

# *Guardare con gli occhi dell'amore*

*Karl Riedl*

La nostra pratica è vivere in armonia e in pace per noi stessi e per gli altri. Per me questa è un'altra maniera per dire 'essere consapevoli'. Cosa significa creare e mantenere e ristabilire l'armonia e la pace? Non è forse qualcosa che stiamo cercando con tutto il cuore, un bisogno che custodiamo nel profondo del nostro essere? Essere qui dimostra proprio la nostra volontà di cercare gli strumenti per vivere in armonia. Per me è stato così, quando ho sentito Thây dire queste parole per la prima volta. Ero a Plum Village per il ritiro invernale e non avevo ancora deciso di andare a viverci.

L'altro giorno ho letto, a questo proposito, una storia che vorrei raccontarvi per spiegarvi cosa intendo dire. Il cuoco del Centro Zen del maestro Suzuki, negli Stati Uniti, era molto arrabbiato, perché la sera precedente, in cucina, era successo di tutto: il cibo non era stato consegnato, nessuno aveva lavato i piatti e qualcuno aveva perfino lasciato il frigo aperto. Il cuoco si lamentò con Suzuki per venti minuti, mentre il maestro lo guardava, ascoltandolo in silenzio. Il cuoco alla fine si sentì sollevato, perché finalmente qualcuno lo aveva ascoltato e lo aveva capito. A questo punto si aspettava di sentirsi dare ragione. Suzuki gli sorrise gentilmente e gli disse: 'Ci vuole una mente davvero molto calma per fermarsi e riuscire ad armonizzarsi con tutti gli altri.' Questa risposta mi ha provocato un insight, un risveglio. E' una frase che potete fare vostra.

Sembra che a Plum Village ci siano molte opportunità per calmare la mente. Ho detto 'mi sembra'. In realtà facciamo di tutto per non avere una mente calma, perché abbiamo le stesse forze dell'abitudine che avete voi. Forse noi non siamo stressati quanto potreste esserlo voi al lavoro o in famiglia. Perciò vi esorto a mettere questa frase di Suzuki roshi alla base di ogni attività della vostra mente. Non molte persone vogliono cambiare la propria vita, sedersi a meditare e cose simili. Come dice Thây, il terreno va prima dissodato con cura, dal momento che occorre un cambiamento profondo delle nostre vite. Forse dovremmo trovare il modo di cambiare il rapporto con il capufficio e anche il mezzo di trasporto con cui andiamo al lavoro, se questo ci provoca stress. Potremmo, ad esempio, lasciare la macchina e prendere l'autobus o la metropolitana. Quando torniamo a casa, prima di rientrare, potremmo rilassarci e 'rinfrescarci' con una passeggiata.

Durante i miei viaggi in Giappone rimasi piacevolmente sorpreso dall'abitudine di tenere la mente calma e stabile in autobus e in metropolitana. Vedevo le persone di fronte a me, sedute ferme e rilassate, con gli occhi chiusi, come se dormissero. Ero anche un po' preoccupato per loro, temevo che perdessero la loro fermata. Invece, la metropolitana si fermava e qualcuno scendeva, perfettamente sveglio. Era tutto molto divertente, ma per me restava un mistero. Tuttavia sembra proprio che i giapponesi sappiano come rilassarsi e rigenerarsi completamente. Per esempio, nelle case hanno l'abitudine di fare dei bagni in un'acqua così bollente che quasi non ci si può immergere. In quel calore è impossibile perfino pensare. Credo che il segreto stia proprio qui: fare qualcosa che riporti nel momento presente, ma che sia anche un modo per rigenerarsi.

Thay parla sempre di entrare in contatto con ciò che è rinfrescante e che guarisce. Questo ha un significato preciso: cercare modi per cambiare la nostra vita quotidiana, le nostre abitudini. Per me, ad esempio, è importante rimanere in silenzio dopo la colazione. Non lo sapevo, prima di venire al Villaggio. Ricordo un giorno in cui c'era chiasso in cucina. Era il Giorno della Pigrizia e le monache stavano chiacchierando. Mi irritai e da allora scoprii che la mia mente al mattino è instabile e sensibile. È stato un bene per me essere obbligato a non parlare dopo la colazione. Anche la meditazione del mattino mi giova moltissimo. Provate a trovare anche voi uno spazio simile: potete farlo a casa, con la vostra famiglia.

Ci sono molte tecniche diverse nella meditazione buddhista per imparare a guardare tutti gli esseri viventi con mente equanime. Qui ho trasformato la mia abitudine a giudicare e a fare paragoni.

A questo proposito, vorrei offrirvi un altro spunto di riflessione, oltre a quello sull'aver una mente calma: guardate ogni cosa con gli occhi dell'amore. Per me, l'amore è la base del nostro vivere

insieme. Se comincerete a guardare con gli occhi dell'amore, potrete rendervi conto di quando non lo state facendo e del perché.

Abbiamo molte presupposizioni, semplici idee o avversioni. Mi sono accorto, nei miei anni di viaggi, che ci sono tre grandi ostacoli che creano difficoltà a tutti noi: uno di questi è la differenza tra culture, nazioni e istituzioni. Non sapevo neppure quanto fossi razzista prima di lasciare la Germania, vent'anni fa. In India subii il mio primo shock culturale. Reagii in modo molto aggressivo. Avrei potuto parlare per giorni di quanto fossero stupide quelle persone, di come non sapessero sfruttare le risorse naturali su scala industriale. Per contro, gli indiani si dimostravano presuntuosi e orgogliosi, addirittura irritanti. Mi parlavano a lungo di quanto noi Occidentali fossimo inferiori: per esempio, invece di lavarci, usiamo la carta igienica. Da allora sono stato molto attento nel giudicare e nel guardare chi vive in ambienti e culture diverse. Stare a Plum Village, poi, è un banco di prova: in comunità convivono Vietnamiti e Occidentali, perciò ci confrontiamo spesso con la facilità di cadere nella trappola dei pregiudizi.

L'altro grande ostacolo è quello dei rapporti tra genitori e figli, la difficoltà di comunicare tra generazioni. *Thây* ne ha parlato molto. Io, invece, vorrei soffermarmi sul terzo ostacolo: il rapporto tra i sessi. Vivere solo con le monache del Lower Hamlet (Plum Village è composto da due gruppi di cascine separati: il 'Lower Hamlet' è riservato alla comunità femminile, ndr) non rappresenta un problema, per me, perché per loro io sono al di là dei soliti paragoni tra maschi e femmine. A volte sono rifiutato da altre donne: mi dicono che gli ricordo il padre e se anche faccio notare che non sono loro padre, i giudizi e i paragoni persistono. D'altra parte, quando parlo con gli uomini, resto stupito dalle idee sulle donne, mentre, talvolta sono colpito dalle idee che hanno le donne su come sono gli uomini.

Alcune settimane fa si è svolto un ritiro di monache. Sono venute molte donne, anche femministe. Sono scappato, ma un giorno due di loro mi hanno bloccato e per mezz'ora mi hanno bombardato con le loro invettive sugli uomini. Non si erano nemmeno rese conto che io ero un uomo. Quello che vorrei farvi capire è che con una mente calma si possono superare queste idee, queste differenze, possiamo facilmente incontrarci e guardare tutto con gli occhi dell'amore, senza litigare.

A Plum Village abbiamo una bella cerimonia di matrimonio: le coppie si scambiano le cinque consapevolezza. Le prime quattro esprimono la responsabilità che ciascuno ha nei confronti dell'altro. La quinta dice: 'Siamo consapevoli che litigare e incolparsi non ci aiuta, ma aumenta la distanza tra noi. Solo la comprensione, la fiducia e l'amore ci possono aiutare a cambiare a crescere, ci possono aiutare a vivere insieme in armonia'. Non parlo solo di quando ci si accusa e si litiga perché ci sono delle difficoltà. Spesso cerchiamo, accusandoci reciprocamente, chi è il colpevole. È una vecchia abitudine: qualcuno deve essere il colpevole, e sicuramente non sono io, vero? Se non possiamo litigare di persona, lo facciamo con la mente. Così non riusciamo mai a ritrovare l'armonia. 'Lei, o lui, ha detto la tal cosa e questo mi ha ferito', e così via.

Non litigare è una pratica molto profonda, perché quando guardiamo in profondità dentro noi stessi vediamo che questo significa non incolpare l'altro di ciò che è accaduto. Quello che succede riguarda il nostro mondo interiore: 'Avevo delle idee sulla situazione, ma le cose sono andate diversamente e non ho saputo più gestire le conseguenze'. Questa è la pratica più profonda che ho imparato qui: tornare sempre a me stesso, ricordare sempre a me stesso di farlo. L'altra persona può essere la causa ultima delle situazione, ma è a me che non piace. Non si tratta di analizzare i propri giudizi o le proprie avversioni, quanto di stare con le sensazioni spiacevoli o dolorose, toccare le ferite profonde che non abbiamo voluto vedere per molto tempo: non le conoscevamo, ma c'erano. Un anno fa, mentre andavo a fare colazione, ho visto un cartello con su scritto 'riservato alle monache'. I laici dovevano sedere altrove. Divenni furioso, mi sentii avvampare, mi tremava tutto il corpo e non capivo perché. C'era qualcosa in quel 'riservato alle monache'. Chiesi di parlare alla comunità, per esprimere il mio risentimento. La responsabile fu sorpresa: 'Mi spiace, Karl. Non volevo ferirti.' Spiegò che dovevano preparare una cerimonia. Al massimo avrei potuto rammaricarmi di non avere avuto abbastanza tatto, ma in qualche maniera non mi aveva convinto, non riuscivo a farmene una ragione. Mi ci vollero giorni e giorni per venirne a capo. Stavo con quel sentimento, non recriminavo, lo portavo nella meditazione seduta e camminata, ma c'era qualcosa in me che non riuscivo a toccare. Nessuno osava

avvicinarmi.

Un giorno una monaca molto gentile , che mi conosce bene, venne a bussare alla mia porta: 'Karl, che ti succede?' Le risposi: 'Non lo so. Non ne ho la più pallida idea'. Poi un giorno, dopo una settimana, affiorò una parola: 'rifiutato'. Vennero a galla ricordi degli ultimi trenta-quarant'anni, che non avevo mai voluto vedere. Mi ricordai di situazioni in cui si ripeteva la parola 'rifiutato'. Quella parola illuminò il mistero di una sofferenza fino ad allora incomprensibile.

Dare un nome risolve il problema, significa verbalizzare un insight. Questo mi ha sempre aiutato. Mi è successo ancora diverse volte di trovarmi nella stessa situazione, ma ora so riconoscerla. Thây dice sempre che è come tenere un bambino tra le braccia. Ora conosco molti miei bambini e a ciascuno ho dato un nome. Ogni tanto li incontro e dico: 'Ah, eccoti!'. Il nodo c'è ancora, ma non reagisco più.

Conoscere se stessi non significa essere il proprio psicanalista. Molte persone vengono sviolate da quest'idea. Prendono la meditazione, la consapevolezza, l'insight come un lavoro da cronista: 'Ora sono arrabbiato. Ora sono annoiato. Ora sono in un altro modo'. Alla sera, poi, fanno il bilancio delle cose negative e positive. Non è questo il punto. Conoscere se stessi significa che dall'osservazione delle proprie reazioni e dalla comprensione della rabbia, del risentimento, del rifiuto, si ha la possibilità di conoscere anche gli altri. Poiché si entra in contatto con il sentimento di rifiuto, lo si riconosce nel prossimo. Prima non capivo. Vedevo qualcuno arrabbiato a causa mia, ma non capivo perché: non avevo detto niente di male, in fondo. Ora tutto è molto più chiaro, perché sono entrato in contatto con certi miei percorsi mentali e così posso essere in contatto anche con la mente dell'altro. E' questo il motivo più profondo per cui dobbiamo conoscere noi stessi. Cominciamo da noi, ma non per un fine individuale. Avevo una zia che non aveva mai il mal di testa e, quando lo avevo io, non capiva cosa fosse. In tedesco la parola compassione significa 'ho la tua stessa sensazione, posso condividere questa sensazione con te'. Occorre, però, che prima di tutto la provi io. Conoscere me stesso non è altro che conoscere te.

Avendo praticato in questo modo negli ultimi due anni, sono arrivato alla conclusione che tutti condividiamo la stessa mente. Badate bene, non voglio dire che inter-siamo, ma proprio che abbiamo la stessa mente. Io potrei avere alcuni aspetti più elaborati, alcune intenzioni e inclinazioni peculiari, e, quindi, posso avere più familiarità con certi percorsi della mente, intesa nella sua globalità. Ma, osservando voi, scopro quegli aspetti del mio essere che sono rimasti in ombra. Mi è successo molto spesso.

Nel Satipatthana Sutra il Buddha invita a osservare la mente dall'interno e dall'esterno e questo è conoscere la mente. Quando dico che vi capisco non voglio dire che mi occorre sapere di più di voi, conoscere le storie personali. Non penso che mi piacerebbe essere uno psicanalista. Il Buddhismo non è la psicanalisi, ma una religione. E la religione ci chiede di conoscerci, per conoscere gli altri. Capirti è molto semplice perché in te mi riconosco. Il Sangha, in questo senso, è la meditazione sulla mente globale. Non è solo vivere, lavorare, praticare insieme. È la dimostrazione pratica che siamo un'unica mente. È l'accettazione delle differenze.

In fin dei conti vogliamo tutti la stessa cosa. Più mi conosco, più mi guardo in profondità, più sono in contatto con il nucleo essenziale del mio essere, più vedo che desidero la pace e l'armonia. Che voglio una mente stabile e calma. Poiché so che è la mia mente, so anche che è la vostra. Da quando guardo con gli occhi dell'amore, non ho mai incontrato qualcuno che non volesse vivere in pace e in armonia, che non volesse avere una mente stabile e calma. Penso che anche un assassino non desideri altro che avere una mente stabile e calma.

Non è facile toccare questo desiderio e così cerchiamo strade indirette. Se pretendo che qualcuno mi ami, cercherò di costringerlo con il potere, cercherò di essere scaltro per renderlo dipendente, cercherò di accumulare denaro per essere sicuro, cercherò di essere attraente. Vi chiedo, allora, di non guardare le forme esteriori, di non guardare ciò che fanno le persone, ma di guardare ciò che vogliono. Qual è la loro motivazione più autentica. Guardate sempre più in profondità, fino a che entrate in contatto col fatto che tutti cerchiamo la pace e la felicità.

Questa è una visione positiva, che ci libera e ci fa intuire con facilità i nostri trucchi, i nostri modi di agire. Vediamo a che gioco stiamo giocando noi e a che gioco stanno giocando gli altri. In effetti noi

utilizziamo molti artifici e possiamo notare che gli altri usano gli stessi metodi. Se ci mettiamo in condizione di prestare attenzione alle situazioni è sorprendente scoprire come tutti quanti usiamo gli stessi stratagemmi per essere amati, per avere attenzioni.

Conosco una persona che crea continuamente problemi. Qualsiasi cosa si cerchi di fare per lui non funziona, va in fumo. Nel momento in cui, però, viene fuori la sua "fenice" dalle ceneri, tutto cambia e l'apprezzamento per lui è generale. Lo osservo da due anni e ho intuito che quello è il suo trucco. Ora so che lui è una persona eccezionale, nonostante per fare ogni cosa debba prima confondere la situazione. Tutti noi usiamo questi giochetti. E' meglio non prendersi troppo sul serio per non esserne catturati. Talvolta questi meccanismi complicano la vita a chi vuole aiutare. Potrebbe cadere in una sorta di trappola. Riflettete: noi che 'sappiamo' un po' di più, siamo in una posizione di apparente vantaggio. Non soffriamo come chi chiede aiuto e spesso è ancora catturato dai propri meccanismi. E' molto difficile non lasciarsi coinvolgere e capire di cosa ha davvero bisogno. Potrebbe, per esempio, avere bisogno di uno spazio che noi non abbiamo il diritto di invadere. Pensate che questa sia mancanza di compassione?

Per essere più chiaro vi racconterò un bellissimo episodio della vita del Buddha. Un giorno fu avvicinato da una donna che stringeva un bimbo morto fra le braccia. Anche il marito era morto e il figlio era rimasto la sua unica speranza: avrebbe dovuto prendersene cura, altrimenti sarebbe stata esclusa dalla società. Ma il bambino era stato morso da un serpente e non c'era stato niente da fare. Quella donna, adesso, era davvero disperata. Si era rivolta al Buddha perché le avevano detto che faceva miracoli. Le avevano promesso che avrebbe fatto tornare in vita suo figlio e che così lei avrebbe condotto una vita normale. I discepoli pensavano che se di solito il Buddha non mostrava i suoi poteri, di certo quella volta sarebbe intervenuto. "E' vero - disse il Buddha - ho dei poteri magici, ma prima ti chiedo di farmi un favore. Portami tre semi di mostarda dal villaggio". La donna replicò che in qualunque casa nei dintorni avrebbe potuto trovare quei semi. Ma il Buddha aggiunse: "I semi devono provenire da una casa in cui non sia mai morto nessuno".

La donna, senza nemmeno fargli finire la frase, si precipitò nella casa più vicina. Le dissero subito che avevano i semi che lei cercava, così chiese se in quella casa fosse morto qualcuno. Le risposero di sì, scoppiando in lacrime: "Due settimane fa, il nonno". La donna si recò nella casa accanto e scoprì che vi era appena morto un figlio. Nella successiva era morta un'altra persona ancora. Dopo avere bussato in tutto il villaggio, comprese il messaggio. Tornò dal Buddha sapendo che non sarebbero stati i suoi poteri magici a restituirle la quiete e la pace della mente, perché la disperazione e la morte sono parte integrante della vita. Quella donna divenne discepola del Buddha e, in seguito, raggiunse l'illuminazione.

Questo episodio mi ricorda sempre di cercare i mezzi abili, per liberarmi dai miei stessi meccanismi, dal mio desiderio che gli altri stiano al gioco che io ho scelto e per capire quando sono gli altri a coinvolgermi nel loro. L'esperienza a Plum Village con centinaia di persone mi ha insegnato che soltanto quando gli altri non ci assecondano e non si lasciano trascinare dai nostri meccanismi siamo in grado di guardare e di capire cosa ci succede realmente. Allora riusciamo a stare con il desiderio di essere amati, con il senso di vuoto.

Il compito del bodhisattva è proprio di fare rimanere le persone con le proprie sensazioni e non semplicemente di dargli un aiuto. Questo è il grande messaggio che ho imparato qui. Qualche volta anche per me è difficile trovare il giusto spazio, e lasciarlo agli altri perché sia possibile stare con le sensazioni, con i propri problemi, essere disponibili senza ricadere nelle solite trappole. Ma io vi comprendo davvero perché ora so guardare in profondità in me stesso, nella mia rabbia, nelle mie idee, nelle mie ragioni: prendendomi cura mi prendo cura anche delle vostre sensazioni.

Ho cominciato questo discorso con la frase 'guardate ogni cosa con gli occhi dell'amore', che è alla base di tutto ciò che faccio. L'amore deve essere espresso. Secondo me l'aspetto pratico dell'amore è il semplice, basilare prendersi cura, proprio come fa la madre con il bambino. Così noi dobbiamo prenderci cura di noi stessi: in questo modo ci prenderemo cura degli altri.

Di nuovo, questo prendersi cura ha bisogno di pratica. Non siamo abituati ad amare, a comprendere. Thây un giorno ha chiesto 'cos'è per voi la meditazione?' e ha spiegato che 'è il modo in cui aprite una porta'. Ho detto prima che la consapevolezza è la parte attiva dell'amore, la base del prendersi cura. Ecco perché anche la maniera in cui aprite la porta esprime la vostra gentilezza, la vostra tenerezza, il vostro prendervi cura delle cose. Da quando sono qui a Plum Village il prendersi cura fa parte della mia vita e del mio modo di essere.