

La pratica dei Brahmavihāra

Ajahn Sucitto

© 2008 - The Middle Way

Brahmā è il nome che nel buddhismo si attribuisce alle divinità supreme, ed i *Brahmavihāra* sono i regni o le dimore dei vari *Brahmā*. Nei termini della nostra dimensione mentale, *Brahmavihāra* indica invece la gentilezza (*mettā*), la compassione (*karuṇā*), la gioia condivisa ossia la contentezza per la buona fortuna o il benessere di qualcun altro (*muditā*), e l'equità o l'equanimità (*upekkhā*). Questi sono gli stati mentali che trascendono i confini della mente ordinaria.

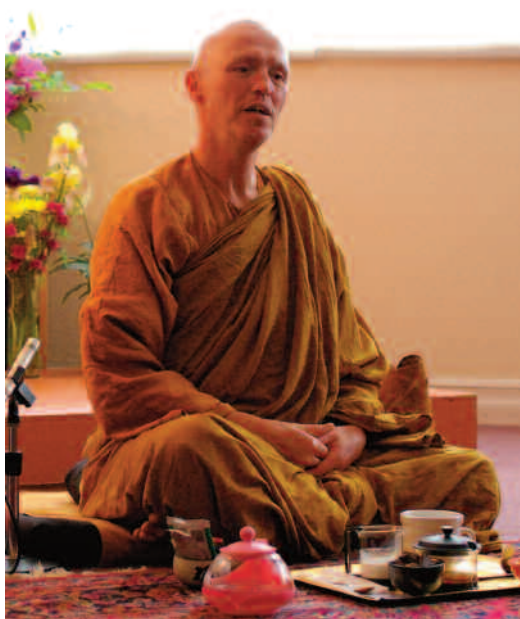
La maggior parte di noi può constatare che all'interno dell'esperienza cosciente esistono cose verso le quali proviamo resistenza o che tendiamo a respingere ed a bloccare, che ci innervosiscono un po', che disapproviamo. Ci sono poi cose che ci interessano, altre che non ci interessano particolarmente ed altre ancora alle quali siamo mediamente interessati, fino ad arrivare a quel genere di cose che decisamente detestiamo. In breve, all'interno del campo della nostra consapevolezza disponiamo di una serie di modelli o impronte di resistenza. La nostra capacità di relazionarci, di entrare in sintonia con l'esterno e di rispondere è contenuta all'interno dei confini di una resistenza oltre la quale non ci è possibile di collegarci con alcunché. Ci irrigidiamo. Capita che in alcune situazioni ci annebbiamo. Ci possono essere persone che rifiutiamo o alle quali opponiamo resistenza. Si può anche arrivare a provare una sensazione di violenza o di aggressività verso coloro che non ci piacciono,

poiché la violenza e l'aggressività sono spesso le reazioni immediate alla sensazione di essere circondati. Ma ad assediareci è la nostra stessa avversione. I *Brahmavihāra* sono i principali strumenti che ci consentono di andare oltre tal genere di limitazioni.

Queste quattro qualità – *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā* – sono tutte descritte negli stessi termini: abbondanti, ampie, senza confini, illimitate, libere da odio e malevolenza verso gli altri come pure verso noi stessi; sono queste le loro caratteristiche essenziali e comuni. Tutte possiedono la capacità di allentare i confini della tolleranza, della comprensione e della

sensibilità, così che la comprensione, la sensibilità e l'empatia risultano ampliate. In virtù di una simile espansione anche il soggetto, ossia noi stessi, risulta espanso: diveniamo più morbidi, più comprensivi, meno chiusi e meno limitati; sorge l'abilità di essere elastici e di saper rispondere a una gran quantità di condizioni. Queste sono le caratteristiche principali rintracciabili nei *Brahmavihāra*.

È necessario distinguere fra la reale esperienza di simili stati mentali e le idee che ci facciamo al riguardo: sono numerose le persone che sposano degli ideali, e si rischia di diventare estremamente idealisti quando parliamo di compassione, di amore per questo e per quello. In realtà, però, non è questo il punto. I *Brahmavihāra* non sono potenti condizioni emotive: non si tratta di avere la mente colma di una lacrimevole compassione,



costantemente, in ogni momento della giornata, di un cuore che sussulta al minimo cenno di una qualsiasi creatura che sperimenta il più lieve disagio. Né fanno riferimento all'essere atrocemente sensibili verso qualsiasi cosa sul pianeta: "Questo è essere davvero compassionevoli", così pensiamo. Vivere in questo modo, però, sarebbe eccessivamente doloroso e per nulla compassionevole verso noi stessi.

METTĀ

Il Buddha descrisse queste cose con una terminologia significativamente negativa: l'amorevole gentilezza, per esempio, è non-avversione. Pensiamo che l'amore sia una bella cosa da sperimentare, meglio se in gran quantità. A tonnellate e tonnellate, meglio ancora! L'amore può essere considerato uno stato davvero dolce e frizzante. Eppure, la non-avversione è più simile a qualcosa di questo genere: "Bene, ti ho conosciuto per tutto questo tempo e non c'è un solo aspetto di te per il quale provi avversione". Al che, si potrebbe rispondere: "Be', grazie davvero!". Ci piace pensare a *mettā* come a uno stato di dolcezza piuttosto che di non-avversione: ma è assai più profonda la capacità di non generare insofferenza o paura verso qualsiasi aspetto di se stessi o degli altri, verso qualche aspetto del corpo, uno stato mentale o un comportamento. La non-avversione è davvero 'qualcosa': si riferisce a ciò che non accade, a come la mente non si contrae. Questa è una descrizione più accurata di *mettā*.

'Amore' è una parola troppo usata e logora, perché pare che si possa amare qualsiasi cosa, dalle patatine fritte alle automobili; è come lo zucchero, lo mettiamo dappertutto. Ciò che invece vogliamo veramente coltivare è la capacità di riconoscere l'avversione, di non desiderare qualcosa e sentirsi inquieti e nervosi per qualcos'altro, e rilassarci su questa comprensione. Non dobbiamo pensare che ogni cosa sia fantastica; dobbiamo solo evitare di irrigidirci e di respingere le cose. La non-avversione è questo: un cuore più ampio.

Lo scopo dei *Brahmavihāra* è la scoperta di uno spazio di serenità piuttosto che un frizzante entusiasmo. Per sviluppare questa ca-

pacità è necessario saper riconoscere la differenza fra un oggetto e la nostra risposta ad esso. Le cose non sono essenzialmente odiose. C'è qualcosa in noi che coglie, di esse, quel che non ci piace. Più restiamo stabili nella comprensione della natura effimera e priva di ulteriore significato delle cose, più comprendiamo che tutti i significati vengono imposti da noi, non in modo conscio ma dagli schemi karmici della mente. Non è qualcosa che facciamo deliberatamente. Possiamo addirittura sentirci impotenti a rispondere in modi differenti: "Non posso fare a meno di provare avversione per i ragni. Non ce la faccio a sopportarli". Le nostre inclinazioni karmiche s'agganciano a particolari risposte e spesso sentiamo che l'unica possibilità è fare quel che ci suggeriscono. E invece possiamo. Possiamo iniziare a riconoscere l'oggetto e notare che l'avversione verso quell'oggetto non è l'oggetto stesso. È un altro, un diverso strato dell'esperienza che si colloca sull'oggetto, sulla persona, sullo stato o sull'esperienza. È un comportamento. Un comportamento mentale.

Possiamo anche avere impressioni davvero cupe di noi stessi, impressioni per nulla necessarie, maldestre e inutili. In particolare, talvolta capita di sentirsi deboli in relazione ai nostri schemi mentali, alle nostre abitudini, al nostro *kamma*. Ed ecco che cadiamo in depressione. Ma come può, questo, esser di giovamento? Eppure si può andare ancor più in là, criticandoci per essere caduti nella depressione. Riuscite a vedere quanto la situazione possa ingarbugliarsi? Per questo la non-avversione deve includere il non mancare di rispetto a noi stessi. Ciò potrebbe implicare un maggior realismo nei riguardi del proprio corpo e della propria mente. Quanto buoni dovete diventare prima di smettere di criticarvi? È solo interrompendo questo processo che si possono trovare lo spazio e le risorse adatte che ci consentono di cambiare noi stessi e di sostenere tale cambiamento.

Con il maturare della pratica iniziamo a separare l'esperienza del contatto immediato dalla risposta. Vediamo le due cose come distinte. E possiamo capire che la risposta, la reazione, il comportamento, ciò che vi stiamo

aggiungendo richiede uno sforzo. Tale comportamento è aggiuntivo. Non è possibile odiare in modo rilassato. Si è sovraccarichi. La mente è coinvolta, attivata. E durante questo processo di sviluppo della meditazione si può giungere a percepire quell'attivazione, quel cambiamento. Potete sentire l'energia, potete sentire lo sforzo. E perciò potete anche lasciarlo andare. Si può iniziare a rilassare questo sforzo involontario.

Uno degli esercizi della meditazione consiste nell'imparare a compiere uno sforzo, qualcosa di volontario ed utile. Impariamo a rilassarci, a fare un passo indietro, ad andare avanti, ad avvicinarci e retrocedere. Impariamo a riconoscere ed a rilassare lo sforzo che alimenta l'avversione verso le cose: questa è non-avversione. E quando lo facciamo per un po', è interessante notare che si comincia a percepire amabili le cose. Le cose in se stesse sono solo quel che sono. Sono meravigliose, perché sono quel che sono. Non sono qui per disturbarci o per darci piacere. Sono solamente quel che sono.

Vi è una unitarietà di fondo che rende amabili tutte le cose. E amarle significa lasciare che esse siano quel che sono. Questo è amare. Amare significa permettere, concedere a qualcosa la libertà di essere quel che è, inclusi noi stessi. Questo è amore, non un certo qual bollire.

KARUṆĀ

La qualità di *karuṇā*, la compassione, è basata sulla constatazione della fragilità di fondo degli esseri, inclusa la propria. È basata sulla constatazione dell'impotenza degli esseri in termini di malattia, vecchiaia e morte. Siamo tutti quanti vincolati a questo ciclo. Non c'è nulla che possiamo fare. Tenetelo bene a mente per voi stessi e per gli altri esseri umani. Dobbiamo riconoscere questa impotenza e continuare a riconoscerla per esserci vicendevolmente d'appoggio con un appropriato stato del cuore.

Tempo fa accadde che il padre di un mio amico si ammalò improvvisamente e questo mio amico si precipitò da lui. Gli erano stati diagnosticati angina e cancro pancreatico. Il

mio amico si mise a piangere: "Oh papà, caro, vecchio papà!". Era in lacrime per il padre, seriamente preoccupato. I medici poi diedero al padre dei medicinali, e lui prese a migliorare; presto i medici si resero conto che non si trattava affatto di un cancro del pancreas: era cancro alla prostata, molto meno invasivo e assai più trattabile. Non appena la salute del padre migliorò, il senso di tenerezza e stima del mio amico nei confronti del padre iniziò a diminuire in modo proporzionale. Nel giro di pochi giorni riprese a pensare: "Oh, sciocco vecchio rimbambito, ma perché non... Oddio, eccolo, ancora senza le sue pantofole che inciampa ovunque. Ma perché deve farlo? Perché deve proprio accendere la radio?". Dopo un po' concluse che suo padre dovesse star di nuovo bene, perché aveva nuovamente iniziato a non sopportarlo. A questo punto suo padre non era più indifeso. E il mio amico smise di sostenerlo nella sua impotenza, smise di trattarlo con compassione e tornò a notare tutto ciò che del padre non sopportava. Si sentiva ancora una volta irritato nei suoi confronti. Quando una persona è indifesa è diverso, non è forse così?

In realtà siamo tutti indifesi in una certa misura: per questo è importante riflettere sulla malattia, sulla vecchiaia e sulla morte, continuare a tenere ben a mente questo genere di considerazioni. Si può pensare: "Ma io non sto morendo, ora. Sto bene. "Sì, tutti stiamo discretamente bene, ma la contemplazione della nostra inevitabile malattia, vecchiaia e morte è una potente sorgente di compassione. Quando o dove, nella nostra cultura, abbiamo l'occasione di contemplare queste condizioni? Quando le persone iniziano ad invecchiare vengono recluse dove nessuno possa vederle cadere a pezzi. In un certo senso è una vera sfortuna, perché questo diminuisce le nostre possibilità di sperimentare compassione per l'altro.

Per una persona contemplativa le possibilità per sperimentare la compassione sono numerose: anche se siamo fisicamente a posto, iniziamo a comprendere il potere delle abitudini mentali: le compulsioni, le paure, le preoccupazioni, i dubbi e le tensioni. Incontriamo tutto ciò dentro di noi e all'inizio

potremmo essere portati a pensare: “Perché mai dovrei continuare a far così? Ed eccomi ancora qui”. Oppure: “Ancora coinvolto in queste cose, perso in queste altre. No! Quando mi deciderò a crescere?”. Finché perdura la premessa dell’esistenza di un sé o di qualcosa da dire al riguardo, potremmo sentirci esasperati. Però, gradualmente iniziamo a capire che ciò che stiamo sperimentando è *kamma* passato. Gli stati mentali sono vecchio *kamma*. Sono solo il risultato di quanto è avvenuto in precedenza. Sono la manifestazione di un certo grado di debolezza. Se ci lasciamo ammalare o irritare da essi, e agiamo o reagiamo di conseguenza, allora crediamo ad essi come se fossero, in un certo modo, noi stessi. Però sono solo il nostro *kamma*. Gli stati mentali positivi sono solo questo. Gli stati mentali negativi sono solo questo. Non appartengono a nessuno.

Quando iniziamo a sperimentarli in quest’ottica compassionevole — ossia vedendo la debolezza a causa della quale sorgono e fluiscono in noi e negli altri — facciamo un passo indietro rispetto a questi stati mentali. Non per avversione, ma per distacco nei loro riguardi. Allora, al posto dello stato mentale c’è la conoscenza dello stato mentale. Poi, c’è il lasciar andare gli stati mentali, e in questo modo la compassione fa sorgere la qualità del distacco e del superamento dello stato mentale.

La fragilità è una meravigliosa esperienza di contemplazione. Osservate cosa accade quando coltivate questo tipo di riflessione. Invece di incolpare, criticare, preoccuparvi, esercitare pressioni, forzare o disprezzare, contemplate la fragilità della condizione umana e osservate cosa avviene.

Il Buddha ha descritto la compassione come non-crudeltà, astensione dalla crudeltà. ‘Crudeltà’ è una parola davvero forte e ci sono molte cose ad essa affini: il disprezzo, l’incapacità di ascoltare, il non voler essere disturbati. La crudeltà è anche un modo per tagliare fuori gli altri: “Tu non conti nulla”. È l’esatto opposto della compassione: è freddezza, esclusione, distanziamento, disprezzo, rottura. Come praticanti di meditazione noi vogliamo osservare tutto questo: quando lo

facciamo agli altri, quando lo facciamo a noi stessi o quando lo facciamo ai nostri stati mentali. Osservate la non-dolcezza, il non-ascolto. Coltivate la grande mente che ascolta e comincerete a sperimentare la qualità dell’ascolto. Questa poi inizierà a dominare la vostra attenzione più degli stati mentali cui prestate attenzione. Questa è la benedizione della grande compassione.

MUDITĀ

Muditā è la capacità di sperimentare o di mettersi in relazione con la gioia e il benessere degli altri. Ciò si oppone a quella tendenza alla negatività che è talvolta sperimentata come gelosia e, talvolta, come scontrosità o tedio. Il termine *pāḷi* per questa forma di negatività è *arati*. *Arati* è una delle figlie di *Māra*. È una brutta tipa. Rappresenta la negatività, il cinismo, l’umiliazione. Ci spinge a fare affermazioni del tipo: “Di che ti preoccupi? Cosa stai cercando di dimostrare? Tutta questa roba da ‘buone azioni e precetti’. C’è qualcun altro che sta facendo di meglio. Stanno solo cercando di far leva sul tuo lato migliore per ottenere quel che vogliono. È un circolo vizioso: un cane sbrana l’altro”. *Arati* non può vedere la bontà nella mente umana, o non ha fiducia in essa; è incapace di apprezzare ciò che è buono. *Muditā* è, d’altro canto, un movimento che ci allontana da questo stato e ci rende capaci di gioire per il benessere altrui, invece di essere gelosi o cinici.

Nelle culture buddhiste *muditā* è coltivata deliberatamente. In alcuni villaggi della Thailandia o dello Sri Lanka, ad esempio, si suona una campana quando qualcuno compie un bel gesto. È una campana di *muditā*. Tutti dicono: “Oh, bene!”. Ogni volta che qualcuno compie qualcosa di buono si diffonde questo senso affettuoso apprezzamento. Non si tratta di lodare le persone; piuttosto è un: “Ah, ancora della bontà”. Nel buddhismo abbiamo anche un altro termine, *anumodāna*. Alla fine di un discorso di Dhamma, cantiamo: “*Sādhū sādhu sādhu, anumodāmi*”. Significa: “Provo gioia per la tua bontà”.

Quando si manifesta qualcosa di buono, ciò ci procura felicità, vero? Non diciamo: “Io non ce l’ho. Perché non ce l’ho ancora?”. Oppure:

“Scommetto che l’hai fatto solo per dimostrare qualcosa”. Con *muditā* siamo invece felici e grati. Quegli atteggiamenti scontrosi e cinici non affiorano nella mente. *Muditā* è innocenza, invece che cinismo e asprezza. C’è sempre qualcosa per cui sperimentare *muditā*.

UPEKKHĀ

Upekkhā è equanimità ed equità mentale. Si contrappone a quella tendenza verso quel continuo andare su e giù che si presenta quando il *kamma* non è compreso per quel che è. Quando scambiamo il *kamma* con il sé, allora soffriamo dei suoi stessi alti e bassi. Se scambiate gli stati mentali con il sé, allora vi sentirete su con gli stati positivi, e giù con quelli negativi. Quando invece li comprendete come *kamma*, allora c’è una maggior equanimità. È tutto qui.

In meditazione ci apriamo al *kamma* del passato e cerchiamo di non produrne del nuovo. Non è possibile non avere *kamma* passato (*vipāka*, è così che viene chiamato). È impossibile che non si abbia ereditato alcunché, che si sia rinati in questa vita senza un bagaglio. Possiamo invece guardarci dal produrne dell’altro.

Tramite la meditazione siamo più abili nel vedere il nostro *vipāka*, aprirci ad esso e sperimentarlo: il bagaglio ereditato, le abitudini, le confusioni, le compulsioni, le paure e le negatività. E smettiamo di generare tutte quelle reazioni negative, di timore, di colpa, di disgusto, di vergogna e di difesa. È all’interno di questa abilità nell’ascoltare e nell’accogliere il *kamma* passato con compassione ed equanimità che esso infine cessa. Quando non reagiamo alla sua attività è incapace di creare ulteriori impronte. Ciò estende i confini della propria capacità di ascoltare e di essere consapevoli.

Il chiaro risultato del lavoro sulla coltivazione dei *Brahmavihāra* è una consapevolezza in sintonia con quella sensibilità, ricettività e apertura che non ha una causa particolare né un interesse particolare. Non va da nessuna parte. Non vuole essere niente. Siamo così sempre più liberi dalle compul-

sioni e dagli impulsi, liberi dalle prese di posizione. Dimoriamo in quella sensibilità ed in essa iniziamo a trasportare il corpo e la mente così da consentire alla luminosa consapevolezza dei *Brahmavihāra* di sciogliere quei nodi che, altrimenti, perpetuerebbero se stessi e darebbero origine al senso del sé nella ragnatela del *kamma*.

*Da un discorso tenuto da Ajahn Sucitto
all’Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts*

Ringraziamenti a Roberto Bertozzi per la traduzione dall’inglese

Originale: *The Middle Way*, febbraio 2008

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell’originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.