

# La realtà sotto i pensieri

di Jack Kornfield (estratto da [The Wise Heart](#))



Mentre osserviamo i nostri pensieri e mettiamo in discussione le nostre convinzioni, arriviamo a capire che mentre pensare, pianificare e ricordare sono vitali per le nostre vite, sono più incerti di quanto crediamo. I nostri pensieri sono sempre più provvisori e unilaterali di quanto ammettiamo. Di solito ci crediamo. Ma mettere in discussione i nostri pensieri è al centro della pratica [della consapevolezza]. Ciò in cui crediamo è reale, solido, certo? Come ha osservato lo scrittore Richard Haight, "Il capo Roman Nose dei Cheyenne e il suo popolo di lui credevano che fosse immortale e lui e loro avevano ragione ogni giorno della sua vita tranne uno".

Quando crediamo ai nostri pensieri e alle nostre opinioni diventiamo fondamentalisti. Possono esserci buddisti fondamentalisti, scienziati fondamentalisti, psicologi fondamentalisti. Ma non importa quanto fortemente crediamo nella nostra prospettiva, ci sono sempre altri punti di vista. Nelle nostre relazioni personali questo è davvero ovvio. Una relazione matura quando ogni partner concede la possibilità che l'altro possa avere ragione (anche se non sempre ci crediamo).

La maggior parte della nostra sofferenza mentale deriva da quanto strettamente manteniamo le nostre convinzioni, i nostri pensieri e le nostre prospettive. Nel monastero Ajahn Chah sorrideva e chiedeva "È vero?" Voleva che imparassimo a tenere i nostri pensieri alla leggera. Nell'addestramento buddista ... i pensieri vengono decostruiti, l'intera struttura smantellata tavola per tavola.

I Sufi illustrano l'unilateralità del nostro pensiero con una storia del santo sciocco, il mullah Nasrudin. Un re, disincantato dalla disonestà dei suoi sudditi, decise di costringerli a dire la verità. Quando una mattina le porte della città furono aperte, davanti a loro era stata eretta una forca. Una guardia reale ha annunciato: "Chiunque entrerà in città deve prima rispondere a una domanda che sarà posta loro dal

capitano della guardia". Il mullah Nasrudin si fece avanti per primo. Il capitano disse: "Dove stai andando? Di la verità ... l'alternativa è la morte per impiccagione." "Vado", ha detto Nasrudin, "per essere impiccato su quelle forche." "Non ti credo!" rispose la guardia. Nasrudin ha risposto con calma: "Molto bene allora. Se ho detto una bugia, impiccammi!" "Ma questo renderebbe la verità!" disse la guardia confusa. "Esattamente", ha detto Nasrudin, "la tua verità".

Quando siamo infastiditi dal nostro pensiero ... la psicologia ci dice di chiederci, è davvero vero? Se ascoltiamo con il cuore, vedremo quanti guai derivano dal credere a storie che potrebbero anche non essere vere. Ajahn Chah ha detto: "Hai così tanti punti di vista e opinioni, cosa è buono e cattivo, giusto e sbagliato, su come dovrebbero essere le cose. Ti aggrappi alle tue opinioni e soffri così tanto. Sono solo visualizzazioni, sai."

Nella quiete della meditazione vediamo l'irrealtà del pensiero. Impariamo ad osservare come le parole e le immagini nascono e poi svaniscono, senza lasciare traccia. Il susseguirsi di immagini e associazioni - spesso chiamate proliferazioni mentali - costruisce castelli del pensiero. Ma questi castelli, idee e progetti fluttuano per un po' e poi scompaiono, come bolle in un bicchiere di soda. Possiamo diventare così silenziosi da sentire effettivamente la sottile energia del pensiero apparire e svanire di nuovo.

Ma se i pensieri sono vuoti, su cosa possiamo fare affidamento? Dov'è il nostro rifugio? Ecco come il saggio indiano Nisargadatta ha risposto a questa domanda: "La mente crea l'abisso, il cuore lo attraversa". La mente pensante costruisce visioni di giusto e sbagliato, buono e cattivo, di sé e dell'altro. Questi sono gli abissi. Quando lasciamo che i pensieri vadano e vengano senza attaccarci, possiamo usare il pensiero, ma riposiamo nel cuore.

Diventiamo più fiduciosi e coraggiosi. C'è un'innocenza nel cuore. Siamo figli dello spirito. E c'è una saggezza innata. Siamo l'antico. Riposando nel cuore viviamo in armonia con il nostro respiro, il nostro corpo. Riposando nel cuore la nostra pazienza cresce. Non dobbiamo pensare a tutto. La vita si sta svolgendo intorno a noi. Come disse il maestro indiano Charon Singh: "Con il tempo, anche l'erba diventa latte".

Certo, le storie hanno un valore. Come insegnante e narratore, sono arrivato a rispettare il loro potere evocativo. Ma anche queste storie sono come le dita che puntano alla luna. Nella migliore delle ipotesi, sostituiscono una narrativa culturale illusa o una storia fuorviante con una storia di compassione. Ci toccano e ci riportano al mistero qui e ora.

Nelle interviste sulla mia meditazione individuale, cerco di aiutare le persone a scendere al di sotto del livello della loro storia e vedere la bellezza che brilla tutt'intorno a loro. Lo psicologo Len Bergantino scrive di frustranti sessioni di terapia con un paziente disconnesso, distaccato e avente l'obiettivo di compiacere. "La sensazione che ho avuto in un giorno particolare è stata che non

volevo dirgli una parola in più su niente. Così, con sua sorpresa, ho tirato fuori il mandolino e nel modo più amorevole, dolce e bello che ho potuto, ho suonato "Torna a Sorrento". È scoppiato in lacrime e ha pianto per gli ultimi quaranta minuti della sessione, dicendo solo: "Dr. Bergantino, oggi hai sicuramente guadagnato i tuoi soldi!" Ho pensato: "E pensare, ho sprecato tutti questi anni a parlare con le persone". Quando scendiamo sotto le storie, il nostro cuore risplende.



**Jack Kornfield** ha insegnato meditazione a livello internazionale dal 1974 ed è uno degli insegnanti chiave per introdurre la pratica della consapevolezza in Occidente. Ha conseguito un dottorato di ricerca in psicologia clinica ed è padre, marito e attivista. I suoi libri sono stati tradotti in 20 lingue e hanno venduto più di un milione di copie.  
(visita [jackkornfield.com](http://jackkornfield.com))

© 2018 Jack Kornfield

link: <https://jackkornfield.com/the-reality-below-thoughts>