

*Sei tipi di solitudine*

*Di solito consideriamo la solitudine come un nemico. Lo sconforto non è un ospite che vogliamo invitare a casa. È irrequieto e pesante e brucia dal desiderio di fuggire e trovare qualcosa o qualcuno che ci tenga compagnia. Quando riusciamo a riposare nel mezzo, iniziamo ad avere un rapporto non minaccioso con la solitudine, una solitudine rilassante e rinfrescante che ribalta completamente i nostri soliti e timorosi schemi comportamentali.*

Nella via di mezzo non esiste un punto di riferimento. La mente senza un punto di riferimento non si decide, non si fissa né si aggrappa. Ma come si fa a non avere un punto di riferimento? Non avere un punto di riferimento vorrebbe dire modificare la solita reazione ben radicata nei confronti del mondo: con la volontà di farlo funzionare, in un modo o nell'altro. Se non posso andare a destra o a sinistra, muoio! Quando non andiamo né a destra né a sinistra, ci sentiamo come se dovessimo disintossicarci. Veniamo lasciati soli, in crisi d'astinenza, con tutto il nervosismo che abbiamo cercato di evitare andando a destra o a sinistra. Quel nervosismo può essere molto pesante.

Eppure, anni e anni di svolte a destra o a sinistra, verso un sì o un no, verso il giusto o lo sbagliato non è che abbiano cambiato granché. Affannarsi per cercare la sicurezza non ha mai portato a nulla se non a

una gioia momentanea. È un po' come quando mediamo e risistemiamo le gambe. Dato che ci fanno male a furia di stare seduti a gambe incrociate, cambiamo posizione. E pensiamo: "Oh! Che sollievo!". Ma pochi minuti dopo vogliamo cambiare di nuovo posizione. Continuiamo a spostarci cercando il piacere, cercando la comodità, e la soddisfazione che otteniamo dura proprio poco.

Si sente molto parlare del dolore del samsara e si sente parlare anche della liberazione. Ma non si sente molto parlare di quanto sia doloroso passare dallo stato di blocco totale al suo contrario. Il processo di sbloccamento richiede un coraggio pazzesco, perché fondamentalmente stiamo cambiando del tutto il nostro modo di percepire la realtà, un po' come cambiare il Dna. Stiamo smontando uno schema di comportamento che non è solo il nostro schema. È lo schema umano: proiettiamo sul mondo un miliardo di possibilità di giungere a una soluzione. Denti più bianchi, un prato senza erbacce, una vita priva di conflitti, un mondo senza disagi. Possiamo vivere felici e contenti. Questo schema di comportamento ci fa essere insoddisfatti e causa tanta sofferenza.

Come esseri umani, non solo cerchiamo una soluzione, ma sentiamo anche di meritarsela. Tuttavia, non solo non ci meritiamo soluzioni, ma soffriamo anche di soluzioni. Noi non meritiamo una soluzione, ci meritiamo qualcosa di meglio. Ci meritiamo il nostro diritto di nascita, che è la via di mezzo, uno stato mentale aperto che riesce a rilassarsi con il paradosso e l'ambiguità. Nella misura in cui abbiamo evitato l'incertezza, è naturale che avremo sintomi di astinenza - astinenza dovuta al pensiero che vi sia un problema e che qualcuno, da qualche parte, debba risolverlo.

La via di mezzo è ampia, ma è difficile da percorrere, perché va in controtendenza rispetto a un antico modello di nevrosi che tutti condividiamo. Quando ci sentiamo soli, quando ci sentiamo disperati, quel

che vogliamo fare è muoverci a destra o a sinistra. Non vogliamo sederci e provare quel che stiamo provando. Non vogliamo passare per la disintossicazione. Eppure, la via di mezzo ci incoraggia a fare proprio questo. Ci incoraggia a risvegliare il coraggio che è in ciascuno di noi, senza eccezione, anche dentro di me e di te.

La meditazione fornisce un modo per esercitarsi nella via di mezzo – nel restare proprio sul posto. Ci incoraggia a non giudicare quel che si presenta alla mente. Di fatto, ci incoraggia a non aggrapparci neppure a tutto quel che si presenta alla mente. Riconosciamo quello che di solito chiamiamo buono o cattivo semplicemente come pensiero, senza il solito teatrino che fa da corollario al giusto e allo sbagliato. Le istruzioni sono di lasciare che i pensieri vadano e vengano, come se sfiorassimo una bolla di sapone con una piuma. È una disciplina diretta, che ci prepara a smettere di lottare e a scoprire uno stato dell'essere fresco e imparziale.

Con alcuni sentimenti l'esperienza può sembrare particolarmente dura, gravata dal desiderio di trovare una soluzione: solitudine, noia, ansia. Se non riusciamo a rilassarci con questi sentimenti, è molto difficile restare nel mezzo quando li viviamo. Vogliamo la vittoria o la sconfitta, i complimenti o i rimproveri. Per esempio; se qualcuno ci abbandona, non vogliamo restare con quella ferita aperta. Invece, è un classico, ci travestiamo da vittima sfortunata. O magari evitiamo il dolore crudo accusando con indignazione chi ci ha lasciato di essere proprio fuori di testa. Vogliamo automaticamente nascondere il dolore in qualche modo, identificandoci con la vittima o il carnefice.

Di solito consideriamo la solitudine come un nemico. Lo sconforto non è un ospite che vogliamo invitare a casa. È irrequieto e pesante e brucia dal desiderio di fuggire e trovare qualcosa o qualcuno che ci tenga compagnia. Quando riusciamo a riposare nel mezzo, iniziamo ad avere un rapporto non minaccio-

so con la solitudine, una solitudine rilassante e rinfrescante che ribalta completamente i nostri soliti e timorosi schemi comportamentali.

Ci sono sei modi per descrivere questo tipo di fresca solitudine: meno desiderio, appagamento, evitare attività inutili, disciplina assoluta, non vagare nel mondo del desiderio e non cercare la sicurezza derivante dai propri pensieri che divagano.

Meno desiderio è la volontà di essere soli senza soluzioni quando tutto in noi cerca disperatamente qualcosa che ci rallegri e ci cambi l'umore. Praticare questo tipo di solitudine è gettare un seme perché diminuisca l'irrequietezza di fondo. Nella meditazione, per esempio, ogni volta che mettiamo l'etichetta di "pensiero", anziché farci portare in giro dai nostri pensieri all'infinito, ci stiamo esercitando a essere semplicemente qui, senza dissociazioni. Adesso non riusciamo a farlo nella misura in cui non volevamo farlo ieri o il giorno prima o la settimana scorsa o l'anno scorso. Ma dopo aver praticato meno desiderio con tutto il cuore e con coerenza, qualcosa cambia. Proviamo meno desiderio, nel senso che ci facciamo sedurre di meno dalla sceneggiatura del film che ci facciamo di solito. Quindi, anche se la solitudine cocente è lì, e per un secondo e mezzo riusciamo a stare seduti con quella irrequietezza quando ieri non riuscivamo a starci seduti neanche per un secondo, è quello il viaggio del guerriero. Quella è la via del coraggio. Meno ci agitiamo e diventiamo pazzi, più assaporiamo il gusto della soddisfazione di una fresca solitudine. Come diceva spesso il maestro zen Katagiri Roshi: "Uno può essere solo senza agitarsi per questo".

Il secondo tipo di solitudine è l'appagamento. Se non abbiamo niente, non abbiamo niente da perdere. Non abbiamo niente da perdere tranne l'essere programmati a sentire visceralmente che abbiamo molto da perdere. La sensazione che abbiamo molto da perdere è radicata nella paura – della solitudine, del cam-

biamento, di tutto ciò che non si può risolvere, della non-esistenza. La speranza di poter evitare questa sensazione e la paura di non poter diventare il nostro punto di riferimento.

Quando tiriamo una riga al centro di una pagina, sappiamo chi siamo se siamo sul lato destro e chi siamo se siamo sul lato sinistro. Ma non sappiamo chi siamo se non ci mettiamo da nessun lato. È lì che non sappiamo cosa fare. Non lo sappiamo proprio. Non abbiamo punti di riferimento, una mano a cui aggrapparci. È qui che possiamo perdere la testa o adattarci. Appagamento è sinonimo di solitudine, di solitudine nuova, dell'adattarsi alla fresca solitudine. Rinunciamo a credere che essere in grado di sfuggire alla solitudine ci porti qualcosa di stabile, felicità, o gioia, o senso di benessere, o coraggio, o forza. Di solito dobbiamo rinunciare a quest'idea un miliardo di volte, facendo amicizia in continuazione con il nostro nervosismo e lo sconcerto, ripescando questa stessa cosa un altro miliardo di volte con presenza mentale. Poi, senza nemmeno accorgercene, qualcosa inizia a cambiare. Possiamo semplicemente essere soli senza alternative, appagati di essere proprio qui con lo stato d'animo e la concretezza di quel che sta succedendo.

Il terzo tipo di solitudine sta nell'evitare attività inutili. Quando siamo soli in modo "bruciante", cerchiamo qualcosa che ci salvi, una via di uscita. Ci ritroviamo in questo stato di disagio che chiamiamo solitudine, e la nostra mente impazzisce per trovare dei compagni che ci salvino dalla disperazione. Questo è quel che si chiama attività inutile. È un modo per tenerci occupati e non dover provare dolore. Per esempio sognare ossessivamente a occhi aperti il vero amore, oppure trasformare un pettegolezzo nel telegiornale della sera, oppure ancora andarsene via da soli nella giungla. Il punto è che in tutte queste attività noi cerchiamo compagnia nel nostro modo abituale, utilizzando il solito vecchio modo di distanziarci dal de-

monia della solitudine. Non potremmo semplicemente fermarci e provare un po' di compassione e di rispetto per noi stessi? Non potremmo smetterla di evitare di rimanere soli con noi stessi? E se ci esercitassimo a non scattare e a non aggrapparci a qualcosa quando iniziamo a farci prendere dal panico? Rilasciarsi con la solitudine è un'occupazione onorevole. Come dice il poeta giapponese Ryokan: "Se vuoi trovare il significato, smetti di inseguire così tante cose".

La disciplina assoluta è un'altra componente della fresca solitudine. Disciplina assoluta vuol dire che ogni volta che se ne presenta l'opportunità, decidiamo di tornare indietro, semplicemente torniamo indietro con gentilezza al momento presente. Questa è la solitudine intesa come disciplina assoluta. Decidiamo di stare seduti e immobili, di essere lì e basta, da soli. Non dobbiamo per forza coltivare questo tipo di solitudine; potremmo stare seduti e immobili abbastanza a lungo da renderci conto che è così che stanno le cose. Siamo fundamentalmente soli, e non c'è nulla a cui aggrapparsi, da nessuna parte. Ma questo non è un problema; infatti, ci permette finalmente di scoprire uno stato dell'essere completamente genuino. I nostri presupposti abituali - tutte le nostre idee su come sono le cose - ci impediscono di vedere il mondo in modo fresco, aperto. Diciamo: "Sì, lo so". Ma non lo sappiamo. Alla fin fine non sappiamo nulla. Non abbiamo alcuna certezza. Questa verità di fondo fa male, e vogliamo scappare. Invece, tornare indietro e rilassarsi con qualcosa di familiare come la solitudine è una buona disciplina per comprendere la profondità dei momenti irrisolti della vita. Ci prendiamo in giro quando scappiamo dall'ambiguità della solitudine.

Non vagare nel mondo del desiderio è un altro modo per descrivere la fresca solitudine. Vagare nel mondo del desiderio implica cercare alternative, aspirare a qualcosa che ci dia conforto - cibo, bevande, gente.



Nella parola *desiderio* è racchiusa la caratteristica della schiavitù, il modo in cui ci attacchiamo a qualcosa per far funzionare le cose. Caratteristica che dipende dal fatto che non siamo mai cresciuti. Vorremmo ancora tornare a casa, aprire il frigo e trovarlo pieno delle cose che ci piacciono di più e, quando il gioco si fa duro, vorremmo gridare "Mamma!". Ma quel che facciamo procedendo sulla via è scappare di casa e diventare dei senzate. Non vagare nel mondo del desiderio significa entrare direttamente in relazione con lo stato delle cose. La solitudine non è un problema. Non è una cosa da risolvere. Lo stesso vale per qualsiasi altra esperienza che potremmo fare.

Un altro aspetto della fresca solitudine è non cercare la sicurezza derivante dai pensieri che divagano. Ci hanno tolto il tappeto sotto ai piedi; il gioco è finito; non c'è modo di uscire di qui! Non cerchiamo neppure la compagnia del continuo chiacchiericcio con noi stessi su com'è o come non è, se sia o meno, se dovrebbe o meno, se possa o meno. Con la fresca solitudine non ci aspettiamo sicurezza dalle chiacchiere con noi stessi. Ecco perché ci viene detto di etichettarle come "pensiero". Non hanno realtà obiettiva. Sono trasparenti e non afferrabili. Siamo incoraggiati a sfiorarle appena, quelle chiacchiere, e a lasciarle andare, evitando di fare molto rumore per nulla.

La fresca solitudine ci consente di guardare onestamente e senza aggressività la nostra mente. Riusciamo pian piano ad abbandonare il nostro ideale di chi pensiamo che dovremmo essere, o di chi pensiamo che vorremmo essere, o di chi pensiamo che gli altri pensino che vogliamo o dovremmo essere. Ci rinunciando e osserviamo direttamente chi siamo, con compassione e senso dell'umorismo. La solitudine non è minacciosa né sconcertante, né punitiva.

La fresca solitudine non fornisce soluzioni né ci rimette la terra sotto i piedi. Ci sfida a entrare in un mondo senza punti di riferimento, senza dividerci né

cristallizzarci. Tutto questo si chiama via di mezzo, o via sacra del guerriero.

Se una mattina vi alzaste e dal nulla spuntasse lo sconforto dell'alienazione e della solitudine, riuscireste a trasformarlo in un'occasione d'oro? Invece di tormentarvi o sentire che sta succedendo qualcosa di terribilmente sbagliato, proprio in quel momento di tristezza e di nostalgia, riuscireste a rilassarvi e a toccare lo spazio infinito del cuore? La prossima volta che vi capita, provateci.