

# Investigazione del Dhamma

Ajahn Thiradhammo

[versione originale in forestsanghapublications.org](http://forestsanghapublications.org)

© 2012 Aruna publications

---

Estratto dal libro Ajahn Thiradhammo, *Contemplations on the Seven Factors of Awakening* (pp. 39-49)

---

## Meditazione

Sedetevi in una posizione sufficientemente comoda, tenendo la schiena eretta.

Iniziate portando attenzione al corpo seduto, sensibili al corpo, divenendo consapevoli delle sensazioni del corpo. C'è una sensazione particolarmente intensa? Ponetevi attenzione per un momento. Questa sensazione vi è familiare o è abbastanza nuova? Quando la osservate vi sembra che sia in qualche modo continua oppure solamente passeggera? Avete qualche idea di come sia sorta o di come possa cessare?

Adesso portate l'attenzione alla sensazione del respiro naturale. Questa esperienza vi è abbastanza familiare o è qualcosa di nuovo? Siamo direttamente consapevoli della sensazione del respiro oppure è filtrata attraverso un concetto? Questa sensazione ha una sua stabilità o notate che cambia?

Adesso portate l'attenzione al tono generale del momento presente. È piacevole, spiacevole o neutro? È basato sul corpo o sulla mente? È una sensazione familiare o nuova? Sembra essere abbastanza costante o notate dei cambiamenti?

Ora portate l'attenzione alla condizione della mente. Quale condizione della mente è maggiormente in evidenza al momento? Questa condizione della

mente vi è familiare o è qualcosa di nuovo? Riuscite a percepire la sua persistenza, o costanza, o forse la sua fragilità? Riuscite a notare quando e come sorge, o quando e come cessa?

\* \* \*



Prendiamo in esame il Fattore di Risveglio definito<sup>1</sup> come “Investigazione del Dhamma”. La parola “dhamma” ha vari significati, a seconda dal contesto nel quale è utilizzata. Può significare Dhamma nel senso degli Insegna-

menti del Buddha, oppure può solo significare cose o fenomeni. Spesso entrambi questi significati sono intesi contemporaneamente: si vedono i fenomeni in relazione agli insegnamenti del Buddha. Nel contesto dei Fattori di Risveglio, l’“Investigazione del Dhamma” solitamente significa l’investigazione dei fenomeni che lo sviluppo della consapevolezza ha portato alla luce. Possiamo essere consapevoli di certi aspetti del corpo, delle sensazioni e delle condizioni della mente. Difatti alcuni di questi fenomeni possono richiedere, o almeno beneficiare, di una investigazione più profonda, un esame o una ricerca. Sapendo che il sorgere di tutte le cose deriva da una causa, può essere che fenomeni dei quali diveniamo consapevoli siano l’effetto di una causa non ancora chiara, e possano essere definitivamente risolti solo scoprendo la loro radice causale.

1. Nella dottrina buddhista sono elencati sette Fattori di Risveglio: Consapevolezza, Investigazione del Dhamma, Energia, Gioia, Tranquillità, Concentrazione, Equanimità.

Ci sono livelli differenti nello sviluppo della consapevolezza. Solitamente la consapevolezza è molto soggettiva. Per esempio, a me non piace guardare i miei pensieri stupidi – mi piacciono soltanto quelli intelligenti. Ma ogni tanto uno di quelli stupidi viene, e così la mente reagisce – “Oh! Non guardarlo”. Di conseguenza ciò a cui presto attenzione, quello di cui sono consapevole, può essere abbastanza soggettivo. Ma quando la consapevolezza ha più forza, diveniamo consapevoli di molti aspetti della nostra esistenza. E più sarà sviluppata la consapevolezza, meno rimarrà di questa consapevolezza soggettiva. Per esempio, iniziate a guardare i pensieri in generale, piuttosto che solo i “pensieri che mi piacciono”. Quando osservate il processo dei pensieri nella sua completezza, inizierete a notare che emergono certi schemi.

### *Osservazione*

L’investigazione dei fenomeni implica, assumendo di avere abbastanza consapevolezza, di essere capaci di osservare senza giudicare. Questa osservazione non è analizzare o pensare riguardo a qualcosa; è piuttosto un chiaro, silenzioso vedere l’attuale condizione del corpo e della mente. Qualche volta il solo vedere in modo chiaro certe abitudini del corpo, o schemi della mente, può permettere di risolverli. Altre volte invece possono persistere – possono continuare a ripresentarsi ancora e ancora, conseguentemente osservare semplicemente il fenomeno non è sufficiente. Questo perché quello che stiamo osservando è in realtà solo la punta di un iceberg, di un processo causale molto più esteso. La nostra consapevolezza si è sviluppata abbastanza per vedere solo una parte di ciò che è un processo più complesso. L’investigazione richiede così l’abilità di sondare le cose, è come mandare la consapevolezza in qualche particolare area specifica della nostra esperienza, guardando più in dettaglio.

Facciamo un esempio, come quello della sensazione di avere le spalle incurvate e contratte mentre siete seduti in meditazione. Forse le rilassate quando la prima volta le notate. Ma poi la sensazione può tornare nuovamente. Una regola personale che uso è quella che se qualcosa torna più di tre volte allora ha bisogno di un’attenzione speciale. E ci sono vari passaggi con i quali potete darle questa attenzione. Il primo è quello di fissare l’attenzione su quel fenome-

meno per un momento, piuttosto che tornare subito al respiro. Forse questo risolve la situazione. Magari vuole solo un po’ di attenzione! Ma qualche volta, se torna di nuovo, può necessitare di speciale attenzione – osservate apertamente – cos’è che c’è veramente? Cosa c’è ad un livello esistenziale più profondo? Qualche volta possiamo pensare che già conosciamo questa sensazione, e le diamo un nome, la etichettiamo. Quindi con l’esempio delle spalle incurvate, forse è così che possiamo etichettare la sensazione, ma l’etichetta in sé è solo un termine comodo o accettabile da utilizzare. Forse in realtà quelle spalle sono più come delle spalle “buttate a terra”, che non suona molto bene, implicando infatti l’essere abbattuto dalla vita!

Per questo motivo è utile avere un atteggiamento umile e curioso se vogliamo iniziare una vera investigazione, chiedendoci: “Cos’è veramente?”. Sono le mie spalle ad essere incurvate o è il mio collo? Forse è il collo che sporge in avanti? E possiamo approfondire questa consapevolezza investigando la tensione nel collo, o cercando di vedere se la sensazione è collegata fisicamente a qualche altra parte, come al bacino o altre parti del corpo. Possiamo anche estendere la nostra osservazione al reame delle sensazioni. Qual è la sensazione? Forse il suo connotato fisico è spiacevole – una spiacevole sensazione (a meno che a qualcuno non piacciono particolarmente le spalle incurvate). Ma se guardiamo da un punto di vista mentale o emotivo potrebbe essere anche una sensazione piacevole. Allora ne investighiamo il perché. Magari ha qualcosa a che fare con il sentirsi emotivamente sicuri, un senso di sicurezza o di protezione. Però è bene non divenire troppo speculativi, solamente farsi domande senza giudicare. Permettere alla consapevolezza di rispondere all’indagine.

Potremmo osservare dal punto di vista delle condizioni della mente. Forse potremmo notare che la condizione mentale è “incurvata” allo stesso modo delle spalle. La mente non è molto spaziosa e il corpo si adatta ad essa. Quindi ora stiamo investigando il modo in cui la condizione mentale è collegata con una manifestazione fisica. O possiamo investigare applicando la struttura che si articola nell’enunciazione di “avidità, avversione e illusione”. Forse questa sensazione è associata con dell’avidità. Forse è un movimento verso l’esterno che è stato represso, come uno schiaffo sul dorso della mano – “Non toccarlo!”. O

forse è collegato con dell'avversione, come respingere qualcosa lontano. O forse è associato con dell'illusione – “Non so”. Questo potrebbe risultare familiare! O potrebbe essere rassegnazione – “Veramente non lo so, e nemmeno mi importa”.

Un ulteriore sviluppo è osservare con attenzione in termini di qual è l'inizio o l'origine del fenomeno. Ad esempio per le spalle incurvate – sono così all'inizio della seduta, a metà o alla fine? Se in tutti e tre i momenti, allora sono abbastanza persistenti! Sono così anche quando ci alziamo? Quando andiamo a dormire? O forse sono così solo in certe circostanze, come quando siamo sulla strada per andare al lavoro, o quando dobbiamo parlare al nostro capo. O forse la sensazione “incurvata” diventa più forte quando torniamo a casa dalla nostra famiglia. E com'è quando cessa? Svanisce lentamente o termina velocemente? Forse il fenomeno si allevia solo se ci rilassiamo veramente in esso, o se ci respiriamo dentro.

### *Ridurre il coinvolgimento*

Un altro aspetto dell'investigazione del Dhamma è il liberarsi da una diretta relazione soggettiva con i fenomeni. Di solito ci relazioniamo con i fenomeni dalla prospettiva del soggetto-oggetto che ci blocca nelle nostre abitudini soggettive, interpretazioni e assunzioni. Continuiamo a relazionarci con un approccio limitato ed egoico il quale a sua volta continua a confermare i vari fenomeni seguendo lo stesso modello abituale. Per investigare più chiaramente, apertamente e onestamente, abbiamo bisogno di essere capaci di andare oltre queste strutture a noi abituali. Così un atteggiamento che riduce il coinvolgimento nei fenomeni può essere utile, sebbene si debba certamente stare attenti che questo non comporti dissociarsi o disconnettersi dai fenomeni stessi, ma piuttosto fare un passo fuori dall'usuale relazione di soggetto-oggetto. Tra i modi per praticare in tal senso ci sono il relazionarsi con un atteggiamento di curiosità (cos'è questo?), di disinteresse (solo un pensiero), minimizzando l'enfasi (tutto passa) o mediante disidentificazione (solo un'attività mentale).

Un atteggiamento di curiosità o un senso di stupore permette di ridurre il coinvolgimento dando spazio ad una modalità investigativa che subentra alla concettualizzazione – “Questo sì che è interessante!” – e possiamo sostenerla grazie alla consapevolezza

delle sensazioni, della tonalità delle emozioni e delle condizioni mentali. Il disinteresse non è un “chiudere” o “voltare le spalle”, ma piuttosto l'atteggiamento che porta a vedere che qualcosa non è veramente importante – sebbene sia lì, ora non è importante. Se è realmente importante, continuerà ad esserci anche dopo, in un modo o nell'altro. Minimizzare l'enfasi può essere utile quando qualcosa tende a dominare od ossessionare la mente. Per un periodo di tempo possiamo fissare la nostra attenzione su qualcos'altro e poi tornare alla precedente cosa, da una diversa prospettiva o con una mente più spaziosa. Disidentificare è fare un passo indietro, verso un modo di relazionarci meno personalizzato. Per esempio, piuttosto che focalizzarci su un particolare pensiero, facciamo un passo indietro per osservare i pensieri nel loro complesso. Piuttosto che vedere solo “il mio” pensiero, osserviamo il “treno” di pensieri.

Un esempio di questo è ciò che mi avvenne mentre praticavo in Thailandia quando per un periodo fui disturbato dall'apparire di volti di persone durante la meditazione. Solitamente essi non erano spaventosi, ma solo noiosi e distraenti. Non ero sicuro di cosa questo significasse o da cosa fosse causato, e ne diventai in qualche modo preoccupato. Un insegnante che conoscevo, che era rinomato per la sua profonda concentrazione e i suoi supposti poteri psichici, disse che mi stavo portando dietro la coscienza di un soldato che era stato ucciso in una battaglia della Seconda Guerra Mondiale. Questo era abbastanza inquietante! Sentivo comunque che non fosse il mio caso, in parte perché non pensavo che la mia meditazione fosse così avanzata, e in parte perché le facce erano qualche volta anche femminili, di bambini o di persone anziane, e non solo di giovani. Più avanti ebbi la fortuna di poter chiedere delucidazioni ad Ajahn Chah. Lui lo chiamò semplicemente “un fenomeno mentale”, e disse: “Osservalo solamente, e non ne essere affascinato. Conoscilo e torna al respiro”. Possiamo diventare attratti da tali cose perché in fin dei conti sono nuove e interessanti. Mi disse infatti che avrei anche potuto diventare eccitato per tale esperienza, pensando di avere poteri psichici come la precognizione, e vedere i volti di qualcuno che il giorno dopo avrebbe potuto offrirmi del cibo, o avrei potuto pensare che dei fantasmi mi stessero dando la caccia. Ma tutto ciò è solamente un fenomeno mentale.

Queste cose accadono in meditazione, ma se riuscite a riconoscerle, ad essere oggettivi e meno coinvolti personalmente da esse, alla fine semplicemente se ne andranno. Sono come giochi con cui la mente cerca di attrarvi e farvi credere – come è successo a me con la mia storia delle facce. Ma sono solo fenomeni mentali, immagini che sorgono e che cessano, pensieri che vanno e che vengono. Se riuscite a mettermi in questo stato più oggettivo, piuttosto che personalizzare i fenomeni, alla fine se ne andranno. E questo è ciò che successe a me, le facce se ne andarono. Essendo maggiormente oggettivo riguardo a questo fenomeno, riuscii anche a vederne la causa. Realizzai che da un certo periodo della mia infanzia, forse addirittura quando ero ancora nella culla, la mia mente iniziò a scattare foto ai volti delle persone – “Questo è papà, questo volto è mamma, mentre non so di chi sia questo”. Diventò un’abitudine e continuai in questo modo, scattando foto ai volti tutto il tempo, click, click, click. In seguito viaggiai molto, per due anni scattai molte immagini mentali delle facce delle persone, tutte sconosciute. Questo mi permise di diventare abbastanza bravo nel riconoscere i volti delle persone, sebbene fossi senza speranze nel ricordarne i nomi. Comunque vidi anche come, quando la mente si calmava, questa abitudine portasse con sé l’effetto del foto-replay. Grazie a questa intuizione “spensi la macchina fotografica” e le facce non comparvero più. Sfortunatamente adesso non sono solo senza speranze nel ricordare i nomi, ma anche senza speranze nel ricordare le facce delle persone!

Un importante punto da capire è che il ridurre il coinvolgimento non significa dissociarsi. E nemmeno riguarda la depersonalizzazione nel senso schizoide con il pensare “questo non sono io”. Tutti questi fenomeni sono aspetti di noi, ma non sono nostri. Essi sono solo fenomeni che si esprimono attraverso di noi. Quando lo vediamo veramente, questi fenomeni pur essendo personali, non vengono identificati come il nostro sé.

Un altro punto è che questi fenomeni sono solamente parti del continuum causa-effetto. Ma siamo consapevoli solo di una parte di questo continuum, si suppone così che il fenomeno abbia valore in se stesso, ci coinvolge e cerchiamo di risolverlo, quando nei fatti è solo un aspetto del continuum. Se in qualche modo riusciamo a fare un passo indietro, liberandoci dal fenomeno in sé, diventiamo capaci di avere

una più ampia e completa prospettiva, che può rivelare la causa sottostante al fenomeno così che la vera risoluzione possa presentarsi.

### *Aumentare il coinvolgimento*

Possiamo anche investigare attraverso un’opposta prospettiva che chiamo “aumentare il coinvolgimento”, il che sarebbe enfatizzare intenzionalmente il coinvolgimento in questi fenomeni. Qui dobbiamo però stare un po’ attenti, perché se ci relazioniamo in tal modo scorrettamente potremmo avere come risultato l’effetto di rinforzare o riaffermare il fenomeno. Il Buddha indicò che l’attaccamento è una delle radici causali della sofferenza, ma per investigare qualcosa dobbiamo in ogni caso in qualche modo afferrarla, trattenendola poi correttamente. Forse un’immagine adatta è tenere un uovo in mano. Se lo teniamo troppo stretto si spaccherà, se non lo teniamo abbastanza stretto cadrà invece al suolo. Quindi ci permettiamo di avere un coinvolgimento appropriato con i fenomeni, quello giusto per facilitare un’investigazione più profonda.

Se le vostre spalle sono incurvate, potete provare ad accentuare questa postura. Incurvatele ancora di più e osservate cosa succede alla vostra mente e al vostro corpo. O potete provare in un altro modo, riducendo l’incurvatura per vedere cosa accade. Potreste anche fare qualche tipo di movimento in modo consapevole o degli esercizi attivi di meditazione. Forse l’incurvatura è dovuta solamente a dei muscoli bloccati o a qualche tensione. Quando le cose persistono a livello fisico, conviene prenderle più seriamente e permetterci un maggiore coinvolgimento.

A livello emozionale potremmo indagare: “Se questo fenomeno avesse una voce, cosa direbbe?” (oltre ad ah!)? Direbbe “Rilassati” o “Sii gentile con me”, oppure “Non spingere così forte”? Ma possiamo anche essere un po’ più creativi e chiederci: “Di che colore è questo fenomeno?”, o “Quale canzone canta?”, “Che ballo fa?”, “Quale movimento compirà?”.

E poi possiamo permetterci di aumentare il coinvolgimento anche con la tonalità della sensazione. Se sembra essere molto spiacevole possiamo accentuarla, farla più drammatica. Per esempio, sappiamo tutti che la rabbia non è molto piacevole, nonostante tutto possiamo qualche volta ancora provarla. Quindi

se un giorno vi capita di essere di fronte ad uno specchio, fate una faccia arrabbiata, accentuatela di proposito. Sarà così assurdo notare quanto sembrate brutti e ridicoli che vi farà solamente ridere! Qualche volta portare i fenomeni ai loro estremi ha l'effetto di capovolgerli. Camminare tutto il giorno con le spalle incurvate è assurdo. Se lo fate inconsapevolmente le persone non vi diranno niente, ma se lo fare intenzionalmente allora inizieranno a chiedervi: "Ehi, hai qualche problema?".

Dobbiamo essere creativi in simili modi e con maggiore coinvolgimento – coinvolti abilmente affinché si pratici con i fenomeni, giocando con loro, piuttosto che riaffermarli semplicemente. Stiamo praticando gentilmente con loro invece che contro di loro, tutto su una base di consapevolezza.

### *Mettere semi nella mente*

Forse uno stadio più avanzato è quello di essere capaci semplicemente di "mettere semi nella mente". Questo è un processo in cui si mantiene una certa connessione con i fenomeni, tornando poi indietro alla calma o all'attenzione focalizzata. Come disse una volta Ajahn Chah: "Più profonda la calma, più profonda l'intuizione saggia".

La ragione per cui spesso non riusciamo a vedere la vera natura delle cose è che ne siamo presi in modo soggettivo e siamo spaventati da quello che potrebbero rivelare riguardo al nostro ego. Ma se facciamo un passo indietro da questi fenomeni, essi diventeranno non più "la mia storia" quanto "una storia". È simile al guardare un film che è estremamente godibile – quando finisce potete dire: "Bene, questa non è la mia storia. Questo non sono io". Forse potreste essere stati presi da tutti i tipi di emozioni umane appassionanti (se il film è veramente bello), ma poi potete anche tornare serenamente alla vostra vita quotidiana.

Prendiamo, per esempio, le spalle incurvate. Le percepiamo chiaramente e vividamente, e poi raccogliamo la mente nel respiro calmo. Qualche volta, quando la misura del livello di calma è adeguato, le cose si rivelano. Questo permette di far sorgere qualcosa da un livello più profondo della nostra coscienza, da un livello più profondo della nostra psiche, forse dal livello intuitivo. Un livello più sottile di auto-co-

noscenza è stato rivelato. E quando siamo completamente coscienti delle cose, possiamo lasciarle andare.

Ci vuole un certo livello di fiducia per far funzionare questo processo, ma quando il tempo è maturo, le cose possono cambiare. Qualche volta non abbiamo una risposta istantanea – forse non si rivelerà subito. Questo significa che abbiamo bisogno di sviluppare altri Fattori di Risveglio, più tranquillità o più energia, per esempio.

Per investigare è necessario essere capaci di uscire dalle nostre zone di comfort, dal nostro territorio familiare. Solitamente vediamo le cose solamente nel modo che ci è abituale, che risulta comodo per il nostro ego. L'investigazione può rivelare la nostra negatività, o la nostra attitudine a stare in guardia, o qualcos'altro che il nostro ego non vuole accettare, riconoscere e ricevere. Questa rivelazione viene da una pratica di consapevolezza. La maggior parte di noi probabilmente associa l'investigazione con il pensare – "È questo, è quello?" ma ciò di cui stiamo parlando qui è l'investigazione basata sull'esperienza diretta – non è solo intellettualizzare, sebbene qualche volta l'utilizzo del cervello possa permettere di avere un senso di ciò che sta dietro ad un fenomeno.

E possiamo applicare questa investigazione a tutto – dalle abitudini emozionali, ai modelli di pensiero e così via. Possiamo portare la consapevolezza al livello più profondo di tutte queste cose. E possiamo vedere con intuizione saggia che tutte le cose sorgono per via di una causa, e quando torniamo indietro alla radice causale le cose sono finalmente risolte. Gli insegnamenti del Buddha possono darci una panoramica o una struttura di riferimento che possiamo applicare alla nostra esperienza. Possiamo vedere come le cose si presentino e trovare i modi per lavorare con esse.

Ho notato la mia tendenza, quando sperimento qualcosa che è emotivamente o fisicamente spiacevole, a volerlo cambiare – volerlo fare diventare "buono". Voglio essere un "bravo ragazzo". Questo non è vedere cosa ci sia veramente in quella esperienza o relazionarsi al fenomeno così come è, ma è l'interpretazione del mio ego che propone la sua interferenza. In questo modo nutriamo ancora il modello egoico e magari così facendo potremmo anche "risolvere" le spalle incurvate, ma poi ci prenderemmo un mal di stomaco! Non abbiamo realmente

risolto l'intera faccenda – abbiamo solo cambiato il sintomo. Finché non vedremo l'intero processo, non riusciremo a saltare veramente fuori da esso.

Se osservate le sensazioni con una costante attenzione per un certo periodo di tempo, noterete che esse sono sempre in cambiamento – fortunatamente! Quindi se riusciamo a vedere come le cose sono sempre in cambiamento, come le cose sorgono e cessano, come qualcosa causa l'inizio di un fenomeno e causa il suo cambiamento; allora conosceremo la causa e l'effetto. E chi è il possessore di tutto questo? Nessuno. Ci sono solo questi vari fenomeni che sorgono e che se ne vanno.

Osserviamo costantemente questi fenomeni – non per riaffermarli, ma piuttosto per guardarci dentro, per investigarli, per cercare, scoprire, trovare a cosa essi veramente assomigliano, qual è la loro vera essenza. Questo tipo di comprensione giace ad un livello più profondo. Questo è vedere l'intera figura. Tanto che nella sua forma più sviluppata, l'investigazione del Dhamma sfocia nella saggezza.

## ***Ringraziamenti a Samuele Sinibaldi per la traduzione dall'inglese***

L'originale è all'indirizzo

<http://forestsanghapublications.org/assets/book/Contemplations%20on%20the%20Seven%20Factors%20of%20Awakening%20-%20Ajahn%20Thiradhammo.pdf>

### ***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.*