

Meditazione del "questo è perché quello è"

Di Paolo Subioli

Nota: "questo è perché quello è" sono le parole pronunciate dal Buddha nel suo famoso "discorso sulla via di mezzo". In quell'occasione spiegò che ogni fenomeno è determinato da cause e condizioni, per cui non esiste nulla di per sé, ovvero non c'è niente che non sia legato intimamente a qualcos'altro. È il cosiddetto principio dell'originazione interdipendente, che il maestro zen Thich Nhat Hanh ha ribattezzato "interessere". Niente e nessuno può esistere da solo e separatamente dal resto e dagli altri.

1. Siediti in una posizione che faciliti una concentrazione rilassata. Le ginocchia dovrebbero trovarsi possibilmente più in basso rispetto alle anche. Immagina che la tua testa sia appesa a un filo che la tiri verso l'alto e che tutto il resto del corpo penda da essa. Rilassa le spalle e il corpo. Rilassa la mascella. Rilassa i muscoli del viso. Rilassa l'addome.
2. Verifica qual è la tua reale intenzione nel cimentarti in questo esercizio. Pensi che ti farà stare meglio o ti farà diventare una persona migliore? O qualcos'altro?
3. Preparati ad ascoltare in quieta consapevolezza il suono della campana.
4. Concentrati sul respiro, aria che entra e aria che esce, dentro, fuori, dentro, fuori...
5. Porta l'attenzione al corpo, iniziando dalle zone di contatto sul terreno. Esamina ora la situazione di spalle e collo... poi del viso. Senti il contatto della pelle coi vestiti e con l'aria.
6. Ora dovresti essere in relazione diretta col momento presente, ovvero la tua attenzione è rivolta verso ciò che succede qui e ora. Ogni tanto ti verrà da pensare a qualcos'altro, ma non importa, perché anche i pensieri che insorgono sono un'esperienza del momento presente.
7. Porta l'attenzione ai rumori. Si sente il canto di un uccello? Cause e condizioni l'hanno provocato. "Questo è perché quello è". Passa un'auto o una moto in strada e provoca un rumore sgradevole. "Questo è perché quello è", il criterio non cambia. Tanti fenomeni avvengono e il mio apparato uditivo ne intercetta alcuni. Non c'è né bello né brutto, né giusto né

sbagliato, solo fenomeni provocati da una serie di cause e condizioni, per lo più casuali.

8. Torna al respiro e mettiti in suo ascolto, senza interferire e col massimo dell'equanimità che ti riesce. Questo movimento spontaneo del torace, la conseguente dilatazione dell'addome, il flusso dell'aria attraverso gli organi della respirazione, l'apporto di ossigeno al sangue e da lì alle cellule di tutto il corpo, la sensazione di rilassamento ad ogni espirazione. Tutto questo è generato da cause e condizioni che lo hanno reso possibile, alcune delle quali risalgono a prima della tua nascita. "Questo è perché quello è".
9. Cerca di capire che questo respiro non è il "tuo" respiro. Non lo possiedi, né riesci a controllarlo più di tanto. Esiste perché tutta un'altra serie di cose esistono.
10. Porta la tua attenzione alle sensazioni del corpo. Ci sono parti o zone del tuo corpo che ti provocano disagio? Qual è la sensazione complessiva in questo momento? Quello che stai provando, che sia piacevole o spiacevole, è determinato da una serie enorme di cause e condizioni, alcune che si stanno verificando adesso, altre che si sono manifestate in passato. Ad esempio una patologia di cui hai sofferto e che continua a provocarti dei disagi. Un tuo atteggiamento che ti fa assumere una certa postura che provoca certe tensioni nei muscoli. "Questo è perché quello è". Senza eccezioni.
11. Se provi a mantenere questa attenzione concentrata, ti capiterà di distrarti, di pensare a qualcos'altro. Un ricordo, una fantasia, un progetto. Considera questo pensiero sotto quella stessa luce. Si è manifestato per il crearsi di una serie (piuttosto complessa) di cause e condizioni. "Questo è perché quello è". Non ci sono né bravi né cattivi meditanti, né meriti né colpe. Semplicemente, "questo è perché quello è"!
12. Rimani ancora in questa condizione di attenzione concentrata e rilassata, senza preoccuparti delle distrazioni che ogni tanto inevitabilmente arriveranno. Rimani lì senza voler ottenere nulla. In quest'attività non può esserci né guadagno né perdita. Stai solo osservando dei fenomeni.
13. Tra qualche minuto suonerà di nuovo la campana. Nel frattempo, osserva con equanimità ogni fenomeno che arriva alla tua coscienza. Fenomeni che riguardano l'ambiente dove ti trovi, fenomeni che riguardano il tuo corpo, fenomeni che riguardano la tua mente. Tutto è determinato da cause e condizioni che hanno concorso al manifestarsi di ogni cosa che percepisci. "Questo è perché quello è". "Questo è perché quello è"...