la loro esperienza diretta. Poi, se c'è un maggiore addestramento mentale, possiamo cogliere la **reazione** alla piacevolezza e la **reazione** alla spiacevolezza. Con l'esempio del cibo è facile notare la piacevolezza, e quanto durerà questa sensazione fino a che non arriva la pulsione a volerne di più. E il fatto di notare questo desiderio va benissimo, è la reazione verso questo desiderio che diventa l'**attaccamento**. Osserviamo dunque ripetutamente questo processo, che accade non una sola ma più volte nell'arco della giornata: quando si sta mangiando, quando si sente qualcosa, quando si guarda un bel paesaggio. Con i propri stati d'animo, per esempio, se c'è la gioia allora lì la tonalità è piacevole, oppure c'è l'irritazione, che è spiacevole, ovviamente, e allora può esserci la reazione, “Io questo non lo voglio”. In questo modo esploriamo come si può spezzare questo ciclo del condizionamento, e senza dubbio si capirà come sia estremamente utile nutrire la consapevolezza. Ognuna di queste tonalità di sensazione è impermanente. Tra la sensazione e la brama, dunque, questo è l'anello debole, e non ha importanza

quale sia la cosa a cui prestiamo attenzione, si tratta di non aver bisogno di aggrapparci o di sbarazzarcene.

Un insegnante tanto tempo fa mi ha detto una cosa che mi ha molto aiutato: “Se senti avversione, può darsi che ci sia qualcosa di spiacevole che non hai notato”, ed è esattamente così, l’ho verificato tante volte, quando sorge l’avversione, c’è sempre qualcosa di spiacevole che passa inosservato, perché questa è una reazione alla spiacevolezza. A volte possiamo notarlo con i nostri pensieri quando ci sono altre persone intorno, è davvero interessante. Per esempio, a volte quando sto mangiando ho la sensazione che ci sia qualcuno che sta guardando come mangio, e mi sento giudicata, e questo ovviamente è un condizionamento, uno schema mentale molto antico. Notare questo pensiero non ha nulla a che vedere con l’altra persona, quindi basta semplicemente notare, “Ah, c’è avversione”. Oppure può esserci il pensiero “Che aspetto ho?”, e questo pensiero è spiacevole, questo è semplicemente un pensiero spiacevole, e quando c’è questo riconoscimento la mente si acquieta immediatamente, è una cosa straordinaria da osservare, c’è un lasciar andare. C’è una costante azione di ribilanciamento non appena torniamo presenti e notiamo “Ah, questo è quello che sta accadendo”, è sufficiente, non c’è bisogno di sbarazzarsi del pensiero, o di complicare le cose, basta vedere chiaramente, *vipassana*, vedere le cose così come sono. E allora cosa succede? Dallo spiacevole si trasforma in neutro, perché comunque questa tonalità di sensazione c’è sempre. Quindi, né piacevole né spiacevole... sospiro di sollievo!

Terminerò quindi questo discorso dicendo qualche parola sulla **tonalità neutra**. Non è così facile da cogliere, così se uno vuole cominciare a prestare attenzione a questo aspetto è meglio cominciare con la tonalità piacevole/spiacevole. Quando non sappiamo se è piacevole o spiacevole, allora per inferenza possiamo dire che è neutra. È in questo modo che possiamo cominciare a comprendere che quando ci siamo scollegati, ci siamo persi - e siamo sempre un po’ persi - probabilmente il tono della sensazione era neutro. Quindi succede che non notiamo, e questa neutralità spesso porta alla noia, è noia perché non siamo connessi, oppure per alcune persone porta alla sonnolenza. Però se riusciamo a essere presenti a questa tonalità neutra, per esempio rimaniamo sul respiro - e il respiro forse è scelto proprio perché è neutro -, questo inclinerà la mente verso uno stato di agio e benessere perché non c’è intensità come nella piacevolezza o spiacevolezza. C’è dunque uno stato di equilibrio che porta a calma, stabilità della mente ed equanimità. Quindi, se siamo interessati, possiamo cominciare a sperimentare questa sensazione neutra con la nostra ancora.

Ogni volta dunque che c’è una qualità della consapevolezza c’è il contatto con l’esperienza, ogni volta che non c’è il contatto siamo persi, quindi ogni volta che ritorniamo possiamo notare, “Ah, ecco, tonalità della sensazione”, e lo possiamo fare in modo che la mente continui a essere interessata. Questo alimenta lo stato di presenza attimo dopo attimo, e man mano che la mente diventa più quieta e riesce a stare di più nel momento presente cominciamo a vedere la natura impermanente delle cose, e anche la loro natura di non affidabilità, e la loro natura impersonale, che sono le tre caratteristiche universali dell’esistenza.

La saggezza nasce dunque dal rimanere veramente nel presente, vedendo questa nascita della reattività. Possiamo dunque vedere la mente che si muove – dal **contatto**, alla **sensazione**, alla **brama** - e in quel momento, se non c’è brama, se non c’è la catena della reattività... questa è libertà. Possiamo dunque percepire cosa sia la libertà cominciando a vedere, nella nostra stessa esperienza, come si costruisce la sofferenza, e come ogni volta che reagiamo c’è sofferenza, ogni volta che c’è l’assenza di una reazione c’è l’assenza della sofferenza. E diventa molto chiaro che non è necessario cadere nell’identificazione, e questo è il seme che porta all’equanimità, e questa equanimità è davvero speciale... è un equilibrio della mente, una mente che semplicemente non vacilla, in cui non c’è né attaccamento né avversione, e nel momento in cui nella mente c’è equanimità, c’è pace.

Terminerò con una citazione di Sharon Salzberg: “Avere questa calma radiante e questo equilibrio della mente che non vacilla che noi chiamiamo equanimità è essere come la terra. Questo vuol dire essere a casa nella propria vita. Ci accorgiamo che questo universo è troppo grande da afferrare, ma è la misura perfetta per lasciar andare”.