

---

# *Dovere, Disciplina, Determinazione*

---

*JAMES LOW, Guigno 2011*

*TRADUZIONE DALL'INGLESE, A CURA DI RITA GASTALDI*

Muovendo nell'oceano degli stimoli, le consapevolezza sono evocate incessantemente. Così tanto a cui reagire, così tanto da fare e così poco tempo.

Il nostro orientamento a ciò che si verifica può essere strutturato in tre modi,

- i) abituale,
- ii) intenzionale,
- iii) di immediatezza aperta.

## **i) abituale**

Per lo più noi operiamo abitualmente secondo modelli, associazioni, tendenze, costruzioni immaginarie e così via, che sono stati installati in noi molto tempo fa. In questo modo, uno stimolo sorge nel campo dell'esperienza ed è identificato o come ambiente "esterno" o come pensiero, emozione, sensazione "interna". Lo stimolo evoca una risposta abituale come eccitazione, noia, paura. Quindi queste risposte portano ai loro collegati sentieri di azione, quali mobilitazione gioiosa, abbattimento depresso, fuga/ rappresaglia e così via.

Questi sentieri di risposta costituiscono la nostra personalità e sono percepiti come necessari e 'naturali' anche quando sono spiacevoli, noiosi, oppressi dal senso di colpa, ecc. Nel flusso di stimolo/risposta il tempo scorre, la vita passa.

Una volta che è stata stabilita, la struttura basilare della vita tende a continuare automaticamente a meno che non sia interrotta. Nuovi compiti possono diventare una sfida terribile poiché ci costringono a modificare il modo con cui facciamo abitualmente le cose. Questo dà origine allo sforzo alla lotta, per conservare la vita sui binari stabiliti, mobilitando brevi intenzioni focalizzate per correggere le nuove tendenze che non possono essere normalizzate. Questo è il modello abituale dell'operare dei cinque skandhas<sup>i</sup> ed è il fondamento dell'esistenza samsarica.

In questo contesto le nozioni di dovere aderiscono alle costrizioni e ai requisiti ai quali noi ci adattiamo nel corso della nostra socializzazione. Ci ritroviamo ad essere richiesti di portare a termine i nostri compiti in virtù di un senso di importanza e necessità e diventa nostro dovere portarli a termine in qualsiasi modo sia considerato essere il modo 'giusto'. Questo si può applicare a qualsiasi cosa, dallo stirare le camicie al combattere per il proprio paese. Appostato dietro la continua esecuzione di questi compiti vi è un senso di paura e di ansietà che sorge dal senso che qualche cosa è in gioco, a rischio, e che dal loro mancato adempimento potrebbero derivare conseguenze negative. Questo genera un impegno disciplinato, anche se forse non molto consapevole, a mantenere i modelli che si sono adottati. La determinazione a mantenere questi modi di essere è spesso rivelata nella tristezza e confusione che sorgono quando, in seguito e per causa di malattie, ridondanza, ecc., questo non è più possibile.

## **ii) intenzionale**

Il secondo modo è governato da una cosciente intenzionalità organizzata intorno a noti principi guida. Questa è la base per ogni sistema ideologico/esperienziale, sia esso politico, economico o religioso. Più l'ideologia si allontana dal reale, dal fenomenologico, maggiore è il caos che tale intenzionalità può creare (ad es., il piano a cinque anni di Stalin, il grande balzo in avanti di Mao, l'uccisione religiosa delle streghe e delle popolazioni native sud americane, ecc.)

Nei sistemi di dharma, l'ideologico e l'esperienziale sono uniti attraverso la visione, la meditazione e l'attività e risultano in ciascuno dei 'nove veicoli'<sup>ii</sup>. L'intenzione è vitale se la chiarezza

deve essere sviluppata, poiché l'intenzione non solo stabilisce un sentiero di compiti collegati ma illumina quando ci si allontana dal sentiero. Per tutti i veicoli, dovere, disciplina determinazione sono richiesti a causa della pervasiva tendenza a distrarsi e ad agire nel modo abituale descritto più sopra.

Nella pratica mahayana<sup>iii</sup>, il dovere è stabilito attraverso l'obbligazione e disciplinato attraverso i voti. Se tutti gli esseri senzienti sono stati nostre madri in una vita precedente allora le cure che essi ci hanno prodigato ci pongono in una condizione di obbligazione nei loro confronti. Chiunque noi incontriamo è qualcuno nei confronti del quale noi siamo in debito, vi è un nostro dovere non negoziabile ad operare per il suo benessere. Questo dovere è supportato dal dovere Hinayana<sup>iv</sup> di attenzione focalizzata sviluppata attraverso samatha e vipassana, meditazioni che sviluppano, rispettivamente, calma e chiarezza, e attraverso i voti di rinuncia. E' anche supportata dai samaya vajrayana<sup>v</sup> che ci vincolano all'uso regolare di metodi potenti<sup>vi</sup> per il benessere di tutti noi.

Il dovere è un senso di obbligo. Non è amico della libertà combattiva dell'ego, del desiderio di seguire le proprie inclinazioni. Quando accettiamo un dovere c'è una diminuzione della libertà di fare come vogliamo – anche se possiamo trovare un diverso tipo di libertà nei vincoli e nelle costrizioni del dovere. L'adempimento del dovere richiede lo sviluppo di specifiche qualità, in particolare di quelle delle sei paramita<sup>vii</sup>. Soprattutto la pazienza è necessaria per superare l'irritazione che sorge dalla frustrazione dei propri impulsi determinata dalla necessità del dovere al quale ci siamo impegnati. Il dovere spesso rende l'ego triste, motivo per cui spesso aiuta l'unirlo a una serie di intenzioni: aiutare tutti gli esseri, fare le pratiche a ciò necessarie, fare le pratiche con consapevolezza nonostante tutti gli ostacoli, ivi compresa la perdita di interesse. Il focus espansivo dell'intenzione aiuta a contestualizzare le difficoltà situazionali e così le mantiene alle loro reali dimensioni.

La disciplina supporta l'intenzione sviluppando abilità di non-distrazione e il potere di non essere distolto, deviato o sopraffatto da circostanze contingenti. Gli impulsi possono sembrare così vitali e pieni di vita che noi spesso ci sentiamo maggiormente vivi quando li seguiamo. Tuttavia l'impulso è simile a un fiume nel Sahara, scroscia e rumoreggia improvvisamente nel wadi solo per svanire subito dopo nella sabbia. La disciplina implica essere capaci di organizzare e gestire il proprio tempo e la propria energia così che i compiti sono adempiuti e completati in modo ordinato.

La disciplina è dualistica nella sua struttura, con un aspetto di noi stessi che mantiene gli altri aspetti sotto controllo. E' un chiamare a raccolta sé stesso, un allineare le piccole intenzioni momentanee alle più grandi intenzioni durature alle quali ci siamo impegnati. Per la maggior parte delle persone, l'integrazione sul piano della consapevolezza è difficile se l'energia è molto dispersa, così un qualche grado di disciplina è parte di tutti i sentieri del dharma e dei veicoli in un qualche stadio. Discepolo è colui che si sottomette alla disciplina, che segue un sentiero piuttosto che vagare qua e là. L'obiettivo non è conseguito senza sacrificio, un sacrificio contro il quale fa invariabilmente resistenza il bisogno dell'ego di mantenere il proprio familiare senso del sé. Ad esempio, essere puntuali richiede essere in tempo, sottomettersi alla non-negoziabile regolarità del tempo lineare. Trovare, e allineare sé stessi con gli specifici, emergenti ritmi del mondo richiede una attenzione a pulsazioni sempre in cambiamento, a movimenti che non sono determinati dai nostri propri desideri.

La disciplina semplifica la vita consentendo ai problemi, a eventi e pratiche che sono privilegiati dalla nostra intenzione, di rimanere figurati mentre relega al sottofondo quegli aspetti che sono considerati importanti per le nostre abitudini. Questo naturalmente significa usare l'artificioso intenzionale per semplificare l'artificioso abituale con parte del compito di decostruire l'artificioso nel suo stesso terreno naturale. Trovare la via di mezzo con la disciplina, né troppo stretta né troppo rilassata, non è facile poiché richiede una accettazione adulta, non-difensiva e non colpevolizzante delle nostre tendenze ad andare fuori strada..

La determinazione è la forza di volontà, il potere di andare avanti nonostante tutti gli ostacoli e le battute d'arresto.. E' il coraggio e la forza di modellare gli eventi piuttosto che essere da essi modellati. Involge una risoluta intenzione che bloccherà e rimuoverà gli impedimenti. La determinazione richiede un chiaro senso dell'obiettivo al fine di trovare il sentiero attraverso un terreno accidentato, spesso al buio. Non darsi per vinti, non tornare indietro, non voltarsi via, ma continuare in direzione di casa. Tuttavia, l'ego cerca una casa che è diversa dalla casa cercata dalla consapevolezza. Il senso dell'ego di casa giace nell'oggetto buono e piacevole, nella sensazione di comodità che sorge dalla soddisfazione dei nostri desideri. Mentre la consapevolezza cerca solo di risiedere nella sua non-dualità. Gli oggetti incontrati lungo il sentiero possono essere non adatti come case per l'ego, rendendo così il viaggio molto lungo e confuso. Ogni falsa casa alla quale siamo attaccati, svanirà, per la sua propria impermanenza e la mutevolezza delle nostre fantasie. Ogni sfratto o abbandono porta un grado di disorientamento. La determinazione è la forza che ci consente di evitare queste distrazioni temporanee e di continuare con consapevolezza a seguire l'intenzione centrale qualunque sia il terreno. Nemico della determinazione è il lasciar sfuggire, il lasciar disperdere energia e focus attraverso la porosità che deriva dall'essere interessati ad ogni cosa.

Tuttavia, equilibrio e prospettiva sono vitali altrimenti dovere, disciplina e determinazione riveleranno i loro aspetti ombra di lavoro faticoso e ingrato, distrazione e depressione. Dove il dovere perde l'ispirazione in grado di rianimarlo, allietarlo, e diventa semplicemente la richiesta di fare ciò che deve essere fatto, diventa solo lavoro faticoso e ingrato e la persona che lo adempie diventa un mero sgobbone, un qualcuno vuoto aggiogato a un compito che ha perso il suo significato.

Se la disciplina viene imposta oltre i limiti della capacità di una persona, è probabile che questa cerchi di proteggersi con la distrazione. La disciplina di attenzione troppo rigida che non permetterà nessun libero movimento, porterà al suo opposto, alla distrazione inutile, inconsulta, poiché la naturale attività della mente è il movimento, non la fissazione. L'eccessiva coercizione porterà alla ricerca compensatoria del rilassamento attraverso il vagabondare senza direzione.

Quando la determinazione è applicata per spingere attraverso una corrente senza fine di difficoltà, è probabile si verifichi l'esaurimento del corpo e dello spirito e questo porta facilmente alla depressione e alla mancanza di speranza. E' richiesto un equilibrio dinamico, così che dobbiamo permettere una pulsazione tra le polarità dell'impegno faticoso, che richiede sforzo, e l'agio di ciò che si compie senza sforzo. La via di mezzo non è tanto questione di fissare e attenersi al punto di mezzo quanto di non perdersi negli estremi.

### **iii) di immediatezza aperta**

Il terzo modo, l'immediatezza aperta, non pone alcuna restrizione su ciò che accade poiché non sta cercando niente. Non ci sono intenzioni, estensioni, tensioni. Rilassato, aperto, a suo agio, questo è lo stato di completamento che non ha bisogno che niente si aggiunga ad esso. Immutabile, non è una costruzione e così è libero dall'iniziare e dal finire; questo è il vero indistruttibile vajra. In questo stato l'attività sorge spontaneamente senza creare nulla. L'energia dell'apertura compie tutte le attività, è tutta manifestazione e così tutte le possibilità del samsara e del nirvana arrivano in essa.

Tuttavia, il rilassamento che consente di lasciar andare l'attenzione consapevole, permette anche il sorgere dei modelli abituali – e se non si permette loro di auto-liberarsi nuove reti di complicazioni e intrappolamenti inizieranno a condizionarci.

Nozioni polarizzate di ordine e caos possono portare a un super-coinvolgimento ansioso – un senso che tutto dipende da me e che, se io non la tengo insieme, ogni cosa cadrà a pezzi. Questo porta alla preoccupazione indaffarata che non lascia tempo o spazio per occuparsi del naturale ordinamento dei fenomeni. L'esperienza è, per la sua stessa natura, modellizzata, presenta forma, struttura e immediatezza. Fuori ed entro la purezza sempre aperta dell'essere inafferrabile vi è l'immediata presenza del campo perfettamente formato dell'esperienza. Il rilassamento del coinvolgimento ansioso è necessario per permettere che la perfezione naturale si riveli come diversa da ciò che noi pensavamo dovesse essere. I nostri pensieri sembrano essere i leader e gli organizzatori dell'esperienza tuttavia essi esprimono il 'dopo l'azione' dell'intenzione cosciente. L'azione è già stata iniziata prima che raggiunga la coscienza. La coscienza egotica auto-referenziale è parte della narrativa *post hoc*, è la creazione di un ordine artificioso che segue la diretta immediatezza della reale situazione. La situazione reale non può essere compresa dal pensiero tuttavia è rivelata all'aperta consapevolezza non preoccupata dal pensiero.

Questo apre una prospettiva molto diversa da quella incorporata nei sentieri dello sforzo e dell'impegno. Quando ci poniamo un obiettivo, come sviluppare compassione e saggezza, se non spostiamo radicalmente la nostra cornice di riferimento, possiamo trovarci ad identificare il nostro ego, spinto e costretto, come il veicolo necessario del successo. Questo è un grosso errore poiché lo sforzo abbandonato alla deriva lontano dal suo terreno di vacuità e privo della motivazione della compassione, diventerà semplicemente parte del problema.

Sia che noi seguiamo un sentiero dello sforzo e dell'impegno sia che cerchiamo un sentiero di piacere, abbiamo bisogno di evitare di collassare nell'oggetto della nostra intenzione. Nel sorgere del soggetto e dell'oggetto, sia nei modi abituali che intenzionali, il punto chiave di focalizzazione è colui che sperimenta, non l'oggetto dell'esperienza. L'integrazione con il semplice stato della presenza che compie l'esperienza è la porta sempre aperta al terreno, sentiero e risultato.

Al fine di chiarire questo possiamo considerare i cinque modi nei quali noi, come soggetto, possiamo relazionarci con il sorgere dell'esperienza. I primi tre modi si verificano principalmente come esperienze "interne", come pensieri che sorgono in noi stessi. Questo è il dominio rivelato e messo in discussione meditando con un focus prefigurato. Più noi possiamo muoverci dagli stati di fusione abituale, più libertà abbiamo di impegnarci creativamente con il potenziale di tutte le situazioni che incontriamo.

1. Fusione totale con il sorgere: un imperativo non-mediato, come "devo sedermi" oppure "ti odio", nel quale c'è solo identificazione illimitata con ciò che sta sorgendo. Le altre cose che sorgono sono prive di impatto su di me e io sono solo questo fatto che non può essere interrotto;
2. fusione avvertita: ad esempio, "mi sento stanco e ho bisogno di sedermi al più presto" oppure "sono consapevole di odiarti", nella quale c'è qualche riconoscimento dello stato di fusione. Questo riconoscimento può o non può influenzare il senso di inevitabilità della traiettoria dello stato;
3. disinnescio: è ottenuto attraverso il riconoscimento e la disponibilità del senso di azione capace di gestire la relazione tra "me stesso" e ciò che sorge con il quale sono tentato di fondermi. Ad esempio, "so di essere stanco ma farò presto una sosta, mi prenderò un riposo così che potrò continuare" oppure "so che posso provare odio per te ma dobbiamo lavorare insieme così da tenerlo sotto controllo". L'equilibrio o la scelta del punto di identificazione/dis-identificazione è presente nella coscienza e può essere rovesciato da un

atto di volontà, poiché qui l'intenzione cosciente è più forte dell'assunzione, impulso, preclusione abituali, ecc.;

4. riconoscimento del flusso: in esso il punto di vista che "osserva senza prevenzioni" è fissato in modo da permettere un senso di vedere ciò che sta succedendo sia nell'arena 'soggetto' che in quella 'oggetto'. Così sia il campo dell'ambiente che il suo impatto sui sensi, e l'esperienza di pensieri, emozioni e sensazioni e tutto ciò che è assunto come costitutivo di 'io', 'me', 'me stesso', sono aperti all'attenzione focalizzata. Questo porta a un senso dell'impermanenza dell'esperienza così che l'intensità del momento ha meno potere per catturare l'identificazione e tramite ciò creare un piccolo mondo. Così 'io sono stanco' oppure 'io ti odio' rimangono come parti del terreno, non rimossi o ignorati tuttavia anche non in grado di dominare e controllare;
5. consapevolezza non-duale: in essa, restando nella consapevolezza aperta, il movimento di soggetto e oggetto è continuo, senza impedimenti, come il flusso di esperienza non-reificata. La presenza è pervasiva e così è sempre già qui, senza forma e senza essenza tuttavia ciò che spiega e chiarisce tutto. La sua indistruttibilità è libera di speranze e di paure connesse con il guadagnare o il perdere ogni particolare modello del sorgere, sia 'soggetto' o 'oggetto'.

Generalmente, lo sviluppo di intenzione consapevole aiuta a chiarire uno spazio libero dalla preoccupazione abituale. In questo spazio l'attività focalizzata per il beneficio degli altri può essere effettuata come un sogno. Questo rivela l'attività come sempre presente in integrazione con l'aperta immediatezza.

Sviluppare dovere, disciplina e determinazione non sono pratiche minori ma aspetti vitali dello svanire dell'intossicazione da fantasie dell'immaginarsi dell'ego. Perché l'attività di dharma continui essi sono aiuti necessari, supporti che facilitano il passaggio di ritorno alla sorgente che non si è mai lasciata. Stare sul sentiero tracciato può sembrare restrittivo ma apre la porta già aperta.

#### Note.

<sup>i</sup> I cinque *skandhas* o aggregati, accumuli, sono i cinque componenti base di una persona secondo la tradizione buddista. Essi sono forma, identificata come forma e colore; sensazione, identificata come risposte alla forma, positive, negative o neutre; percezione, identificata come risposta interpretativa alla sensazione e alla forma; associazioni, identificate come la formulazione dell'esperienza; coscienza, l'apprendimento mentale dell'esperienza.

<sup>ii</sup> I nove veicoli o *yanas* descrivono nove diverse visioni della nostra situazione vissuta, ciascuna con i suoi propri corrispondenti metodi di meditazione, attività e risultati. Essi spaziano da una attitudine di rinuncia e annullamento fino a comprendere tutti gli esseri nella percezione della natura divina di tutte le apparenze, nella liberazione spontanea, senza sforzi di tutti i fenomeni.

<sup>iii</sup> Mahayana, o grande veicolo, si riferisce all'abbraccio della vacuità di tutti i fenomeni e della compassione che fluisce da ciò. Nonostante che noi ci muoviamo in un mondo di entità che sembrano reali, non c'è in realtà nessun fenomeno, compresi noi stessi, che abbia una essenza inerente, auto-definente. Nel riconoscere la natura illusoria dell'esperienza sorge la grande compassione per tutti coloro che sono intrappolati nell'attaccamento alle entità fittizie.

---

<sup>iv</sup> Hinayana, o piccolo veicolo, si riferisce all'approccio alla vita caratterizzato dalla prudenza resa necessaria dalla natura pericolosa del mondo che abitiamo. Il coinvolgimento che irretisce è a portata di mano da tutte le parti e perciò la rinuncia e la chiarezza di intenzione sono richieste al fine di evitare l'attaccamento e la sua inevitabile conseguenza, la sofferenza.

<sup>v</sup> *Vajrayana samaya* sono gli impegni del veicolo indistruttibile, il sentiero del tantra o trasformazione. Obbligandoci a una pratica di identificazione con un essere divino, i modelli abituali di interpretazione e l'azione incorporata nel nostro abituale senso del sé sono sciolti così che un nuovo senso di libertà viene risvegliato.

<sup>vi</sup> I metodi potenti sono quelli che lavorano con l'energia che si manifesta come l'apparenza illusoria del mondo. Nel riconoscere la mancanza di fissità nella nostra esperienza la creatività è lasciata libera per effettuare i necessari cambiamenti.

<sup>vii</sup> Le sei *paramita*, o qualità trascendentali, sono generosità, pazienza, sforzo, determinazione, disciplina e sapienza. Lo sviluppo di queste qualità fornisce la base per sostenere l'impegno del bodhisattva di lavorare per il beneficio di tutti gli esseri finché tutti saranno illuminati. Le qualità sono trascendentali perché sono fondate sulla comprensione che tutti gli esseri e tutti i fenomeni sono privi di una propria inerente natura. Questo apre la strada a un sentiero senza limiti.