

AUTO RICERCA

Per comprendere il male è necessario comprendere come funziona la mente

Samantha Caccamo

Numero 27

Anno 2023

Pagine 301-304

 LAB

Il male è la manifestazione di formazioni mentali (*samskara*) negative che giacciono nella nostra *coscienza deposito*, in forma di semi (*bija*).

Nel Buddhismo Zen la mente è suddivisa in quattro coscienze: la *coscienza mentale*, la *coscienza sensoriale*, la *coscienza deposito* e la *coscienza manas*. Per limitazioni di tempo e spazio, in questo scritto ci concentreremo sulla coscienza mentale e sulla coscienza deposito.

Attraverso l'utilizzo della consapevolezza possiamo abbracciare le nostre formazioni mentali ed evitare che si manifestino nella nostra coscienza mentale. Ad esempio, tutti abbiamo il seme della rabbia nella nostra coscienza deposito.

Quando non siamo arrabbiati, il seme della rabbia non si sta manifestando. Quando ci divertiamo non siamo per niente arrabbiati, ma ciò non significa che il seme della rabbia non sia in noi. Se arriva qualcuno che dice qualcosa o fa qualcosa per innaffiare il seme della rabbia in noi, allora quel seme si manifesterà a livello della coscienza mentale, appunto come formazione mentale.

A seconda delle diverse tradizioni, esistono 49, 50 o 51 formazioni mentali che tutti noi possediamo e possono essere salutari, non salutari e universali.¹

Ogni essere umano ha in sé i semi della consapevolezza, della concentrazione, dell'intuizione, della compassione, della gentilezza amorevole e della gioia. Dobbiamo farne buon uso; dobbiamo dare loro molte possibilità di emergere.

La figura riportata qui di seguito² mostra come i semi non salutari che giacciono nella coscienza deposito, prima che si manifestino in azioni, emozioni o parole, possano essere abbracciati dal seme della consapevolezza.

Ma come possiamo fare ad abbracciarli?

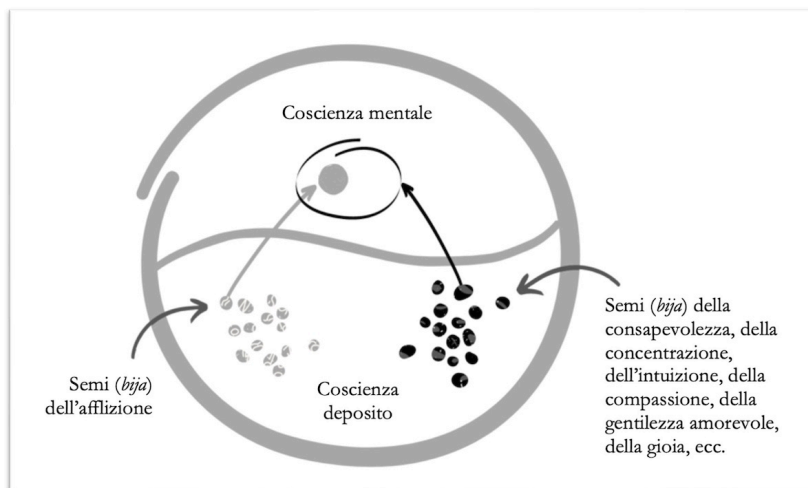
La risposta è semplice: praticando il respiro consapevole e coltivando quotidianamente il seme della consapevolezza.

Meno semplice però è mettere questo in pratica, anzi non lo è affatto. Meditare richiede un lavoro costante su sé stessi. Una

¹ Vedi ad esempio: <https://plumvillage.org/transcriptions/51-mental-formation>.

² Fonte: plumvillage.org.

pratica quotidiana di respiro consapevole favorisce l'osservazione delle nostre emozioni e dei nostri pensieri, siano essi positivi, negativi o neutri, e permette di abbracciarli, comprenderli e col tempo trasformare il modo di manifestarli.



L'euforia, ad esempio, è solitamente causata da un seme positivo come quello della gioia e della felicità, ma anche l'essere troppo euforici può causare molta irrequietezza e agitazione; dunque, un seme della consapevolezza sviluppato ci permette di cullare l'euforia che si sta manifestando in noi, e la coscienza mentale sceglierà se e come esprimerla. Come spiega meravigliosamente il maestro *Thich Nhat Hanh*:

“La consapevolezza non combatterà o sopprimerà la rabbia. Consapevolezza significa prendersi cura della rabbia, abbracciandola teneramente come una madre che tiene in braccio il suo bambino. Qualsiasi buon praticante dovrebbe essere in grado di farlo. Dobbiamo imparare ad allenarci a fare questo:

Ciao, mio piccolo dolore, so che ci sei. Mi prenderò cura di te.

Fare meditazione camminata, meditazione seduta, respirazione consapevole è una sorta di ninna nanna per la formazione mentale del dolore. Dopo essere stata abbracciata

dall'energia della consapevolezza, la formazione mentale perderà parte della sua forza. Come il bambino malato abbracciato da una madre amorevole soffrirà meno e potrebbe smettere di piangere. Così la formazione mentale, dopo essere stata abbracciata dalla consapevolezza, tornerà al suo posto originario e perderà un po' della sua energia. Ed è per questo che ogni volta che si manifesta una formazione mentale negativa, dobbiamo fare qualcosa – e quel qualcosa non è reprimere, combattere, ma invitare l'energia della consapevolezza, della concentrazione e dell'intuizione a emergere e a prendersi cura. È come se la formazione mentale facesse un bagno di consapevolezza e di concentrazione prima di ridiscendere. E se sappiamo farlo, ripristineremo lo stato di buona circolazione nella nostra psiche, e i sintomi mentali della malattia scompariranno dopo poche settimane, ripristinando una buona salute mentale”.

Se ognuno di noi potesse fare questo lavoro su di sé non ci sarebbero più guerre, omicidi, violenze, e il male sarebbe solo un brutto ricordo. Rimarrebbe un seme sopito e senza forza nella nostra coscienza deposito, che non si manifesterebbe.

Tutto ciò è possibile ma nessuno può fare questo lavoro per noi. Siamo noi i giardinieri della nostra coscienza e solo noi possiamo prenderci cura dei nostri semi, scegliendo quali innaffiare.