

L'abitudine del pensiero negativo

La psicologia buddhista identifica almeno due sezioni principali della nostra mente. La coscienza depositata è la sezione inferiore e lì vengono conservati tutti i semi dei pensieri e delle emozioni che abbiamo dentro. Ci sono semi di ogni genere: semi di amore, fede, perdono, gioia, ostilità, odio, discrimi-

nazione, paura, agitazione e così via. Tutti i talenti così come le debolezze dei nostri antenati ci sono stati trasmessi attraverso i nostri genitori, e dimorano negli abissi della nostra coscienza sotto forma di semi.

La coscienza deposito somiglia al seminterrato di una casa laddove la coscienza mentale, la sezione superiore della mente, è simile al soggiorno. I semi sono conservati nel seminterrato e ogni qualvolta uno di essi viene stimolato – o, come diciamo spesso, «innaffiato» – sale e si manifesta a livello della coscienza mentale. Non c'è più un seme dormiente ma una zona di energia chiamata formazione mentale. Se si tratta di un seme salubre come la consapevolezza o la compassione godiamo della sua compagnia. Quando però viene stimolato un seme non salutare, quest'ultimo può prendere possesso del nostro soggiorno come un ospite sgradito.

Per esempio, mentre guardiamo la televisione viene magari toccato il seme della bramosia dentro di noi, che poi sale a manifestarsi a livello di coscienza mentale sotto forma di energia della bramosia. Un altro esempio: quando il seme della rabbia giace sopito dentro di noi ci sentiamo felici, ci sentiamo gioiosi. Ma quando arriva qualcuno che dice o fa qualcosa che innaffia quel seme, esso si manifesta a livello di coscienza mentale sotto forma di energia della rabbia.

Praticiamo il toccare e innaffiare i semi salubri affinché possano manifestarsi nella nostra vita quotidiana, e praticiamo il *non* innaffiare i semi dell'odio o della bramosia. Nel buddhismo la si definisce la pratica della diligenza. A Plum Village la defi-

niamo innaffiatura selettiva. Per esempio, quando i semi della violenza e dell'odio giacciono immoti e silenziosi nella nostra coscienza deposito proviamo un senso di benessere. Se però non sappiamo prenderci cura della nostra coscienza questi semi non resteranno sopiti ma verranno innaffiati e si manifesteranno. È importante essere consapevoli quando un seme non salutare si manifesta nella coscienza mentale e non lasciarlo lì da solo. Ogni qualvolta vedete manifestarsi una formazione mentale spiacevole sollecitate il seme della consapevolezza a manifestarsi come seconda energia nella vostra coscienza mentale allo scopo di riconoscere, abbracciare e calmare la formazione mentale negativa, così che possiate scrutare a fondo nella negatività per individuarne la fonte. **1**

Dentro la maggior parte di noi vivono autentica rabbia e autentica sofferenza. Forse in passato siamo stati oppressi o maltrattati, e tutto quel dolore si trova ancora lì, sepolto nella nostra coscienza deposito. Non abbiamo elaborato e trasformato il nostro rapporto con quanto ci è successo e siamo seduti lì soli con tutta quella rabbia, odio, disperazione e sofferenza. Se da giovani abbiamo subito maltrattamenti, ogni volta che la nostra mente pensante riesamina quell'evento è come se stessimo sperimentando l'abuso da capo. Ci rendiamo disponibili a subirlo ancora e ancora, diverse volte al giorno. Quello è ruminare il cibo tossico della nostra coscienza.

Durante l'infanzia abbiamo probabilmente avuto anche molti momenti felici, eppure continuiamo a tornare indietro per crogiolarci nella disperazione e

in altri stati mentali che non sono salutari per noi. È utile vivere in un buon ambiente, dove i nostri amici possano rammentarci: «Caro amico, non rimuginare». Possiamo chiedere: «Su cosa stai rimuginando? Su antiche sofferenze?». Possiamo aiutarci vicendevolmente a uscire dal nostro abituale pensare negativo e a tornare in contatto con le meraviglie che si trovano proprio lì, dentro di noi e intorno a noi. Possiamo aiutarci l'un l'altro a non ricadere nell'abitudine di risuscitare i fantasmi di sofferenza e disperazione che appartengono al passato.