



Pema Chodron
Troviamo la
nostra vera natura

Feltrinelli





Pema Chödrön
Troviamo la
nostra vera
natura

Feltrinelli



Trovare la nostra vera natura

In uno dei suoi discorsi brevi, il Buddha afferma che i cavalli si dividono in quattro categorie: eccellenti, buoni, mediocri e pessimi.

Secondo il *sutra* (discorso o insegnamento del Buddha) il cavallo eccellente si muove prima ancora di sentire sulla

schiena il colpo della frusta: l'ombra della frusta o il più piccolo richiamo del cavaliere sono sufficienti a farlo avanzare. Il cavallo buono si muove alla minima frustata. Il cavallo mediocre non si sposta finché non sente dolore, e il cavallo pessimo aspetta che il dolore gli penetri fin nel midollo delle ossa.

Nel suo libro *Mente zen, mente di principiante*, Shunryu Suzuki afferma che quando si ascolta questo sutra si vorrebbe sempre essere il cavallo eccellente; ma in realtà,

durante la meditazione, non ha proprio alcuna importanza che voi siate il cavallo migliore.

Suzuki precisa che, in effetti, è il cavallo più scadente il praticante migliore.

Attraverso l'esperienza ho capito che la pratica non ha nulla a che vedere con l'essere il cavallo eccellente o quello buono, mediocre o pessimo.

La pratica consiste nello scoprire la nostra vera natura, e nel parlare e nell'agire in conformità con essa.

Qualunque sia la nostra natura, sono la nostra ricchezza e la

nostra bellezza ciò a cui gli altri sono sensibili.

Un giorno dissi a Chögyam Trungpa Rinpoche che non riuscivo a praticare nella maniera giusta. Avevo appena iniziato le pratiche *vajrayana*¹ e avrei dovuto praticare le visualizzazioni, ma proprio non ci riuscivo. Provavo e riprovavo ma non visualizzavo un bel niente. Mi sentivo una specie di impostore, perché la pratica non mi veniva naturale. Ero molto avvilita, perché tutti gli altri sembravano avere ogni sorta di visualizzazioni e

procedevano senza problemi. Rinpoche mi disse: “Diffido sempre di quelli che affermano che va tutto bene. Credere che vada tutto bene, in genere è una forma di arroganza. Se una cosa ti riesce troppo facile, ti rilassi: vuol dire che non stai facendo un vero sforzo, e quindi non saprai mai cosa significhi vivere fino in fondo la condizione umana”. Così mi incoraggiò, dicendo che finché si hanno tali dubbi la pratica sarà corretta. Quando si comincia a credere che tutto vada a gonfie vele e ci si sente

orgogliosi e superiori agli altri, allora... attenzione!

Dainin Katagiri Roshi una volta ha raccontato la sua esperienza di sentirsi il cavallo peggiore. Quando si recò negli Stati Uniti era un giovane monaco di quasi trent'anni. Da molto tempo era monaco in Giappone, dove tutto era così preciso, chiaro e pulito. Negli Stati Uniti i suoi discepoli erano hippie con i capelli lunghi e sporchi, che andavano in giro scalzi e vestiti come straccioni. Non gli piacevano. Era più forte di lui: non poteva proprio

soffrirli, quei tipi! I loro modi erano per lui un'offesa totale. Raccontò: "E così, per tutto il giorno, davo insegnamenti sulla compassione, e la sera tornavo a casa e piangevo dalla disperazione, perché mi rendevo conto di non provare neanche un briciolo di compassione. Dato che i miei discepoli non mi piacevano, dovetti lavorare molto più duramente per aprire il mio cuore". Come suggerisce Suzuki Roshi nel suo libro, questo è un punto decisivo: siccome scopriamo di essere il

cavallo peggiore, siamo spinti a impegnarci più seriamente.

A Gampo Abbey ospitammo una volta un monaco tibetano, Lama Sherap Tendar, per insegnarci a suonare gli strumenti tibetani. Il corso aveva la durata di quarantanove giorni, e pensavamo che in quel periodo avremmo imparato molte altre cose oltre alla musica. Ma per tutti i quarantanove giorni, due volte al giorno, non facemmo altro che imparare a suonare i cimbali e il tamburo, insieme o uno alla volta. Ogni giorno si

provava e riprovava. Ci esercitavamo da soli e poi suonavamo di fronte a Lama Sherap, che stava lì seduto con una leggera espressione di sofferenza sul viso. Poi ci prendeva le mani e ci mostrava come si doveva suonare. Quindi riprovavamo da soli, e lui sospirava sconcolato. Andò avanti così per quarantanove giorni. Lama Sherap non ci disse mai che stavamo andando bene, ma fu sempre molto dolce e gentile. All'ultimo giorno, dopo la nostra esibizione di fine corso,

stavamo brindando e facendo le ultime considerazioni quando Lama Sherap disse: “Siete veramente molto bravi. Siete andati benissimo fin dall’inizio, ma sapevo che se ve lo avessi detto non vi sareste più impegnati”. Aveva proprio ragione. Ci stimolava in modo così garbato che non ci fece mai sentire in collera con lui, né ci fece mai cadere nello sconforto. Avevamo la chiara sensazione che sapesse suonare i cimbali come si deve: lo faceva da quando era bambino, e noi non dovevamo

fare altro che continuare a esercitarci. Così, in quei quarantanove giorni lavorammo veramente sodo.

Possiamo lavorare con noi stessi nello stesso modo. Non dobbiamo essere duri con noi stessi quando pensiamo, durante la pratica, che la nostra meditazione, il nostro *oryoki* o il nostro modo di vivere appartengano alla categoria del cavallo peggiore. Possiamo invece guardare con compassione il senso di inadeguatezza, e usarlo come sprone per continuare a

impegnarci nello sviluppo interiore, nella ricerca della nostra vera natura. In tal modo, non solo scopriremo la nostra natura autentica, ma impareremo anche a comprendere gli altri, perché, nel più profondo del cuore, quasi tutti hanno la sensazione di essere il cavallo peggiore. Può darsi che vi consideriate arroganti o che consideriate arrogante qualcun altro, ma chiunque abbia sperimentato anche solo un attimo di arroganza sa che essa non è altro che una specie di

maschera, che si indossa quando ci si sente il cavallo peggiore ma ci si sforza di dimostrare il contrario.

Suzuki Roshi afferma che la meditazione e l'intero processo di scoperta della nostra vera natura sono un errore continuo, e che ciò, anziché motivo di sconforto e depressione, in realtà dovrebbe servire da incitamento. Quando vi accorgete di essere caduti, usate il vostro errore come uno sprone a rialzarvi, non con i sensi di colpa ma con l'orgoglio per tutto ciò che vi capita,

orgoglio per la persona che siete proprio come siete, per la vostra bontà, la vostra bellezza o la vostra indegnità.

Comunque vi consideriate, siatene orgogliosi e fate di questo orgoglio uno sprone.

Il lignaggio Karma Kagyü del buddhismo tibetano, nel quale vengono istruiti i discepoli di Chögyam Trungpa, viene talvolta definito “lignaggio dei guai”, perché i suoi saggi e venerati maestri ne hanno combinate di tutti i colori. Il primo di questi maestri fu Tilopa, che era veramente

matto da legare. Il suo principale discepolo era Naropa, un tipo così intellettuale e concettuale che gli ci vollero dodici anni, durante i quali venne sottoposto da Tilopa a prove di ogni genere, come fargli passare sopra un carro, per cominciare a risvegliarsi. Era talmente concettuale che quando gli si parlava di qualcosa diceva: "Oh sì, ma di sicuro dicendo *questo* vuoi intendere *quest'altro*". Era fatto così. Il suo discepolo principale fu Marpa,

famigerato per il pessimo carattere. Aveva frequenti accessi di collera, picchiava le persone e le insultava. Era anche un ubriacone. Inoltre, era famoso per la sua incredibile testardaggine. Rinpoche raccontava di lui che aveva cominciato a studiare il Dharma perché sperava di fare un mucchio di soldi portando in Tibet i testi sacri indiani e traducendoli in tibetano. Il suo discepolo fu Milarepa, che era nientemeno che un assassino! Divenne discepolo di Marpa perché era terrorizzato dalla

prospettiva di finire all'inferno per i crimini che aveva commesso.

Il discepolo di Milarepa fu Gampopa, dal quale ha preso il nome Gampo Abbey. Poiché tutto gli riusciva facile, era un arrogante. La notte precedente il suo primo incontro con Gampopa, Milarepa disse ad alcuni discepoli: "Domani arriverà qualcuno che è destinato a diventare il mio principale discepolo. Colui che lo condurrà da me acquisterà grandi meriti". Così, appena Gampopa entrò nel villaggio,

una vecchietta lo riconobbe e gli corse incontro dicendo: “Milarepa ci ha detto che stavi arrivando e che diventerai il suo discepolo prediletto, e voglio che sia mia figlia a portarti da lui!”. Gampopa pensò: “Devo proprio essere un tipo speciale!” e tutto orgoglioso si recò da Milarepa, sicuro che sarebbe stato accolto con grandi onori. E invece Milarepa lo fece sistemare in una grotta, e andò a trovarlo solo tre settimane dopo.

In quanto al discepolo

principale di Gampopa, il primo Karmapa, l'unica cosa che sappiamo di lui è che era estremamente brutto. Si dice che somigliasse a una scimmia. Si racconta anche che lui e altri tre importanti discepoli di Gampopa vennero espulsi dal monastero perché una volta si erano ubriacati e avevano cantato, ballato e infranto le regole monastiche.

Allora, possiamo farci coraggio. Sono questi i saggi seduti di fronte a noi, i saggi ai quali ci prostriamo. Possiamo venerarli come esempio della

nostra saggezza innata di esseri illuminati, ma forse è anche giusto venerarli come persone confuse, disorientate e piene di nevrosi, esattamente come noi. Sono buoni esempi di esseri umani che non si sono mai arresi e non hanno avuto paura di essere se stessi, e grazie a ciò hanno scoperto le loro più vere caratteristiche e la loro più vera natura.

Il fatto è che la nostra vera natura non è un qualche ideale al quale dobbiamo elevarci. È ciò che siamo in questo preciso istante, ciò con cui possiamo

fare amicizia e che possiamo onorare.

¹ Il “veicolo del diamante”, la pratica dell’assumere il risultato come il sentiero.

La precisione, la gentilezza e il lasciar andare

Ci sono tre qualità che possiamo nutrire, coltivare e valorizzare, nella meditazione come nella vita quotidiana. Le possediamo già, ma possiamo farle maturare. Tali qualità sono la precisione, la gentilezza e la capacità di lasciar andare.

Nei suoi insegnamenti, il Buddha non ha mai detto che siamo malvagi o che abbiamo commesso qualche peccato, originale o no, che ci ha resi più confusi che chiari, più aggressivi che gentili, più chiusi che aperti. Il Buddha ha insegnato che esiste una specie di incolpevole ignoranza che tutti noi condividiamo e che possiamo trasformare, correggere e vedere in trasparenza. È come se ci trovassimo in una stanza buia e qualcuno ci mostrasse dov'è l'interruttore della luce. Non è

peccato essere in una stanza buia; è una situazione della quale non abbiamo colpa, ma che fortuna trovare qualcuno che ci insegni come si accende la luce! È qualcosa che ravviva notevolmente la nostra esistenza: possiamo iniziare a leggere i libri, osservare il viso delle persone, scoprire il colore dei muri, goderci lo spettacolo degli animaletti che entrano ed escono furtivamente dalla stanza.

Allo stesso modo, se osserviamo le nostre cosiddette “limitazioni” con chiarezza,

precisione, comprensione e benevolenza, e, dopo averle viste in profondità, le lasciamo andare e ci apriamo ancora di più, allora cominciamo a scoprire che il nostro mondo è più ampio, confortante e affascinante di quanto avessimo mai immaginato. In altre parole, la chiave per sentirci più integri, meno alienati e bloccati consiste nella capacità di vedere chiaramente chi siamo e cosa stiamo facendo.

L'errore di cui non abbiamo colpa, ma che ci tiene intrappolati nei nostri personali

modelli di ignoranza,
malevolenza e senso di
separatezza, è che non
veniamo mai incoraggiati a
vedere chiaramente e con
gentilezza ciò che è. Anzi, viene
comunemente accettato
l'equivoco fondamentale
secondo cui dovremmo cercare
di elevarci, diventare migliori di
ciò che siamo e stare alla larga
dalle cose che procurano
sofferenza; se solo potessimo
imparare a sfuggire ciò che è
doloroso, allora sì che saremmo
felici! È questo l'incolpevole,
ingenuo equivoco che tutti noi

condividiamo e che perpetua la nostra infelicità.

Meditare vuol dire vedere chiaramente il nostro corpo, la nostra mente, la nostra situazione familiare, il nostro lavoro, le persone che fanno parte della nostra vita.

Significa osservare le nostre reazioni a tutto ciò, osservare le emozioni e i pensieri che abbiamo adesso, in questo preciso istante, in questa stanza, su questa sedia.

Significa non tentare di scacciare i pensieri e le emozioni, non tentare di

diventare migliori di ciò che siamo. Non dobbiamo far altro che osservare con chiarezza, precisione e gentilezza. In questo mese di meditazione ci eserciteremo a coltivare la gentilezza, la precisione innata e la capacità di lasciar andare la mentalità ristretta; impareremo ad aprirci ai pensieri, alle emozioni e a tutte le persone che incontreremo nella vita, ad aprire la mente e il cuore.

Non si tratta di un progetto di miglioramento. Non è una situazione in cui ci si sforza di

essere meglio di come si è. Se avete un brutto carattere e vi rendete conto che state facendo del male a voi stessi e agli altri, potreste credere che, meditando per una settimana o un mese, cambierete completamente e diventerete la personcina deliziosa che avete sempre desiderato essere: dalle vostre labbra immacolate come il giglio non uscirà mai più una parola offensiva. Ma il fatto è che il desiderio di cambiare è essenzialmente una forma di aggressione verso se stessi. Un altro problema è che

i nostri conflitti psicologici, purtroppo o per fortuna, contengono la nostra ricchezza. Le nostre nevrosi e la nostra saggezza sono costituite dallo stesso materiale. Se buttiamo via le nevrosi, buttiamo anche la saggezza. Quando siamo molto arrabbiati, siamo anche pieni di energia: è questa energia che ci rende così vitali e che piace così tanto alla gente. Il punto, allora, non è liberarsi della rabbia ma farci amicizia, osservarla chiaramente con precisione, onestà e gentilezza. Ciò

significa che non dovete né considerarvi una persona indegna, né cadere nell'autocompiacimento:

“Faccio bene a comportarmi così, ho proprio ragione. Gli altri sono insopportabili, è giusto che io sia sempre arrabbiato con loro”.

Gentilezza vuol dire non reprimere la rabbia, ma anche non darle libero sfogo. È qualcosa di molto più raffinato e generoso. Presuppone che, una volta pienamente riconosciuta la sensazione della rabbia, una volta compreso chi

siete e che cosa state facendo, impariate a lasciar andare. Potete lasciar andare la solita storiella meschina che fa da sfondo alla vostra rabbia, e iniziare a vedere chiaramente come e quanto continuate a tenere in piedi tutta la faccenda. Allora che si tratti di rabbia, attaccamento, gelosia, paura o depressione, qualunque cosa sia, l'importante è non cercare di reprimerla, ma fare amicizia con essa. Ciò significa arrivare a conoscere l'emozione in profondità e con una certa

delicatezza e, una volta che l'abbiamo pienamente sperimentata, imparare a lasciarla andare.

È la tecnica di meditazione stessa che coltiva la precisione, la gentilezza e la capacità di lasciar andare, ma sono tutte qualità che possediamo già innate nel nostro cuore. Non dobbiamo conquistarle ma piuttosto valorizzarle, coltivarle e riscoprirle dentro di noi. A questo punto, vorrei parlare della pratica della meditazione, e spiegare meglio come può permetterci di valorizzare tali

qualità.

PRECISIONE

La tecnica consiste in primo luogo nell'assumere una postura corretta, e secondariamente nel divenire consapevoli dell'espiazione. Nient'altro che la vostra espiazione normale, non manipolata né controllata in alcun modo. Siate con il respiro mentre esce, sentitelo uscire. Rimanete in contatto con la sensazione. Sembra facile, ma l'essere realmente con il

respiro, e rimanerci per ogni respiro, richiede una notevole precisione. Quando ci si siede e si comincia a meditare, il tornare continuamente al respiro coltiva la precisione, la chiarezza e l'accuratezza della mente. Anche solo lo sforzo di tornare sempre al respiro e di fare del proprio meglio per rimanerci, con gentilezza, è sufficiente a rendere la mente più acuta.

La terza parte della tecnica di meditazione consiste nel fatto che, non appena vi accorgete che state pensando,

dovete dire tra voi: “Pensiero”. Anche questo “etichettamento” dei pensieri richiede molta precisione. Se vi svegliate da una fantasticheria e, accorgendovi che eravate immersi nei pensieri, tornate subito al respiro dimenticandovi dell’etichetta, anche in questo caso dovete fare una brevissima pausa e dire tra voi: “Pensiero”. Ricordatevi dell’etichetta, perché è qualcosa di molto preciso. Non dovete far altro che prendere atto che stavate pensando, né più né meno.

Rimanere con l'espiazione e mettere l'etichetta ai pensieri coltivano la precisione della mente; la mente acquista maggior chiarezza e stabilità. Ve ne renderete conto sedendo in meditazione.

GENTILEZZA

Se mettiamo l'accento solo sulla precisione, la meditazione rischia di diventare eccessivamente rigida e troppo tesa verso una meta, una specie di lotta. Quindi si sottolinea anche l'importanza

della gentilezza. Durante la meditazione è molto utile coltivare un atteggiamento complessivo di rilassamento. Credo che divenendo più attenti, vigili e consapevoli comincerete a notare che il vostro stomaco diventa sempre più teso e le spalle molto contratte. Farete un grande progresso se ve ne accorgete e di proposito rilasserete lo stomaco, le spalle e il collo. Se avete difficoltà a rilassarvi, allora lavorateci sopra gradualmente, con pazienza e gentilezza.

Quando il respiro fuoriesce, nutre non solo la precisione della mente ma anche le qualità della gentilezza, del buon cuore e della benevolenza, perché l'attenzione al respiro è molto delicata. Se vi venisse detto: "Concentratevi sull'espiazione, date il cento per cento dell'attenzione all'espiazione" (ed esistono in effetti tecniche del genere, peraltro molto utili), la meditazione coltiverebbe la precisione ma non la gentilezza. Ma dato che la nostra tecnica mira a nutrire entrambe, le istruzioni dicono

che solo il venticinque per cento della consapevolezza deve essere dedicato all'espirazione, il che è effettivamente molto poco. Il fatto è che, se siete concentrati sull'espirazione e *solo* sull'espirazione, non siete consapevoli delle persone che vi stanno vicino, delle luci che si accendono e si spengono, del rumore dell'oceano. Invece in questa tecnica, dal momento che tenete gli occhi aperti e il vostro sguardo non è rigidamente concentrato su qualcosa di particolare, e che

tutta quanta la pratica mette l'accento sull'apertura, siete sì consapevoli dell'espirazione ma non escludete il resto. Per cui, solo il venticinque per cento della consapevolezza deve andare all'espirazione. La restante consapevolezza è meno specifica: consiste semplicemente nell'essere coscienti di trovarvi in questa stanza, e di tutto ciò che accade intorno a voi. Così, le istruzioni sono: "Siate consapevoli dell'espirazione, rimanete con l'espirazione". Ma il fatto che tale consapevolezza

sia solo il venticinque per cento mette bene in chiaro che non si tratta di un esercizio di concentrazione: si “tocca” il respiro mentre esce, con molta gentilezza. Toccate il respiro e poi lasciatelo andare. Il tocco costituisce sia la precisione sia la gentilezza della pratica. Toccate il respiro molto delicatamente, quindi lasciatelo andare.

Se l’oggetto della meditazione fosse qualcosa di concreto, qualcosa di solido e afferrabile come un’immagine, una statua, un punto sul

pavimento o una candela, allora non si tratterebbe che di un esercizio di concentrazione. Invece il respiro è molto sfuggente, e anche se volessimo dedicargli il cento per cento dell'attenzione sarebbe difficile tanto è effimero, leggero, arioso e spazioso. Come oggetto di meditazione, procura un senso di delicatezza e gentilezza. È come essere consapevoli di una dolce brezza, con la differenza che in questo caso si tratta della nostra espirazione naturale, normale. La tecnica

che si avvale del respiro viene definita “senza meta”, perché non prevede alcuno scopo se non quello di essere pienamente presenti. La piena presenza mentale non è qualcosa che, una volta sperimentata, si possa considerare ormai definitivamente acquisita. Significa piuttosto essere consapevoli del flusso e riflusso, del movimento e della creazione, del processo stesso della vita. Anche tutto ciò ha una sua delicatezza. Se vi venisse indicata una meta da

raggiungere, se per esempio vi venisse detto: “Eliminate i pensieri”, la pratica non sarebbe molto delicata.

Dovreste combattere duramente per cacciare via tutti i pensieri che si presentano, e probabilmente non ce la fareste comunque. Anche la mancanza di una meta contribuisce allo sviluppo della gentilezza.

Il momento in cui mettete l’etichetta ai vostri pensieri, chiamandoli “pensieri”, probabilmente è quello il punto chiave della pratica, dove

coltivate la gentilezza
amorevole, la compassione e la
benevolenza. Rinpoche era
solito dire: “Fate attenzione al
tono della vostra voce, quando
dite tra voi la parola
‘pensiero’”. Potrebbe essere un
tono molto duro, il che significa
che intendete dire:
“Maledizione! Stavi di nuovo
pensando, idiota che non sei
altro!”. Oppure potreste
effettivamente dirvi: “Sei uno
stupido! Come meditante sei
proprio uno zero, non hai
alcuna possibilità!”. Ma non
succede niente del genere.

Tutto quello che succede è che prendete coscienza.

Fortunatamente per voi, avete veramente preso coscienza!

Avete preso coscienza del fatto che la mente pensa in continuazione, ed è meraviglioso che ve ne siate accorti. Dopo aver osservato i vostri pensieri, lasciateli andare. Dite: "Pensiero".

Se notate che il tono di voce è severo, ditelo un'altra volta, in modo da coltivare la sensazione che siete in grado di usare un tono gentile e delicato; in altre parole, la sensazione che state

sviluppendo un atteggiamento non giudicante. Non state giudicando voi stessi, state solo osservando *ciò che è* con precisione e gentilezza, state osservando i pensieri come pensieri. Ecco perché questa pratica coltiva non solo la precisione ma anche la delicatezza, la gentilezza, e un sentimento di benevolenza nei confronti di se stessi. L'onestà della precisione e il calore della gentilezza sono le caratteristiche dell'amicizia con se stessi.

Così, durante il ritiro, di pari

passo con l'essere più precisi che potete, date la dovuta importanza alla delicatezza. Se vi accorgete che il vostro corpo è teso, rilassatelo; se vi accorgete che la mente è tesa, rilassatela. Sentite l'ampliarsi dell'espiazione, il suo dissolversi nello spazio. Quando si presentano i pensieri, toccateli molto delicatamente, come se toccaste una bolla di sapone con una piuma. Fate che sia tutto gentile e delicato, e allo stesso tempo preciso.

LASCIAR ANDARE

Il terzo aspetto della pratica è quello dell'apertura, ovvero il lasciar andare. Questa tecnica apparentemente semplice ci permette di riscoprire la nostra capacità innata di aprirci, di superare la chiusura mentale, di abbandonare ogni sorta di idea fissa e visione limitata. La precisione e la gentilezza sono qualità piuttosto tangibili: potete cercare di essere più precisi con l'espirazione e l'etichetta; potete rilassare lo stomaco, le spalle e tutto il corpo, ed essere più gentili con l'espirazione, più altruisti con

l'etichetta. Ma il lasciar andare non è così facile. È piuttosto qualcosa che avviene come logica conseguenza del lavoro sulla precisione e sulla gentilezza. In altri termini, se vi impegnate a seguire fedelmente la tecnica, se cercate di essere più precisi e nel contempo più gentili che potete, la capacità di lasciar andare sembra presentarsi da sola. La scoperta della vostra abilità nel lasciar andare avviene spontaneamente, senza sforzo. A dire il vero, non dovrete forzare neanche la

precisione e la gentilezza, ma mentre *potete* fare progetti sulla precisione, e *potete* fare progetti sulla gentilezza, è difficile che riusciate a programmare il lasciar andare. Allora, vi spiegherò come la pratica stessa vi conduca alla riscoperta della capacità di lasciar andare e aprirvi.

Forse vi sarete chiesti perché bisogna essere consapevoli dell'espiazione e *solo* dell'espiazione. Perché non prestare attenzione all'espiazione *e* all'inspirazione? Esistono

ottime tecniche che insegnano a essere consapevoli del respiro sia mentre esce sia mentre entra. Tali tecniche affinano la mente con sottile precisione, e procurano un senso di concentrazione univoca e continua, senza interruzioni. Ma, nella nostra pratica, noi seguiamo l'espirazione. Non viene data alcuna istruzione particolare su cosa fare fino all'espirazione successiva. In tutto ciò è implicita la capacità di mollare la presa alla fine di ogni espirazione, di aprirsi alla fine

di ogni espirazione, perché, per un momento, non c'è assolutamente alcuna istruzione sul da farsi. Al termine dell'espirazione, c'è la possibilità di quello che Rinpoche definiva "spazio": siete consapevoli del respiro che esce, e poi c'è una pausa mentre il respiro entra. È come se voi... pausa. Non serve assolutamente a niente dire: "Non devi essere consapevole dell'inspirazione". È come dire: "Non pensare all'elefante rosa". Quando ci viene detto di non pensare a qualcosa, ecco

che diventa un'ossessione. Tuttavia, la consapevolezza è sull'espirazione, e poi c'è un senso di attesa fino all'espirazione successiva, una mancanza di progetti. Non bisogna far altro che lasciar andare alla fine di ogni espirazione. Il respiro esce e si dissolve nello spazio, e abbiamo la possibilità di lasciar andare completamente. Niente da afferrare fino all'espirazione successiva.

Anche se tutto ciò è difficile da mettere in pratica, non appena si comincia a lavorare

con la consapevolezza
dell'espiazione, poi con la
pausa, l'attesa e la
consapevolezza
dell'espiazione successiva, un
po' alla volta sorge la
sensazione di essere in grado
di lasciar andare. Perciò, non
abbiate alcuna aspettativa
troppo elevata: non dovete far
altro che applicare la tecnica.
Con il passare dei mesi e degli
anni, la vostra visione del
mondo inizierà a cambiare.
Imparerete cosa vuol dire
lasciar andare e aprirsi,
superare le opinioni ristrette e

le idee fisse.

Col tempo, anche l'etichettare i pensieri come "pensieri" diventa un'esperienza molto più intensa. Potete essere completamente immersi nelle fantasticherie, in ricordi del passato o progetti per il futuro, completamente coinvolti, come se aveste preso un aereo e foste volati via. Vi trovate in un altro luogo e con altre persone, avete appena riverniciato una camera o rivissuto una storia bella, o brutta; siete presi dall'ansia per qualcosa che

potrebbe capitarvi, o dal piacere di un'esperienza che potreste avere... insomma, siete del tutto coinvolti, come in un sogno. Poi, all'improvviso, ve ne accorgete e tornate indietro. Succede automaticamente. Dite tra voi: "Pensiero" e in quell'istante non fate altro che lasciar andare tutti i vostri pensieri. Non li reprimete, li riconoscete soltanto come pensieri, con molta precisione e delicatezza, e poi li lasciate andare. Una volta capito come funziona, è un metodo di una potenza incredibile: potete

essere completamente ossessionati dal desiderio, dalla paura o da qualunque altro pensiero, ma appena vi rendete conto di cosa state facendo, senza giudicarvi, potete lasciar andare. È probabilmente una delle cose più meravigliose che vi siano state date: la capacità di mollare la presa, di non restare intrappolati nel vortice dei pensieri di rabbia, passione, ansia o depressione.

Pema Chödrön (Deirdre Blomfield-Brown, New York 1936) è una monaca buddhista americana di tradizione tibetana, allieva di Chögyam Trungpa dal 1972 alla morte di lui nel 1987. L'obiettivo del suo lavoro è quello di applicare gli insegnamenti del buddhismo e la meditazione alla moderna vita di tutti i giorni. Ha tenuto corsi, seminari e ritiri spirituali in Europa, Australia e Nordamerica e insegna a Gampo Abbey, in Canada, il primo monastero tibetano per occidentali. Ha al suo attivo

diverse pubblicazioni, tra cui, per gli Oscar Mondadori, *Il risveglio del cuore* (2004), *Consigli a un guerriero compassionevole* (2005), *La libertà illimitata* (2006), *Praticare la pace in tempo di guerra* (2007), *Senza perdere tempo* (2008) e, per Apogeo, *Conserva sempre una mente gioiosa* (2011). Feltrinelli ha pubblicato anche *Senza via di scampo* (2010).

Traduzione di Roberto Pallanca

© Giangiacomo Feltrinelli
Editore Milano

Prima edizione nella collana
“Zoom” maggio 2013

ISBN: 9788858851265

Tratto da *Senza via di scampo*
pubblicato da Feltrinelli

© 1991 by Pema Chödrön

All rights reserved

Published by arrangement with
Shambhala Publications Inc.,
Boston