

---

## Origine e natura della Sofferenza

*"Se ti confronti con la sofferenza allora  
diventi un ricercatore spirituale!  
Sperimenta la sofferenza, affrontala;  
altrimenti resta lì per molti anni...  
Se la sperimenti totalmente allora dopo  
ci sarà una tremenda Gioia"*

*Sri AmmaBhagavan*

La vita è una combinazione di sofferenza e di gioia. Quando siamo felici non abbiamo bisogno che qualcuno ci dica cosa dobbiamo fare con quella felicità. Mentre quando soffriamo abbiamo bisogno di sapere come gestire quella sofferenza. La 'conquista' della sofferenza è la cosa più grande ed importante, tutti i Maestri vi hanno dedicato la propria vita, si veda ad esempio la storia del Buddha! Nella *Oneness* vi sono due 'tracciati': uno passa attraverso la mente, allo scopo di 'ripulirla'; l'altro consiste nel liberarsi dalla sua influenza. Potremmo così paragonare la mente ad una stanza: è necessario tener pulita la propria stanza, perché ci viviamo; ma bisogna anche poter uscire da quella stanza e fare esperienza dell'Universo senza restrizioni!

Il primo modo possiamo definirlo "psicologico" e consiste nel prendere coscienza delle nostre paure, dei giochi dell'ego, di come funziona la mente. Il secondo possiamo invece chiamarlo "meditativo" ed è far esperienza della Grazia Divina, oltre i nostri sforzi e oltre la mente stessa.

## I tre tipi di sofferenza

### 1) FISICA

La sofferenza fisica è, in un certo senso, oggettiva per sua natura: tutte le esigenze del corpo (acqua, cibo, sonno, salute, casa...) se non vengono soddisfatte, creano questo tipo di sofferenza. Dunque basta cambiare la situazione perché cessi questa sofferenza: in pratica bisogna dissetarsi, sfamarsi, dormire a sufficienza, curare il corpo, avere abiti e un riparo/casa adeguati, ecc...

### 2) PSICOLOGICA

La sofferenza psicologica è completamente diversa ed è importante comprendere la differenza. Bhagavan dice: **"La sofferenza (psicologica) non sta nel fatto, ma nella nostra percezione del fatto."**

Se per esempio qualcuno ci dà uno schiaffo, il fatto in questo caso, è il dolore fisico ma la gran parte della sofferenza che proviamo sta nel rimuginare sul fatto avvenuto: "Perché a me... Cosa ti ho fatto... Ecco oggi mi va tutto storto...". Perciò il rimuginio continuo, l'attività mentale è sofferenza psicologica, così come il bisogno di avere ragione, la ricerca di una giustificazione al nostro comportamento, alle parole che diciamo.

Il problema principale è che chiamiamo sofferenza il nostro tentativo di sfuggire alla sofferenza... Qualsiasi cosa noi chiamiamo sofferenza non è altro che cercare di scappare dalla sofferenza. Come dice Bhagavan: **"Tutta la cosiddetta sofferenza dell'uomo non è altro che fuga dalla sofferenza"**.

E ci sono molte 'vie di fuga' possibili:

- Vie di fuga **fisiche**: ci si allontana fisicamente dalla situazione che disturba, per esempio: mangiando; facendo sesso; con la tv, internet, videogiochi; cercando gli amici; leggendo; correndo a piedi o con altri mezzi; 'bevendoci' e/o 'dormendoci su'; arri-  
vando alle droghe e ad atti estremi, come il suicidio.

- Vie di fuga **psicologiche**: cercare giustificazioni; procrastinare; proiettare un ideale di noi stessi; criticare, giudicare, incolpare gli altri, le situazioni ed ogni cosa fino a Dio (!); accusare/condannare sé stessi; reprimere o al contrario esprimere all'eccesso le emozioni (ci piacciono i drammi!); distaccarci emotivamente (come sentirsi 'indifferenti'); autocommiserarsi; dare una 'etichetta' a qualcosa e a sé stessi ("io sono fatto così", ad esempio "sono un tipo rabbioso"), pensare al suicidio, ecc.
- Vie di fuga **filosofiche**: usare gli insegnamenti per razionalizzare, filosofeggiare e per giustificarsi.
- Vie di fuga **spirituali**: porsi molte domande di carattere spirituale, del tipo: qual è lo scopo della vita; se Dio esiste o meno; ma se esiste perché permette tanta sofferenza...! Oppure "la sofferenza avvicina a Dio" (!); seguire corsi spirituali; ripetere (ossessivamente) dei *mantra*...

Praticamente ogni cosa può essere utilizzata per scappare, per non stare da soli con quello che sentiamo! D'altro canto, così siamo stati educati fin da bambini e abbiamo paura di guardarci dentro, di **stare con quello che c'è**. Ora... non è che bisogna smettere di fare tutte queste cose, a parte quelle più estreme (!), ma semplicemente osservare, osservarsi e vedere come queste 'vie' non rappresentino la soluzione al problema, ma servano soltanto a mascherarlo. Scappando dalla sofferenza, cercando di evitarla, essa diviene come un veleno che finisce per condizionare i nostri rapporti e tutta la nostra vita... Continuando a sfuggire quel dolore, non solo non ce ne liberiamo ma finirà per controllarci e avvelenare ogni cosa! Dunque, sfuggire alla sofferenza è in sé un processo doloroso e senza alcuna utilità: prima o poi dovremo affrontare le nostre 'cariche' di dolore inespresso (evitato), dovremo affrontare la nostra 'tigre'... un po' come in questo racconto zen:

"Un uomo che camminava per un campo si imbatté in una tigre. Si mise a correre, tallonato dalla tigre. Giunto a un precipizio, si affer-

rò alla radice di una vite selvatica e si lasciò penzolare oltre l'orlo. La tigre lo fiutava dall'alto. Tremando, l'uomo guardò giù, dove, in fondo all'abisso, un'altra tigre lo aspettava per divorarlo. Soltanto la vite lo reggeva. Due topi, uno bianco e uno nero, cominciarono a rosicchiare pian piano la vite. In quel momento, l'uomo scorse accanto a sé una bellissima fragola. Afferrandosi alla vite con una mano sola, con l'altra spiccò la fragola... Com'era dolce!"

Quindi, se fuggire la sofferenza non risolve il problema, qual è la soluzione? Ecco nuovamente le parole di Bhagavan: **"Qualsiasi sofferenza vissuta fino in fondo, porta alla gioia... Qualsiasi cosa di cui facciamo esperienza totalmente, è gioia"**.

### Esperienza

*Prendiamoci da dieci minuti fino a mezz'ora (o più) di tempo e, in una stanza o anche all'aperto, da soli, seduti in qualche modo, ascoltiamo il nostro corpo, le sensazioni che ci sono. Si dice che "la mente mente ma il corpo non mente"... dunque ascoltiamo ciò che il corpo manifesta: infatti qualsiasi conflitto (sofferenza psicologica ed esistenziale) nella mente si presenta nel corpo come disagio, dolore o tensione (la mente e il corpo non sono separati!). Individuiamo quella sensazione di disagio nel nostro corpo, posando poi eventualmente una mano o entrambe sul punto/area dove ci sembra più forte. Se si sposta nel corpo, seguiamola con la nostra attenzione (e magari anche con le mani). Ora cerchiamo di vivere pienamente l'esperienza di quella sensazione. Un modo per facilitare la cosa è immaginare di respirare attraverso quella zona del corpo dove la percepiamo meglio. Restiamo attenti a tutti i cambiamenti sottili che avvengono in quella sensazione man mano che procediamo (ogni cosa muta costantemente). Continuiamo finché possiamo 'abbracciare' quella sensazione, accoglierla e 'farla nostra', cioè integrarla...*

*Questo è un semplice modo per cominciare ad immergerci nelle sensazioni anziché respingerle!*

## Esercizio

Scrivi su un foglio le seguenti domande e rispondi, sempre scrivendo, con grande sincerità:

1. *Che cosa mi fa soffrire di più? Quali sono le situazioni della mia vita che mi fanno stare veramente male?*
2. *Quali sono le mie "vie di fuga" dalla sofferenza che adotto più spesso?*
3. *E adesso chiedi al tuo Divino di incontrare e di accogliere tutta questa sofferenza, chiedi di stare con quello che c'è.*

Quando i bisogni del corpo sono disattesi, abbiamo la sofferenza fisica e quando i bisogni della mente non vengono soddisfatti, abbiamo la sofferenza psicologica. Quali sono queste esigenze psicologiche?

Possiamo riconoscerne sei fondamentali:

- **Certezza:** vogliamo certezze, garanzie, sicurezze, per ogni cosa.
- **Varietà:** la mente si annoia con le cose ripetitive e cerca la varietà in tutte le situazioni: dagli abiti alle relazioni, dal cibo al lavoro...
- **Importanza:** abbiamo un enorme bisogno di essere riconosciuti, per tutto ciò che facciamo.
- **Amore:** abbiamo altresì un bisogno disperato di amore, siamo tutti mendicanti d'amore su questo mondo.
- **Crescita e Contribuzione:** invece di chiedere certezze, varietà, riconoscimenti, importanza, fiducia e amore, possiamo donarli, contribuire a crearli... ed è solo così che si possono soddisfare tutti i nostri bisogni psicologici ed eliminare o ridurre questo tipo di sofferenza... è il principio più alto della "legge di attrazione": come dai, ricevi!

*"Qualunque cosa tu scelga per te,  
inizia dandola a qualcun altro.  
Se scegli di essere felice, fa' che un altro sia felice.  
Se scegli di essere ricco, fa' che un altro sia ricco.  
Se scegli di avere più amore nella tua vita,  
fa' che altri abbiano più amore nella loro."  
Neale Donald Walsch*

**"Preghiera Semplice"**  
*di Francesco d'Assisi*

*O Signore, fa' di me uno strumento della tua Pace:  
Dove è odio, fa' ch'io porti l'Amore.  
Dove è offesa, ch'io porti il Perdono.  
Dove è discordia, ch'io porti l'Unione.  
Dove è dubbio, ch'io porti la Fede.  
Dove è errore, ch'io porti la Verità.  
Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza.  
Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia.  
Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.  
O Maestro, fa' ch'io non cerchi tanto:  
Essere consolato, quanto consolare.  
Essere compreso, quanto comprendere.  
Essere amato, quanto amare.  
Poiché è  
Dando, che si riceve.  
Perdonando, che si è perdonati.  
Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.  
Amen*

### 3) SOFFERENZA SPIRITUALE / ESISTENZIALE

Quando le esigenze del corpo e della mente sono soddisfatte allora è possibile sperimentare la "sofferenza esistenziale". Tutto sembra 'a posto' eppure c'è qualcosa che non va, qualcosa che ci manca: è ciò che possiamo chiamare anche 'insoddisfazione spirituale'. Il semplice fatto di esistere porta con sé questa sofferenza: poiché ci si sente separati da tutta la 'Creazione'... **il senso di esistere insieme al senso di separazione è sofferenza esistenziale. Tu soffri in quanto esisti: TU sei il problema!** E non ti puoi liberare di questa sofferenza... a volte ne sei consapevole, tante altre volte no, ma rimane presente come sfondo a tutte le esperienze, puoi soltanto sfuggirle o staccartene.

Accadde al principe Gautama Siddharta, prima che divenisse il Buddha (=Risvegliato): aveva tutti i suoi bisogni e desideri soddisfatti, magari prima ancora che li manifestasse, e per questo non trovava un significato, un senso per la sua vita. Anche noi quando abbiamo tante delle nostre esigenze soddisfatte, possiamo avvertire quel senso di vuoto esistenziale, quella mancanza di uno scopo. A volte può essere così acuta da spingerci verso la depressione o verso una ricerca interiore... **Bisogna allora comprendere che dalla sofferenza spirituale derivano tutte le altre e che il vero problema è il senso di separazione (ego).**

Siccome questo tipo di sofferenza è molto difficile da gestire e non sappiamo come affrontarla, come liberarcene, essa viene automaticamente convertita in sofferenza psicologica. Così anche quando quella psicologica è troppa, viene convertita in sofferenza fisica, come nel caso delle malattie e degli incidenti (la medicina psicosomatica insegna!).

Ecco perché non siamo mai felici: ci poniamo un obiettivo, pensando: "quando lo realizzerò sarò felice"... ma poi sia che lo raggiungiamo sia che no, restiamo comunque insoddisfatti! Moriamo poi dal bisogno di essere stimati, di diventare importanti (anche nel piccolo!), di essere riconosciuti... qualunque cosa noi stiamo facendo è per colmare quella carenza, quel vuoto esistenziale/

senso di separazione/infelicità. E poi cerchiamo come al solito di fuggire al fatto che non siamo felici qualsiasi cosa noi facciamo, qualsiasi esperienza noi abbiamo...

**Il punto è che non riusciamo a far esperienza di nulla perché ci sentiamo separati: non siamo felici perché non siamo in grado di fare esperienza delle cose così come sono e non ne siamo in grado perché ci sentiamo separati.**

Divenire consapevoli di tutto ciò ed avere il giusto intento, non quello di liberarsi dei problemi fisici e psicologici, ma quello di essere liberi dalla sofferenza esistenziale, è il primo vero passo verso il Risveglio. **Vedere la nostra vita così com'è realmente: meccanica, priva di significato, molto mediocre, ci apre la strada verso un autentico Risveglio...**

*"Vedere è essere liberi"*

*Sri Bhagavan*