



PSICHEDINTORNI

Consapevolezza intuitiva

Un libro che raccoglie i discorsi più significativi e illuminanti tenuti da Achaan Sumedho, monaco buddhista di origini americane, alla comunità di praticanti in Inghilterra.

Achaan Sumedho

Ho letto questo libro su suggerimento di una maestra di meditazione di cui mi fido molto e avendo già letto molto dell'autore, ero certa che avrei trovato nuova linfa per la mia motivazione a praticare oltre che spunti profondi all'osservazione di sé. E così è stato.

Sumedho è uno di quei monaci nella tradizione orientale (in questo caso thailandese) di origini occidentali. Questo è meraviglioso perché permette di accostarsi alla cultura orientale, madre di questi insegnamenti, ma con una guida che parla la tua stessa lingua fatta di codici, valori e sentire comuni. D'altronde ognuno di noi è profondamente condizionato dalla cultura in cui cresce e la cultura occidentale è diversa da quella orientale. E certo anche la cultura americana è diversa da quella europea e italiana. Ma più familiare.

Sumedho in questo libro e negli altri, parla di sé in modo generoso e sincero, mettendo a disposizione le proprie umane vicissitudini per favorire in chi legge un sentimento di umanità condivisa e di comprensione. E per indurre il lettore a mettersi in ascolto di sé e della propria esperienza rispetto a situazioni parallele a quelle vissute dallo stesso Sumedho.

“Creiamo un mondo intero fatto di illusioni, personalità e identità a partire dalle percezioni generate dalla mente, le quali sorgono e cessano e non hanno alcuna reale sostanza.”

Sumedho

La pratica della consapevolezza

La pratica della consapevolezza è il prendere atto che le cose sono così. Mentre dentro di me si muove tutto un caos di chiacchiere dettate dal volere e non volere qualcosa, dal fuggire dal dolore, dal cercare in tutti i modi di ottenere il piacere, dall'attaccarsi a qualche immagine di sé e rifuggire da altro, sopra, stabile, si trova la consapevolezza di tutto questo, come **un grande sguardo comprensivo che osserva senza giudizio** ciò che si muove disordinato al piano di sotto.

Nulla di ciò che creo a livello di pensiero o emozioni è stabile, tale da poter essere un valido punto di riferimento. Perché un momento mi sento esaltato e soddisfatto, un altro non appena le condizioni cambiano, mi sento perduto e insignificante. Questa è la **personalità, è qualcosa di mutevole, illusorio**. Ma al piano di sopra, c'è qualcosa (la coscienza) che può vedere tutti questi sballottamenti senza farsi coinvolgere, perché ne rimane una semplice testimone.

Se restiamo al livello cognitivo, appena appare un pensiero negativo, potremmo credere di essere persone cattive e incorreggibili, ma quel pensiero è qualcosa che sorge e cessa, non dice nulla di chi siamo, ma noi subito ci attacchiamo a esso e cerchiamo di correggerlo.

Mentre la parte cosciente di noi che nota l'apparire del pensiero, della reazione di “non mi piace” e



PSICHDINTORNI

del successivo scomparire del pensiero, non si fa coinvolgere dal contenuto del pensiero, è neutra, **non si schiera, non si dispera, non giudica.**

In questa parte stabile possiamo trovare un punto di riferimento, non certo nella personalità per cui un momento andiamo bene e il momento dopo siamo da buttare.

Quindi coltivare questa consapevolezza delle cose così come sono, ci permette anche di smettere di correre dietro ad ogni apparenza legata al pensiero, ogni opinione, giudizio, ansia, preoccupazione, rabbia, sfiducia, dubbio, speranza, entusiasmo, disperazione.

Pensiero e consapevolezza

Il pensiero, sostiene Sumedho, è una dimensione in cui “si cerca di ottenere qualcosa o eliminare qualcosa con una mente controllante”: “dovrebbe essere così, non dovrebbe essere così”; “questo è giusto, quello è sbagliato”.

Prestiamo semplicemente attenzione al momento presente, così com'è, lasciando andare l'impulso a cambiarlo, trattenerlo, analizzarlo.

“Accettate completamente lo stato d'animo che avete, l'emozione, o le sensazioni fisiche di dolore, di prurito o di tensione con un senso di accogliere. Quando facciamo questo, tutto cambia.”

Attenzione però a non farlo fittiziamente con il secondo fine di mandare via ciò che non vogliamo. Oh adesso abbraccio questa sensazione di angoscia alla bocca dello stomaco, così finalmente se ne andrà.

Abili mezzi per praticare

“Uno dei miei abili mezzi consisteva nell'ascoltare i miei pensieri come se fossero vicini di casa che chiacchierano dall'altra parte dello steccato. Io sono un innocente spettatore che ascolta mentre portano avanti queste conversazioni. Quei pettegolezzi, opinioni e punti di vista li sto producendo sempre nella mente, ma li sto ascoltando. Non sono coinvolto, non sono interessato all'argomento della discussione, sto solo ascoltando la voce che sciorina tutti i mi piace e non mi piace, i difetti di tizio e quelli di caio.. La consapevolezza è il mio rifugio, non i pettegolezzi, le opinioni e i punti di vista.”

Achaan Sumedho

In questo modo non ci sbarazziamo di quello che ci crea disagio, ma lo lasciamo dissolvere nel silenzio. E così facendo, impariamo a non essere più legati alle storie che la mente ci racconta e nelle quali subito ci tuffiamo, ma a stare un passo sopra, dove la vista è più ampia e dove posso godermi lo spettacolo senza interpretare ogni volta un ruolo diverso.

Elisa Vezzi

Psicologa e Psicoterapeuta