

**Ubiliber, *Linfa 02***

# ACCOGLIERE L'INACCETTABILE

Come vivere appieno un momento spezzato

Traduzione di Teresa Albanese

PEMA CHÖDRÖN

Per la traduzione delle strofe di Tokmé Zongpo è stata consultata la seguente edizione italiana: Ken Mcleod, *Le trentasette pratiche del bodhisattva di Tokmé Zongpo*, traduzione di Sergio Orrao e Livio Agresti, Ubaldini Editore, Roma 2015.  
La traduzione dei passi di Joan Didion invece è tratta da *L'anno del pensiero magico*, traduzione di Vincenzo Mantovani, Il Saggiatore, Milano 2017.

Titolo originale: *Welcoming the Unwelcome*  
© 2019 by the Pema Chödrön Foundation  
by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Publicato da Ubiliber, Roma  
© 2021 Unione Buddhista Italiana  
Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta in alcun modo senza autorizzazione scritta, tranne in caso di brevi citazioni comprese in articoli e recensioni.

ISBN 979 12 80340 03 0

ubiliber.it

## Sommario

Partire da un cuore spezzato	9
Ha importanza?	17
Superare la polarizzazione	25
La sottile arte del fallimento	33
Il sentiero del non-rifiuto	37
Le cose come sono	43
Come non perdersi d'animo	49
Oltre la zona di comfort	57
Parlare dal punto di vista della nostra umanità condivisa	65
L'aspetto delle cose dipende da come le etichetti	71
La pratica della consapevolezza aperta	77
La vita cambia in un istante	83
Vacuità fredda	89
Sperimentare il momento presente	93
Nascita e morte in ogni momento	99
Immaginare la vita senza l'ego	105
La nostra saggezza cambia il mondo	111
Accogliere l'inaccettabile con una risata	117
Imparare dai nostri maestri	121
Missione impossibile	129
PRATICHE PER ACCOGLIERE L'INACCETTABILE	137
Meditazione seduta di base	139
Pratica del tonglen	141
Localizza, accogli, smetti, resta	147
Ringraziamenti	151

A Khenchen Thrangu Rinpoche  
con affetto, devozione e gratitudine per tutto il sostegno  
e tutta la gentilezza che mi ha offerto in tanti anni

*Il nostro scopo è un risveglio completo del cuore e della mente, non solo per il nostro benessere personale, ma anche per offrire beneficio, consolazione e saggezza ad altri esseri viventi. Ci può forse essere una motivazione più importante?*

Nell'avvicinarsi a un insegnamento spirituale è saggio conoscere le proprie intenzioni. Per esempio, potreste chiedervi: “Qual è il mio scopo mentre mi accingo a leggere questo libro dal poco rassicurante titolo *Accogliere l'inaccettabile?*”. Lo state forse leggendo perché la nostra epoca è disorientante e cercate qualche suggerimento per affrontare quello che verrà? Per conoscere meglio voi stessi? Sperate che questa lettura vi aiuti a lasciarvi alle spalle gli schemi emotivi e mentali che compromettono il vostro benessere? Oppure qualcuno ve l'ha regalato con molto entusiasmo e non volete offenderlo lasciandolo sul comodino?

Le vostre motivazioni potrebbero comprendere qualcuna di quelle sopraelencate, oppure tutte. Sono tutte buone ragioni (compresa l'ultima) per leggere questo o qualsiasi altro libro, ma nella tradizione del buddhismo Mahāyāna, alla quale appartengo, quando si comincia a studiare un insegnamento spirituale, va evocata innanzitutto una motivazione ancora più grande, nota come *bodhicitta*. In sanscrito, *bodhi* significa “risveglio” e *citta* “cuore” o “mente”. Il nostro scopo è un risveglio completo del cuore e della mente, non solo per il nostro benessere personale, ma anche per offrire beneficio, consolazione e saggezza ad altri esseri viventi. Ci può forse essere una motivazione più importante?

Il Buddha ha insegnato che tutti noi siamo essenzialmente creature buone e amorevoli e, a causa di questa bontà fondamentale, è naturale

che vogliamo esserci per gli altri, soprattutto per chi ci sta più a cuore o che ha più bisogno. Abbiamo la chiara consapevolezza del fatto che gli altri hanno bisogno di noi come pure la nostra società e il pianeta nel suo complesso, soprattutto in questo momento. Vogliamo fare il possibile per alleviare la paura, la rabbia e la dolorosa assenza di punti fermi che stiamo vivendo, ma quello che succede di solito, quando cerchiamo di renderci utili, è che realizziamo di essere ostacolati dalla nostra confusione e dalle nostre tendenze. Sento dire, per fare un esempio: «Volevo aiutare gli adolescenti a rischio e così mi sono messa a studiare, a fare tirocini e sono entrata nel sociale. Al secondo giorno del mio primo lavoro ho scoperto che odiavo quasi tutti i ragazzi! Il mio stato d'animo era: "Ma perché non possiamo sbarazzarcene e trovarne di più simpatici, disposti a collaborare?". In quel momento mi sono resa conto che prima dovevo purificare la mia azione».

10

La bodhicitta, il cuore risvegliato, parte dal desiderio di liberarci da qualsiasi cosa ci impedisca di aiutare gli altri. Desideriamo essere liberi da quei pensieri confusi e da quegli schemi abituali che offuscano la nostra bontà fondamentale, in modo da poter essere meno reattivi, meno timorosi, meno intrappolati nei nostri vecchi modi di agire. Capiamo che, se riusciamo in qualche misura ad andare oltre le nostre nevrosi e i nostri vizi, potremo essere più disponibili per gli adolescenti, per i nostri familiari, per la nostra comunità in senso lato, o per gli sconosciuti che ci capita di incontrare. Forse dentro di noi continueremo a sperimentare emozioni e reazioni forti, ma se sapremo come lavorarci senza ricadere nella nostra solita routine, allora potremo esserci per gli altri. E anche se non c'è nulla di sensazionale in quello che possiamo fare per renderci utili, altre persone percepiranno il nostro sostegno, e questo è di per sé un grande aiuto.

La bodhicitta parte da questa aspirazione, ma non si ferma lì: è anche un impegno. Ci impegniamo a fare tutto ciò che occorre per liberarci una volta per tutte dalle nostre confusioni, dalle abitudini inconse e dalle sofferenze, perché queste cose ci impediscono di esserci pienamente per gli altri. Nel linguaggio del buddhismo il nostro impegno ultimo è raggiungere l'illuminazione. In pratica, questo significa sapere fino in fondo chi siamo. Da illuminati possiamo essere pienamente risvegliati alla nostra natura più profonda, che significa cuore aperto, mente aperta e disponibilità verso il prossimo. Sapremo che questo è

vero al di là di ogni possibile dubbio, di qualsiasi retromarcia. In quello stato saremo in possesso della più grande saggezza e capacità a noi accessibili e potremo usarle per fare del bene agli altri, aiutandoli a conseguire a loro volta il risveglio.

Per adempiere l'impegno della bodhicitta, dovremo fare tesoro di tutto quello che c'è da imparare sul nostro cuore e sulla nostra mente. È un gran lavoro, che comporterà, con ogni probabilità, la lettura di libri, l'ascolto di insegnamenti e la contemplazione profonda di quanto studiamo. Impareremo molto su noi stessi anche praticando regolarmente la semplice meditazione seduta. Alla fine del libro troverete la spiegazione di una semplice tecnica di meditazione che potete praticare ovunque. Infine, dovremo verificare e chiarire la nostra crescente conoscenza applicandola alla nostra stessa vita, alle situazioni in cui veniamo a trovarci. Nel momento in cui la bodhicitta diventa il fondamento del modo in cui viviamo la nostra quotidianità, tutto quello che compiamo acquista significato, la nostra esistenza ci appare incredibilmente ricca. Per questo è così importante ricordarci il più spesso possibile della bodhicitta.

A volte la prodigiosa motivazione della bodhicitta sorge con facilità, ma quando ci sentiamo ansiosi o assorbiti da noi stessi, quando il nostro livello di fiducia è scarso, essa può sembrare fuori dalla nostra portata. In quei momenti come possiamo sollevarci il morale in modo da generare quel coraggioso desiderio di risvegliarci per il bene degli altri? Come possiamo intenzionalmente trasformare la nostra mente quando si sente limitata?

Chögyam Trungpa Rinpoche, il mio maestro radice, mi ha insegnato un metodo che seguo tuttora per trasformare la mente. La prima cosa da fare è richiamare alla mente un'immagine o una storia toccante, qualcosa che con naturalezza scalda il cuore e mette in contatto con la condizione umana. Magari è stato appena diagnosticato un cancro o una malattia degenerativa a qualcuno per voi importante. Oppure una persona cara con problemi di alcol e droga, che per molto tempo è sembrata stare meglio, ha avuto una ricaduta. O forse un caro amico ha subito un grave lutto. Forse avete visto qualcosa di triste quando siete andati a fare la spesa, per esempio una comunicazione conflittuale tra un genitore e il figlio. O pensate alla senz'altro che vedete sempre nel tragitto per andare al lavoro. O magari siete stati turbati da qualcosa



che avete letto sul giornale, per esempio una carestia, o il racconto di una famiglia che è stata deportata.

Trungpa Rinpoche diceva che per risvegliare la bodhicitta bisogna “partire da un cuore spezzato”. Proteggerci dalla sofferenza – nostra e degli altri – non ha mai funzionato. Tutti vogliono liberarsi dal dolore, ma la maggioranza ci prova in modi che non fanno altro che peggiorare le cose. Ripararci dalla vulnerabilità di tutti gli esseri viventi – che include la nostra personale vulnerabilità – ci separa da un’esperienza piena della vita. Restringe il nostro mondo. Quando i nostri principali obiettivi sono ottenere la comodità ed evitare qualsiasi disagio, cominciamo a sentirci separati, persino minacciati, dagli altri. Ci circondiamo di una rete di paura. E quando molte persone e Paesi adottano questo tipo di approccio, il risultato è una situazione globale caotica, che provoca un’infinità di sofferenze e conflitti.

12

Investire un tale sforzo nel proteggere il nostro cuore dal dolore ci ferisce di continuo. Anche quando ci rendiamo conto che è inutile, è difficile eliminare questa abitudine perché si tratta di una tendenza umana naturale. Quando generiamo la bodhicitta, però, andiamo controcorrente. Invece di ritrarci, risvegliamo il coraggio di guardare direttamente noi stessi e il mondo. Invece di lasciarci intimidire dai fenomeni, accogliamo l’inesauribile ricchezza della nostra vita in tutti i suoi aspetti.

Possiamo entrare in contatto con la bodhicitta semplicemente consentendo a noi stessi di vivere le emozioni elementari senza farci risucchiare dai nostri pensieri e dalle nostre interpretazioni riguardo a esse. Per esempio, quando mi sento sola, posso dare la colpa a me stessa, oppure posso fantasticare su quanto sarebbe piacevole avere qualcuno con cui passare il tempo, ma ho anche la possibilità di entrare semplicemente in contatto con quel sentimento di solitudine e scoprire che la bodhicitta sta proprio lì, nel mio cuore vulnerabile. Posso rendermi conto che la mia solitudine non è affatto diversa da quella che sperimenta chiunque altro su questo pianeta. Allo stesso modo, le emozioni sgradite che provo nel sentirmi esclusa o ingiustamente accusata possono aiutarmi a trovare una connessione con tutti quelli che vivono un disagio simile.

Quando sono imbarazzata, quando mi sento sconfitta, quando mi sembra che in me ci sia qualcosa di radicalmente sballato, la bodhicitta

è presente. Quando ho commesso un grave errore, quando non sono riuscita a fare quello che mi ero riproposta, quando mi brucia aver deluso tutti, in quei momenti ho la possibilità di attingere al cuore risvegliato della bodhicitta. Se entro davvero in contatto con la mia gelosia, la mia rabbia o il mio pregiudizio, mi metto nei panni dell'umanità. Da questa posizione, il desiderio di svegliarsi per alleviare la sofferenza del mondo nasce spontaneo.

C'è una lunga storia di persone che sono riuscite a dissotterrare la loro bontà e il loro coraggio fondamentali attraverso una pratica assidua. Alcune di loro sono famose personalità religiose, ma la maggior parte è meno celebre, come il mio amico Jarvis Masters, che si trova da più di trent'anni in un carcere californiano. Non sempre ci sentiremo ispirati a seguire il loro esempio e ad andare controcorrente senza paura; la nostra fiducia in noi stessi avrà alti e bassi, e sono gli insegnamenti del resto a non chiederci mai di fare il passo più lungo della gamba. Ma se aumentiamo un po' alla volta la nostra capacità di essere presenti alla sofferenza nostra e del mondo, noi per primi saremo sorpresi dal nostro crescente coraggio.

Nella pratica di coltivare un cuore spezzato possiamo costruire per gradi una forza e una capacità di sopportazione sempre più grandi. Trungpa Rinpoche, che aveva un'incredibile capacità di stare alla presenza dei sofferenti senza voltarsi dall'altra parte, evocava spesso un episodio di quando aveva circa otto anni ed era in Tibet. Sul tetto del monastero aveva visto un gruppo di giovani prendere a sassate un cucciolo. Anche se erano piuttosto lontani, riusciva a vedere lo sguardo terrorizzato del cagnolino e a sentire le risate dei ragazzi. Lo stavano facendo solo per divertirsi. Rinpoche aveva desiderato poter fare qualcosa per salvare il cucciolo, ma era impotente. Per il resto della sua vita non ha dovuto far altro che ricordare quell'episodio per far affiorare nel suo cuore un forte desiderio di alleviare la sofferenza altrui. Il ricordo del cane aveva dato un'urgenza particolare al suo desiderio di risvegliarsi. Era questo che lo spingeva, giorno dopo giorno, a fare della sua vita l'uso migliore.

In un modo o nell'altro, molti di noi cercano di fare qualcosa di buono in questo mondo: è una conseguenza naturale della nostra bontà fondamentale. Spesso però le motivazioni positive si mescolano ad altri fattori. Certe persone, per esempio, provano a rendersi utili perché si

sentono male con se stesse; sperano di fare una bella figura agli occhi del mondo; attraverso i loro sforzi, contano di migliorare la loro reputazione, che potrebbe a sua volta aumentare la loro autostima. Basandomi sulla mia lunga esperienza di vita comunitaria, posso dire che queste persone spesso riescono a ottenere grandi conquiste. Senti altri dire di loro: «Maria vale sei persone» o: «Vorrei che tutti fossero come Jordan». Per molti versi, sono proprio quelle che vorreste nella vostra squadra. Al tempo stesso, però, non sembrano essersi avvicinate più di tanto al risveglio. Credo che tutti conosciamo qualcuno che è solito dire frasi come: «Io continuo a dare e non mi ringrazia mai nessuno!». Questo tipo di frustrazione è segno che il problema non è stato elaborato alla radice.

Alcune persone lavorano sodo, notte e giorno, nel campo del volontariato, ma la loro motivazione più forte è tenersi occupate in modo da evitare di percepire la propria sofferenza. Altre sono spinte dall'idea di essere "buone", instillata in loro dalla famiglia o dalla cultura. Alcune sono motivate da senso del dovere o di colpa. Altre fanno del bene per tenersi fuori dai guai. Altre ancora sono guidate dalla prospettiva di una ricompensa in questa vita o forse in un'esistenza futura. Altre sono spinte addirittura dal risentimento, dalla rabbia, o dalla smania di controllo.

14

Se ci guardiamo bene dentro, probabilmente scopriremo che motivazioni come queste si mescolano al nostro desiderio sincero di aiutare gli altri. Per questo non dobbiamo fustigarci, perché tutte queste motivazioni nascono dalla nostra naturale tendenza a cercare la felicità e a proteggerci dalla sofferenza. È anche vero, però, che ci impediscono di entrare in contatto con il nostro cuore e con quello delle altre persone, e questo ci rende difficile aiutare in modo davvero profondo.

La motivazione della bodhicitta, invece, porta a risultati più profondi e duraturi perché si basa sulla comprensione di come nasce la sofferenza. A livello esteriore ci sono le immense sofferenze a cui assistiamo e di cui sentiamo parlare, e che di tanto in tanto potremmo vivere: la crudeltà, la fame, la paura, il maltrattamento e la violenza, che tormentano persone e animali e il pianeta stesso. Ognuna di esse nasce da emozioni come avidità e aggressività, che a loro volta nascono dal non comprendere la bontà fondamentale della nostra vera natura. Questa ignoranza è alla radice di tutta la nostra sofferenza, soggiace a tutto quello che facciamo per danneggiare noi stessi e gli altri. Risvegliando

la bodhicitta, ci impegniamo a superare tutto ciò che oscura la saggezza e la benevolenza innate, tutto ciò che ci separa dalla nostra capacità naturale di provare empatia e fare del bene agli altri.

Questo risveglio alla nostra vera natura non avviene dal giorno alla notte, e anche quando cominciamo a risvegliarci e ci scopriamo sempre più capaci di aiutare gli altri, dobbiamo accettare che non c'è sempre qualcosa che possiamo fare, almeno non nell'immediato. Senza trovare scuse o soccombere all'indifferenza, dobbiamo ammettere che questo è lo stato delle cose. Innumerevoli persone e animali stanno soffrendo in questo stesso momento: che cosa possiamo fare, noi, per impedirlo? Se siamo sul tetto del monastero e vediamo dei ragazzini prendere a sassate un cucciolo, forse sul momento l'unica cosa che possiamo fare è non voltarci dall'altra parte e lasciare che la tragedia che si sta compiendo approfondisca la nostra bodhicitta. Poi possiamo lasciarci incuriosire da ciò che porta le persone a fare del male agli animali. Invece di considerare il comportamento di quei ragazzini come una cosa a noi estranea, possiamo ricercarne le radici dentro noi stessi. L'aggressività e la cecità che soggiacciono a quelle azioni abitano anche nel nostro cuore? Se in questo modo riusciamo a trovare un terreno comune, la prossima volta che ci capiterà di affrontare qualcosa di simile ci troveremo, forse, in una posizione migliore per comunicare. E quando ci saremo risvegliati pienamente alla nostra vera natura, avremo una maggiore capacità di influenzare gli altri. Anche in quel caso, però, quello che potremo fare per renderci utili sarà limitato dalle circostanze.

15

Perciò, quando risvegliamo la bodhicitta, è importante comprendere che la strada sarà lunga. Dovremo insistere per molto tempo e applicare uno sforzo e una pazienza inimmaginabili. La visione suprema della bodhicitta consiste nell'aiutare ogni singolo essere vivente a risvegliarsi alla sua vera natura. La nostra unica possibilità di riuscirci è raggiungere noi per primi l'illuminazione. Lungo il cammino possiamo compiere un passo alla volta, facendo del nostro meglio per conservare il desiderio e l'impegno durante gli alti e bassi della vita.

Mentre leggete questo libro, vi prego, cercate di tenere presente il più ampio concetto della bodhicitta. Sarà molto più proficuo che leggere solo a fini di stimolazione intellettuale. Se partite da un cuore spezzato, un cuore desideroso di aiutare gli altri, allora tra queste pagine potreste trovare delle cose da portare con voi. Tra tutte le parole di questo libro

forse ci sarà un paragrafo o una frase – che a me magari non sembrava nemmeno così importante – che vi farà scattare dentro qualcosa. Una parola potrebbe cambiare il modo in cui vedete le cose e potrebbe avvicinarvi davvero al diventare capaci di alleviare la sofferenza nel mondo.

Questi insegnamenti non sono solo mie idee, rappresentano piuttosto il mio tentativo di comunicare la saggezza che ho ricevuto dai miei maestri, che a loro volta l'hanno ricevuta dai loro maestri e così via, in una discendenza di saggi che risale a migliaia di anni fa. Se vi avvicinate con la motivazione della bodhicitta, non c'è limite al beneficio che potete trarne. Quando siamo davvero a contatto con il desiderio di aiutare gli altri e la nostra vita è dedicata a questo scopo, possiamo considerarci tra le persone più fortunate su questa Terra.

Ha importanza?

*Quando cominciamo a porci la domanda:  
“Ha importanza?”, ci rendiamo conto di quanti aspetti  
ci siano in ogni situazione. Cominciamo a comprendere  
quanto siamo interconnessi con il resto del mondo  
e come anche i nostri schemi di pensiero possano condurre a  
tutta una serie di conseguenze.*

A volte ci sorprendiamo nel momento in cui stiamo per fare qualcosa che non ci sembra del tutto giusto. Siamo sul punto di reagire come d'abitudine e sentiamo una fitta d'incertezza o di disgusto. In quei momenti potremmo risparmiarci un sacco di guai se ci ponessimo una semplice domanda: ha importanza?

Per esempio, quando sto per spedire un'e-mail dura o offensiva, ha importanza? Ne ha per me o per qualcun altro? Quando sto per prendere qualcosa che non è offerto, ha importanza? Fa differenza, anche se nessuno lo scopre? Quando mangio l'ultimo boccone, o getto la lattina fuori dal finestrino, o guardo qualcuno in cagnesco, ha importanza? Quali sono le conseguenze del mio comportamento? Sto arrecando un danno a me stessa o agli altri? Se me la prendo con qualcuno, ha importanza? Se mi sento giustificata a farlo, ha importanza? Ha importanza se chiedo scusa? Quale dramma sarà innescato da queste parole o da una determinata azione? Avranno un impatto più ampio sul mondo?

Queste domande sono strettamente correlate a uno dei principali interessi del Buddha: come condurre una vita virtuosa. Ogni tradizione spirituale è interessata alla virtù, ma che cosa significa virtù? È seguire una lista di prescrizioni? Una persona virtuosa deve essere sempre una santarellina? È necessario essere dogmatici, rigidi e compiaciuti?

Oppure c'è spazio per essere giocosi, spontanei e rilassati? È possibile godersi la vita e al tempo stesso essere virtuosi?

Come molte tradizioni spirituali, il Dharma ha elenchi di azioni positive e negative. I buddhisti sono incoraggiati ad attenersi ad alcuni principi fondamentali come non uccidere, non rubare, non mentire. I membri della comunità monastica, come me, hanno liste di regole molto più lunghe da rispettare. Il Buddha, tuttavia, non ha stabilito queste regole soltanto perché la gente si conformasse a codici di comportamento esteriori. Ciò che più gli premeva è sempre stato aiutare le persone a liberarsi dalla sofferenza. Con la consapevolezza che essa ha origine dalla confusione nella nostra mente, il suo obiettivo era aiutarci a svegliarci e uscire da quello stato. Per questo ha incoraggiato o scoraggiato certe forme di comportamento, a seconda che agevolassero o compromettessero il processo del risveglio.

18 Quando ci chiediamo: “Ha importanza?”, possiamo innanzitutto considerare i risultati esteriori, più evidenti, delle nostre azioni. Poi possiamo andare più in profondità, esaminando l'effetto che eserciteranno sulla nostra mente: sto facendo diventare più consueta una vecchia abitudine? Sto rafforzando propensioni che mi piacerebbe indebolire? Quando sono tentata di mentire per salvarmi la faccia, o di manipolare una situazione per averla vinta, dove mi porterà tutto questo? Sto andando nella direzione di diventare una persona più disonesta o con più sensi di colpa, priva di autostima? E quando provo a praticare la pazienza o la generosità? Che effetto hanno le mie azioni sul processo del mio risveglio? Dove mi porteranno?

Interrogandoci in questa maniera, cominciamo a vedere la virtù sotto una luce nuova. Il comportamento virtuoso non è fare del bene perché ci sentiamo male e abbiamo bisogno di tirarci su. Invece che dal senso di colpa o dal dogma, il modo in cui scegliamo di agire può essere guidato dalla saggezza e dalla benevolenza. Sotto questa luce, la nostra domanda allora diventa: “Che cos'è che risveglia il mio cuore e che cosa impedisce a questo processo di avvenire?”.

Nel linguaggio del buddhismo si usa il termine *karma* per intendere le dinamiche di causa ed effetto, azione e reazione. Come sono soliti dire alcuni: “Si raccoglie ciò che si è seminato”. Si dice che se vogliamo conoscere il nostro passato dovremmo considerare le circostanze presenti, perché esse sono la conseguenza delle azioni passate. Se voglia-

mo conoscere il nostro futuro, dovremmo guardare quello che stiamo facendo adesso. Per me è il secondo l'aspetto del karma su cui è più utile riflettere. Non c'è niente che possiamo fare per cambiare il passato e il presente, ma il futuro non è ancora scritto. Quello che facciamo in questo stesso istante contribuirà a creare quel domani che non è solo il nostro personale futuro, ma un avvenire che condividiamo con molte altre persone.

Ogni parola che pronunciamo e ogni azione che compiamo ha un effetto sul nostro futuro, ma da dove vengono le parole e le azioni? Cominciano tutte nella mente. Quando ci lasciamo andare al risentimento, ai pensieri ossessivi, al moralismo, creiamo per noi stessi diverse complicazioni. Prima di tutto subiamo la sofferenza immediata che questi pensieri e queste emozioni provocano. Spesso, poi, agiamo in modi che feriscono noi stessi e gli altri. Infine, rafforziamo un'abitudine di cui faremmo meglio a liberarci.

Quest'ultima è la conseguenza più insidiosa. Nelle neuroscienze si parla molto di neuroplasticità: le nostre abitudini sono come solchi nel cervello che facciamo diventare sempre più profondi a furia di seguire i nostri soliti schemi di pensiero. Non c'è modo di uscire dall'abitudine finché continuiamo a seguire la stessa routine. Quando però interrompiamo le nostre consuetudini o andiamo contro le nostre inclinazioni, cominciamo a creare nuovi sentieri nel cervello.

Questa visione scientifica assomiglia molto all'idea buddhista dei semi karmici. Con le nostre azioni e i nostri pensieri piantiamo di continuo nell'inconscio semi che, in presenza delle giuste condizioni, alla fine porteranno frutto. Mettiamo che andiate a trovare vostra cugina Monique, che in genere vi dà sui nervi. Per buona parte del tempo che passate insieme, questa continua sensazione di fastidio si rinforza e pianta nuovi semi di irritazione nel vostro inconscio. Anche se non lanciate un piatto contro la parete, o non dite niente di sgradevole, "agitate" con il pensiero: tipo passare mezz'ora nel letto a fare il lungo elenco dei difetti di Monique. Tornati a casa, non la vedete per un po'. Magari smettete del tutto di pensare a lei, ma la prossima volta che la sentirete nominare, anche cinque anni dopo, tornerete a irritarvi e di nuovo rinforzerete questa propensione. Qualunque sia la vostra reazione, essa propaga altri semi nella vostra mente, che porteranno altri frutti in futuro e così via.



È questo il motivo per cui risulta così difficile sfuggire agli schemi abituali ciclici. Da questo esempio vi potrà sembrare che la posta in gioco non sia molto alta. Ma che cosa succede se vi capita questa situazione con una persona con cui vivete o lavorate, come vostro figlio, il vostro coniuge o il vostro capo? Che cosa succede quando è questa la situazione tra due Stati? E anche nel caso della cugina Monique, che non vedete quasi mai, le ripercussioni sono più ampie. Per esempio, la vostra irritazione potrebbe incoraggiare cattivi sentimenti e avere ripercussioni all'interno della famiglia. Potrebbe rinforzare la vostra abitudine generale a irritarvi facilmente, potrebbe promuovere la propensione a prendere le cose troppo sul personale, a concentrarvi sui difetti altrui o a non essere capaci di vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona.

Quando cominciamo a porci la domanda: “Ha importanza?”, ci rendiamo conto di quanti aspetti ci siano in ogni situazione. Cominciamo a comprendere quanto siamo interconnessi con il resto del mondo e come anche i nostri schemi di pensiero possano condurre a tutta una serie di conseguenze.

20 Molti dei miei maestri parlano della necessità di conservare il *payu*. Questa parola tibetana si può tradurre con “discernimento”, “attenzione”, “consapevolezza” o “sensibilità”. Nel momento in cui ci rendiamo conto che ogni cosa che facciamo, diciamo e addirittura pensiamo può avere delle ripercussioni, ci sentiamo ispirati a conservare il *payu* il più possibile. Non arriveremo subito a uno stato in cui è così affinato che niente ci sfugge. Tuttavia, avere consapevolezza delle conseguenze karmiche e un senso di che cosa migliorerà o peggiorerà la situazione è di grande aiuto: ci impedisce di restare completamente invischiati in emozioni spiacevoli come l'aggressività o l'avidità. Forse ci sentiremo ancora aggressivi o avidi, ma il *payu* ci impedirà di immergerci fino in fondo in quelle emozioni, al punto da generare un grande caos. Il *payu* ci rende più intelligenti nell'orientare la nostra vita.

Non possiamo sapere che cosa succederà o cosa affiorerà alla nostra mente fra qualche istante. Qualsiasi cosa facciamo lascia un'impronta nella nostra mente, che resta latente finché non si presentano le circostanze opportune: per esempio, la prossima volta che sentiremo il nome “Monique”. Dzigar Kongtrul Rinpoche paragona questo fenomeno a una foto scattata con una Polaroid: dopo che la pellicola è stata

esposta alla luce, le sostanze chimiche sul negativo reagiscono e l'immagine appare chiara.

Di recente ho avuto un'esperienza interessante sotto questo punto di vista. Mi sono sentita invadere da un sentimento che non provavo da decenni: un senso di abbandono, quasi di rifiuto. Per me l'adolescenza è stata terribile, perché mi sentivo sempre così. Non avevo mai i vestiti o i capelli giusti: in pratica, non rientravo nella definizione standard di essere umano. Quando di recente mi è capitato di provare quella stessa sensazione, non avevo, però, idea di che cosa l'avesse suscitata. Non potevo dire di essermi sentita esclusa negli ultimi tempi, eppure è sorto quel senso di solitudine, di abbandono. Era qualcosa di irrazionale, ma per qualche ragione sconosciuta si erano presentate le condizioni giuste perché apparisse la Polaroid sviluppata. A differenza di quando ero adolescente, però, questa esperienza non ha avuto alcun potere su di me, e il motivo è stato che potevo osservarla per quello che era invece di sprofondarci dentro e piantare altri semi per sentirmi esclusa in futuro.

Anche se non possiamo prevedere o controllare quanto accadrà a breve o come ci farà sentire, possiamo fare qualcosa per avere una reazione diversa. Possiamo lavorare sul modo di affrontare qualsiasi cosa ci si presenti. È qui che interviene il chiedersi: "Ha importanza?". Questa domanda implica avere sempre una scelta su come reagire. E più attraversiamo le nostre giornate con il payu in mente, più quella scelta ci sarà accessibile.

Quando nella nostra vita accadono eventi sgraditi, è difficile uscire dai nostri schemi abituali: tendiamo a farci trascinare e procediamo alla cieca, senza alcuna consapevolezza, il che non fa che perpetuare questa abitudine. In altri momenti siamo tentati di perseguire qualcosa che sappiamo essere dannoso per noi – un comportamento malsano, una relazione tossica, un cibo non salutare –, e l'attrazione è troppo forte. Durante una qualsiasi di queste situazioni che ci mettono alla prova è facile pensare che siamo condannati a ripetere lo stesso schema all'infinito.

E tuttavia, possiamo guardare le cose da un punto di vista molto più ottimistico: se il nostro scopo è risvegliarci per il nostro bene e quello degli altri esseri umani, allora per noi è necessario cambiare. Questi momenti difficili ci offrono le più grandi possibilità di cambiamento. Ogni volta che ci sorprendiamo a seguire la routine delle nostre rea-

zioni abituali, abbiamo l'occasione di interrompere l'inerzia e scoprire direzione e profondità nuove nella nostra vita.

Come dice Trungpa Rinpoche: "Ogni esperienza può diventare un ennesimo ostacolo o può essere trasformata in un modo per liberarci", e porta l'esempio di quando abbassando gli occhi si nota una mosca sulla gamba. Se si ha la tendenza a provare una certa aggressività nei confronti delle mosche, si potrebbe assecondare questo sentimento uccidendola. Questo diventerebbe lo strumento di un ulteriore ostacolo; si spargerebbero altri semi di aggressività e insensibilità, che comprometterebbero il processo di risveglio del cuore. Oppure, anche se questo va contro la propria propensione, si potrebbe cercare di avere una reazione amichevole nei confronti della mosca. Si potrebbe guardarla con gentilezza e lasciarla stare lì, o appoggiare con delicatezza la mano nelle vicinanze per farla volare via. Questo trasformerebbe la visita della mosca da un evento fastidioso a un'occasione di piantare semi di gentilezza e tolleranza e di apprezzamento della sacralità della vita. Si tramuterebbe in un piccolo accorgimento per diventare più aperti di mente e di cuore, in altre parole, per liberarsi.

22

Non siamo mai definitivamente condannati, perché qualsiasi cosa succeda possiamo cominciare, proprio in quel momento, a fare del nostro meglio. C'è sempre qualche piccola azione che possiamo compiere per modificare la nostra reazione abituale, anche soltanto di poco: possiamo praticare qualche respirazione consapevole, fare un passo indietro per un attimo o una passeggiata per cambiare l'energia. Possiamo fare qualsiasi cosa, a patto che interrompa il processo di intensificazione della nostra sofferenza nello stesso, identico modo consueto, all'infinito.

Vincere le nostre abitudini non è una cosa che si fa dal giorno alla notte. Se avete una forte propensione a eccedere con un cibo in particolare, è un po' forzato aspettarsi che smetterete di mangiarlo per sempre a partire da oggi. Se vi trovaste nel vostro ufficio, a cercare di concentrarvi sul lavoro, e sentiste arrivare un fortissimo odore di biscotti al cioccolato dalla finestra (guarda caso proprio quelli che più vi spingono ad abbuffarvi)? Come gestire la situazione in modo sano? Dovete chiudere la finestra, andare dalla parte opposta della stanza e sedervi nella posizione del loto finché non pensate che il profumo sia passato? Non è una soluzione realistica. D'altro canto, potete anche evitare l'estremo opposto. Non dovete precipitarvi giù per le scale per metterci