

# Introduzione al Buddhismo

© Ass. Santacittarama. Tutti i diritti sono riservati.

SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.

## Il sentiero buddhista

### Virtù

### Meditazione

### Saggezza

### Sul sentiero

Il termine "Buddhismo" abbraccia una grande varietà di forme di pratica religiosa. Tutte, però, hanno come fonte di ispirazione Siddhattha Gotama, che visse e insegnò nell'India del nord circa 2500 anni fa e che storicamente divenne noto con l'appellativo di Buddha, ossia il Risvegliato, un uomo che ha conseguito una profonda saggezza grazie ai propri sforzi. Il Buddha non scrisse nulla, ma lasciò la cospicua eredità del suo insegnamento - il Dhamma - che in principio veniva trasmesso oralmente dall'ordine religioso da lui fondato e che egli stesso guidò per quarantacinque anni - il Sangha.

Questo Ordine è sopravvissuto nei secoli, custodendo la saggezza del Buddha nello stile di vita e nella parola. Ancor oggi questi tre elementi - il Buddha, il Dhamma e il Sangha - sono conosciuti e rispettati da tutti i buddhisti come i "Tre Rifugi", o il "Triplice Gioiello". Inoltre hanno acquisito il significato simbolico di qualità - rispettivamente Saggezza, Verità e Virtù - che è possibile sviluppare dentro di sé.

Dopo la morte del Buddha, il suo insegnamento varcò i confini dell'India per diffondersi in Asia e altrove, subendo l'influenza delle diverse culture locali e dando origine a numerose "scuole". A grandi linee, tali scuole si possono riassumere in tre principali correnti: Theravada (l'Insegnamento degli Anziani) tuttora fiorente nello Sri Lanka, in Birmania e in Thailandia; Mahayana (il Grande Veicolo) che abbraccia le varie tradizioni sorte in Cina, in Corea e in Giappone; e Vajrayana (il Veicolo adamantino), associato principalmente con il Tibet.

Insegnanti appartenenti a tutte e tre le scuole sono approdati in Occidente. Alcuni preservano il proprio lignaggio spirituale secondo la forma del paese di origine, mentre altri hanno adottato approcci meno tradizionali.

L'approccio illustrato qui e le citazioni che seguono appartengono alla tradizione Theravada.

## **Il sentiero buddhista**

Il Buddha ha insegnato una via di risveglio spirituale, una disciplina che è possibile applicare nella propria vita quotidiana. Il sentiero della pratica si può suddividere in tre aspetti che si sostengono a vicenda: virtù, meditazione e saggezza.

*"Dove c'è virtù c'è saggezza, e dove c'è saggezza c'è virtù. Il virtuoso ha saggezza, il saggio ha virtù, e saggezza e bontà sono quanto vi è di più desiderabile al mondo"*

## **Virtù**

Si può esprimere formalmente il proprio impegno nella pratica buddhista chiedendo a un monaco o a una monaca di prendere i tre Rifugi e i cinque Precetti, in un monastero buddhista, oppure informalmente, a casa propria, con un atto di deliberata adesione personale. Prendere i Rifugi implica l'impegno a vivere in accordo con i principi della saggezza, della verità e della virtù, giovandosi degli insegnamenti e dell'esempio del Buddha. I cinque Precetti sono regole di autodisciplina da applicare nella vita quotidiana:

1. Astenersi dall'uccidere o danneggiare qualunque creatura vivente
2. Astenersi dal prendere ciò che non ci è stato dato
3. Astenersi da una condotta sessuale irresponsabile
4. Astenersi da un linguaggio falso o offensivo
5. Astenersi dall'assumere bevande alcoliche e droghe

Vivendo in questo modo si incoraggiano la disciplina e la sensibilità necessarie per chi voglia coltivare la meditazione, che è il secondo aspetto del sentiero.

## **Meditazione**

Secondo l'accezione più vasta del termine, "meditare" significa dirigere ripetutamente l'attenzione su un'immagine, una parola o un tema allo scopo di calmare la mente e riflettere sul significato dell'oggetto prescelto. Nella pratica buddhista della "meditazione di consapevolezza", l'attenzione focalizzata ha anche un altro scopo - approfondire la comprensione della natura della mente. A tal fine la funzione dell'oggetto di meditazione è fornire un punto di riferimento stabile che faciliti l'emersione di inclinazioni altrimenti celate dall'attività superficiale della mente.

Il Buddha esortava i suoi discepoli a prendere come oggetto di meditazione il proprio corpo e la propria mente. Un oggetto frequentemente utilizzato, ad esempio, è la sensazione associata all'inspirazione e all'espirazione nel corso del naturale processo respiratorio.

Sedersi in silenzio prestando attenzione al respiro porta, col tempo, allo sviluppo di chiarezza e calma. In questo stato mentale è possibile discernere più chiaramente tensioni, aspettative e umori abituali, e scioglierli con l'esercizio di un'investigazione delicata e al tempo stesso penetrante.

Il Buddha ha insegnato che è possibile sostenere la meditazione nel corso dell'attività quotidiana, e non solo quando si siede immobili in un certo luogo. Si può portare l'attenzione sul movimento del corpo, sulle sensazioni fisiche o sul flusso di pensieri e sentimenti che si avvicendano nella mente. Questa attenzione dinamica si definisce 'presenza mentale', o consapevolezza.

Il Buddha spiegò che la presenza mentale si esprime in un'attenzione serena ed equanime. Benché centrata sul corpo e sulla mente, è un'attenzione spassionata, non vincolata ad alcuna specifica esperienza fisica o mentale. Questo distacco è un precursore di ciò che il Buddha chiamò Nibbana (o Nirvana) - una condizione di pace e felicità indipendente dalle circostanze.

Il Nibbana è uno stato "naturale", ossia non è qualcosa che dobbiamo aggiungere alla nostra vera natura; è il modo di essere della mente quando è libera dall'ansia e dalle abitudini dettate dalla confusione. Così come un sogno si dilegua spontaneamente al risveglio, allo stesso modo la mente che si rischiarà per effetto della consapevolezza non è più offuscata da pensieri ossessivi, dubbi e preoccupazioni.

Tuttavia, sebbene la consapevolezza sia lo strumento principale, in genere c'è bisogno di indicazioni su come fondare un approccio obiettivo all'osservazione di se stessi e su come valutare ciò che la consapevolezza rivela. È la funzione degli insegnamenti che mirano allo sviluppo della saggezza, o discernimento.

## **Saggezza**

*"Non fatevi guidare dalla tradizione, dalla consuetudine o dal sentito dire; dai testi sacri, dalla logica o dalla verosimiglianza, né dalla dialettica o dall'inclinazione per una teoria. Non fatevi convincere dall'apparente intelligenza di qualcuno o dal rispetto per un maestro... Quando capite da voi stessi che cosa è falso, stolto e cattivo, vedendo che porta danno e sofferenza, abbandonatelo ... E quando capite da voi stessi che cosa è giusto ... coltivatele"*

Gli insegnamenti sapienziali del Buddha più direttamente applicabili non riguardano la natura di Dio o della verità ultima. Il Buddha riteneva che tali argomenti fossero non di rado fonte di disaccordo e controversie, se non addirittura di violenza reciproca. La saggezza buddhista si interessa piuttosto di quegli aspetti dell'esistenza che sono direttamente osservabili, e che non implicano l'adesione a un credo. Gli insegnamenti vanno verificati alla luce dell'esperienza personale. I modi di esprimere la verità possono variare a seconda delle persone. Ciò che veramente conta è la validità dell'esperienza, e se tale esperienza conduce a un modo di vivere più saggio e compassionevole.

Si tratta dunque di uno strumento per sgombrare il campo dalle nostre idee inadeguate sulla realtà. Quando la mente si rischiarà, la verità assoluta - comunque la si voglia definire - si palesa spontaneamente.

## **Le quattro nobili verità**

Per aiutare i suoi interlocutori a capire come la concezione ordinaria della vita sia inadeguata, il Buddha parlava di dukkha (termine che con qualche approssimazione si può rendere con "insoddisfazione", "inappagante"). Una definizione sintetica del suo insegnamento, a cui il Buddha stesso ricorreva di frequente, ce lo propone come "la verità circa dukkha, la sua origine, la sua fine e il sentiero che porta alla fine di dukkha". Con l'espressione "le quattro nobili verità", si allude appunto al nucleo fondamentale del messaggio del Buddha, una sorta di modello da applicare e verificare nel contesto dell'esperienza personale.

### **La prima nobile verità: c'è dukkha**

La vita come normalmente la conosciamo include necessariamente una certa dose di esperienze spiacevoli, di cui malattia, dolore fisico e disagio psicologico sono gli esempi più ovvi. Anche nelle società economicamente più avanzate, ansia, tensione fisica e mentale, demotivazione o un sentimento di inadeguatezza esistenziale sono comuni fattori di sofferenza.

A questo si aggiunge la limitatezza e la precarietà delle esperienze piacevoli; ad esempio, si può sperimentare dukkha in seguito alla perdita di una persona cara, o alla cocente delusione

infiltraci da un amico. Potremmo accorgerci, inoltre, che a lungo andare non è possibile alleviare questi sentimenti spiacevoli attraverso le nostre strategie abituali, come ad esempio la ricerca di gratificazione, di maggiore successo o di una nuova relazione. Questo perché la fonte di dukkha è un bisogno di natura interiore.

E' una sorta di nostalgia, un desiderio profondo di comprensione, di pace e di armonia. La natura in ultima analisi interiore o spirituale di questo bisogno rende inefficaci i tentativi di appagarlo aggiungendo alla nostra vita oggetti piacevoli. Finché sussiste la motivazione a ricercare l'appagamento in ciò che è transitorio e vulnerabile - e basta un minimo di introspezione per accorgerci di quanto siano vulnerabili il nostro corpo e i nostri sentimenti - saremo soggetti alla sofferenza della delusione e della perdita.

*"Essere uniti a ciò che non piace è dukkha, essere separati da ciò che piace è dukkha, non ottenere ciò che si desidera è dukkha. In breve, le attività abituali e automatiche del corpo e della mente sono dukkha."*

### **La seconda nobile verità: dukkha ha un'origine.**

L'intuizione del Buddha fu capire che questa motivazione distorta è in sostanza l'origine dell'insoddisfazione esistenziale. E perché? Perché continuando a cercare la felicità in ciò che è transitorio, perdiamo quello che la vita potrebbe offrirci se fossimo più attenti e più ricettivi spiritualmente. Mancando di attingere, per ignoranza, al nostro potenziale spirituale, ci lasciamo guidare da sensazioni e stati d'animo. Quando però la consapevolezza ci rivela che si tratta di un'abitudine, non della nostra vera natura, ci rendiamo conto che il cambiamento è possibile.

### **La terza nobile verità: dukkha può avere fine.**

Una volta compresa la seconda verità, la terza ne discende naturalmente, se siamo capaci di "lasciar andare" le nostre abitudini egocentriche cosce e inconscie. Quando smettiamo di reagire aggressivamente o di metterci sulla difensiva, quando rispondiamo alla vita liberi da pregiudizi o idee fisse, la mente ritrova la sua naturale armonia interna. Le abitudini e le opinioni per cui la vita appare ostile o inadeguata vengono intercettate e disattivate.

### **La quarta nobile verità: c'è una via per mettere fine a dukkha.**

Si tratta di principi generali in base a cui si può vivere la vita attimo per attimo in una prospettiva spirituale. Non è possibile "lasciar andare" se non attraverso la coltivazione della nostra natura spirituale. In virtù di una pratica appropriata, invece, la mente comincia a rivelare la sua spontanea inclinazione per il Nibbana. Non serve altro che la saggezza di riconoscere che c'è una via, e che esistono gli strumenti per realizzarla. Tradizionalmente, la via viene descritta come il "Nobile ottuplice sentiero". Il simbolo della ruota, così comune nell'iconografia buddhista, è una rappresentazione dell'ottuplice sentiero, in cui ciascun fattore sostiene ed è sostenuto da tutti gli altri. La pratica buddhista consiste nel coltivare questi fattori, ossia: retta concezione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta attenzione e retta concentrazione.

Sono definiti "retti" in quanto implicano uno stile di vita che è in accordo con la virtù, la meditazione e la saggezza, piuttosto che prendere le mosse da una posizione egocentrica. Dunque è una via che è "retta" in relazione tanto agli altri che a se stessi.

*"Chi ha comprensione e saggezza non concepisce di arrecare danno a se stesso o a un altro, o di arrecare danno a entrambi. Piuttosto, egli è intento al proprio bene, al bene dell'altro, al bene di entrambi, al bene del mondo intero."*

## **Sul sentiero**

Domandarono al Buddha perché i suoi discepoli sembrassero sempre così allegri; la sua risposta fu: *"Non rimpiangono il passato né si preoccupano del futuro; vivono nel presente, ecco perché sono gioiosi"*.

Chi ha coltivato compiutamente questo sentiero, trova serenità e pazienza dentro di sé nei momenti difficili, e il desiderio di condividere con gli altri la buona ventura quando le cose vanno bene. Vive libero dal senso di colpa, e, invece di subire violenti cambiamenti d'umore, la mente e il cuore restano saldi e sereni nelle diverse circostanze della vita.

Questi sono i frutti; ma, come tutti i frutti, richiedono l'impegno generoso di una coltivazione graduale e costante. Per questo motivo, la guida, o semplicemente la compagnia, di persone affini è pressoché indispensabile. Prendere rifugio nel Sangha è un modo per riconoscere questo fatto. In senso lato, il Sangha è la comunità degli amici spirituali, tradizionalmente esemplificata dall'ordine religioso mendicante la cui regola esprime inequivocabilmente i valori della spiritualità buddhista.

I monaci e le monache non sono predicatori: è espressamente proibito loro di insegnare, a meno che non ne vengano richiesti; sono soprattutto compagni di strada sul cammino spirituale, e il loro rapporto con la più ampia comunità dei laici è improntato al reciproco sostegno. La regola vieta loro di coltivare la terra e di possedere denaro; devono dunque restare in contatto con la società e dimostrarsi degni del sostegno che ricevono.

I monasteri buddhisti non sono fatti per fuggire dal mondo, sono luoghi dove la gente può venire a stare, ricevere insegnamenti e, soprattutto, sentire che il suo atto di servizio e sostegno viene apprezzato. In questo senso, monaci e monache offrono qualcosa di più che amicizia e guida spirituale: creano l'opportunità di sviluppare fiducia e rispetto di sé.

*"Non sottovalutate l'efficacia del bene, pensando: 'nulla mi aiuterà a progredire'. Una brocca si riempie con un flusso costante di gocce d'acqua; allo stesso modo, il saggio progredisce e consegue la felicità a poco a poco"*

La spiritualità non può che essere oggetto di interesse e responsabilità personali. La verità non si può trasmettere con l'indottrinamento. Tuttavia, quando è disponibile un metodo completo e coerente come quello del Buddha, vale la pena esplorarlo.

## Quadro storico-culturale e primi contatti con l'Occidente

**Il Buddismo conseguì un immediato successo perché nell'India del VI a.C. la religione brahmanica non solo esprimeva interessi meramente di casta, ma anche perché i sacerdoti, da mediatori tra uomini e divinità, avevano esaltato l'atto di mediazione, il rito, come atto assoluto, facendo dipendere la salvezza da un ritualismo alquanto formale e complicato.**

Oggi è praticamente la quarta comunità religiosa mondiale, dopo Cristianesimo, Islam e Induismo, e conta almeno 3-400 milioni di seguaci.

Il periodo storico che ha caratterizzato questa prima religione veramente universale è stato ricchissimo di fermenti culturali mondiali. Fra l'VIII e il VI sec. a.C. sono accaduti dei veri terremoti spirituali in tutte le civiltà superiori, dal bacino del Mediterraneo alla Cina. Prendendo come punto di riferimento l'Illuminazione di Siddhartha Gotama (circa 523 a.C.), abbiamo che in Grecia tramontano le antiche monarchie di origine sacrale e si sviluppa la filosofia di Pitagora da Samo, Eraclito da Efeso e quella degli Eleati.

In Cina, ove insegnano Confucio e Lao Tsu, si estingue l'idealizzato periodo di "Primavera e Autunno". In Persia domina la religione di Zarathustra. A Roma crolla la monarchia. Nel Vicino Oriente declinano le civiltà teocratiche come quella egizia e assiro-babilonese.

In pratica gli uomini abbandonano progressivamente il primato dell'intelligenza intuitiva e ispirativa, e tendono a sviluppare l'intelligenza logico-discorsiva. Questa nuova intelligenza delle cose cerca la verità delle cose nell'interiorità dell'essere umano o in un mondo visto con occhi più disincantati, con una mente meno disponibile a credere in spiegazioni mistiche o in tradizioni arcane.

In Europa le prime notizie sugli usi e costumi degli indiani dell'India e sulla religione buddista giunsero al tempo delle conquiste di Alessandro Magno (326-323 a.C.), il quale era rimasto molto colpito dall'ascetismo indù. Più tardi il re indiano Asoka (III sec. a.C.) invierà dei monaci missionari presso i greci stabiliti nelle regioni confinanti con l'India nord-occidentale. Si legge in uno dei suoi editti: "Non si deve considerare con riverenza la propria religione, svalutando senza ragione quella di un altro... poiché le religioni degli altri meritano tutte riverenza per una ragione o per l'altra".

Tuttavia, il nome di Buddha viene citato per la prima volta solo da Clemente di Alessandria (150-212 d.C.): questo, nonostante che la tradizione cristiana attribuisca già all'apostolo Tommaso la diffusione del vangelo in India.

Come fatto interessante va notato che la storia del Buddha venne ripresa e adattata ad un contesto cristiano nel libro Vita bizantina di Baarlam e Ioasaf, di contenuto edificante e di controversa datazione (VIII-IX sec.). Il santo Ioasaf non è altro che il Buddha sotto mentite spoglie. L'opera ebbe grande successo e diffusione in Europa, tanto da far accogliere il protagonista nel numero dei santi della cristianità.

Alla fine del '400, quando gli europei scoprirono la via del mare per andare in Asia, il dialogo si trasformò subito in conquista. Navigatori, commercianti, soldati e missionari portoghesi, spagnoli, francesi e inglesi avevano ben altro da fare che interessarsi del Buddismo. Tra i missionari cristiani interessatisi allo studio delle lingue orientali per comprendere i Canoni, si possono ricordare Francesco Saverio per il Giappone, Matteo Ricci per la Cina, Roberto de Nobili per l'India e Ippolito Desideri per il Tibet. Bisogna comunque aspettare il 1735 prima di avere, a Parigi, una pregevole Descrizione dell'Impero della Cina e della Tartaria cinese, ad opera di P.G.B. du Halde, il quale si serve delle memorie di 27 missionari.

Ma un vero interesse per le lingue orientali e quindi anche per i testi delle religioni asiatiche matura solo nel XIX sec., allorché E. Burnouf scrisse l'Introduzione alla storia del Buddismo indiano. Da allora la conoscenza del Buddismo in Occidente si è progressivamente approfondita e precisata.

## Storia di Siddhartha Gotama

**La letteratura buddista attribuisce la nascita del movimento al principe indiano Siddhartha, poi conosciuto col nome di Gotama, che sarebbe vissuto nel VI sec. a.C.**

La religione dominante dell'India del periodo, il Brahmanesimo, subì una crisi: aumentò nettamente l'insoddisfazione per l'ingiusta struttura di casta e per l'arbitrio dei sacerdoti brahmani, il cui potere (quasi assoluto nella vita civile) cominciava ad essere minacciato da dinastie guerriere. Erano quindi le condizioni favorevoli per una nuova dottrina religiosa.

Siddhartha nacque verso il 565 a. C. ed era figlio del governatore di uno dei regni dell'India del nord, tra il Gange e il Nepal della stirpe guerriera degli Sakya ("potenti").

Non è figlio di re, come le molte leggende lo presentano, ma di un raja, cioè di un capo eletto dai maggiorenti, cui era affidato il potere di governare. Gli viene imposto il nome di Siddhartha (Colui che ha raggiunto lo scopo) o di Gautama (l'appartenente al ramo - gotra - dei Shakya), ma in seguito verrà indicato con altri appellativi sui quali emerge quello di Buddha che significa.: l'Illuminato, il Risvegliato.

Fu allevato in mezzo alle comodità e ad un lusso principesco, si sposò ed ebbe anche un figlio, ma secondo tradizione gli incontri con le miserie umane, (incontrò un vecchio, un malato, un cadavere, un religioso) fecero nascere in lui una grande compassione e il desiderio di trovare la via per la liberazione. Meditò a lungo sulla miseria della condizione umana e sul disgusto che questa deve procurare al saggio e questo lo spinse a cercare di conoscere le cause della miseria presente nel mondo.

A circa 30 anni abbandonò tutto e tutti per condurre vita eremitica alla ricerca di una soluzione all'enigma della vita. Prese prima la via ascetica ma fu insoddisfatto delle risposte degli altri maestri e dopo digiuni estenuanti, capì che la conoscenza della salvezza poteva trovarla solo nella meditazione personale.

Abbandonò quindi le mortificazioni eccessive predicando la "Via di mezzo" e a 35 anni, ai piedi di un albero di fico raggiunse l'illuminazione.

Compresse le Quattro Nobili Verità: sul dolore, sull'origine del dolore, sulla estinzione del dolore, sulla via che porta alla soppressione del dolore.

Il sentimento di compassione per gli uomini lo spinse a dirigersi verso Benares (Varanasi) seguito da cinque discepoli e percorrere per oltre quarant'anni il Nord dell'India e predicando il suo messaggio di speranza e di felicità.

Il messaggio originale del Buddha fu che realizzazione dell'umana felicità non è un dono della grazia di Dio, ma è una conquista del proprio intelletto e della propria volontà e quindi è un prodotto dello sforzo umano. Buddha preferì non pronunciarsi riguardo a Dio ma in seguito anche gli dei delle varie Religioni con cui il Buddhismo entrò in contatto entrarono spesso nel pantheon Buddhista, ma anch'essi come sottoposti alla verità del Buddha.

Secondo la tradizione, Buddha morì all'età di 80 anni, circondato dai suoi seguaci, tra i quali il discepolo prediletto Ananda, al quale lasciò le sue ultime disposizioni. Prima di spirare, rivolgendosi ai discepoli, disse: *"Ricordate, o fratelli, queste mie parole: tutte le cose composte sono destinate a disintegrarsi! Attuate con diligenza la vostra propria salvezza!"*.

## **Le Quattro nobili verità e l'ottuplice sentiero.**

**Prima nobile verità:** Tutto è sofferenza, dukkha. Questa prima illuminazione non è così alla portata di tutti, occorre infatti aver fatto esperienza della ricerca della felicità e delle disillusioni in cui si incorre cercandola.

Anche solo per il tempo che passa ogni illusione finisce col mostrarsi col suo volto vero, quello del dolore.

**Seconda nobile verità:** la sofferenza nasce dal tanha desiderio. Nasce cioè dal costante attaccamento alla vita, alle cose o situazioni, dallo sforzo di trovare qualcosa di permanente in questa realtà impermanente.

**Terza nobile verità:** Si può eliminare la sofferenza eliminando la cupidigia che nasce dall'ignoranza della verità delle cose. Questo è il nirvana.

**Quarta nobile verità:** Si può eliminare la cupidigia seguendo l'ottuplice sentiero. In tal modo si raggiunge il nirvana.

E' necessario seguire la via media, quella che tiene lontano dagli estremi in quanto l'ascetismo estremo non faceva che respingere a livelli più profondi di coscienza, rafforzandoli, gli impulsi e gli istinti ch'egli presumeva di sradicare. La retta via -disse Buddha- sta nel mezzo (Via Mediana). Il segreto della felicità sta nell'accettarsi così come si è, rinunciando ai desideri, la cui consapevolezza rende infelici non meno della loro realizzazione. Infatti ogni desiderio soddisfatto porta a maturarne un altro ancora più grande. Rinunciare ai desideri significa rinunciare a una inutile sofferenza. La condizione suprema della felicità è quella del Nirvana, in cui l'uomo è felice pur non desiderandolo, è felice perché ha vinto l'Illusione cosmica (maya).

### **L'Ottuplice Sentiero**

Sul piano pratico il buddista, per arrivare all'eliminazione dei desideri, deve seguire le otto vie fondamentali del Dharma:

1. retta visione, per cui si contempla la realtà com'è, senza inquinarla coi propri complessi inconsci, abitudini inveterate, pregiudizi, ripugnanze innate, limitazioni caratteriali, memoria automatica ecc.
2. retto pensiero, possibile solo con un esercizio ininterrotto del controllo della propria rappresentazione concettuale;
3. retta parola, cioè sua perfetta corrispondenza, senza enfasi né sciattezza, con l'oggetto enunciato;
4. retta azione, che è l'agire esattamente quando e quanto sia necessario;
5. retta forma di vita, cioè il saper mediare fra le necessità della vita fisica sulla terra e i fini spirituali che ognuno si propone di conseguire;
6. retto sforzo, cioè saper adeguare esattamente ogni iniziativa all'importanza dello scopo da conseguire;
7. retta presenza di spirito, cioè costante ricordo di quanto si pensa, si fa e si sente, in modo da essere continuamente presente a se stesso;
8. retta pratica della meditazione, senza sostare con la mente in stati d'animo depressi o esaltati.

# I Dharma

**Secondo i buddisti l'io non è un'entità individuale (come nelle Upanishad), ma è una combinazione di particelle diverse (dharma o qualità spirituali), di tipo sensitivo, volitivo, percettivo e di impulsi innati: non esiste l'unitarietà dell'io né la sua personale immortalità. Le parti costitutive dell'io, o meglio, i fenomeni psico-fisici dell'esistenza vengono classificati come Aggregati, Basi ed Elementi.**

## **Gli Aggregati sono cinque:**

1. Forma o Materia (il proprio corpo, elementi fisici del mondo);
2. Sensazioni;
3. Nozioni o Ideazioni;
4. Costruzioni psichiche soggettive o propensioni karmiche (complessi innati derivati dall'ignoranza);
5. Coscienza (scorrere dei pensieri).

## **Le Basi sono dodici:**

1. sei sono interne: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente, cui corrispondono
2. sei basi esterne: visibile, suono, odore, sapore, tangibile, idee.

## **Gli Elementi sono diciotto:**

1. sei basi interne;
2. sei basi esterne
3. e le rispettive conoscenze che tuttavia costituiscono l'elemento mentale: le idee, per cui si può parlare di 17 elementi effettivi.

Questa triplice classificazione è basata sul fatto che il modo di apprendere è diverso tra gli esseri umani: può essere conciso, normale, prolisso, ecc. In altre parole i dharma costituiscono l'infinita varietà dei modi della realtà e quindi gli infiniti accadimenti della nostra esistenza, frutto di azioni compiute in passato e semi di eventi futuri. Io e Mondo sono il risultato dell'unione di vari dharma, che fluiscono continuamente in un perenne gioco di associazioni e dissociazioni, di aggregazioni e disgregazioni, guidato dalla legge etica del karman, che è una sorta di principio retributivo (preso dal Brahmanesimo), secondo cui i dharma sono costretti a reincarnarsi finché l'io non si è purificato: l'uomo deve rispondere sia della vita trascorsa che della vita passata nelle generazioni precedenti. Questa circolazione o flusso dei dharma è la ruota della vita da cui appunto ci si deve liberare.

## **La meditazione e l'ottuplice sentiero portano al Nirvana e all'interruzione del ciclo delle reincarnazioni (samsara).**

### **Il Nirvana**

**Seguendo l'ottuplice sentiero, l'uomo giunge alla perfezione e sprofonda nel Nirvana, il quale -secondo la scuola Mahayana- rappresenta il completo annientamento o non-essere, raggiungibile anche in vita e quindi definibile in senso positivo, come stato di pace totale e di gioia assoluta e di verità ultima, che però solo gli illuminati scorgono. Viceversa, secondo la scuola Hinayana, il Nirvana sfugge a qualsiasi definizione, poiché rappresenta la fine della vita accessibile alla coscienza e il passaggio a un'altra esistenza, inconsapevole, possibile solo dopo la morte. In entrambi i casi Nirvana significa interruzione della catena delle reincarnazioni (samsara)**

Secondo i buddisti, lo stesso Buddha, prima di nascere come Gotama, avrebbe subito una lunga serie di rinascite. Egli fu però anche il primo uomo a raggiungere l'Illuminazione, per cui la sua morte ha rappresentato l'immediato passaggio al Nirvana. Nirvana dunque, anche se letteralmente significa "estinzione", spiritualmente significa "beatitudine".

## **La Meditazione**

**Il mezzo fondamentale per percorrere l'Ottuplice sentiero è la Meditazione, che si sviluppa su due linee diverse e complementari:**

### **1. Acquietamento o Purificazione**

Si propone una condizione di totale trasparenza immobile della coscienza (atarassia). Consiste nel focalizzare l'attenzione su un solo punto, che in realtà è un'immagine simbolica, da utilizzare come supporto per il processo, operando una graduale esclusione degli stimoli sensoriali periferici, che sono i desideri di essere stimolato, avversione, torpore, irrequietezza, scetticismo. L'atto meditativo di volge sul medesimo pensiero dell'asceta, il quale raggiunge i primi quattro livelli di perfezione: quietà, fine del pensiero logico-discorsivo, fine dei fattori emotivi, fine del senso di felicità/infelicità. La "cosa" si tramuta nel "concetto" e il mondo viene appreso "così com'è". Il pensiero diventa consapevolezza universale;

### **2. Visione penetrativa o Intuizione**

Consiste in una vigile attenzione rivolta ai fatti fisici, anche minimi, e ai processi mentali. Conduce a una serie di approfondite purificazioni del pensiero, il quale deve giungere alla consapevolezza che l'essenza degli elementi della realtà è data dallo stesso pensiero che se li rappresenta, ma che, di per sé, è inesistente. La realtà va sperimentata come "vuoto", in particolare come vuoto "noetico", al quale cioè corrisponde la condizione soggettiva di "estinzione" (Nirvana), in cui soggetto e oggetto devono identificarsi, altrimenti, di fronte al "nulla" che spiega le cause, l'io potrebbe disperare.

**I quattro concili e la prime codifiche dei canoni sacri: il canone Pali (Tripitaka, scuola Hinayana) ed il canone Sancrito (scuola Mahayana)**

## I quattro Concili

**Dopo la morte del Buddha, La disciplina delle comunità monastiche (e laicali) andò configurandosi attraverso quattro Concili, il primo dei quali (483 o 477 d.C.), a Rajagriha, ebbe appunto lo scopo di fissare un primo Canone.**

Il secondo **Concilio di Vaisali** (383 o 367 a.C.), fu causato da una questione di disciplina monacale, ma porterà al più grande scisma in seno al Buddismo, quello tra le scuole **Hinayana** e **Mahayana**.

I punti controversi furono cinque:

1. un monaco, pur con tutta la sua santità, può essere soggetto a necessità fisiologiche incontrollate;
2. la sua illuminazione non esclude di per sé residui di ignoranza nella vita quotidiana;
3. il monaco può essere soggetto a dubbi;
4. la sua conoscenza su fatti contingenti può essere acquistata con l'aiuto di altri (non per immediata intuizione);
5. il monaco può definire con parole del linguaggio ordinario la Via ineffabile che conduce al Risveglio.

Come si può notare, erano tutte obiezioni che si ponevano come scopo quello di democratizzare e umanizzare un movimento troppo rigido ed elitario. L'ideale qui diventa non tanto il singolo che ha raggiunto l'Illuminazione per se stesso, con particolari pratiche ascetiche, ma il laico comune, il quale, pur in grado di giungere all'Illuminazione, vi rinuncia e in nome della compassione si adopera per aiutare tutti gli altri esseri umani a trovare la via della perfezione.

Duecento anni dopo il secondo Concilio si contano già 18 scuole, ognuna delle quali sostiene di essere la vera interprete della dottrina del Buddha.

Il terzo Concilio di Pataliputra, indetto dal sovrano Asoka verso il 243-242, ebbe lo scopo di arginare i tentativi di reintrodurre la nozione hindu dello atman (il "se stesso"), sotto il nome di pudgala ("persona"), responsabile del karman.

In questo Concilio, inoltre, un migliaio di monaci lavorarono per nove mesi a controllare, completare e classificare le tradizioni tramandate.

Nel quarto Concilio di Harvan si discusse la revisione del Canone operata dalla scuola dei Sarvastivadin, per la quale occorreva preservare un minimo di realtà all'esperienza del mondo, altrimenti verrebbe a mancare il rapporto di causa ed effetto su cui è basata la legge del karman.

### Testi canonici

I testi sacri riconosciuti come autentici dal Buddismo sono raccolti in due Canoni, denominati, in base alle scritture usate, Pali e Sanscrito.

**Il Canone Pali** (deciso nel I sec. a.C.) è chiamato anche Tripitaka, perché raggruppa il corpus in tre parti (o "Tre canestri": infatti i libri di ogni raccolta, scritti su fogli di palma, potevano essere contenuti in una cesta). Esso rappresenta una sintesi delle dottrine predicate dal Buddha o a lui attribuite e delle teorie elaborate dalla scuola **Hinayana**.

La compilazione del Canone pali, erroneamente definito meridionale, anche se proveniente da Ceylon, dove era stato conservato dai monaci, è originaria delle regioni centrali, tra l'Himalaya e i Vindhya, ed è opera dei discepoli diretti di Budda, attraverso quattro secoli dopo la sua morte.

La prima cesta (**Vinaya**) comunica le regole da osservare nelle comunità monastiche; essa si compone di tre raccolte di libri: sono talmente voluminosi che per leggerli tutti, al Concilio di Rangoon (1954), ci vollero 169 sedute in 46 giorni.

Il Vinaya-Pitaka consta di tre raccolte contenenti tutto quanto può riferirsi alle comunità dei monaci e cioè:

- 1) il Sutta-vibhanga "dichiarazione dei sutta", contenente 227 regole (sutta) da recitarsi due volte al mese nell'adunanza dei monaci e delle monache; regole la cui osservanza o violazione portava alla permanenza o all'esclusione dall'ordine;
- 2) i Khandhaka "sessioni", concernenti la vita quotidiana dei monaci e delle monache (regole per l'abitazione e per l'abbigliamento);
- 3) Paivana, che costituisce una vera e propria appendice di testi canonici ad uso della comunità.

o Il Sutta-Pitaka comprende, in cinque raccolte o collezioni in forma di prediche, discorsi, dialoghi, la dottrina buddista espressa per bocca del Buddha o, a volte, da uno dei suoi discepoli.

La seconda cesta (**Sutra**, Sutta-Pitaka) parla delle conversazioni di Buddha coi suoi discepoli ed è il doppio della prima; la recita dei sutra è la base del culto e della meditazione di monaci e laici. Il loro linguaggio è poetico, le composizioni sono ritmiche, molto convincenti le spiegazioni di difficili tematiche spirituali e psicologiche. Questa cesta contiene anche 547 leggende relative alle esistenze precedenti del Buddha;

La terza cesta (**Abhidharma**, Abhidhamma-Pitaka) fornisce la spiegazione dei principali dogmi del Buddismo contenuti appunto nel Sutra (metafisica). Questi testi sono stati composti da ignoti autori dal III al I sec. a.C. e sono ad uso degli specialisti.

Il **Canone Sanscrito**, nato circa sei secoli dopo la morte del Buddha, varia molto, come suddivisione e denominazioni, da Stato a Stato. Questa tradizione, i cui testi sono molto estesi, sostiene che Buddha avrebbe riservato la parte più sottile della sua verità alle generazioni posteriori.

Il Canone pali e sanscrito citati, concordano, come contenuto, fra di loro, ciò che conferma l'ipotesi di una loro provenienza da una stessa fonte. Allo stesso Hinayana appartiene il Mahavastu "Il libro dei grandi avvenimenti", narrazione leggendaria della vita del Buddha anche nell'esistenza precedente all'ultima terrena e delle vicende storiche dell'ordine.

Quanto di altro ci è pervenuto sulla dottrina del Buddha, si raccoglie sotto la denominazione di **Mahayana**, che non può considerarsi un vero e proprio Canone, dal momento che si tratta di testi redatti in tempi e scuole diverse, prevalentemente nel Nepal, nel Tibet ed in Cina. Spesso tuttavia il Canone sanscrito è associato direttamente al Mahayana

Altri testi di diverso contenuto (mitologico, escatologico, fantastico) sono giunti sino a noi; nonché inni (stotra), formule di benedizione, di scongiuri, ecc. contenenti norme della dottrina segreta del yogin, e del rituale (tantra), che rappresentano un tentativo di commistione tra la dottrina del Mahayana e quella dell'induismo.

# Le scuole fondamentali Hinayana e Mahayana, la Vajrayana (la via dei Tantra detta anche Mantrayana).

## Le Due scuole fondamentali Hinayana e Mahayana

**Intorno al I sec. d.C., il Buddismo si divide in due tendenze fondamentali, ognuna delle quali, a sua volta, si suddivide in una trentina di correnti:**

**HINAYANA** o "piccolo veicolo" (stretta via della salvezza), che richiede una rigorosa osservanza dell'ottuplice sentiero.

I seguaci di questa corrente ritengono che solo i monaci possono raggiungere il Nirvana. Non considerano Buddha un dio, ma solo un maestro di perfezione morale.

Si dedicano alla predicazione, allo studio dei testi canonici, alla venerazione dei luoghi legati alla vita di Buddha, ecc.

Questa corrente nega recisamente l'esistenza dell'atman (l'io individuale), ammessa invece dal Brahmanesimo, e ritiene inutili i riti, le devozioni, i simboli e i sentimenti religiosi. Essa si è diffusa soprattutto in Birmania, Thailandia, Laos, Cambogia e soprattutto Sri Lanka.

**MAHAYANA** o "grande veicolo" (larga via della salvezza), che permette la salvezza anche al laico, in forme meno rigide.

La scuola Mahayana, che peraltro sostituì la lingua Pali, usata dal Piccolo Veicolo, con il Sanscrito, costituisce lo sviluppo del Buddismo in senso filosofico, mistico e gnostico. Essa riconosce un gran numero di divinità, fra le quali annovera lo stesso Buddha.

Anzi, Siddhartha Gotama non sarebbe che uno dei buddha: ne esisterebbero altre centinaia (sovrani del paradiso, del futuro, del mondo ecc.) . Concezione, questa, che permetterà al Buddismo di assimilare facilmente altre religioni.

Oltre ai buddha vi sono i santi, cioè coloro che, pur avendo acquistato il diritto d'immergersi nel Nirvana, hanno deciso di restare ancora un po' di tempo sulla terra per salvare gli uomini. I mahayanisti, a differenza degli hinayanisti, credono anche negli spiriti maligni e in altri esseri soprannaturali, nonché nella differenza tra paradiso e inferno, e negano l'esistenza dei dharma come entità a se stanti. Nel paradiso si trovano le anime dei giusti (anche laici) che devono incarnarsi ancora una volta sulla terra prima di raggiungere il Nirvana. Questa corrente, che praticamente non ha nulla del Buddismo originario (che, nonostante tutto, era rimasto un movimento elitario), si è diffusa tra il II e il X sec. nell'Asia centrale, nel Tibet, in Cina, Vietnam, Corea e Giappone, Mongolia e Nepal (per qualche tempo anche in Birmania, Indonesia e India settentrionale).

## Vajrayana (Via dei Tantra)

La terza corrente del Buddismo, detta anche **Veicolo del Diamante**, e che più si è allontanata dalle origini, insistendo proprio sui punti che il Buddha aveva maggiormente criticato: il ritualismo, la mistica e la magia, si è affermata verso il VI sec., diffondendosi prevalentemente in Mongolia e nel Tibet, ma anche in Nepal, Cina e Giappone.

Questa corrente esoterica (chiamata anche col nome di Veicolo delle formule magiche o **Mantrayana**), attribuiscono importanza centrale alla ripetizione di formule sacre (mantra) per raggiungere l'Illuminazione.

Nel Tibet questa corrente, nata verso il 750, assunse il nome di Lamaismo, diffondendosi anche in Mongolia e Siberia. È l'unica corrente strutturata in maniera gerarchica.

Per i suoi seguaci il Tibet rappresenta come una "casa madre" e una "terra promessa". Lhasa, la capitale, è considerata "città sacra". Anche la lingua tibetana è ritenuta "sacra".

Essendo il prodotto di una fusione di Buddismo e religioni animistiche e sciamaniche, il Lamaismo dà notevole importanza agli scongiuri magici, alla conoscenza mistica e alla musica, con l'aiuto dei quali esso è convinto di poter raggiungere il Nirvana in tempi molto brevi. Molto influenti sono stati i monaci, chiamati Lama, che riuscirono a costituire un governo ierocratico: nominalmente il potere civile apparteneva agli imperatori cinesi, di fatto erano i monaci a comandare e i loro dirigenti venivano scelti tra le famiglie feudali più influenti. L'ultimo Dalai Lama, non avendo accettato l'unificazione del Tibet con la Cina comunista (1951), imposta da quest'ultima, ha deciso, dopo una rivolta fallita, di espatriare in India nel 1959, insieme a 100.000 rifugiati.

Prima dell'unione con la Cina un tibetano su quattro apparteneva a un ordine religioso. Quando il Dalai Lama muore, si pensa ch'egli s'incarni immediatamente in qualche parte del paese. Una ricerca minuziosa viene allora operata tra tutti i neonati maschi che rivelino alcuni segni particolari negli occhi o nelle orecchie o nella pelle... I loro nomi vengono introdotti in un'urna d'oro e poi ne viene estratto uno a sorte.

## **Il sermone di Benares e la legge della causalità**

**Nel Sermone di Benares, con cui il Buddha inizia la sua predicazione, viene chiaramente negata l'essenza a tutte le cose, motivando ciò col fatto che ogni cosa trae la propria realtà da altre cose che ne sono la causa.**

Solo il Nirvana sfugge a tale destino, in quanto non è uno "stato", bensì una "condizione" di assenza (non c'è morte e vita, gioia e dolore...).

Lo stesso "io" non è che una successione di stati di coscienza fondati su un insieme di sensazioni e parvenze fisiche.

L'io, se lo si intende come "realtà", non è che un'illusione.

Il Buddismo parte dal presupposto che tutta la vita è dolore, esso cioè da per scontato che i desideri non possono realizzarsi e che, anche quando lo sono, non procurano la felicità, poiché ne sorgono altri di grado superiore o di diversa natura.

In tal senso anche il piacere è dolore, in quanto implica adesione a qualcosa di estraneo.

L'origine del dolore è la "sete" o desiderio, che può essere di tre tipi: piacere, voler esistere, non voler esistere, e vi sono tre radici del male: concupiscenza (brama), ira (odio) e ottenebramento (cecità mentale).

L'io che non riesce a sottrarsi a questa schiavitù, è destinato a reincarnarsi (**samsara**) in eterno, almeno fino a quando non si sarà purificato interamente.

## Le prime comunità , regole etiche e virtù da seguire. L'ordine (sangha)

### Le prime comunità

Nei primi tempi della sua predicazione, il Buddha non ebbe in mente d'imporre una particolare disciplina monastica. Dovrà però farlo quando si troverà ad essere il capo di un Ordine che è definito sangha.

All'inizio i discepoli provenivano dai ceti più elevati. Venivano esclusi i debitori, gli schiavi, i malati contagiosi, gli incurabili, gli eunuchi, gli assassini, i minori di 15 anni di età e coloro i cui tutori legali si opponevano.

Un embrione di organizzazione del buddismo si può far risalire al primo raduno di sessanta monaci a cui il Buddha diede il potere di consacrare nuovi discepoli. Comunque, le norme, che regolano gli adepti di questa religione, dovettero scaturire probabilmente da quei raduni di discepoli che si avevano ogni anno in occasione delle grandi piogge, che costringevano tutti a fermarsi per un lungo periodo in una determinata località.

L'ordine buddista prevedeva laici (**upasaka**) e monaci (**samana**), distinti fra loro dalle diverse regole di vita, ma accomunati nella fede del Buddha. I laici erano assoggettati all'osservanza di cinque comandamenti fondamentali (**sila**) :

- 1) non nuocere a qualsiasi creatura vivente;
- 2) non rubare;
- 3) non fornicare;
- 4) non mentire;
- 5) non bere bevande inebrianti.

A ciò doveva aggiungersi l'obbligo di provvedere al sostentamento dei monaci. Se la loro condotta fosse stata conforme a questi comandamenti, per loro avrebbe potuto esserci la possibilità di raggiungere il nirvana.

L'entrata nell'ordine monastico era preclusa ai soldati, a coloro che svolgevano un'attività per il re, a tutti coloro che non avessero la completa disponibilità delle loro azioni: come minori di anni quindici, servi, debitori e criminali. Il monaco, il quale non riceveva una speciale investitura, era sottoposto a obblighi più severi del laico:

- assoluta castità, cui corrispondeva nel laico il divieto di fornicazione;
- assoluta povertà (non poteva possedere nulla che non fosse la povera veste gialla, il suo saio, una scodella per il cibo raccolto attraverso elemosine);
- Proibizione di ricevere denaro o altri doni.

L'ordinazione si svolgeva in due tempi: il noviziato, che durava cinque anni, e quindi lo stato di monaco (**upasampada**), con la pronuncia dei voti che non erano irrevocabili. Non esisteva una gerarchia: il termine *thera* (vecchio anziano), che si trova attribuita ad alcuni monaci, concerneva solo un fatto di rispetto per l'età avanzata del soggetto.

Due cerimonie erano considerate fondamentali nella vita dei monaci: l'*uposatha* (giorno del digiuno), in cui la comunità si riuniva, nel plenilunio e nel novilunio, e, sotto la presidenza di un anziano, ascoltava la confessione pubblica dei peccati (*patimokkha*). Altra cerimonia era il *pavarana* (invito), che aveva luogo alla fine della stagione delle piogge e consisteva nell'invito che ogni monaco rivolgeva ai confratelli di manifestargli le mancanze da lui eventualmente commesse.

Esistevano inoltre comunità di monache e laiche, le quali godevano di tutti i diritti concessi agli uomini, anche se per loro fu mantenuta quella generale condizione di inferiorità che la società

del tempo riservava alle donne; per cui erano soggette alla sorveglianza dei monaci. Come non esistevano monasteri, così non vi fu mai, nei tempi antichi, alcuna forma particolare di liturgia: i monaci si limitavano a leggere e tenere sermoni sui precetti lasciati dal Maestro.

Il monaco deve avere la testa rasata, non deve portare barba e baffi; la sua tunica dev'essere ampia e di colore giallo-arancione; una ciotola appesa alla cintura sta a indicare che la questua è il suo unico mezzo di sostentamento; il suo vitto-base dovrebbe essere costituito da pane e acqua, brodo e riso cotto, e comunque egli non deve ingerire alcun alimento solido tra mezzogiorno e l'alba del mattino successivo.

Unici oggetti personali, oltre a quelli detti, un paio di scarpe, un rasoio, un ago (per tunica, saio e mantello) e un filtro per l'acqua.

Egli non può esercitare un mestiere remunerato e può ricevere doni solo in natura, non in denaro. Il celibato è d'obbligo. Il monaco pratica, circa una volta al mese, la confessione pubblica delle proprie colpe, guidata dal monaco più anziano: sono previste le relative penitenze, specie per chi non si pente (i precetti sono 227).

Il monaco non deve essere causa di dolore per alcun essere vivente (animali inclusi).

Sul piano rituale, il Buddismo rifiuta le cerimonie raffinate tipiche del brahmanesimo e proibisce ovviamente i sacrifici di animali. Il culto è diretto da monaci che leggono i testi canonici; i laici non prendono parte attiva alle cerimonie divine.

I monaci devono essere continuamente in viaggio per diffondere la Legge del Buddha: non hanno quindi fissa dimora; i monasteri sono solo luoghi d'incontro per i giorni di ritiro e per il periodo delle piogge (luglio-ottobre), in cui vige la proibizione di uscire dal monastero, anche per la questua.

Possono anche curare l'istruzione religiosa dei giovani. Molto praticati i pellegrinaggi presso i luoghi che ricordano le tappe della vita del Buddha.

Non avendo lo stato monacale un valore di investitura divina, il monaco può tornare allo stato laicale se non ha più intenzione di seguire le regole dell'ordine.

Sul piano del comportamento sociale, il Buddismo rifiuta il sistema brahminico delle caste e riconosce l'uguaglianza formale di tutti gli uomini ("formale" perché di fatto con la dottrina della "non resistenza al male" esso disarmava spiritualmente il popolo di fronte agli sfruttatori). Ogni uomo ha uguali possibilità di salvezza morale, poiché tutto dipende dalla sua volontà.

Il buddista ama non tanto il singolo, quanto il genere umano. Non si difende dal male ricevuto, non si vendica, non condanna chi commette un omicidio. Nel complesso il buddista ha un atteggiamento di indifferenza per il male, rifiutando soltanto di non compierlo.

D'altra parte -dice il Buddismo- "chi ha sana la mente non compete col mondo né lo condanna: la meditazione gli farà conoscere che nessuna cosa è quaggiù durevole, salvo gli affanni del vivere".

Il buddista sostanzialmente è convinto che chi compie il male, vedendo la non-reazione da parte di chi lo subisce, ad un certo punto si renderà conto che è inutile continuare a compierlo.

Le virtù morali che deve seguire il buddista, in sostanza si riducono a quattro:

Compassione (percepire dentro di sé la gioia e il dolore dell'altro)

Amorevolezza verso tutti gli esseri viventi

Considerazione del lato positivo di ogni cosa

Imparzialità nel considerare la realtà.

## II Buddismo Zen

**Il termine Zen in occidente è sicuramente familiare a molti. In effetti lo Zen ha avuto molta influenza su molte tradizioni giapponesi che colpiscono molto la nostra curiosità. Lo Zen o Ch'an (in cinese) fu introdotto in Cina da Bodhidharma nel 527 d.C..**

E' probabilmente la corrente più mistica del Buddismo, fu introdotto in Cina nel VI sec. e arrivò in Giappone nel XII sec. , dove divenne la religione dei samurai.

Sottolinea l'indivisibilità del Buddha da tutto ciò che esiste: l'uomo quindi può e deve raggiungere, già in questo mondo, l'unità con la divinità. Ciò può avvenire solo tramite un'Illuminazione interiore, istantaneamente, in condizioni eccezionali, provocate anche da stimoli fisici, poiché la verità non può essere raggiunta razionalmente, né può essere espressa in concetti.

Uno degli stimoli preferiti, in tal senso, è il senso del bello (che include l'arte di disporre i fiori, la cerimonia del tè, la sobria raffinatezza della casa, ecc.). Il controllo della respirazione è una tecnica fondamentale. In questa scuola il monaco può avere famiglia.

Vi sono delle analogie tra la dottrina Ch'an ed il Tantrismo, in special modo con la scuola Sahajayana che dava rilievo alle tecniche di meditazione e ai mezzi atti a svegliare l'intuizione spirituale mediante enigmi ,paradossi e immagini materiali,evitando di attenersi a nessun dogma rigidamente definito.

Lo scopo inoltre del Tantrismo era il conseguimento dello stato di Buddha "in questo stesso corpo" .Tuttavia l'ideale del Tantrismo del periodo era il siddha (mago) mentre lo Zen non pretende assolutamente per il satori l'attribuzione di poteri magici.

Il Ch'an è stato definito spesso come la più importante delle scuole Cinesi. La storia del Ch'an comincia in pratica con Hui-neng(638-713) , il "sesto patriarca" , e prima di lui secondo Conze "vi fu la preistoria del Chan" non potendo distinguere leggende da realtà storiche.

Importante e' la figura di Bodhidharma in quanto legame con la tradizione indiana.Si tramandava infatti che Sakyamuni(Budda) aveva rivelato a Mahakasyapa la dottrina segreta trasmessa poi da patriarca a patriarca per via orale fino ad arrivare appunto al Bodhidharma.La sua figura fu sempre dipinta dagli artisti cinesi e giapponesi "come un fiero vecchio , con una lunga barba nera e grandi occhi dallo sguardo penetrante."

Importante sviluppo nella "preistoria" Ch'an la scissione tra il ramo settentrionale della corrente che fece capo a Shen-hsiu e il ramo meridionale che fece capo a Hui-neng di Canton . Il motivo della scissione fu la gradualita' nel conseguimento dell'illuminazione mediante una forte disciplina sostenuta dal ramo settentrionale in contrapposizione all'istantaneita' sostenuta dal ramo meridionale.

Quest'ultima corrente si identifico' con il Ch'an tradizionale ed e' proseguita fino ai nostri giorni.

Un altro momento storico importante del Ch'an e' l'istituzione da parte di Po-chang di un nuovo gruppo di norme per l'organizzazione della vita dei monaci combinazione tra il Vinaya buddhista e precetti confuciani.(i monaci facevano si' il giro della questua ma erano tenuti a lavorare, una sorta di ora et labora benedettino)

Sin dal suo apparire infatti la scuola generò i propri maestri in luoghi remoti, dove la sopravvivenza era possibile soltanto con la coltivazione della terra; sistema di vita sconosciuto al Sangha (comunità di monaci) indiano.

Ancora oggi nei monasteri zen la pratica di samu (lavoro) è una componente basilare per la crescita spirituale dei praticanti.

Il Ch'an prese posizione per la realizzazione pratica dell'illuminazione contro tutte le sottigliezze speculative che rischiavano di far perdere di vista e soffocare il vero scopo della dottrina.

"Reagendo contro tutto questo apparato devozionale eccessivamente sviluppato il Ch'an perorò una semplificazione radicale dei mezzi da usare per raggiungere l'illuminazione".

All'inizio del secolo XIII il chan approdò in Giappone prendendo il nome di Zen, con due scuole principali: Rinzai e Soto.

# **L'insegnamento del Buddha**

Prima lezione: le quattro nobili verità

Seconda lezione: l'ottuplice sentiero (prima parte)

Terza lezione: l'ottuplice sentiero (parte seconda)

Quarta lezione: la 'retta parola'

Quinta lezione: i cinque impedimenti

Sesta lezione: il 'retto sforzo' (prima parte)

Settima lezione: il 'retto sforzo' (seconda parte)

Ottava lezione: il 'retto sforzo' (terza parte)

Nona lezione: la 'retta attenzione'

Decima lezione: i cinque Skandha

## Prima lezione: le quattro nobili verità

Basiamo le nostre lezioni su un discorso del Buddha, sicuramente il più importante e rappresentativo del suo insegnamento, e cioè il primo sermone che egli tenne dopo il suo risveglio. Il nome di questo testo è Dhammacakkapavattana-sutta, e cioè 'Il discorso sulla messa in moto della Ruota della Dottrina'.

- "1. Così ho udito: una volta il Sublime dimorava presso Baranasi, a Isipatana, nel Parco delle Gazzelle.
2. Allora il Sublime si rivolse al gruppo dei cinque *bhikkhu*: 'Questi due estremi, o *bhikkhu*, deve evitare l'asceta; quali sono questi due estremi?'
3. Quello connesso ai piaceri dei sensi, basso, plebeo, da gente comune, volgare, dannoso; e quello dell'automortificazione, doloroso, volgare, dannoso. Entrambi questi estremi evitando, o *bhikkhu*, la via di mezzo realizzata dal *Tathagata* compiutamente Svegliato, apportatrice di chiara visione e di conoscenza, conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al *nirvana*.
4. E qual'è, o *bhikkhu*, questa via di mezzo realizzata dal *Tathagata*, che conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al *nirvana*? È questo nobile ottuplice sentiero, e cioè: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Questa, o *bhikkhu*, è la via di mezzo realizzata dal *Tathagata*, che conduce alla calma, al *nirvana*.
5. Questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità del dolore: la nascita è dolore, l'invecchiamento è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore; l'unione con quel che non si ama è dolore, la separazione da quel che si ama è dolore, il non ottenere quel che si desidera è dolore. [...]
6. E questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità dell'origine del dolore: è quella sete che porta alla rinascita, quella sete congiunta al diletto e alla brama, che qua e là trova compiacimento, e cioè: sete di piacere, sete di esistenza, sete di non-esistenza.
7. E questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità della cessazione del dolore: è il totale annientamento della sete, la rinuncia, l'abbandono, la liberazione, il distacco.
8. E questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità della via che conduce alla cessazione del dolore: è questo nobile ottuplice sentiero, e cioè: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione".

Bene, prima di tutto alcune delucidazioni su certe parole. 'Tathagata' significa 'il così-andato' ed è un appellativo del Buddha. I 'bhikku' sono i monaci mendicanti della tradizione buddhista. 'Nirvana' - ovviamente - è la meta del cammino buddhista, la liberazione totale dai limiti dell'esistenza, la libertà ottenuta dall'estirpazione completa del desiderio egocentrico.

Dunque, dal brano letto deduciamo che la via del Buddha parte dalla constatazione di un problema (l'esistenza del dolore: la prima nobile verità); prosegue nella individuazione della causa del dolore (la sete, il desiderio: la seconda nobile verità); continua prospettando la cessazione del dolore (l'eliminazione della sete: la terza nobile verità); conclude indicando il mezzo per ottenere la 'guarigione' dal dolore (l'ottuplice sentiero: la quarta nobile verità).

Sull'ottuplice sentiero torneremo la prossima volta. Ricordiamo solo l'ultimo elemento interessante presente in questo brano: l'insistenza sulla via di mezzo. La via buddhista aborre gli estremismi: né un ascetismo sterile e doloroso, né una concessione volgare all'istintualità, tanto naturale quanto fuorviante per un percorso di crescita interiore. Una via che oggi potremmo chiamare 'moderata'.

## Seconda lezione: l'ottuplice sentiero (1)

Abbandoniamo per ora il 'Il discorso sulla messa in moto della Ruota della Dharma' e concentriamoci per un paio di lezioni sulla quarta nobile verità e cioè sull'ottuplice sentiero. Prendiamo allora in mano un altro discorso del Buddha (il n. 22 della Digha Nikaya). Qui sono spiegati con maggiore precisione i significati delle otto 'membra' del sentiero buddhista. Leggiamo allora un brano tratto da questo testo:

"E quale è, o monaci, la Nobile Verità del Cammino che conduce alla Cessazione della Sofferenza?

Essa è il Nobile Ottuplice Cammino, cioè Retta Visione, Retto Risoluzione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di sussistenza, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione. E cosa è, o monaci, la Retta Visione [altrimenti detta Retta Comprensione]? Comprendere la sofferenza, comprendere l'origine della sofferenza, comprendere la cessazione della sofferenza, comprendere il cammino che conduce alla cessazione della sofferenza: questa è la Retta Visione.

E cosa è la Retta Risoluzione [altrimenti detto Retto Pensiero]? Pensieri liberi da bramosie, pensieri liberi da malevolenza, pensieri liberi da crudeltà: questo è la Retta Risoluzione.

E che cosa è la Retta Parola? Astenersi dal mentire, dal calunniare, dal parlare aspramente, dal parlare di cose futili: questa è la Retta Parola.

E cosa è la Retta Azione? Astenersi dal togliere la vita, astenersi dal prendere ciò che non ci vien dato, astenersi da eccessi sensuali: questa è la Retta Azione.

E cosa sono i Retti Mezzi di sussistenza [altrimenti detta Retta Vita]? Quando il discepolo abbandona un modo di guadagnarsi la vita che non è confacente e ottiene sostentamento in modo confacente e corretto: questi sono i Retti Mezzi di sussistenza.

E cosa è il Retto Sforzo? Qui un monaco avanza il desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente, obbliga la mente ad impedire il sorgere di cattive e malsane condizioni non ancora sorte. In quanto alle cattive e malsane condizioni che erano già sorte, egli mette tutto l'impegno per distruggerle. Per le condizioni buone e profittevoli che non sono ancora sorte, egli pone intenso desiderio affinché sorgano. Per le condizioni profittevoli che sono già sorte egli pone desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente, obbliga la sua mente per la loro continuazione, per non trascurarle, per aumentarle, per coltivarle, per portarle a maturazione. Questo è il Retto Sforzo".

Questo testo non ha bisogno di commenti particolari. Notiamo solo che la Retta Visione consiste nel comprendere pienamente il senso delle Quattro Nobili Verità (esistenza del dolore, causa del dolore, fine del dolore, via che conduce ad essa).

E notiamo infine l'impegno a cui è chiamato il praticante soprattutto nel Retto Sforzo: le condizioni mentali negative già sorte, egli si impegna ad eliminarle. Le condizioni mentali positive già sorte, egli si impegna a coltivarle. Le condizioni mentali negative non ancora sorte, egli si impegna a impedire che nascano in lui. Le condizioni mentali positive non ancora sorte, egli si impegna - mediante un intenso desiderio - a propiziarsele.

Ci ricordiamo l'esempio dell'autobus che abbiamo fatto qualche lezione fa? Ecco: qualcosa di analogo a questo proposito. Il praticante è attento al proprio 'giardino' mentale: coltiva ciò che è positivo e estirpa le erbacce attraverso l'osservazione benevolente, distaccata e distesa dei pensieri negativi al loro sorgere.

## Terza lezione: l'ottuplice sentiero (2)

Concludiamo la lettura delle 'regole' dell'ottuplice sentiero, così come ci sono presentate dal discorso n. 22 della Digha Nikaya.

"E che cosa è lo Retta Consapevolezza [altrimenti detta Retta Attenzione]? Qui il monaco dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo - praticando la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni - praticando la contemplazione della mente nella mente - praticando la contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali, ardentemente, comprendendo chiaramente e attentamente, dopo aver superato le bramosie e le ambizioni del mondo: questa è la retta Consapevolezza.

E che cosa è la Retta Concentrazione [altrimenti detta Retta Meditazione]? Qui un monaco distaccato dalle cose sensibili, distaccato dalle cose malsane, entra nel primo assorbimento (Jhana), nato da distacco, accompagnato da pensieri concettuali e da pensieri discorsivi e si riempie di rapimento e di gioia. Dopo aver superato i pensieri concettuali e discorsivi, guadagnando tranquillità interiore e unificazione della mente egli entra in un secondo assorbimento libero da pensieri, nato da Concentrazione e si riempie di rapimento e di gioia. Dopo aver eliminato lo stato di rapimento, egli dimora equanime, attento, chiaramente cosciente ed sperimenta personalmente quella sensazione di cui i saggi dicono «Felice è l'uomo equanime ed attento »; questo è il terzo assorbimento. Infine abbandonando la gioia e il dolore, e superando le condizioni anteriori di felicità e di afflizione, egli entra in una condizione al di là della gioia e del dolore, nel quarto assorbimento che è purificato dalla equanimità e dalla attenzione. Questa è lo Retta Concentrazione".

Vediamo che questi ultimi due punti dell'ottuplice sentiero hanno a che fare con la pratica meditativa.

Per quanto riguarda il brano sulla consapevolezza, può risultare un po' complicato. Per ora ci basti sapere che esercizi come l'anapanasati (consapevolezza del respiro) o anche la camminata in meditazione, fanno parte di questo principio. Una pratica che comincia dal corpo, perchè esso è quell'aspetto della nostra persona con cui, in un modo o nell'altro, abbiamo maggiore dimestichezza; che continua con le sensazioni, per giungere alla mente e per concludersi nella contemplazione delle formazioni mentali. Su tutto questo torneremo con maggiore precisione più avanti. È in ogni caso importante sottolineare che la pratica della consapevolezza, come è indicato dal testo, va realizzata in uno stato di abbandono di desideri egocentrici, di brame, ecc.: "dopo avere superato le bramosie e le ambizioni del mondo". Impossibile riempire un recipiente di una sostanza benefica senza un'operazione precedente di svuotamento.

Veniamo quindi alla Retta Concentrazione. Durante la pratica approfondiamo sempre più questo stato originario di silenzio, di vuoto. Ma non c'è un solo silenzio: c'è in realtà una sempre più concentrata penetrazione in questo 'pozzo senza fondo'. Il nostro centro resta sempre uno, ma la consapevolezza che abbiamo di esso si amplia sempre più. Allora ci sono vari 'assorbimenti': quattro ne vengono enumerati. Nel primo si vive una situazione piacevole, ma ancora la mente è dominata dai nostri numerosi pensieri discorsivi e concettuali. Continuando la pratica, unificando maggiormente la mente, pervenendo ad uno stato di quiete superiore, i discorsi mentali tacciono, spariscono e rimane la piacevolezza, il rapimento per ciò che stiamo provando: questo è il secondo assorbimento. Nel terzo assorbimento sparisce anche il rapimento stesso, considerato come elemento disturbante, squilibrante rispetto alla virtù di una attenzione equanime, benevolente, equilibrata ed elevata (cioè al di là dei moti burrascosi delle sensazioni). Il quarto e ultimo stadio è un approfondimento ulteriore del precedente: qui lo stato realizzato nella pratica si fa permanente, accedendo ad un livello al di là della dualità, degli opposti (bene-male, gioia-dolore, ecc.), nel quale tutto è attenzione, equilibrio, equanimità, concentrazione.

## Quarta lezione: la 'retta parola'

All'interno dell'ottuplice sentiero o

nsione da parola falsa, astensione da parola divisiva,  
astensione da parola aspra e astensione da parola oziosa".

### 1) Astensione da parola falsa

«Ecco, uno evita la falsa parola e si astiene da essa. Egli dice la verità, è devoto alla verità, affidabile, meritevole di fiducia, non ingannatore degli uomini. In un'assemblea, tra molti uomini, tra parenti e congiunti, in compagnia, alla corte del re, chiamato a dare testimonianza di ciò che sa, non sapendo risponde: 'Non so', sapendo risponde 'So'; non avendo visto risponde: 'Non ho visto', avendo visto risponde 'Ho visto'. Egli non mente deliberatamente, né per proprio vantaggio, né per vantaggio altrui, né per un vantaggio quale che sia».

Così commenta il nostro autore queste parole del Buddha: "Dire il vero mette in armonia il nostro atteggiamento interiore con la vera natura dei fenomeni, consentendo alla saggezza di sorgere e sondare la verità delle cose. Quindi, più ancora che un principio etico, la devozione alla parola verace si fonda sull'essere radicati nella realtà invece che nell'illusione, nella verità afferrata con la saggezza invece che nelle fantasie ordite dal desiderio".

### 2) Astensione da parola divisiva

«Ecco, uno evita la parola divisiva e si astiene da essa. Ciò che ha udito qui non ripete là per causare discordia; ciò che ha udito là non ripete qui per causare discordia. Così rende concordi coloro che sono divisi, e coloro che già sono concordi incoraggia. La concordia lo rallegra, nella concordia si diletta, e con la parola egli diffonde concordia».

Il commento di Bhikkhu Bodhi: "Divisiva, o calunniosa, è quella parola tesa a creare discordia e frattura, provocando spaccature tra individui e gruppi. Il motivo nascosto dietro la parola calunniosa è in genere l'invidia, il risentimento suscitato dalla rivalità, associato al desiderio di demolire l'immagine dell'avversario con lo strumento della denigrazione verbale. Altri fattori motivanti possono essere la volontà crudele di ferire, il tentativo di guadagnarsi proditoriamente stima e simpatie, o il piacere perverso di portare discordia là dove c'è amicizia.

[...] Il comportamento opposto, insegna il Buddha, è la parola che costruisce amicizia e armonia, che sgorga da una mente animata da amorevolezza ed empatia".

### 3) Astensione da parola aspra

«Ecco, uno evita la parola aspra e si astiene da essa. Egli dice parole cortesi, piacevoli a udirsi, amabili; parole che giungono al cuore, dilettevoli, amichevoli e piacevoli a tutti».

Bhikkhu Bodhi: "Il linguaggio aspro, il linguaggio ingiurioso, radica nell'ira e intende provocare dolore in chi ascolta. [...] Responsabile della parola aspra è l'avversione, che si manifesta come ira e rabbia. [...] L'antidoto giusto è la pazienza: sopportare biasimo e critiche, simpatizzare con i difetti altrui, rispettare la diversità di vedute, sopportare le ingiurie senza sentirsi in dovere di replicare per rappresaglia. Il Buddha consiglia la pazienza anche nelle prove più dure: «Se anche, o monaci, ladri e assassini vi segassero gli arti e le giunture, chi desse via all'ira, costui non seguirebbe il mio insegnamento. Riflettete invece così: 'La mia mente rimarrà imperturbata, colma d'amore e libera da celato astio; e costoro io irraggerò di pensieri d'amore, vasti, profondi, infiniti, liberi da ira e da odio'»".

### 4) Astensione da parola oziosa

«Ecco, uno evita le parole oziose e si astiene da esse. Egli parla al momento giusto, in accordo coi fatti, parola di cose salutari, parla del Dharma [l'insegnamento buddhista] e della disciplina; le sue parole sono un prezioso tesoro, pronunciate al momento giusto, ragionevoli, misurate e assennate».

Così commenta Bhikkhu Bodhi: "Con 'parola oziosa' si intendono i discorsi vuoti, le chiacchiere

vane, il cicaleccio superficiale. Parole che non comunicano niente di significativo, ma ottengono soltanto di agitare ed eccitare senza costruire la mente propria ed altrui. [...] Nel caso del monaco, a cui è specialmente indirizzato il passo citato, egli è tenuto a pesare le parole e a comunicare soprattutto il Dharma. I laici avranno ovviamente maggiore necessità di conversazioni affettuose e piacevoli, in famiglia e con gli amici, oltre alle discussioni richieste dall'ambiente di lavoro. L'invito è comunque a mantenere la consapevolezza, perché la conversazione non si smarrisca in pascoli in cui la mente eccitata, sempre a caccia di cibi dolci o piccanti, trovi il modo di indulgere alle sue abitudini dispersive".

## **Quinta lezione: i cinque impedimenti**

Prima di esaminare il 'retto sforzo', soffermiamoci su quelli che vengono chiamati - nella tradizione buddhista - 'i cinque impedimenti'. Essi sono gli ostacoli che ostruiscono il cammino di crescita all'interno dell'ottuplice sentiero. Ciò che impediscono soprattutto è la consona disposizione della mente alla concentrazione.

Sono: il desiderio sensuale, la malevolenza, la pigrizia, l'agitazione/preoccupazione, il dubbio. Questi inquinanti invadono la mente, facendola deviare dalla sua calma concentrata e dalla visione profonda.

I tre mali radicali (avidità, avversione, illusione), radici di tutto ciò che vi è di negativo nell'uomo, sono espressi da questi impedimenti. L'avidità è espressa dal desiderio sensuale; la malevolenza dall'avversione; la pigrizia, l'agitazione/preoccupazione e il dubbio sono conclusione dell'illusione (intesa come prendere per vero e giusto ciò che non lo è).

Il desiderio sensuale. Non è, come qualcuno potrebbe pensare, il desiderio sessuale. È la cupidigia, diretta a tutto ciò che è oggetto dei nostri sensi: ciò che ci è piacevole agli occhi, alle orecchie, al tatto, ecc. È cioè la brama: brama dei sensi, brama per il potere, brama per la posizione sociale, per la ricchezza, ...

La malevolenza. È sinonimo di avversione: odio, ira, risentimento... verso gli altri, certi oggetti, certe situazioni o se stessi.

Pigrizia. È l'inerzia mentale, il ricadere continuamente nel nostro stato ottenebrante di sonno.

Agitazione/preoccupazione. È tutto ciò che produce lo stato ansioso. L'agitazione si esprime in quella forma di irrequietezza che conduce la mente di pensiero in pensiero, in modo quasi smanioso. La preoccupazione è prodotta dal rimorso per errori passati o dal timore per il futuro.

Dubbio. Non si tratta del giusto uso della facoltà critica, bensì della cronica incapacità di decidersi nella pratica spirituale.

## **Sesta lezione: il 'retto sforzo' (prima parte)**

Abbiamo visto che il retto sforzo consiste in quattro tipi di 'impegni': impedire il sorgere di condizioni negative quando ancora non sono sorte, l'impegnarsi a distruggere quelle già sorte, il desiderare che sorgano condizioni positive e l'applicarsi affinché le condizioni positive già sorte non vengano trascurate, bensì coltivate e maturate.

Oggi parleremo del primo di questi impegni.

Quando si parla di condizioni negative a cosa ci si riferisce? L'abbiamo visto nella scorsa lezione: sono i cinque impedimenti: desiderio sensuale, malevolenza, pigrizia, agitazione/preoccupazione, dubbio.

Riprendiamo la nostra lettura del testo di Bhikkhu Bodhi:

"Lo sforzo per tenere in scacco gli impedimenti è necessario sia all'inizio sia nell'intero sviluppo della pratica meditativa. Gli impedimenti distraggono infatti l'attenzione e oscurano la consapevolezza, a scapito della calma e della chiarezza. Gli impedimenti [...] sono prodotti

dell'attivazione di tendenze normalmente sopite nelle profondità del *continuum* mentale, in attesa dell'occasione per salire in superficie. Di solito, vengono innescati da un qualunque stimolo sensoriale. [...] Ove la mente apprenda l'informazione senza un'adeguata attenzione, con discernimento non abile, lo stimolo sensoriale tenderà a instaurare una risposta non salutare. [...] L'inquinante evocato corrisponde all'oggetto: oggetti gradevoli suscitano desiderio, oggetti sgradevoli avversione, oggetti indeterminati illusione. [...] Per impedire l'insorgere degli inquinanti latenti occorre evidentemente esercitare una forma di controllo sui sensi. [...]

«Percependo con l'occhio una forma, con l'orecchio un suono, col naso un odore, con la lingua un gusto, col corpo un contatto, con la mente un oggetto mentale, egli non ne ricerca né l'insieme né i particolari. Ed è sollecito a evitare ciò per cui avidità, turbamento e altri stati non salutari sorgerebbero se egli permanesse con sensi incontrollati; perciò veglia sui propri sensi e li controlla» (Buddha).

Controllo dei sensi non significa negazione dei sensi, non significa ritrarsi totalmente dal mondo sensoriale. Cosa impossibile ma, se anche fosse possibile, non risolverebbe il vero problema, in quanto le contaminazioni sorgono nella mente, non nell'organo sensoriale e tanto meno appartengono all'oggetto. La chiave della pratica è indicata nelle parole «non ne ricerca né l'insieme né i particolari». L'insieme è l'apparenza generale dell'oggetto su cui viene costruito il pensiero inquinato; i particolari sono le caratteristiche secondarie. In mancanza di controllo sensoriale, la mente vaga a casaccio nel campo del sensibile. Dapprima si afferra all'insieme, mettendo così in moto gli inquinanti, quindi si lascia affascinare dai particolari, consentendo agli inquinanti di moltiplicarsi e prosperare.

Il controllo dei sensi richiede di applicare ai processi sensoriali la consapevolezza e la chiara comprensione. La coscienza sensoriale procede per momenti successivi, in una sequenza di atti cognitivi aventi ciascuno un proprio speciale compito. I momenti iniziali sono funzioni automatiche: la mente contatta l'oggetto, lo apprende, lo accoglie, lo esamina e lo identifica. Immediatamente dopo l'identificazione si apre lo spazio per la valutazione, che trapassa nella scelta della reazione. In assenza di consapevolezza, gli inquinanti latenti che sono in attesa di un'opportunità di salire alla superficie, innescheranno una valutazione erronea. [...] Invece, sotto il fuoco della consapevolezza, il processo valutativo viene troncato sul nascere prima che possa stimolare gli inquinanti latenti. La consapevolezza li «tiene in scacco» mantenendo la mente a livello della nuda percezione sensoriale. Essa fissa l'attenzione sul semplice dato, impedendo alla mente di caricarlo di concetti radicati nel desiderio, nell'avversione e nell'illusione. Con la chiara consapevolezza come guida, la mente può continuare a conoscere l'oggetto nella sua realtà senza essere fuorviata".

## **Settima lezione: il 'retto sforzo' (seconda parte)**

Parliamo oggi del secondo tipo di sforzo, quello cioè teso ad abbandonare gli stati mentali negativi già sorti.

"Egli non trattiene pensieri di lussuria, malevolenza o danno, così come ogni altro stato non salutare già sorto; egli li abbandona, li discaccia, li recide e li porta a dissoluzione" (Buddha).

Leggiamo dal testo di Bhikkhu Bodhi:

"Il Buddha, in un importante discorso presenta cinque tecniche per contrastare i pensieri ostruenti. Il primo antidoto consiste nel sostituire un pensiero non salutare con un pensiero salutare, così come un falegname introduce un cuneo nuovo per rimuovere quello vecchio. [...] Si può applicare l'antidoto in ogni momento in cui l'impedimento si presenta a disturbare la meditazione, oppure lo si può assumere quale oggetto primario per contrastare un impedimento che si rivela di ostacolo cronico alla propria pratica. [...] Antidoto generico al desiderio è la meditazione sull'impermanenza, che scalza la base stessa dell'attaccamento [...]. Per quanto riguarda il desiderio sessuale, l'antidoto più potente è la contemplazione degli aspetti sgradevoli del corpo [...]. L'antidoto alla malevolenza è la meditazione sull'amorevolezza, che scioglie ogni traccia di ira e odio attraverso l'irraggiamento metodico del desiderio altruistico che vuole la felicità per tutti gli esseri. La sonnolenza e il

torpore esigono uno sforzo particolare [...] Vengono proposti metodi diversi: visualizzare una sfera luminosa, alzarsi per un periodo di corroborante meditazione camminata, riflettere sulla morte sempre imminente, determinarsi a proseguire con vigore. L'agitazione e la preoccupazione sono contrastate dal rivolgere la mente a un oggetto di meditazione molto semplice e di effetto calmante; la pratica universalmente consigliata è la consapevolezza del respiro. L'antidoto contro il dubbio è l'esame [...].

Mentre questo primo dei cinque metodi per espellere gli impedimenti comporta un rimedio specifico per ogni impedimento, gli altri quattro operano in modo generale. Il secondo schiera le forze della vergogna e del timore morale contro il pensiero indesiderato: il pensiero viene visto nella sua bassezza, oppure se ne considerano le conseguenze spiacevoli finché si innesca una ripugnanza interiore che discaccia il pensiero. Il terzo metodo implica uno spostamento deliberato dell'attenzione; al presentarsi di un pensiero non salutare che reclama a gran voce la nostra attenzione, invece di prestargli ascolto lo escludiamo spostando altrove l'attenzione [...]. Il quarto metodo ricorre a un approccio opposto; invece di distoglierci dal pensiero indesiderato lo assumiamo deliberatamente a oggetto di meditazione, esaminandone le caratteristiche e investigandone le cause. Con ciò il pensiero si acquieta e infine scompare. Un pensiero non salutare, infatti [...] posto sotto osservazione diventa innocuo. Il quinto metodo, da usarsi solo come estremo rimedio, è la soppressione, e consiste nel contrastare vigorosamente il pensiero non salutare con la forza di volontà [...].

Non più dominati dai pensieri, impariamo a dirigerli. Qualunque pensiero vogliamo pensare, quello penseremo; qualunque pensiero non vogliamo pensare, quello non penseremo".

## **Ottava lezione: il 'retto sforzo' (terza parte)**

Concludiamo oggi la nostra indagine intorno al retto sforzo.

Gli ultimi due tipi di sforzo riguardano: il far sorgere stati salutari non ancora sorti e il consolidare gli stati salutari già sorti.

Gli stati salutari da far sorgere sono innumerevoli: la calma, la chiara visione, gli stessi otto aspetti dell'ottuplice sentiero. Ma il Buddha dà particolare importanza ai cosiddetti 'sette fattori di illuminazione': consapevolezza, esame dei fenomeni, energia gioia, tranquillità, concentrazione, equanimità. Sono i fattori che conducono all'illuminazione e che - essi stessi - la costituiscono. Operando all'unisono, eliminano le cause del dukkha (sofferenza).

Commentando il percorso dei sette fattori di illuminazione, Bhikkhu Bodhi scrive: "Il cammino verso l'illuminazione comincia dalla consapevolezza, che prepara il terreno per la comprensione profonda portando alla luce i fenomeni qui e ora, nel momento presente, spogliati di ogni interpretazione soggettiva, commento e proiezione. Poi, dopo che la consapevolezza abbia presentato all'attenzione i nudi fenomeni, il fattore dell'esame interviene per investigarne le caratteristiche, le condizioni e gli effetti. [...] Il lavoro di investigazione richiede energia [...].

Con il crescere dell'energia prende vita il quarto fattore, la gioia, in forma di piacere tratto dall'oggetto. La gioia aumenta gradatamente fino all'estasi: onde di beatitudine attraversano il corpo, la mente si accende di contentezza, l'ardore e la fiducia si intensificano. Tali esperienze, benché incoraggianti, presentano un difetto: inducono uno stato di eccitazione difficile da placare. Perseverando nella pratica, la beatitudine si addolcisce stemperandosi nel quinto fattore, la tranquillità. La gioia permane, ma mitigata, e la contemplazione procede con composta serenità. La tranquillità porta a maturazione il sesto fattore, la concentrazione o mente unificata su un punto. Con il rafforzarsi della concentrazione si fa sempre più dominante l'ultimo fattore, l'equanimità, stato di equilibrio interiore libero dai due opposti impedimenti dell'agitazione e dell'inerzia. [...] L'equanimità ha il medesimo carattere di 'spettatore'. Una volta che tutti i fattori di illuminazione siano perfettamente bilanciati, la mente assiste impassibile al gioco dei fenomeni".

Riguardo al quarto tipo di sforzo, in un discorso del Buddha troviamo scritto: "Egli [il monaco, il meditante] dirige la volontà a consolidare gli stati salutari già sorti; non li porta a fin ma li accresce, li conduce a maturità e alla perfezione dello sviluppo". Si tratta dello sforzo atto a mantenere saldo nella mente un oggetto salutare di concentrazione. Commento di Bhikkhu Bodhi: "La saldezza dell'oggetto fa sì che i sette fattori di illuminazione crescano in stabilità e in forza, sino a sfociare nella comprensione liberante. Quest'ultima rappresenta l'apice del retto sforzo".

## Nona lezione: la 'retta attenzione'

Oggi, concludendo il nostro brevissimo excursus sulla filosofia del Buddha, leggiamo alcuni brani relativi alla 'retta attenzione'.

Per colui il cui pensiero non divaga, la cui mente non è trascinata, che ha abbandonato bene e male, per colui che è vigile, per costui non esiste paura. (Dhammapada, 39)

Piccoli, sottili pensieri: se inseguiti, rimescolano il cuore. Non comprendendo l'effetto dei pensieri sul cuore, si corre di qua e di là, con la mente fuori controllo. Ma comprendendo l'effetto dei pensieri sul cuore, la persona vigile e consapevole li trattiene. E allorché, inseguiti, rimescolano il cuore, colui che è sveglio li lascia andare senza traccia. (Udâna, Meghiya Sutta)

È buona cosa prestare attenzione a ciò che si dice e si pensa. Il praticante attento si sente libero e allegro.  
(Dhammapada)

Non inseguire il passato, non crearti aspettative per il futuro. Perché il passato non esiste più e il futuro non esiste ancora. Da' attenzione alle cose così come sono in questo istante - proprio qui e proprio ora - senza farti tirar dentro, senza vacillare. Così ti devi esercitare. Devi stare attento oggi, perché domani, chissà, potrebbe esser troppo tardi. La morte arriva all'improvviso e non vuol sentir ragioni. Se vivrai così, con attenzione, giorno e notte, allora sì che potrai dirti saggio  
(Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikaya 131).

«Attento sia il praticante e consapevole: questo ritenete, o monaci, come nostro insegnamento. E come, o monaci, il praticante sta attento? Ecco, o monaci, il praticante, dopo aver rigettato desideri e preoccupazioni mondani, vigila attento presso il corpo sul corpo, presso le sensazioni sulle sensazioni, presso la mente sulla mente, presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali: così il praticante sta attento. E come il praticante è consapevole? Egli rimane consapevole nell'andare e nel venire, nel guardare e nel non guardare, nell'inchinarsi e nel sollevarsi, nel portare l'abito e la scodella dell'elemosina, nel mangiare e nel bere, nel masticare e nel gustare, nel vuotarsi di feci e di urina, nel camminare e nello stare e nel sedere, nell'addormentarsi e nel destarsi, nel parlare e nel tacere: così il praticante è consapevole. Attento sia il praticante e consapevole: questo ritenete, o monaci, come nostro insegnamento». (Buddha, "Mahâparinibbanâsutta", Digha Nikaya 16)

Colui che prima viveva immerso nella distrazione e poi diventa attento, illumina il mondo, come luna libera dalle nuvole. (Dhammapada, 172)

«Questa fu la mia scrupolosità: fui sempre consapevole nel camminare avanti e indietro, al punto ch'ero sempre colmo di compassione perfino per una goccia d'acqua, attento a non ferire alcuna delle minuscole creature annidate tra le fessure del terreno. Tale era la mia scrupolosità». (Majjhimanikaya, 12)

Vivi senza bramosa avidità, colma la tua mente di benevolenza. Sii consapevole e attento, interiormente stabile e concentrato. (Anguttara Nikaya II, 29)

Così ho udito: "Riguardo ai fattori interni, non vedo nessun altro singolo fattore come la giusta attenzione che sia così importante nell'addestramento di un praticante che non abbia ancora raggiunto la meta del cuore, ma sia intento al suo conseguimento. Il praticante lascia perdere ciò che non è utile e sviluppa ciò che è utile. La giusta attenzione è la qualità del praticante in addestramento: nient'altro è così importante per il raggiungimento dell'obiettivo supremo. Il praticante, con il giusto sforzo, raggiunge la fine dello sforzo".  
(Itivuttaka, I, 16)

Queste ultime parole ("Il praticante, con il giusto sforzo, raggiunge la fine dello sforzo") ci ricordano il fine e l'atteggiamento nel quale porsi durante la meditazione. Se all'inizio quello che si prospetta è una serie di 'sforzi' (mantenere l'attenzione costa fatica, rimanere consapevoli è un lavoro su di sé), la conclusione auspicabile dovrebbe essere l'ottenimento di uno stato di equilibrio e di presenza mentale privo di sforzo, interiorizzato completamente; espellendo abitudini inveterate e sostituendole con abitudini benefiche, queste ultime agiscono in noi silenziosamente e stabilmente.

Anche per questo la meditazione non è un ricercare, un 'prendere', ma un lasciare andare, 'lasciare la presa': abbandono.

## Decima lezione: i cinque Skandha

Secondo la filosofia buddhista originaria l'identità personale è in realtà illusoria. Mentre l'induismo crede all'esistenza di un *atman*, cioè un nocciolo duro presente all'interno dell'uomo, immutabile ed eterno, per il buddhismo invece nulla di tutto questo esiste. *Anatman*, come dicono i buddhisti: cioè non-*atman*; non esiste - in altre parole - nulla di permanente e stabile dentro di noi.

Cosa è allora che costituisce questa apparente identità personale? La risposta buddista è: i cinque skandha. Essi sono aggregati che compongono la personalità e precisamente sono:

*Rupa* (forma): è il corpo fisico di per sé.

*Vedana* (sensazioni): sono gli effetti prodotti dai sensi, una volta che essi (o uno di essi) siano venuti a contatto con un suono, un odore, un'immagine, ecc.

*Sanna* (percezioni): è la consapevolezza delle sensazioni, la loro concettualizzazione: la mente così le identifica e si forma giudizi su di esse.

*Sankhara* (formazioni karmiche): sono tutta quella serie di abitudini, riflessi inconsapevoli, complessi mentali, ricordi inconsci, reazioni automatiche, che derivano dal nostro karma, accumulato anche attraverso le vite precedenti.

*Vinnana* (coscienza): è ciò attraverso cui si conoscono i fenomeni e si ha esperienza del mondo.

I cinque skandha sono condizionati a loro volta: cioè, ovviamente, non godono di stabilità, ma sono mutevoli continuamente, istante dopo istante.

Lo stato in cui l'uomo vive - l'ignoranza (*avidya*) - gli fa credere di avere un'identità personale, che in realtà è prodotta, in modo del tutto contingente, dai cinque skandha, con i quali dunque l'uomo si immedesima. L'ignoranza produce dolore, sofferenza: l'uscita da essa è ovviamente l'esperienza del vuoto, nella quale anche l'illusione dell'io viene abbandonata.

# **Le Quattro Nobili Verità**

*del Venerabile Ajahn Sumedho*

Sono più di trent'anni che Ajahn Sumedho rappresenta concretamente la via del Buddha. Da giovane si è laureato all'Università Berkley in California, ha esercitato la medicina nella Marina e ha insegnato nei Peace Corps. Per dieci anni ha studiato accanto al famoso maestro di meditazione Ajahn Chah, che per la prima volta nominò un Occidentale come abate di un monastero Thai. Ora vive in Inghilterra, a capo di una comunità spirituale di monaci e monache.

# Contenuti

## Prefazione

## Introduzione

### La Prima Nobile Verità

Sofferenza e illusione di un sé

Negare la sofferenza

Moralità e compassione

Esplorare la sofferenza

Piacere e dispiacere

Intuizione delle situazioni

### La Seconda Nobile Verità

Tre tipi di desiderio

L'attaccamento è sofferenza

Lasciar andare

Attuazione

### La Terza Nobile Verità

La verità dell'impermanenza

Morte e cessazione

Lasciare sorgere le cose

Realizzazione

### La Quarta Nobile Verità

Retta Comprensione

Retta Aspirazione

Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento

Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione

Aspetti della Meditazione

Razionalità ed emotività

Le cose così come sono

Armonia

L'Ottuplice Sentiero come insegnamento di riflessione

## Glossario

---

## *Una Mancinata di Foglie*

*Una volta il Beato era in una foresta di simsapa presso Kosambi. Raccolse una manciata di foglie e chiese ai monaci: "Quali pensate, o bhikkhu, che siano più numerose, le foglie che ho in mano o quelle che sono sugli alberi del bosco?"*

*"Le foglie che il Beato ha raccolto con la mano sono poche, Signore; quelle che sono nel bosco sono molte di più."*

*"Allo stesso modo, bhikkhu, le cose che ho conosciuto per esperienza diretta sono molte di più; quelle che vi ho detto sono soltanto una parte. Perché non vi ho parlato delle altre? Perché esse non portano beneficio, non fanno progredire nella Vita Santa, e non conducono al distacco dalle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'Illuminazione, al Nibbana. Ecco perché non ve ne ho parlato. E che cosa vi ho detto? Questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che porta alla cessazione della sofferenza. Questo è ciò che vi ho detto. Perché vi ho detto ciò? Perché questo porta beneficio e progresso nella Vita Santa, perché conduce al distacco dalle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'Illuminazione, al Nibbana. Quindi, bhikkhu, fate che il vostro compito sia la contemplazione di: "Questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che conduce alla cessazione della sofferenza." (Samyutta Nikaya, LVI, 31)*

### **Nota sul Testo:**

La prima esposizione delle Quattro Nobili Verità fu fatta nel discorso (sutta) chiamato Dhammacakkappavattana Sutta – letteralmente ‘Discorso che mette in moto il veicolo dell’insegnamento’. All’inizio di ogni capitolo sulle Quattro Verità sono riportati dei brani di questo Sutta. Il riferimento numerico riguarda il capitolo delle scritture dal quale è preso il brano. Ad ogni modo, il tema delle Quattro Nobili Verità ricorre spesso, come ad esempio nel brano all’inizio dell’Introduzione.

---

## **PREFAZIONE**

Questo libretto contiene la trascrizione dei discorsi che il Ven. Ajahn Sumedho ha tenuto sull’insegnamento centrale del Buddha, che cioè l’infelicità umana può essere vinta con mezzi spirituali.

Tale insegnamento è contenuto nelle Quattro Nobili Verità, esposto per la prima volta nel 528 a.C. nel Parco dei Daini a Sarnath presso Varanasi, e da allora è sempre stato mantenuto vivo nel mondo buddhista.

Il Ven. Ajahn Sumedho è un bhikkhu (monaco mendicante) della tradizione buddhista Theravada. E’ stato ordinato in Thailandia nel 1966, dove ha fatto pratica per dieci anni. Attualmente è Abate del Monastero Buddhista di Amaravati, oltre che maestro e guida spirituale per molti bhikkhu, monache buddhiste e praticanti laici.

La compilazione di questo libretto è stata resa possibile dal lavoro volontario di persone che lo hanno fatto a beneficio degli altri.

## INTRODUZIONE

*La ragione per la quale io e voi abbiamo dovuto percorrere faticosamente questo lungo cammino risiede nel fatto che non abbiamo scoperto, non abbiamo penetrato quattro verità. Quali sono? Esse sono: la Nobile Verità della Sofferenza, la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza, la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza, e la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza. (Digha Nikaya, Sutta 16).*

Il *Dhammacakkappavattana Sutta*, l'insegnamento del Buddha sulle Quattro Nobili Verità è stato, in tutti questi anni, il più importante punto di riferimento che ho avuto per la pratica. E' l'insegnamento che seguiamo nel nostro monastero in Thailandia. La scuola buddhista Theravada considera questo Sutta come la quintessenza dell'insegnamento del Buddha. Esso da solo contiene tutto ciò che è necessario sapere per comprendere il Dhamma ed arrivare all'Illuminazione.

Sebbene il *Dhammacakkappavattana Sutta* venga considerato il primo sermone che il Buddha abbia tenuto subito dopo la sua Illuminazione, a me piace invece immaginare che il primo sermone lo abbia tenuto ad un asceta che incontrò durante il suo cammino verso Varanasi. Dopo la sua Illuminazione a Bodh Gaya il Buddha pensò: 'E' una dottrina così sottile che non posso mettere in parole ciò che ho scoperto, per cui non mi dedicherò all'insegnamento. Resterò seduto sotto l'albero della Bodhi per il resto della mia vita'.

Personalmente è un'idea che mi tenta parecchio, quella di ritirarmi a vivere da solo e di non avere più a che fare con i problemi della società. Però, mentre il Buddha stava pensando queste cose, Brahma Sahampati, il dio creatore dell'Induismo, si accostò al Buddha e lo convinse ad andare ad insegnare. Brahma Sahampati persuase il Buddha dicendo che sicuramente c'erano degli esseri che lo avrebbero capito, poiché avevano solo un leggero strato di polvere sugli occhi. L'insegnamento del Buddha, quindi, fu indirizzato a coloro che avevano solo un po' di polvere sugli occhi; sono sicuro che egli non pensò che sarebbe diventato un movimento popolare, di massa.

Dopo la visita di Brahma Sahampati, il Buddha stava andando da Bodh Gaya a Varanasi, quando incontrò sulla strada un asceta, che rimase impressionato dal suo aspetto raggianti. L'asceta gli chiese: "Che cosa avete scoperto di così sublime?" e il Buddha rispose: "Sono il perfetto illuminato, l'Arahant, il Buddha".

Mi piace considerare questo il suo primo sermone. Fu un fallimento, perché l'uomo, udendolo parlare così, pensò che il Buddha si fosse sottoposto a pratiche troppo rigide e che esagerasse oltre misura nel vantarsi. Se qualcuno ci dicesse cose simili, penso che anche noi reagiremmo nella stessa maniera. Cosa fareste voi se io vi dicessi: "Sono il perfetto illuminato"?

In effetti l'affermazione del Buddha fu un insegnamento molto preciso e profondo. E' l'insegnamento perfetto, ma la gente non può capirlo; lo fraintende e pensa che venga dall'ego, perché la gente interpreta ogni cosa partendo dal proprio ego. 'Sono il perfetto illuminato': può sembrare un'affermazione egoica, ma non è invece perfettamente trascendente? E' interessante contemplare l'affermazione: 'Io sono il Buddha, il perfetto Illuminato', poiché coniuga l'uso di 'Io sono' con conseguimenti o realizzazioni eccelse. In ogni caso, il risultato del primo insegnamento del Buddha fu che l'ascoltatore non poté capirlo e se ne andò.

Più tardi il Buddha incontrò i suoi precedenti compagni, nel Parco dei Daini a Varanasi. Tutti e cinque si erano sinceramente dedicati al più stretto ascetismo ed erano rimasti delusi dal Buddha, pensando che egli volesse abbandonare la pratica. Era infatti accaduto che il Buddha, prima dell'Illuminazione, avesse cominciato a capire che l'ascetismo troppo rigido non poteva condurre

all'Illuminazione; così aveva abbandonato quella strada e i suoi cinque amici pensarono che se la stesse prendendo comoda: forse lo videro mangiare riso al latte, che corrisponderebbe oggi ad una scorpacciata di gelati. Se siete un asceta e vedete un monaco mangiare un mucchio di gelati forse perdereste fiducia in lui, perché si pensa che i monaci debbano solo mangiare zuppa d'ortica. Se veramente amate l'ascetismo e mi vedete mangiare una coppa di gelato, non avreste più fiducia in Ajahn Sumedho. Questo è il modo di procedere della mente umana; abbiamo la tendenza ad ammirare eccessivamente i gesti plateali di auto tortura e di abnegazione.

Quando persero la fiducia nel Buddha, quei cinque amici lo lasciarono – cosa che gli diede l'opportunità di sedersi sotto l'albero della Bodhi e giungere all'Illuminazione.

Poi, incontrando di nuovo il Buddha nel Parco dei Daini di Varanasi, immediatamente pensarono: 'Sappiamo che tipo è. Non occupiamoci più di lui'. Ma, mentre egli si avvicinava, si accorsero che c'era qualcosa di speciale in lui. Si alzarono per lasciargli posto a sedere ed allora egli pronunciò il sermone sulle Quattro Nobili Verità.

Questa volta, invece di dire 'Io sono l'Illuminato' disse 'C'è la sofferenza, c'è l'origine della sofferenza, c'è la cessazione della sofferenza, c'è il sentiero che conduce fuori dalla sofferenza'. Messa in questa maniera, il suo insegnamento non ha bisogno di essere approvato o confutato. Se avesse detto 'Sono il perfetto illuminato' saremmo stati obbligati ad essere d'accordo o in disaccordo, oppure forse saremmo stati sorpresi. Non avremmo saputo considerare altrimenti quelle parole. Invece, dicendo 'c'è la sofferenza, c'è una causa e una fine di essa e c'è la via che conduce fuori dalla sofferenza', egli offrì qualcosa su cui riflettere.

"Che vuoi dire? Che vuoi dire con sofferenza, con origine e cessazione della sofferenza, e con il sentiero?"

Cominciamo a contemplare, cominciamo a pensarci su. All'affermazione 'Io sono il perfetto illuminato' potremmo ribattere: 'Ma è veramente illuminato?'... 'Non ci credo'. Dobbiamo ribattere qualcosa, non siamo pronti ad un insegnamento così diretto.

Ovviamente il primo sermone del Buddha era stato indirizzato a qualcuno che aveva molta polvere negli occhi, ed era fallito. Così, alla seconda occasione, parlò delle Quattro Nobili Verità.

Le Quattro Nobili Verità sono: c'è sofferenza, c'è una causa o origine della sofferenza; c'è una fine della sofferenza e c'è una via che conduce fuori dalla sofferenza, l'Ottuplice Sentiero. Ognuna di queste Verità ha tre aspetti, per cui possiamo dire che vi sono dodici *insights* (intuizioni o discernimenti). Nella scuola Theravada, un Arahant, un perfetto, è colui che ha visto chiaramente le Quattro Nobili Verità, con i loro tre aspetti e i dodici *insights*. Si dice 'Arahant' un essere umano che capisce la verità e per verità si intende soprattutto l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità.

Il primo *insight* della Prima Nobile Verità è 'c'è la sofferenza'. Qual'è l'*insight*? Non c'è bisogno di farne una cosa straordinaria; è semplicemente il riconoscere che 'c'è la sofferenza'. Questo è un *insight* basilare. La persona ignorante dice: 'Sto soffrendo, non voglio soffrire. Ho fatto meditazione e sono andato ai ritiri per uscire dalla sofferenza, eppure sto ancora soffrendo; ma io non voglio soffrire... Come posso uscire da questa sofferenza? Cosa posso fare per sbarazzarmene?'.

Questa non è la Prima Nobile Verità; infatti essa non enuncia 'sto soffrendo e voglio porvi fine'. Il vero *insight* è 'c'è la sofferenza'.

Ora cercate di vedere la pena, l'angoscia che provate, non come se fosse cosa "vostra", ma come mera riflessione: 'c'è questa sofferenza, questo *dukkha*'. E' la posizione riflessiva del 'Buddha che vede il Dhamma'. L'*insight* è semplicemente riconoscere che c'è questa sofferenza, senza farne un fatto personale. Tale riconoscimento è un importante *insight*: porta a vedere l'angoscia od un dolore fisico semplicemente come *dukkha* invece che come una situazione personale; li si vede solo come *dukkha*, senza reagire nella maniera abituale.

Il secondo *insight* della Prima Nobile Verità è: 'La sofferenza deve essere compresa'. Il secondo *insight*, o aspetto, di ogni Nobile Verità contiene la parola 'deve'. "Deve essere compresa". Il secondo *insight*, quindi, è che bisogna comprendere *dukkha*. Si deve capire *dukkha*, non cercare di eliminarlo.

Consideriamo la parola 'comprendere', formata da 'con' e 'prendere'. E' una parola comune, ma in Pali comprendere significa accettare veramente la sofferenza, *cum prendere* ed abbracciarla, piuttosto che reagire. A qualsiasi tipo di sofferenza – sia fisica che mentale – noi generalmente reagiamo, ma con la *comprensione* possiamo guardare in viso la sofferenza, accettarla veramente, starle accanto, abbracciarla. Ecco quindi il secondo aspetto: 'Dobbiamo comprendere la sofferenza'.

Il terzo aspetto della Prima Nobile Verità è: 'La sofferenza è stata compresa'. Dopo aver fatto pratica con la sofferenza – dopo averla guardata, accettata, compresa, lasciandola essere ciò che è – se ne scopre il terzo aspetto, 'La sofferenza è stata compresa', oppure '*Dukkha* è stato compreso'.

Ecco i tre aspetti della Prima Nobile Verità: "C'è *dukkha*"; "deve essere compreso"; e "è stato compreso".

Questo è lo schema dei tre aspetti di ogni Nobile Verità. Vi è l'asserzione, poi la prescrizione di ciò che si deve fare e quindi il risultato della pratica. Si può anche considerare la cosa nei termini delle parole pali *pariyatti*, *patipatti*, e *pativedha*. *Pariyatti* è la teoria espressa nell'asserzione 'c'è la sofferenza'. *Patipatti* è la pratica – cioè mettere effettivamente in pratica quanto prescritto, e *pativedha* è il risultato della pratica. Questo è ciò che chiamiamo uno schema riflessivo; state sviluppando la mente in modo riflessivo. Una mente-Buddha è una mente che riflette e che conosce le cose così come sono.

Usate le Quattro Nobili Verità per progredire. Applicatele nella vita quotidiana, alle cose comuni, agli attaccamenti comuni, alle ossessioni della mente. Con queste Verità possiamo indagare sui nostri attaccamenti, per ottenere intuizioni profonde.

Per mezzo della Terza Nobile Verità, possiamo realizzare la cessazione, la fine della sofferenza, e praticando l'Ottuplice Sentiero si arriverà finalmente alla comprensione. Quando l'Ottuplice Sentiero è perfettamente sviluppato, si diventa un arahant, uno che ce l'ha fatta! Anche se tutto questo sembra complicato – quattro verità, tre aspetti, dodici *insights* – in effetti è molto semplice. E' uno strumento che, se usato bene, ci aiuta a comprendere la sofferenza e la non-sofferenza. Nei paesi buddhisti, non c'è molta gente che usa ancora le Quattro Nobili Verità, persino in Thailandia. Essi dicono: "Ah sì, le Quattro Nobili Verità. Roba da principianti!" Poi si mettono a praticare ogni tipo di *Vipassana*, fino ad essere ossessionati dai sedici stadi, prima di arrivare alle Nobili Verità. Trovo sorprendente che nel mondo buddhista un insegnamento tanto profondo sia trascurato, perché considerato una forma di 'buddhismo elementare': "E' per i bambini, per i principianti. Quando si è più avanti..." e cominciano con teorie e idee complicate, dimenticando l'insegnamento più profondo.

Le Quattro Nobili Verità sono una base di riflessione per tutta la vita. Non bisogna pensare di poter realizzare le Quattro Nobili Verità, i tre aspetti, i dodici stadi e diventare un arahant, tutto durante il

tempo di un ritiro – e poi cominciare qualcosa di più avanzato. Le Quattro Nobili Verità non sono così semplici. Richiedono una forte e continua vigilanza e forniscono materiale di indagine per una vita intera.

## LA PRIMA NOBILE VERITÀ

*Qual'è la Nobile Verità della Sofferenza? La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la morte è sofferenza. Separarsi da ciò che si ama è sofferenza, non ottenere ciò che si desidera è sofferenza: tutte le cinque categorie dell'attaccamento sono sofferenza.*

*C'è la Nobile Verità della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.*

*Questa Nobile Verità deve essere penetrata attraverso la piena comprensione della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.*

*Questa Nobile Verità è stata penetrata con la piena comprensione della sofferenza: così fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.*

*(Samyutta Nikaya LVI, 11)*

La Prima Nobile Verità, con i suoi tre aspetti, è: 'C'è la sofferenza, *dukkha*. Bisogna comprendere *dukkha*. *Dukkha* è stato compreso'.

E' questo un insegnamento molto efficace, perché è stato espresso con formule semplici, facili da ricordare, e si riferisce a tutto ciò che è possibile sperimentare, fare o pensare, nel passato, presente e futuro.

La sofferenza o *dukkha* è il travaglio che tutti condividiamo. Tutti ovunque soffrono. Gli esseri umani soffrono nel passato, nell'antica India; essi soffrono nell'Inghilterra di oggi; e anche nel futuro gli esseri umani soffriranno... Cosa abbiamo in comune con la Regina Elisabetta? La sofferenza. Cosa abbiamo in comune con il vagabondo di strada? La sofferenza. Vi sono inclusi tutti, dagli esseri umani più privilegiati fino ai più disperati e negletti, passando da ogni categoria intermedia. Tutti ovunque soffrono. E' un legame che ci accomuna, qualcosa che tutti comprendiamo.

Quando parliamo della sofferenza umana, si sviluppano le nostre tendenze compassionevoli, ma quando parliamo delle nostre opinioni, delle cose che io penso o che tu pensi sulla politica o la religione, allora corriamo il rischio di azzuffarci. Ricordo un film che vidi a Londra qualche anno fa. Cercava di presentare i russi in modo umano, mostrando le donne russe con i bambini in braccio e gli uomini russi che andavano a far picnic con i loro figli. A quei tempi era difficile che si descrivessero i russi in quel modo, poiché la propaganda occidentale li descriveva sempre come mostri titanici o gelidi serpenti a sangue freddo; non si pensava mai a loro come ad esseri umani. Se volete uccidere qualcuno dovete toglierlo dal contesto 'umano'; non è facile uccidere qualcuno quando sapete che soffre come voi. Dovete pensare che sia gelido, immorale, stupido e cattivo, e che, tutto sommato, sia meglio sbarazzarsene. Dovete pensare che è un tipo crudele e che è un bene distruggere la cattiveria. E' questo atteggiamento che fornisce la giustificazione ai bombardamenti e

agli sterminii. Ma non si potrà agire in quella maniera se si tiene presente il comune legame della sofferenza.

La Prima Nobile Verità non è una cupa asserzione metafisica, che proclama che tutto è sofferenza. C'è una grande differenza tra una dottrina metafisica in cui si asserisce qualcosa circa l'Assoluto ed una Nobile Verità, che è una riflessione. Una Nobile Verità è una verità su cui riflettere; non è un assoluto; non è l'Assoluto. E' qui dove gli Occidentali rimangono confusi, poiché interpretano questa Nobile Verità come una specie di verità metafisica del Buddismo. Ma non si deve affatto intenderla così.

La Prima Nobile Verità non è una affermazione assoluta, ma fa parte delle Quattro Nobili Verità, che sono la via della non sofferenza. Non si può avere sofferenza assoluta e poi avere una via d'uscita. Non è sensato. Eppure vi è gente che estrapolando la Prima Nobile Verità, dice che il Buddha ha insegnato che tutto è sofferenza.

La parola pali *dukkha* significa '(qualcosa) incapace di soddisfare' oppure 'incapace di resistere o durare': quindi mutevole, incapace di soddisfarci completamente o di farci felici. Così è il mondo dei sensi, solo una vibrazione nella natura. Sarebbe infatti terribile se noi trovassimo soddisfazione nel mondo dei sensi, perché allora non cercheremmo di trascenderlo; saremmo legati ad esso. Invece, man mano che ci risvegliamo a *dukkha*, cominciamo a cercare una via d'uscita, per non essere più intrappolati nella coscienza dei sensi.

## **SOFFERENZA E ILLUSIONE DI UN SE'**

E' importante riflettere sulla formulazione della Prima Nobile Verità. E' enunciata molto chiaramente: "C'è la sofferenza" e non "Io soffro". Psicologicamente è un modo molto efficace di esprimersi. Tendiamo ad interpretare le sofferenze come "Io sto soffrendo. Soffro molto – e non voglio soffrire". Questo è il modo in cui la nostra mente condizionata pensa.

"Io sto soffrendo" porta all'idea di "Io sono qualcuno che sta soffrendo molto. Questa sofferenza è mia; io ho avuto tante sofferenze nella mia vita". Quindi comincia l'intero processo di identificarsi con se stessi e con la propria memoria. Cominciate a ricordare cosa vi è capitato da bambini... e così via.

Invece dobbiamo vedere che non c'è qualcuno che ha delle sofferenze. Se vediamo semplicemente che "c'è la sofferenza", allora questa non è più una sofferenza personale. Non è: "Oh povero me, perché devo soffrire così tanto!? Che ho fatto per meritarmelo? Perché devo invecchiare? Perché devo avere dolore, sofferenza, angoscia e disperazione? Non è giusto! Non lo voglio. Voglio solo felicità e sicurezza". Questo tipo di ragionamento viene dall'ignoranza, che complica ulteriormente la situazione e sfocia in problemi di personalità.

Per poter lasciare andare la sofferenza dobbiamo prima esserne coscienti, ammetterla nella coscienza. Ma l'ammissione, nella meditazione buddhista, non viene da una posizione del tipo: "io sto soffrendo", ma piuttosto "c'è la presenza della sofferenza". Infatti non dobbiamo cercare di identificarci con il problema, ma semplicemente riconoscere che ce n'è uno. E' sbagliato pensare in termini di: "sono una persona arrabbiata; mi arrabbio così facilmente; come posso eliminare la mia rabbia?" In questo modo si evidenziano tutti gli assunti che ci fanno credere nella presenza di un *Io* personale. Da questo punto di vista è difficile avere una prospettiva corretta. Tutto diventa confuso, perché la sensazione dei *miei* problemi o dei *miei* pensieri mi porta a reprimerli o a dare giudizi su di essi o a criticare me stesso. Tendiamo ad afferrare e ad identificarci piuttosto che a osservare, a essere testimoni, a comprendere le cose così come sono. Quando si ammette semplicemente che c'è

un certo senso di confusione, che c'è dell'avidità o dell'ira, questa stessa ammissione è un'onesta riflessione su ciò che è; così facendo, togliete tutti gli assunti sottintesi – o almeno li indebolite.

Quindi non aggrappatevi a queste cose come a difetti personali, ma contemplatele costantemente come impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé. Continuate a riflettere, vedendole così come sono. La tendenza è di vedere la vita partendo dall'assunto che "questi sono i *miei* problemi" – e ci si sente molto onesti e franchi nell'ammetterlo! Ma così facendo si tende sempre più a riaffermare questa visuale, che parte dall'assunto sbagliato. Anche questo punto di vista però è impermanente, insoddisfacente e privo di un sé.

"C'è la sofferenza" è il riconoscimento molto chiaro e preciso che in quel momento vi è una sensazione di infelicità. Può andare dall'angoscia e disperazione a una mera irritazione; *dukkha* non vuol dire per forza grave sofferenza. Non dovete essere brutalizzati dalla vita, non dovete uscire da Auschwitz o Belsen per dire che c'è la sofferenza. Perfino la Regina Elisabetta può dire: "C'è la sofferenza". Sono certo che anche lei ha momenti di grande angoscia e disperazione o, almeno, momenti di irritazione.

L'esperienza del mondo sensoriale avviene per mezzo delle sensazioni, e ciò significa che viviamo sempre tra il piacere e la pena, cioè nel dualismo del *samsara*. E' come essere esposti e molto vulnerabili, poiché reagiamo a tutto ciò con cui il corpo ed i sensi entrano in contatto. E' così che vanno le cose. Questa è la conseguenza della nascita.

## **NEGARE LA SOFFERENZA**

Di solito non vogliamo riconoscere la sofferenza, vogliamo solo eliminarla. Appena sorge un problema o un guaio, la tendenza dell'essere umano non risvegliato è quella di sbarazzarsene o sopprimerlo. E si può vedere come la società moderna sia tutta tesa a cercare piaceri e gioie in ciò che è nuovo, eccitante, romantico. Tendiamo a dare importanza alla bellezza ed ai piaceri della gioventù e ad accantonare i lati brutti della vita, come vecchiaia, malattia, morte, noia, disperazione e depressione. Quando ci troviamo di fronte a ciò che non vogliamo, ce ne allontaniamo per cercare ciò che ci piace. Se proviamo noia, andiamo a fare qualcosa di interessante. Se ci sentiamo spaventati, cerchiamo di trovare qualche sicurezza. E' una cosa assolutamente normale! Siamo sottoposti a questo principio di piacere/dolore, a cui consegue attrazione/repulsione. Quindi, se la mente non è ricettiva, è forzatamente selettiva: sceglie ciò che ama e tenta di sopprimere ciò che non ama. E così dobbiamo sopprimere una gran parte della nostra esperienza, poiché molte cose che sperimentiamo sono inevitabilmente spiacevoli.

Se capita qualcosa di spiacevole, diciamo: "Vattene!" Se qualcuno ci ostacola, diciamo "Eliminiamolo!" Spesso si può notare questa tendenza nel comportamento dei governanti... E' tremendo pensare a che tipo di persone ci governano, gente ancora ignorante e poco illuminata. E' la mente ignorante che pensa allo sterminio: "Ecco una zanzara; uccidila!" "Quelle formiche stanno invadendo la stanza; uccidile con lo spray!" In Inghilterra c'è un'associazione chiamata Rent-o-Kil. Non so se sia una specie di mafia all'inglese o altro; comunque è specializzata nell'eliminazione dei "flagelli", comunque si voglia interpretare l'espressione *'eliminare i flagelli'*.

## MORALITA' E COMPASSIONE

Dobbiamo avere dei precetti, quali "mi asterrò dall'uccidere intenzionalmente", proprio perché il nostro istinto è quello di uccidere: se si trova qualcosa sulla nostra strada, lo uccidiamo. E questo lo si può osservare bene nel mondo animale. Noi stessi siamo delle creature predatorie; pensiamo di essere civilizzati, ma la nostra è una storia di sangue, in senso letterale. E' piena di infiniti massacri e di giustificazioni per ogni genere di iniquità perpetrate contro gli altri esseri umani (per non parlare degli animali) e tutto ciò a causa di questa ignoranza di base, di questa mente umana che non sa riflettere e che ci dice di eliminare tutto ciò che ci ostacola.

Ma con la riflessione possiamo cambiare; possiamo trascendere questo istintivo, animalesco tipo di comportamento. Non siamo più dei burattini che cercano di conformarsi alle leggi e di non uccidere solo per paura della punizione. Ora ci prendiamo in pieno le nostre responsabilità. Rispettiamo la vita delle altre creature, anche degli insetti o di creature che non ci piacciono. Pochi amano le zanzare o le formiche, ma dobbiamo riflettere sul fatto che anch'esse hanno il diritto di vivere. Questa è una riflessione della mente; non è una mera reazione come quella che ci fa dire: "Dov'è lo spray?"

Anche a me non fa piacere vedere le formiche girare per il pavimento; la mia prima reazione è: "Dov'è l'insetticida?". Ma poi la mente riflessiva mi fa comprendere che quelle creature, anche se mi danno fastidio e vorrei che se ne andassero, hanno comunque il diritto di vivere. Questa è la riflessione della mente umana.

La stessa cosa dovrebbe capitare per gli stati mentali spiacevoli. Quindi, se state sperimentando della rabbia, invece di dire: "Eccomi di nuovo arrabbiato!", cercate di riflettere: "C'è della rabbia". La stessa cosa con la paura. Se cominciate a vederla come la paura 'di mia madre' o 'di mio padre' o 'del mio cane' o 'mia', allora tutto diventa un'intricata ragnatela formata da varie creature, da una parte relazionate tra loro in modo confuso, e dall'altra apparentemente prive di ogni connessione. A questo punto è difficile avere una vera comprensione. Eppure la paura in questo individuo o in quel cane randagio è la stessa. 'C'è la paura' e basta. La paura che ho sperimentato non è diversa da quella degli altri. E allora avremo compassione anche per un vecchio cane randagio. Capiremo che la paura è orribile sia per noi che per il cane. Il dolore che lui prova, quando gli si tira un calcio è lo stesso dolore che provate voi quando qualcuno vi prende a calci. Il dolore è solo dolore, il freddo è solo freddo, la rabbia è solo rabbia. Niente è mio, si deve vedere soltanto che "c'è il dolore". Questo è un buon modo di pensare, ci aiuta a vedere le cose più chiaramente, invece di rinforzare l'idea di un sé personale. Quindi, dopo aver riconosciuto lo stato di sofferenza – "c'è la sofferenza" – sorge la seconda intuizione della Prima Nobile Verità: "Deve essere compresa". Questa sofferenza deve essere esplorata.

## ESPLORARE LA SOFFERENZA

Vi prego di cercare di comprendere *dukkha*: guardare veramente, *con-prendere* ed accettare la sofferenza. Cercate di comprenderla quando sentite un dolore fisico, o disperazione, angoscia, odio, avversione – qualsiasi forma prenda, qualsiasi connotato abbia, che sia lieve o forte. Questo insegnamento non significa che per essere illuminati dovete essere assolutamente e totalmente infelici. Non dovete aspettarvi di perdere tutto o di essere torturati; significa invece saper vedere la sofferenza – anche se sotto forma di un lieve senso di scontento – e comprenderla.

E' facile trovare un capro espiatorio per i propri problemi. "Se mia madre mi avesse amato veramente o se quelli intorno a me fossero stati saggi e veramente interessati a farmi vivere in un ambiente giusto, io non avrei tutti i problemi affettivi che ho adesso!" E' proprio una sciocchezza!

Eppure è così che alcuni pensano, ritenendo di essere infelici e confusi perché non sono stati trattati nel modo giusto. Ma secondo la Prima Nobile Verità, anche se avessimo avuto una vita piuttosto infelice, ciò a cui dobbiamo guardare non è la sofferenza che ci è venuta da quel tipo di vita, ma quella che sviluppiamo nella nostra mente pensando a quella sofferenza passata. E questo è il risveglio, è il risveglio alla Verità della sofferenza. Ed è una Nobile Verità perché non getta più la colpa della sofferenza che stiamo provando sugli altri. L'approccio buddhista è infatti diverso da quello delle altre religioni, perché l'enfasi viene posta sulla liberazione dalla sofferenza attraverso la saggezza, piuttosto che per mezzo dell'unione con Dio o di una particolare condizione estatica di beatitudine.

Con ciò non voglio dire che gli altri non siano *mai* la sorgente della nostra frustrazione o irritazione, ma ciò che voglio sottolineare qui è la nostra reazione abituale a ciò che capita nella vita. Se qualcuno si comporta male con noi oppure cerca volutamente e malignamente di nuocerci e noi pensiamo che sia quella persona a farci soffrire, allora non abbiamo capito ancora la Prima Nobile Verità. Anche se qualcuno vi strappa le unghie o vi tortura in altro modo e voi pensate che state soffrendo a causa di quella persona, non avete capito la Prima Nobile Verità. Comprendere la sofferenza è capire chiaramente che la vera sofferenza sta nella nostra reazione (pensando, ad esempio, "ti odio") alla persona che ci sta strappando le unghie. Sentirsi strappare le unghie è doloroso, fa molto male, ma la sofferenza vera è abbinata al "ti odio" o "come puoi farmi questo?" o "non te lo perdonerò mai".

Non attendete però che qualcuno vi strappi le unghie per praticare la Prima Nobile Verità: cominciate con piccole cose come quando qualcuno vi ignora o è scortese con voi. Se vi sentite frustrati perché qualcuno vi ha evitato o offeso, potete cominciare a lavorare con questo. Vi sono molte occasioni durante la giornata in cui capita di sentirsi offesi o arrabbiati. Possiamo sentirci urtati anche semplicemente da come uno cammina o guarda. Talvolta noterete di essere irritati solo per il modo in cui uno si muove o perché non fa ciò che dovrebbe fare; ci si può risentire parecchio anche per inezie di questo genere. Quella persona non vi ha fatto alcun male, non vi ha strappato le unghie, eppure soffrite. Se non riuscite ad osservare la vostra sofferenza in situazioni così semplici, non sarete mai in grado di essere tanto eroici da guardarla mentre qualcuno vi sta veramente strappando le unghie.

Dobbiamo lavorare con le piccole insoddisfazioni della vita quotidiana e osservare quando ci sentiamo irritati o offesi dai vicini, dalle persone con cui viviamo, dai politici, dal modo in cui vanno le cose o anche da noi stessi. Sappiamo che questa insoddisfazione va compresa e la nostra pratica sarà di guardare a questa sofferenza come ad un oggetto e comprendere: "questa è la sofferenza". In tal modo avremo la comprensione intuitiva della sofferenza.

## **PIACERE E DISPIACERE**

Talvolta dovremmo chiederci: dove ci ha portato questa ricerca edonistica del piacere fine a se stesso? Sono passati tanti anni, ma l'umanità è più felice? Sembra che oggi tutti abbiano la libertà di fare ciò che vogliono con droghe, sesso, viaggi, ecc.: tutto è permesso, niente è proibito. Vengono puniti solo coloro che si comportano in modo particolarmente violento o particolarmente osceno. Eppure, essersi lasciati andare ad ogni impulso, ci ha reso più contenti e rilassati? In effetti ci ha portato ad essere molto egoisti: non pensiamo al peso che potrebbero avere le nostre azioni sugli altri. Abbiamo la tendenza a pensare soltanto a noi stessi: io e la *mia* felicità, la *mia* libertà, i *miei* diritti. In tal modo divento terribilmente nocivo, causa di frustrazione, dispiacere e dolore per la gente intorno a me. Se credo di poter fare tutto ciò che voglio o dire tutto ciò che mi viene in mente anche a spese degli altri, allora non sarò altro che una persona negativa per la società.

Quando prevale "ciò che voglio io", quando vogliamo godere di tutti i piaceri della vita, inevitabilmente saremo frustrati, perché la vita ci apparirà senza speranza e tutto ci sembrerà andare storto. Saremo sballottati dalla vita, sempre in preda alla paura ed al desiderio. Anche se avessimo tutto ciò che vogliamo, ci sembrerà sempre che manchi qualcosa, che la situazione sia incompleta. Anche quando la vita va al meglio, c'è sempre questo senso di sofferenza, assillati da qualcosa da fare, paure da vincere, dubbi da superare.

A me, ad esempio, sono sempre piaciuti i bei paesaggi. Durante un ritiro in Svizzera, sono andato a vedere delle bellissime montagne ed ho notato che provavo un senso di pena, perché c'era quella grande bellezza, un continuo susseguirsi di posti meravigliosi. Volevo trattenere tutto, dovevo stare pronto e all'erta per poter consumare tutto con gli occhi. E' stata un'esperienza logorante! Quello non era forse *dukkha*?

Ho scoperto che se faccio qualcosa senza consapevolezza – anche qualcosa di innocuo come guardare delle montagne bellissime – se cerco di afferrare qualcosa, ho una sensazione di disagio. Come si fa ad impadronirsi dello Jungfrau o dello Eiger?! Al massimo, si può farne una foto, cercando di catturare il tutto su un pezzo di carta. Questo è *dukkha*: voler afferrare qualcosa che è bello per non sapersene separare. Questa è sofferenza.

Sofferenza è anche trovarsi in situazioni spiacevoli. Per esempio, non mi è mai piaciuto girare con la metropolitana e mi dico: "Non voglio andare in metropolitana, con tutti quei posters e quelle orribili stazioni. Non mi piace ammassarmi in quei vagoni sotto terra". La trovo un'esperienza orribile. Allora comincio ad ascoltare quella voce lagnosa che esprime la sofferenza di non voler stare con qualcosa di spiacevole. La osservo, poi lascio andare tutto in modo da stare con il brutto e lo spiacevole, senza soffrirne. Vedo che semplicemente è *così* e che va tutto bene. Non bisogna crearsi dei problemi, sia sostando in una squallida stazione della metropolitana sia guardando uno splendido paesaggio. Le cose sono come sono, e noi possiamo riconoscerle ed apprezzarle nel loro flusso mutevole senza aggrapparci ad esse. Attaccamento è voler trattenere qualcosa che ci piace; è volerci liberare da ciò che non ci piace o voler qualcosa che non abbiamo.

Possiamo soffrire parecchio a causa degli altri. Ricordo che in Thailandia avevo spesso pensieri negativi verso uno dei monaci. Lui faceva qualcosa ed io pensavo: "non dovrebbe farlo". Diceva qualcosa e io pensavo "non dovrebbe dirlo". Avevo sempre in mente quel monaco e anche se andavo altrove mi portavo sempre appresso l'idea di quel monaco e con la percezione sorgevano le stesse reazioni: "Ti ricordi quando lui ha detto questo o ha fatto quello?" e "Non avrebbe dovuto dire questo o fare quello".

Avendo trovato un maestro come Ajahn Chah, ricordo che volevo che fosse perfetto e pensavo: "E' un maestro meraviglioso, proprio fantastico!" Ma poteva capitare che facesse qualcosa che mi irritava ed allora pensavo: "Non voglio che faccia niente che mi irriti perché voglio pensare a lui come ad un essere perfetto" ed era come dire: "Ajahn Chah, sii *sempre* meraviglioso per me. Non fare *mai* qualcosa che possa far sorgere pensieri negativi nella mia mente". Insomma, anche quando si trova qualcuno che si ama e si rispetta c'è la sofferenza dell'attaccamento. Inevitabilmente farà o dirà qualcosa che noi non approviamo o che non ci piace, creandoci qualche dubbio, e allora soffriamo.

Una volta giunsero parecchi monaci americani nel nostro monastero di Wat Pah Pong nel nord della Thailandia. Erano molto critici e sembravano vedere solo ciò che era sbagliato. Non pensavano che Ajahn Chah fosse un buon maestro e a loro il monastero non piaceva. Sentii una gran rabbia perché stavano criticando qualcosa che io amavo. Ero indignato e pensavo: "Se non vi piace, andatevene. Lui è il miglior maestro del mondo e se non riuscite a capirlo, allora andatevene!" Questo tipo di

attaccamento – essere totalmente devoti – è sofferenza, perché se qualcuno critica colui che amate vi sentite indignati e arrabbiati.

## INTUIZIONE DELLE SITUAZIONI

Talvolta si ha un'intuizione nei momenti più inaspettati. Mi capitò a Wat Pah Pong. La regione nord-orientale della Thailandia non è il posto più bello e piacevole del mondo con le sue foreste rade e le distese piatte; inoltre vi fa un caldo terribile; dovevamo uscire a metà pomeriggio a spazzare le foglie dai numerosi lunghi sentieri. Passavamo l'intero pomeriggio sotto il sole cocente, sudando e spazzando le foglie con scope rudimentali; questo era uno dei nostri compiti e non mi piaceva per niente. Pensavo: "Non voglio farlo; non sono venuto qui per ripulire i sentieri dalle foglie; inoltre fa caldo e io ho la pelle chiara; potrei prendere il cancro della pelle, stando fuori con un clima così caldo".

Un pomeriggio stavo lì fuori, tremendamente avvilito e pensavo: "Ma che sto facendo qui? Perché sono venuto? Perché continuo a rimanerci?" Stavo lì con la mia scopa in mano, privo completamente di forze, odiando tutti e compiangendomi. In quel momento apparve Ajahn Chah, mi sorrise e disse: "Wat Pah Pong è una gran sofferenza, vero?" e se ne andò. Io pensai: "Perché ha detto così?" e poi: "ma in fondo non è così male!". Il suo intervento mi portò a riflettere: "Spazzare le foglie è veramente così spiacevole?...No, non lo è. E' una cosa neutra; scopare via le foglie non è né questo né quello... E' proprio così terribile sudare? E' un'esperienza triste, umiliante? E' veramente così terribile come io la sto immaginando?... No, sudare fa bene, è una cosa assolutamente naturale. E io non ho il cancro della pelle e la gente di Wat Pah Pong è molto simpatica. Il maestro è una persona molto gentile e saggia. I monaci mi hanno sempre trattato bene. I laici mi danno cibo e... di che cosa mi sto lamentando?".

Riflettendo sull'esperienza di essere lì, pensai: "Sto bene. La gente mi rispetta, sono trattato bene. Ricevo insegnamenti da persone gentili in un bellissimo paese. Non c'è niente di sbagliato, eccetto che *in me*; mi sto facendo tutti questi problemi perché non voglio sudare e non ho voglia di ripulire i sentieri dalle foglie". Improvvisamente ebbi un'intuizione molto chiara: percepii qualcosa in me che si lamentava sempre, criticava e mi impediva di darmi, di offrirmi completamente alle varie situazioni, agli eventi.

Un'altra esperienza da cui trassi insegnamento fu l'abitudine di lavare i piedi dei monaci anziani quando tornavano dal giro di elemosina. Avevano camminato a piedi nudi nei villaggi e nella melma dei campi di riso. Fuori dalla sala da pranzo c'erano delle bacinelle per lavarsi, ma quando appariva Ajahn Chah tutti i monaci – circa una ventina o una trentina – correvano fuori e lavavano i piedi di Ajahn Chah. La prima volta che vidi ciò, pensai: "Io non farò mai una cosa del genere!" Il giorno dopo trenta monaci si precipitarono a lavare i piedi di Ajahn Chah, appena questi apparve e io pensai: "Che stupidaggine. Trenta uomini che lavano i piedi di uno solo! Io non lo farò mai!" Il giorno dopo, la reazione fu ancora più violenta... Trenta uomini si precipitarono a lavare i piedi di Ajahn Chah e..."E' una cosa che mi fa proprio arrabbiare, mi sono stufato. Mi sembra la cosa più stupida che abbia mai visto: trenta uomini che accorrono a lavare i piedi di un solo uomo! Forse lui pensa di meritarlo; si sta veramente costruendo un ego immenso. Probabilmente ha un ego enorme, con tutta quella gente che gli lava i piedi ogni giorno. Io non lo farò mai!".

Stavo lasciando che una forte reazione, una reazione esagerata, crescesse in me. Ero seduto lì triste ed arrabbiato. Guardavo i monaci e pensavo: "Mi sembrano tutti stupidi. Non so che sto facendo qui!"

Ma poi cominciai a pensare: "E' proprio brutto stare in questo stato d'animo. Cosa c'è che mi fa arrabbiare? Loro non mi hanno costretto a farlo. E' tutto a posto. Non c'è niente di strano che trenta uomini lavino i piedi di uno solo. Non è una cosa immorale o cattiva e forse ne sono addirittura contenti; forse lo vogliono fare, forse è giusto farlo... Forse dovrei farlo anch'io". Il giorno dopo, trenta e *uno* monaci corsero fuori a lavare i piedi di Ajahn Chah. E dopo non ebbi più problemi, mi sentivo bene, era finito quel tormento dentro di me.

E' importante riflettere sulle cose che suscitano in noi indignazione o rabbia: c'è veramente qualcosa di sbagliato in loro oppure siamo noi a creare *dukkha* intorno ad esse? Solo allora potremo capire i problemi che noi stessi ci creiamo nella nostra vita e che portiamo in quella degli altri.

Con la consapevolezza saremo in grado di affrontare tutte le situazioni della vita: l'eccitamento e la noia, la speranza e la disperazione, il piacere e il dolore, l'attrazione e la ripulsa, l'inizio e la fine, la nascita e la morte. La nostra mente sarà in grado di accettare l'intera esperienza, invece che accoglierne solo la parte piacevole e sopprimere quella spiacevole. Questo processo di consapevolezza significa andare incontro a *dukkha*, osservare *dukkha*, ammettere *dukkha*, riconoscere *dukkha* in tutte le sue manifestazioni. Solo allora perderete l'abitudine di reagire nel solito modo: o con compiacimento o con repulsione. Potrete così sopportare meglio il dolore, potrete essere più pazienti verso di esso.

Questi non sono insegnamenti fuori dalla portata della nostra esperienza. Anzi, sono riflessioni sulle nostre esperienze reali, e non complicati intellettualismi. Cercate quindi di andare sempre avanti, senza fossilizzarvi nell'abitudine. Per quanto tempo continuerete a sentirvi colpevoli per errori o fallimenti del passato? Avete intenzione di trascorrere la vostra vita ripensando alle cose che vi sono capitate, a specularvi sopra, ad analizzarle? Certe volte si diventa così complicati! Se indulgete ai ricordi, ai punti di vista, alle opinioni, rimarrete sempre ancorati al mondo, senza trascenderlo.

Potrete superare questo ostacolo se saprete usare l'insegnamento nel modo giusto. Dite a voi stessi: "Non intendo essere più preso in questo meccanismo; rifiuto di prendere parte a questo gioco e di lasciarmi andare a questo atteggiamento". Cominciate a porvi nella posizione di 'conoscere': "So che questo è *dukkha*, che c'è *dukkha*". E' molto importante risolversi ad andare dove sta la sofferenza e a dimorare in essa. E' solo esaminando e confrontandosi con la sofferenza che si può sperare di raggiungere la folgorante intuizione che fa dire: "Ora so!" Questa conoscenza di *dukkha* è la comprensione profonda della Prima Nobile Verità.

## **LA SECONDA NOBILE VERITA'**

*Qual'è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza? E' la brama che dà luogo ad una nuova rinascita e, legata alla voluttà e al desiderio, trova nuovi piaceri ora qui ora là, ossia: brama del piacere dei sensi, brama di esistenza, brama di non-esistenza. Da dove questa brama sorge e prende vigore? Ovunque vi siano delle cose che sembrano dilettevoli e gratificanti, da lì questa brama sorge e prende vigore. C'è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza. Questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Questa Nobile Verità deve essere compresa a fondo abbandonando l'origine stessa della sofferenza... Questa Nobile Verità è stata compresa a fondo abbandonando l'origine stessa della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.*

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Seconda Nobile Verità, nei suoi tre aspetti, enuncia: "C'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio. Bisogna lasciare andare il desiderio. Il desiderio è stato abbandonato".

La Seconda Nobile Verità dice che vi è un'origine della sofferenza e che l'origine della sofferenza è l'attaccamento ai tre tipi di desiderio: desiderio per il piacere dei sensi (*kama tanha*), desiderio di essere o divenire (*bhava tanha*) e desiderio di non essere (*vibhava tanha*). Questo è ciò che afferma la Seconda Nobile Verità, la sua tesi, (*pariyatti*). Ciò che va contemplato è: l'origine della sofferenza sta nell'attaccamento al desiderio.

### TRE TIPI DI DESIDERIO

Il desiderio, o *tanha* in Pali, è una cosa importante da capire. Che cos'è il desiderio? E' molto facile comprendere cosa sia *kama tanha*. Questo tipo di desiderio è alla ricerca del piacere dei sensi, per mezzo del corpo o dei sensi, sempre inseguendo ciò che eccita o diletta i sensi: questo è *kama tanha*.

Contemplate cosa avviene quando si sente il desiderio di un piacere. Per esempio, state mangiando, siete affamati e il cibo è delizioso; se siete consapevoli di volerne ancora, osservate questa sensazione mentre assaggiate qualcosa di piacevole e osservate voi stessi mentre ne volete ancora. Ma vi prego di non fermarvi a credermi sulla parola, provate voi stessi. Non pensate di saperlo perché è stato così nel passato. Provatelo mentre state mangiando. Assaggiate qualcosa di buono e osservate cosa capita: viene il desiderio di averne di più. Questo è *kama tanha*.

Contempliamo ora la sensazione di voler divenire qualcun'altro. Se c'è ignoranza, quando non cerchiamo qualcosa di buono da mangiare o qualche dolce musica da ascoltare, allora veniamo attirati nella sfera dell'ambizione o del traguardo da raggiungere: questo è il desiderio di *divenire*. Siamo invischiati nella frenesia di diventare felici, nella ricerca della salute perfetta; oppure cerchiamo di rendere importante la nostra vita impegnandoci a raddrizzare il mondo! Notate questa sensazione di voler diventare qualcosa di diverso da ciò che siete ora.

Ascoltate la *bhava tanha* della vostra vita: "Voglio praticare la meditazione per liberarmi del dolore. Voglio diventare illuminato. Voglio diventare un monaco od una monaca. Voglio diventare un illuminato rimanendo laico. Voglio avere una moglie, dei figli, una professione. Voglio godermi il mondo dei sensi senza dover rinunciare a niente; anzi, diventando anche un *arahant*."

Quando però ci sentiamo falliti nella nostra ricerca di diventare qualcun'altro, allora desideriamo *liberarci* di qualcosa. A questo punto fermiamoci a contemplare *vibhava tanha*, il desiderio di liberarsi da qualcosa: "Voglio liberarmi dalle mie sofferenze. Voglio liberarmi dalla mia rabbia. Ho tanta rabbia e me ne voglio liberare. Voglio liberarmi dalla gelosia, dalla paura, dall'ansietà". Prendetene nota di tutti questi "voglio" come di una riflessione su *vibhava tanha*. La contempliamo all'interno di noi, mentre vuole liberarsi da qualcosa: non cerchiamo di liberarci da *vibhava tanha*, non stiamo prendendo posizione contro il desiderio di liberarci dalle cose né incoraggiamo questo desiderio. Cerchiamo solo di riflettere: "E' così; questa è la sensazione che si prova quando ci si vuol liberare da qualcosa o quando mi impongo di superare la mia rabbia o uccidere il Diavolo o liberarmi dall'avidità – per potere infine divenire... ". In questo modo, notiamo che 'diventare' e 'liberarsi da' sono modi di pensare molto simili.

Ricordatevi che le tre categorie di *kama tanha*, *bhava tanha* e *vibhava tanha* sono solo dei modi di contemplare il desiderio. Non sono differenti forme di desiderio, semplicemente diversi aspetti di esso.

La seconda intuizione sulla Seconda Nobile Verità è: "Il desiderio deve essere lasciato andare". Ecco come il 'lasciare andare' entra nella nostra pratica. Avete l'intuizione che dovete lasciare andare, ma questa intuizione non è un desiderio di lasciare qualcosa. Se non siete saggio e veramente riflessivo di mente, tenderete ad avere il solito atteggiamento: "voglio sbarazzarmi di, voglio lasciare andare tutti i miei desideri", ma questo è continuare a desiderare. Potete però fermarvi a riflettere: potete osservare il desiderio di liberarvi di qualcosa, il desiderio di divenire o il desiderio di piaceri sensuali; soltanto comprendendo questi tre tipi di desiderio, potrete liberarvene.

La Seconda Nobile Verità non vi chiede di pensare "ho molti desideri sensuali", oppure "sono molto ambizioso, sono completamente immerso nel *bhava tanha*", oppure "sono un perfetto nichilista, non mi piace nulla, non vedo che *vibhava tanha*, ecco cosa sono!". No, la Seconda Nobile Verità non va presa così; ci chiede di non identificarci con i desideri; solo di riconoscerli.

Avevo preso l'abitudine di passare molto tempo ad osservare quanta parte della mia pratica fosse desiderio di diventare qualcosa. Per esempio, quanta parte delle buone intenzioni della mia pratica meditativa di monaco tendesse al fatto di venire apprezzato, quanta parte dei miei rapporti con gli altri monaci o monache o con i laici avesse a che fare col fatto di voler essere apprezzato ed approvato. Cioè quanta *bhava tanha*, quanto desiderio di lode e di successo, ci fosse in me. Come monaci, si ha *bhava tanha* di volere che la gente comprenda e apprezzi pienamente il Dhamma. Anche questi semplici, seppur nobili desideri, sono *bhava tanha*.

C'è poi *bhava tanha* anche nella vita spirituale ed è facile sentirsi fieri di averla: "Voglio liberarmi da queste impurità, annullarle, sterminarle". Ascoltavo me stesso pensare: "Voglio liberarmi dal desiderio. Voglio liberarmi dalla rabbia. Non voglio più provare paura o gelosia. Voglio essere coraggioso. Nel mio cuore voglio che ci sia solo gioia e serenità".

Ma la pratica del Dhamma non significa odiare se stessi perché si hanno simili pensieri, ma vederli come condizionamenti della mente. Sono impermanenti. I desideri non sono noi, ma sono la via attraverso cui noi tendiamo a reagire, per ignoranza, quando non abbiamo capito le Quattro Nobili Verità nei loro tre aspetti. E tendiamo a reagire in questo modo in ogni occasione. Sono normali reazioni dovute all'ignoranza.

Ma non dobbiamo continuare a soffrire. Non siamo inermi vittime del desiderio; possiamo lasciare che il desiderio sia quello che è, cominciando così a lasciarlo andare.

Il desiderio ha potere su di noi e ci trascina se ci attacchiamo ad esso, se gli crediamo o se vi reagiamo contro.

## **L'ATTACCAMENTO E' SOFFERENZA**

Di solito noi consideriamo la sofferenza come un sentimento, ma un sentimento non è sofferenza: è l'attaccamento al desiderio che è sofferenza. Il desiderio non causa sofferenza; la causa della sofferenza è l'attaccamento al desiderio. E' bene contemplare e riflettere su questa affermazione, ognuno dal punto di vista di una propria esperienza individuale. Indagate sul desiderio e riconoscelo per quello che è. Dovete imparare a capire ciò che è naturale ed importante per la sopravvivenza e ciò che non lo è. A volte siamo così concentrati sulle idee che pensiamo che persino il bisogno di cibo sia un desiderio da cui dobbiamo liberarci, ma è una cosa ridicola. Il Buddha non era né un idealista né un moralista; non cercava di condannare niente; cercava solo di risvegliarci alla verità in modo che potessimo vedere le cose chiaramente.

Una volta che ci sia questa chiarezza e correttezza di vedute, non ci sarà più sofferenza. Continuerete a sentire fame, continuerete ad avere bisogno di cibo, senza che ciò diventi un desiderio. Il cibo è un'esigenza naturale del corpo. Il corpo non è il mio io, ha bisogno di cibo, altrimenti si indebolirà e morrà. Questa è la natura del corpo e non vi è nulla di sbagliato in essa. Se, per eccesso di intellettualismo e rigore, ci identifichiamo con il nostro corpo, la fame diventa un problema, poiché pensiamo che sia un bene astenersene: questa non è saggezza, è solo follia.

Quando vedete chiaramente l'origine della sofferenza, capite che il problema è l'attaccamento al desiderio, non il desiderio in sé. L'attaccamento porta ad ingannarsi, poiché si pensa che il desiderio sia veramente "me" o "mio". "Questi desideri sono me e allora c'è qualcosa di sbagliato in me che ho questi desideri". Oppure: "Non mi piace come sono, devo cambiare e diventare qualcos'altro". Oppure: "Devo sbarazzarmi di quella certa cosa prima di diventare quello che voglio essere". Tutto ciò è desiderio. Ascoltatelo, osservatelo soltanto, senza dire se è bello o brutto, semplicemente riconoscendolo per ciò che è.

## LASCIARE ANDARE

Nel momento che contempliamo i desideri e li ascoltiamo, non ne siamo più attaccati; li lasciamo semplicemente essere ciò che sono. In questo modo sperimentiamo che il desiderio, origine della sofferenza, può essere messo da parte e lasciato andare.

Come si fa a lasciar andare le cose? Lasciandole essere quello che sono; ciò non vuol dire annullarle o cacciarle via, ma piuttosto prenderne nota e lasciarle stare. Con la pratica del lasciare andare ci renderemo conto che vi è un'origine della sofferenza, cioè l'attaccamento al desiderio, e che dobbiamo lasciar andare i tre tipi di desiderio. Poi capiremo di aver lasciato andare questi desideri: non c'è più alcun attaccamento ad essi.

Quando trovate in voi dell'attaccamento, ricordatevi che "lasciar andare" non significa "liberarsi di" o "buttar via". Se io ho in mano un orologio e voi mi dite "lascia andare" non vuol dire "buttalo". Posso pensare di doverlo buttare perché ne sono attaccato, ma ciò significa desiderio di sbarazzarmene. Abbiamo la tendenza a credere che liberarsi di un oggetto vuol dire liberarsi dall'attaccamento ad esso. Ma se riesco a contemplare l'attaccamento, la brama per l'orologio, capisco che non vi è ragione di sbarazzarsene – in fondo è un buon orologio, segna bene il tempo e non è pesante da portare addosso. Il problema non è l'orologio, il problema è l'attaccamento ad esso. Cosa devo dunque fare? Lascialo andare, mettilo da parte: posalo senza alcuna avversione. Poi potrai riprenderlo, guardare che ora è e riporlo.

Ora applicate questa stessa "intuizione sul lasciare andare" al desiderio per i piaceri sensuali. Per esempio, volete divertirvi; come potete mettere da parte questo desiderio senza avversione? Semplicemente riconoscendo il desiderio senza giudicarlo. A questo punto contemplate la vostra voglia di liberarvi di esso – poiché vi sentite colpevoli di avere un simile desiderio – e poi mettetelo da parte. Quando vedrete la cosa così com'è, riconoscendo che è solo un desiderio, non ne sarete più attratti.

E' questo un modo di agire che funziona in ogni momento della vita quotidiana. Quando vi sentite depressi o negativi, il fatto stesso di rifiutarvi di indulgere a queste sensazioni è un'esperienza illuminante. Quando vedete chiaramente *ciò*, non precipiterete più nel mare della depressione e della disperazione, non ve ne compiacerete più. Vi metterete fine imparando a non ripensare continuamente alle stesse cose.

Dovete imparare tutto questo attraverso la pratica, in modo da sapere direttamente da voi stessi come lasciare andare l'origine della sofferenza. Potete lasciare andare il desiderio, semplicemente *volendolo*? Cosa significa realmente "lasciar andare"? Dovete contemplare l'esperienza del lasciar andare, esaminare e investigare praticamente, fino a quando giunge l'intuizione. Continuate finché giunge l'intuizione: "Ah, lasciar andare, sì, ora capisco". Questo non significa che lasciate andare il desiderio per sempre ma che, in quel preciso momento, lo avete lasciato andare e lo avete fatto in perfetta consapevolezza. E' ciò che noi chiamiamo 'conoscenza intuitiva'. In Pali è detta *ñānadassana* o profonda comprensione.

Ebbi la prima intuizione del lasciar andare durante il mio primo anno di meditazione. Immaginai, a livello intellettuale, che dovevo lasciar andare tutto e poi pensai: "Come farò?" Sembrava impossibile potersi liberare di tutto. Continuai a contemplare: "come farò?" poi: "lascio andare, semplicemente lasciando andare!". "E allora lascia andare!". E "ma ho già lasciato andare?" e "come farò? Be', fallo e basta!". E continuai così, sentendomi sempre più frustrato, ma dopo un po' divenne chiaro ciò che stava accadendo: se vi soffermate ad analizzare il lasciar andare, ne farete una cosa molto complicata. Non è qualcosa che potete immaginare o progettare, non potete esprimerla a parole, è un qualcosa che fate e basta. Allora lasciai andare per un momento, semplicemente, così.

E 'semplicemente così' dovrebbe avvenire per i problemi personali, per le ossessioni. Non cercate di analizzarli e renderli più complicati, ma praticate l'atteggiamento di lasciare in pace le cose, di lasciarle andare ed essere ciò che sono. All'inizio, probabilmente, le lasciate andare ma poi le riprendete perché l'abitudine all'attaccamento è ancora forte. Comunque ve ne siete fatta un'idea. Quando ho avuto quell'esperienza di lasciar andare, la ebbi per poco, poiché ricominciai quasi subito a pensare: "Non ci riesco, ho così tante pessime abitudini!" Non disprezzatevi, è sbagliato, praticate e basta. Più sperimentate questo stato di non attaccamento, più a lungo riuscirete a mantenerlo.

## **ATTUAZIONE**

E' importante accorgersi del momento in cui lasciate andare il desiderio, quando non lo giudicate e non tentate di liberarvene, quando riconoscete semplicemente che è quello che è. Quando siete veramente calmi e tranquilli, vi accorgete che è sparito ogni tipo di attaccamento. Non siete più costretti ad inseguire o a respingere sempre qualcosa. Il benessere nasce dal conoscere le cose così come sono, senza sentire il bisogno di giudicarle.

Spesso diciamo: "Dovrebbe essere così o così", "dovrei essere così", o "non dovrei essere così o fare questo!", e così via. Sono sicuro che potrei benissimo dirvi come dovrete essere e voi potreste fare altrettanto con me. Dovremmo essere gentili, amorevoli, generosi, buoni, lavoratori, diligenti, coraggiosi, arditi e compassionevoli. Non ho neanche bisogno di conoscervi per dirvi come dovrete essere. Ma per conoscere realmente qualcuno, bisogna aprirsi, e non aggrapparsi all'idea di ciò che deve essere un uomo o una donna, di ciò che dovrebbe essere un cristiano o un buddhista. Noi sappiamo benissimo che cosa dovremmo essere!

La sofferenza nasce dall'attaccamento che abbiamo verso gli ideali e dalle complicazioni che creiamo intorno alle cose. Non siamo mai all'altezza dei nostri più alti ideali. Niente sembra esserne all'altezza: né il mondo in cui viviamo, né la vita o gli altri. Così diventiamo estremamente critici verso il prossimo e noi stessi: "So che dovrei essere più paziente, ma proprio non posso essere paziente!". Ascoltate tutti i "dovrei" e "non dovrei", tutti i desideri: volere il piacere, volere diventare, voler liberarsi da ciò che è brutto e doloroso. E' come ascoltare qualcuno che non fa che dire: "Voglio questo e non voglio quell'altro; dovrebbe essere così e non così". Cercate di prendervi il tempo per ascoltare la mente che si lamenta; siatene consapevoli.

Spesso quando mi sentivo scontento o troppo critico, chiudevo gli occhi e cominciavo a pensare "Non voglio questo e non voglio quello", "quella persona non dovrebbe essere così" e "le cose non dovrebbero stare così". E io stavo ad ascoltare quel diavolo di un brontolone che continuava a criticare me, gli altri, il mondo intero. Poi pensavo: "Voglio felicità e sicurezza; voglio certezze; voglio essere amato!" Queste cose le pensavo volutamente e le ascoltavo, osservandole come semplici condizionamenti che sorgevano nella mente. Fate anche voi così: portate tutte le speranze, i desideri e le critiche a livello mentale, coscientemente. Allora conoscerete il desiderio e saprete come non dargli importanza.

Più investighiamo e contempliamo l'attaccamento, più facilmente si avrà la comprensione profonda che "il desiderio deve essere lasciato andare". Attraverso la pratica concreta e attraverso la conoscenza di ciò che veramente è il lasciare andare, avremo la terza intuizione sulla Seconda Nobile Verità, che è: "Il desiderio è stato abbandonato". A questo punto, sappiamo veramente che cosa è lasciar andare, non è un teoretico lasciar andare, ma un'intuizione diretta. Ora sapete che il "lasciar andare" è stato raggiunto. Ecco, la pratica è tutta qui.

## **LA TERZA NOBILE VERITÀ**

*Qual'è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza? E' la completa scomparsa ed estinzione della brama, la rinuncia ad essa e il suo abbandono, la liberazione e il distacco da essa. Ma dove questa brama può essere abbandonata, dove può essere estinta? Ovunque nel mondo vi siano cose apparentemente dilettevoli e piacevoli, là questa brama può essere abbandonata, là può essere estinta. C'è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Questa Nobile Verità deve essere penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza.... Questa Nobile Verità è stata penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.*

*[Samyutta Nikaya LVI, 11]*

La Terza Nobile Verità, nei suoi tre aspetti, è: "Vi è la cessazione della sofferenza o *dukkha*. Bisogna realizzare la cessazione di *dukkha*. La cessazione di *dukkha* è stata realizzata".

Lo scopo dell'insegnamento buddhista è sviluppare la mente riflessiva affinché lasci andare le illusioni. Le Quattro Nobili Verità insegnano a lasciare andare, utilizzando l'investigazione, l'osservazione e la contemplazione del "perché è così?"

Riflettiamo ad esempio sul perché i monaci si rasano la testa o perché le immagini del Buddha hanno quella determinata apparenza. Contempliamo soltanto... La mente non si forma un'opinione su queste cose, non si chiede se siano buone o cattive, utili o inutili. La mente si apre e si chiede: "Che cosa significa ciò? Cosa rappresentano i monaci? Perché vanno in giro con la ciotola delle elemosine? Perché non possono maneggiare denaro? Perché non possono coltivare il proprio cibo?" Poi contempliamo come questo modo di vivere abbia conservato la tradizione e abbia permesso che essa fosse tramandata, dal tempo del suo originale fondatore, Gotama il Buddha, fino ai giorni nostri.

Riflettiamo, quando vediamo la sofferenza, quando vediamo la natura del desiderio, quando riconosciamo che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Avremo quindi l'intuizione di lasciare andare il dolore e di realizzare la non-sofferenza, la cessazione della sofferenza. Queste intuizioni si possono avere solo attraverso la riflessione; non si possono avere per fede. Con la volontà non potete

indurvi a credere o a realizzare un'intuizione. Le intuizioni ci giungono per mezzo della contemplazione e della meditazione su queste verità. Giungono quando la mente è aperta e ricettiva agli insegnamenti, poiché non è auspicabile né utile una fede cieca. Anzi, la mente deve essere consciamente ricettiva e meditativa.

Questo stato mentale è molto importante, poiché è la strada che ci porta fuori dalla sofferenza. E lo può fare la mente che è aperta alle Quattro Nobili Verità e che riflette su ciò che vede all'interno della propria mente; non quella mente che ha idee fisse e pregiudizi, che pensa di sapere tutto e che prende per verità tutto ciò che un altro dice.

Raramente la gente realizza la non-sofferenza, proprio perché occorre avere un grande ardore di conoscenza per andare oltre le apparenze e le ovvietà, per investigare e meditare, per osservare chiaramente le proprie reazioni, per vedere gli attaccamenti e contemplare "che cos'è l'attaccamento?".

Per esempio, vi sentite felici o liberati quando siete attaccati al desiderio? E' eccitante o deprimente? Queste sono le cose da investigare. Se scoprite che essere attaccati ai desideri è liberatorio, allora andate avanti. Rimanete attaccati ai desideri e osservatene il risultato.

Nella mia pratica ho visto che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Non ho dubbi che molte sofferenze nella mia vita siano state causate dall'attaccamento alle cose materiali, alle idee, alle paure. Posso vedere tutta l'infelicità che ho procurato a me stesso con l'attaccamento, poiché non conoscevo di meglio. Sono cresciuto in America, la terra della libertà, che sancisce il diritto a essere felici, ma che in effetti sancisce il diritto ad essere avidi di tutto. L'America spinge a credere che più oggetti si comprano, più ci si sente felici.

Tuttavia, se lavorate con le Quattro Nobili Verità, dovete capire e contemplare l'attaccamento; e da qui sorgerà l'intuizione per il non-attaccamento. E non sarà un'imposizione o un ordine della mente che vi dirà di non essere avidi; avrete una spontanea intuizione del non-attaccamento e della non-sofferenza.

## **LA VERITÀ DELL'IMPERMANENZA**

Qui ad Amaravati recitiamo il Dhammacakkappavattana Sutta nella sua forma tradizionale. Quando il Buddha tenne il sermone sulle Quattro Nobili Verità, uno solo dei cinque discepoli lo capì veramente; solo uno ebbe un'intuizione profonda. Agli altri piacque e pensarono: "E' proprio un bell'insegnamento", ma solo uno di essi, Kondañña, comprese perfettamente ciò che il Buddha voleva dire.

Anche i *devas* stavano ad ascoltare il sermone. I *devas* sono creature celesti, eteree, molto superiori a noi. Non hanno rozzi corpi come noi; hanno corpi eterei e sono belli, gentili, intelligenti. Ma anch'essi, seppur dilettrati da quel sermone, non ne furono illuminati.

Si dice che furono molto contenti dell'illuminazione del Buddha e che, all'udire l'insegnamento del Buddha, lo acclamarono attraverso tutti i cieli. Cominciarono i *devas* del primo livello e poi quelli del secondo livello e presto tutti i *devas* di tutti i livelli ne gioirono, su su fino al più alto, al regno di Brahma. Tutti erano contenti che si fosse messa in moto la Ruota del Dhamma; eppure, dei cinque discepoli, solo Kondañña, fu illuminato, ascoltando il sermone. Alla fine del sutta, Buddha lo chiamò Añña Kondañña. Añña significa 'profonda conoscenza', per cui Añña Kondañña significa 'Kondañña che sa'.

Cosa sa Kondañña? Quale fu l'intuizione che il Buddha gli riconobbe alla fine del sermone? Fu questa: "Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto anche a cessare". Può darsi che non ci sembri una grande intuizione, eppure essa implica una verità che riguarda l'universo intero: tutto ciò che è soggetto alla nascita è soggetto anche alla cessazione; è impermanente, senza un sé... Perciò non siate avidi, non lasciatevi illudere da ciò che nasce e cessa. Non cercate protezione rifugiandovi e credendo in ciò che nasce, poiché è destinato a cessare.

Se volete soffrire e sprecare la vostra vita, andate a cercare ciò che nasce; inevitabilmente vi porterà alla fine, alla cessazione, e non per questo diventerete più saggi. Anzi, andrete in giro ripetendo sempre vecchi modelli di comportamento e alla morte vi accorgete di non aver imparato nulla di importante durante la vita.

Invece di pensarci soltanto, contemplate che "tutto ciò che è soggetto a nascere, è soggetto a cessare". Applicatelo alla vita in generale, ed alla vostra esperienza in particolare. Comincerete allora a capire. Prendete nota: "inizio... fine". Contemplate come stanno le cose. Tutto il mondo sensoriale nasce e cessa, comincia e finisce; e in tal modo si può avere la comprensione perfetta (*samma ditthi*) ancora in questa vita. Non so quanto tempo Kondañña visse dopo il sermone del Buddha, ma sicuramente in quel momento raggiunse l'illuminazione e da allora in poi ebbe sempre una perfetta comprensione.

Vorrei sottolineare l'importanza di sviluppare questo modo di riflettere. Invece che pensare soltanto a sviluppare un metodo per tranquillizzare la mente – che comunque è una parte importante della pratica – cercate di capire che meditare vuol dire soprattutto dedicarsi ad una ricerca profonda. Richiede il coraggioso sforzo di guardare profondamente dentro alle cose, senza però soffermarsi ad analizzare se stessi e a giudicare le cause della sofferenza solo a livello personale; richiede di impegnarsi con serietà a proseguire il cammino fino a raggiungere una profonda conoscenza. E questa perfetta comprensione è basata sul sorgere e cessare. Una volta capita questa legge, tutto assumerà la giusta proporzione. Enunciare che 'tutto ciò che è soggetto a nascere, è anche soggetto a cessare' non è un insegnamento metafisico. Non concerne la realtà ultima – la realtà della non-morte - ma se riuscite a capire e ad intuire profondamente che tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a cessare, *realizzerete* la verità ultima, la non-morte, le verità immortali. Questa è la giusta via verso la realizzazione finale: non è un'affermazione metafisica, ma ci porta alla realizzazione metafisica.

## **MORTE E CESSAZIONE**

Riflettendo sulle Nobili Verità, portiamo a livello di coscienza il problema stesso dell'esistenza umana con quel suo senso di alienazione e di cieco attaccamento alla coscienza sensoriale ed agli oggetti esteriori che si presentano alla coscienza. A causa dell'ignoranza, ci attacchiamo al desiderio di piaceri sensoriali, ci identifichiamo con ciò che è mortale o destinato a morire, con ciò che non dà soddisfazione, e proprio questo attaccamento è sofferenza.

I piaceri sensoriali sono tutti piaceri mortali. Qualsiasi cosa vediamo, udiamo, tocchiamo, gustiamo, pensiamo o sentiamo è mortale, destinato a morire. Quindi, quando ci aggrappiamo ai sensi, ci attacchiamo alla morte. Se non abbiamo contemplato o capito questa verità, ci attacchiamo ciecamente alla morte, pur sperando di poterne rimanere immuni per un po'. Fingiamo di essere particolarmente felici con le cose alle quali ci teniamo aggrappati; ma poi ci sentiamo disillusi, disperati, ingannati. Forse riusciremo a diventare ciò che vogliamo, ma anche questo è mortale. Ci stiamo attaccando semplicemente ad un'altra condizione mortale. E allora, desiderando morire, ci

attacchiamo al suicidio o all'annullamento, ma anche la morte è una condizione destinata a morire. Nel campo di questi tre desideri, a qualunque cosa ci attacchiamo, in effetti ci attacchiamo alla morte, e questo vuol dire che sperimenteremo solo frustrazione e disperazione.

La morte della mente è disperazione; la depressione è una specie di esperienza mentale della morte. Come muore il corpo con la morte fisica, così anche la mente può morire: muoiono gli stati mentali e le condizioni mentali; e noi a questi stati diamo il nome di disperazione, noia, depressione, angoscia. Se, quando siamo in preda alla bramosia, al desiderio, proviamo noia, depressione, angoscia o dolore, cerchiamo subito qualche altra condizione mortale come contrappeso. Per esempio, se siete disperati e pensate: "Voglio un po' di torta al cioccolato", per un po' sarete assorbiti dal delizioso sapore della torta, ma non potrete andare avanti per molto. Trangugiate la torta e cosa ne rimane? E allora dovete fare qualcos'altro. Questo è 'divenire'.

Siamo accecati, intrappolati nel processo del divenire sensoriale. Ma, se si riesce a conoscere il desiderio sensuale senza giudicarlo bello o brutto, arriveremo a vedere il desiderio così com'è. Questa è conoscenza. Poi, lasciando da parte i desideri senza attaccarci ad essi, sperimenteremo *nirodha*, la cessazione della sofferenza. Questa è la Terza Nobile Verità, che dobbiamo realizzare da soli. Contempliamo la cessazione, dicendo: 'c'è la cessazione' e così sappiamo quando qualcosa cessa.

## LASCIAR SORGERE LE COSE

Prima di lasciar andare le cose, dovete portarle a un livello di perfetta coscienza. Lo scopo della meditazione è permettere che il subconscio raggiunga la coscienza. Si permette alla disperazione, alla paura, all'angoscia, alla repressione e alla rabbia di diventare coscienti.

Molta gente tende a inseguire ideali molto alti e si sente frustrata quando si accorge di non esserne all'altezza, di non essere buona come dovrebbe, di non essere calma come dovrebbe: tutti questi 'dovrebbe' o 'non dovrebbe'... Sentiamo il desiderio di liberarci delle cose negative e questo desiderio ha una nobile giustificazione: è senz'altro giusto eliminare cattivi pensieri, rabbia, e gelosia, perché una brava persona 'non dovrebbe provare cose tanto negative'. In tal modo nasce il senso di colpa.

Riflettendo, portiamo a livello di coscienza il desiderio di diventare quell'ideale e il desiderio di liberarci di ciò che è negativo. Solo così possiamo 'lasciar andare', in modo che invece di diventare una persona perfetta, lasciamo andare il desiderio di diventare tali. Ciò che rimane è la mente pura. Non c'è bisogno di diventare una persona perfetta perché è nella mente pura che la gente perfetta nasce e cessa.

E' facile comprendere la cessazione a livello intellettuale, ma *realizzarla* può essere difficile poiché comporta lo stare con qualcosa che pensiamo di non poter sopportare. Per esempio, quando cominciai a meditare, mi ero fatto l'idea che la meditazione mi avrebbe reso più gentile e felice e mi aspettavo di sperimentare stati mentali meravigliosi. Invece, mai nella mia vita provai tanta rabbia e avversione come nei primi due mesi. Pensai: "E' terribile, la meditazione mi ha reso peggiore". Ma poi contemplai perché stavo esprimendo tanto odio e avversione e realizzai che avevo trascorso gran parte della mia vita scappando da quei sentimenti. Ero un lettore accanito, portavo con me sempre dei libri. Ogni volta che sentivo paura o rabbia, prendevo un libro e mi immergevo nella lettura; oppure fumavo o mangiavo qualcosa. Mi ero fatto l'opinione di essere una persona gentile che non odia nessuno, per cui reprimevo ogni sensazione di avversione o odio.

Per questo i primi mesi come monaco furono molto difficili: cercavo sempre qualcosa con cui distrarmi, poiché con la meditazione avevo cominciato ad affrontare tutto ciò che per anni avevo cercato di dimenticare. Mi tornavano alla mente fatti dell'infanzia e dell'adolescenza; poi quell'odio e quella rabbia diventarono così espliciti che stavano per sommergermi. Qualcosa in me però mi diceva che dovevo sopportarli e farli uscire allo scoperto. L'odio e la rabbia che avevo soppresso in trenta anni si manifestarono in tutta la loro forza, poi furono come bruciati dalla consapevolezza e cessarono: attraverso la meditazione stava avvenendo un processo di purificazione.

Per permettere che questo processo si realizzi, bisogna essere pronti a soffrire. Ecco perché sottolineo l'importanza della pazienza. Dobbiamo aprire la mente alla sofferenza, perché solo abbracciando la sofferenza, questa cessa. Quando soffriamo, fisicamente o mentalmente, avviciniamoci a questa sofferenza, apriamoci completamente ad essa, diamole il benvenuto, concentriamoci su di essa, lasciandola essere ciò che è. Questo significa essere pazienti e sopportare il disagio di una certa situazione. Piuttosto che sfuggire ai sentimenti di noia, di disperazione, di dubbio, di paura, cerchiamo di sopportarli, perché solo comprendendoli, cesseranno.

Se non permetteremo alle cose di cessare, creeremo nuovo *kamma*, il quale a sua volta rinforzerà le nostre abitudini. Abbiamo l'abitudine di attaccarci ad ogni cosa che sorge e a lasciar proliferare i pensieri intorno ad esse, complicando in tal modo ogni situazione. Continuiamo così a ripetere per tutta la vita lo stesso atteggiamento; ma, inseguendo incessantemente i nostri desideri e le nostre paure, non possiamo certo aspettarci la pace. Se invece contempliamo i desideri e le paure, essi non ci inganneranno più; d'altronde dobbiamo conoscere ciò che dobbiamo lasciar andare. Il desiderio e la paura devono essere conosciuti come impermanenti, insoddisfacenti e senza un sé. Devono essere osservati e penetrati in modo che la sofferenza che contengono venga bruciata.

E' molto importante, a questo punto, stabilire la differenza tra *cessazione* e *annullamento* – cioè il desiderio che sorge nella mente di liberarsi di qualcosa. La cessazione è la fine naturale di tutto ciò che sorge. Non è quindi un desiderio! Non è qualcosa che si crea nella mente, ma è la fine di ciò che è cominciato, la morte di ciò che è nato. Quindi, la cessazione non ha un 'sé' – non viene dall'impulso di 'doversi sbarazzare di qualcosa', ma avviene quando noi permettiamo che ciò che è sorto, cessi. Per farlo, si deve abbandonare la brama, lasciarla andare! Abbandonare significa lasciar andare, non rifiutare o cacciar via.

Con la cessazione, sperimentate *nirodha* – cessazione, vuoto, non-attaccamento. *Nirodha* è un'altra parola per *Nibbana*. Quando avete lasciato andare una cosa e le avete permesso di cessare, allora rimane solo la pace.

Potete sperimentare questo genere di pace nella meditazione. Quando lasciate andare il desiderio, ciò che rimane nella mente è una gran pace; ed è una vera pace, la non-morte. Conoscendo le cose 'così come sono', realizzate *nirodha sacca*, la Verità della Cessazione, in cui non c'è un sé, ma solo consapevolezza e chiarezza. La vera beatitudine è questa consapevolezza tranquilla e trascendente.

Se non lasciamo andare permettendo che avvenga la cessazione, rischieremo di partire da assunti che noi stessi ci costruiamo, senza neanche sapere ciò che stiamo realmente facendo.

Talvolta, solo con la meditazione cominciamo a capire come la paura o la mancanza di fiducia in sé, nascano da esperienze vissute nell'infanzia. Ricordo che da ragazzo avevo un carissimo amico che all'improvviso mi divenne ostile e mi respinse. Ne rimasi sconvolto per mesi e la mia mente ne ricevette un'impressione indelebile. Solo attraverso la meditazione realizzai come quel piccolo incidente avesse condizionato il mio rapporto con gli altri; avevo sempre avuto una tremenda paura di essere rifiutato, ma non ci avevo mai pensato, fino a quando non ne divenni consapevole con la

meditazione. La mente razionale sa che è ridicolo continuare a pensare alle tragedie dell'infanzia. Ma se queste continuano a irrompere nella coscienza anche da adulti, vuol dire che cercano di dirvi qualcosa circa gli assunti e i pregiudizi su cui avete costruito la vostra personalità.

Quando, durante la meditazione, sentite sorgere ricordi ossessivi, non cercate di reprimerli, ma accettateli pienamente nella coscienza, e poi lasciateli andare. Se vi riempite la giornata in modo da evitare di pensarci, le probabilità per essi di arrivare alla coscienza sono minime. Vi impegnate in un'infinità di cose, vi tenete occupati, in modo che queste ansietà e queste paure senza nome non diventino mai consce. Ma che succede invece quando lasciate andare? Quell'ossessione, quel desiderio si muove – e si muove verso la cessazione. Finisce. E allora avrete l'intuizione della cessazione del desiderio. Infatti il terzo aspetto della Terza Nobile Verità è: "Si è realizzata la cessazione".

## **REALIZZAZIONE**

Il Buddha ha più volte detto: "Questa è la Verità da realizzarsi qui ed ora". Non dobbiamo aspettare di morire per scoprire se è tutto vero – questo insegnamento è per gli esseri viventi come noi. Ognuno di noi deve realizzarlo da solo. Posso parlarvene, posso incoraggiarvi a ricercarlo, ma non posso realizzarlo per voi!

Non pensate che sia qualcosa di vago o al di sopra delle nostre capacità. Quando parliamo del Dhamma o della Verità, diciamo che è qui ed ora, qualcosa che possiamo vedere da noi stessi. Possiamo volgerci verso la Verità, tendere verso di essa. Possiamo fare attenzione a tutto ciò che è, qui ed ora, in questo luogo ed in questo momento. Questa è la consapevolezza: essere vigili ed attenti. Con la consapevolezza, analizziamo il senso del 'sé', il senso del 'mio' e dell' 'io': il *mio* corpo, i *miei* pensieri, le *mie* sensazioni, i *miei* ricordi, le *mie* opinioni, i *miei* punti di vista, la *mia* casa, la *mia* macchina, eccetera.

All'inizio avevo la tendenza ad auto-svalutarmi, fino al punto che quando pensavo "sono Sumedho" mi vedevo in modo negativo: "non sono buono". Provai ad ascoltare: "da dove veniva e dove cessava quella sensazione?"... Altre volte pensavo: "sono senz'altro meglio di te, ho scopi più elevati. Ho seguito a lungo la Santa Via, perciò sono meglio di tutti voi". *Da dove* veniva e dove cessava tutto ciò?

Quando c'è arroganza, superbia o auto svalutazione – qualunque cosa sia – esaminatela; ascoltate la voce interiore: "Io sono..." Siate consapevoli e attenti a quello spazio vuoto che precede il pensiero; poi pensate e notate lo spazio che segue il pensiero. Trattenete l'attenzione su questi spazi e osservate quanto a lungo potete rimanere attenti. Provate a vedere se sentite una specie di vibrazione sonora nella mente, il suono del silenzio, il suono primordiale. Concentratevi su di esso e riflettete: "Vi è forse qualche sensazione di un sé?". Vedrete che quando siete veramente vuoti – quando vi è solo chiarezza, vigilanza ed attenzione – non vi è un sé, né il senso di un 'me', di un 'mio'. Sono in questo stato di vuoto e contemplo il Dhamma: penso "E' così com'è. Anche questo corpo qui è così com'è". Posso dargli un nome oppure no, ma in questo momento è proprio solo così. Non è Sumedho!"

Non vi è alcun monaco buddhista nella vacuità. 'Monaco buddhista' è solo una convenzione appropriata al tempo e al luogo. Quando la gente vi loda e dice: "Come sei meraviglioso!", siate consapevoli di qualcuno che sta lodando, ma non identificatevi con la persona lodata. Sapete che non c'è alcun monaco buddhista, ma solo la 'Quiddità'. C'è solo ciò che è. Se voglio che Amaravati abbia successo e poi Amaravati ha successo, io sono contento. Ma se è un fallimento, se nessuno è interessato, se non posso pagare la bolletta della luce e tutto crolla, allora 'ah che fallimento!' Ma

non c'è un Amaravati. L'idea di una persona che è un monaco buddhista o di un posto che si chiama Amaravati, riguarda solo delle convenzioni, non la verità ultima. Ora è così e basta, proprio come deve essere. Non ci si porta addosso il peso di un luogo, poiché si vede chiaramente che quel luogo è così come deve essere e che non c'è alcuna persona identificata con esso. E altrettanto non ha importanza se ha successo o se fallisce.

Nella vacuità, le cose sono esattamente come sono. Avere questo genere di consapevolezza, non vuol dire essere indifferenti al successo o al fallimento e non significa che non dobbiamo far niente. Anzi, possiamo dedicarci meglio alle situazioni: sappiamo ciò che possiamo fare; sappiamo ciò che si deve fare e lo possiamo fare nel modo migliore. Allora tutto diventa Dhamma, tutto è così com'è. Facciamo delle cose perché sono le cose giuste da fare in quel momento e in quel luogo, non per ambizione personale o per paura del fallimento.

Il sentiero che porta alla cessazione della sofferenza, è il sentiero della perfezione. La perfezione può essere una sensazione temibile, poiché ci sentiamo molto imperfetti. Come entità personali, ci chiediamo come osiamo addirittura pensare alla possibilità di essere perfetti. Nessuno osa parlare della perfezione umana; non si pensa che possa esistere la perfezione quando ci si riferisce all'umanità. Eppure un arahant è un essere umano che ha perfezionato la vita, qualcuno che ha imparato tutto ciò che doveva essere appreso, avendo compreso la legge che "tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a cessare". Un arahant non è tenuto a sapere tutto di tutto: basta che conosca e comprenda appieno questa sola legge.

Usiamo la saggezza del Buddha per contemplare il Dhamma, il modo in cui le cose sono. Prendiamo rifugio nel Sangha, in quelli che agiscono bene e si astengono dal fare il male. Il Sangha è una cosa sola, una comunità; non è un gruppo di individui diversi con caratteristiche differenti. Per noi monaci non ha più importanza essere un individuo, un uomo od una donna. Questo senso di completezza del Sangha è uno dei Rifugi. C'è una unità per cui, anche se le manifestazioni sono individuali, la realizzazione è la stessa. Quando siamo attenti, vigilanti e non più avidi, realizziamo la cessazione e ci rifugiamo nella vacuità dove tutto si fonde; non vi sono più persone lì. Si può sorgere e cessare nella vacuità, ma non c'è alcuna persona. Vi è solo chiarezza, consapevolezza, pace e purezza.

## **LA QUARTA NOBILE VERITÀ**

*Qual' è la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione del Dolore? E' il Nobile Ottuplice Sentiero e cioè: Retta Comprensione, Retta Aspirazione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale, Retta Concentrazione. C'è la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla cessazione del Dolore: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima... Tale Nobile Verità deve essere penetrata coltivando il Sentiero... Tale Nobile Verità è stata penetrata coltivando il Sentiero: fu questa la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. [Samyutta Nikaya LVI, 11]*

La Quarta Nobile Verità ha tre aspetti come le prime tre Verità. Il primo aspetto è: 'C'è l'Ottuplice Sentiero, l'*atthangika magga* – la via d'uscita dalla sofferenza', anche chiamato *ariya magga*, il Nobile Sentiero. Il secondo aspetto è: 'Bisogna sviluppare questo Sentiero'. L'intuizione finale che porta alla Liberazione è: 'Questo Sentiero è stato completamente sviluppato'.

L'Ottuplice Sentiero si presenta in sequenza: comincia dalla Retta (o perfetta) Comprensione, *samma ditthi*, a cui segue la Retta (o perfetta) Intenzione o Aspirazione, *samma sankappa*; questi due primi elementi del Sentiero sono conosciuti come Saggezza (*pañña*). L'impegno morale (*sila*) ha la sua sorgente in *pañña* e comprende Retta Parola, Retta Azione e Retti Mezzi di Sostentamento – che possono essere detti anche Perfetta Parola, Perfetta Azione e Perfetti Mezzi di Sostentamento, *samma vaca*, *samma kammanta* e *samma ajjiva*.

Poi c'è il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, *samma vayama*, *samma sati* e *samma samadhi*, che derivano direttamente da *sila*. Questi ultimi tre ci danno un equilibrio emotivo; riguardano il cuore, il cuore che si libera dall'idea di un sé e dall'egocentrismo. Con Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione il cuore si purifica e la mente si pacifica. La Saggezza (*pañña*), o Retta Comprensione e Retta Aspirazione, viene dal cuore purificato. E questo ci riporta al punto d'inizio.

Gli elementi dell'Ottuplice Sentiero, raggruppati in tre sezioni, sono:

1. Saggezza (*pañña*)

Retta Comprensione (*samma ditthi*)

Retta Aspirazione (*samma sankappa*)

2. Moralità (*sila*)

Retta Parola (*samma vaca*)

Retta Azione (*samma kammanta*)

Retti Mezzi di Sostentamento (*samma ajjiva*)

3. Concentrazione (*samadhi*)

Retto Sforzo (*samma vayama*)

Retta Consapevolezza (*samma sati*)

Retta Concentrazione (*samma samadhi*)

Il fatto che li si metta in ordine in questa maniera non vuol dire che essi seguano effettivamente una via lineare, una sequenza: in realtà sorgono tutti insieme. Anche se parlando dell'Ottuplice Sentiero diciamo "prima c'è la Retta Comprensione, poi la Retta Aspirazione, poi...", in effetti questa formulazione semplicemente ci insegna a riflettere sull'importanza di assumersi la responsabilità di ciò che diciamo e facciamo nella vita.

## **RETTA COMPRESIONE**

Il primo elemento dell'Ottuplice Sentiero è la Retta Comprensione, che sorge dall'intuizione profonda delle prime tre Nobili Verità. Questa intuizione vi dà una perfetta comprensione del Dhamma, cioè la comprensione che 'tutto ciò che è soggetto alla nascita è anche soggetto alla morte'. E' semplicissimo! Non vi sarà difficile capire, razionalmente almeno, che 'tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a morire', ma per molti di noi ci vuole parecchio tempo per capire ciò che queste parole vogliono veramente dire, in modo profondo, non solo attraverso una comprensione intellettuale.

L'intuizione è una conoscenza globale che non viene solo dalle idee, non ha a che fare con 'io penso di sapere' o 'mi sembra una cosa ragionevole e sono d'accordo', 'mi piace questo modo di pensare'. Questo tipo di comprensione viene dall'intelletto, mentre la conoscenza intuitiva è molto più profonda. E' una vera conoscenza, in cui non vi è posto per il dubbio.

Questa profonda comprensione nasce dalle precedenti nove intuizioni, per cui vi è una sequenza che porta alla Retta Comprensione delle cose, così come sono, e cioè: ‘Tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a morire ed è non-sé’. Con la Retta Comprensione avete smesso di illudervi che esista un sé connesso alla condizione mortale. C’è ancora il corpo, ci sono ancora i sentimenti e i pensieri, ma essi sono semplicemente ciò che sono – non credete più di essere il vostro corpo, i vostri sentimenti o i vostri pensieri. L’importante è tenere ben presente che ‘le cose sono ciò che sono’. Non stiamo dicendo che le cose non sono niente o che non sono ciò che sono. Sono esattamente ciò che sono e niente di più. Ma quando siamo nell’ignoranza, quando non abbiamo ancora compreso queste verità, tendiamo a credere che le cose siano più di ciò che sono. Crediamo a tutto e ci creiamo un sacco di problemi sugli oggetti della nostra esperienza.

Gran parte dell’angoscia e della disperazione dell’umanità, nasce dalle complicazioni che ci creiamo e queste, a loro volta, nascono dall’ignoranza del momento presente. E’ triste vedere come la miseria e la disperazione dell’umanità siano basate su un’illusione; infatti anche la disperazione è priva di consistenza e di significato. Quando ve ne rendete conto, cominciate a provare una grande compassione per tutti gli esseri viventi. Come si può odiare o portare rancore o condannare qualcuno che è preso in una tale trappola d’ignoranza? Le persone sono portate a fare le cose che fanno dall’errata valutazione che danno alle cose stesse.

Man mano che procediamo con la meditazione, sperimentiamo una certa tranquillità e la mente si calma. Quando guardiamo qualcosa, per esempio un fiore, con mente tranquilla, lo vediamo esattamente come è. Quando non c’è attaccamento – niente da ottenere o niente di cui liberarsi – e se ciò che vediamo, udiamo o sperimentiamo con i sensi è bello, vuol dire che è veramente bello. Non stiamo criticando, confrontando, cercando di possedere; proviamo diletto e gioia nella bellezza intorno a noi, perché non abbiamo bisogno di manovrarla o impossessarcene. E’ esattamente e solo ciò che è.

La bellezza ci riporta con la mente alla purezza, alla verità, alla beatitudine ultima. Non dobbiamo vederla come una fascinazione che ci può ingannare. ‘Questi fiori sono qui solo per attirarmi con la loro bellezza e poi ingannarmi’; questo è un atteggiamento da mediatore arcigno! Quando guardiamo una persona del sesso opposto con cuore puro, ne apprezziamo la bellezza, senza il desiderio di venirci in contatto o di possederla. Possiamo godere della bellezza della gente, sia uomini che donne, quando non vi è un interesse egoistico o un desiderio. C’è solo onestà: le cose sono come sono.

E’ questo ciò che intendiamo per liberazione, o *vimutti* in pali. Siamo liberi dalle distorsioni che corrompono la bellezza intorno a noi, così come i nostri stessi corpi. Eppure può capitare che la mente sia così corrotta e negativa, così ossessionata, che non riesce più a veder le cose così come sono. Se non abbiamo la Retta Comprensione, vediamo tutto attraverso filtri e veli sempre più fitti.

La Retta Comprensione va sviluppata attraverso la riflessione, usando l’insegnamento del Buddha. Il *Dhammacakkappavattana Sutta* è già di per sé un interessante insegnamento da contemplare e da usare come base per la riflessione. Possiamo considerare anche altri sutta tratti dal *Tipitaka*, come quelli che espongono la dottrina dell’origine condizionata (*paticca-samuppada*). E’ un argomento molto interessante su cui riflettere! Se riuscite a contemplare questi insegnamenti, vedrete molto chiaramente la differenza tra il vero modo di essere delle cose nel Dhamma e il punto dove noi vi inseriamo la nostra illusione. Ecco perché dobbiamo stabilizzarci nella consapevolezza cosciente delle cose così come sono. Se c’è la conoscenza delle Quattro Nobili Verità c’è il Dhamma.

Con la Retta Comprensione tutto è visto come Dhamma; per esempio, siamo seduti qui... Questo è Dhamma. Non pensiamo a questo corpo e mente come ad un individuo con tutto il suo bagaglio di

opinioni e idee, con i suoi pensieri e reazioni condizionate, basate sull'ignoranza. Riflettiamo invece su questo momento: 'E' come è. E' Dhamma'. Portiamo la mente a comprendere che questo corpo fisico è semplicemente Dhamma. Non è un sé, non è personale.

E cerchiamo di vedere come Dhamma anche la sensibilità che ci viene dal corpo, invece di prenderla come una cosa personale: 'Sono sensibile' o 'non sono sensibile'. 'Non sei delicato nei miei riguardi'. 'Chi è più sensibile?'... 'Perché proviamo dolore? Perché Dio ha creato il dolore? Perché non ha creato soltanto il piacere? Perché c'è tanta miseria e sofferenza nel mondo? Non è giusto! La gente muore e ci dobbiamo separare da coloro che amiamo; è uno strazio terribile'.

Non vi è Dhamma in questo atteggiamento. E' solo un punto di vista: 'Povero me. Non mi piace. Non voglio che vada in questo modo. Voglio felicità, sicurezza, piacere e tutto il meglio di tutto. Non è giusto che io non ce l'abbia. Non è giusto che i miei genitori non siano stati degli *arahant* quando mi misero al mondo. Non è giusto che non eleggano mai un *arahant* come Primo Ministro! Se ci fosse veramente giustizia eleggerebbero un *arahant* come Primo Ministro!'

Enfatizzando questo senso di 'non è giusto, non è corretto' fino all'esagerazione, cerco semplicemente di farvi capire come noi ci aspettiamo che Dio crei tutto in funzione nostra e non pensi ad altro che a renderci felici e sicuri. E' ciò che spesso la gente pensa, anche se non lo ammette apertamente. Ma quando riflettiamo, vediamo che 'è come è. Il dolore è così e anche il piacere è così. La consapevolezza è così'.

Quando riflettiamo, contempliamo la nostra stessa condizione umana così com'è. Non la assumiamo più a livello personale né rimproveriamo gli altri perché le cose non vanno come noi vorremmo o ci piacerebbe che fossero. Sono come sono e noi siamo come siamo! Vi potreste chiedere perché non siamo allora tutti uguali, con la stessa rabbia, con la stessa avidità, con la stessa ignoranza, senza variazioni o differenze. Sebbene si possa riportare l'esperienza umana a poche situazioni basilari, ognuno di noi ha il proprio *kamma* con cui rapportarsi – le proprie ossessioni e tendenze, che sono sempre diverse in quantità e qualità da quelle degli altri.

Perché non possiamo essere tutti uguali, avere tutto come gli altri ed assomigliarci tutti? In un mondo siffatto, niente sarebbe scorretto, non ci sarebbero differenze, tutto sarebbe assolutamente perfetto e non ci sarebbero disparità di sorta. Ma quando riconosciamo il Dhamma, vediamo che, nel regno condizionato in cui siamo, neanche due cose possono essere identiche. Anzi, sono molto differenti, infinitamente variabili e cangianti, e più cerchiamo di renderle conformi alle nostre idee, più ne rimaniamo frustrati. Anche se cerchiamo di creare degli esseri e una società che si adattino all'idea che noi abbiamo di come dovrebbero andare le cose, finiremmo sempre per essere frustrati. Ma se riflettiamo, capiamo che 'ogni cosa è così com'è', che questo è il modo in cui le cose devono essere – e che possono essere solo così.

Questa non è una riflessione fatalista o negativa; non è l'attitudine di chi dice 'questo è così com'è e non c'è niente da fare'. Al contrario, è un atteggiamento positivo, che accetta il fluire della vita per ciò che è. Possiamo accettare quello che capita, anche se non è ciò che avremmo desiderato, e trarre insegnamento dalla situazione.

Siamo esseri coscienti, intelligenti, con capacità di ricordare e possediamo un linguaggio; nei millenni passati abbiamo sviluppato il ragionamento, la logica e l'intelligenza discriminante. Quello che dobbiamo ora fare è pensare a come usare queste capacità per realizzare il Dhamma, piuttosto che prenderle come acquisizioni personali o addirittura farne dei problemi personali. C'è gente che, avendo sviluppato un'intelligenza discriminativa, finisce per volgerla contro di sé, diventando eccessivamente critici verso se stessi fino al punto di odiarsi. E questo perché le nostre facoltà di

giudizio tendono a focalizzarsi sul lato negativo di ogni cosa. Tendiamo ad usare il giudizio discriminativo per vedere quanto *questo* sia diverso da *quello*. E quando lo applicate a voi stessi, come va a finire? Ne risulta una lunga lista di difetti e di sbagli che vi rendono completamente irrecuperabili!

Invece, quando sviluppiamo la Retta Comprensione, usiamo l'intelligenza per riflettere sulle cose e contemplarle. E usiamo anche la presenza mentale, sempre aperti al modo in cui ogni cosa è così com'è. Quando riflettiamo così, usiamo sia la saggezza che la consapevolezza. Cerchiamo quindi di adoperare la nostra capacità di giudizio con saggezza (*vijja*) invece che con ignoranza (*avijja*). Questo insegnamento sulle Quattro Nobili Verità è un aiuto affinché usiate la vostra intelligenza – l'abilità a contemplare, riflettere e pensare – in modo saggio, per non diventare auto-distruttivi, avidi o pieni di odio.

## RETТА ASPIRAZIONE

Il secondo elemento dell'Ottuplice Sentiero è *samma sankappa*, alcune volte tradotto con 'Retto Pensiero', cioè pensare in modo retto. Tuttavia, mi sembra che abbia una qualità più dinamica, come 'intenzione', 'disposizione' o 'aspirazione'. Mi piace usare 'aspirazione', perché questo elemento ha un significato molto importante nell'Ottuplice Sentiero; infatti noi tutti aspiriamo a qualcosa.

Innanzitutto bisogna tener presente che aspirare non vuol dire desiderare. La parola pali *tanha* indica il desiderio che nasce dall'ignoranza, mentre invece *sankappa* è l'aspirazione che non deriva dall'ignoranza. Aspirare ci sembra quasi un desiderare, perché nelle lingue occidentali si usa la parola 'desiderio' per qualsiasi cosa che riguardi sia le aspirazioni verso qualcosa che la volontà di fare. Potreste pensare che l'aspirazione sia una specie di *tanha*, cioè il *voler diventare* illuminato (*bhava tanha*). Ma *samma sankappa* deriva dalla Retta Comprensione, dalla visione chiara delle cose. Non è la volontà di diventare qualcun'altro; non è il desiderio di diventare una persona illuminata. Con la Retta Comprensione non ha più senso un tal modo di pensare e di illudersi.

L'aspirazione è un sentimento, un'intenzione, un atteggiamento o un movimento dentro di noi, è qualcosa che ci porta in alto, non in basso – non è disperazione! Quando c'è la Retta Comprensione, aspiriamo alla verità, alla bellezza e alla bontà. *Samma ditthi* e *samma sankappa*, Retta Comprensione e Retta Aspirazione sono chiamate *pañña* o saggezza, e formano la prima delle tre sezioni dell'Ottuplice Sentiero.

Ora contempliamo: perché ci sentiamo scontenti, anche quando abbiamo il meglio di tutto? Non siamo completamente felici anche se abbiamo una bellissima casa, una macchina, un matrimonio riuscito, bambini deliziosi e intelligenti e tante altre cose; e naturalmente siamo ancor meno contenti se ci manca tutto questo! Se non avessimo niente, penseremmo: 'Se avessi di più, allora sarei contento'. Ma in realtà non lo saremmo affatto. La terra non è un luogo dove si possa essere contenti; non è fatta per questo. Quando lo capiamo, non aspettiamo più la felicità dal pianeta terra, non gliela chiediamo più.

Infatti, finché non comprendiamo che questo pianeta non può soddisfare tutti i nostri desideri, continuiamo a chiedere: "Perché non mi accontenti, Madre Terra?". Siamo come dei bambini che succhiano il latte dalla madre, cercando di prenderne il massimo, continuamente in attesa che lei ci nutra, ci curi e ci faccia sentire felici.

Se fossimo contenti non ci porremmo tante domande. Dobbiamo quindi riconoscere che c'è qualcosa di più che la semplice terra sotto i piedi; c'è qualcosa sopra di noi che non possiamo ben capire: eppure abbiamo la capacità di farci delle domande e di riflettere sulla vita, di contemplare il suo

significato. Se volete conoscere il significato della vita, non potete accontentarvi delle sole ricchezze materiali, dell'agiatezza e della sicurezza.

Noi aspiriamo a conoscere la verità. Forse penserete che questa è un'aspirazione, un desiderio presuntuoso: "Ma chi credo di essere? Una cosetta come me che cerca di sapere la verità". Eppure questa aspirazione si fa sentire. E perché si farebbe sentire, se non ci fosse la possibilità di soddisfarla? Considerate il concetto di realtà ultima. E' un concetto molto profondo: l'idea di Dio, della non-morte o dell'immortalità è un pensiero veramente profondo. E noi aspiriamo a conoscere quella realtà ultima. Non è la parte animale in noi che aspira a ciò, anzi quella parte non ne sa proprio nulla. Ma dentro ciascuno di noi vi è un'intelligenza intuitiva che vuole conoscere: è sempre con noi, eppure non sempre la notiamo, non sempre la capiamo. Anzi tendiamo a metterla da parte, a non crederle – soprattutto lo fanno i materialisti moderni - pensando che sia una fantasia, non una realtà.

Per quanto mi riguarda, fui molto contento quando realizzai che questo pianeta non è la mia vera casa. Lo avevo sempre sospettato e fin da bambino mi dicevo: "Non appartengo a questo luogo". Non ho mai creduto veramente di appartenere al pianeta terra, e ancor prima di essere monaco sentivo di non essere fatto per la società. Alcuni lo vedono solo come un problema nevrotico, ma potrebbe anche essere una di quelle intuizioni che i bambini spesso hanno. Quando siete innocente, la mente è molto intuitiva. La mente di un bimbo è intuitivamente in contatto con delle forze misteriose, molto di più di quanto lo sia la mente di un adulto. Infatti crescendo siamo sempre più condizionati a pensare in un modo predefinito, ad avere idee già impostate su ciò che è reale o meno. Man mano che sviluppiamo l'ego, la società ci dice cosa è reale e cosa non lo è, ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, e cominciamo ad interpretare il mondo attraverso queste percezioni predefinite. Quello che è affascinante nei bambini è proprio il fatto che non hanno questi stereotipi: vedono il mondo con la mente intuitiva, non ancora condizionata.

La meditazione è un modo di decondizionare la mente e ci aiuta a lasciar andare i pregiudizi e le idee preconcepite che abbiamo. Generalmente volgiamo la nostra attenzione verso ciò che non è reale e scartiamo ciò che è reale. Questa è ignoranza (*avijja*).

La contemplazione delle nostre aspirazioni umane ci mette in contatto con qualcosa di più alto del mondo animale o del pianeta terra. Questo contatto mi sembra più reale della convinzione che tutto ciò che abbiamo è qui, e che una volta morti, i corpi si corrompono e non c'è nient'altro. Quando riflettiamo e meditiamo su questo universo in cui viviamo, vediamo che è molto vasto, misterioso e spesso incomprensibile. Infatti, quando diamo credito alla mente intuitiva, diventiamo ricettivi verso cose che possiamo aver dimenticato o a cui non ci siamo mai aperti; ci apriamo quando lasciamo andare le reazioni fisse, condizionate.

Avere l'idea di essere un individuo, di essere un uomo o una donna, di essere inglese o americano, ci sembra molto reale, e ci arrabbiamo se qualcuno ci contesta. Arriviamo fino al punto di ucciderci a vicenda a causa di queste idee condizionate a cui teniamo, a cui crediamo e che non mettiamo mai in discussione. E mai ne vedremo la vera natura senza la Retta Aspirazione e la Retta Comprensione, cioè senza *pañña*.

## **RETTA PAROLA, RETTA AZIONE, RETTO SOSTENTAMENTO**

*Sila*, l'aspetto morale dell'Ottuplice Sentiero, consiste di Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento, che vuol dire prendersi la responsabilità per le parole che diciamo e stare attenti a ciò che fa il nostro corpo. Quando siamo consapevoli e attenti, parliamo in modo appropriato al luogo e al tempo in cui siamo; allo stesso modo agiamo e lavoriamo in accordo con lo spazio e il tempo in cui siamo.

Cominciamo a capire che dobbiamo stare attenti a ciò che diciamo e facciamo, altrimenti continueremo a fare del male a noi stessi. Se diciamo o facciamo cose crudeli o violente, ne risentiamo immediatamente i risultati. Forse nel passato riuscivamo ad illuderci, mentendo a noi stessi, distraendoci o sfuggendo, in modo da non dover affrontare la situazione. Potevamo dimenticarci per un po', ma prima o poi essa ci ricadeva addosso. Con *sila* sembra che le cose abbiano una rispondenza immediata. Quando esagero, vi è qualcosa in me che dice: "Non devi esagerare, devi stare più attento". Io avevo questa abitudine, di esagerare – è anche parte della nostra cultura e sembrava una cosa normalissima. Ma quando si è consapevoli, l'effetto anche della più piccola bugia o pettegolezzo è immediato, proprio perché si è completamente aperti, vulnerabili e sensibili. Quindi state attenti a quello che fate; cercate di capire quanto è importante sentirsi responsabili per ciò che si dice o si fa.

Il pensiero di aiutare qualcuno è un *dhamma* (impulso) appropriato. Se vedete qualcuno cadere svenuto, nella mente sorge un *dhamma* appropriato: 'Aiuta quella persona' e vi precipitate a soccorrerla. Se lo fate con una mente vuota – senza il desiderio di un qualche guadagno, ma solo per compassione e perché è la cosa giusta da fare – allora è semplicemente un *dhamma* appropriato. Non è un *kamma* personale, non è vostro. Ma se lo fate per ottenere meriti, per attirare l'attenzione degli altri o perché quella persona è ricca e vi aspettate un premio per la vostra azione, allora – pur rimanendo un'azione appropriata – la rapportate al vostro ego facendone qualcosa di personale e ciò rinforza il senso di un sé. Quando facciamo buone azioni in piena consapevolezza e saggezza, invece che per ignoranza, esse sono *dhamma* appropriati, senza *kamma* personali.

La vita monastica è stata istituita dal Buddha perché uomini e donne potessero vivere una vita impeccabile, irreprensibile. I monaci vivono all'interno di un sistema di regole e di esercizi chiamato Disciplina, *Patimokkha*. Vivendo nel contesto di questa disciplina, anche se le loro azioni o i loro discorsi sono negligenti, non possono creare disordini gravi. Infatti, non possiedono denaro per cui non possono andare dove vogliono a meno che non siano invitati. Sono casti. Dato che vivono di offerte, non uccidono animali per nutrirsi. Addirittura non raccolgono fiori o foglie e non fanno nulla che possa disturbare il fluire della natura; non fanno del male a nessuno, tanto è vero che quando ero in Thailandia dovevamo mettere dei filtri all'acqua potabile per non inghiottire niente che fosse vivo, come ad esempio larve d'insetti. E' assolutamente proibito uccidere intenzionalmente chicchessia.

Sono già venticinque anni che vivo con questa Regola per cui non ho potuto fare azioni gravemente kammiche. Con tale disciplina si vive in modo veramente responsabile senza far male a nessuno. Qualche difficoltà forse sorge con il parlare; il modo di parlare è basato su un'abitudine molto resistente ed è difficile liberarsene; ma anche questo può migliorare. Riflettendo e contemplando, si riesce a vedere quanto sia spiacevole dire cose sciocche o semplicemente chiacchierare a vuoto, senza ragione.

Per quanto riguarda i laici, il Retto Sostentamento è qualcosa che si sviluppa quando si arriva a conoscere bene le proprie intenzioni. Potete evitare di fare del male volontariamente ad altre creature e di guadagnarvi da vivere in modo pericoloso e dannoso. Potete evitare anche di procurarvi

sostentamento con mezzi che possano rendere altri dipendenti da droghe o alcool ed evitare di danneggiare il sistema ecologico della terra.

La Retta Azione, la Retta Parola e il Retto Sostentamento derivano dalla Retta Comprensione o conoscenza perfetta. Cominciamo a sentire di voler vivere in un modo che sia una benedizione per questo pianeta o perlomeno che non sia di danno ad esso.

La Retta Comprensione e la Retta Aspirazione hanno una grande influenza su ciò che diciamo e facciamo. Così *pañña*, o saggezza, ci porta a *sila*: Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento. *Sila* si riferisce alle parole e alle azioni; con *sila* freniamo l'istinto sessuale o l'uso violento del corpo, non lo usiamo cioè per uccidere o rubare. In tal modo *pañña* e *sila* agiscono insieme in perfetta armonia.

### **RETTO SFORZO, RETTA CONSAPEVOLEZZA, RETTA CONCENTRAZIONE**

Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione riguardano i sentimenti, il cuore. Quando pensiamo ai sentimenti li indichiamo al centro del torace, dove sta il cuore. Abbiamo perciò *pañña* (la testa), *sila* (il corpo) e *samadhi* (il cuore). Potete usare il corpo come una mappa in cui sono segnati i simboli dell'Ottuplice Sentiero. Tutti e tre sono integrati, lavorano insieme per la realizzazione e si supportano vicendevolmente come le gambe di un tripode. Nessuno domina sull'altro, né sfrutta o respinge l'altro.

I tre lavorano insieme: la saggezza, proveniente dalla Retta Comprensione e dalla Retta Intenzione; la moralità che è Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento; e infine il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione – la mente equilibrata ed equanime, la serenità emotiva. La serenità è l'equilibrio delle emozioni, che si sostengono a vicenda, senza oscillazioni, senza alti e bassi continui. Vi è un senso di beatitudine, vi è una perfetta armonia fra intelletto, istinti ed emozioni. Si sostengono l'un l'altro, si aiutano vicendevolmente. Non sono più in conflitto, non si buttano in situazioni estreme e, proprio per questo, cominciamo a sentire una grande pace nella mente. L'Ottuplice Sentiero comunica un senso di agio, di sicurezza – un senso di equanimità e di equilibrio emotivo. Ci sentiamo a nostro agio, invece di provare un tremendo senso di ansietà, di tensione e conflitto emotivo. Vi è chiarezza ora, vi è pace, fermezza, conoscenza. Bisogna sviluppare questa intuizione dell'Ottuplice Sentiero: questo è *bhavana*, ma in questo caso usiamo la parola *bhavana* per indicare sviluppo, progresso.

### **ASPETTI DELLA MEDITAZIONE**

Questa riflessività della mente o equilibrio emotivo si sviluppa in seguito alla pratica della concentrazione e della meditazione di consapevolezza. Fatene l'esperienza durante un ritiro: passate un'ora facendo meditazione *samatha*, concentrando la mente su un unico oggetto, ad esempio la sensazione del respiro. Mantenete questa consapevolezza, e continuate a riportarla alla coscienza in modo da creare una continuità di consapevolezza nella mente.

In questo modo vi concentrate su ciò che sta capitando nel vostro stesso corpo, invece che essere proiettati fuori su oggetti dei sensi. Se non avete un rifugio interiore, continuate a proiettarvi all'esterno; venite assorbiti dai libri, dal cibo e da ogni sorta di distrazioni. Ma questo continuo movimento della mente è estenuante. La pratica quindi sarà quella di osservare il respiro e non seguire la tendenza a cercare qualcosa al di fuori di voi. Portate l'attenzione sul respiro del vostro stesso corpo e concentrate la mente su questa sensazione. Man mano che progredite, passerete da sensazioni grossolane ad altre sempre più sottili e finalmente diventerete voi stessi quella sensazione. Qualunque sia l'oggetto in cui vi assorbite, diventate quello per un certo tempo. Quando vi

concentrate veramente, *diventate* quella condizione di tranquillità. Siete diventati tranquilli. E' questo che chiamiamo diventare. La meditazione *samatha* è un processo di divenire.

Ma se indagate bene, quella tranquillità non è una tranquillità soddisfacente. C'è qualcosa che manca in essa, poiché dipende da una tecnica, da un attaccamento, da un aggrapparsi, da qualcosa che comunque inizia e finisce. Diventate qualcosa, ma solo per un tempo limitato, perché il divenire è una cosa mutevole, non è una condizione permanente. Per cui qualsiasi cosa diventiate, vi è poi la fine di quel divenire. Non è la realtà ultima. Per quanto la vostra concentrazione sia profonda, sarà sempre una condizione insoddisfacente. La meditazione *samatha* vi porta ad eccelse e brillanti esperienze mentali, ma anch'esse finiscono.

Se poi continuate con la meditazione *vipassana* per un'altra ora, praticando la pura consapevolezza, lasciando andare tutto e accettando l'incertezza, il silenzio e la cessazione delle condizioni, allora il risultato sarà non soltanto la calma, ma anche una pace profonda. E questa sarà una pace perfetta, completa. Non è la tranquillità di *samatha*, che ha sempre qualcosa di imperfetto e insoddisfacente anche nei momenti più intensi. Solo la realizzazione della cessazione, man mano che la sviluppate e la capite, vi porterà alla vera pace, al non-attaccamento, al Nibbana.

Quindi si può dire che *samatha* e *vipassana* siano due momenti specifici della meditazione. Il primo sviluppa stati mentali molto concentrati su oggetti così sottili che la coscienza si raffina al massimo. Ma chi è molto raffinato, chi ha una grande forza di pensiero e il gusto della vera bellezza, può sviluppare un grande attaccamento e sentire insopportabile tutto ciò che è grossolano. Coloro che hanno dedicato la propria vita soltanto alle esperienze sottili, si sentiranno spaventati e frustrati quando non riusciranno più, nella vita quotidiana, a mantenersi a un livello così alto e sottile.

## **RAZIONALITA' ED EMOTIVITA'**

Se date molta importanza al pensiero razionale e siete attaccati alle idee e alle percezioni, tenderete a disprezzare le emozioni. Potete voi stessi notare questa tendenza se, quando provate un'emozione, vi dite: "Adesso non la lascio entrare; non mi piace provare cose del genere". Non vi piace provare delle emozioni, perché solo la limpidezza intellettuale e il piacere del pensiero razionale possono darvi una specie di esaltazione, per cui la mente assapora la via della logica, di ciò che è controllabile, che ha un senso. E' tutto così limpido, chiaro, preciso, come in matematica, mentre le emozioni sono così invadenti! Non sono precise, non sono limpide e possiamo facilmente perderne il controllo.

Spesso disprezziamo chi ha una natura emotiva, perché ne abbiamo paura. Per esempio, gli uomini hanno una gran paura delle emozioni, perché sono cresciuti con l'idea che i veri uomini non debbano piangere. Quando ero bambino, a quelli della mia generazione veniva insegnato che i maschietti non piangono, per cui cercavamo di vivere come ci si aspettava che i maschi dovessero vivere. Dicevano: "Sei un maschietto" e così cercavamo di essere quello che i nostri genitori si aspettavano da noi. Le idee della società influenzano la nostra mente, e proprio per questo troviamo imbarazzante provare delle emozioni. In Inghilterra, per esempio, la gente trova le emozioni molto imbarazzanti; se vi mostrate un po' troppo emotivi, ne deducono che siete italiani o comunque stranieri.

Se siete molto razionali e prevedete sempre tutto, non sapete che fare quando incontrate una persona emotiva. Se qualcuno comincia a piangere, pensate: "Chissà cosa devo fare ora?" e forse direte: "Su allegro; va tutto bene! Andrà tutto a posto; non c'è niente da piangere." Se siete una persona molto attaccata al pensiero razionale, cercherete di respingere la situazione con la logica, ma le emozioni non vanno d'accordo con la logica. Spesso esse *reagiscono* alla logica, e comunque non *rispondono* ad essa. L'emozione è qualcosa di molto sensibile che agisce in un modo non sempre comprensibile.

Se non avete mai cercato di comprendere che cosa vuol dire 'sentire' la vita, essere veramente aperti e 'lasciarsi essere' sensibili, le situazioni emotive vi spaventeranno e vi imbarazzeranno. Non sapete come trattarle, perché è una parte di voi che avete rifiutato.

Quando compii trent'anni, mi accorsi di essere un uomo emotivamente sottosviluppato. Quello fu un compleanno importante per me. Realizzai che ero un uomo completamente fatto, un uomo maturo – non mi consideravo più un ragazzo, eppure emotivamente, qualche volta, ero come un bambino di sei anni. A quel livello non mi ero interamente sviluppato. Anche se in società mostravo un atteggiamento da uomo maturo, non sempre mi sentivo così dentro di me. Nella mente avevo un'infinità di sensazioni e paure non risolte. Era chiaro che dovevo fare qualcosa, perché la prospettiva di passare il resto della mia vita con un'emotività da bambino, mi spaventava.

Questo è un punto su cui molti, nella nostra società, si perdono. Per esempio la società americana non permette che uno si sviluppi emozionalmente, che maturi. Addirittura non ne capisce la necessità, per cui non prevede alcun rito di passaggio verso l'età matura. La società non dà alcun genere di lasciapassare verso il mondo della maturità; lascia che gli uomini rimangano immaturi per tutto il resto della vita. Ci si aspetta che *vi comportiate* da uomo maturo, non che *siate* maturi. Ed è per questo che poche persone lo sono. Le emozioni non sono né capite né risolte – le tendenze infantili sono semplicemente repressi, piuttosto che aiutate a evolversi verso la maturità.

La meditazione offre la possibilità di maturare sul piano emotivo. *Samma vayama, samma sati e samma samadhi* sono la perfetta maturità emozionale. Questa è solo una riflessione e non la troverete in nessun libro: è solo un oggetto di contemplazione. La perfetta maturità emozionale comprende Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. E' presente quando non si è trascinati da sbandamenti e vicissitudini continue, quando vi è equilibrio, chiarezza e la capacità di essere ricettivi e sensibili.

## LE COSE COSI' COME SONO

Con il Retto Sforzo si ha la calma accettazione di una situazione, piuttosto che il panico derivante dall'idea che è "oltre le mie forze sistemare tutto e tutti, riparare e risolvere i problemi di ognuno". Facciamo ciò che possiamo al meglio, ma nello stesso tempo realizziamo che non spetta a noi fare tutto e sistemare tutto.

Vi fu un periodo, al tempo in cui stavo a Wat Pah Pong con Ajahn Chah, in cui mi sembrava che molte cose andassero male al monastero. Così andai da lui e gli dissi: "Ajahn Chah, ci sono delle cose che vanno male; dovete fare qualcosa". Mi guardò e rispose: "Oh Sumedho, stai proprio soffrendo molto. Soffri parecchio. Ma cambierà". Dentro di me pensai: "Non gliene importa niente! Questo è il monastero a cui ha dedicato la sua vita, eppure lascia che ci sia tutto questo spreco!" Ma aveva ragione lui. Infatti dopo un po' le cose cominciarono a cambiare. Proprio perché i monaci vivevano con pazienza e consapevolezza, cominciarono ad accorgersi di ciò che stavano facendo. Certe volte dobbiamo lasciare che qualcosa vada male prima che qualcuno se ne accorga, sperimentandolo personalmente. Solo allora impariamo ad agire bene. Capite quel che voglio dire? Alcune volte nella vita ci sono delle situazioni che vanno proprio così. Non c'è niente da fare, per cui lasciamo che le cose siano come sono; anche se peggiorano, le lasciamo peggiorare. Ma così facendo non siamo né fatalisti né negativi: è come una specie di pazienza questa volontà di sopportare, di lasciare che il cambiamento avvenga naturalmente, invece di cercare egoisticamente di intervenire e rimettere a posto tutto, spinti solo da avversione e disappunto contro il disordine.

E allora non ci arrabbieremo più, non ci offenderemo più – o almeno non sempre – per quello che capita, non ci sentiremo più a terra o distrutti per ciò che la gente fa o dice. Conosco una persona che

tende ad esagerare sempre tutto. Se qualcosa va male, dice: "Sono completamente, assolutamente distrutto!", anche se quello che è successo è solo un piccolo inconveniente. La sua mente esagera talmente che anche un piccolo dettaglio può rovinargli la giornata. In questi casi, ci si rende conto che c'è un grande squilibrio, poiché una cosa quasi insignificante non può distruggere una persona.

Un giorno mi resi conto che mi offendevo facilmente, per cui promisi a me stesso di non offendermi più. Mi offendevo con estrema facilità per piccole cose, sia che fossero intenzionali o meno. Cominciai ad osservare come facilmente mi sentissi offeso, ferito, colpito, arrabbiato o angosciato – vedevo che c'era qualcosa in me che cercava di essere gentile, ma poi un'altra parte si sentiva sempre offesa da una cosa o urtata da un'altra.

Riflettendovi, potete notare che il mondo è così: non sta lì sempre a consolarvi ed a rendervi felici, sicuri e positivi. La vita è piena di cose che possono offendere, fare del male, ferire o distruggere. Così è la vita. E' fatta così. Se qualcuno vi parla con tono adirato, vi risentite. Ma poi la mente può andare oltre e sentirsi offesa: "Mi ha fatto proprio male sentirla parlare così; non è un tono di voce molto gentile. Mi sono sentito ferito. Io non le ho fatto niente di male." La mente prolifera e va avanti così, non è vero? Voi siete stati distrutti, feriti, offesi!! Ma se riuscite a contemplare la situazione, vi accorgete che è solo suscettibilità.

Quando contemplate in questo modo, non state cercando di non sentire. Quando qualcuno vi parla in un tono di voce poco gentile, ve ne risentite, eccome! Non dobbiamo cercare di diventare insensibili, ma piuttosto cerchiamo di non dare un'interpretazione sbagliata, di non prendere tutto come un fatto personale. Avere un equilibrio emotivo vuol dire che, anche se la gente dice cose offensive, voi siete in grado di ascoltarle. Avete l'equilibrio e la forza emotiva per non sentirvi offesi, feriti o depressi da ciò che capita nella vita.

Se siete tra quelli che si sentono sempre offesi o feriti, dovrete allora isolarvi e nascondervi, oppure dovrete circondarvi solo di ossequiosi adulatori, gente che dice: "Oh Ajahn Sumedho, sei meraviglioso". "Sono veramente così meraviglioso?" "Oh sì" "Lo stai dicendo così per dire, vero?" "Oh no, proprio dal profondo del cuore". "Eppure quel tipo là non pensa affatto che io sia meraviglioso". "Beh, è uno stupido!" "E' proprio ciò che pensavo". Insomma è come la favola dei vestiti nuovi dell'imperatore. Per essere al sicuro, per non sentirvi minacciati, dovrete circondarvi solo di gente che approvi sempre tutto ciò che fate o siete.

## **ARMONIA**

Solo quando sono presenti il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, non si ha più paura. Non c'è più paura perché non c'è più niente di cui aver paura. Si ha il coraggio di guardare in faccia le cose e non prenderle nel modo sbagliato; si ha la saggezza di contemplare e riflettere sulla vita; si ha la fiducia e la sicurezza che dà *sila*, la forza del proprio impegno morale, la determinazione di far solo il bene, astenendosi dal fare il male con le azioni e le parole. Tutto ciò, insieme, forma la via dello sviluppo interiore. E' un sentiero perfetto, perché ogni componente aiuta e sostiene l'altra: il corpo, la natura emotiva (sensibilità e sentimenti) e l'intelligenza. Tutto è in perfetta armonia, ognuno sostenendo l'altro.

Senza una tale armonia, la nostra natura istintiva può prevalere. Se non abbiamo un impegno morale, gli istinti potrebbero prendere il sopravvento. Per esempio, se seguiamo soltanto il desiderio sessuale senza dargli un supporto morale, ci troveremo in tutta una serie di situazioni che ci faranno perdere la stima di noi stessi. L'adulterio, la promiscuità, le malattie, il disordine e la confusione derivano dal fatto di non aver messo un freno alla natura istintiva, attraverso limitazioni morali.

Possiamo usare l'intelligenza per fare pettegolezzi o per mentire, vero? Ma quando c'è un fondamento morale, siamo guidati dalla saggezza e da *samadhi*; e questi a loro volta portano all'equilibrio emotivo ed alla forza emotiva. La saggezza però non va usata per sopprimere la sensibilità. In Occidente spesso crediamo di poter dominare le emozioni o con la logica o sopprimendo la natura emotiva in noi; troppo spesso abbiamo usato il pensiero razionale e gli ideali per dominare e sopprimere le emozioni, divenendo così insensibili alle cose, alla vita, a noi stessi.

Tuttavia, nella pratica di consapevolezza della meditazione *vipassana*, la mente è completamente ricettiva e aperta, in modo da avere quella globalità e quella qualità che abbraccia tutto. La mente aperta è anche riflessiva. Quando vi concentrate su un punto, la mente non è riflessiva: è assorbita nella qualità dell'oggetto. La capacità riflessiva della mente, invece, viene dalla consapevolezza, dalla completa presenza mentale. Non bisogna filtrare né selezionare, ma prendere soltanto nota che una cosa sorge e sempre poi cessa. Contemplate che se vi attaccate a qualcosa che sorge, poi questa stessa cosa cesserà, e sperimentate che, anche se è attraente mentre sorge, poi cambierà fino a cessare. Allora la sua attrattiva diminuisce e dovremo trovare qualcos'altro in cui porre il nostro interesse.

Il fatto di essere umani ci porta ad essere sempre in contatto con la terra, e dobbiamo accettare le limitazioni di questa forma umana e della vita sul pianeta. La via per uscire dalla sofferenza non consiste nell'uscire dalla nostra esperienza umana, raggiungendo sottilissimi stati di coscienza, ma abbracciando la totalità di ciò che è umano, con la consapevolezza. Il Buddha mirava alla realizzazione completa e non ad un rifugio provvisorio basato su sublimi e piacevoli stati di coscienza. E' ciò che vuole dire il Buddha quando indica la strada verso il Nibbana.

## **L'OTTUPLICE SENTIERO COME INSEGNAMENTO DI RIFLESSIONE**

Nell'Ottuplice Sentiero, gli otto elementi sono come otto gambe che vi sostengono. Non bisogna pensarli come una serie lineare: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, ma come un insieme. Non va prima sviluppata *pañña* e soltanto poi, *sila* a cui debba seguire *samadhi*. Eppure noi la pensiamo così, vero? "Prima se ne ha una, poi due e infine tre". In quanto vera realizzazione, l'Ottuplice Sentiero, è un'esperienza totale, è un tutt'uno. Tutte le parti lavorano insieme per rafforzarsi e svilupparsi; non è un processo lineare. Noi lo pensiamo lineare, perché possiamo avere un solo pensiero per volta.

Tutto ciò che ho detto sull'Ottuplice Sentiero e sulle Quattro Nobili Verità è solo una riflessione. La cosa veramente importante per voi è capire ciò che sto facendo mentre rifletto, piuttosto che aggrapparvi alle cose che dico. Si tratta di interiorizzare l'Ottuplice Sentiero, usandolo come un insegnamento di riflessione, in modo da poterne capire il vero significato. Non pensate di saperlo, solo perché potete dire *Samma ditthi* vuol dire Retta Comprensione e *Samma sankappa* vuol dire Retto Pensiero. Questa è solo comprensione intellettuale e infatti un altro potrebbe dire: "No, credo che *samma sankappa* voglia dire..." E voi di rimando: "No, nei libri si dice Retto Pensiero. Ti sbagli..." Questo non è riflettere. Possiamo tradurre *samma sankappa* con Retto Pensiero o Atteggiamento o Intenzione; insomma in vari modi.

Cerchiamo invece di usare questi strumenti come base di contemplazione piuttosto che pensarli come qualcosa di rigido o qualcosa da accettare perché è la dottrina ortodossa, in cui ogni variazione dalla giusta interpretazione è eresia. Talvolta la mente è molto rigida, ma bisogna superare questo modo di pensare, sviluppando una mente agile, che osserva, investiga, considera, scopre e riflette.

Sto cercando di incoraggiarvi ad essere così aperti da considerare le cose per quello che sono, invece di aspettare che qualcuno vi dica se siete pronti o no per l'illuminazione. Infatti l'insegnamento buddhista riguarda l'illuminazione 'qui e ora', piuttosto che ciò che si deve fare per *diventare*

illuminati. L'idea che dobbiate *diventare* illuminati può venirvi solo da una comprensione sbagliata. L'illuminazione sarebbe allora solo un'altra condizione dipendente da qualcosa: non sarebbe quindi vera illuminazione, solo la percezione dell'illuminazione. Ma io non sto parlando di percezioni, sto dicendo di mantenersi sempre attenti sul modo in cui le cose sono. Noi possiamo osservare solo il momento presente: il domani deve ancora venire, e di ieri abbiamo solo i *ricordi*. La pratica buddhista invece è immediata, basata sul qui e ora, guardando le cose così come sono.

Cosa dobbiamo fare, quindi? Per prima cosa, dobbiamo osservare i nostri dubbi, le nostre paure: ci attacchiamo talmente tanto alle nostre opinioni e ai nostri punti di vista, che sono proprio questi a farci dubitare di quello che stiamo facendo. Alcuni invece sviluppano un'eccessiva fiducia in sé, credendo di essere degli illuminati. Ma, sia credere di non essere che credere di essere illuminati, è solo un'illusione. L'importante è essere illuminati, non credere di esserlo. E per arrivare a ciò, bisogna aprirsi alle cose così come sono.

Cominciamo con il modo in cui le cose sono ora, mentre sono presenti in questo momento – ad esempio col respiro del nostro stesso corpo. Che ha a vedere questo con la Verità, con l'illuminazione? Osservare il mio respiro vuol dire essere illuminati? Ma più pensate, più cercate di immaginare che cosa sia l'illuminazione, più diventerete dubbiosi e insicuri. Tutto ciò che possiamo fare, sotto questa forma convenzionale, è lasciare andare l'illusione. Questa è la pratica delle Quattro Nobili Verità e lo sviluppo dell'Ottuplice Nobile Sentiero.

## GLOSSARIO

**Ajahn:** parola thai, sta per 'insegnante'; si usa per il monaco anziano del monastero o per i monaci in generale. Deriva dalla parola pali *acariya* e si può trascrivere anche 'achaan' o 'acharn'.

**Bhikkhu:** mendicante, monaco buddhista che vive di elemosina e si attiene alla pratica dei precetti che definiscono una vita di rinuncia e moralità.

**Buddha rupa:** immagine del Buddha.

**Origine condizionata:** una presentazione concatenata di come la sofferenza sorga in dipendenza dall'ignoranza e dal desiderio, e di come cessi con la cessazione di questo ultimo.

**Dhamma:** con iniziale minuscola: i fenomeni, visti come parte dell'universo in generale, piuttosto che come entità individuali o personali. Con lettera maiuscola, si riferisce all'insegnamento del Buddha, così come tramandato dalle scritture, oppure alla Verità Ultima verso cui mira l'insegnamento. (In sanscrito: *Dharma*).

**Kamma:** azione o causa creata o ricreata dalla ripetizione di impulsi, volizioni o da energie naturali. Volgarmente, viene spesso usato nel senso di risultato o effetto di un'azione, ma il termine specifico per questo è *vipaka*. (In sanscrito: *karma*).

**Giorno d'Osservanza** (in pali: *uposatha*), giorno sacro o 'sabbath' del plenilunio e novilunio. In questo giorno, i buddhisti riconfermano la loro pratica del Dhamma, che riguarda i precetti e la meditazione.

**Tipitaka:** (letter. 'I Tre Canestri') la raccolta delle scritture buddhiste, classificate sotto tre sezioni: Sutta (Discorsi), Vinaya (Disciplina) e Abhidhamma (Metafisica).

# La Meditazione, cosa e' e come praticarla

## (I parte)

La meditazione e' la base indispensabile per ogni cammino di conoscenza per la vita stessa. Ogni fede, ogni filosofia ne parla da sempre. **Ne esistono innumerevoli forme.** Moltissimi la praticano. Molti ne sono intimoriti. Molti sono gia' dei meditatori formidabili.

(...)

Il mio approccio con la meditazione e' stato molto sofferto. Ho faticato molto per iniziare veramente, probabilmente perche' ero prevenuta. Ero stata spaventata dai discorsi scoraggianti, che mi avevano sottilmente condizionata.

Ma da quando ho iniziato consapevolmente il mio cammino di ricerca, ovviamente l'ho incontrata continuamente: qualsiasi cosa facessi mi veniva riproposta come qualche cosa di imprescindibile. Ogni volta sicolavo rifiutando con pretesti inesistenti e cercando scorciatoie. Poi mi sono resa conto che molte delle cose che facevo, anche spontaneamente, **erano gia' una forma di meditazione**, che la meditazione poteva anche essere piacevole e semplice. Allora ho deciso che dovevo mettere ordine in quello che stavo facendo, dovevo mettere a punto un mio programma di lavoro e di conquista. Così, di tentativo in tentativo, il mio cammino e' proseguito sempre piu' speditamente e con sempre maggiori soddisfazioni e gratificazioni.

Spesso ho remato faticosamente e mi sembrava di non andare avanti nemmeno di un centimetro. Spesso mi sono scoraggiata e ho lasciato perdere. Ma poi sono stata nuovamente spinta a riprendere e proseguire. E questo altalenare continuava a ripetersi. Quando si ha dentro un sacro fuoco abbastanza forte ci si accorge che ogni sforzo ha prodotto qualche cosa, anche piccola, ma importante. I risultati non arrivano direttamente, visibilmente; poco a poco la differenza incomincia a farsi strada. E allora, senza accorgercene, senza fatica faremo sempre di più e sempre meglio.

## Che cosa è la Meditazione

Fine della Meditazione è l'**unione dell'individuo con la fonte della vita**, con la Mente Universale, con il Creatore, comunque lo vogliate chiamare.

Qui è importante considerare subito una distinzione che è veramente fondamentale, cioè la **motivazione**, lo scopo della Meditazione stessa. Da questa infatti dipendono i risultati che otterremo.

La molla che ci spinge può essere di due tipi: cercare il **controllo della nostra mente**, lo sviluppo suo e dei suoi poteri, oppure cercare il giusto **uso della mente per fini spirituali**. Queste due motivazioni dipendono dalla dualità in cui si svolge tutta la nostra vita. Qui siamo posti di fronte alla scelta tra il potenziamento per il mondo materiale o per quello dello spirito. Gli esercizi possono essere gli stessi, ma la motivazione farà la differenza per i risultati che otterrete. La differenza nei risultati dipende dalla motivazione, da quale molla ci spinge, perché i miglioramenti ottenuti dalla nostra conoscenza e dal nostro potere sono forze neutrali che diventano positive o negative secondo l'uso che ne facciamo.

Bisogna fare anche attenzione a motivazioni minate anche sottilmente, rivestite di apparenza di nobiltà. E' importante quindi ripeterci spesso la domanda circa la vera molla che spinge. La risposta dovrebbe essere inequivocabilmente che desideriamo conoscere meglio le leggi della natura e della vita, per vivere meglio e più consapevolmente per noi stessi, ma anche per aiutare altri a imboccare questa strada evolutiva.

Secondo concetti antichi, espressi dal Dott. Baker, medico ed esoterista inglese, le finalità della Meditazione si possono riassumere in tre punti:

- **Allineamento tra corpo fisico, eterico, astrale, mentale.**
- **Entrare in contatto con il Sé Superiore.**
- **Esprimere nel vissuto quotidiano le ispirazioni del mondo spirituale.**

E qui vorrei sottolineare l'importanza anche dell'allineamento di cuore e mente. E' infatti evidente che, per un sano equilibrio, la mente non deve correre avanti a un cuore in attesa, né trascinarsi dietro al cuore con nostalgia.

(...)

La Meditazione esiste nel passato di tutti i popoli e rappresenta i diversi tentativi fatti dall'uomo per ritrovare la propria origine trascendente.

La radice della Meditazione è la stessa nelle diverse tradizioni, nonostante le differenze apparenti, ed è facile trovare tecniche analoghe in tutto il mondo...

## Differenze fra Concentrazione e Meditazione

La **concentrazione** è un allenamento controllato volontariamente. E come quando, per imparare ad andare in bicicletta, proviamo e riproviamo i diversi movimenti. La **Meditazione** è quando ormai siamo padroni di tutti i movimenti, ci diamo una meta e ci dirigiamo verso di essa, senza più pensare a cosa dobbiamo fare per pedalare e stare in equilibrio.

Un'altra differenza è che la concentrazione può anche essere semplicemente utile nel quotidiano, mentre la Meditazione ha un contenuto spirituale, più elevato, ma anche più impegnativo.

Così le tecniche di concentrazione possono essere oggetto di studi e insegnamenti retribuiti, fare parte di corsi veri e propri per una maggiore efficienza e resa dell'individuo, mentre la vera Meditazione fa parte di una sfera diversa, soggetta a leggi diverse. La vera Meditazione è quella volta ad un continuo miglioramento della nostra vita spirituale, con tutto l'impegno che questo comporta. E' quindi uno studio che segue percorsi particolari...

## Meditazione secondo i Veda e le Upanisad

Una teoria fa risalire l'origine della Meditazione a circa 5.000 anni fa, ai **Veda**, antichi testi sapienziali indiani espressi in forma di miti e simboli, ed è una pratica fondamentale per mettersi in rapporto con la divinità.

E' un percorso progressivo attraverso diversi livelli di assorbimento profondo, che richiede una purificazione di tutto l'essere e culmina in una elevazione illuminante, attraverso il potere evocativo della preghiera con cui l'uomo raggiunge la dimensione della trascendenza.

E' probabile che anticamente venissero anche usate sostanze, pratiche e tecniche che favorivano cambiamenti di stato. Le tecniche meditative si possono raggruppare in tre categorie:

- Meditazione **mantrica**, basata su ripetizioni di parole, frasi, canti, preghiere, invocazioni, lodi.
- Meditazione **visiva**, basata sulla visualizzazioni di divinità o dei loro simboli.
- Meditazione che **fonde cuore e mente**, basata su un concetto in grado di assorbire interamente l'attenzione del meditante. Da questa fusione dipende la veggenza più profonda.

Secondo il Rigveda, antichi testi sacri, meditare significa sospendere le attività mentali fuorvianti per ritrovare l'uomo reale. Ciò elimina lo sforzo di apparire ciò che non si è e ci riunisce con la nostra divinità interiore.

Ma la meditazione, proposta nei Veda, viene definita successivamente, nelle **Upanisad**, antichi testi sacri nati come commento e conclusione dei Veda ed espressi in linguaggio diretto. Nelle Upanisad il divino è già dentro di noi, ed è chiara la distinzione tra "io psicofisico" e "io o sé spirituale". Solo questa conoscenza può portare l'uomo sulla strada della liberazione dal karma, liberandolo da maschere, travisamenti, blocchi.

La mente, impegnata in attività conoscitive devianti, travisa le cose e si perde in miriadi di parole e di concetti, invece di raggiungere l'essenza delle cose. Da qui nascono le contrapposizioni e la continua fuga da noi stessi in uno sforzo di mistificazione che porta alla perdita della nostra identità, al senso di vuoto, ad angosce e paure. La via d'uscita da questa situazione di sofferenza è la meditazione, che sospende le attività mentali falsificanti e ci porta a ritrovare noi stessi e il divino dentro di noi, l'energia da cui nascono i nostri poteri. Per reintegrarci con questa energia dobbiamo meditare sul suo splendore, integrarlo in noi, nei nostri pensieri, così da trasformarlo in illuminata visione della realtà. Questa conoscenza ci porta sulla strada della liberazione dai legami karmici.

L'"io" esterno dell'uomo è il prodotto dalla famiglia, dalla eredità genetica, dall'ambiente, mentre il suo sé spirituale è incontaminato e incondizionato. Il sé individuale che è in noi è parte del Sé cosmico che tutto comprende, li ha le sue radici. Dentro di noi, **qui e ora** è la risposta alle domande: "Chi siamo? e da dove veniamo?". La verità può essere conosciuta attraverso una esperienza interiore, perché è dentro di noi. E in noi dobbiamo anche riunire la nostra parte maschile con quella femminile per ritrovare la nostra originaria unità, alla quale tendiamo.

Sintetizzando tutti i concetti contenuti in questi testi, seguendo diverse pratiche meditative, arriviamo a uno stato di non-pensiero che ci permette di comprendere le verità fondamentali della condizione umana. E questa conoscenza deve diventare "**vissuto**".

Libri consigliati:

Jeanine Miller - I Veda - Ubaldini Ed.

Upanisad antiche e medie - Ed. Boringhieri

## Meditazione secondo il Buddismo

2.500 anni fa, quando visse il **Buddha**, la meditazione era già praticata secondo diverse tradizioni. Egli ne sperimentò alcune, ma senza piena soddisfazione: voleva eliminare la sofferenza dal mondo in modo permanente, attraverso un cambiamento radicale della condizione umana.

E l'illuminazione gli venne durante la ormai famosa meditazione sotto l'albero. Ma la cosa importante è che sotto l'albero si è messo a meditare **spontaneamente**, spinto da una esigenza interiore molto forte, non durante una classe, non per volontà, ma per una autentica forte aspirazione interiore. Le classi gli avevano dato le basi, per seguirle c'era voluta la volontà, ma la vera meditazione è nata dentro di lui. In quella meditazione ha pensato a lungo a ciò che aveva fatto, poi si è messo ad osservare i suoi pensieri da fuori, come se appartenessero ad altri. E le cose gli sono apparse prive di contenuto, esistenti unicamente come effetti interdipendenti di un gigantesco processo; anche l'io gli è apparso come un aggregato temporaneo di funzioni: l'essenza di tutti i fenomeni è la **vacuità**, per questo gli sforzi di essere qualche cosa falliscono. Il frutto della sua meditazione non è stato il risultato di uno sforzo per conseguire qualche cosa, ma di una autentica esigenza interiore. Lo sforzo di diventare qualche cosa è il principale ostacolo dell'uomo ad essere se stesso.

Per il Buddismo non bastano le buone intenzioni e una condotta retta per farci raggiungere l'illuminazione. Ci vogliono anche chiara comprensione, penetrante consapevolezza, mancanza di egocentrismo e costante Meditazione. Le scritture buddiste distinguono fra "**arhat**", colui che ha conseguito l'illuminazione, ma non la comunica agli altri, e "**bodhisattva**", colui che ha conseguito l'illuminazione e si propone di aiutare gli altri. Questa importante differenza ha originato due correnti fondamentali del Buddismo: **Hinayana** o Piccolo Veicolo, e **Mahayana**, o Grande Veicolo. Quest'ultima si basa sul concetto che il bodhisattva rinuncia ad entrare nel nirvana e rimane nel ciclo delle reincarnazioni per aiutare gli altri esseri senzienti a raggiungere l'illuminazione. Il bodhisattva deve comunicare e trasmettere un insegnamento che non è definibile né concettualizzabile, che non è svelabile a parole, ma che si può raggiungere solo attraverso l'esperienza. Così egli rimane un mediatore tra l'uomo e la verità, è l'incarnazione del messaggio, quindi dà alla parola la dimensione che essa non può avere,

perché non basta conoscere la via, bisogna anche percorrerla.

Il bodhisattva è un aiuto, ma può anche essere un ostacolo quando l'allievo si abbandona ad un contatto passivo con il suo maestro, quando manca un contenuto realizzativo. Per questo lo Zen ammonisce: "**Se incontri Buddha, uccidilo!**". Il Grande Veicolo favorisce una graduale liberazione con la devozione, l'etica, la compassione, la riflessione, la quiete mentale, mentre il Piccolo Veicolo favorisce la possibilità di una realizzazione immediata con la tecnica della presenza mentale, della consapevolezza, della penetrazione intuitiva. I metodi di Meditazione delle due correnti sono simili e sono preceduti da 7 punti fondamentali, che hanno lo scopo di preparare l'allievo alla Meditazione attraverso comportamenti, conoscenze, purificazione e che con la Meditazione costituiscono l'ottuplice sentiero:

- **retta opinione**, cioè conoscere la realtà autentica delle cose;
- **retto pensiero**, o retta intenzione, cioè atteggiamenti improntati a compassione e armonia, senza egoismo ed emotività;
- **retta parola**, cioè attenersi scrupolosamente alla verità;
- **retta azione**, cioè non compiere nessun atto che possa creare sofferenza;
- **retto modo di vivere**, cioè non compiere azioni inutili;
- **retto sforzo**, cioè combattere il male esistente e adoperarsi per prevenirlo;
- **retta memoria**, o ricordare le verità fondamentali;
- **retta Meditazione**, cioè la Meditazione che dà forza ai sette punti precedenti. Questo è il punto che distingue il Buddismo da altre vie piene di precetti, regole, comandamenti, da sentieri lastricati da buone intenzioni, ma incapaci di trasformare la personalità. E' la Meditazione che permette a questi punti di penetrare profondamente nell'allievo, di orientare la sua vita e di favorire un suo sostanziale cambiamento.

Buddha ha fuso elementi di diverse tradizioni con tecniche di meditazione che permettono di passare da enunciazione, conoscenza, comprensione intellettuale fino ad arrivare alla realizzazione concreta.

Libri consigliati:

N. Thera - Il cuore della meditazione Buddista - Ubaldini Ed.

Dhiravamsa - La via del non attaccamento - Ubaldini Ed.

## Meditazione secondo il Tao

Il Tao te ching, libro fondamentale del Tao è attribuito a **Lao tzu**, un maestro vissuto nel VI secolo a.C.

Il Tao è l'inconoscibile per eccellenza, ciò che non può essere definito, ma che permette la conoscenza. E' il perenne mutamento, il continuo divenire dall'essere al non essere e dal non essere all'essere.

L'uomo che non è capace di osservare gli avvenimenti, non osserva, non riflette, non medita, che usa la volontà senza tenere conto delle circostanze, che vive in base alla razionalità, a rigida volontà di potenza, frastornato da troppe parole ed opinioni, alla lunga vedrà fallire i suoi sforzi.

Tutto è in continuo divenire, ogni polo si alterna al suo opposto, ogni cosa, ogni evento è condizionato dagli altri e condiziona gli altri. Il Taoista sa che ogni volontà, sforzo, desiderio, ambizione, mette in azione una forza contraria, che gli opposti si generano l'un l'altro. Ogni cosa che succede ha un senso relativamente al tutto, ha una funzione nell'insieme della creazione e della vita.

Principio fondamentale del Taoismo è il **non agire contro natura**, ma assecondare gli accadimenti. L'atteggiamento della durezza, della reazione, della conquista, della forza, della potenza sono sempre perdenti. Quindi: non contrastare, ma aderire, non imporre, evitare gli scontri frontali, meglio fermarsi.

La Meditazione Taoista ci chiede di fare il vuoto totale, di dimenticarci di tutto e di unirci a ciò

che abbraccia il tutto. La sostanza delle cose è un nucleo di vuoto attorno al quale si mette la forma, è il non essere. Il vuoto Taoista è un continuum, un campo di azione indistruttibile e immortale.

La via è indefinibile, in continua-trasformazione, ma non è inafferrabile: esistono sempre dei segnali che permettono all'attento osservatore di capire in che direzione sta andando, a quali risultati sta andando incontro, quale comportamento è preferibile. Da questo concetto è nato l'**I Ching**, o libro dei mutamenti, che ci permette di indagare negli avvenimenti per conoscerli e potersene servire.

La tecnica di meditazione è la difficile arte del non intervento, della non azione, della osservazione fatta in punta di piedi per non turbare gli eventi, ma che ci porta a conoscerli per potere aderire ad essi e da essi farci supportare.

Libri consigliati:  
Tao te ching - Ed. Adelphi  
Zhuang-zi - Ed. Adelphi  
I Ching - Ed. Astrolabio

## Meditazione secondo gli Yogasutra di Patanjali

Patanjali è vissuto tra il II e il I secolo d.C. ed ha fatto il primo tentativo di riassumere gli insegnamenti Yoga. Egli è partito da una base filosofica che ci dà una classificazione delle strutture del mondo tanto materiale che spirituale. Non crede che la sola conoscenza metafisica possa portare l'uomo alla liberazione, ma ritiene necessarie anche una tecnica di ascesi e una di Meditazione. Quindi è necessario arrivare a fermare l'attività mentale, e a questo si arriva attraverso una tecnica psico-fisiologica che possa sostituire al normale stato di coscienza uno stato di comprensione e di identificazione della realtà metafisica. In pratica, per liberarci dall'ignoranza, dagli errori nella conoscenza e dalle sofferenze che ne derivano, è necessario percorrere gli otto stadi del **Rajayoga**, come descritto negli **Yogasutra**: requisiti morali, requisiti disciplinari, posizioni fisiche, controllo della respirazione, controllo delle emozioni, concentrazione, Meditazione, arresto dell'attività mentale e raggiungimento dell'illuminazione. In pratica lo Yogi si libera dagli ostacoli di questa vita per tornare alla condizione originaria che è divina.

Libri consigliati:  
Gli antichi insegnamenti dello Yoga - Ed. Gruppo Futura  
Patanjali - Gli aforismi sullo Yoga - Ed. Boringhieri  
Rammurti Mishra - Principi fondamentali dello Yoga Ed. Cappelli

## Meditazione secondo lo Zen

Circa 15 secoli fa, **Bodhidharma**, maestro indiano di Meditazione, andò in Cina a portare le sue tecniche che, per successive trasformazioni dovute a diverse pronunce, hanno poi preso il nome di "Zen". A quel tempo il Buddismo cinese era ricco di cerimonie, riti, dei da adorare, dogmi, testi sacri, ma povero di contenuti. Bodhidharma portò un rinnovamento spirituale a quel punto necessario e salutare.

Metafisica e morale sono prodotti della mente e la mente è il principale ostacolo all'illuminazione. Lo Zen, tecnica che abolisce ogni orpello, esteriorità, tradizione, filosofia è l'essenza della Meditazione, della Meditazione come assorbimento diretto.

Il pensiero di qualche cosa non potrà mai essere la cosa stessa. Qualsiasi strumento di osservazione interferisce con l'oggetto osservato, così anche la mente sovrappone le proprie categorie conoscitive agli oggetti conosciuti. Così la Meditazione Zen va dritta alla fonte dello spirito, al volto originario di ciascuno di noi, al non pensiero da cui scaturisce il pensiero. Rigore ed essenzialità sono le sue prerogative. Secondo lo Zen l'unica via possibile è quella di **allontanare da noi il nostro mezzo mentale** per riuscire a vedere senza di esso, perché il risveglio si verifica con il contatto diretto con le cose, spogliate di concetti e significati.

L'insegnamento Zen si trasmette da Maestro ad allievo, da spirito a spirito, non su basi verbali, perché in nessun caso un concetto può rappresentare la realtà.

Del resto anche Buddha non amava le disquisizioni filosofiche, e Lao-Tzu ha detto: "Chi conosce il Tao non ne parla e chi ne parla non lo conosce".

Strumento dello Zen sono i **Koan**, proposizioni irrisolvibili logicamente, che hanno lo scopo di far capire che la ragione non è in grado di risolvere il problema centrale della conoscenza di sé. Il ragionamento viene usato per distruggere il Koan e per metterne in evidenza i limiti. Infatti nessun procedimento discorsivo, per quanto lungo, porta alla soluzione, ma con la lunga riflessione sul Koan nell'allievo si produce il vuoto mentale, lo stato di non pensiero in cui potrà ricevere l'illuminazione.

Alcuni metodi usati dallo Zen hanno lo scopo di mettere in evidenza contraddizioni e limiti della mente e di portare la tensione intellettuale fino a un punto di rottura in cui la ragione si ferma da sola, perché non è più capace di proseguire.

Libri consigliati:

Eugen Herrigel - Lo Zen e il tiro con l'arco - Ed. Adelphi

N. Senzaki e P. Reys - 101 storie Zen - Ed. Adelphi

Katsuki Sekida - La pratica dello Zen - Ubaldini Ed.

## Meditazione Ebraica

Già l'**Antico Testamento** accenna a tecniche di Meditazione e scuole profetiche. E i profeti utilizzavano arpe, tamburi, cetre e flauti e cercavano l'estasi, cioè la discesa dello Spirito su di loro.

Il profeta ebraico è l'uomo che, ispirato da Dio, cerca di riportare la religione all'antica purezza e la Meditazione ebraica, fatta sulla parola di Dio, un Dio assoluto che non ama le mezze misure, richiede per questo una dedizione totale.

Ma l'interpretazione di una rivelazione fatta con il linguaggio umano, con tutti i suoi-limiti, richiede un grande lavoro. Da queste esigenze è nata la **Cabala**, come sistema di interpretazione dei testi sacri, che ha costituito la più importante tradizione mistico-esoterica della storia ebraica. I testi sacri sono considerati una manifestazione del divino, sono la parola stessa di Dio cristallizzata. Così ogni nome, ogni lettera è una concentrazione di energia trascendente e ha significati diversi al di là di ogni interpretazione letterale. Ne deriva che ogni preghiera, ogni ripetizione di un nome sacro diventano dei **Mantra**, vibrazioni superiori. Quindi la Meditazione è una azione mistica che stimola il potere creatore, ricostruendo l'unità originaria, rotta con il peccato. L'anima caduta, attraverso la Meditazione, può ripercorrere il percorso inverso della materializzazione, procedendo verso la spiritualizzazione.

In pratica l'uomo, guardando se stesso da fuori, con distacco, si trova ad un livello di coscienza superiore che, se mantenuto sufficientemente a lungo, lo porta ad accedere a livelli superiori; questo lo si può ottenere con l'aiuto di un maestro che utilizzerà preghiere e rituali tradizionali non solo come rappresentazione, ma come stimolo per mettere in azione forze trascendenti che altrimenti resterebbero inattive.

Libri consigliati:

Dion Fortune - La Cabala mistica - Ed. Astrolabio

Will Parfitt - Cabbalah - Ed. Piemme

## Meditazione Cristiana

Nelle culture Ebraica, Cristiana e Mussulmana, c'è la conferma che la Meditazione, considerata come mezzo per mettersi in contatto con la divinità, **esiste in tutte le religioni**.

**Gesù**, con il suo atteggiamento critico nei confronti del fariseismo, indica il rifiuto di una religiosità formale ed esteriore, per privilegiare la ricerca di Dio nella nostra interiorità: il Regno dei Cieli è "**dentro di noi**", ma è anche il "**tesoro nascosto**" vicino a noi. Il rapporto fra l'uomo e Dio si basa sull'adorazione, che è una forma di Meditazione. Anche i metodi di preghiera e attenzione portano ad una adesione spirituale totale: "Svegliati, tu che dormi, e Cristo ti illuminerà". La Meditazione Cristiana ci porta a riscoprire in noi lo spirito divino: siamo figli di Dio e, se siamo suoi figli, siamo anche suoi eredi e coeredi di Cristo. La preghiera meditativa, il cui scopo è l'illuminazione e la **contemplazione di Dio**, era la Meditazione preferita da Gesù, che al tempo stesso ci invitava a pregare "nel segreto" e a "non moltiplicare le parole". Essa è un metodo per mettersi in comunicazione con il divino, non per chiedere qualche cosa, ma per un continuo, costante dialogo con Dio, che è anche dentro di noi.

San Paolo, nella lettera ai Romani (8,26) fa una puntualizzazione importante: "Realmente con la nostra intelligenza non si può pregare, se non mettendosi in posizione di **ascolto** e se prima di essa lo spirito non prega".

Il Cristianesimo d'Oriente, che considera contemplativi e mistici come la più alta espressione di spiritualità, ha molto in comune con pratiche meditative orientali: distaccarci dalla esteriorità, purificarci e concentrarci per tornare in possesso di noi stessi e di tutti i nostri poteri. Il Cristianesimo Occidentale ha considerato con sospetto questi mistici, come esseri capaci di sottrarsi all'autorità della **Chiesa**. Malgrado questo ci sono mistici nella Chiesa Occidentale che sono passati dall'esperienza di tecniche meditative orientali. Citiamo primo fra tutti Sant'Agostino che, prima di convertirsi al Cristianesimo aveva praticato il manicheismo e studiato il neoplatonismo.

Numerosi sono i Santi che ci hanno lasciati insegnamenti importantissimi e sempre attuali. Ne citerò solo alcuni. **Ignazio di Loyola**, che ci indica una Meditazione discorsiva, basata principalmente sull'uso dell'immaginazione e della visualizzazione; **Santa Teresa di Avila**, che pone al centro della attività spirituale l'"Orazione mentale", cioè un frequente intimo colloquio con Dio; **San Giovanni della Croce**, per il quale due sono i punti fondamentali per arrivare a contemplare Dio: il distacco dei sensi e il distacco dello spirito. Così facendo si passa dalla meditazione alla contemplazione e dalla contemplazione all'unione.

Ma esaminando i metodi contemplativi di Oriente ed Occidente, si profila un unico processo meditativo, anche se le due correnti parlano di conoscenza contemplativa del Sé e conoscenza contemplativa di Dio, poiché Dio è la nostra stessa interiorità.

Libri consigliati:

Racconti di un pellegrino russo - Ed. Rusconi

Sant'Agostino - Le confessioni - Ed. Mondadori

Ignacio de Loyola - Esercizi spirituali - Ed. Mondadori

S. Teresa di Avila - Opere - Ed. Rizzoli

S. Giovanni della Croce - Opere - Ed. Postulazione Generale dei Carmelitani Scalzi

Enomiya Lassalle - Meditazione zen e preghiera cristiana - Ed. Paoline

## Meditazione Islamica

Principalmente si tratta di quella forma di misticismo conosciuta come **Sufismo**. Secondo questa tradizione la via può essere percorsa solo da chi è interamente sgombro, e non ha bisogno di nulla, tranne che di Dio. Sufi è colui che muore all'ego e rinasce alla verità. Il Sufismo è una via diretta alla trascendenza e quindi una negazione del formalismo religioso, della liturgia esteriore, dei riti ripetitivi.

Per trovare Dio bisogna **liberarsi da condizionamenti**, legami, possessi e da ogni identificazione psicologica.

La Meditazione islamica cerca di entrare in contatto con il trascendente e di rimanerci, annullando tutto ciò che è fenomenico, molteplice, contingente, immanente; cioè, se si cancellano le tracce materiali, rimane la divinità. I Maestri Sufi cercano di risvegliare l'anima dai suoi torpori umani, attraverso shock mentali e paradossi contenuti in racconti didattici, leggende, aforismi che possono rivelare all'improvviso significati reconditi.

Esistono numerosi Maestri e scuole Sufi, nate dal loro carisma, dove vengono trasmessi, non solo nozioni e principi, ma gli allievi divengono partecipi dei poteri del loro Maestro. Per questo i loro insegnamenti sono tenuti segreti o celati dietro simbolismi ermetici che li nascondono a chi non è in grado di interpretarli correttamente. La segretezza e la struttura in cerchi concentrici delle confraternite ha permesso loro di sopravvivere a numerose persecuzioni.

Il **Corano** sottolinea spesso l'importanza della Meditazione come invocazione e ricordo costante della presenza divina e come preparazione psicologica ad accoglierla.

Libri consigliati:

Rumi - I detti di Rabi'a - Ed. Adelphi

Gabriel Mandel - Il Sufismo vertice della piramide esoterica - Ed. SugarCo

Hazrat Inayat Khan - La purificazione della mente Ed. Mediterranee

## Meditazione secondo Aurobindo

**Aurobindo** è nato a Calcutta, in India, nel 1872. La sua ricerca spirituale non segue nessuna via o scuola tradizionale e fonde la cultura occidentale con la sapienza orientale. Riprende il concetto che nell'uomo ci sono grandi poteri latenti che devono essere recuperati, attivati e utilizzati attraverso la Meditazione. Non c'è contrasto con il Cristianesimo, se aggiungiamo che attraverso la meditazione è lo Spirito Santo che attiva questi poteri, dandoci la Grazia. Questa è la via del suo Yoga, che si propone di accelerare una evoluzione che è in corso.

Lo Spirito è la volta dell'esistenza universale, la Materia è la sua base, la Mente è il legame che li unisce. Ma lo Spirito è anche dentro di noi; dobbiamo quindi riconoscere la spiritualità del corpo e tendere a reintegrarci con il nostro originario stato divino. Secondo Aurobindo, l'uomo si realizza nella sua integrità di corpo, mente, spirito, e grazie a questa armonia può arrivare alla conoscenza di sé. Dobbiamo avere una intensa aspirazione al trascendente e i risultati dipenderanno dal desiderio e dall'impegno personale. E il risultato è un contatto duraturo con il divino, accompagnato da una autentica **armonizzazione** fra vita interiore e vita esteriore, che si manifesta in tutto il vissuto ed è utilizzata per costruire un mondo migliore. Questa conquista può arrivare in un lampo, ma è preceduta da un allenamento della Mente attraverso la concentrazione.

**Mère**, continuatrice dell'opera di Aurobindo, ha scoperto che c'è un grande potere in fondo all'inconscio ed ha compreso che è separato da noi solo dalle radici della mente. Le nostre memorie, la nostra cultura, i nostri condizionamenti sono questa barriera; la coscienza si è autolimitata restringendo il proprio campo di azione e creando un inconscio mentale, che se non è conosciuto si oppone al cambiamento. Comprendere di più e aumentare la nostra consapevolezza è la via per riunire ciò che è stato separato.

Libri consigliati:

Aurobindo - La via divina - Ed. Galeati

Aurobindo - Guida allo yoga - Ed. Mediterranee

Mère - Colloqui sullo yoga integrale - Ed. Mediterranee

## Meditazione secondo Gurdjieff

**Gurdjieff** è nato in un paese al confine tra Europa ed Asia nel 1877. Secondo Gurdjieff l'uomo è "**addormentato**", la sua coscienza è ipnotizzata e confusa: egli non si conosce e vive come un automa, senza controllo su pulsioni, emozioni, fantasie, senza conoscerne le reali motivazioni. Quando si rende conto di ciò, l'uomo ha tre vie possibili per risvegliarsi e riacquistare l'unità dei tre piani su cui vive: fisico, emotivo-sentimentale, intellettuale.

- La prima è la via del fachim, cioè del controllo del corpo fisico.

- La seconda è la via del monaco, cioè della fede in Dio e del sacrificio della propria volontà.

- La terza è la via dello Yogi, basata sullo sviluppo della conoscenza e quindi dell'intelletto.

Ma queste strade, oltre ad essere lunghe e difficili sono parziali.

Lui propone una "**Quarta via**", che non richiede di rinunciare al mondo, permette di lavorare sulle tre dimensioni, è personalizzata ed è basata sulla comprensione di tutto ciò che è incosciente o involontario e sulla riappropriazione dell'essenza. L'uomo della "Quarta via" vive nel mondo, ha conoscenze sufficienti per potersi risvegliare, e sa che solo uno sforzo cosciente può liberarlo dagli automatismi della vita normale.

La proposta di Gurdjieff si basa sullo **sviluppo della consapevolezza**, accompagnato da un incremento dell'emotività e dell'energia, sulla conoscenza di noi stessi. L'uomo crede di essere libero, consapevole, responsabile e non si rende conto di essere guidato da forze superiori.

Un mezzo di conoscenza molto interessante in Gurdjieff è la **danza**: il linguaggio del corpo esprime ciò che è dentro di noi. Attraverso la danza possiamo esprimerci e conoscerci. Per fare questo ha riproposto le danze dei Dervisci.

Per riassumere, Gurdjieff tende a **risvegliare** l'uomo, ad impedirgli di essere dipendente dalle forze che dominano il mondo, fargli recuperare la sua unità, stimolarlo alla conoscenza di sé, fargli costruire un nuovo centro psichico che possa guidarlo verso la sua autonomia, vivendo a pieno le occasioni che gli capitano nella vita.

Libri consigliati:

Gurdjieff - Incontri con uomini straordinari - Ed. Adelphi

P.D. Ouspeski - La quarta via - Ed. Astrolabio

P.D. Ouspeski - Frammenti di un insegnamento sconosciuto - Ed. Astrolabio

## Meditazione secondo Paramahansa Yogananda

**Paramahansa Yogananda** è vissuto in India fra il 1893 e il 1952. Il suo libro "Autobiografia di uno Yogi" ha il merito di avere accostato al mondo affascinante dello Yoga le ultime generazioni. La tecnica da lui insegnata è quella dell'antico **Krya-Yoga**, Yoga psicofisico che tende a risvegliare i Chakra spirituali.

Per prima cosa bisogna ottenere il controllo dei desideri della mente, poi arrivare alla consapevolezza dei movimenti del respiro, La sua tecnica comprende anche la Meditazione sul suono primordiale dell'Universo, la sillaba sacra **Om**, o Aum.

Lo Yogí si è liberato dai legami del corpo. Normalmente il flusso di energia vitale è diretto verso l'esterno e si disperde nelle diverse attività sensoriali. Con la pratica del Krya-Yoga si inverte la direzione del flusso, che va verso l'interno e lì si sposta mentalmente attraverso i centri spinali fino al settimo Chakra, quello che si trova al sommo del capo. Così facendo si può arrivare a controllare la mente attraverso la forza vitale. Questa è la via più facile, efficace e scientifica per raggiungere l'Infinito.

Libri consigliati:

Babajì lo yogi immortale - Ed. Gruppo Futura

P. Yogananda - Autobiografia di uno yogi - Ed. Astrolabio

P. Yogananda - L'eterna ricerca dell'uomo - Ed. Astrolabio

## Meditazione secondo Krishnamurti

**Krishnamurti** è nato nell'India meridionale nel 1895. Egli sembra negare ogni tipo di Meditazione tradizionale e ogni tecnica della cultura orientale. In realtà il suo riesame critico di ogni concetto acquisito è valso a fare di lui uno dei più grandi divulgatori e adattatori della Meditazione in Occidente. Egli ha lottato contro i condizionamenti storici e contro le barriere culturali costruite artificialmente attorno a noi stessi che imprigionano una quantità enorme di energia che, una volta liberata, diventa disponibile per la nostra evoluzione spirituale. Tutto questo è la Meditazione di Krishnamurti: il processo di liberazione da tutti i pregiudizi che l'educazione rigida e la cultura patriarcale ci hanno instillati, per arrivare a vedere e vivere la vita nella sua realtà, in modo diretto e spontaneo.

Quando osserviamo qualche cosa che ci interessa profondamente, abbiamo con essa un contatto diretto, diventiamo la cosa stessa, allora l'osservazione diventa pura. Ma nessun maestro ci può insegnare niente a questo proposito, nessuno ci può insegnare a meditare. Krishnamurti dice che noi possiamo diventare i migliori maestri di noi stessi. Per lui la meditazione è un modo di essere, uno stile di vita.

Libri consigliati:

Krishnamurti ha scritto numerosi libri. Cito qui un libro che ne riassume l'insegnamento:  
B. Ortolani - Krishnamurti, sintesi dell'insegnamento - Ed. L'Età dell'acquario

## Meditazione Vipassana

Nasce dalla tradizione buddista e fonde gli **insegnamenti più ortodossi del Buddismo**, in particolare del Piccolo Veicolo, ritenuto il più moderno, con la psicologia, mostrando così che dalla fusione tra Oriente e Occidente possono nascere i più efficaci strumenti di Meditazione. Uno dei suoi Maestri più noti è stato **Dhiravamsa**, nato in Thailandia e vissuto in Inghilterra.

Vipassana in lingua Pali significa "**visione profonda**" o "**visione intuitiva**". Questo chiarisce meglio il concetto che la mente non deve essere incanalata, focalizzata o forzata, ma va lasciata scorrere liberamente, mettendosi ad osservare tutto ciò che da essa sgorga spontaneamente. Non è necessario concentrarsi su un oggetto esterno per raggiungere uno stato di quiete mentale, ma piuttosto bisogna cercare di vedere la realtà com'è nella sua totalità.

E' una tecnica detta della "**presenza mentale**" in cui si cerca di essere consapevoli di sensazioni, pensieri, atteggiamenti, desideri, sentimenti e reazioni, nonché delle posizioni del corpo e di ogni movimento, interno o esterno.

Per prima cosa bisogna seguire i movimenti del respiro, senza influenzarlo. Quando la mente si distrae, si riporta l'attenzione al respiro, tornando al presente, qui e ora. La Vipassana non esclude nulla: non è importante l'oggetto dell'attenzione, ma l'attenzione stessa.

E' necessario comprendere tutto ciò che avviene per non esserne dominati. Così una costante penetrazione intuitiva degli eventi e la consapevolezza che ne deriva, sono un importante strumento di trasformazione, che portano a sciogliere il karma. Poco a poco la Meditazione Vipassana ci porta a lasciare il piano degli impulsi, per portarci su quello della coscienza e come primo effetto ci libera dal desiderio, trasformandolo in energia creativa. Possiamo fare questa Meditazione in qualsiasi circostanza della nostra vita, non solo in momenti, situazioni e posizioni dedicate. La sua modernità è evidenziata dal fatto che ci invita a vivere costantemente nel presente, ad abbandonare schemi, categorie, pregiudizi, opinioni, ideologie, tutto ciò che non viene dalla nostra personale esperienza e sperimentazione. ▲

Libri consigliati:

Dhiravamsa - La via dinamica alla meditazione - Ubaldini Ed.  
Joseph Goldstein - L'esperienza della Meditazione Ed. Laterza

## Meditazione secondo gli Hare Krishna

Gli Hare Krishna sono i tipici rappresentanti di una spiritualità **devozionale** la cui pratica fondamentale consiste nell'essere continuamente consapevoli della presenza di Dio attraverso il canto dei suoi nomi. Il loro movimento è stato portato in occidente da **Swami Bhaktivedanta** nel 1966. La loro filosofia discende da una tradizione visnuita. Essi fanno risalire l'origine di ogni male, squilibrio o conflitto all'aver dimenticato la nostra natura spirituale originale e il nostro rapporto con il divino, quindi alla falsa identificazione con l'ego e con il corpo materiale.

I seguaci di questo movimento vivono in comunità di tipo monastico e seguono regole ascetiche. Il loro abbandono fiducioso nelle mani di Dio non è privo di senso critico. Essi esprimono il bisogno di un ritorno alla vita più semplice e idilliaca, in contatto con la natura, e il bisogno di affidarsi a una guida spirituale.

Una parte della giornata deve essere dedicata alla meditazione su Dio e ciò si può fare ripetendo il Maha Mantra: **Hare Krishna, Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Hare Hare.**

Nella Meditazione l'uomo cerca il suo miglioramento, rimanendo cosciente. Ne conseguono il rifiuto degli attaccamenti e dei legami terreni e la possibilità di contatto con il divino, che viene spontaneamente, come una grazia: allora la distinzione fra conoscenza, conoscente e conosciuto non ha più importanza. E' una forma di Meditazione che si basa sulla devozione, che ha la funzione di concentrare il pensiero e poi di trascenderlo, verso una esperienza di unificazione o assorbimento.

Libri consigliati:

Prabhupada - La Bhagavad-gita così com'è - Bhaktivedanta Books Trust  
Ramakrishna - Alla ricerca di Dio - Ed. Ubaldini

## Meditazione Trascendentale

La Meditazione Trascendentale (MT), detta anche "**Scienza dell'intelligenza**", è stata fondata e divulgata da **Maharishi Mahesh Yogi**. Egli sostiene che se il 10% della popolazione meditasse, questo potrebbe portare a una svolta importante per il miglioramento della vita sul pianeta. Questa Meditazione è insegnata in corsi, che vengono integrati da incontri.

Il sé individuale si identifica in stati particolari dell'essere, in una coscienza condizionata, mentre il Sé Universale è pura coscienza. Così il meditante si pone l'obiettivo di raggiungere lo stato di puro essere, cioè la coscienza trascendentale, che non è accessibile all'attività mentale, perché "L'Essere è eterno e immutabile nel suo stato assoluto ed è eternamente mutevole nei suoi stati relativi". Quindi il principio della MT è: "**Portare l'attenzione ai livelli più profondi della coscienza come chiave per sperimentare una maggiore felicità**". La tecnica si basa sulla ripetizione di un mantra che viene assegnato individualmente e che deve rimanere segreto. Unica funzione di questo mantra è quella di escludere i pensieri indesiderati, di concentrare il pensiero e di creare uno stato di rilassamento. Compito fondamentale della meditazione è la ricerca del benessere.

La MT favorisce il benessere psicofisico e l'integrazione sociale, è molto naturale e per questo non è faticosa. Studi e ricerche condotti dalla organizzazione della MT hanno dimostrato che la MT porta numerosi effetti benefici anche fisici e della personalità.

Praticando questa Meditazione è bene tener presente di non portarsi troppo sulla psicologia, finendo per trascurare l'importanza della dimensione trascendente. ▲

Libri consigliati:

Maharishi Mahesh Yogi - La scienza dell'essere e l'arte di vivere - Ed. Astrolabio  
Jack Forem - Meditazione Trascendentale - Ubaldini Ed.  
Philip Goldberg - Programma di MT - Ed. Mediterranee

## Meditazione secondo Castaneda e lo Sciamanesimo

La figura dello **sciamano** è antica quanto l'uomo. Egli è un mediatore di forze occulte e rappresenta un punto di confluenza tra il mondo magico e il mondo religioso. Troviamo riti di tipo **sciamanico** in molte culture e religioni, dove ci sono riti e oggetti pressoché identici, tanto che si potrebbe anche dire che queste sono "rivalutazioni di antichi motivi sciamanici, integrati in un sistema di teologia ascetica dove il loro contenuto ha subito una radicale modificazione", secondo quanto sostenuto da Mircea Eliade.

Gli sciamani usano sostanze psicotrope, riti, canti, visioni, elementi naturali, invocazioni-evocazioni, offerte, poteri magici, miti cosmogonici e la possessione da parte del dio. Durante il rito viene usata una "bevanda divina" e il fungo allucinogeno, che viene chiamato "Carne del dio", che servono a mettere l'uomo in contatto con la trascendenza.

Una teoria sostiene che chi cerca di uscire dai condizionamenti cercando una diversa realtà più autentica, non è compreso, né accettato. Poco a poco si sentirà diverso ed estraneo. Facilmente attraverserà dei periodi di crisi psico-spirituali che porteranno con sé anche problemi di salute e di denaro. Tutto questo lo indurrà a sentire ancora di più la futilità di una esistenza normale, assopita. Sogni premonitori, intuizioni e fenomeni vari gli faranno intravedere squarci di un mondo diverso, di un'altra dimensione della realtà, e si sentirà chiamato ad una vita diversa. Dopo un periodo di isolamento, Meditazione e istruzione, questo individuo diventa una guida e facilmente anche un guaritore di corpi ed anime. A questo punto egli avrà trasformato una situazione di disagio e disadattamento in una situazione accettata socialmente. Questo è il percorso di molti sciamani in diverse tradizioni.

Più che ricercatori di se stessi o della realtà, gli sciamani si muovono nel vasto **mondo intermedio** di tutto ciò che consente un certo dominio sulla natura. La guarigione spirituale in questo caso è una guarigione attraverso spiriti della natura, non dello "Spirito" in senso assoluto. Ma i poteri che yogi e sciamani possono ottenere, in definitiva risultano un ostacolo all'evoluzione spirituale, in quanto li legano ancora di più alla realtà fenomenica. Spesso questi poteri sono il risultato di sforzi intenzionali, che possono essere fatti individualmente o seguendo un Maestro. Per gli Indiani del Nord America, lo spirito, che si trova dappertutto, può manifestarsi attraverso minerali, piante, animali o luoghi.

Una eccezionale testimonianza del mondo sciamanico ci è data da **Carlos Castaneda**, antropologo americano che ha vissuto un lungo percorso di conoscenza e iniziazione presso sciamani messicani e che ha trasmesso le conoscenze così acquisite attraverso numerosi libri. Nella sua esperienza sembrano confluire, oltre a conoscenze del mondo sciamanico messicano, anche conoscenze derivate da tecniche orientali di Meditazione. Questa è una testimonianza in più dei punti di contatto tra le diverse culture.

Prima meta del suo percorso è spezzare la visione ordinaria della realtà per poi penetrare in un mondo di forze occulte che di volta in volta lo contrasteranno o aiuteranno nel cammino verso la liberazione finale. Ciò è fatto attraverso due tecniche: la prima privilegia la **ricerca del silenzio interiore**, l'altra è quella del **sogno lucido**, cioè del contatto consapevole con una realtà diversa.

Libri consigliati:

Castaneda - A scuola dallo stregone - Ed. Ubaldini

Castaneda - Una realtà separata - Ed. Ubaldini

Mircea Eliade - Lo sciamanesimo e le tecniche dell'Oriente e l'estasi - Ed. Mediterranee

# La Meditazione, cosa e' e come praticarla

## (II parte)

### Cos'è la Meditazione?

di Aetos

tratto dal sito: <http://users.libero.it/aetos/varie/meditazione.html>

Sicuramente non è facile offrire una definizione chiara e sintetica che vada a soddisfare le qualità proprie di questo vocabolo.

Il dizionario non ci aiuta molto quando ci dice: «il raccogliersi della mente nella considerazione di profondi problemi filosofici o religiosi -- pratica religiosa consistente nel raccogliersi in se stesso a meditare sulle verità della fede -- predica o scritto di carattere ascetico, o di argomento morale e filosofico». Non ci aiuta molto, poiché tutti abbiamo spesso sentito dire che la pratica meditativa può arrivare ad illuminarci sui perché più profondi della nostra esistenza.

A mio avviso ha senz'altro ragione **Jiddu Krishnamurti** quando afferma che "la meditazione non è la semplice esperienza di qualcosa al di là dei pensieri e dei sentimenti di ogni giorno, né la ricerca di visioni e beatitudini ... La meditazione — che è cessazione del pensiero — apre la porta ad una vastità che trascende ogni immaginazione o congettura; è comprensione del mondo e delle sue vie ... Tutto ciò che il pensiero formula ha in sé il limite dei suoi confini, il pensiero ha sempre un orizzonte, la mente meditativa non ne ha, l'uno deve cessare perché l'altro possa essere ... La meditazione non è una continuazione o una espansione dell'esperienza, al contrario, è la completa inazione che è totale cessazione dell'esperienza; lo svuotarsi del conosciuto ... Se non c'è meditazione, sei come un cieco in un mondo di grande bellezza, luci e colori ... Meditare non è ripetere parole, sperimentare visioni o coltivare il silenzio, questa è una forma di autoipnosi ... La mente meditativa è vedere, osservare, ascoltare senza la parola, senza commento, senza opinione — attentamente e costantemente — il movimento della vita in ogni suo rapporto; allora sopraggiunge un silenzio che è negazione del pensiero, un silenzio che l'osservatore non può richiamare. Se ne facesse esperienza, riconoscendolo, non sarebbe quel silenzio ..."

Eh già... "quel silenzio". Un silenzio che solo chi ha realmente meditato svuotando se stesso conosce...

Forse è più facile definire la **meta della meditazione: la Consapevolezza**.

A mio avviso, lo scopo della pratica meditativa è proprio quello di favorire la percezione naturale della realtà ed ha fra gli obiettivi quello di ottenere la corretta comprensione del funzionamento di ogni cosa.

Questa importantissima pratica vuole essere un'investigazione continua della Verità, un esame microscopico del nostro processo di percezioni, ed ha come fine quello di sollevare lo schermo di ingannevoli falsità e convinzioni errate attraverso il quale normalmente l'uomo vede il mondo, un artificioso mondo illusorio.

A ben pensarci non sappiamo chi siamo - in genere - né comprendiamo i motivi ultimi della nostra esistenza. Non ci conosciamo affatto e, troppo spesso, arriviamo al punto di mentire a noi stessi, incoerentemente, sia sulle nostre debolezze, che sulle motivazioni che le generano. Questo atteggiamento si rivela un vero e proprio rifiuto della Conoscenza ed ha come risultato quello di legarci con un nodo sempre più stretto alla ruota dell'illusione.

La meditazione (nel caso specifico, mi riferisco alla meditazione Vipassana) non è, come molti pensano, un tentativo di dimenticare se stessi o di occultare i propri problemi; tramite essa possiamo imparare a vedere nel profondo di noi stessi, esattamente come siamo, possiamo finalmente vedere cosa alberga dentro di noi, comprenderne l'essenza ed accettarla pienamente...

Essa favorisce la vera intuizione, che, peraltro può essere ottenuta solo se ci si libera di quei giri logici a cui abbiamo permesso nel tempo di disorientare la nostra mente; solo evacuando dal nostro sé quei circuiti ingannevoli che ci hanno fatto perdere di vista il nostro nucleo ed il reale centro delle causale. Svincolandosi da essi potremo permettere alla nostra realtà superiore di produrre le giuste 'soluzioni' e successivamente alla mente cosciente di 'aprirsi' ad essa.

La meditazione è come un'attività vivente, che utilizza la concentrazione come strumento in virtù del quale la consapevolezza può avere ragione di quel muro di confusione che normalmente ci separa dalla vivida luce della realtà; questo naturale processo consiste in un costante aumento della consapevolezza, applicata ai meccanismi della realtà stessa.

**Lo scopo che il meditante si propone è, perciò, quello di purificare la mente.**

La pratica meditativa infatti monda il processo del pensiero da quelli che potremmo definire "irritanti psichici"; vale a dire, da quelle cose, quali avidità, odio e gelosia, che tengono il nostro essere bloccato in una sorta di schiavitù emotiva.

La meditazione guida la mente verso una condizione di naturale tranquillità e consapevolezza, approfondendo uno stato di concentrazione e comprensione totale degli eventi.

Di fatto, per meditare, non occorre 'appartenere' ad un particolare credo religioso e non si ha neppure bisogno di \*avere fede\*.

La fede, così come viene intesa, ad esempio, nel credo cattolico, non trova alcun riscontro in quella filosofia religiosa che può, ad esempio, essere il buddhismo. Questa "scienza della mente" (proprio in questo modo lo stesso XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, ha definito il buddhismo in un'intervista) non invita i propri seguaci ad un credo dogmatico, o ad aver fede in qualcosa perché si trova scritta in un antico libro sacro, o perché è attribuibile ad un famoso profeta; o, ancora, perché insegnata da autorevoli persone. La filosofia buddhista, che si caratterizza proprio per la sua infinita apertura, conferisce alla fede un significato che è più vicino a quello di "avere fiducia", a "sapere che una cosa è vera perché si è visto che è vera", a "sapere che funziona perché è stata osservata dentro se stessi". ▲

**La meditazione porta lentamente ad una vera e profonda trasformazione personale.**

La persona che entra nell'esperienza meditativa non è la stessa che ne esce. Il meditante cambia progressivamente il proprio modo di relazionarsi, migliorando decisamente il proprio carattere e la propria personalità, attraverso un profondo processo di sensibilizzazione. La meditazione rende profondamente coscienti dei propri pensieri, delle parole e delle azioni... affina mano a mano la concentrazione e la capacità logica. Un po' alla volta, rende chiari i processi ed i meccanismi del subconscio, acuisce la capacità di intuizione, accrescendo la precisione del pensiero e conducendo gradualmente ad una diretta conoscenza delle cose, rivelandole proprio come esse sono; senza pregiudizi, né abbagliamenti.

Sono fortemente convinto che nessuna parola e nessun libro potranno mai descriverci in maniera esaustiva la meditazione.

Per ognuno c'è solo un modo per scoprire le eccezionali virtù di questa pratica: effettuarla. Si può comprenderla solo direttamente, praticandola in maniera corretta...

**La meditazione è coltivazione della presenza mentale, in una parola: consapevolezza.**

Essa è in relazione con quei livelli personali di coscienza, che si trovano assai più in profondità, rispetto al pensiero simbolico; e, proprio per tale motivo, molti aspetti della meditazione non si prestano ad essere espressi attraverso le semplici parole.

La meditazione non è qualcosa che può essere imparata, ricorrendo a termini astratti; non è qualcosa di definibile, ma bensì qualcosa di cui bisogna fare esperienza... essa può essere compresa solo con una buona pratica.

Il meditante esegue la sua pratica con un intento specifico: affrontare la realtà, per fare piena e profonda esperienza della vita così come essa è, per entrare in contatto con tutto ciò che vi si trova.

Una pratica ben fatta ci permette di dissipare tutte le illusioni, di liberarci da tutte quelle piccole e gentili bugie che continuamente ci diciamo.

**Purtroppo, quasi tutti, sin da bambini, veniamo condizionati molto profondamente da una cultura deviante; impariamo così, durante il corso della nostra esistenza, a mentire sistematicamente a noi stessi e quasi sempre in modo estremamente arguto.**

In questo modo, subentra gradualmente in noi, senza che ne siamo troppo coscienti, un sottile autoinganno e si innesca un circolo vizioso, fatto di false convinzioni, che ci trascina inevitabilmente nel suo mondo illusorio.

Arriviamo così ad avere un pensiero non autentico, che ci costringe a vedere la realtà da dietro un velo; di conseguenza, assumiamo comportamenti ipocriti e ci ritroviamo, inconsapevolmente, ad indossare una brutta maschera, che tende a coprire il nostro vero volto, nascondendoci persino a noi stessi.

È invece incantevole osservare come i processi armonici, tipici della pratica meditativa, riescono a approfondire in noi quelle particolari intuizioni, che frequentemente si rivelano come vere e proprie "rivelazioni". Proprio queste intuizioni, infatti, aprono sovente il passo a quel sentiero che conduce alla chiara comprensione di alcune profonde ed importanti Verità, legate alla nostra misteriosa esistenza.

Gunaratana afferma: «alla vipassana bisogna avvicinarsi con questo atteggiamento: Non importa cosa mi è stato insegnato, voglio dimenticarmi teorie, pregiudizi e stereotipi. Voglio comprendere la vera natura della vita, voglio capire realmente cosa sia l'esperienza di essere vivi. Voglio imparare a conoscere le qualità della vita più vere e profonde, e non voglio accettare le spiegazioni di qualcun altro. Voglio scoprire io stesso tutto ciò»...

Difatti, lo stesso atteggiamento di base del buddhismo è profondamente empirico ed antiassolutista. Lo stesso Buddha Shakyamuni, come Gesù il Cristo del resto, fu decisamente non ortodosso ed antitradizionalista.

Gautama non offrì i suoi insegnamenti come una raccolta di dogmi, ma, piuttosto, come un insieme di asserzioni sulle quali chiunque era invitato ad investigare.

L'invito che il Buddha rivolgeva a tutti, era: "Venite e vedete"; a coloro che lo seguivano ripeteva spesso: "Non mettete nessuna testa sopra alla vostra", e con ciò egli intendeva raccomandare di non rifarsi alla parola di qualcun altro, ma piuttosto di verificare ogni cosa di persona; poiché, è quello l'unico modo per Conoscere realmente ed essere convinti di ciò che si osserva.

Dobbiamo, inoltre, tenere sempre presente che ciò che abbiamo imparato può e deve spesso essere disimparato. Il primo passo in questa direzione è proprio capire cosa stiamo facendo, mentre lo stiamo facendo; mettendoci nella tipica posizione di quieta osservazione.

Dobbiamo, inoltre, ricordare che una buona pratica meditativa induce un cambiamento radicale nel meccanismo della percezione, e porta con sé quella gioia che deriva dall'essersi liberati dal pensiero illusorio ed ossessivo.

La meditazione può "aprire la strada" e guidare chiunque lo desideri intensamente, verso un nuovo e corretto atteggiamento, conducendoci a vedere la realtà così come essa è realmente.

La consapevolezza sia con te...

# Cos'è e come praticarla

di SOGYAL RINPOCHE

## Nel flusso mentale: la meditazione come modo di vita

Quante persone ai nostri giorni hanno familiarità con la meditazione? In alcune parti del mondo in particolare, la meditazione è diventata un fenomeno molto comune, quasi un lavoro domestico. Ha incontrato un'accettazione generalizzata, perchè viene riconosciuta come pratica che spezza molte barriere, sia culturali che religiose, e che mette a fuoco lo sviluppo spirituale personale, giacchè da molti punti di vista, la meditazione è una pratica che trascende la religione.

Se dovessimo presentare la meditazione da una prospettiva Buddhista, per prima cosa dovremmo notare che la pratica meditativa mira a lavorare sulla mente, sul cuore, e con l'energia. Certe volte possiamo praticare la meditazione in maniera molto semplice: lasciamo tranquilla la nostra mente, in una condizione naturale; nell'immobilità, nel silenzio e nella pace. Quietamente.

Alcuni possono conoscere un metodo e usarlo, come l'osservazione del respiro. Ma altri, quando diciamo loro " Sedete ", poi non sanno assolutamente che fare, e aspettano che il silenzio finisca il più presto possibile, perchè è qualcosa a cui non sono abituati, e per quanto idilliaco possa essere l'ambiente in cui viviamo, senza'altro è stato raggiunto dagli influssi del ventesimo secolo. Limitarsi a rimanere tranquilli e silenziosi è una cosa con la quale abbiamo la minima familiarità: l'immobilità ed il silenzio ci rendono nervosi ed insicuri, come se trovarsi di fronte a se stessi, senza alcuna attività - tutti soli con noi stessi - fosse un'esperienza piuttosto terrorizzante. E la maggior parte delle volte, quando sediamo tranquilli, quello che succede è che i nostri pensieri cominciano a correre a 2000 l'ora, se non più veloci. Quasi sempre, quando sediamo, il problema riguarda l'energia.

A volte, però, le cose sono facilitate da un certo ambiente; potrebbe essere un ambiente naturale, o una certa atmosfera creata da amici o praticanti, che siedono in silenzio tutti insieme: allora, anche se non avete familiarità con la meditazione, il fatto stesso di essere in un ambiente del genere vi ispira la pace mentale.

Nelle prime fasi, quindi, la meditazione calma, pacifica e stabilizza la mente. In effetti il termine sanscrito per indicare la meditazione è ' Dhyana '- in Tibetano 'Samten', in Cinese 'Ch'an' ed in Giapponese 'Zen' - Che cosa significa la parola tibetana 'Samten ' ? 'Sam' è la mente pensante, e 'Ten ' significa solidificare, calmare o stabilizzare. Significa anche " affidabile " o " stabile ".

**Così, il nostro primo passo è calmare e stabilizzare la mente pensante.** Se la mente è in grado di stabilizzarsi da sola, senza ausilio di oggetti o tecniche, va benissimo. Altrimenti, se non siamo abituati, o se non ci sentiamo a proprio agio, e se semplicemente non sappiamo come fare, allora in certi casi ci serviamo di tecniche, quali osservare il respiro, guardare un oggetto, od usare un mantra, per aiutare la mente a focalizzarsi, calmarsi e stabilizzarsi.

Quello che è sempre molto importante tenere a mente è che il metodo, o l'esercizio, non sono che **un mezzo**; in altre parole, non sono la meditazione. E' per mezzo della pratica che si raggiunge la perfezione: il puro stato di presenza totale, che è la meditazione.

Quando siamo realmente noi stessi ... quando noi ci manifestiamo .. quando tutto il nostro ego innaturale si è dissolto ... quando non esiste più dualità ... quando siamo in grado di arrivare alla condizione non duale di assenza dell'ego... quello stato si chiama meditazione, nel senso ultimo della parola. Allora non esiste più alcun conflitto, perchè la dualità viene naturalmente dissolta e liberata.

Così, quello che cerchiamo in realtà di fare quando pratichiamo la meditazione è calmare e stabilizzare, così da dimenticare la nostra mente confusa, o " sé egoico ". L'ego è un sostituto, un sé fasullo, sempre mutevole. Non è altro che un insieme di idee, concetti, condizionamenti,

basati non sulla verità, ma su pure menzogne e credenze che, sottoposte ad esame, dimostrano di non aver alcun fondamento reale.

E' importante ricordare che il principio dell'assenza dell'ego nel Buddhismo non significa che prima c'era un ego, e che per il Buddista se ne è liberato ! Al contrario, significa che per cominciare non esiste alcun ego, e che bisogna realizzare 'questa' assenza di ego.

Talvolta, quando facciamo pratica, riusciamo a trovarci in stato meditativo; allora scopriamo che non esiste più alcuna dualità, conflitto o confusione. E se guardiamo dentro di noi, quando ci troviamo in tale stato, scopriamo che l'ego è inesistente: ci manifestiamo attraverso il nostro vero sé naturale, o Sè Buddhico, il " sé privo di sé " che è sempre dentro di noi, e che costituisce la nostra natura inerente. E' questo che tutte le religioni hanno sempre definito principio di bontà, o divinità: l'uomo è fatto ad immagine di Dio, come dice il Cristianesimo; nel Buddhismo diciamo che la natura del Buddha esiste in ogni cosa.

E dov'è questa bontà, questa natura Buddhica? Nel profondo della Natura della Mente. E' come il cielo momentaneamente oscurato dalle nubi che, quando le nuvole si dissolvono, si rivela, limpido e chiaro, con un sole immenso di compassione che risplende su ogni cosa. Noi chiamiamo questa luce solare " Boddhicitta ", il " cuore della nostra essenza illuminata ".

Questa bontà fondamentale deve essere trasportata nella nostra realtà; anche se è la nostra natura, e siamo tutti Buddha, siamo solitamente piuttosto confusi e rannuvolati, ed abbiamo dimenticato e perso il contatto con quello che siamo realmente.

Quando diciamo che abbiamo la natura di Buddha, parliamo in termini di Terra; non dello stato finale di purificazione.

Così, anche se Buddha 'è' la nostra natura, non ce ne rendiamo conto, dal momento che siamo oscurati da due nubi: quella emozionale e quella intellettuale.

Siamo partiti insieme, ma il Buddha ha preso una strada, e noi l'altra. Così, negli insegnamenti chiamiamo questo concetto " una Terra, due Sentieri ". Abbiamo fatto qualche passo lungo la nostra strada, e questo si chiama ' Samsara '. In particolare, in Occidente, stare nel ' Samsara ' è molto facile perchè il suo meccanismo domina il nostro essere con tanta potenza, ed il passo con cui procede è così spedito. Noi dobbiamo uscire dal nostro sentiero per cercarlo, il ' Samsara ', e nemmeno attendere che arrivi; è ovunque come la polvere: oggi pulisci e domani ce n'è altrettanta. Dal momento che la sua influenza è così forte, il ' Samsara ' si perpetua da solo, senza bisogno di alcun aiuto da parte vostra.

**Il fine della meditazione è conservare la purezza della nostra natura inerente, ed anche se non riusciamo a rimanere a lungo in tale stato, se ogni giorno iniettiamo almeno una goccia di una tale pura consapevolezza nel nostro flusso mentale, ne costruiamo lentamente l'intelaiatura.**

Il nostro carattere di base, fondamentale, non è altro che un flusso mentale, od energetico: **noi 'siamo' solo un flusso mentale.**

Se ci guardiamo, e ci chiediamo chi siamo realmente, forse scopriremo che la nostra identità è tutte queste cose diverse: il passato, i nostri genitori, la nostra casa, il nostro lavoro, il nostro cane, la nostra compagna, nonché qualsiasi altra esperienza.

E' possibile che oggi ci sentiamo bene perchè oggi le cose vanno bene, ma se domani, chiedendoci come stiamo, scopriamo che non è la stessa cosa, dov'è finito il " sentirsi bene " ? E' scomparso completamente, perchè nuove influenze si sono succedute alle precedenti. E noi continuiamo a cambiare con il mutare delle circostanza, come il flusso di un ruscello; anche se sembra sempre lo stesso, in effetti cambia continuamente....

Così dobbiamo modificare questo flusso mentale, con la purezza della nostra natura intrinseca.

Infatti, lo scopo della meditazione, non è solo avere davvero una fugace visione di quello che è la nostra natura e penetrarla, ma anche portare una tale **consapevolezza nella nostra vita quotidiana**; la nostra esistenza ordinaria ed il modo in cui vediamo le circostanze normali della nostra vita saranno allora benedette da una tale prospettiva. Anche solo esercitarsi per un breve periodo nella meditazione può fare un mondo di bene, ma se volete una tale pratica abbia realmente un effetto stabile e duraturo, quello che dovete fare non è prenderla come una medicina o una terapia occasionale, ma come se fosse la fonte quotidiana di cibo o sostentamento.

Solo allora gli effetti reali della meditazione potranno farsi sentire.

Basta pensare a quanto a fondo abbiamo percorso l'altra strada, creando concretamente un'abitudine che domina la nostra esistenza. Se guardiamo i nostri sogni, per esempio, vediamo che non sono altro che rappresentazioni ed immagini di abitudini, e, come si usa dire, **" le vecchie abitudini sono dure a morire "**. Ci vuole 'un bel po', perchè, se anche lo stato meditativo è un'arma molto potente capace di spezzare la confusione, è altrettanto vero che non fa parte della nostra esperienza quotidiana e che non è diventata essa stessa un'abitudine: così non siamo capaci di trasportare la sua influenza positiva nel mondo delle nostre abitudini radicate.

Ma, ancora una volta, è importante non accentuare troppo concetti dualistici, di lotta tra bene e male; tutto questo è più simile al concetto di luce: quando splende, non si trova più l'oscurità.

Così dobbiamo portare luce alle nostre vite, tirar fuori la nostra vera natura e permetterle di risplendere. Se guardate a certi grandi maestri, od ai buoni praticanti, od anche solo alle persone buone, vedrete che irradiano calore, una presenza che è fonte di ispirazione, e che potete riconoscere quando vi trovate in loro compagnia.

**E' interessante notare che i Tibetani, quando parlano tra loro, non chiamano il loro capo " il Dalai Lama" bensì " Kun Dun", che significa " la presenza ". Una persona realmente presente è un Buddha, e questa presenza buddhica è ciò che dobbiamo coltivare.**

All'inizio viene chiamata " attenzione " e quando la si realizza pienamente, diventa 'presenza'. La disciplina della pratica reale della meditazione insegna a mantenere una tale presenza nella nostra vita quotidiana.

Nel Buddhismo, si sente spesso pronunciare la parola 'disciplina': la disciplina non significa un atteggiamento rigido, o una routine militaresca senza senso dell'umorismo, ma una consapevolezza e presenza di spirito continua. Viene definita " come un profumo impregnante ".

Nelle conversazioni avute con dei terapeuti, molti mi hanno spiegato come, stando alla loro esperienza, uno dei metodi più potenti di guarigione sia una 'profonda' meditazione in postura.

A volte chiedono ai loro pazienti di rimanere in postura, come minimo per tre ore.

Un altro fenomeno che hanno osservato è il fatto che anche se alcuni possono essere fortemente legati alla meditazione o ad altre tecniche di trattamento, e si sentano a proprio agio con esse, ciò nonostante non riescono ad ottenere gli effetti desiderati: i sintomi non mostrano alcun miglioramento. Scoprono poi che la causa è il fatto che questi particolari pazienti accettano di meditare solo in presenza del terapeuta. Non continuano poi effettivamente, fino a portare la pratica nella vita quotidiana facendone qualcosa di reale. Quando invece ci riescono, i successi sono molto più netti. Nello stesso modo, dobbiamo vedere la pratica della meditazione come modo di vivere.

Ogni volta che praticherete la meditazione, sia nelle prime ore del mattino, che in qualsiasi altro momento della giornata, vi accorgete che aprirà una porta sul vostro essere inerente. Dopo questa apertura iniziale, la cosa più importante non è la pratica in sé, ma lo stato mentale che una tale pratica sviluppa dentro di voi: mangiare è piacevole, ma è più importante sentirsi soddisfatti e nutriti; così, lo stato mentale indotto dalla meditazione ha un significato molto maggiore del fatto stesso di meditare.

Troppo spesso la gente si dedica alla meditazione per ottenere qualche risultato straordinario, come visioni, luci o miracoli sovrannaturali, e se tutto questo non accade, si sentono piuttosto delusi.

Ma il miracolo che avviene in realtà è più normale e più utile: è una trasformazione sottile, non solo nella vostra mente e nelle vostre emozioni, ma anche nel vostro corpo, ed è altamente curativo. Come hanno scoperto scienziati e medici, quando godete di un buono stato mentale, anche le cellule del vostro corpo sono più contente: riuscite ad immaginare le cellule che alzano i loro piccoli calici di champagne e dicono "cin cin"? Ma quando la vostra mente si trova in uno stato negativo, allora anche le vostre cellule diventano maligne.

**La nostra salute globale ha parecchio a che fare con il nostro stato mentale, e con il nostro modo di essere.**

In particolare, in questo periodo, in cui gli uomini sono colpiti da così tante malattie, la comprensione di questo fatto non può non risvegliare in noi la possibilità di veder la vita in modo diverso: in un certo senso non esiste possibilità di scelta; è davvero questione di sopravvivenza. Vivere con lucidità è la più grande protezione, anche per la nostra salute.

Così dovete prolungare lo stato mentale nel quale vi trovate dopo la meditazione, sicché farete ogni cosa con quella presenza mentale. C'è una storia molto famosa di una conversazione di un maestro Zen ad un suo discepolo, il quale gli chiede: "Maestro, come porti l'illuminazione nell'azione concreta? Come la pratici nella vita quotidiana?"

"Mangiando e dormendo", risponde il maestro.

"Ma, Maestro tutti dormono e mangiano."

"Ma non tutti mangiano quando mangiano, e non tutti dormono quando dormono".

Da qui deriva il famoso detto Zen:

"Quando mangio, mangio.

Quando dormo, dormo".

Questo significa essere presenti al 100% nell'azione; non siete più il vostro ego ordinario, e la vostra azione è diventata un'azione universale, un'azione compassionevole. Senza più dualismo, 'diventate voi stessi l'azione'. Per esempio, è stato scoperto che quando rigoverante, se mantenete la mente pura e lavate i piatti con tutto voi stesso, ciò è molto energizzante. Se invece nel frattempo pensate a molte altre cose, allora diventerà una seccatura. Questo dovrebbe suggerirvi l'applicazione continua della lucida attenzione e della presenza. Se volete che la vostra pratica sia veramente di beneficio per voi e per la vostra esistenza, e perciò anche di beneficio per gli altri, non potrete dedicarvi ad essa solo occasionalmente.

Spesso la gente chiede: "E' meglio praticare venti minuti la mattina, o la sera, oppure fare diverse sedute più brevi?"

Sì, è positivo praticare la meditazione venti minuti, anche se questo non vuol dire che venti minuti sia un limite massimo. Da nessuna parte nelle scritture si parla di venti minuti."

Venti minuti " è una nozione che si è sviluppata in Occidente; potreste chiamarla " Periodo Standard per la Meditazione " . A volte la gente teme, se non rimane in postura per venti minuti, di fare qualcosa di sbagliato, come quando si interrompe una cura di antibiotici. Ma il punto fondamentale non è il tempo: **il punto è se la pratica vi porta realmente ad un certo stato di presenza.**

Se così è, potete rimanere in postura anche solo cinque minuti, per tre minuti, potete sedervi anche solo per un minuto ..., per trenta secondi... perfino cinque secondi... ma potrebbe non essere sufficiente !

Il punto fondamentale non è nemmeno la postura; in particolare i meditatori pigri che si siedono per venti minuti e si appisolano !

Per loro, in particolare, venti minuti di meditazione sonnolenta non sono consigliabili: dovrebbero praticare seduti cinque minuti , ma ben svegli... Credo che siano abbastanza felici di questa notizia !

Il mio maestro, Dudjom Rinpoche, diceva sempre che un principiante dovrebbe meditare in brevi sedute. Praticate per tre-cinque minuti, poi fate una breve pausa, di almeno un minuto.

Quando fate una pausa, quello che in realtà fate è lasciar andare la tecnica meditativa. Specialmente se vi siete impegnati molto durante la seduta, nel momento in cui fate una pausa, lasciandovi andare, ma mantenendo la vostra presenza, spesso la meditazione si manifesta ' in quel momento'. Ecco perchè la pausa è una parte della meditazione importante, quanto la postura.

Riprendete la postura per un breve periodo e poi fate una pausa, lucidi e naturalmente rilassati. Poi sedetevi di nuovo.

Così fate numerose sedute brevi: cinque minuti di pratica, poi un minuto di pausa, e così via. Se fate così, l'intervallo rinfresca la vostra meditazione, e la meditazione fa della vostra pausa un'espressione naturale della vostra pratica.

Se continuate una tale forma di alternanza di pratica e di rilassamento interconnessi dal filo della vostra lucidità, allora lentamente, lentamente, tra meditazione e post-meditazione ci sarà minor differenza, scomparirà il confine. Come ha detto un grande maestro: " Non ho mai meditato, ma non mi sono mai neanche mai distratto, neppure per un sol secondo." Un tale praticante non ha bisogno necessariamente di meditare, perchè si trova sempre in tale stato, e non si distrae mai, nemmeno per un solo momento.

Naturalmente, il problema sta nel riuscire a farlo per ventiquattr'ore al giorno, trecentosessantacinque giorni all'anno. Quando fate un ritiro meditativo, per esempio, il fine fondamentale è tagliarvi fuori dagli impegni della vostra esistenza e ritirarvi nell'ambiente naturale e propizio della meditazione. Ritiro significa mettere un limite alle attività superflue: in una tale situazione voi mantenete la meditazione quasi ventiquattr'ore al giorno, anche mentre dormite, mangiate e vi rilassate. Se la vostra pratica è intensiva, profonda e rilassata a quel modo, allora comincia ad avere un effetto di fondamentale importanza sul vostro essere profondo, e sul flusso della vostra mente.

Però, non è soltanto praticando nell'ambiente di un ritiro che i benefici della meditazione possono permeare il vostro flusso mentale. Dopo un tale ritiro, anche mentre vivete la vostra solita esistenza in città, potete praticare un po' al mattino e quindi applicare una tale presenza in tutta la vostra vita quotidiana. Allora, ogni volta che vi sentite persi, confusi, o distratti, tornate alla vostra meditazione, od alla vostra respirazione, riconquistate e mantenete tale stato di presenza, e riposare in esso per tutto il tempo che potete.

E' l'applicazione continua di tale presenza che provoca realmente cambiamenti profondi. Se a volte vi accorgete che non è così semplice praticare da soli, o nella vostra stanza, allora cercate di andare a praticare all'aperto. Alcuni, che trovano difficile mantenere la postura, traggono grandi benefici dal praticare in silenzio mentre camminano; in particolare se vivono in un bell'ambiente naturale.

Potete sedere in riva ad un fiume e vedere come continua a cambiare mentre vi passa davanti:

ispirerà la vostra introspezione, e potrete abbandonare quietamente la vostra mente, lasciando fluire l'energia. Oppure, potete contemplare l'oceano, o sdraiarsi per terra e fissare il cielo, abbandonando quietamente la vostra mente, e lasciando che il cielo esteriore ispiri una spazialità interiore. Questo è un modo nel quale potete praticare. Un altro è usare la respirazione, che è il metodo più comune nel Buddhismo. La respirazione è il tramite vitale dell'energia; è come lo spirito, che riunisce il corpo e la mente. Si dice spesso che la respirazione sia il veicolo della mente. Così, **se volete calmare, o domare la mente, domate il respiro**, e allora domerete abilmente la mente nel contempo.

Quando usate la respirazione, **tenete la bocca leggermente aperta** come se foste sul punto di dire " aaah ". Non serve una respirazione speciale; respirate come vi viene, in maniera rilassata. A volte, respirare ed essere presenti è sufficiente, ma se avete bisogno di concentrarvi perchè la vostra mente è molto agitata e turbolenta, allora concentratevi sulla vostra respirazione ed identificatevi con l'espiazione.

Questa è una tecnica interessante, perchè, mentre all'inizio può essere solo una semplice pratica di osservazione dell'espiazione, in seguito, se si viene introdotti in forme di meditazione più avanzate, ci si accorge che può aprire molte, molte porte. Serve quasi come preparazione per la pratica meditativa di Mahamudra, o dello Dzogchen.

**Osservate la respirazione**, focalizzatevi sull'espiazione e identificandovi in essa. Quando espirate, il respiro si dissolve nello spazio; l'inspirazione avviene naturalmente ogni volta che i vostri polmoni si svuotano, così non dovete pensarci troppo.

**Non concentratevi troppo**; date circa il 25% della vostra attenzione, e lasciate il resto quietamente rilassato, tutt'uno con il vostro respiro.

Usate questa tecnica per tutto il tempo che vi serve. Vi porterà maggiore chiarezza. Poi, quando vi ritroverete più centrati nella natura della vostra mente, e quando vi ritroverete in sintonia con il respiro, non dovrete più rivolgergli particolari attenzioni. Limitatevi semplicemente a riposare nella pace della vostra mente.

Tranquillamente, svegli, attenti e rilassati.

Poi, cominciate nuovamente a distrarvi, ritornate ancora una volta alla respirazione.

Questa è la tecnica.

Ora si tratta solo di metterla in pratica.

# Introduzione alla meditazione di visione profonda

© Ass. Santacittarama. Tutti i diritti sono riservati.  
SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.  
Traduzione di Mauro Barinci

Introduzione

Sostenere l'attenzione

Stando seduti

Camminando e stando in piedi

Stando distesi

Coltivare il cuore

La riflessione

Contemplare la pratica

Vivere consapevolmente

Altri suggerimenti

Note sulla postura

---

## INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

Questo opuscolo si propone di essere uno strumento introduttivo alla pratica della Meditazione di Visione Profonda, secondo l'insegnamento che viene dato nella tradizione del Buddhismo Theravada. Per utilizzare questa introduzione non è necessario avere familiarità con gli insegnamenti del Buddha; tuttavia una conoscenza del genere può essere di aiuto per rendere più chiara la comprensione che può svilupparsi per mezzo della meditazione.

Lo scopo della Meditazione di Visione Profonda non è dare vita a un sistema di credenze; piuttosto, esso consiste nel fornire una guida su come vedere con chiarezza la natura della mente. In questo modo si acquista una comprensione in prima persona di come le cose sono, senza affidarsi a opinioni o teorie; un'esperienza diretta, che è vitale di per sé. Inoltre, ciò fa nascere quel senso di calma profonda che proviene dal conoscere qualcosa nel nostro intimo, al di là della dimensione del dubbio.

La Meditazione di Visione Profonda è un fattore chiave del sentiero che il Buddha ha offerto per il bene degli esseri umani; l'unico criterio è metterla in pratica! Queste pagine, pertanto, descrivono una serie di esercizi di meditazione e danno dei suggerimenti sul modo di utilizzarli. L'efficacia è maggiore se si segue la guida progressivamente, lavorando con cura su ogni sequenza di istruzioni prima di passare oltre.

*Il termine "meditazione di visione profonda" (samatha-vipassana) fa riferimento a pratiche mentali che sviluppano calma (samatha) per mezzo dell'attenzione prolungata e visione profonda (vipassana) per mezzo della riflessione. Una tecnica fondamentale per sostenere l'attenzione consiste nel concentrare la consapevolezza sul corpo; tradizionalmente la si pratica nella meditazione seduta, oppure in quella camminata. La guida inizia con qualche consiglio al riguardo.*

*La riflessione si presenta in modo del tutto naturale più in là nel tempo, quando ci si trova 'a proprio agio' nell'esercizio di meditazione. Si prova un senso di agio e di interesse, ci si comincia a guardare intorno e la mente che medita comincia a divenirci familiare. Questo 'guardarsi intorno' si chiama contemplazione, è un modo di vedere personale e diretto che una tecnica, quale che sia, può suggerire soltanto in modo indiretto. Nella seconda sezione del testo sono esposte alcune idee e indicazioni pratiche al riguardo.*

## **SOSTENERE L'ATTENZIONE**

### **Stando seduti**

#### *Tempo e luogo*

Stando seduti è agevole concentrare la mente sul corpo. Dovreste trovare un momento e un luogo che vi consentano di rimanere calmi e indisturbati.

Una stanza silenziosa, senza una quantità di oggetti che possano distrarre la mente, è ideale; un ambiente luminoso e spazioso fa un effetto di nitore e chiarezza, mentre una stanza ingombra e male illuminata fa l'effetto opposto. Anche la scelta del tempo ha importanza, in particolare perché per la maggior parte delle persone le giornate si svolgono secondo uno schema fisso. Non è particolarmente produttivo meditare quando si ha qualcos'altro da fare, o quando si ha fretta. E' meglio riservare un periodo - ad esempio, la mattina presto o la sera, dopo il lavoro - nel quale potete dare sul serio e pienamente la vostra attenzione alla pratica. Cominciate con una quindicina di minuti. Praticate con sincerità, con i vostri limiti di tempo e di energia, ed evitate che la pratica, pur abituale, divenga un automatismo. La pratica meditativa, sostenuta da un'autentica volontà di investigare e di fare pace con sé stessi, si svilupperà naturalmente in termini di durata e di destrezza.

#### *Consapevolezza del corpo*

Lo sviluppo della calma è aiutato da una postura stabile e da uno sforzo costante ma sereno. Se vi sentite irrequieti non c'è pace; senza un'applicazione deliberata si tende a fantasticare. Una delle posizioni più efficaci per coltivare la combinazione appropriata di quiete ed energia è quella seduta.

Adottate una postura che mantenga la schiena eretta senza tensione. Una semplice sedia con lo schienale dritto può riuscire utile, oppure forse siete in grado di sedervi in una delle posizioni del loto. (note sulla posizione). Dapprima queste posizioni possono sembrare innaturali; col passare del tempo, però, esse possono conferire uno straordinario equilibrio tra fermezza e delicatezza, che allieta la mente senza affaticare il corpo.

Inclinare il mento leggermente verso il basso aiuta; non fate però pencolare il capo in avanti perché questo favorisce la sonnolenza. Tenete le mani in grembo, con le palme in alto, l'una poggiata lievemente sull'altra e in modo che le punte dei pollici si tocchino. Prendetevi il tempo che ci vuole, e arrivate al giusto equilibrio.

Adesso raccogliete l'attenzione e cominciate a percorrere con essa il corpo, lentamente. Notate le sensazioni. Sciogliete le tensioni, specialmente quelle al viso, al collo e alle mani. Chiudete, o socchiudete, le palpebre.

Investigate come vi sentite. Ansiosi o tesi? Poi allentate un po' l'attenzione. E' probabile che in questo modo la mente si calmi, e può darsi che si presentino dei pensieri - riflessioni, fantasticherie, ricordi, oppure dubbi se state facendo correttamente l'esercizio! Invece di assecondare o contrastare questi pensieri, date più attenzione al corpo, esso è un utile ancoraggio per una mente che divaga.

Coltivate uno spirito di ricerca nel praticare la meditazione. Prendetevi il tempo che ci vuole. Portate l'attenzione, ad esempio, dalla cima del capo giù per tutto il corpo, sistematicamente. Notate le differenti sensazioni - come calore, palpitazioni, sensibilità attenuata o accentuata - nelle articolazioni di ogni dito, l'umido delle palme delle mani, i battiti al polso. Anche aree nelle quale può darsi che non si avvertano sensazioni particolari, come gli avambracci o i lobi delle orecchie, possono essere 'percorse' in modo attento. Notate come anche l'assenza di sensazioni sia qualcosa della quale la mente può essere consapevole. Questa costante e prolungata investigazione si chiama consapevolezza (*sati*) ed è uno degli strumenti fondamentali della Meditazione di Visione Profonda.

### *Consapevolezza del respiro (anapanasati)*

Anziché col 'percorrere il corpo', oppure dopo un periodo preliminare di questa pratica, la consapevolezza può essere sviluppata per mezzo dell'attenzione al respiro.

Dapprima seguite la sensazione del respiro che fluisce attraverso le narici e riempie il torace e l'addome. In seguito cercate di mantenere l'attenzione su un punto determinato, come il diaframma, oppure - localizzazione più sottile - le narici. Il respiro ha una qualità che induce calma, è solido e rilassante se non viene forzato; a ciò contribuisce una postura eretta. La mente può divagare; voi però, pazientemente, ritornate al respiro.

Non è necessario sviluppare la concentrazione fino al punto di escludere ogni altra cosa tranne il respiro. Qui lo scopo, piuttosto che creare uno stato di trance, è quello di farvi notare il lavoro della mente e di apportare una certa quantità di tranquilla chiarezza in essa. Nel suo insieme il processo - raccogliere l'attenzione, notare il respiro, notare che la mente ha divagato e ristabilire l'attenzione - sviluppa consapevolezza, pazienza e capacità di comprendere in profondità. Perciò non fatevi fuorviare da quello che sembra un 'fallimento'; semplicemente, ricominciate. Continuare in questo modo fa sì che alla fine la mente si calmi.

Se siete molto irrequieti o agitati, rilassatevi. Praticate a essere in pace con voi stessi, dando ascolto alle voci della mente - senza necessariamente dare loro credito.

Se avvertite sonnolenza, siate più accurati e attenti nei confronti del corpo e della postura. In situazioni del genere cercare di rendere più sottile l'attenzione o perseguire la tranquillità non farà altro che peggiorare le cose!

### **Camminando e stando in piedi**

Molti esercizi di meditazione, come quello precedente di 'consapevolezza del respiro', si praticano nella posizione seduta. Di solito, peraltro, alla modalità di meditazione seduta si alterna quella camminata. Quest'ultima, a parte il fatto che fornisce cose diverse da notare, è un modo appropriato di immettere energia nella pratica qualora l'effetto calmante della meditazione seduta vi inducesse al torpore.

Se potete muovervi all'aperto, stabilite come percorso per la meditazione un tratto di 25-30 passi (oppure un percorso ben definito fra due alberi). Ponetevi a una estremità del percorso e portate l'attenzione sulle sensazioni del corpo. Iniziate mantenendo l'attenzione sulla sensazione del corpo eretto, con le braccia sciolte con naturalezza e le mani congiunte, senza stringerle, davanti o dietro. Guardate un punto a terra davanti a voi, a circa tre metri, evitando così distrazioni visive. Ora camminate, senza tensione, con passo misurato ma 'normale', fino all'altra estremità del percorso. Fermatevi. Portate l'attenzione sul corpo eretto per la durata di un paio di respiri. Voltatevi, e tornate indietro. Mentre camminate siate consapevoli del fluire delle sensazioni fisiche nel loro insieme, oppure, più specificamente, portate l'attenzione ai piedi che entrano in contatto con il terreno, agli spazi fra un passo e l'altro, alle sensazioni del fermarsi e del ripartire.

La mente divagherà, è scontato. Perciò è importante coltivare la pazienza e la determinazione a cominciare di nuovo. Adeguate il passo allo stato in cui si trova la mente: vigoroso quando è sonnolenta o è presa da pensieri ossessivi, fermo ma dolce quando è irrequieta e impaziente. Alla fine del percorso, fermatevi; ispirate, espirate; 'lasciate andare' ogni irrequietezza, preoccupazione, calma, beatitudine, ricordi od opinioni su voi stessi. Il 'chiacchiericcio interiore' può arrestarsi momentaneamente, o dissolversi. Ricominciate. In questo modo inducete continuamente freschezza nella mente e le consentite di procedere al ritmo che le è congeniale.

In spazi più limitati modificate la lunghezza del percorso secondo le disponibilità. In alternativa potete fare il giro di una stanza, fermandovi e rimanendo fermi per qualche momento a ogni giro compiuto. Il tempo in cui rimanete fermi può essere prolungato fino ad alcuni minuti, applicando la tecnica del 'percorrere il corpo'.

Camminare porta energia e fluidità nella pratica; mantenete stabile il passo e lasciate che la mente sia attraversata dalle condizioni mutevoli. Invece di pretendere che la mente sia quieta come potrebbe esserlo quando siete nella posizione seduta, contemplate il fluire dei fenomeni. E' notevole quante volte possiamo trovarci presi in una serie di pensieri concatenati, arrivando alla fine del percorso e 'risvegliandoci' di soprassalto! Ma è naturale per la nostra mente non addestrata farsi assorbire da pensieri e stati d'animo. Perciò, invece di cedere all'impazienza, imparate a lasciar andare e ricominciate. Allora può nascere un senso di agio e di calma, così che la mente divenga aperta e chiara in modo naturale, senza forzature.

### **Stando distesi**

Quando alla fine di una giornata andate a riposare, meditate per qualche minuto stando sdraiati su un fianco. Tenete il corpo ben disteso e piegate un braccio all'insù in modo che la mano faccia da sostegno alla testa. 'Percorrete il corpo', sciogliendone le tensioni; oppure portate l'attenzione al respiro, mettendo consapevolmente da parte i ricordi del giorno appena trascorso e le aspettative per l'indomani. In pochi minuti, con la mente chiara, potrete riposare bene.

### **Coltivare il cuore**

Coltivare la benevolenza (*metta*) conferisce un'altra dimensione alla pratica della Visione Profonda. La meditazione insegna di per sé la pazienza e la tolleranza, o almeno mostra l'importanza di queste qualità. Così può ben accadere che vogliate sviluppare un'attitudine più amichevole e sollecita verso voi stessi e verso gli altri. Nella meditazione potete coltivare la benevolenza in modo molto realistico.

Concentrate l'attenzione sul respiro, che ora userete come strumento per effondere sollecitudine e benevolenza. Cominciate da voi stessi, dal vostro corpo. Visualizzate il respiro come una sorgente luminosa, oppure vedete la consapevolezza come un raggio caldo e gradualmente passatelo sul corpo. Delicatamente, concentrate l'attenzione sul centro del torace, vicino al cuore. Nell'inspirare, rivolgete sollecitudine paziente a voi stessi, magari con il pensiero "Possa io essere felice" oppure "pace". Nell'esprire, fate che l'attitudine di quel pensiero, o la consapevolezza della luce, si effonda dal cuore, attraverso la mente, e si espanda al di fuori di voi. "Possano gli altri essere felici".

Se sperimentate stati mentali negativi, ispirate le qualità della tolleranza e del perdono. Visualizzare il respiro con una colorazione risanatrice può essere di aiuto. Nell'esprire, lasciate andare - qualunque tensione, preoccupazione o negatività - ed expandete il senso di distensione attraverso il corpo, attraverso la mente e al di fuori di voi come prima.

Questa pratica può impegnare in tutto o in parte un periodo di meditazione; dovete giudicare voi stessi quello che è appropriato. Meditare con un'attitudine di gentilezza induce alla calma ed è positivo per iniziare un periodo di meditazione seduta; tuttavia ci saranno senz'altro periodi in cui questo approccio andrà utilizzato a lungo, per penetrare in profondità nel cuore.

Cominciate sempre con ciò di cui siete consapevoli, anche se vi sembra banale o poco chiaro. Lasciate che la mente vi si riposi con calma - si tratti di noia, di un ginocchio che duole, o della frustrazione di non sentirsi particolarmente gentili. Lasciatelo stare; praticate a essere in pace con quello che c'è. Riconoscete e mettete da parte, con gentilezza, ogni propensione alla pigrizia, al dubbio, o al senso di colpa.

La pace può svilupparsi in una sollecitudine molto nutriente verso voi stessi, se innanzitutto accettate senza riserve la presenza di ciò che non vi piace. Mantenete salda l'attenzione e aprite il cuore a tutto quello che sperimentate. Questo non implica approvare gli stati negativi, ma apre loro uno spazio nel quale possono andare e venire.

Generare benevolenza nei confronti del mondo al di là di voi stessi segue in gran parte lo stesso schema. Un modo semplice per effondere gentilezza consiste nel lavorare per fasi successive. Cominciate da voi stessi, associando il sentimento dell'accettazione benevolente al movimento del respiro. "Possa io essere felice". Quindi, pensate alle persone che amate e rispettate, e augurate loro felicità, una per una. Passate alle persone con le quali avete un rapporto amichevole, poi a quelle nei confronti delle quali sentite indifferenza. "Possano essere felici". Infine, portate alla mente le persone delle quali avete timore o che non vi piacciono e continuate a effondere benevolenza.

Questa meditazione può espandersi, in un moto di compassione, fino a includere tutte le persone al mondo, nelle loro molteplici condizioni. E ricordate, non è necessario che sentiate di *amare* ogni persona per augurarle felicità.

La sollecitudine e la compassione scaturiscono dalla stessa fonte della benevolenza ed expandono la mente al di là della prospettiva puramente personale. Se non vi sforzate continuamente di far andare le cose come volete che vadano; se siete più accomodanti e ricettivi nei confronti di voi stessi e degli altri così come sono, la compassione nasce da sé. La compassione è la naturale sensibilità del cuore.

## LA RIFLESSIONE

### Consapevolezza non selettiva

La meditazione può svolgersi anche senza un oggetto specifico, in un stato di contemplazione pura, o 'consapevolezza non selettiva'.

Dopo aver calmato la mente con uno dei metodi descritti in precedenza, consapevolmente mettete da parte l'oggetto di meditazione. Osservate il flusso delle immagini mentali e delle sensazioni nel loro sorgere, senza indulgere in critiche o apprezzamenti. Notate ogni avversione e attrazione; contemplate ogni incertezza, felicità, irrequietezza o tranquillità al loro nascere. Quando il senso di chiarezza diminuisce, o se cominciate a sentirvi sopraffatti dalle impressioni, potete ritornare a un oggetto di meditazione (come il respiro). Quando ritorna un senso di stabilità potete nuovamente abbandonare l'oggetto della meditazione.

Questa pratica dell'attenzione pura si presta bene all'osservazione dei processi mentali. Oltre a osservare i particolari 'ingredienti' della mente possiamo rivolgere l'attenzione alla natura del contenitore. Per quanto riguarda i contenuti mentali, gli insegnamenti buddhisti mettono in rilievo soprattutto tre semplici e fondamentali caratteristiche.

In primo luogo c'è la mutevolezza (*anicca*), l'eterno processo dell'inizio e della fine al quale tutte le cose sono sottoposte, il costante movimento del contenuto della mente. Il contenuto mentale può essere piacevole o spiacevole, ma non si ferma mai.

C'è anche un senso di insoddisfazione (*dukkha*), persistente, spesso impercettibile. Le sensazioni spiacevoli lo evocano facilmente, ma anche un'esperienza piacevole causa una stretta al cuore quando finisce. Così nei momenti migliori permane una qualità di incompiutezza in ciò che la mente sperimenta, un vago senso di insoddisfazione.

Man mano che il costante nascere ed estinguersi delle esperienze e degli stati d'animo diviene familiare, diviene inoltre chiaro che - dato che questi contenuti sono impermanenti - in realtà nessuno di essi vi appartiene. E, quando i contenuti tacciono - rivelando una luminosa spaziosità della mente - non si trova alcuna caratteristica puramente personale! Questo può essere difficile da capire, ma in realtà non c'è nessun 'me' e nessun 'mio' - la caratteristica del 'non sé' o impersonalità (*anatta*).

Investigate a tutto campo e notate come queste qualità appartengano a tutte le cose, fisiche e mentali. Indipendentemente dal fatto che le vostre esperienze siano gioiose o a malapena sopportabili, questa contemplazione condurrà a una prospettiva serena ed equilibrata rispetto alla vostra vita.

### Contemplare la pratica

Questi esercizi di meditazione servono tutti a porre le basi per la consapevolezza delle cose così come sono. Focalizzandovi senza riserve sulle varie esperienze, noterete con maggiore chiarezza lo stato della mente stessa - ad esempio, se al momento siete svogliati oppure superzelanti nella vostra pratica. Con un approccio minimamente onesto diviene evidente che la qualità della pratica meditativa dipende non dall'esercizio che si usa, ma da ciò che ci mettete voi. Con questo genere di riflessioni sarete in grado di vedere più in profondità nella vostra personalità e nelle vostre abitudini.

Ci sono alcuni punti che è utile avere in mente ogni volta che meditate. Considerate se state cominciando con freschezza ogni volta - oppure, anche meglio, a ogni respiro o passo. Se non praticate con mente aperta potete ritrovarvi a cercare di far rivivere un'intuizione che avete avuto, oppure a essere riluttanti a imparare dai vostri errori. C'è il giusto equilibrio nell'energia per cui fate tutto quello che potete, senza forzarvi troppo? Siete in contatto con ciò che sta effettivamente accadendo nella mente, oppure vi servite di una tecnica in modo ottuso, meccanico? Per quanto riguarda la concentrazione, è bene verificare se state mettendo da parte questioni che non sono di importanza immediata, ovvero se indulgete a vagare tra pensieri e stati d'animo. Oppure, state cercando di reprimere delle sensazioni senza riconoscerle e rispondere in modo appropriato?

La concentrazione appropriata è ciò che unifica il cuore e la mente. Riflettere in questo modo vi incoraggia a sviluppare un approccio adeguato. E naturalmente la riflessione vi mostrerà di più che non come meditare: vi darà la chiarezza per comprendere voi stessi.

Ricordate, finché non avrete sviluppato una certa destrezza e scioltezza nella meditazione, è meglio usare un oggetto di meditazione, come il respiro, per focalizzare la consapevolezza e come antidoto nei confronti della natura opprimente delle distrazioni mentali. Anche in questo caso, indipendentemente da quanto tempo abbiate cominciato a praticare, è sempre di aiuto ritornare alla consapevolezza del respiro o del corpo. Sviluppare questa abilità di ricominciare conduce a stabilità e scioltezza. Con una pratica equilibrata vi rendete conto sempre di più di come sono il corpo e la mente e vedete come vivere con maggior libertà e armonia. Questo è lo scopo e il frutto della Meditazione di Visione Profonda.

### **Vivere consapevolmente**

Con la pratica della Meditazione di Visione Profonda vedrete più chiaramente i vostri atteggiamenti e arriverete a conoscere quali sono utili e quali creano difficoltà. Un atteggiamento aperto può far sì che anche le esperienze spiacevoli diventino occasione di saggezza - ad esempio, comprendendo il modo in cui la mente reagisce al dolore o alla malattia. Quando vi accostate a esperienze del genere in questo modo, spesso siete in grado di sciogliere la tensione e la resistenza al dolore, e di alleviare quest'ultimo in modo considerevole. D'altro canto, un moto di impazienza porta a risultati diversi: vi irritate nei confronti degli altri se disturbano la vostra meditazione; siete frustrati se la pratica non sembra progredire con sufficiente rapidità; cadete in stati d'animo spiacevoli per questioni insignificanti. La meditazione ci insegna che la pace della mente - o la sua assenza - dipende fondamentalmente dal contemplare, o meno, gli eventi della vita con uno spirito di riflessione e di apertura.

Esplorando le vostre intenzioni e i vostri atteggiamenti nella quiete della meditazione, potete investigare il rapporto tra desiderio e insoddisfazione. Vedete le cause della scontentezza: volere ciò che non avete; respingere ciò che non vi piace; non essere in grado di conservare ciò che volete. Questo è particolarmente oppressivo quando siete voi stessi l'oggetto della scontentezza e del desiderio. Non è facile per nessuno essere in pace con la propria personale debolezza, specialmente quando nella società viene tanto enfatizzato lo stare bene, il farsi avanti e ottenere il meglio. Di fatto aspettative di questo tipo rendono difficile accettarci per quelli che siamo.

Tuttavia, con la pratica della Meditazione di Visione Profonda scoprite uno spazio che vi consente di prendere una certa distanza da ciò che pensate di essere, da ciò che pensate di avere. Contemplando queste percezioni diviene più chiaro che non possedete nessuna *cosa* in

quanto 'me' o 'mio'; ci sono semplicemente esperienze, che vanno e vengono nella mente. Così se, per esempio, esplorate un'abitudine che vi irrita anziché deprimervi a causa sua, non la rinforzate ed essa se ne va. Può ripresentarsi, ma questa volta è più debole e voi sapete cosa fare. Coltivando una quieta attenzione i contenuti mentali perdono forza e può accadere che svaniscano, lasciando la mente chiara e fresca. E' così che la visione profonda procede sul suo cammino.

Essere capaci di pervenire a un quieto centro di consapevolezza nel flusso mutevole della vita quotidiana è il segno di una pratica matura, poiché la visione profonda acquista enormemente in capacità di penetrazione quando è in grado di estendersi a tutte le esperienze. Cercate di usare la prospettiva della visione profonda quale che sia l'attività del momento - lavori domestici, guidare l'auto, prendere una tazza di tè. Raccogliete la consapevolezza, mantenetela ferma su ciò che state facendo e risvegliate un senso di investigazione nella natura della mente in attività. Usare la pratica per centrarsi sulle sensazioni fisiche, gli stati mentali o la consapevolezza di ciò che si vede, si ode o si odora può sviluppare una contemplazione continua, che converte gli atti della vita quotidiana in fondamenta per la visione profonda.

A mano a mano che si radica nella consapevolezza, la mente diviene libera di rispondere in modo appropriato al momento presente, e c'è maggiore armonia nella vita. Questo è il modo nel quale la meditazione fa 'lavoro sociale' - portando la consapevolezza nella vostra vita, apporta pace nel mondo. Quando siete in grado di convivere pacificamente con la grande varietà delle sensazioni che sorgono nella coscienza, siete in grado di vivere in modo più aperto nel mondo e con voi stessi così come siete.

## **ALTRI SUGGERIMENTI**

### **Condotta personale**

Man mano che la nostra visione acquista in profondità, vediamo con maggiore chiarezza i risultati delle nostre azioni - la pace che buone intenzioni, sincerità e chiarezza di intenti promuovono; il patimento che confusione e noncuranza creano. E' questa accresciuta sensibilità, specialmente nell'osservare la sofferenza che causiamo a noi stessi e agli altri, che spesso ci ispira a voler vivere in modo più saggio. Per un'autentica pace della mente è indispensabile che la meditazione formale si combini con un impegno alla responsabilità e con la sollecitudine per noi stessi e per gli altri.

In realtà non c'è nulla di misterioso nel cammino della Visione Profonda. Nelle parole del Buddha, la strada è semplice: "Fate il bene, non fate il male, purificate la mente". E' una tradizione consolidata, perciò, che le persone che si impegnano nella pratica spirituale diano grande importanza a una condotta appropriata. Molti meditanti prendono dei voti morali realistici - come non fare del male a esseri viventi, non tenere una condotta sessuale sconsiderata, non assumere sostanze che alterino la coscienza (bevande alcoliche o droghe), astenersi dal pettegolezzo e da altre brutte abitudini nell'espressione verbale, per alimentare la propria chiarezza interiore e magari incoraggiare con gentilezza quella degli altri.

### **Compagni di strada e regolarità nella pratica**

Meditare con regolarità in compagnia di alcuni amici può essere un notevole supporto per la costanza nella pratica e lo sviluppo della saggezza. Chi medita da solo alla fine si trova di fronte a un calo della sua forza di volontà, dato che c'è sempre qualcos'altro da fare che

sembra più importante (o più interessante) dell'osservare il respiro. Meditare regolarmente in gruppo, per un periodo stabilito, fa sì che i partecipanti vadano avanti, indipendentemente dall'oscillazione del flusso dei loro stati d'animo. (Investigare questi mutamenti nella disposizione spesso conduce a importanti intuizioni, ma da soli può essere difficile sostenerle nel tempo). Oltre a vederne i benefici per voi stessi considerate che i vostri sforzi aiutano gli altri a perseverare nella pratica.

### **Note sulla postura**

L'ideale è una postura eretta, vigile. Accasciarsi ha unicamente l'effetto di aumentare la pressione sulle gambe e causare disagio alla schiena. E' importante prendersi cura della posizione con saggezza, non con una forza di volontà senza sensibilità! La posizione migliorerà col tempo, ma voi dovete lavorare *con* il corpo, non usare la forza *contro* il corpo.

### **Controllate la vostra postura:**

§ Le anche sono inclinate all'indietro? Questo vi farà accasciare.

§ La parte inferiore della schiena dovrebbe mantenere la sua curvatura naturale, senza forzatura, così che l'addome sia in avanti e 'aperto'.

§ Immaginate che qualcuno eserciti una lieve pressione tra le vostre scapole, mentre voi mantenete rilassati i muscoli. Questo vi farà vedere se inconsciamente 'ingobbite' le spalle (e perciò tendete a chiudere il torace).

§ Notate tutte le tensioni nella zona collo/spalle e scioglietele delicatamente.

### **Se sentite tensione o inerzia nella vostra posizione:**

§ Raddrizzate la spina dorsale immaginando che la cima del capo sia sospesa dall'alto. Questo inoltre fa sì che il mento si inclini leggermente verso il basso.

§ Tenete le braccia sciolte e all'interno verso il corpo, contro l'addome. Se stessero in avanti vi farebbero perdere l'equilibrio.

§ Servitevi di un piccolo cuscino duro per appoggiare la parte inferiore delle natiche e sostenere l'angolazione delle anche.

### **Per le gambe:**

§ Fate qualche esercizio per stirarle (come toccarsi le dita dei piedi con tutte e due le gambe distese, stando seduti).

§ Se durante un periodo di meditazione seduta provate molto dolore, cambiate posizione, sedete su un piccolo sgabello o su una sedia, oppure alzatevi in piedi per un po' di tempo.

§ Se di solito vi sedete (o vorreste farlo) sul pavimento o appena un po' più in alto, sperimentate con cuscini di diversa dimensione e durezza, oppure provate uno sgabello specifico per la meditazione (ce ne sono di vari tipi).

### **Per la sonnolenza:**

§ Provate a meditare a occhi aperti.

§ Con l'attenzione 'percorrete' sistematicamente il corpo.

§ Concentratevi sul corpo nel suo insieme e sulle sensazioni fisiche, piuttosto che su un oggetto esile come il respiro.

§ Alzatevi e camminate consapevoli per un po' di tempo all'aria aperta.

**Per tensioni o mal di testa:**

§ Può darsi che vi stiate sforzando troppo; capita! In questo caso diminuite l'intensità della concentrazione. Ad esempio, potreste portare l'attenzione alla sensazione del respiro nella zona dell'addome.

§ Generate l'energia della benevolenza (ved. 'Coltivare il cuore'), e dirigetela verso la zona della tensione.

§ Visualizzare e diffondere luce per il corpo può essere di aiuto per alleviarne i dolori e le sofferenze. Provate davvero a focalizzare una luce benevolente su una zona difficile!

## Un koan dalla raccolta 'Una barriera senza porta'

"Un monaco chiese a Chao-chou: «Sono entrato proprio ora in questo monastero. Chiedo al patriarca di espormi la dottrina».

Chao-chou rispose: «Hai già mangiato il tuo riso bollito?».

Il monaco disse: «L'ho già mangiato».

Chao-chou disse: «Allora va' a lavare la ciotola».

Il monaco ebbe un'importante illuminazione.

Commentario

Chao-chou aprì la bocca e mostrò la sua cistifellea, evidenziando la mente e il fegato. Se il monaco non avesse veramente capito, avrebbe confuso il suono di una campana con il rumore di una pentola.

*È tutto estremamente chiaro,  
che a capire l'ordine si giunge lentamente,  
quando già sai che una lanterna è un fuoco,  
il pasto è già cotto da molto".*

Ecco: abbiamo già detto che caratteristica essenziale dello zen è la sua estrema semplicità. L'idea di base è l'eliminazione di qualsiasi desiderio di ricerca, di 'sovrappiù', di dottrine per loro natura imprigionanti una mente che solo nella sua pura originarietà trova la sua realizzazione.

Il monaco era arrivato al monastero con chissà quali grilli per la testa. Si aspettava dotti discorsi sulla dottrina zen, penetranti analisi della pratica meditativa, si vedeva già proiettato in fasciose e nuove attività. E invece viene riportato nel qui e ora. Cercava la dottrina?

Eccola: se hai finito di mangiare, va' a lavare il tuo piatto. Il monaco evidentemente aveva visto il maestro per la prima volta subito dopo il pasto, ed era corso da lui, quasi come accattonando qualche nuova parola, una nuova rivelazione. E così era uscito dal qui e ora, era uscito dalla dimensione della pura attenzione. Non capiva che la realizzazione è in ciò che sei e che fa nel momento presente: aveva troppa filosofia in testa. Ma non c'è da filosofare, bensì da riconoscere la realtà così come essa è, nel suo essere tale. Come è possibile confondere il suono di una campana con il rumore di una pentola se quando ti arrivano all'udito, sei in uno stato di presenza mentale?

Invece il maestro, Chao-chou è limpido: ogni sua parola è la chiara manifestazione di ciò che egli è. Per questo quando aprì la bocca, gli si potevano vedere i suoi organi interni e la sua mente: interno ed esterno in perfetta comunicazione e armonia.

Tutto è chiaro, ma non tutto è facile. Se non capisci la natura delle cose (che la lanterna è un fuoco, ad esempio), non hai alcuna realizzazione. Ma anche se la comprendi in ritardo rispetto alla realtà stessa, sei fuori da essa: è come un pasto già cotto ma ormai freddo. Mente e realtà, pensiero e azione devono essere all'unisono. C'è quella storia del maestro zen di spada, il quale, dopo aver parato un colpo sferrato da un suo discepolo, commenta: "La tua mente si è mossa prima".

## Due detti di Joshu

Abbiamo letto due detti del maestro Joshu, un maestro zen molto famoso vissuto tra l'ottavo e il nono secolo:

"Un monaco chiese: «Perché non posso vedere la verità?».

Joshu disse: «Non è che la verità non sia qui; è solo che tu non la sai vedere».

Il monaco disse: «Cos'è, allora?».

Joshu disse: «Perdere la verità».

"Un monaco chiese: «Ho intenzione di andare a sud per studiare il Buddhismo. Cosa ne pensate?».

Joshu disse: «Andando a sud, quando vedi un posto in cui c'è il Buddha, vattene subito; quando vedi un posto in cui non c'è il Buddha, non trattenerci».

Il monaco disse: «Ma questo significa che non c'è nulla su cui posso basarmi».

Joshu disse: «Le foglie del salice. Le foglie del salice».

Questi detti sono entrambi volti all'eliminazione dell'atteggiamento dualistico. Ricordiamo che dualistica è quella mente per la quale vi è una frattura netta tra soggetto e oggetto. Quella mente ad esempio che intende la verità come un 'qualcosa' da cercare, da vedere davanti a sé: appunto una oggettivazione del concetto di verità. Ma la verità, risponde Joshu, non è qualcosa che è qui o là, è in una situazione piuttosto che in un'altra. La verità consiste semplicemente nell'essere nella situazione nella quale si è, riconoscendola nella sua incontrovertibile presenza, fruendone attraverso l'eliminazione di tutto ciò che si interpone tra noi ed essa. Per questo va abbandonato ('lasciare la presa' diciamo spesso) lo stupido desiderio di cercare la verità. Cercare è dualismo. Ma anche arroccarci nelle nostre quattro pretese verità (rispetto ad un resto che riteniamo esserne al di fuori) è similmente dualismo. Se si perde tutto questo, se si perde la verità intesa in questo senso, la si scopre. Era sempre lì: eravamo noi ad essere altrove. Lo capiamo anche durante la pratica: cosa c'è di più semplice, stupido, banale della respirazione? Eppure una volta centrati su essa, com'è tutto chiaro, come sa tutto di verità! Nel secondo detto, il monaco in questione cerca, ancora attraverso un pensiero dualistico, un luogo dove poter ascoltare lezioni sul buddhismo. Anche questo è accattonaggio: vado ad ascoltare il tal maestro, leggo l'ultimo libro pubblicato, mi iscrivo al corso *a la page*... È un goffo tentativo di cercare punti fermi, consolazioni patetiche, balsami per i nostri cinque minuti di oblio. Joshu risponde sbaragliando qualsiasi frattura mentale: se pensi che da qualche parte ci sia il Buddha (e ciò a scapito del resto), allora la tua mente è divisa; se non riesci a vedere che già qui, già davanti a te, c'è il Buddha, allora la tua mente è divisa. Ogni tentativo di ricerca della verità naufraga inesorabilmente: 'non c'è nulla su cui posso basarmi'. Ecco qui la verità, la buddhità. Su cosa si basano le foglie del salice? Su nulla: prima sono sul ramo; poi cadono; dopo sono spazzate dal vento. Sono in uno stato di abbandono e dunque fluiscono con la verità, o meglio *nella* verità. Non ci sono problemi in loro: il problema te lo sei creato da solo e quindi pretendi di risolverlo. Ma è il problema stesso che è da rigettare.

### **Dal Sutra di Hui Neng**

“Un giorno il Patriarca predicò all'assemblea in questo modo: Nel nostro sistema di meditazione, non ci fissiamo né sulla mente (in contrapposizione all'Essenza della Mente) né sulla purezza. E neppure approviamo la non-attività. Per ciò che riguarda il fissarsi sulla mente, la mente è fondamentalmente illusoria; e quando capiamo che è solo un fantasma non c'è bisogno di fissarsi su di essa. Per ciò che riguarda il fissarsi sulla purezza, la nostra natura è intrinsecamente pura; e se ci liberiamo da tutta le 'idee' illusorie, nella nostra natura non vi sarà altro che purezza, perché sono le idee illusorie che oscurano l'illuminazione. Se indirizziamo la nostra mente a fissarsi sulla purezza, stiamo solo creando un'altra illusione, l'illusione della purezza”.

Hui Neng è il sesto patriarca dello zen. Un patriarca importantissimo nella storia dello zen. Fissarsi sulla mente, intendendo in questo caso la mente ordinaria, in contrapposizione alla Mente illuminata; oppure fissarsi sulla purezza, in opposizione allo stato attuale (manchevole): tutto questo è ricadere in un dualismo illusorio, che allontana dal 'qui ed ora'. Comprendendo la natura essenzialmente - appunto - illusoria di questo approccio, dovrò rigettare da me la sciocca idea di concentrarmi sulla mente, quella mente, la quale è, ma la cui natura è illusione. Forse questo è un punto che può risultare un po' oscuro: da una parte la mente è e dall'altra la mente è un'illusione. Non è una contraddizione? In un certo senso, no. La mente è: chi può negarlo? Abbiamo qualcosa da cui nascono i nostri pensieri, qualcosa che chiamiamo mente. Avrà pure qualche realtà, è indubitabile! Ma la mente è anche un'illusione. Perché? Perché se mi fisso e ne ricerco l'essenza, non la trovo. È un abisso senza fondo. La sua natura mi appare del tutto vuota. Pensavo che ci fosse qualcosa e invece non ho trovato nulla: ecco perché è illusoria. Quindi se mi fisso su di essa, non ne ricavo nulla, mi proietto in una illusione, cado in errore.

E così è illusoria anche l'idea della purezza. L'abbiamo già detto: anche questo è dualismo. Mi

costruisco la mia bella idea di purezza e me la metto davanti, con la volontà di perseguirla. Ecco, a questo punto mi sono scordato che la mia pratica non è una ricerca, ma una realizzazione. La natura è già pura, l'illuminazione non va cercata, ma trovata. Trovare senza cercare. Se hai realizzato la natura imprigionante delle tue idee e te ne sei svincolato, cosa cerchi?

### **Dallo Zazen Wasan di Hakuin**

Una parte dallo Zazen Wasan (Il canto dello Zazen) di Hakuin, importante maestro giapponese zen del XVIII secolo.

Tutti gli esseri sono originariamente dei Buddha.  
Come nel caso dell'acqua e del ghiaccio,  
dove non c'è ghiaccio senza acqua,  
così non ci sono Buddha senza esseri viventi.

Ignorando quanto siano vicini alla verità,  
gli esseri la cercano lontano... che peccato!  
Sono come coloro che, immersi nell'acqua,  
avendo sete, implorano da bere.  
Sono come quel figlio di un ricco  
che si è perso tra i poveri.

La ragione per cui gli esseri trasmigrano attraverso i sei mondi  
è che essi si sono persi nelle tenebre dell'ignoranza.  
Vagando di tenebra in tenebra,  
come possono liberarsi dalle nascite e dalle morti?

Quanto allo zazen insegnato nel Mahayana,  
non ci sono lodi che possano dirne i meriti.  
Le sei paramita, come la carità,  
l'osservanza dei precetti e le altre azioni meritorie, variamente enumerate,  
come il nembutsu, la penitenza e così via...  
sono tutte riconducibili allo zazen.

Possiamo fermarci qui. Bene, mettiamo in evidenza alcuni elementi tipici dello zen e che incontriamo in questo componimento.

Primo: lo stato di perfezione, di liberazione è già presente in noi. Non è qualcosa da costruire, ma da scoprire, da 'ricordare', di cui essere consapevoli: 'Tutti gli esseri sono originariamente dei Buddha'.

Secondo: il non avere realizzato pienamente questa verità conduce ad uno stato di ignoranza, che a sua volta è la causa delle nostre affezioni interiori.

Terzo: questa ignoranza ci porta a cercare la verità qua e là, ad uno stato di dipendenza dualistico, che ci fa uscire da noi stessi e ci fa entrare nel circolo vizioso della 'ricerca della verità'.

Quarto: le varie virtù, morali e non, non sono il risultato di un servile sottostare a qualche codice etico, ma 'tutte riconducibili allo zazen': cioè la naturale conseguenza di uno stato interiore. Come è naturale che l'albero illuminato spanda la sua ombra a terra, così il buon praticante illumina la sua vita attraverso la sua interiorità.

### **Due affermazioni sulla Verità**

Huang Po, nel suo *Ch'uan-hsin fa-yao* scrive: "L'uomo comune si aggrappa all'oggetto, colui che cerca predilige il cuore. Chi ha dimenticato entrambi - cuore e oggetto - a questi si manifesta la verità assoluta".

In un altro testo, *La raccolta di Lin-Chi* (uno dei testi più importanti della tradizione zen), leggiamo: "«Dimmi, come posso vedere la natura del Buddha?». Ta-chu rispose: «Il vedere stesso è la natura del Buddha»".

La natura del Buddha è naturalmente un modo zen per indicare la Verità.

Dunque, in entrambi i brani si parla di Verità e l'invito è quello di abbandonare un certo concetto comune di verità, e cioè quello che potremmo chiamare 'oggettivistico', 'sostanzialistico', in ultima istanza: dualistico.

Questo è molto chiaro soprattutto nel testo citato dalla Raccolta di Lin-Chi: il monaco era alla ricerca della natura del Buddha e addirittura chiede di vederla. Ma qui sta il sommo errore. Vedere, ascoltare, leggere, ricercare: sono tutte attività che intendono la verità come un oggetto tra i tanti. Essa invece non è qualcosa da vedere, neanche da contemplare o da meditare; neppure qualcosa su cui riflettere, di cui disquisire. La Verità è il vedere stesso. La rivoluzione va fatta nel vedere; quando questa rivoluzione è compiuta, allora la verità mi sta davanti, qualsiasi cosa io abbia di fronte a me: un albero, una persona, un foglio o il Buddha stesso!

Per quanto riguarda invece la citazione da Huang Po, anch'essa ha un suo aspetto interessante. Si potrebbe pensare - e spesso molti lo dicono - che bisogna rientrare in noi stessi per scoprirvi la Verità. Ah, quante volte abbiamo sentito dire frasi di questo genere, in tutte le minestre! "Entra in te stesso, cerca in te stesso: lì è la verità!", ecc. Ora, Huang Po non segue questa via. C'è il cuore e c'è l'oggetto. Di solito ci si dà agli oggetti, al godimento che ne possiamo trarre, e via di questo passo. Poi qualcuno realizza che questo tipo di vita è uno stato di schiavitù: non posso essere così dipendente dagli oggetti da relegare la mia felicità ad essi, diventandone quindi succube. Questo è tutto, tranne che libertà. Un oggetto può essere un bell'orologio, ma anche un'emozione, un'idea, una persona, ecc. E allora ci si dirige verso il cuore. Ah, ecco di nuovo lo stesso meccanismo che fa capolino: il meccanismo della ricerca, del dualismo, dell'intendere la verità come un oggetto tra i tanti. Non la trovo tra le cose? E allora la troverò in me stesso. Capito? Siamo ancora all'interno di una logica di mancanza, di ricerca. E infatti Huang Po dice: "Colui che cerca predilige il cuore". Ma finché cerchi, non trovi proprio niente. Solo abbandonando la ricerca, ecco che soffia la Verità. Sembra semplice, vero? Ma lo sappiamo tutti: è la cosa più ardua. La nostra mente si ribella: vuole sempre alimentarsi, vuole fagocitare tutto: non è abituata a starsene quieta. Povera schiava...

### **Una pagina da *Lo zen e il tiro con l'arco***

Abbiamo semplicemente letto una pagina dal famoso romanzo-saggio di Eugen Herrigel. Qui Herrigel parla della concentrazione sulla respirazione e della fastidiosa situazione nella quale, cercando di fare silenzio interiore, centrati sul nostro respiro, affiorano mille pensieri, stati d'animo, sensazioni, elementi disturbanti per la pratica. Ma...

"[...] Se, continuando a respirare tranquillamente, si accoglie con serenità ciò che si presenta, ci si abitua ad assistervi da semplici spettatori, sino a che si è finalmente stanchi dello spettacolo. Così si giunge gradatamente a uno stato d'abbandono che somiglia a quel dormiveglia che precede il sonno.

Scivolarvi definitivamente è il pericolo che bisogna evitare. Lo si affronta con un particolare scatto della concentrazione, paragonabile al riscuotersi di uno che, sfinito da una notte di veglia, sa che dalla vigilanza di tutti i suoi sensi dipende la sua vita; e se tale scatto è riuscito anche una volta sola, si riuscirà sicuramente a ripeterlo. Per esso l'anima, come da sola, si ritrova quasi a librare entro se stessa, una condizione che, capace di crescere d'intensità, si solleva addirittura a quel senso d'incredibile leggerezza, sperimentato solo in rari sogni, e di felice certezza di poter destare energie rivolte in ogni direzione e di saperle accrescere o sciogliere a ogni livello.

Questo stato, in cui non si pensa, non ci si propone, non si persegue, non si desidera né si attende più nulla di definito, che non tende verso nessuna particolare direzione ma che per la sua forza indivisa sa di essere capace del possibile come dell'impossibile - questo stato interamente libero da intenzioni, dall'io, il Maestro lo chiama propriamente «spirituale». È infatti saturo di vigilanza spirituale e perciò viene anche chiamato «vera presenza dello spirito». Con questo s'intende che lo spirito è presente dappertutto perché non si apprende a nessun luogo particolare. E può restare presente perché anche quando si rivolge a questo o a

quello non vi si attaccherà con la riflessione e non perderà così la sua originaria mobilità. Simile all'acqua che riempie uno stagno ma è sempre pronta a defluirne, lo spirito può ogni volta agire con la sua inesauribile forza, perché è libero, e aprirsi a tutto perché è vuoto. Tale condizione è veramente una condizione originaria e il suo emblema, un cerchio vuoto, non è muto per colui che vi sta dentro.

È perciò con questa presenza e piena potenza del suo spirito non turbato da intenzioni, e fossero le più nascoste, che l'uomo che si è svincolato da tutti i legami deve esercitare qualsiasi arte".

### **"Il cane ha la natura del Buddha?"**

C'è un famosissimo koan, forse il più famoso, in cui un monaco chiede a Chao-Chu: "Il cane ha la natura del Buddha?". Chao-Chu risponde: "No!" (in cinese: Wu!).

Perché il monaco fa quella domanda così bizzarra? Per un preciso motivo: il buddhismo - e soprattutto lo zen - afferma la natura originaria di tutti gli esseri come già liberata. Tutti avrebbero in sé la buddhità. E allora il monaco chiede: ma anche un cane? A questo punto la risposta di Chao-Chu risulta incongruente: avrebbe dovuto rispondere affermativamente. Ma Chao-Chu non risponde alla domanda del monaco. Come spesso accade in koan o dibattiti zen tra maestro e discepolo, le parole del primo non sono una diretta risposta alle domande del secondo, bensì a quello stato interiore che le ha fatte sorgere. Aggiungiamo il fatto che il monaco evidentemente, con la sua domanda, voleva porre la questione su un piano razionalistico; quindi Chao-Chu con il suo "Wu!" tronca questo tentativo sul nascere.

La risposta del maestro, in un koan, è carica di significato ed è un profondo mistero allo stesso tempo. Compito del discepolo è farla risuonare in sé, è diventare la risposta stessa. Solo così quella frase apparentemente insensata costituirà una vera e propria bomba ad orologeria per la sua mente.

Ovviamente di questo koan sono stati fatti infiniti commenti all'interno della tradizione zen. Leggiamo un brano tra questi di Wu-men:

"Se volete oltrepassare questa barriera, trasformate la totalità del vostro spirito e del vostro corpo in una palla di dubbi e concentratevi sulla domanda: «Che cos'è questo No?». Concentratevi su questa domanda giorno e notte. Continuate a rivolgervi verso questo problema; avrete presto l'impressione di aver ingoiato una palla di ferro incandescente che, dopo esservi incastrata in gola, non può essere né inghiottita né sputata. Quando vi troverete in questo stato, tutte le conoscenze inutili che avete acquisito, tutte le erronee forme di coscienza saranno spazzate via l'una dopo l'altra. E proprio come un frutto che matura a poco a poco, il vostro interno e il vostro esterno diventeranno un'unica superficie liscia".

In certe scuole zen si fa praticare questo esercizio per un certo periodo, soprattutto per i novizi. Ad ogni pensiero sorgente nella mente, in qualsiasi situazione, davanti ad ogni tentativo di giudizio, il discepolo deve opporsi con un "Wu!". Una sorta di pulizia della mente, per accedere ad uno spazio di silenzio nel quale possa generarsi - o meglio: rivelarsi - la vera Mente.

### **Una storia zen sulla mente inquieta**

Mentre Bodhidharma fissava un muro in stato di meditazione, Hui-ko, il monaco che sarebbe divenuto il secondo Patriarca dello Zen, gli si avvicinò per chiedergli un insegnamento. Insistette più volte, ma Bodhidharma rifiutò di dargli alcuna istruzione. Tuttavia Hui-ko non si diede per vinto e rimase lì, seduto in meditazione tra la neve, fuori della grotta dove Bodhidharma stava fissando il suo muro, nella speranza che il maestro cambiasse idea. Alla fine, come gesto di disperazione e di estrema supplica, si tagliò il braccio sinistro e lo presentò a Bodhidharma. Allora, finalmente, Bodhidharma gli diede udienza, Hui-ko poté parlare e

disse: "La mia mente non è in pace. Ti prego: acquietala". Bodhidharma rispose: "Fammi vedere la tua mente inquieta e io te la pacificherò". "Ma - obiettò Hui-ko - quando cerco la mia mente, non riesco ad afferrarla". "Ora - urlò Bodhidharma - la tua mente è in pace". Hui-ko ebbe un'importante realizzazione.

In un altro insegnamento dato sempre da Bodhidharma al suo successore, egli dice: "Lascia andare tutti i pensieri discorsivi e tutti gli attaccamenti. Fa riposare la tua mente".

La mente è inquieta. Ma lo scherzo diabolico che ci fa continuamente è l'inquietudine provocata dal fatto che essa stessa è inquieta: è il problema di Hui-ko. Dice: ho la mente inquieta. Ma dirlo vuol dire perpetuare quella situazione. Preoccuparsi dell'inquietudine: è l'inquietudine al quadrato! Come abbiamo già detto, la risposta zen ben poche volte è alla domanda posta. Che senso avrebbe avuto se Bodhidharma avesse detto: calmala? E infatti Bodhidharma conduce Hui-ko in se stesso, verso quel vuoto che pure abita in lui, senza che ne sia consapevole. Quella mente di cui ti lamenti, cos'è? dov'è? È come nella vipassana: osservo il mio stato di rabbia, ed ecco che si scioglie impercettibilmente, dolcemente. Eppure c'era, sì: c'era qualcosa, ne sono sicuro. Ma ora?

La ricerca della pacificazione della mente è un ulteriore atteggiamento dualistico. È per questo che è importante meditare senza perché: altrimenti saremmo sempre degli schiavi, degli accattoni. Ma anche la ricerca stessa della mente fa ricadere in un'analogia situazione: Hui-ko si era dato a disquisizioni interiori di tipo filosofico sulla sua mente. Com'è la mia mente? Di che natura è? È calma? Si era creato il suo concetto, si era costruito la sua prigione, il suo trabocchetto. Appena dici: ho una mente; e poi la guardi e la vedi inquieta, è ovvio: il problema sorge, ma sei solo tu la sua causa.

### **Le due qualità necessarie**

Un'altra storia zen. Un giovane laico si presenta ad un maestro zen per chiedergli quale via seguire per raggiungere quella liberazione di cui parla il Buddha. Il maestro si informa sulla sua capacità di concentrazione, sulla sua pratica meditativa, ma il giovane risponde: "Non sono abituato agli sforzi di un monaco zen e non riesco a meditare".

"Ma allora cosa sai fare?", chiede il maestro.

"Nulla!", risponde il giovane.

"E c'è qualcosa che ti piace fare?".

"Sì... Giocare a scacchi".

Allora il maestro chiamò un giovane monaco, fece portare una scacchiera e prese in mano una spada. Poi disse ai due: "Chi di voi vincerà questa partita, realizzerà la liberazione. Chi perderà, verrà ucciso. Avete inteso?".

Quindi iniziò la partita a scacchi, La concentrazione dei due ragazzi era al suo picco, per l'estrema importanza del momento. A un certo punto, il giovane laico capì che era in vantaggio, che la vittoria era vicina; guardò quindi il suo avversario e si accorse che il maestro era alle sue spalle, con la spada sfoderata sopra di lui, pronto a colpirlo. Nacque in lui uno stato di compassione e fece dunque un errore deliberato: la situazione si capovolse e il maestro passò - con la sua spada - alle spalle del giovane che prima stava vincendo e ora perdendo. Quest'ultimo chiuse gli occhi attendendosi il colpo.

La spada calò a gran velocità, ma si scagliò contro la scacchiera, tagliandola in due pezzi. Il maestro concluse: "Non c'è né vincitore né vinto; nessuno di voi due dovrà morire". E al giovane laico disse: "Sono solo due le qualità necessarie per la realizzazione: compassione e concentrazione. Qui e ora le hai sperimentate. Mantenerle vuole dire essere nella Via".

Quindi la necessità della coesistenza di compassione e concentrazione; potremmo dire anche: amore e attenzione. L'una qualità alimenta l'altra e viceversa.

Amore senza attenzione conduce al sentimentalismo, al vuoto buonismo, alla schiavitù delle emozioni, ad una vita pateticamente sdolcinata. Attenzione senza amore conduce verso l'allontanamento dalla realtà, ad uno sterile esercizio mentale, ad un'orgogliosa solitudine, ad

un disinteresse per il mondo, allo svuotamento di qualsiasi capacità di benevolenza per l'altro da me.

Per questo amore e attenzione devono andare di pari passo e del resto così è. Quando provo amore per qualcosa o qualcuno, ho nei suoi confronti un atteggiamento di rispetto, di cura, di attenzione. Più amo qualcuno, più sarò ricettivo rispetto a quello che dice, quello che fa: mi svuoto di me stesso e mi riempio - in pura attenzione - di ciò che mi trasmette. E viceversa: se mi mantengo in questo stesso stato di attenzione, l'oggetto su cui mi esercito si trasfigurerà in un supporto su cui applicare la mia benevolenza. Lo vediamo anche durante la pratica meditativa: attenzione al respiro, al camminare, alle sensazioni, ... produce un nuovo sguardo d'amore verso quei semplici oggetti, quei gesti usuali, di cui scopro la segreta bellezza. Anche lo sguardo si trasfigura: degli occhi che trasmettono solo concentrazione possono gelare, allontanare; così come degli occhi che trasmettono unicamente compassione, possono risultare fastidiosi, paradossalmente offensivi. Ma uno sguardo insieme attento e benevolente...

Ma c'è un altro insegnamento che traspare da questa storia. Quand'è che il nostro giovane riesce a realizzare un alto stato di concentrazione? Quando è sotto il pericolo della morte. Per questo molte volte viene sottolineato il grande insegnamento della morte per il praticante: vivere come se fosse l'ultimo momento conduce a uno stato intenso di attenzione al sé. Parlare, agire, pensare come se stessimo pronunciando la nostra ultima parola, come se stessimo compiendo la nostra ultima azione, come se stessimo formulando il nostro ultimo pensiero: in questo modo come è possibile produrre nuovi errori, nuova sofferenza? Tutto diventa estremamente esatto, perfetto, confacente al momento presente.

## Una poesia di Basho

Basho è un famoso poeta zen giapponese del 1600. Un suo haiku:

Davanti al rigoglioso vilucchio  
Consumiamo il nostro pasto  
Noi che siamo solo uomini.

Abbiamo già detto della disarmante semplicità di questi componimenti poetici. Ma dire semplicità non è dire facilità. Ogni haiku, se meditato con intensità, esplose nei suoi infiniti significati, nel suo indicare potentemente una realtà che è, sì, assai vicina, ma proprio in forza del suo 'essere qui', è assai ardua da cogliere con altrettanta semplicità. Diciamo solo alcune cose di questo componimento; il resto ognuno, se vorrà, lo mediterà per conto suo.

Come tutti gli haiku, è un vero inno al vivere semplice. Questa semplicità traspare in ogni verso.

*Davanti al rigoglioso vilucchio.* Nulla di particolare: un semplice vilucchio, una pianta erbacea presente soprattutto in campi incolti. Proprio nulla di straordinario: qualcosa di estremamente ordinario... Se Basho ha davanti il vilucchio non può che stare in questa semplice attitudine mentale: tranquillamente "davanti a". Non davanti al vilucchio, ma con la mente aggrappata ai ricordi o alle fantasticherie. Grazie a questo spazio mentale, il vilucchio è fruito nel suo essere "rigoglioso".

*Consumiamo il nostro pasto.* Cosa fa davanti al vilucchio? Nulla. Semplicemente mangia. Cosa aggiungere? Assoluta mancanza di sforzi. Anche l'eventuale obiezione del praticante perbenista ("Ma se si è in stato di attenzione davanti al vilucchio, non si deve mangiare! Non si deve fare nulla!") è troppo forzata, è indice di una pratica con i nervi a fior di pelle... No?

*Noi che siamo solo uomini.* Una cosa non facile, evidentemente, essere solo uomini. Essere svuotati da tutto il resto, semplici, puri, puliti da tutto il resto. Sei hai davanti un vilucchio e realizza la sua presenza (è lì, proprio davanti a te!), se consumi in semplicità il tuo pasto: se sei in questo stato, non puoi che essere solo un uomo. Non c'è più il vilucchio, il pasto, il mangiare, l'essere davanti: c'è la realtà, l'unità, la presenza, l'attenzione. Il vuoto.

## Il Koan della vera via

Un dialogo tra Joshu e Nansen.

La via cos'è?

Joshu chiese [al suo maestro] Nansen: "La via, cos'è?".

Nansen disse: "È la mente Quotidiana".

Joshu disse: "Bisogna mirare ad essa, non è vero?".

Nansen: "Nel momento in cui miri a qualcosa, l'hai già persa".

Joshu: "Se non miro ad essa, come posso conoscere la Via?"

Nansen: "La Via non ha nulla a che fare col 'conoscere' o col non 'conoscere'.

Conoscere è solo percepire ciecamente.

Non conoscere è solo assenza di percezioni.

Se hai raggiunto la via a cui non si può mirare, è come lo spazio: un vuoto assolutamente limpido.

Non puoi forzarla nell'uno o nell'altro modo".

In quel momento Joshu si risvegliò al significato profondo.

La sua mente fu come la Limpida luna piena.

Non credo che servano molte parole di commento.

Siamo alle solite! Finché avremo la sciocca pretesa di realizzare un cammino (di liberazione, di crescita, di miglioramento, ...), sarà questa preoccupazione la nostra stessa trappola. Non lo pensano tutti? "Ah, come sono fatto male. Dovrei cambiare, migliorare...": è un pensiero spesso nelle nostre teste. Che tristezza! È un giudizio che ti uccide. Aggiunge dualismo su dualismo.

C'è una bella frase di un mistico sufi, Bayazid-al Bistami, che dice: "La conoscenza di Dio non si può ottenere cercandola; tuttavia solo coloro che la cercano la trovano". A suo modo, è un koan anche questa sentenza. Per questo la pratica è facile e difficile al tempo stesso. Facile: "è la mente quotidiana". Difficile: bisogna abbandonare il conoscere e il non conoscere. Come si fa?! È come camminare su un filo di rasoio, anzi: come affondare in "un vuoto assolutamente limpido".

Ma se ci chiediamo ancora come si faccia a intraprendere questa via, non siamo nuovamente ricaduti in errore? Non continuiamo forse a concepire la via come un sentiero che va da un punto all'altro? Fa parte forse della mente quotidiana questa astrusa preoccupazione sul che cosa sia da farsi?

E allora potremmo spazientirci: "Ma allora! Cosa dobbiamo fare?!". Va bene, ma così facendo, la "Limpida luna piena" ti è già alle spalle...

### **Liberarsi della nascita e della morte**

Goshū andò da Yui-e, un maestro zen. Gli chiese:

"Ho praticato lo zen per tanti anni, ma non ho raggiunto nulla. Cosa è che sbaglio? Dammi una parola di aiuto".

Allora Yui-e rispose: "Pensi che ci siano dei segreti che io ti possa svelare? Non c'è nulla di nascosto da rivelare. La sola cosa importante è liberarsi della nascita e della morte".

Sbigottito Goshū domandò: "Ma come è possibile liberarsi della nascita e della morte?".

Yui-e dunque, con veemenza, disse: "Ogni tuo pensiero è di passaggio: nasce e poi muore".

Goshū, sentite queste parole, ebbe un'illuminazione e si sentì libero come chi viene alleggerito di un grande peso.

C'è sempre il problema del dualismo, soggiacente ad ogni questione posta da un praticante (non realizzato) ad un maestro (realizzato). Qui è subito chiaro questo elemento: il fatto stesso che Goshū dica a Yui-e di non aver raggiunto nulla, lo pone in un atteggiamento dualistico. Yui-e invece è tutto tranne che dualista. Dice che non c'è nessun segreto: cioè richiama Goshū alla presenza di se stesso, qui e ora. Tutto è già qui, è questo il problema. Un problema perché questo essere "già tutto qui", è evidente nel modo più assoluto, è così "presente", che Goshū non lo vede, anzi non lo vive. È la solita metafora zen del pesce dentro l'acqua: come fa a realizzare che è immerso nell'acqua?!

Dunque: nessun segreto. Solo una cosa: liberati di nascita e morte. Dice poco! Sì, però se noi facciamo questa obiezione, non centriamo il bersaglio. Facciamo come Goshū: cioè interpretiamo le parole di Yui-e (liberati di nascita e morte) come se descrivessero una situazione improbabile, uno stato d'essere troppo lontano. È questo il dualismo: ritenere che ci sia una condizione umana perfetta da raggiungere, la quale è così lontana dalla nostra situazione, che ci viene da dire: "Liberarsi della vita e della morte? Ma è impossibile!". E invece - suggerisce Yui-e - è lo stato naturale della mente. È la cosa più semplice di questo mondo. I pensieri vanno e vengono, hanno il loro spazio di vita limitato. Lo sappiamo tutti, è così chiaro! Lo sappiamo, sì; ma abbiamo realizzato questa verità? Nella pratica facciamo questo, nient'altro. Un pensiero va e uno viene, e via di seguito. Tutto è così naturale, quieto, sciolto, fluido. Non c'è nessun blocco, alcuna forzatura, nulla rimane contratto: tutto è aperto e tutto è un lasciar correre, lasciare la presa. È ovvio che in questa situazione si respira un'aria più tersa, ci si sente veramente più leggeri. È come la pratica meditativa che facciamo da sdraiati: quando lascio andare, sento il mio peso completamente scaricarsi a terra e il mio corpo avvicinarsi ad uno stato di completo abbandono.

## **Il successore al quinto patriarca**

Il quinto patriarca dello zen in Cina, compreso il fatto che la sua vita stava terminando e volendo scegliere il suo successore, decise di fare una specie di concorso di poesia: ogni monaco doveva esprimere in propri versi la saggezza personalmente realizzata. Sulla base di questi componimenti, il quinto patriarca avrebbe deciso chi doveva essere il suo successore. Il monaco ritenuto più sapiente di tutti, davanti al quale nessuno ebbe l'ardire di comporre una propria poesia, scrisse sul muro questi versi:

*Il corpo è come l'albero della Bodhi  
e la mente è simile a un limpido specchio;  
con cura lo ripuliamo di ora in ora  
per timore che sopra vi cada la polvere.*

La poesia fu elogiata dagli altri monaci, ma il quinto patriarca non si convinse della realizzazione vissuta da Shen Hsiu, il monaco più sapiente. Hui Neng, che lavorava alle stalle del monastero, era un illetterato: non sapeva leggere e nemmeno scrivere. Passando per il corridoio dove era stata scritta questa poesia, se la fece leggere da un altro monaco e poi gli dettò questi altri versi, che furono scritti a fianco alla precedente poesia:

*Essenzialmente la Bodhi non ha albero  
e nemmeno esiste alcuno specchio;  
poichè dunque è tutto vuoto fin dall'origine,  
su cosa può cadere la polvere?*

Il quinto patriarca comprese subito, leggendo questi versi, l'alta realizzazione di Hui Neng, che designò come suo successore, anche se in segreto. Sapeva infatti che gli altri monaci si sarebbero ribellati a questa decisione: Hui Neng era un incolto e per di più non aveva nemmeno preso i voti. Il quinto patriarca fece partire Hui Neng per il sud, in attesa che i tempi sarebbero diventati maturi.

Da qui la divisione tra Scuola del Sud e Scuola del Nord. La prima, destinata a "vincere", è quella che inizia appunto con Hui Neng. La seconda - la Scuola del Nord -, che riteneva Shen Hsiu il vero successore del quinto patriarca.

Eppure anche la Scuola del Nord ha una sua verità. La metafora dello specchio sporco per indicare la mente del praticante è spesso ripetuta nella tradizione zen. Un detto di Yun Men dice: "Chi non cerca è addormentato, chi cerca è un accattone". Quindi: certo, c'è qualcosa da realizzare, la pratica non è il consolante far nulla. Se fosse

diversamente, che cosa ci facciamo qui? In questo senso, dunque, ripuliamo il nostro specchio. Ma è anche vero che concepire la pratica come un graduale avvicinamento alla pulizia totale, ci fa cadere in un virtuosismo alla rincorsa di qualcosa che vediamo sempre davanti a noi, che non realizzeremo mai. È il dualismo. Il vuoto è già qui: c'è solo da realizzarlo. Nessuno ha mai detto che al vuoto si giunge: si realizza, questo sì! Per questo allora la pratica, come ritiene la scuola del Sud, non è qualcosa per diventare illuminati, ma è essa stessa illuminazione: samsara è nirvana. Basta solo vederlo.

## II Sutra del Cuore della Saggezza Suprema

Il *Sutra del Cuore della Saggezza Suprema* è uno dei sutra più importanti nella tradizione zen e più recitati nei monasteri. Il suo messaggio, ridotto ai minimi termini, è: tutto è vuoto, realizzando questa verità interiormente, si è liberi, illuminati, si è al di là dell'illusione. Ecco il testo:

Il bodhisattva Avalokitesvara praticava la profonda Prajnaparamita [la saggezza suprema].

In quel momento egli percepì che tutti e cinque gli skandha sono vuoti e fu liberato da tutta l'angoscia e la sofferenza.

Oh Shariputra, la forma non è altro che vuoto, il vuoto non è altro che forma;

ciò che è forma è vuoto, ciò che è vuoto è forma (il primo skandha);

ed è lo stesso per sensazione, percezione, formazione karmica e coscienza (gli altri quattro skandha).

Shariputra, tutte le cose sono vuote apparizioni.

Esse non sono nate, non sono distrutte, non macchiate, non pure;

non aumentano né decrescono.

Perciò, nella vacuità non c'è forma, né sensazione, né percezione, né formazione karmica, né coscienza;

né occhi, orecchie, naso, lingua, corpo, mente;

né forma, suono, odore, gusto, tatto, oggetti;

né c'è un regno del vedere,

e così via finché giungiamo a nessun regno della coscienza;

non vi è conoscenza, ignoranza,

né fine della conoscenza, né fine dell'ignoranza,

e così via finché giungiamo a non ci sono vecchiaia e morte;

né estinzione di vecchiaia e morte;

non c'è sofferenza, karma, estinzione, Via;

né saggezza, né realizzazione.

Dal momento che non si ha nulla da conseguire, si è un bodhisattva.

Poiché ci si è interamente affidati alla Prajnaparamita,

la mente è priva d'ostacoli;

dal momento che la mente è priva d'ostacoli,

non si conosce paura, si è ben oltre tutto il pensiero illusorio,

e si raggiunge il Nirvana definitivo.

Poiché tutti i Buddha

del passato, del presente e del futuro

si sono interamente affidati alla Prajnaparamita

essi conseguono la suprema illuminazione.

Perciò sappi che la Prajnaparamita è il grande mantra,

il mantra più alto,

il supremo incomparabile mantra,

capace di placare tutta la sofferenza.

Questo è vero.

Non è falso.

Perciò io esclamo il mantra della Prajnaparamita,

esso dice:

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha!

(andato, andato, andato all'altra sponda, completamente sull'altra sponda, benvenuto risveglio!).

## La sofferenza e la reazione ad essa: le due frecce

Ci siamo soffermati, tra un esercizio e l'altro di meditazione, sulla questione della sofferenza. È ovviamente un tema enorme, potremmo in un certo senso dire che è il problema centrale. Ricordiamoci della frase che spesso troviamo nei discorsi del Buddha: "Io insegno solo questo: cosa è la sofferenza e quale sia la via per uscire dalla sofferenza".

Qual'è la differenza tra il meditante e il non meditante davanti alla sofferenza? Abbiamo parlato del discorso di Buddha sulle due frecce: un uomo colpito da sofferenza è come chi venisse trafitto da una freccia. Il non meditante comincia a reagire con tutta una serie di meccanismi: imprecazioni, lamentazioni, maledizioni, ecc. Si cade così in una serie di pensieri imprigionanti, opprimenti: delle vere e proprie gabbie nelle quali ci ricordiamo quanto stiamo male, fornendo ulteriore carburante alla nostra situazione negativa. Siamo così colpiti non da una sola freccia, ma da due! La freccia della sofferenza e quella delle innumerevoli reazioni ad essa. Il meditante invece riesce a eliminare la freccia dell'ostilità grazie alla sua stabilità mentale, alla sua non reattività, al suo non attaccamento.

Ecco qui il discorso del Buddha sulle due frecce (*Sallena Sutta*).

"Meditatori, sia l'uomo ignorante che l'uomo saggio che percorre il sentiero percepiscono sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre. Ma qual'è la differenza tra i due, ciò che li caratterizza?

Facciamo l'esempio di una persona che, trafitta da una freccia, ne riceve una seconda, sentendo quindi il dolore di entrambe le ferite. Ecco, la stessa cosa accade quando un ignorante, che non conosce l'insegnamento, viene a contatto con una sensazione spiacevole e - come reazione - si preoccupa, si agita, piange, grida, si batte sul petto, perde il senso della realtà. Quindi egli fa esperienza di due dolori: quello fisico e quello mentale. Gravato dalla sensazione spiacevole, reagisce con avversione e, con questo atteggiamento, inizia a creare in sé un condizionamento di avversione.

Infatti, quando prova queste sensazioni negative, egli cerca il diletto in qualche sensazione piacevole, perché - da persona ignorante quale è - non sa rispondere correttamente ad una sensazione spiacevole se non cercando riparo nel piacere dei sensi. E quando comincia a godere di un piacere, allora comincia ad instaurarsi in lui un condizionamento al desiderio, alla bramosia.

Egli è completamente inconsapevole di come vadano le cose, non sa cioè che le sensazioni sono impermanenti, non sa quale sia l'origine della bramosia verso di esse, non conosce il pericolo che rappresentano, e non sa quale sia la via per non esserne schiavi.

Questa sua incapacità crea dentro questo tipo di uomo un condizionamento di ignoranza. Provando sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre, l'ignorante, rimanendone condizionato, lontano dalla verità, è soggetto alla nascita, alla morte, alla vecchiaia, ai turbamenti, alle sofferenze, alle negatività. L'ignorante è così destinato all'infelicità.

Invece l'uomo saggio, che percorre la via della verità, quando prova una sensazione spiacevole, non si preoccupa, non si agita, non piange, non urla, non si batte il petto, non perde il senso della realtà.

È come chi venga trafitto da una sola freccia e non da due, percependo solo un tipo di sensazione spiacevole, quella fisica e non quella mentale. Colpito così da questa sensazione, non reagisce con avversione, e così non si forma in lui un condizionamento all'avversione. Inoltre non cerca rifugio in una sensazione piacevole per sfuggire quella spiacevole che sta vivendo. Egli sa, da persona saggia che è sulla via della verità, come ripararsi dalla sensazione sgradevole senza cadere nel piacere dei sensi. Così evita di creare un condizionamento di bramosia e desiderio. Egli comprende la realtà così come essa è effettivamente, del perenne sorgere e passare delle sensazioni, di quale sia l'origine della bramosia verso esse, del pericolo che essa costituisce e del modo di uscirne. Avendo dunque la perfetta e completa comprensione della realtà, egli non permette che si formino in lui questi condizionamenti di ignoranza.

Quindi il meditante impara a rimanere equanime e distaccato qualora si manifestino sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre. Così facendo, chi cammina sulla via del retto insegnamento, rimane distaccato anche dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla morte, dai turbamenti, dalle

sofferenze e dalle negatività. Egli è equanime davanti a tutte le sofferenze. Questa è la differenza tra il saggio e l'ignorante.

L'uomo saggio, concretamente addestrato nella pratica del retto insegnamento, rimane equanime di fronte alle sensazioni gradevoli e sgradevoli che sorgono nella sua persona".

### **Da dentro a fuori**

Ricordiamoci sempre il motivo per cui noi *non* meditiamo. La cosa fondamentale è non credere di essere qui a meditare per crearci la nostra bella gabbia dorata, il nostro bel momento all'interno della settimana nel quale giochiamo a fare gli 'spirituali'. Essenziale è cioè capire che non meditiamo per fuggire dal mondo. Magari qualcuno lo fa, forse qualcuno anche qui lo pensava: ecco, le cose invece non stanno così.

Il lavoro della meditazione, un lavoro su di sé, deve avere come sua naturale conclusione un riverberarsi all'esterno: nella vita quotidiana, nel rapporto con gli altri, nel nostro scontrarci con i problemi di tutti i giorni, nella morale. Anche la meditazione può farci cadere tutti in una grande illusione: di essere tanto bravi, tanto evoluti, tanto avanti nel nostro percorso. Ma lo sappiamo: qui è tutto facile; è fuori la nostra vera occasione di comprendere a che punto siamo. La meditazione, in senso tecnico, la facciamo qui e ognuno di noi a casa propria, quando e quanto vuole. Ma essa poi si estende anche dopo la lezione: *deve* essere così. Altrimenti la nostra meditazione diventa semplicemente un piccolo gioco, un momento di svago, un'ora di relax: certo interessante, piacevole, ma nulla più!

Leggiamo la bella preghiera al dio Pan, che è a conclusione del *Fedro* di Platone:

"O caro Pan e voi altri dèi che siete in questo luogo,  
concedetemi di diventare bello di dentro,  
e che tutte le cose che ho di fuori siano in accordo  
con quelle che ho dentro.  
Che io possa considerare ricco il sapiente  
e che io possa avere una quantità di oro  
quale nessun altro potrebbe nè prendersi nè portar via,  
se non il temperante".

Ecco, noi cerchiamo di coltivare questo oro (la sapienza: una sapienza di sé, non meramente intellettualistica), quanto solo attraverso la temperanza si può ottenere. La temperanza, una virtù spesso dimenticata, è uno degli esiti e insieme delle basi su cui si fonda la meditazione. Temperanza: cioè retto modo di intendere e di relazionarci con ciò che ci aggrada e con ciò che è motivo per noi di dispiacere. Temperanza quindi come benevolenza: un equilibrato atteggiamento verso se stessi e gli altri, attraverso un guardare non più egocentrico e bramoso. Non più "io voglio", "io desidero", "io preferisco"; non più la morsa dell'io-mio, ma l'accesso al vuoto che tutto comprende, in un atteggiamento di accettazione e non attaccamento.

### **Consapevolezza del corpo**

'Consapevolezza' è la parola chiave per quanto riguarda la meditazione. La pratica meditativa, se rettammente attuata, deve condurre ad un accrescimento della consapevolezza. Viviamo continuamente in uno stato di distrazione: ci spostiamo da una camera all'altra e non ci ricordiamo più cosa dovevamo fare, siamo in auto e pensiamo a quello che ci aspetta in ufficio, pranziamo e rimuginiamo la discussione che abbiamo avuto la mattinata, ecc. La meditazione invece è la coltivazione dello stato di attenzione. Non un'attenzione contratta, coatta, che costringa ad una patologia concentrazione perpetua; bensì un'attenzione pacifica e pacificata, lucida, ma distesa, silenziosa e presente.

Abbiamo letto qualche passo dal *Satipattana Sutta*:

"E ancora, monaci, un monaco, quando cammina, sa «sto camminando»; quando è fermo, sa «sto fermo»; quando si siede sa «sono seduto»; quando giace sa «sto giacendo»; o comunque sia atteggiato il corpo, ne è cosciente.

...

E ancora, monaci, un monaco, nell'avanzare e nel tornare indietro, applica la chiara comprensione; nel guardare e nel distogliere lo sguardo, applica la chiara comprensione; nel chinarsi e nell'estendersi, applica la chiara comprensione; nell'indossare l'abito e nel portare la ciotola, applica la chiara comprensione; nel mangiare, nel bere, nel masticare e nel gustare, applica la chiara comprensione; nell'adempire alle funzioni naturali, applica la chiara comprensione; nel camminare, nello stare in piedi, nel sedersi, nell'addormentarsi, nel destarsi, nel parlare e nel tacere, applica la chiara comprensione".

'Chiara comprensione' significa avere la piena cognizione della situazione in cui si è nel momento presente. Cogliere il 'qui ed ora', essere unificati con essi: la presenza mentale conduce all'essere semplicemente presenti al momento che ci chiama, senza ulteriori filtri, pensieri o fantasticherie.

### **Lavorare sugli stati mentali negativi**

Abbiamo letto il seguente brano tratto da un articolo di Corrado Pensa, insegnante di Vipassana:

"Se da una parte è vero che ogni movimento mentale deve essere l'oggetto del nostro lavoro interiore, dall'altra è anche vero che, soprattutto agli inizi, bisogna stabilire una priorità. E priorità non può che esser data agli *stati mentali negativi*. Se non ce ne occupiamo subito e con la massima cura è assai probabile che le nostre speranze di sviluppare la consapevolezza e di raccoglierne i frutti saranno frustrate. Un esempio può giovare. Immaginiamo che stiamo per andare a cena fuori con amici. Poiché siamo interessati allo sviluppo della consapevolezza, decidiamo di essere il più attenti possibile durante le prossime ore. Poi, più tardi, tornando a casa, ci può capitare di renderci conto che, nelle ultime ore noi non siamo *mai* stati attenti. Riflettendo, ci rendiamo conto che, al di là delle intenzioni conscie, noi desideravamo divertirci e basta; e che l'idea di praticare la consapevolezza ci pesava come un compito di scuola. Eppure, come sa bene chiunque pratica da molto tempo, la presenza della consapevolezza porta spesso con sé una calda sensazione unitiva, talora culminante in una serenità gioiosa, che è parecchio diversa dalla reazione generata in noi da un compito indesiderato. Dunque? La risposta è che se noi siamo troppo oberati dai macigni della nostra depressione, rabbia e ansia, non ci rimane molta energia per osservare. Di conseguenza, non possiamo essere attratti a fare qualcosa per la quale non abbiamo energia disponibile. In realtà noi vogliamo solo e comunque sollievo da quei pesi. E non ci interessa osservare le nostre reazioni; ci piacerebbe, semmai, che altri ci osservasse e ci mostrasse considerazione. Ora, se ci troviamo in questa situazione, la cosa migliore sarà quella di risolverci ad affrontare i nostri nodi invece di ignorarli o di lamentarci. Se lo facciamo, gradualmente più energia sarà disponibile per osservare. Infatti, quanto più ci liberiamo da quei macigni, tanto più la coltivazione della consapevolezza diventerà per noi interessante. In particolare, allorché ci renderemo conto che la consapevolezza, a sua volta, ci porta più libertà".

## **Molta pratica, poca filosofia**

La scorsa volta vi ho citato un po' a memoria il discorso che Buddha fece alla popolazione dei Kalama, dubbiosi su quali insegnamenti tra i tanti che circolavano nel loro territorio fossero da considerare veritieri. È un brano molto famoso tra i discorsi del Buddha ed è giusto che sia così. In esso possiamo riconoscere la via dell'estrema praticità all'interno della quale auspicabilmente ogni buon meditante dovrebbe porsi.

"Non fatevi influenzare da mirabolanti racconti, né dalla tradizione, né dal sentito dire. Non fatevi convincere dall'autorità dei testi religiosi, né dalla mera logica o dalle supposizioni, né dal piacere della speculazione intellettuale, né dalla plausibilità, né dall'idea 'questo è il mio maestro'. Invece, Kalama, dopo averle attentamente esaminate, accettate soltanto quelle cose che avete sperimentato e trovate giovevoli e lasciate perdere, invece, le cose che presentano caratteristiche insane" (Kalama-sutta, Anguttara Nikaya, III, 65).

Quindi sì alla filosofia, ma se essa è prodotta da (e conduce a) una pratica di crescita spirituale, di realizzazione dell'integrità personale. Tutto deve essere sottomesso a questo tipo di vaglio: non c'è maestro, non c'è autorità, non c'è testo sacro a cui dobbiamo chinarci se essi non ci conducono verso una concreta esperienza di purificazione interiore.

## **Osservare l'odio: un brano di Krishnamurti**

Leggiamo un brano di Krishnamurti:

"Nessuno ti può insegnare ad amare. Se si potesse insegnare l'amore i problemi del mondo sarebbero molto semplici, no?... Non è facile imbattersi nell'amore. È invece facile odiare e l'odio può accomunare le persone... Ma l'amore è molto più difficile. Non si può imparare ad amare: quello che si può fare è osservare l'odio e metterlo gentilmente da parte. Non metterti a fare la guerra all'odio, non star lì a dire che cosa orribile è odiare gli altri. Piuttosto, invece, vedi l'odio per quello che è e lascialo cadere... La cosa importante è non lasciare che l'odio *metta radici* nella tua mente. Capisci? La tua mente è come un terreno fertile e qualsiasi problema, solo che gli si dia tempo a sufficienza, vi metterà radici come un'erbaccia e dopo farai fatica a tirarla via. Invece, se tu non lasci al problema il tempo di metter radici, allora non sarà possibile che esso cresca e finirà, piuttosto, con l'appassire. Ma se tu incoraggi l'odio e dai all'odio il tempo di mettere radici, di crescere e di maturare, allora l'odio diventerà un enorme problema. Al contrario, se ogni volta che l'odio sorge tu lo lasci passare, troverai che la mente si fa sensibile senza diventare sentimentale. E perciò conoscerà l'amore".

In un passo evangelico Gesù dice:

"Non resistete al male" (Mt 5, 39).

Tutto questo è in piena consonanza con la nostra pratica meditativa. Si medita *anche* per eliminare la nostra vergognosa abitudine a fare della nostra mente un terreno fertile all'odio, nel quale esso attecchisce, si moltiplica e ci domina.

È un esercizio che il buon meditante porta sempre con sé, anche fuori dalla nostra sala di meditazione. Una buona pratica qui conduce ad una buona pratica là fuori, e viceversa: ricordiamoci sempre questa regola evidente a tutti coloro i quali meditano già da un po' di tempo.

Facciamo un esempio. Sono in autobus, seduto in un posto non riservato ad anziani o a persone con difficoltà motorie. Dentro l'autobus c'è molta gente, tutti i posti a sedere sono occupati e anche le persone in piedi sono di un certo numero. Entra una signora anziana, con evidenti difficoltà nel destreggiarsi; si guarda in giro in cerca di un posto libero, io la noto e le lascio la mia sedia. La signora si siede senza ringraziarmi. Bene: cosa succede a questo punto? Nella stragrande maggioranza dei casi, nasce in me un moto di stizza, di antipatia per quella donna. Diciamolo pure: odio. Siamo abituati ad associare questa parola a grandi eventi, alla

guerra, a relazioni veramente conflittuali. Ma è da queste piccole situazioni che l'odio si genera in noi; è qui che comincia a sedimentare in noi questo automatismo. Dunque mi accorgo che spesso e volentieri anche le azioni apparentemente più morali, più giuste, tante volte sono dei piccoli ricatti camuffati, dei *do ut des*: io faccio questa buona azione, ma dall'altra parte ci deve essere un tornaconto. Ti faccio un piacere? Bene, ma te lo devo fare pagare in un modo o nell'altro: attendo un tuo ringraziamento o un tuo gesto di piena riconoscenza. Faccio qualcosa che viene considerato moralmente elevato? Allora mi aspetterò un riconoscimento da parte di qualcuno, la famiglia, gli amici, la società, le persone che mi circondano.

Invece se vogliamo sviluppare la qualità della benevolenza e della equanimità, due aspetti molto importanti nella pratica della meditazione, bisogna cercare di svincolarci da tutto ciò. È essenziale partire da queste piccole situazioni - che piccole poi non sono! - per poi procedere verso questioni più pesanti: è come sollevare i pesi, si inizia dal poco e poi, quando si è dovutamente allenati, si aggiungono altri chili al nostro bilancere. Dunque, quando il seme dell'ira, dell'odio sta subdolamente facendo ingresso nella nostra mente, noi ci fermiamo, lo osserviamo, creiamo uno spazio vuoto attorno a lui, ed esso in brevissimo tempo scomparirà. Anche qui, come nella pratica meditativa, molto importante è non giudicare il male che fa capolino, ma solo osservarlo in modo distaccato, senza valutarlo in alcun modo. Lo stato subito seguente a questa operazione sarà qualcosa simile ad una quieta soddisfazione, un pacificato piacere: non ci siamo fatti ingabbiare dalla nostra reazione automatica che genera in noi odio al presentarsi di una certa situazione nella quale ci veniamo a trovare; siamo riusciti a svincolarci da un funzionamento puramente meccanico della nostra persona, abbiamo consapevolmente osservato e mutato il nostro stato. Si fa in noi quindi chiara la sensazione che su questa via, se perseguita, non si può che giungere ad estirpare un'abitudine malefica e sostituirla con un'abitudine benefica.

Ogni giorno si presentano innumerevoli occasioni per esercitarsi in questo modo. Davanti ad ognuna di esse abbiamo due possibilità: o continuare ad essere succubi delle circostanze, comportandoci come delle macchine che a certi *input* danno sempre certi *output*; oppure svegliarci dal nostro sonno, scegliendo un percorso di liberazione dalla nostra angusta situazione. Cosa scegliamo?

### **"Non smettere di scolpire la tua propria statua interiore"**

Leggiamo un brano di Plotino, grandissimo filosofo greco del III secolo d.C., e poi diremo qualche parola di commento.

"Come si può vedere la bellezza dell'anima buona?

Ritorna in te stesso e guarda: se non ti vedi ancora interiormente bello, fa come lo scultore di una statua che deve diventar bella. Egli toglie, raschia, liscia, ripulisce finché nel marmo appaia la bella immagine: come lui, leva tu il superfluo, raddrizza ciò che è obliquo, purifica ciò che è fosco e rendilo brillante e non smettere di scolpire la tua propria statua interiore, finché non ti si manifesti lo splendore divino della virtù e non veda la temperanza sedere su un trono sacro.

... Se tu sei diventato completamente una luce vera, non una luce di grandezza o di forma misurabile che può diminuire o aumentare indefinitamente, ma una luce del tutto senza misura, perché superiore a ogni misura e a ogni qualità; se ti vedi in questo modo, tu sei diventato ormai una potenza veggente e puoi confidare in te stesso. Anche rimanendo quaggiù tu sei salito né più hai bisogno di chi ti guidi; fissa lo sguardo e guarda: questo soltanto è l'occhio che vede la grande bellezza.

Ma se tu vieni a contemplare lordo di cattiveria e non ancora purificato oppure debole, per la tua poca forza non puoi guardare gli oggetti assai brillanti e non vedi nulla, anche se ti sia posto innanzi un oggetto che può essere veduto. È necessario, infatti, che l'occhio si faccia uguale e simile all'oggetto per accostarsi a contemplarlo. L'occhio non vedrebbe mai il sole se non fosse già simile al sole, né un'anima vedrebbe il bello se non fosse bella.

Ognuno diventi dunque anzitutto deiforme e bello, se vuole contemplare Dio e la Bellezza" (Enneadi I, 6, 9).

Un brano molto bello e anche in sintonia - per certi versi - con quella che è la pratica della meditazione. "Non smettere di scolpire la tua propria statua interiore": è questo il senso

corretto in cui intendere il lavoro meditativo. Lavoriamo per un percorso di purificazione, di pulizia, non di accumulo. Non aggiungiamo nulla, bensì togliamo. Togliamo qui, togliamo là, decostruiamo, destrutturiamo, e progressivamente si rivela quella bellezza, quella purezza silenziosa, quel Bene già e sempre presente in noi, nascosto da tanti strati inutili e deturpanti. Un'altra frase interessante è: "Anche rimanendo quaggiù tu sei salito né più hai bisogno di chi ti guidi". È uno dei principi su cui si fonda la pratica meditativa. Cioè l'assoluta certezza che non viviamo in una valle di lacrime da cui è impossibile uscire, ma che c'è invece una reale possibilità di crescita, di salita rispetto all'indifferenza di molti, alla superficialità quotidiana. La guida la scopriamo e la coltiviamo in noi stessi: non siamo più alla ricerca affannosa, adolescenziale, dualistica di qualche guru, santone, di un maestro nelle cui mani porre il proprio destino. Non in un atteggiamento anarchico e violento di ribellione, ma quieto e rilassato di equanime benevolenza e abbandono fiducioso alla propria natura originaria. Un'altra esperienza vissuta dal meditante e che ritroviamo in questo brano è che solo il simile conosce il simile. Un'anima non vedrebbe il bello se non fosse bella, dice Plotino. Qui ritorna il nostro tema del rapporto tra interno ed esterno: più mi purifico internamente, maggiore è la purezza che trasferisco e vedo all'esterno. Ma anche: più mi elevo ad una purezza via via più assoluta, e più mi avvicino e mi rendo sensibile alla vera natura del Sè.

### **L'abbandono della volontà personale: un brano di Meister Eckhart**

Abbiamo letto un brano dalle 'Istruzioni spirituali' (cap. 3) di questo grande mistico cattolico del XIII secolo.

"Gli uomini dicono: «Ah! Signore, davvero vorrei essere in buon rapporto, in devozione e in pace con Dio (...)», oppure: «Non sarei sereno a meno di essere qui o là, o di fare questo o quello; devo vivere in terra straniera, o in eremitaggio, o in un monastero».

In verità, in ciò sta il tuo io, e null'altro. È la tua ostinata volontà personale (...): mai sorge in te l'inquietudine senza che ciò derivi dalla tua volontà personale (...). Quando pensi che si debbano fuggire certe cose e ricercarne altre, certi luoghi o certe persone, certi modi d'essere o certe opere, ciò non avviene perchè tali cose o tali modi ti ostacolano, ma perchè tu stesso ti sei di ostacolo nelle cose, non avendo un corretto rapporto con esse.

Perciò devi cominciare da te stesso e abbandonare te stesso. In verità, se non fuggi prima te stesso, dovunque tu fugga troverai ostacoli e inquietudine. Chi cerca la pace (...) deve prima di tutto abbandonare se stesso: così abbandona tutte le cose.

In verità, se un uomo abbandonasse un regno o il mondo intero e mantenesse se stesso, non avrebbe abbandonato proprio nulla. (...) Soltanto chi abbandona la propria volontà e se stesso, ha abbandonato davvero tutte le cose (...). Poichè solo ciò che non vuoi più neppur desiderare, tu lo hai veramente lasciato e abbandonato per amor di Dio. Per questo Nostro Signore dice: «Beati i poveri in ispirito», ossia nella loro volontà. (...) «Chi vuole seguirmi, rinunci prima a se stesso». Tutto dipende da questo. Vigila dunque su di te, e non appena trovi te stesso, rinuncia al tuo io".

### **"Tutto il tuo essere deve annullarsi": un altro brano di Meister Eckhart**

Un brano tratto da una poesia di Meister Eckhart dal titolo 'Il cantico della Trinità' (nota anche come 'Il grano di senape'):

"La montagna del punto  
sali senza opere,  
intelligenza!  
La via ti conduce  
in un mirabile deserto,  
che ampio e spazioso,  
sconfinato si estende.  
Il deserto non ha  
né tempo né luogo,  
ma un modo che è suo soltanto.

Questo Bene deserto  
mai piede ha calcato;  
intelletto creato  
mai lo ha raggiunto.  
È, ma nessuno sa cosa è.  
È qui, è là  
è lontano, è vicino  
è profondo, è alto,  
e dunque così  
che non è né questo né quello.

È luminoso e chiaro,  
è completa tenebra,  
è senza nome,  
è sconosciuto,  
senza inizio né fine,  
se ne sta in pace,  
nudo, senza veste.  
Chi conosce la sua dimora?  
Venga da là  
e ci dica qual è la sua forma.

Diventa come un bimbo,  
diventa sordo, diventa cieco!  
Tutto il tuo essere  
deve annullarsi,  
allontana ogni qualcosa e ogni nulla!  
Lascia il luogo, lascia il tempo,  
e anche le immagini!  
Procedi senza strada  
sullo stretto sentiero  
e troverai la traccia del deserto.

O anima mia,  
esci, che Dio entri!  
Affonda tutto il mio qualcosa  
nel nulla divino,  
affonda nel flutto senza fondo!  
Se fuggo da te,  
tu vieni a me.  
Se perdo me,  
io trovo te,  
o Bene al di sopra dell'essere!"

Un testo, come tanti in Eckhart, molto in sintonia con l'idea del vuoto su cui lavoriamo durante la pratica meditativa. Farsi semplici, spogliarsi, svuotarsi, perdersi: accedere a quel silenzio originario, desertico, fonte di ogni pienezza. L'abbandonarsi non per cadere, ma per ritrovarsi; il ritrovarsi come rigenerazione; la rigenerazione come scoperta dell'antico Sé, non come riaffermazione del solipsistico, egocentrico 'io'.

## **La menzogna vi governa"**

Leggiamo un brano di Jeanne de Salzmann, l'erede spirituale di Gurdjieff, colei la quale continuò il suo lavoro dopo la sua morte:

"Cercate per un momento di accettare l'idea che non siete quello che credete di essere, che vi stimiate troppo, dunque che mentite a voi stessi. Che vi mentite sempre, ogni momento, tutto il giorno, tutta la vita. Che la menzogna vi governa a tal punto da non poterla controllare. Siete preda della menzogna. Mentite in ogni situazione. Le vostre relazioni con gli altri: menzogna. L'educazione che date, le convenzioni: menzogna. Il vostro insegnamento: menzogna. Le vostre teorie, la vostra arte: menzogna. La vostra vita sociale, la vostra vita in famiglia: menzogna. E ciò che pensate di voi stessi: ugualmente menzogna.

Ma non vi soffermate mai su ciò che fate, né su ciò che dite, perché credete in voi. Occorre fermarsi interiormente e osservare. Osservare senza partito preso. Se accettate per un certo tempo questa idea della menzogna, e se osservate in questo modo, pagando con voi stessi, senza pietà, dando tutte le vostre pretese ricchezze per un momento di realtà, forse vedrete improvvisamente ciò che non avete mai visto in voi fino a quel giorno. Vedrete che siete altro da ciò che credete di essere. Vedrete che siete due. Quello che non è ma prende il posto e recita il ruolo dell'altro. E quello che è, ma così debole, così inconsistente, che appena appare, immediatamente sparisce. Non sopporta la menzogna. La più piccola menzogna lo fa svanire. Non lotta, non resiste, è subito sopraffatto. Imparate a guardare fino a che avrete visto la differenza tra le vostre due nature, fino a che non avrete visto la menzogna, l'impostura in voi. Quando avrete visto le vostre due nature, quel giorno in voi sarà nata la verità".

## **Imparzialità, calma, purezza, semplicità**

All'inizio della lezione abbiamo ripreso la nostra breve introduzione al pensiero del Buddha, trattando più da vicino la 'retta parola' .

A conclusione della lezione abbiamo letto un brano tratto da un testo taoista del II sec. a.C., il *Wen-tzu*:

"La Via è vuota e leggera, liscia e imparziale, chiara e calma, flessibile e docile, limpida e pura, piana e semplice. [...]

Il vuoto è la dimora della Via. L'imparzialità è l'essenza della Via. La chiara calma è lo specchio della Via. La flessibilità è la funzione della Via. Il capovolgimento è la norma della Via; la cedevolezza è la fermezza della Via, la docilità è la forza della Via. La limpida purezza e la piana semplicità sono il tronco della Via.

[...] L'imparzialità significa che la mente è priva di pastoie. Quando i desideri abituali non pesano su di te, questa è la realizzazione del vuoto. Quando non hai né preferenze né avversioni, questa è la realizzazione dell'imparzialità. Quando sei unificato e immutabile, questa è la realizzazione della calma. Quando non sei coinvolto nelle cose, questa è la realizzazione della purezza. Quando non provi né dolore né piacere, questa è la realizzazione della virtù.

Il governo degli uomini completi [...] rifiuta ogni astuzia. [...] Limita ciò che prende e minimizza ciò che perde. [...] Elimina la brama delle cose preziose e diminuisce le elucubrazioni.

Limitare ciò che si prende determina chiarezza; minimizzare ciò che si perde determina concentrazione. [...]

Attenendosi al centro, gli organi interni sono calmi, i pensieri sono limpidi, i tendini e le ossa sono forti, le orecchie e gli occhi sono sensibili.

La Grande Via è piana e non è lontana. Coloro che la cercano lontano, prima vanno e poi tornano".

## L'esperienza metafisica

All'inizio della lezione abbiamo letto un brano di Elémire Zolla, tratto dal suo libro *Archetipi*:

"Quando la psiche che percepisce e le cose percepite, soggetto e oggetto, si fondono e assorbono a vicenda, avviene ciò che si può definire 'esperienza metafisica'. [...]  
La psiche in *samadhi*, unificata, può affermare 'Sono', ma non più 'Sono questo', 'Sono quello'. Non perchè abbia subito una perdita; al contrario, ha ottenuto un vertiginoso accrescimento. Si è detto finora che essa si è distaccata, distolta, internata, ritratta: non ha sofferto una diminuzione, si è anzi arricchita, ha conosciuto via via una dilatazione, un affrancamento sempre maggiori. 'Sono' è anteriore, più vasto di 'Sono questo' o 'Sono quello'; indica l'essere nella sua massima potenzialità, non compromesso, non confinato da una denotazione limitativa e contrastiva. Quando 'io sono' si può lecitamente completare in 'io sono l'essere', si vive l'esperienza metafisica: le sensazioni del mondo esterno sussistono, ma la mente non le subisce e non le contrasta, nota semplicemente come affiorino e come dileguino, senza intervenire con sentimenti e giudizi, senza contaminarle con chiacchiere e commenti. Esse allora cessano di sembrare aliene, ne splende la qualità aurorale, originaria.  
La persona che sta vivendo l'esperienza metafisica può sembrare a chi la osservi da fuori tutta presa dagli eventi e di fatto li affronta lucidamente e con prontezza. L'essere ritirata in se stessa, insegnano i maestri, la dispone ai colpi d'intuizione, agli interventi fulminei: indovina giusto, imbocca la via, porta il tocco ispirato all'opera da compiere [...]  
Eppure per multiformi che siano le attività che una mente assorta svolge, esse non la toccano, non la frammentano, perchè di tutto si occupa ma di nulla si preoccupa, né si immedesima con il risultato delle sue azioni, essendo identificata con se stessa. E capita che di questa sua libertà e di questo suo interno tripudio all'esterno non traspaia niente. Si può vivere a fianco d'un uomo in *samadhi* senza notarlo: sbriga le sue faccende e lo si crede coinvolto, si proiettano su di lui i comuni sentimenti e non si ricevono smentite".

Poi abbiamo iniziato la nostra pratica. Questo mese cominciamo nuovi esercizi e aggiungiamo ulteriori istruzioni a quelli cui siamo un po' più abituati. In particolar modo abbiamo 'complicato' la meditazione in camminata: non solo consapevolezza dei tre movimenti (piede che si alza, piede che avanza, piede che appoggia), ma anche attenzione alla terza fase, quando il piede tocca terra, prima con il tallone e poi - piano piano - con il resto del piede stesso, fino alle dita. Bene: qui poniamo l'attenzione ad una linea immaginaria al centro della pianta, in modo tale che la fase di 'atterraggio' del piede non sia squilibrata, sbilanciata. Non ci deve essere prima una parte destra e poi una parte sinistra (o il contrario) che appoggia a terra: i punti a destra e a sinistra del piede devono toccare terra simultaneamente. E poi: le dita non devono aggrapparsi al pavimento, come fanno i felini con le loro unghie: tutto il piede si deve distendere pienamente, ampiamente, quasi come se facesse un esercizio di stretching nel suo appoggiarsi a terra.

Attenzione alle tensioni del corpo! L'esercizio si fa più difficile, allora il corpo tende ad irrigidirsi: ricordiamoci allora di porre la nostra consapevolezza - ogni tanto - anche sul collo, sulle spalle, sui pettorali, sulle braccia, sulle mani, per verificare che queste parti siano libere e rilassate.

L'esercizio ex novo che abbiamo invece iniziato da oggi è quello del fare vuoto dentro. Ci poniamo seduti, come quando pratichiamo l'anapanasati (consapevolezza del respiro), e cerchiamo di realizzare uno stato interiore di stabilità e quiete, privo di pensieri inquinanti. In questo caso non ci aggrappiamo al respiro: non ci aggrappiamo a nulla. Non è facile, certo. Ma siamo all'inizio! Arriveranno pensieri, sensazioni, ecc. Allora noi procediamo con la nostra operazione di disidentificazione, osservando in modo distaccato ciò che è comparso e che fra poco ci lascerà e tornando quindi al nostro 'centro'. Cominciamo a fare attenzione al tipo di agente inquinante che sorge in noi: creiamo una sorta di scaffali mentali, nei quali porre quello che proviamo: ci sarà lo scaffale 'fantasticherie', lo scaffale 'ricordi', lo scaffale 'sensazioni fisiche', lo scaffale 'emozioni negative', ecc. Non dobbiamo fare alcuna disquisizione mentale, intellettuale su ciò che affiora: solo riconoscerlo per quello che è. Questo ci servirà, col tempo, a conoscere meglio la nostra struttura psichica. La mente, quando capisce che la si vuole acquietare, si ribella con tutta una serie di produzioni, di tipologia diversa per ognuno di noi.

Capire quali sono le costruzioni mentali che tornano alla carica nei nostri esercizi, ci aiuta a conoscere quella che è la nostra rete di reazioni mentali più o meno compulsive.

### "Chiamatemi con i miei veri nomi"

All'inizio della lezione abbiamo letto una poesia sulla compassione di Thich Nhat Hahn, monaco zen vietnamita molto impegnato sul fronte del cosiddetto 'Buddhismo impegnato' e che tempo fa fu in odore di premio Nobel per la pace.

"Chiamatemi con i miei veri nomi

Non dire che domani scomparirò, perché io arrivo sempre.

Guarda in profondità: io arrivo ogni secondo, per esser un germoglio sul ramo a primavera;  
per essere un minuscolo uccellino con le ali ancora fragili che impara a cantare nel suo nido;  
per essere un bruco nel cuore di un fiore; per essere un gioiello che si nasconde in una pietra.

Io arrivo sempre, per ridere e per piangere, per temere e per sperare.

Il ritmo del mio cuore è la nascita e la morte di tutto ciò che è vivo.

Io sono un insetto che muta la sua forma sulla superficie di un fiume.

E io sono l'uccello che, a primavera, arriva a mangiare l'insetto.

Io sono una rana che nuota felice nell'acqua chiara di uno stagno.

E io sono il serpente che, avvicinandosi in silenzio, divora la rana.

Sona un bambino in Uganda, tutto pelle e ossa, le mie gambe esili come canne di bambù,  
e io sono il mercante che vende armi mortali all'Uganda.

Io sono la bambina dodicenne profuga su una barca,  
che si getta in mare dopo essere stata violentata da un pirata.

E io sono il pirata, il mio cuore ancora incapace di vedere e di amare.

Io sono un membro del Politburo, con tanto potere a disposizione.

E io sono l'uomo che deve pagare il "debito di sangue" alla mia gente,  
morendo lentamente in un campo di lavori forzati.

La mia gioia è come la primavera, così splendente che fa sbocciare i fiori su tutti i sentieri della vita.

Il mio dolore è come un fiume in lacrime, così gonfio che riempie tutti i quattro oceani.

Per favore chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io possa udire tutti i miei pianti e tutte le mie risa insieme,

cosicché io possa vedere che la mia gioia e il mio dolore sono una cosa sola.

Per favore, chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io mi possa svegliare

E cosicché la porta del mio cuore sia lasciata aperta, la porta della compassione".

Poi abbiamo iniziato la pratica.

Oggi, oltre all'esercizio dell'anapanasati (consapevolezza del respiro), alla meditazione in camminata e all'esercizio del fare vuoto, abbiamo introdotto l'esercizio sulla consapevolezza delle parti del corpo che poggiano: il sedere, il ginocchio destro, il ginocchio sinistro, il palmo destro, il palmo sinistro, il piede destro, il piede sinistro. Ad ogni parte abbiamo dedicato qualche minuto, sempre seduti al modo dell'anapanasati: essere consapevoli della parte che appoggia - per esempio il sedere - vuol dire sentire il peso del nostro corpo lì, sentire le parti che poggiano di più rispetto a quelle che poggiano meno, la zona destra, la zona sinistra: sentire nel senso più pieno del termine, essere consapevoli di una sensazione che c'è, ma di cui siamo di solito dimentichi. Può capitare che una zona che stiamo investigando non riesca a trasmetterci alcun tipo di sensazione: questo per uno dei seguenti due motivi. O questa zona effettivamente non appoggia (per esempio, quando spostiamo la consapevolezza su una nostra mano, può capitare che il polpastrello di un dito sia appoggiato sul ginocchio, ma che la seconda e la terza falange non siano a contatto), e dunque, dato che il nostro esercizio è finalizzato alle parti che poggiano, si passerà ad un'altra zona della parte del nostro corpo su cui ci stiamo esercitando. Oppure quel punto che stiamo investigando è effettivamente a contatto, ma non lo sentiamo: in questo caso basta una piccola pressione, di un quarto di secondo circa, perché si riesca ad 'agganciare' la sensazione di cui vogliamo essere consapevoli.

## "Defluire dalla bontà di Dio"

All'inizio della lezione abbiamo letto un brano da "Lo specchio delle anime semplici" di Margherita Porete, mistica cattolica della fine del XIII secolo:

"Tutto quanto la creatura può fare in opere di bontà, è niente rispetto alla divina sapienza. Non è per questo, infatti, che la bontà divina dà all'Anima la propria bontà, ma solo per la propria bontà. Ed una sola manifestazione di quella sempiterna antica e nuova bontà vale più di qualunque cosa la creatura possa fare in centomila anni, o possa fare la Santa Chiesa tutta. E il lontano è più vicino, poichè l'anima riconosce in se stessa più da vicino quel lontano, dato che la fa essere continuamente in unione con la sua volontà, senza fastidio alcuno di cosa che le possa accadere. Tutto per lei è una sola cosa, senza perchè, ed essa è niente in tale uno. Allora non sa più che farsi di Dio, né Dio di lei. Perchè? Perchè lui è e lei non è. Essa non trattiene più nulla per sè, nel suo proprio nulla, poichè le basta questo, ossia che lui è, e lei non è. Allora è nuda di tutte le cose, poichè è senza essere, e là dove era prima di essere. Perciò ha da Dio quello che ha; ed è quel che Dio stesso è, per trasformazione d'amore, nel punto in cui era prima di defluire dalla bontà di Dio".

L'esperienza del divino espressa in queste righe è riassumibile nell'espressione: tutto è Uno, senza perchè, e l'anima è niente in questo Uno. Ma questo niente, essere senza essere, si converte nell'essere divino, tornando alla condizione precedente al suo essere creato. L'idea soggiacente è che, siccome tutto ciò che è in Dio è Dio, l'anima prima della creazione era nuda come Dio stesso è nudo, ossia priva di determinazioni. Solo tornando in quella condizione l'anima recupera il suo essere originario, ovvero il suo originario nulla. L'itinerario verso l'origine è dunque un cammino di ritorno.

È necessario sottolineare la vicinanza con l'impostazione di fondo della pratica meditativa?

## **Meditazione: da non confondersi col pensiero positivo**

All'inizio della lezione abbiamo letto un brano tratto dal libro di Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già*. Kabat-Zinn è un professore di medicina americano che ha fondato una clinica per la riduzione dello stress presso l'Università del Massachusetts, nella quale viene utilizzato un metodo di meditazione da lui ideato e chiamato Mindfulness, nato da un adattamento della vipassana. Il suo metodo ha avuto molto successo, tanto che in America e in altre parti del mondo si sono aperte decine di centri che si ispirano ai corsi tenuti da Kabat-Zinn.

"La nostra modalità di pensiero differenzia la specie umana da tutte le altre senza possibilità di confronto. Ma se non prestiamo attenzione, il nostro pensiero può facilmente sopprimere altre preziose e miracolose sfaccettature della personalità. Spesso con immediato svantaggio della consapevolezza.

La consapevolezza non è uguale al pensiero.

È una qualità che lo supera, sebbene ne faccia uso, rispettandone la validità e la forza. Può essere considerata come un recipiente che trattiene e incorpora il pensiero, aiutandoci a vedere e a conoscere i nostri pensieri come tali, impedendoci di considerarli una realtà.

A volte la mente pensante può trovarsi seriamente frammentata; di fatto, lo è quasi sempre. Questa è la natura del pensiero, mentre la consapevolezza, sollecitata intenzionalmente in ciascun momento, può aiutarci a percepire che malgrado questa frammentazione la nostra natura fondamentale è già integrata e completa. Non solo non è limitata dalla miscelanea della mente pensante, ma è il contenitore che raccoglie tutti i frammenti, come una pentola che contiene i vari ortaggi spezzettati consentendo che cuociano formando un tutto, il minestrone appunto. Ma si tratta di una pentola magica, perchè cuoce senza che si debba far nulla, nemmeno accendere il fuoco. È la consapevolezza stessa che cuoce, a condizione di mantenerla attiva. Non si deve fare altro che rimescolare i frammenti rimanendone consapevoli. Qualsiasi cosa si presenti alla mente o al corpo viene versato nella pentola, diventando un ingrediente della minestra.

Un altro modo per definire la meditazione è considerare il processo stesso del pensiero come una cascata perenne. Coltivando la consapevolezza, ci collochiamo *al di là* o *al di qua* del

nostro pensiero allo stesso modo in cui si cercherebbe riparo in una grotta o in una rientranza dietro una cascata. Continuiamo a vedere e udire l'acqua, ma ci troviamo discosti dalla corrente.

Con questo tipo di pratica i nostri schemi mentali cambiano automaticamente in modi che favoriscono integrazione, comprensione e compassione, ma non perchè tentiamo di cambiarli, sostituendo un pensiero a un altro che riteniamo più puro. Si tratta piuttosto di capire la natura dei nostri pensieri *come tali* e i nostri rapporti con essi, in modo da utilizzarli a nostro vantaggio e non viceversa.

Decidere di pensare positivamente può essere utile, ma non è meditazione. Sono soltanto altri pensieri. È possibile lasciarsi catturare tanto dal cosiddetto pensiero positivo quanto da quello negativo. Anche questo può essere circoscritto, frammentato, impreciso, illusorio, fine a se stesso ed erroneo. Occorre un elemento del tutto diverso per indurre una trasformazione nella nostra vita e portarci oltre i limiti del pensiero".

Abbiamo iniziato poi la pratica.

L'esercizio sulla consapevolezza delle parti del corpo che poggiano l'abbiamo diviso, questa volta, in cinque zone: sedere, mano sinistra, mano destra, gamba sinistra e gamba destra (cioè dalla parte posteriore della coscia fino al ginocchio e dalla parte laterale del polpaccio fino alla parte esterna del piede che poggia).

## Alla ricerca della mente perduta

All'inizio della lezione abbiamo letto un capitolo tratto dal *Fudōchishinmyōroku* ('La testimonianza segreta della saggezza immutabile') di Takuan Sōhō:

"'Inseguì la mente perduta'. Questa è una sentenza di Mencio. Significa che tutti dovrebbero cercare la mente che si è persa per riportarla in loro.

Se un cane, un gatto o un gallo sono scappati in qualche luogo, li si cercherà e riporterà a casa. Analogamente, quando la mente, la signora del corpo, è scappata lungo un sentiero nefasto, perchè non cercarla e riportarla a noi stessi? Questa è certo un'azione sensata.

Vi è, però, un detto di Shao K'ang-chieh che dice: 'Perdere la mente è fondamentale'. Questo è alquanto differente. In generale, si può interpretare dicendo che quando una mente viene legata, si stanca e, come il gatto, non riesce più ad agire come vorrebbe. Se la mente non si ferma con gli oggetti, non sarà contaminata da questi e verrà usata bene. Bisogna lasciarla libera, affinchè corra dove vorrà.

Poichè la mente può essere offuscata e distolta a causa degli oggetti, si deve prestare attenzione affinchè ciò non accada, ed essere stimolati nel ricercarla e ricondurla ognuno dentro di sè. Questo è il primo livello di uno sviluppo spirituale. Occorre essere come il fiore di loto che non viene sporcato dal fango da cui è nato. Non si deve essere afflitti dal fatto che esista il fango. La mente deve essere come il cristallo ben levigato, che non altera la sua purezza nemmeno se immerso nel fango. Solo a questa condizione la mente può essere lasciata andare dove vuole.

Se si trattiene la mente si ha l'effetto di renderla priva di libertà. Solo se si è principianti si deve tenere la mente sotto controllo. Se si continuasse così per tutta la vita, non si raggiungerebbe il livello più alto, ossia, di fatto, non ci si eleverebbe oltre il più basso.

Quando ci si esercita, è bene tenere a mente il detto di Mencio: 'Inseguì la mente perduta'. La conclusione, in ogni caso, sta nel detto di Shao K'ang-chieh: 'Perdere la mente è fondamentale'.

Tra le sentenze del monaco Chung-fēng vi era: 'Sii in possesso di una mente che è stata lasciata andare'. Il significato di questo aforisma è proprio uguale a quel detto di Shao K'ang-chieh che sostiene che la mente deve essere lasciata libera. Il messaggio che comunica consiste nell'ammonimento affinchè non si cerchi di arginare una mente libera nè la si leghi in un luogo.

Chung-fēng disse inoltre: 'Non prevedere la sconfitta'. Questo significa che bisogna avere una mente che saprà rimanere salda in ogni circostanza. Un uomo dovrebbe sempre ricordare che

non bisogna ritirarsi mai, nemmeno se una o due volte ci si è sentiti paghi dei risultati, nemmeno se si è stanchi e tantomeno se le circostanze presentano aspetti insoliti".

Bene. Mi sembra molto interessante questo brano perchè ci ricorda in che senso la pratica della meditazione da una parte e lo stato di libertà mentale dall'altra agiscono all'unisono. Si potrebbe cioè essere perplessi nel seguire una via impegnativa relativa alla crescita interiore, in quanto apparentemente contraria alla libertà. In altre parole: se l'obiettivo è perdere la mente, perchè lavoriamo nel ricercarla, nell'investigarla? La libertà, il vuoto, l'abbandono non sono forse contrari a qualsiasi disciplina, esercizio, impegno? Ecco, le parole di Takuan Sōhō rispondono a questo dubbio. Capiamo che 'Inseguì la mente perduta' è la premessa necessaria a 'Perdere la mente è fondamentale'.

### **Non disprezzare gli oggetti dei sensi**

All'inizio della lezione abbiamo letto un racconto zen.

"Il maestro zen Man-an scrisse a un discepolo laico: «Se vuoi ottenere rapidamente la padronanza di tutte le verità ed essere indipendente in in ogni circostanze, niente è meglio che meditare nel corso delle tue attività quotidiane. Ecco perchè si dice che i praticanti dello Zen che seguono la Via dovrebbero meditare nel mondo di tutti i giorni.

Il terzo patriarca dello zen disse: 'Se vuoi procedere sulla Via dell'unità, non disprezzare gli oggetti dei sei sensi [i cinque sensi più la coscienza]'. Questo non significa che devi indulgere ad essi, ma che devi mantenerti continuamente consapevole, senza respingerli e senza afferrarli nel corso della tua vita quotidiana, proprio come una papera entra in acqua senza bagnarsi le piume.

Se invece disprezzi gli oggetti dei sei sensi, sarai impegnato a evitarli e non realizzerai mai la Via della buddhità. Se vedi chiaramente l'essenza, allora gli oggetti dei sei sensi diventano oggetti di meditazione, i desideri sensuali diventano la Via dell'unità e tutte le cose diventano manifestazioni della Realtà. Entrando nella grande stabilità zen, dove non c'è distinzione tra attività e quiete, il corpo e la mente sono entrambi liberi e tranquilli».

È molto importante non cadere in estremismi ascetici. Si tratta di un testo leggermente vicino a certe forme di tantra: nulla viene rigettato. Tutto è recuperato in vista del percorso spirituale, del nirvana. Un fiore, una pietra, una parola, un contatto: ecco, è già qui. Dove corri?

Dopo l'anapanasati e la meditazione in camminata, abbiamo fatto un nuovo esercizio sulla consapevolezza dei piedi che poggiano stando fermi. Per certi versi assomiglia a un esercizio che facemmo già, ma con la differenza che qui manteniamo la consapevolezza sulle due piante dei piedi. Accadrà che il nostro peso oscillerà: avanti, indietro, da una parte, dall'altra. Tutto questo si riverbererà nei piedi: noi dovremo registrare qualsiasi oscillazione nelle nostre piante. Quali sono le parti che poggiano di più in questo momento? qual'è la zona che solitamente è usata di più? quella esterna? quella interna? quella anteriore? posteriore? Poi l'esercizio del vuoto mentale.

## **Precetti sulla vigilanza**

Abbiamo letto qualche brano tratto dal Saman Suttam, che potremmo chiamare la 'bibbia' del Jainismo. Il Jainismo è una religione molto importante in India, il cui fondatore Mahavira, era contemporaneo del Buddha. Molti aspetti del Jainismo sono affini agli insegnamenti buddhisti. Tra questi, il riferimento all'attenzione.

"Secondo le scritture, l'individuo è sia violento sia non violento. Quando è attento è non violento, quando è disattento è violento.

[...]

La disattenzione è la causa dell'afflusso del karma. L'attenzione lo ferma. Chi non è attento è ignorante, chi è attento è saggio.

L'ignorante non può distruggere i karma attraverso le proprie azioni, mentre il saggio può distruggere i karma attraverso l'inazione, ovvero controllando le proprie azioni in modo da essere libero dall'avidità e dalle bramose passioni; essendo pago, non commette nessun peccato.

Chi non è vigile si sente costantemente minacciato dalle paure; invece chi è vigile non prova nessuna paura.

[...]

O esseri umani, siate sempre vigili! Chi è costantemente all'erta acquisisce sempre più conoscenza. Chi non è vigile non è beato. Chi è vigile è sempre beato.

La persona compassionevole, vigile e rispettosa delle altre vite, la persona che è sempre cauta quando solleva e sistema una cosa, quando urina, quando defeca, quando si muove e quando dorme è realmente una seguace della non-violenza".

Abbiamo poi iniziato la pratica: unicamente anapanasati e meditazione in camminata.

Alla conclusione ci siamo permessi di parlare un po' a ruota libera: dalla tripartizione corpo-anima-spirito nel cristianesimo al Daimon di Socrate, dalla medicina antroposofica ai rosacroce.

## **Una poesia di Giovanni Taulero**

Giovanni Taulero è un mistico medievale del 1300, di cui abbiamo innumerevoli prediche, trattati vari, lettere, poesie e altro ancora.

Abbiamo letto all'inizio della lezione una sua poesia:

"Un altro piccolo cantico sentito così da chi l'ha composto

Il mio spirito è andato errando  
in un silenzio solitario  
dove non ci sono né parole né modi.  
Mi ha circondato un Essere  
in cui non c'è alcuna meraviglia.  
Il mio spirito è andato errando.  
La ragione non può raggiungere ciò,  
è al di sopra di ogni senso.  
Ed io voglio lasciarne la ricerca.  
Il mio spirito è andato errando.  
Per un momento immergiti nel fondo,  
la beatitudine increata ti sarà palese.  
Separati dal nulla,  
tu troverai il nulla  
che la lingua nega  
e resta tuttavia qualcosa.  
Ciò comprende solo lo spirito  
che non si cura di alcun profitto".

Ci sono diversi elementi di vicinanza con la pratica meditativa.

Lo spirito è andato errando. Cioè va lasciato libero, distaccato dall'atteggiamento di ricerca, di brama, di desiderio; non più incatenato al suo meccanismo di profitto (vedi l'ultimo verso): solo in una pratica dis-interessata si compie la realizzazione. Inoltre: lo stato raggiunto è senza modi: non ci sono parole per descriverlo, non solo perchè è indicibile; bensì perchè è svuotato di tutto. Cosa c'è da dire? Cosa c'è di cui parlare? È un tipo di consapevolezza "in cui non c'è alcuna meraviglia". Nulla di strano: la mente è naturale.

In ultimo: quello che abbiamo chiamato più volte 'lasciare la presa'. Taulero scrive: "Voglio lasciarne la ricerca". Finchè cerchi, sei in uno stato di accattonaggio: non è uno stato da cercare, da perseguire, ma da realizzare, in cui entrare. Non è un oggetto: piuttosto pura attenzione.

Dopo abbiamo iniziato con l'anapanasati, poi con la meditazione in camminata e in ultimo con l'esercizio di consapevolezza limitato alle mani appoggiate sulle gambe.

Alla conclusione della lezione dovevamo cominciare a parlare un po' di zen. Ma quale altro modo migliore che iniziare dal non dire niente? A volte nei testi zen si legge del 'nobile silenzio'. Abbiamo anche ricordato quell'aneddoto zen, nel quale un grande e venerato maestro viene chiamato in un monastero per tenere una conferenza sul significato dello zen. Il maestro entra nella sala, si siede nella sontuosa sedia che era stata preparata per la speciale occasione, vede di fronte a sè gli innumerevoli monaci seduti in attesa delle sue parole. Poi... un attimo di silenzio, chiude gli occhi, li riapre. E dice: "Grazie per l'attenzione. Arrivederci!". Ecco: la prima cosa da abbandonare è la volontà egotistica di ricerca, di mendicare informazioni qua e là. Non bisogna riempirsi: è l'esatto contrario. Svuotarsi.

## **Un necrologio e un brano di Gandhi**

Oggi abbiamo iniziato la lezione leggendo un testo insolito per noi. Si tratta di un ricordo di una persona che ha fatto del gran bene nella sua vita, morta recentemente - ricordo distribuito all'uscita dal Duomo in cui si sono svolti i funerali lo scorso venerdì.

"Se esiste un uomo santo, ci accusa. Eppure non ci critica, non ha che uno sguardo benevolo verso tutti. Ed è buono. Proprio per questo ci accusa. Come si fa a non sentire questo peso? Si deve essere ormai morti dentro.

Facciamo tante cose, diciamo troppe parole. Siamo in uno stato quasi permanente che ci fa uscire da noi stessi. Oggi siamo così e domani siamo colà. Oggi alla ricerca di questo e domani di quello. Ma tu passi e lo vedi, quell'uomo santo: è sempre lui, non è cambiato dall'ultima volta. È un'accusa nei tuoi confronti; non puoi non vergognarti, al limite estremo dell'inabissamento. Non ti declama la sua filosofia, non ha alcun sistema che lo sorregga: eppure come è tutto chiaro quando lo vedi! Come è tutto pulito! Hai la sensazione che nulla gli manchi, anche quando non ha niente. Non ti fa bei discorsi, non ha giustificazioni da dare intorno al suo comportamento. Egli stesso non sa proprio niente di sè, è dimentico. Che splendore davanti alla tua inutilità, ai tuoi sciocchi affanni, alle tue parole e azioni del tutto inopportune.

E quando un uomo santo muore? Tu, cosa facevi in quel momento? Non ti si accappona la pelle al solo pensare che proprio in quell'istante in cui quell'uomo se ne andava silenziosamente, così come silenziosa era stata tutta la sua vita, tu eri colui il quale non si curava neppure di non essere all'altezza delle sue ginocchia? Eppure lui non ha pensato mai alcunché di astioso nei tuoi confronti. Se almeno l'avesse fatto, sentiresti un po' meno male, non è vero?

E allora ti viene da chiedergli scusa per non essere stato degno della sua presenza.

Grazie Paolo".

Prima di iniziare, abbiamo letto anche una pagina di Gandhi sul silenzio, da mettere in parallelo con la 'retta parola' dell'ottuplice sentiero buddhista:

"L'esperienza mi ha insegnato che il silenzio fa parte della disciplina spirituale di un seguace della verità. L'inclinazione a esagerare, a sopprimere o modificare la verità, consapevolmente o inconsapevolmente, è una debolezza naturale dell'uomo, e il silenzio è necessario per superarla. Un uomo di poche parole raramente sarà irriflessivo nei suoi discorsi; misurerà ogni parola.

Il silenzio è ormai diventato per me una necessità sia fisica sia spirituale. All'inizio lo scelsi per alleviare il senso di oppressione. [...] Tuttavia, dopo che l'ebbi praticato per un po', ne scoprii il valore spirituale. Mi balenò improvvisamente per la mente che era il momento in cui potevo comunicare meglio con Dio. Ed ora mi sento come se fossi naturalmente fatto per il silenzio. Il silenzio di labbra cucite non è silenzio. Si potrebbe ottenere lo stesso risultato tagliando la lingua, ma anche questo non sarebbe silenzio. È silenzioso colui che, avendo la possibilità di parlare, non pronuncia nessuna parola inutile".

Poi abbiamo fatto l'esercizio dell'anapanasati, la meditazione in camminata e l'esercizio del fare vuoto internamente.

## **I Padri del deserto e il distacco dai pensieri**

All'inizio della lezione abbiamo letto un paio di brani dai *Detti e fatti dei Padri del Deserto*, uno dei testi appartenenti alla spiritualità cristiana antica più interessanti:

"Un fratello domandò a un anziano: «Che devo fare quando i miei pensieri mi turbano?». Egli rispose: «Di' loro: 'Ciò mi riguarda? Che ho da fare con voi?'. E avrai riposo. Non contarti per niente, butta la tua volontà dietro te, sii senza alcuna preoccupazione, e i pensieri fuggiranno lontano da te»".

"Un fratello interrogò un anziano e gli disse: «Che vuoi che faccia di questi cattivi pensieri che penetrano nel mio cuore?». L'anziano gli rispose: «Vedi il vestito che riponi in una cassapanca e dimentichi là, senza toglierlo nè sbatterlo: sarà perduto, non sarà più di alcuna utilità a nessuno. Ma se tu sbatti il vestito e lo porti costantemente, non si rovinerà ma durerà. Così è per i cattivi pensieri, se tu parli loro e te ne compiacci, essi spingeranno sempre più la loro radice nel tuo cuore, cresceranno e non se ne andranno più. Se, al contrario, tu non gli parli e se, anzichè compiacertene, li hai in odio, periranno e usciranno dal tuo cuore".

Brani in un certo senso vicini alla pratica della meditazione, là dove si scopre la netta differenza tra la nostra natura silenziosa e profonda da una parte e la natura mutevole, incostante e non essenziale dei nostri pensieri e delle nostre sensazioni. Come è indicato nel secondo brano, più ci impegnamo in una osservazione distaccata e non partecipante dei nostri pensieri, più essi - come abiti dismessi - moriranno presto. Tutto questo, ricordiamolo bene, non per uccidere una mente pensante, la quale - nel bene e nel male - ci è necessaria nella nostra vita, ma per 'pulirla', per riorganizzarla.

Poi abbiamo iniziato la pratica con l'anapanasati. Abbiamo poi continuato con la meditazione in camminata, facendo un solo giro della stanza. Poi abbiamo introdotto una modifica in questo esercizio: invece che dividerlo in tre parti (piede che si alza, piede che avanza, piede che si appoggia), l'abbiamo diviso in cinque. Ecco la suddivisione: tallone del piede davanti che poggia, tallone del piede dietro che si alza, parte anteriore del piede avanti che poggia, parte anteriore del piede dietro che si alza, piede dietro che avanza. Abbiamo camminato con questa nuova suddivisione per mezzo giro: è un esercizio che ci impegna di più, bisogna andare più lenti!

In ultimo ci siamo dati all'esercizio della consapevolezza delle parti del corpo che poggiano, ma in questo caso ognuno di noi si è concentrato unicamente sulla zona che riteneva più insensibile alla sua consapevolezza: poteva essere una mano, un ginocchio, un piede, il sedere, un polpaccio, ... anche le labbra o le palpebre.

## **"Tendenza ad espandere il male fuor di sé": due brani di Simone Weil**

All'inizio della lezione abbiamo letto due brani di Simone Weil, filosofa e mistica francese vissuta nella prima metà del '900:

"Non dimenticare che in certi momenti dei miei mal di testa, quando la crisi cresceva, avevo un intenso desiderio di far soffrire un altro essere umano colpendolo precisamente nel medesimo punto della fronte. Desideri analoghi, frequentissimi fra gli uomini. Spesso, in quello stato, ho ceduto almeno alla tentazione di dire parole che potessero offendere. Obbedienza alla pesantezza. Il massimo peccato. Si corrompe così la funzione del linguaggio, che è quella di esprimere i rapporti fra le cose".

"Meccanica umana. Chiunque soffre cerca di comunicare la sua sofferenza [...]. Tendenza ad espandere il male fuor di sé: e io l'ho ancora! Gli esseri e le cose non mi sono sacri abbastanza. Così potessi non macchiare io nulla, quand'anche fossi tutta trasformata in fango. Non insozzare nulla, nemmeno il pensiero. Nemmeno nei momenti peggiori potrei distruggere una statua greca o un affresco di Giotto. Perché lo farei dunque con un'altra cosa? Perché, per esempio, con un istante della vita d'un essere umano, che potrebbe essere un istante felice?".

Simone Weil è, come sempre, molto interessante. Ecco, qui si parla delle tendenza universale a rendere partecipe del proprio dolore chi ci sta vicino. Non solo persone, bensì anche le cose. Soffro interiormente per uno sgarbo altrui, per una parola di troppo, per una preoccupazione, e non riesco a vedere ciò che mi sta davanti, ciò che mi si dice: tutto viene distorto, non ho più un contatto pieno e totale con la realtà. Si obbedisce a questo stato negativo e ci si fa catturare: anche il linguaggio ne viene contaminato. Il mio parlare non riflette più la realtà, ma le mie distorsioni, le mie tensioni, che rinfaccio all'esterno, eventualmente anche con una serie di offese, condanne, recriminazioni ... Ma così si sporca la realtà. Stupendo il secondo brano: avere la stessa cura per la realtà di quella che si ha per la bellezza pura, come una statua greca o un affresco della Cappella degli Scrovegni. Rispettare la vita altrui, avere a cuore l'altrui felicità. Nella pratica meditativa si realizza tutto questo: entri dentro e lì trovi il campo di battaglia. Lì trovi anche un punto silenzioso, nascosto, di cui non eri a conoscenza, che permane nella sua splendida quiete e perfetta benevolenza, anche quando il resto di te stesso vive uno stato di inquietudine o, più in generale, di negatività.

## **"Svuotandosi si riempie": un capitolo dal Tao Te Ching**

All'inizio della lezione abbiamo letto un capitolo dal Tao Te Ching, il famoso testo taoista:

Piegandosi si conserva,  
curvandosi si raddrizza,  
svuotandosi si riempie,  
cedendo si rinnova,  
dirigendosi al poco, ottiene,  
desiderando il molto, fallisce.  
Il saggio si mantiene nell'Uno  
e così diviene modello a tutto il mondo.  
Non mettendosi in mostra, illumina;  
non imponendo il suo valore, risplende;  
non incensandosi, ha merito;  
non esaltandosi, dura a lungo;  
non contendendo con nessuno,  
nessuno al mondo lo guerreggia.  
Quel che gli antichi ripetevano:  
'Piegandoci ci si conserva',  
non era vano.

L'uomo saggio ha tutto in sé.

È molto presente nel taoismo quella che potremmo chiamare la virtù della cedevolezza, da accostare in un certo senso alla virtù cristiana dell'umiltà. Cedevolezza, abbandono, 'lasciare la presa', svuotarsi: tutto questo realizza la pienezza del saggio, la sua invincibilità. Due spade che si contrastano creano un duello; ma una spada che penetra in uno spazio d'acqua senza fondo, non trova il suo bersaglio e fallisce inesorabilmente.

Abbiamo poi iniziato la pratica con l'anapanasati (consapevolezza del respiro), continuando poi con la meditazione in camminata, con l'esercizio della consapevolezza del viso. In quest'ultimo, iniziando dagli occhi, dai loro contorni, passando poi alla fronte, alle tempie, alle gote, alle parti inferiori del viso e alle mascelle, abbiamo centrato la nostra consapevolezza su ogni punto. Questo è un esercizio che, se praticato correttamente, dovrebbe dare un senso di rilassamento profondo dei nostri muscoli facciali. Soprattutto i muscoli delle guance, degli zigomi, che sono sempre attivi durante la giornata, dovrebbero smorzarsi totalmente. Come in tanti esercizi di questo genere, è molto importante non darci per vinti se in un primo momento non sentiamo nulla: ricordiamoci che il nostro corpo, in tutte le sue parti, è rimasto in uno stato di abbandono e di passività per anni e anni. Non possiamo allora pretendere che lo si possa risvegliare in un istante! In ultimo abbiamo fatto l'esercizio sulla consapevolezza delle parti del corpo che poggiano, limitandoci al sedere, alle ginocchia e ai piedi.

## "Il saggio è senza idee"

All'inizio della lezione abbiamo letto qualcosa da un libro di François Jullien (sinologo e filosofo francese), intitolato *Il saggio è senza idee*:

"Il saggio, diciamolo subito, è senza idee. «Senza idee» significa che evita di mettere un'idea davanti alle altre - a scapito delle altre; non c'è un'idea [...] a partire dalla quale il suo pensiero potrebbe dedursi o almeno dispiegarsi. [...] Una volta posto [un principio], il resto segue. Ma appunto in questo consiste la trappola [...]. Appena avanzata, l'idea ha fatto rifluire le altre, salvo poi integrarle, o piuttosto le ha già soffocate di soppiatto. Il saggio teme il potere ordinatore del primo elemento. Quindi, baderà a mantenere le «idee» sullo stesso piano [...]: tenerle ugualmente possibili, ugualmente accessibili [...]. «Senza idee» significa che il saggio non è posseduto da nessuna, prigioniero di nessuna di esse. [...] Appena cominciamo ad avanzare *una* idea [...] è *tutto* il reale ad arretrare di colpo [...]. La prima idea avanzata [...] ci ha inclinati da una parte, e l'altra è perduta, [...] affonderemo sempre, sempre presi negli anfratti e nei cunicoli del pensiero e senza mai più tornare alla superficie, *piana*, quella dell'evidenza. [...] Ogni prima idea è infatti già settaria [...]: si è condannati a un punto di vista particolare".

Mi sembra molto chiaro quello che qui dice Jullien. Siamo oppressi da troppe idee, spesso idee del tutto inutili e inquinanti. Essere senza idee - in quest'ottica - non vuol dire non formulare idee su alcunché: come sarebbe possibile? come potremmo vivere? Si tratta invece di farle arretrare di un passo, di non farci dominare da esse. Una vita all'insegna dell'idea è una vita da predicatore fanatico, sotto la bandiera di un intellettualismo ossessivo. La sensazione che tutti noi viviamo davanti a un bel quadro, un tramonto colorato, vicini a una persona che amiamo è sempre quella di essere un po' dimentichi di noi stessi, di quello che pensiamo: proprio per questo riusciamo a vivere pienamente la situazione del 'qui ed ora' in modo intenso, pieno, totale. Le idee arretrano e il mio contatto con la realtà è autentico, non ostruito: è il contatto con la bellezza.

## **L'interpretazione dell'ottuplice sentiero da parte di Rudolf Steiner**

All'inizio della lezione abbiamo letto la prima parte dell'interpretazione di Rudolf Steiner dell'ottuplice sentiero buddhista.

"Prestare attenzione alle proprie rappresentazioni (pensieri). Pensare solo pensieri significativi. A poco a poco, bisogna imparare a separare, nei propri pensieri, l'essenziale dal non essenziale, l'eterno dal perituro, la verità dalla semplice opinione.

Ascoltando i discorsi del prossimo, bisogna cercare di far tacere del tutto la propria interiorità, rinunciando ad ogni moto di approvazione ma soprattutto a ogni giudizio negativo (di critica o di rifiuto), anche nei sentimenti e nei pensieri.

Questa è la cosiddetta 'giusta opinione' [la corrispettiva 'retta visione' buddhista]".

"Decidersi a intraprendere persino le azioni più insignificanti solo dopo averle seriamente fondate e ponderate. Bisogna tenere lontano dall'anima ogni agire sconsiderato, ogni azione priva di significato. Bisogna avere per ogni azione dei motivi ben fondati e tralasciare tutto ciò che non è sorretto da un movente significativo.

Se si è certi della giustezza di una decisione presa, allora la si deve mantenere con interiore fermezza.

Questo è il cosiddetto 'giusto giudizio' [il corrispettivo 'retto pensiero' buddhista] che non deve dipendere né da simpatia né da antipatia".

"Il parlare. Dalle labbra di chi aspira a uno sviluppo superiore dovrebbe uscire solo ciò che ha senso e significato. Ogni chiacchiera fatua e superficiale, ad esempio per passatempo, è in questo senso nociva.

Bisogna evitare il solito modo di conversare in cui si parla di tutto confusamente; e tuttavia, pur comportandosi in questo modo, non ci si deve estraniare dal rapporto con il prossimo. Proprio nella comunicazione, il parlare dovrebbe a poco a poco tendere verso ciò che è significativo. Si dia perciò ascolto e si risponda a ognuno, purché le parole siano in ogni caso compenstrate di pensiero e frutto di riflessione. Mai parlare senza motivo. Si stia volentieri in silenzio. Si cerchi di misurare le parole, evitando il troppo come il troppo poco. Si ascolti con attenzione e si rielabori quanto ascoltato.

Questo esercizio si chiama anche la 'giusta parola' [la corrispettiva 'retta parola' buddhista]".

"Le azioni esteriori. Non devono essere di disturbo per il nostro prossimo. Quando la nostra interiorità ci induce a agire, bisogna valutare accuratamente come farlo in modo conforme al bene di ogni cosa e proprio alla duratura felicità del prossimo, all'eterno.

Quando si agisce di propria iniziativa, vanno profondamente valutate in partenza le conseguenze delle proprie azioni.

Questo esercizio si chiama la 'giusta azione' [la corrispettiva 'retta azione' buddhista]".

Dei restanti quattro principi ne parleremo la prossima volta.

Abbiamo iniziato la pratica con il classico anapanasati, poi con la meditazione camminata. Dopo abbiamo fatto un nuovo esercizio per la consapevolezza alle e per la liberazione dalle tensioni muscolari corporee inutili. Seduti nel classico modo cerchiamo di passare la consapevolezza in quei punti del corpo che sentiamo essere in tensione non necessaria alla posizione nella quale siamo: spostando la consapevolezza in queste zone, facciamo sì che le contrazioni si distendano. Questo esercizio, se uno volesse fare 'i compiti a casa', è ottimo in qualsiasi situazione: sempre e comunque, in piedi, seduti, o sdraiati, in quiete o in attività, il nostro corpo si è purtroppo caricato di costrizioni, di chiusure gratuite. Attraverso questo esercizio di consapevolezza riprogrammiamo completamente i nostri gesti, le nostre posture, l'intero coordinamento muscolare.

In conclusione abbiamo fatto un mezzo giro di meditazione camminata, suddividendo il movimento in 5 parti.

## L'interpretazione dell'ottuplice sentiero da parte di Rudolf Steiner (Parte II)

Abbiamo letto la seconda parte dell'interpretazione di Rudolf Steiner dell'ottuplice sentiero:

"L'ordine nella vita. Vivere in maniera conforme alla natura e allo spirito, e non perdersi nelle futilità esteriori della vita. Evitare tutto ciò che porta inquietudine e fretta.

Non precipitare nulla, ma neppure essere inerti. Considerare la vita quale strumento di lavoro per lo sviluppo superiore e agire in conformità.

Si parlerà, in questo senso, anche di 'giusto punto di vista' [sono i corrispettivi 'retti mezzi di sussistenza' buddhisti]".

"L'umana aspirazione. Bisogna cercare di non fare niente che sia al di sopra delle proprie forze, ma anche di non tralasciare nulla che sia compatibile con esse.

Bisogna guardare al di là di ciò che è legato al quotidiano, al momentaneo e porsi mete (ideali) che siano in relazione con i più alti doveri dell'uomo. Quindi, per esempio, volersi evolvere nel senso di questi esercizi, per poter essere poi maggiormente d'aiuto e dare consigli agli altri, anche se non nel futuro immediato.

Questo concetto si può sintetizzare così: 'far sì che tutti i precedenti esercizi diventino abitudine' [è il corrispettivo 'retto sforzo' buddhista]".

"Aspirare ad imparare il più possibile dalla vita.

Davanti a noi non passa niente che non ci dia occasione di accogliere esperienze utili per la vita. Se incorriamo in azioni non giuste o imperfette, esse saranno l'occasione per fare in futuro una cosa analoga in maniera giusta o perfetta.

Quando si vedono gli altri agire, li si osservi con un simile scopo (non però con uno sguardo privo d'amore). E non si intraprenda niente senza aver prima ripensato a esperienze passate, che possono esserci d'aiuto nelle decisioni e nelle azioni.

Se si presta attenzione, si può imparare molto da ogni uomo e anche dai bambini.

Questo esercizio si chiama anche 'la giusta memoria' [la corrispettiva 'retta consapevolezza' buddhista], che significa ricordarci di quanto abbiamo appreso dalle esperienze vissute".

"Di tempo in tempo, occorre rivolgere lo sguardo alla propria interiorità, anche solo per cinque minuti al giorno, ma sempre alla medesima ora. Facendo ciò, bisogna immergersi in se stessi, consigliarsi accuratamente con se stessi, esaminare e formare i propri principi di vita, ripercorrendo con il pensiero le proprie conoscenze - o anche il contrario - valutando i propri doveri, meditare sul contenuto e sul vero scopo della vita, provare un sincero dispiacere per i propri errori e per le proprie imperfezioni; in una parola: cercare di trovare l'essenziale, il duraturo, e porsi seriamente mete adeguate, per esempio la conquista di alcune virtù. (Non cadere nell'errore di pensare d'aver fatto bene qualcosa, ma tendere sempre avanti, verso più alti ideali). Quest'esercizio si chiama anche: 'giusta contemplazione' [la corrispettiva 'retta concentrazione' buddhista]".

Poi abbiamo iniziato con l'esercizio dell'anapanasati. Poi meditazione camminata. Poi l'esercizio di consapevolezza della posizione ferma in piedi.

In ultimo un nuovo esercizio: seduti, nella solita postura, abbiamo soffermato la nostra consapevolezza sulle singole parti delle gambe che ci dolevano o che sentivamo in tensione.

L'esercizio della consapevolezza sulle parti del corpo che provocano dolore è un ottimo esercizio, soprattutto i primi anni della pratica: siamo molto più allenati a sentire una parte che ci produce sofferenza che non una parte della quale siamo del tutto indifferenti! Quando mi duole un dente, lo sento proprio, è lì e che dolore! Ma quando il dolore scompare, lo sento ancora quel dente? Questo esercizio può produrre all'inizio un apparente intensificazione del fastidio che stiamo osservando: è naturale, in quanto poniamo attenzione proprio a quel fatto, a quel dolore, in quel punto. Ma durante lo svolgimento dello stesso esercizio, si deve arrivare ad un'osservazione distaccata: la realizzazione cioè che da una parte ci sono io, che sto osservando, e dall'altra il dolore stesso. Il dolore rimane, ma è come se si allontanasse, come se lo vedessi da lontano: lo vivo in modo impersonale

## **Una poesia di Swami Sivananda**

Abbiamo iniziato leggendo una nota poesia di Sivananda, maestro indiano di yoga della prima metà del '900:

"La potenza del pensiero  
muta il destino.

L'uomo semina un pensiero  
e raccoglie un'azione;  
semina un'azione  
e raccoglie un'abitudine;  
semina un'abitudine  
e raccoglie un carattere;  
semina un carattere  
e raccoglie un destino.

L'uomo costruisce il suo avvenire  
con il proprio pensare ed agire.  
Egli può cambiarlo  
perché ne è il vero padrone".

È molto vicino a quello che ripetiamo spesso. Ricordiamoci anche quella frase che traspira verità in tutte le sue parole: "Si diventa ciò che si pensa" (Maitry Upanishad). La purificazione del pensiero attraverso la meditazione, se si traduce in azione consapevole, conduce - attraverso una pratica costante - a un radicale mutamento della persona. In questo senso l'uomo è padrone del proprio avvenire: attraverso ciò che penso e faccio oggi, decido quello che sarò e farò domani. Inevitabilmente: è una legge causa-effetto.

Poi abbiamo iniziato con l'anapanasati e proseguito con la meditazione camminata. Alcuni approfondimenti riguardo all'esercizio del fare vuoto interiormente e sul rapporto tra meditazione e vita quotidiana si sono protratti fino alla conclusione della lezione: sarà per la prossima volta!

## **Leggi psicosomatiche di Roberto Assagioli**

Abbiamo letto le prime cinque leggi psicosomatiche di Roberto Assagioli, il fondatore della psicosintesi. Le altre cinque le leggeremo la prossima volta:

"Prima legge - Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti.

Seconda legge - Gli atteggiamenti e i movimenti e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti, queste, a loro volta (secondo la legge seguente) evocano e rendono più intensi le emozioni e i sentimenti.

Terza legge - Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti.

Quarta legge - Le emozioni e le impressioni tendono a suscitare ed a intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti o collegate.

Quinta legge - I bisogni, gli istinti, gli impulsi e i desideri tendono a produrre le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti. Immagini ed idee, a loro volta (secondo la prima legge) suggeriscono le azioni corrispondenti".

Hanno un certo rapporto con la poesia di Sivananda che leggemo la scorsa settimana. Viene sottolineato anche qui il rapporto tra pensieri, emozioni, immaginazioni, desideri, morale, corpo: tutto è intercomunicante ed agire ad un certo livello significa produrre reazioni anche negli altri. Per questo una retta pratica meditativa deve coinvolgere l'uomo nella sua integrale totalità: intendere la meditazione come cura di sé significa innanzitutto comprendere che ciò

che entra in noi (immagini, discorsi, suoni...) e ciò che noi stessi produciamo (pensieri, immagini mentali, parole, affermazioni, ...) sono alla base della perpetua e continua costruzione della nostra persona. Non ci è permesso concepire la meditazione semplicemente nel suo senso tecnico e ristretto: pensarla invece come un benefico cambiamento di paradigma per la nostra vita non può che essere la proficua base per miglioramenti reali in noi stessi.

Abbiamo poi iniziato con il solito esercizio di anapanasati. Un intero giro di camminata meditata suddividendola nelle cinque parti. Poi l'esercizio del fare vuoto e silenzio interiore.

### **Leggi psicosomatiche di Roberto Assagioli (Parte II)**

Abbiamo letto la seconda parte delle 10 leggi psicosomatiche di Assagioli:

"Sesta legge - L'attenzione, l'interesse, l'affermazione, e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche su cui si accentrano.

Settima legge - La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.

Ottava legge - Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e sub-personalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà.

Nona legge - Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione.

Decima legge - Le energie psichiche si possono esprimere: 1. Direttamente (sfogo-catarsi); 2. Indirettamente, attraverso un'azione simbolica; 3. Con un processo di trasmutazione".

La settima legge soprattutto ci ricorda il meccanismo dell'abitudine: un'azione reiterata (o un pensiero, una parola) produce con il tempo la sua esecuzione automatica, incosciente. Un continuo uso di un linguaggio distratto, una mente assorbita nelle sue fantasticherie, un agire di tipo egoistico e dimentico del bene, producono una persona ben precisa. Un lavoro condotto in ben altra direzione produce un temperamento ben diverso.

La nona legge potrebbe apparire ben poco buddhista, ma la decima ricorda la possibilità di trasfigurare un istinto compulsivo, incontrollato, degradante in un atteggiamento di quieto approccio e di progressiva purificazione dell'egoità.

Abbiamo poi iniziato la pratica con l'anapanasati (consapevolezza del respiro). Dopo: un giro di camminata meditata e un altro giro di camminata con la consapevolezza sui 5 movimenti. In ultimo l'esercizio sulle parti del corpo che poggiano: sedere, ginocchio destro, ginocchio sinistro, piede destro, piede sinistro, mano destra, mano sinistra.

### **Alcuni versi di Ramana Maharshi sul Sé**

Abbiamo letto un brano tratto dall'*Upadesha Saram* di Ramana Maharshi:

"17. Se si osserva senza interruzione la natura della mente, si vede che invero la mente non esiste. Questa è per tutti la via diretta.

18. La mente non è che un insieme di pensieri, il primo dei quali, la radice di tutti i pensieri, è il pensiero 'io'. Dunque la mente è solo il pensiero 'io'.

19. Quando si cerca all'interno la fonte da cui proviene questo 'io', esso scompare. Questa è la ricerca del Sé.

20. Dove l'"io" scompare, là risplende l'Uno, indiviso e infinito. Questo è il vero Sé".

Naturalmente con Ramana Maharshi siamo in contesto vedanta, quindi induista. E Buddismo e Induismo sappiamo che non vanno certo d'accordo sul concetto di Sé. Ma se si guardano le cose con più attenzione, si scoprono affinità interessanti. Soprattutto nella tradizione zen spesso si parla di quel Sé originario, di quella Mente autentica, che è in ognuno ed è nascosta dalla nostra mente ordinaria, dall'io psicologico, dalle nostre attese, giudizi, valutazioni, paure,

dagli egocentrismi, ecc. Nella meditazione soprattutto si realizza precisamente quello che viene indicato dalle parole di Ramana Maharshi. Si osservano i pensieri, ma alla ricerca del produttore dei pensieri stessi, rimaniamo a mani vuote: ci sfugge sempre. Tuttavia questa situazione, lontana dal condurre a una condizione mentale di frustrazione e insoddisfazione, porta pace, rilassamento, quiete profonda. È il processo, che abbiamo accennato altre volte, del "lasciare la presa". E in questo stato di svuotamento, di deflagrazione concreta (non filosofica, non concettuale) dell'io, ecco, piano, sorgere il Sé.

Abbiamo poi iniziato la pratica. All'inizio anapanasati, poi camminata in meditazione: un giro dividendola nelle 3 parti, un altro nelle 5 parti.

È importante mantenere la centratura anche durante la camminata. Come se il nostro baricentro fosse schiacciato a terra, ma senza alterare la postura eretta e slanciata - tra cielo e terra. Teoricamente la camminata dovrebbe essere una serie di movimenti 'fermi': cioè in ogni suo momento dovrei riuscire a fermarmi, mantenendone la posizione. Un po' come l'esercizio dello stop di Gurdjieff: entrava in una stanza del suo istituto e diceva 'stop!'. Tutti dovevano bloccare il corpo precisamente nella posizione in cui in quell'istante si trovavano e verificare dunque la loro postura, la loro centratura. Un corpo centrato si riverbera in una mente stabile e viceversa.

Poi abbiamo fatto l'esercizio del mantenersi in stato di consapevolezza, 'catalogando' i pensieri che sorgono nella mente: ricordi, fantasticherie, speranze, giudizi, ...

In ultimo un esercizio nuovo: sempre nella solita posizione seduta, abbiamo fissato la consapevolezza sulla nostra schiena. Ci si accorge che essa continua a muoversi anche quando si crede di stare fermi, che il respiro incide sulla sua posizione, si entra in un contatto più profondo con la parte superiore del nostro corpo. Anche in questo esercizio vale la solita regola: più è intensa e prolungata la consapevolezza, più la schiena tende a stabilizzarsi, a fermarsi, mantenendosi però lontana dall'irrigidimento.

## **La bellezza di camminare**

All'inizio abbiamo letto dei brani tratti dal libro di David Le Breton: *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*.

"Camminare significa aprirsi al mondo. L'atto del camminare riporta l'uomo alla coscienza felice della propria esistenza, immerge in una forma attiva di meditazione che sollecita la piena partecipazione di tutti i sensi (...) Spesso camminare è un espediente per riprendere contatto con noi stessi! [...]

Camminare è un modo tranquillo per reinventare il tempo e lo spazio. Prevede uno stato d'animo, una lieta umiltà davanti al mondo, un'indifferenza alla tecnica e ai moderni mezzi di trasporto o, quantomeno, un senso di relatività delle cose; Fa nascere l'amore per la semplicità, per la lenta fruizione del tempo. [...]

Camminare riduce l'immensità del mondo alle dimensioni del corpo. [...]

Camminare è un metodo per calarsi nel mondo, per compenetrarsi della natura, per mettersi in contatto con un universo che rimane inaccessibile alle normali modalità di conoscenza e di percezione. Con il proseguire del cammino, il viaggiatore allarga lo sguardo sul mondo, immerge il suo corpo in una nuova condizione. [...]

Sicché un cammino non è necessariamente prigioniero di una vasta geografia, può anche compiersi in uno spazio ristretto, perché ciò che conta è soprattutto la qualità dello sguardo. [...]

Camminare è un modo per decondizionare lo sguardo, incide un percorso non solo nello spazio ma anche nell'intimo, conduce a percorrere le sinuosità del mondo e del proprio essere in uno stato di ricettività, di alleanza. Geografia dell'esterno che si congiunge a quella dell'interno svincolandola dalle normali costrizioni sociali; "la bella strada color lavanda impallidisce a ogni secondo. Nessuno l'ha mai percorsa, anch'essa è nata con il giorno. E il villaggio là in fondo non attende che Voi per risvegliarsi all'esistenza (Roud 1984)".

Anche qui c'è questo doppia realtà che dobbiamo cercare di vivere durante la meditazione camminata: da una parte concentrazione interiore, sguardo rivolto "dentro"; dall'altra fruizione dell'esterno, della sua bellezza, di ciò che è prodotto dai miei movimenti, dal mio contatto a

terra. Più sono dentro e più sono proiettato fuori. Maggiormente realizzo uno stato di calma e attenzione silenziosa e più sono ricettivo all'esplosione di informazioni che mi provengono dall'esterno.

Abbiamo iniziato la pratica con l'anapanasati. Poi un giro di camminata in tre movimenti; un altro giro dividendola in cinque. Ricordiamoci, quando ci fermiamo ad ogni angolo, di rilassare le tensioni che si sono accumulate sulle spalle, nel collo, sul petto, sulla parte superiore delle braccia. Ancora meglio sarebbe riuscire, durante la stessa camminata, a porre attenzione al rilassamento di queste parti. Questo ci costringe ad una maggiore concentrazione e forse un rallentamento della velocità del nostro passo può essere benefico. La parte superiore del busto dovrebbe essere così rilassata, da farci sentire tutto il suo peso nelle mani, come se il sangue - fluendo liberamente - arrivasse tutto ad acquietarsi sul fondo delle loro dita.

Poi abbiamo fatto un nuovo esercizio: attenzione ai suoni. Fenomeni che potrebbero risultare ad alcuni distraenti, come il rumore delle macchine per la strada, persone che urlano, ecc., diventano un oggetto di meditazione. Sempre seduti alla solita maniera, riceviamo semplicemente i suoni. Anche qui è molto importante non emettere alcun giudizio tipo "mi piace", "sgradevole", "dolce", "antipatico", "disturbante", ... Dobbiamo essere puri ricettori, come se fossimo semplici registratori. Prima ci si sofferma su un suono, poi su un altro; poi ci si rende conto che ce ne è un numero assai alto accavallati l'uno sull'altro, in parallelo. Si arriva a percepire dunque non più questo o quel suono, ma l'intera sinfonia. Se si pratica questo esercizio per un certo tempo, arriva un momento in cui si comincia a sentire un nuovo suono, che alcuni hanno chiamato "il suono del silenzio": una specie di sibilo sotterraneo e sottostante a tutti i suoni passeggeri. Un altro importante effetto di questo esercizio è che si scopre, paradossalmente, la bellezza, la semplicità, la piacevolezza di suoni che di solito ci aggradano ben poco: rumori di motori, urla sgraziate, ecc. Divenendo oggetti di semplice attenzione non giudicante, rivelano una parte di sé prima a noi sconosciuta.

### **"Siddharta ascoltava..."**

All'inizio della lezione abbiamo letto un brano tratto dal famoso *Siddharta* di Hermann Hesse; un brano che per certi versi può risultare interessante rispetto all'esercizio sulla consapevolezza dei suoni che abbiamo fatto la scorsa volta:

"Siddharta ascoltava. Era tutt'orecchi, interamente immerso in ascolto, totalmente vuoto, totalmente disposto ad assorbire; sentiva che ora aveva appreso tutta l'arte dell'ascoltare. Spesso aveva già ascoltato tutto ciò, queste mille voci nel fiume; ma ora tutto ciò aveva un suono nuovo. Ecco che più non riusciva a distinguere le molte voci, le allegre da quelle in pianto, le infantili da quelle virili, tutte si mescolavano insieme, lamenti di desiderio e riso del saggio, grida di collera e gemiti di morenti, tutto era una cosa sola, tutto era mescolato e intrecciato, in mille modi contestato. E tutto insieme, tutte le voci, tutte le mete, tutti i desideri, tutti i dolori, tutta la gioia, tutto il bene e il male, tutto insieme era il mondo. Tutto insieme era il fiume del divenire, era la musica della vita. E se Siddharta ascoltava attentamente questo fiume, questo canto dalle mille voci, se non porgeva ascolto né al dolore né al riso, se non legava la propria anima a una di quelle voci e se non s'impersonava in esse col proprio io, ma tutte le udiva, percepiva il Tutto, l'Unità, e allora il grande canto delle mille voci consisteva in un'unica parola, e questa parola era Om: la perfezione".

Ovviamente Om è da intendere nel suo senso simbolico: cioè quel suono-silenzio perfetto che proviene da una completa e attenta consapevolezza della sinfonia dei suoni.

Poi abbiamo iniziato la pratica. Consapevolezza del respiro (anapanasati), meditazione in camminata, consapevolezza - da seduti - dei piccoli movimenti della schiena.

Poi abbiamo fatto l'esercizio della consapevolezza in piedi, fermi.

In ultimo un esercizio che abbiamo fatto molto tempo fa e su cui, da ora, torneremo spesso: l'esercizio della consapevolezza da sdraiati. Ricordiamoci il passo dell'*Satipattana Sutta* che abbiamo già avuto modo di leggere: il monaco "quando cammina, sa «sto camminando»; quando è fermo, sa «sto fermo»; quando si siede sa «sono seduto»; quando giace sa «sto giacendo»". Questi sono le quattro posizioni in cui il corpo si viene a trovare più frequentemente. In tutte e quattro dobbiamo quindi praticare.

Stesi su un tappetino, sarebbe meglio senza cuscini; magari, al massimo, una coperta ripiegata può bastare. Gli occhi possono stare chiusi o aperti (se li tenete chiusi, attenzione a non addormentarvi!). Gambe distese, i piedi a una distanza tra loro circa come la larghezza delle spalle; le braccia anch'esse distese, lungo il corpo, ma non aderenti ad esso; palmi a terra. A questo punto l'esercizio consiste semplicemente nel sentire il peso del corpo - in ogni sua parte - scaricarsi a terra: sentire ogni minuscola cellula del nostro corpo essere sotto la forza di gravità. Come sempre, sembra facile, ma non lo è. Ci irrigidiamo, non riusciamo ad arrivare ad uno stato del corpo completamente rilassato.

Allora cosa dobbiamo fare? Applichiamo la consapevolezza nelle parti in tensione e con pura attenzione le conduciamo a decontrazione. Sentiamo che ogni parte contratta è come se tenesse per sé il suo peso, come se non lo scaricasse a terra liberamente: solo quando è libera da tensioni, allora la sentiamo veramente diretta "in giù". Per ora il nostro esercizio sarà questo: ispezionare il corpo a terra, rilevare le parti contratte ed applicarci al loro sblocco.

### **Dal "Canto di Mahamudra" di Tilopa**

All'inizio della lezione abbiamo letto alcuni brani tratti dal "Canto di Mahamudra" di Tilopa. Il Mahamudra è l'insegnamento spirituale e il percorso realizzativo della scuola buddhista-tibetana Kagyu, iniziata proprio da Tilopa, nella quale rientrano il suo allievo Naropa, Marpa il Traduttore e il suo celeberrimo allievo Milarepa.

"Il Vuoto non ha bisogno di supporto;  
[...]  
Senza compiere alcuno sforzo,  
restando sciolti e naturali,  
è possibile spezzare il giogo,  
e ottenere la Liberazione.  
Se, guardando nello spazio, non si vede nulla,  
e se, allora, con la mente si osserva la mente,  
si distrugge ogni distinzione  
e si raggiunge la Buddhità.  
Le nubi che vagano per il cielo  
non hanno radici, non hanno casa;  
e così sono anche i pensieri discriminanti  
che attraversano la mente.  
Quando si è vista la mente universale,  
ogni discriminazione cessa.  
Nello spazio nascono forme e colori,  
ma lo spazio non è macchiato né dal bianco né dal nero.  
Dalla mente universale emerge ogni cosa,  
ma essa non è macchiata né dai vizi né dalle virtù.  
L'oscurità dei secoli  
non può velare lo splendore del sole;  
le lunghe ere del samsara [il ciclo delle nascite, morti e rinascite]  
non possono nascondere la chiara luce della Mente.  
Benché ci si serva di parole per spiegare il Vuoto  
il Vuoto in quanto tale è inesprimibile.  
Benché si dica che "la Mente è una luce brillante",  
essa è al di là di ogni parola e simbolo.  
Benché la sua essenza sia il Vuoto,  
essa abbraccia e contiene ogni cosa.  
Non fare nulla col corpo, rilassati;  
chiudi stretta la bocca e resta in silenzio;  
vuota la mente e non pensare a nulla,  
Come un bambù cavo, lascia che il tuo corpo riposi a suo agio,  
Senza dire né prendere, metti a riposo la mente,

Mahamudra è come una mente che non si attacca a nulla,  
Praticando in questo modo, col tempo raggiungerai la Buddhità.  
La pratica di mantra e paramita [le virtù buddhiste],  
la conoscenza dei sutra e dei precetti,  
gli insegnamenti delle scuole e delle scritture  
non valgono a produrre la consapevolezza della verità innata;  
perché la mente che, piena di desiderio,  
insegue un fine  
non fa che nascondere la luce.

[...]

Desisti da ogni attività, abbandona ogni desiderio;  
lascia che i pensieri salgano e scendano  
a loro piacimento, come onde dell'oceano.  
Colui che non viene mai meno al non-dimorare,  
ne al principio di non-distinzione,  
adempie ai precetti tantrici.  
Colui che abbandona il desiderio  
e non si attacca a questo o a quello,  
coglie il vero significato contenuto nelle scritture.

[...]

Trascendere la dualità è il punto di vista regale;  
domare le distrazioni è la pratica regale;

[...]

Se, sciolto e senza sforzo,  
ti mantieni nella naturalezza,  
presto otterrai Mahamudra  
e raggiungerai il non-raggiungimento.  
Taglia la radice di un albero e le foglie appassiscono;  
taglia la radice della mente e il samsara cade.

[...]

Chi si aggrappa alla mente  
non vede la verità che sta oltre la mente.  
Chi si sforza di praticare il Dharma [l'insegnamento]  
non trova la verità che è al di là della pratica.  
Per conoscere ciò che è al di là sia della mente che della pratica  
bisogna tagliare di netto la radice della mente  
e, nudi, guardare;  
bisogna abbandonare ogni distinzione  
e restare rilassati.

Non bisogna dare né prendere,  
bensì restare naturali:  
Mahamudra è al di là dell'accettazione e del rifiuto.

[...]

La comprensione suprema  
trascende questo e quello.  
L'azione suprema unisce  
grande ingegnosità e assoluto distacco.  
La realizzazione suprema consiste  
nel comprendere l'immanenza senza speranza.  
Dapprima la mente del praticante  
precipita come una cascata;  
a metà strada, come il Gange  
fluisce lenta e placida;  
alla fine è un vasto oceano,  
in cui la luce del figlio e quella della madre si fondono".  
Abbiamo poi iniziato la pratica con il solito esercizio dell'anapanasati.  
Poi camminata in meditazione, dividendola in cinque movimenti.  
Successivamente l'esercizio sulla consapevolezza della postura, stando fermi in piedi.

Tornando seduti, l'esercizio sulle parti che poggiano (a parte le mani): quindi solo sedere, mano destra e sinistra, ginocchio destro e sinistro, piede destro e sinistro. In ultimo l'esercizio sul peso del corpo stando sdraiati. In tutti questi esercizi cominciamo, come accennavamo la scorsa volta, a porre mente alle eventuali tensioni di cui si carica il nostro corpo. Quando le percepiamo, focalizziamo lì la nostra consapevolezza e dolcemente le sciogliamo. Poi torniamo al nostro esercizio. È qualcosa di molto importante. La nostra mente e il nostro corpo sono abituati a lavorare in seguente modo: quando qualcosa risulta difficile, ci tendiamo. È oramai un'abitudine radicata nella nostra struttura psico-fisica. Riusciamo ad abbandonarla solo attraverso un minuzioso lavoro di "riprogrammazione": mi tendo, mi osservo, sciolgo. Più pratico in questo senso, più mi sarà assai agevole eliminare le tensioni accumulate durante l'esercizio, fino ad arrivare a un corpo completamente libero da reazioni impulsive di contrazione e quindi apertamente disponibile alla pratica: un corpo di benevolenza e di consapevolezza, di abbandono fiducioso e di lucidità.

### **Una pagina di Franco Battiato sulla meditazione**

All'inizio abbiamo letto un brano tratto dal libro-intervista a Franco Battiato, *Tecnica mista su tappeto*:

"Lo studio sul cosiddetto Sé è lungo e vario, perché ogni scuola ha una sua regola. Diciamo che è un po' come imparare a suonare il pianoforte: solo che la scuola preparatoria di pianoforte e gli esercizi adatti sono più noti di quelli necessari per lo studio del proprio corpo. [...] La meditazione è uno studio simile a quello di uno strumento. Bisogna arrivare a una conoscenza pragmatica e progressiva delle parti del proprio corpo. Si realizzano esercizi di attenzione sugli arti, si approfondisce il proprio Sé, si esercita un'attenzione costante su ogni particolare della vita quotidiana, anche su quelli apparentemente meno importanti. Diventa importante essere coscienti dell'apertura di una porta o del fatto di tenere in mano la cornetta del telefono, avere una doppia coscienza quando si parla, essere coscienti di essere, di quello che si dice, dei gesti che accompagnano le azioni. Tutto questo è puro addestramento, un piccolo gioco rispetto alla coscienza di sé: sono piccoli esercizi che portano a giocare con il corpo, come succede con uno strumento. Questa preparazione serve alla meditazione. Quando ci si mette in uno stato meditativo, bisogna avere tutti i muscoli del corpo rilassati. Tutti i giochini descritti servono a fare in modo che il controllo del proprio corpo sia avanzato, libero da qualsiasi tensione, muscolare o di altro genere. A quel punto la meditazione può cominciare da una base dignitosa. La meditazione è uno stato di assoluto rilassamento. Ci sono persone che riescono a fermare anche i pensieri, ma questo non è importante. È invece importante allontanarsi dal circolo meccanico dei pensieri: esserne fuori, osservarli come si osserva un fiume senza farsi trascinare dalla corrente. Da quel punto in avanti, per ogni persona che si appresta a fare meditazione, il campo metafisico di questa frequenza cambia".

Poi abbiamo iniziato la pratica.

Esercizio della consapevolezza del respiro. Camminata in meditazione.

Poi, ritornati seduti, nella stessa posizione da noi assunta nel primo esercizio, soffermiamo la nostra consapevolezza non più sul respiro, ma sulle zone del corpo contratte, in tensione.

Naturalmente una certa contrazione dei muscoli è necessaria per mantenere la nostra posizione, per l'incrocio delle gambe, per il completo allungamento della spina dorsale, ... .

Tuttavia è importante, per quanto riguarda questi muscoli in uso, porre attenzione al livello della loro contrazione: non deve essere superiore al necessario.

Poi, facendo questo esercizio, come sempre per tutti gli esercizi, parti del corpo - apparentemente senza motivo - si contraggono: qui io sposto la mia attenzione e con l'occhio

della consapevolezza" le riassetto, con atteggiamento di abbandono "slego i nodi" che incontro durante la pratica. Una parte in tensione: consapevolezza e rilassamento. Un'altra parte si contrae: consapevolezza e rilassamento. E così via.

Poi abbiamo ripreso a camminare. Questa volta però abbiamo fatto solo mezzo giro del perimetro della stanza e senza mantenere la consapevolezza sui 3 (o 5) movimenti. Abbiamo fatto invece un lavoro analogo all'esercizio precedente. Soprattutto quando si cammina, si attiva tutta una serie di tensioni inutili. Allora, proprio durante la camminata, io le lascio andare. Il solito discorso: arriva una tensione, me ne accorgo, la individuo e "lascio la presa". Ne arriva un'altra: me ne accorgo, la individuo e "lascio la presa". Eccetera. È un esercizio certamente non facile: siamo costretti a rallentare ulteriormente la nostra velocità, per essere maggiormente coscienti delle varie tensioni che sorgono. Ma con la pratica... Poi, come ultimo esercizio, quello da sdraiati, come le scorse volte.

## **Istruiti dalla realtà**

All'inizio della lezione abbiamo letto un brano tratto da un saggio di Gary Snyder (*The Practice of the Wild*), esponente della beat-generation, poeta, antropologo, professore universitario di letteratura, cultore della poesia giapponese, buddhista zen, e altro ancora:

"Tutti noi siamo stati istruiti dallo stesso maestro a cui si sono ispirate originariamente le istituzioni religiose: la realtà.

La conoscenza realistica dice... gestisci le ventiquattr'ore. Fallo bene, senza autocommiserarti. È altrettanto difficile tener raccolti i bambini nel parcheggio e poi condurli fino all'autobus della scuola che cantare i sutra nel tempio buddhista in una fredda mattina.

Una mossa non è migliore di un'altra, ciascuna può essere assai noiosa ed entrambe hanno la virtuosa qualità della ripetizione.

Ripetizione, rituale e i loro buoni risultati si presentano sotto molte forme. Cambiare il filtro, soffiarsi il naso, recarsi alle riunioni, rassettare la casa, lavare i piatti, controllare il livello dell'olio - non crediate che vi distolgano da iniziative più valide.

Questo insieme di mansioni non rappresenta difficoltà dalle quali speriamo di sfuggire per poter svolgere la «pratica» che ci avvierà su un «cammino»: è appunto il nostro cammino".

Non è necessario alcun commento. Solo una cosa: anche qui, quando si dice che non c'è nulla da cui sfuggire per fare - finalmente - la nostra pratica, l'idea è sempre quella di uscire dal dualismo tra vita quotidiana e - come si dice - "il tempo per noi", tra le mille attività che siamo obbligati a fare (il lavoro, le pulizie, ecc.) e le nostre ricreazioni per ossigenarci. L'idea cioè di un "cammino" da compiere, quando finalmente abbiamo assolto i nostri impegni: no, il cammino è proprio lì.

Poi abbiamo iniziato la pratica.

Consapevolezza del respiro.

Meditazione in camminata, suddividendo i movimenti in cinque.

Consapevolezza della postura in piedi.

Zazen.

Consapevolezza del corpo sdraiato.

## Accettazione Radicale

del venerabile **Ajahn Amaro**

*Estratto da un discorso offerto da Ajahn Amaro, co-abate del monastero di Abhayagiri in California ([www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)), in occasione di una visita al monastero di Cittaviveka, aprile 2003.*

SE C'È UNA COSA IL CUI EFFETTO GARANTITO È QUELLO DI SUSCITARE IRRITAZIONE NELLA GENTE, questa cosa è metta, gentilezza amorevole. Cominciare a dire che tutti devono amare tutto significa far scattare quasi certamente il grilletto dell'avversione. Quando conduco ritiri di dieci giorni, frequentemente riscontro che i commenti delle persone sono del tipo "è andato tutto bene fino all'ottavo giorno, quando hai condotto quella meditazione guidata di metta. Quella meditazione mi ha veramente irritato". E' singolare quanto comune sia questo tipo di reazione.

A volte la pratica di metta è proposta come un approccio alla Walt Disney "... non sarebbe bello se tutto fosse carino? ..." Sembra che si stia tentando di addolcire ogni cosa, di trasformare il mondo in un posto in cui le farfalle svolazzano tutt'intorno, il leone se ne sta sdraiato insieme all'agnello, e i bambini raccolgono le more dallo stesso cespuglio dell'orso grigio. Qualcosa in noi si sente nauseato da quella scena alla Walt Disney, e si rivolta contro. Repentinamente, cominciamo a non vedere l'ora che l'orso dia il colpo di grazia al bambino di tre anni, vogliamo dare fuoco alle farfalle, e chi più ne ha più ne metta. Siamo seccati dal fatto che in un approccio del genere ogni cosa è semplicemente troppo sdolcinata, troppo falsa.

Io ho sperimentato lo stesso tipo di irritazione – lo confesso – e ho trovato che il motivo è che partiamo da un'idea di gentilezza amorevole. Ci si accosta in maniera verbale o concettuale, utilizzando un sistema ripetitivo di parole o frasi. Ciò può esser fatta in tutta sincerità – e alcune persone lo trovano effettivamente d'aiuto e ne traggono molto beneficio – ma alla maggioranza della gente può risultare irritante, o sembrare superficiale. Possiamo propagare la gentilezza amorevole procedendo secondo un ordine geografico, ad esempio si inizia da qui e, a partire da questo posto, la si estende prima attorno al mondo e poi all'intero universo, oppure si incomincia da persone conosciute e che ci sono care, si passa quindi a persone indifferenti, e poi ancora a qualcun altro che non ci piace o a cui siamo noi a non piacere, e, infine, verso l'esterno, in direzione di tutti i differenti piani di esistenza degli esseri. Questa procedura può essere sentita come una lista dei vari esseri, o come una specie di lezione di geografia: ci si accorge di ripetere le frasi nel tentativo di evocare delle immagini, ma che il cuore non è realmente presente.

Quello che ho scoperto contemplando questi aspetti della pratica è che, in effetti, ha più importanza accedere ad un sentimento di affinità, così da radicare un senso genuino di metta, di autentica accettazione e benevolenza fondamentale, dando priorità a quella qualità emotiva. Mi accorgo che metta ha a che vedere con il movimento dell'attenzione verso l'interno di sé stessi, del proprio corpo e della propria mente, del proprio essere, coltivando, in primo luogo, una disposizione amichevole e benevola nei confronti del corpo. Spesso lo si fa focalizzando l'attenzione sul respiro, specialmente nell'area intorno al cuore. Si lavora con questo fino a quando si è capaci di coltivare, dal profondo del cuore, un senso di amicizia genuino e di benevolenza nei riguardi del proprio corpo. Molti di noi possono praticare così senza percepire alcuna sensazione di falsità o superficialità, e questa può essere una pratica molto solida e genuina. Si attende e si lavora in questo modo fino a quando si riesce a coltivare la vera

presenza di un atteggiamento di gentilezza e accettazione.

Uno degli aspetti che, se non compreso, contribuisce all'effetto Walt Disney dell'altro tipo di approccio, un punto che Ajahn Sumedho sottolinea regolarmente, è che provare amorevolezza verso le cose non vuol dire che ci piacciono. Avere metta per sè stessi o per gli altri esseri non significa che ci piaccia ogni cosa. Quando cerchiamo di farci piacere tutto, facciamo spesso fiasco, perché è il punto di partenza ad essere completamente sbagliato. Quando assaggiamo qualcosa di amaro e ci sforziamo di credere che sia dolce, questa altro non è che ipocrisia, inzuccherare le cose. Non funziona, anzi peggiora quello che è già amaro, rendendolo tremendamente nauseante e disgustoso.

Conservo un ricordo assai doloroso di una volta in cui molti anni fa, in Thailandia, cercai di soccorrere un altro novizio mio amico. Era francese, non capiva molto bene l'Inglese, ed era ancora meno esperto in fatto di erbe. Avevamo ricevuto un pacco dono dall'America contenente ogni sorta di tisane di diverse qualità; egli ne scelse una all'assenzio e volle prepararla per il tè pomeridiano del Sangha. Mi trovai a passare in cucina mentre la stava facendo: sembrava estremamente agitato e preoccupato. Gli chiesi quale fosse il problema, visto che sembrava essere davvero sconvolto. Lui rispose "E' terribile. Il tè che sto facendo per tutti, è assenzio. Non so cos'è, ma è orribile! E' come una medicina disgustosa". Al che replicai "Sì, è vero, è una disgustosa medicina, non un tè che si possa preparare come bevanda rinfrescante per tutti". Essendo io convinto della mia genialità, certo di essere il non plus ultra tra i preparatori di tè, esclamai "Lascia fare a me, non preoccuparti. Tornatene al tuo kuti e riprenditi. Ci penserò io". Così presi ad occuparmi della preparazione del tè. Provai ad aggiungere dello zucchero. Provai ad aggiungere del sale. Provai ad aggiungere un po' di polvere di peperoncino. Provai a metterci qualunque cosa riuscissi a immaginarmi per migliorarlo. A quei tempi non c'era l'elettricità, quindi non potevo semplicemente gettare via tutto e ricominciare daccapo – su quei piccoli fuochi a carbone il solo riscaldare l'acqua richiedeva un tempo interminabile. Alla fine pensai "Va bene, dillo pubblicamente e rassegnati alla tua condanna". Fu così che presi il bollitore con il tè, deciso a servirlo – così com'era – a tutto il Sangha, con una sensazione di non essere stato realmente io a prepararlo. Il mio povero amico, Jinavaro, che stava letteralmente tremando, se ne era andato al suo kuti per riaversi, e fu così che riflettei "Va bene, mi addosserò io la colpa. Effettivamente non non sono riuscito a salvarlo questo tè, ma perlomeno lui non si prenderà il rimprovero" – pensai che mi stavo comportando assai nobilmente.

Era la stagione calda, e ce ne stavamo tutti a sedere all'aperto, sotto gli alberi. Offrii la teiera ai monaci, i quali incominciarono a versare il tè. Ci fu un prorompere di rimostranze ed imprecazioni non appena l'Ajahn e gli altri monaci anziani ne ebbero assaggiato un sorso. Sputacchiarono il preparato per terra nella foresta. Ajahn Pabhakaro, che a quel tempo era l'abate, mi si rivolse e proruppe: "Cos'è questo?!". "Si chiama assenzio, Ajahn". Ci fu un gran borbottare. Io credevo che i monaci dovessero mostrarsi grati per qualsiasi cosa ricevevano, ma, ad ogni modo, quella fu pure l'occasione in cui cominciai a credere nell'intervento divino. Ecco comparire, tra il disgusto e lo sgomento generale per la rivoltante bevanda, un piccolo pick-up, dal quale scese della gente che non avevamo mai visto prima d'allora. Aprirono la parte posteriore del furgone e tirarono fuori due cassette di Fanta e Pepsi con un grosso secchio di ghiaccio, ce le offrirono, rimontarono sul furgone, e ripartirono. Pensai "Chiunque ne sia il responsabile, magnifico, mi ha appena salvato la testa!".

Da allora il gusto di quella bevanda estremamente amara e cattiva, ricolma di una tale quantità di zucchero che vi si sarebbe addirittura potuto tener ritto un cucchiaino, si è cristallizzato dentro di me, epitome di un miscuglio nauseante; questo è ciò cui somiglia il

nostro sforzo di praticare metta cercando di farci piacere ogni cosa. Al contrario, ciò che si intende realmente con metta è un cuore che può accogliere tutto, che non dimora nell'avversione per le cose. La scoperta di quel cuore capace di accettare genuinamente e completamente il modo in cui le cose sono credo sia di gran lunga più importante dello scorrere liste di esseri o del passare in rassegna un modello geografico. Non stiamo cercando di farci piacere qualsiasi cosa, stiamo piuttosto riconoscendo che ogni cosa appartiene alla natura, è parte di essa l'amaro così come il dolce, il bello come il brutto, il crudele come l'amabile. Definirei cuore di metta, essenza di gentilezza amorevole, il cuore che riconosce che fondamentalmente tutto è in relazione. Se rendiamo veramente chiara questa cosa dentro di noi, e cominciamo ad allenarci a riconoscerla, prendiamo coscienza della possibilità di coltivare questa qualità di accettazione radicale. Pur se, nel contesto dei brahmavihara, metta viene descritta in termini di luminosità o radiosità, essa esprime anche questa qualità di ricettività. Ci sono ricettività ed accettazione. La disponibilità ad aprire il cuore al modo in cui sono le cose.

E' per questo che non mi piace insegnare metta come una pratica a sé stante, ma più come un'atteggiamento che sottenda ogni singolo aspetto della pratica, sia che si tratti di samadhi o samatha (concentrazione o tranquillità), sia di vipassana (visione profonda). Se manca questa accettazione radicale, questa disposizione di base per cui ogni cosa è correlata, qualunque tentativo di consolidare la concentrazione o la visione profonda avrà esito negativo, internamente viziato da questo elemento di disarmonia. Se mentre sto cercando di concentrarmi considero buona la mente che si sta focalizzando sul respiro, e cattivi i suoni nella stanza o i pensieri che sorgono, la presenza di tale dualismo nella mente andrà ad innescare un conflitto tra ciò che è pertinente e ciò che non lo è – il respiro è pertinente mentre i suoni non lo sono. Si può essere capaci di concentrazione ricorrendo, per una durata di tempo determinata, ad un atto di volontà, ma questo renderà la mente una zona di battaglia, un'area purificata da dover proteggere. Bisogna tenere a bada gli intrusi, fare piazza pulita del male, distruggere o tenere sotto controllo le intrusioni rappresentate dal rumore, dai pensieri, dalle emozioni, dai disagi fisici e via discorrendo, che diventano il nemico. Quello che succede è che si vive in una zona di guerra: puoi scoprire che sei in grado di proteggere il tuo spazio, la tua patria natia può essere al sicuro (per usare un'espressione dolorosamente familiare nel paese in cui mi trovo a vivere in questi giorni...), ma ti ritroverai in piena paranoia, dove il nemico è ovunque, e finisci col vivere in uno stato di paura e tensione continua.

L'atteggiamento secondo il quale tutto è pertinente è la reale visione che tutto è Dhamma, che ogni cosa è parte della natura, ha il suo posto. Tutto è compartecipe. Possiamo fare le nostre scelte partendo da questo riconoscimento dell'interconnessione fondamentale, vedendo che la confusione ha il suo posto, il dolore ha il suo posto, l'agio ha il suo posto. Possiamo fare distinzioni, ma non secondo una discriminazione che parte dalla confusione o è divisiva. Il punto è riconoscere che seguendo questo particolare percorso è probabile che ci saranno concentrazione e chiarezza, mentre seguendo l'altro è probabile che ci saranno confusione e difficoltà. E' più o meno come quando si è a Chithurst e si ha in mente di andare a Petersfield: una volta arrivati al raccordo con la A272, si gira a destra, non a sinistra. Non che la sinistra sia cattiva o sbagliata per qualche ragione intrinseca, solo che non è la strada da prendere se uno vuole raggiungere Petersfield. Similmente, non ci respingiamo i pensieri o le emozioni che sorgono o i disagi fisici in quanto malvagi o in quanto qualcosa di fondamentalmente sbagliato – semplicemente non è la direzione in cui desideriamo andare. Quindi la capacità di discriminare è presente ma basata sulla qualità fondamentale di sapersi sintonizzare, in cui cuore accoglie ogni cosa come parte della struttura complessiva della natura.

Questo può risultarci difficile, ché si può diventare assai fissati sull'idea di cosa sia il progresso

e cosa sia il degenerare, cosa sia buono e cosa cattivo. Può capitare di confonderci tra un giudizio di ordine convenzionale su ciò che è bene e qualcosa di assoluto. Si potrebbe ritenere che il progresso sia buono, che lo sviluppo sia buono, che la crescita sia buona, e invece che la degenerazione, il crollo e la distruzione delle cose siano male – e noi non lo vogliamo. Esaminare questo genere di assunti è molto importante per noi. La crescita non è sempre una cosa buona: il potere della riflessione può essere utilizzato per considerare fino a che punto si spinge il nostro presupposto che sia un bene che le cose migliorino e prosperino. “Questa sì che è una buona cosa. E’ grandioso!” Se guardiamo con gli occhi del Dhamma, ci accorgiamo di come tutto sia relativo, dipendente. Non si dovrebbe dare per scontato che per il solo fatto che qualcosa stia crescendo nel senso dello sviluppo questo debba essere un bene assoluto, ché tutto dipende da come lo si affronta o da cosa ne facciamo.

Oggi mi sono ricordato di quando Ajahn Sumedho ritornò per la prima volta a fare visita a Luang Por Chah, dopo aver trascorso qui un paio di anni. Luang Por Chah gli chiese come stessero andando le cose, e lui rispose: “E’ fantastico! C’è davvero un buon gruppo di monaci, abbiamo dei novizi, sono state ordinate quattro monache, tutti sono realmente in armonia e impegnati nella pratica. Osservano scrupolosamente il Vinaya, tutti vanno assai d'accordo e si aiutano a vicenda...”. Il suo crescendo lirico proseguiva su questo tono. Finalmente si fermò per riprendere fiato, dando così modo a Luang Por di rispondere. Questi aspettò un momento, quindi prese la parola: “Uuurgh! Bene, non avrete modo di sviluppare molta saggezza vivendo in una simile comitiva.” Luang Por non si faceva impressionare. Pensava sempre che fosse la frizione ad avere qualcosa da insegnare, e che non bisognasse compiacersi dell’assenza di attrito, perché quando tutto scorre liscio ci si addormenta. Ajahn Chah era genuinamente distaccato, e non stava recitando per far colpo su Ajahn Sumedho. “Be’, forse potrei mandarvi qualcuno per ravvivare un pochino la situazione.”

Si può partire dall’assunto che la condizione ideale è quando ogni cosa sta andando per il verso giusto e tutti stanno facendo progressi. Se non è così: “Oddio, quest’individuo è un tipo difficile. Oddio, siamo rimasti al verde...”. Contemplare queste dinamiche e non creare degli assunti è davvero importante. Se si è dipendenti dal successo e dallo sviluppo, cosa accade quando tutto crolla? Che cosa succede quando all’improvviso c’è una perdita, quando c’è la morte? Vuol dire che tutto è andato nel modo sbagliato? Come affrontiamo una cosa così? Che cosa ci insegna? Luang Por sottolineava sempre che saggezza è imparare da tutto, che il retto atteggiamento rispetto alla pratica è coltivare la prontezza ad apprendere da tutto. Quando consolidiamo questo nucleo di accettazione, di autentica gentilezza amorevole, allora il nostro cuore si apre ad ogni cosa. A quel punto, sia che lo si chiami successo – facciamo un ritiro e ci accorgiamo che la nostra mente si mette con facilità a proprio agio, e trabocchiamo di intuizioni profonde – sia che lo si chiami fallimento – non facciamo altro che dimenarci e lottare, rimuginando antichi risentimenti, con il mal di schiena e un sacco di ansie riguardo al futuro, il tutto mescolato ad un’irritazione prorompente verso l’insegnante –, ognuna di queste cose ci sarà di insegnamento, a condizione che permettiamo loro di esserlo. Se saremo saggi, tutto ci insegnerà: il successo, il fallimento, la realizzazione, la perdita, il piacere ed il dolore.

In un sutta il Buddha dice “la sofferenza può maturare in due modi: in ulteriore sofferenza o in ricerca.” Quando facciamo un’amara esperienza, possiamo aggravarla – temendola, fuggendola o combattendola – oppure essa può evolvere in ricerca, il che implica presenza di una qualità di saggezza che riconosce “Oh, so cos’è questo. Dev’esserci una causa. Come affrontarlo? Che posso imparare da esso?”. Ecco uno dei modi di comprendere come il Buddha ci ha stimolato alla ricerca. Noi qui stiamo riflettendo sulla nostra esperienza. Gran parte dell’educazione spirituale è basata sulla capacità di avere questa qualità di accettazione, sull’essere disponibili ad imparare da dukkha, dall’indesiderato, dalla sofferenza.

# Il Buddha e il suo Messaggio

## *Passato, Presente e Futuro*

del venerabile **Bhikkhu Bodhi**

*Discorso in occasione della prima celebrazione ufficiale del Vesak 2000 alle Nazioni Unite.*

*Bhikkhu Bodhi è nato a New York City nel 1944. Ha conseguito un B.A. in Filosofia al Brooklyn College (1966) e un Ph.D. in Filosofia presso la Claremont Graduate School (1972). Verso la fine del 1972, si recò in Sri Lanka, dove fu ordinato monaco buddhista dal Ven. Balangoda Ananda Maitreya Mahanayaka Thera. A partire dal 1984, è stato il direttore della Buddhist Publication Society a Kandy, e dal 1988 ne è Presidente. E' autore, traduttore e curatore di molte opere sul Buddhismo theravada. Tra i più importanti menzioniamo: *The Discourse on the All-Embracing Net of Views* (1978), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* (1993), *The Middle Length Discourses of the Buddha* (1995), e *The Connected Discourses of the Buddha* (2000). E' anche membro della World Academy of Art and Science.*

### INTRODUZIONE

Per cominciare, gradirei esprimere il mio compiacimento per essere oggi qui, in una occasione di buon auspicio come la prima celebrazione ufficiale alle Nazioni Unite del Vesak: il giorno che ricorda la nascita, l'illuminazione e la morte del Buddha. Pur indossando l'abito da monaco theravada, sono in realtà originario di New York City, nato e cresciuto a Brooklyn. Durante i miei primi vent'anni di vita ignoravo tutto del Buddhismo. Poi dopo i vent'anni maturai un interesse nel Buddhismo come significativa alternativa al materialismo della moderna cultura americana, un interesse destinato ad aumentare nel corso degli anni seguenti. Dopo aver terminato gli studi universitari in filosofia occidentale, mi diressi alla volta dello Sri Lanka, dove entrai nell'ordine monastico buddhista. Ho vissuto in Sri Lanka per la maggior parte della mia vita adulta, per cui mi sento particolarmente felice di fare ritorno alla mia città natale e rivolgermi a questa augusta assemblea.

Sin dal V sec. a.C., il Buddha è stato la Luce dell'Asia, un maestro spirituale i cui insegnamenti hanno emanato il proprio splendore su di un'area che si estendeva un tempo dalla valle di Kabul a ovest fino al Giappone ad est e dallo Sri Lanka a sud fino alla Siberia a nord. Il sublime carisma del Buddha ha dato origine ad un'intera civiltà improntata a nobili valori etici ed umanitari, a una vibrante tradizione spirituale, che ha nobilitato l'esistenza di milioni di individui grazie ad una peculiare visione delle più elevate potenzialità umane. La sua serena figura ha ispirato straordinarie opere d'arte – in letteratura, pittura, scultura ed architettura.

Il suo sorriso gentile ed imperscrutabile è germogliato in vaste collezioni di scritture e trattati, che hanno tentato di scandagliare la sua profonda saggezza. Oggi che il Buddhismo sta diventando maggiormente conosciuto in tutto il pianeta, attrae a sé una sempre crescente schiera di seguaci, ed ha già incominciato ad incidere sulla cultura occidentale. Ecco perché è particolarmente opportuno che le Nazioni Unite dedichino un giorno dell'anno a rendere omaggio a quest'uomo dal potente intelletto e dal cuore senza confini, cui milioni di persone, in molti paesi, guardano come al proprio maestro ed alla propria guida.

## LA NASCITA DEL BUDDHA

Il primo evento della vita del Buddha commemorato dal Vesak è la sua nascita. In questa sezione del mio discorso vorrei considerare la nascita del Buddha non in termini puramente storici, ma attraverso lo sguardo della tradizione buddhista – un approccio che indicherà più chiaramente ciò che questo evento significa per i buddhisti stessi. Se consideriamo la nascita del Buddha secondo la tradizionale prospettiva buddhista dobbiamo in primo luogo porci questa domanda: "Cos'è un Buddha?". Come è ampiamente noto, la parola "Buddha" non è un nome proprio, bensì un titolo onorifico il cui significato è "l'Illuminato" o "il Risvegliato". Il titolo è stato conferito al saggio indiano Siddharta Gautama, che visse ed insegnò nell'India nordorientale nel V sec. a.C.; dal punto di vista storico, Gautama è il Buddha, ossia il fondatore della tradizione spirituale nota come Buddhismo. Tuttavia, dal punto di vista della dottrina buddhista classica, la parola "Buddha" ha un significato più ampio del semplice appellativo di una figura storica. Il termine connota non soltanto un singolo insegnante religioso vissuto in un'epoca determinata, ma un tipo di persona – un esemplare – che si è espressa in numerose circostanze nel corso del tempo cosmico. Proprio come la designazione di "presidente americano" non si riferisce esclusivamente all'attuale presidente, ma a chiunque abbia ricoperto tale funzione, così l'epiteto "Buddha" è, in un certo senso, una sorta di "funzione spirituale", riferibile a tutti coloro che hanno conseguito la condizione di Buddhità. Sicché il Buddha Gautama è semplicemente il più recente degli esponenti di un lignaggio spirituale di Buddha, che si estende indietro dagli oscuri recessi del passato, e si proietta in avanti, verso i distanti orizzonti del futuro.

Una più accurata comprensione di questo punto richiede un breve excursus sulla cosmologia buddhista. Il Buddha insegna che l'universo è privo di un qualsivoglia principio temporale: non esiste un punto di partenza, non esiste un momento iniziale di creazione. In un tempo senza inizio, sistemi cosmici sorgono, evolvono e poi si disintegrano, per essere seguiti da nuovi sistemi cosmici, soggetti alla medesima legge di accrescimento e declino. Ciascun sistema consiste di numerosi piani di esistenza, abitati da esseri senzienti sostanzialmente a noi simili. Inoltre, accanto alle condizioni umana ed animale, che ci sono familiari, ogni sistema contiene piani celesti disposti al di sopra del nostro, regni di celestiale beatitudine, e al di sotto piani infernali, oscuri regni di dolore e miseria. Gli esseri che dimorano in queste sfere trasmigrano da una forma d'esistenza all'altra, in un ininterrotto processo di rinascita chiamato samsara, una parola che significa "andare vagando". Questo vagare senza meta, di nascita in nascita, è alimentato dalla nostra ignoranza e dall'attaccamento. La modalità specifica assunta da ogni rinascita è determinata dal karma, le nostre buone e cattive azioni, i nostri atti volitivi di corpo, parola e mente. Tale processo è governato da una legge etica impersonale, che garantisce una rinascita piacevole in conseguenza di azioni buone, e una dolorosa in seguito ad azioni dannose.

La vita è impermanente, soggetta ad invecchiamento, decadenza e morte in tutti i piani di esistenza. Persino la vita nei paradisi, per quanto lunga e beata, non dura eternamente. Ogni esistenza va, a suo tempo, incontro alla propria fine, per essere seguita da una rinascita in qualche altro luogo. Di conseguenza, ad un esame ravvicinato, tutte le modalità esistenziali interne al samsara si rivelano come difettive, contrassegnate dalla caratteristica dell'imperfezione, incapaci di offrire felicità e pace che siano stabili e durature, inadeguate a risolvere definitivamente il problema della sofferenza.

Oltre le sfere condizionate della rinascita, vi è però anche un regno o stato di perfetta beatitudine e pace, di libertà spirituale completa, uno stato che può essere conoscibile proprio qui ed ora, persino nel mezzo di questo mondo imperfetto. Questo stato è definito Nibbana (in skt. Nirvana), "l'estinguersi" delle fiamme del desiderio, dell'avversione e dell'illusione. Esiste anche un sentiero, una via di pratica, che conduce dalla sofferenza del samsara alla beatitudine del Nibbana; dal vortice di ignoranza, attaccamento e schiavitù a una pace e ad una libertà incondizionate.

Per lunghi periodi il sentiero sarà come perso per il mondo, completamente sconosciuto, cosicché la via al Nibbana risulterà inaccessibile. Di tanto in tanto, però, sorgerà nel mondo un uomo che, senza aiuto, grazie ai propri sforzi e all'acuta intelligenza, trova quel sentiero di liberazione che era andato perduto. E dopo averlo trovato, lo segue, comprendendo pienamente la verità ultima sul cosmo. Ritorna poi al mondo degli umani e insegna ad altri questa verità, rendendo nuovamente noto il sentiero verso la beatitudine suprema: la persona che esercita tale funzione è un Buddha.

Quindi un Buddha non è meramente un Illuminato, ma soprattutto "uno che illumina", un maestro per il mondo. La sua funzione è quella di riscoprire, in un'epoca di oscuramento spirituale, il sentiero smarrito verso il Nibbana, la perfetta libertà spirituale, e di insegnarlo a tutto il mondo, in modo che altri possano seguire i suoi passi e giungere alla medesima esperienza di liberazione che egli stesso ha conseguito. Un Buddha non è il solo a realizzare il Nibbana. Tutti coloro che seguono il sentiero fino in fondo realizzano il medesimo fine. Queste persone sono chiamate arahant "coloro che sono degni", in quanto hanno annientato ogni ignoranza ed attaccamento. Il ruolo unico del Buddha è la riscoperta del Dhamma (Skt. Dharma), il principio ultimo di verità, e la fondazione di una trasmissione religiosa o eredità spirituale, al fine di preservare l'insegnamento per le generazioni future. Fintantoché l'insegnamento è disponibile, chi lo incontrerà ed entrerà nel sentiero avrà modo di pervenire alla meta indicata dal Buddha come il sommo bene.

Per qualificarsi come Buddha, maestro del mondo, un aspirante deve prepararsi durante un tempo inconcepibilmente lungo, che si estende attraverso incommensurabili esistenze. Durante queste vite anteriori, il futuro Buddha è designato come bodhisatta (skt. bodhisattva), un aspirante alla completa illuminazione della Buddhità. In ognuna delle vite, il bodhisatta deve perfezionare se stesso per mezzo di azioni altruistiche e dell'impegno meditativo, in modo da acquisire quelle qualità che sono essenziali ad un Buddha. Secondo l'insegnamento della rinascita, quando veniamo al mondo la nostra mente non è tabula rasa, ma porta con sé tutte le qualità e le inclinazioni modellate nel corso delle nostre vite precedenti: diventare un Buddha richiede quindi il compimento fino all'ultimo stadio di tutte le qualità etiche e spirituali che culminano nella Buddhità. Queste qualità sono chiamate parami o paramita "virtù trascendenti, perfezioni". Le varie tradizioni buddhiste presentano elenchi di parami che differiscono lievemente tra di loro. Nella tradizione theravada ne sono prese in considerazione dieci: generosità, condotta etica, rinuncia, saggezza, energia, pazienza, veridicità, determinazione, benevolenza ed equanimità. Un bodhisatta deve coltivare tali sublimi virtù in tutti i loro molteplici aspetti, in ogni esistenza, vita dopo vita, nel susseguirsi di innumerevoli eoni cosmici.

Ciò che motiva il bodhisatta alla coltivazione delle parami fino a vette così straordinarie è il desiderio compassionevole di diffondere nel mondo l'insegnamento che conduce al senza-morte, alla pace perfetta del Nibbana. Questa aspirazione, nutrita da amore e compassione sconfinati verso tutti gli esseri viventi imprigionati nelle trame della sofferenza, è la forza che sostiene il bodhisatta nelle molte vite dedicate intensamente al perfezionamento delle parami. Ed è soltanto quando tutte le parami hanno raggiunto l'apice della perfezione che egli è qualificato all'ottenimento della suprema Illuminazione in qualità di Buddha. Perciò la persona del Buddha è il culmine delle dieci qualità rappresentate dalle dieci parami. Simile a una pietra preziosa ben tagliata, la sua persona esprime tutte le eccellenti qualità in perfetto equilibrio. Queste dieci qualità hanno raggiunto in lui il proprio coronamento, fuse in un insieme armonico.

Ciò spiega il motivo del profondo e gioioso significato che la nascita del futuro Buddha assume per i buddhisti. La nascita non segna semplicemente il sorgere di un grande saggio e di un mentore sul piano etico, ma anche quello di un futuro maestro per il mondo. Pertanto in occasione del Vesak celebriamo nel Buddha colui che si è sforzato nel corso di innumerevoli vite passate di perfezionare tutte le virtù sublimi che gli conferiscono la facoltà di insegnare al mondo il sentiero verso la più nobile felicità e pace.

## **LA RICERCA DELL'ILLUMINAZIONE**

Dalle vette della Buddhologia classica, discendo ora al piano della storia umana, e passo brevemente in rassegna la vita del Buddha fino al conseguimento dell'Illuminazione. Questo mi permetterà di accennare ai punti principali del suo insegnamento, analizzando quelli di particolare rilievo al giorno d'oggi.

Fin dall'inizio devo sottolineare che il Buddha non è nato come un Illuminato. Sebbene si fosse qualificato per la Buddhità nel corso delle sue vite anteriori, dovette intraprendere una lotta lunga e dolorosa per scoprire la verità da se stesso. Il futuro Buddha nacque come Siddharta Gautama nella piccola repubblica degli Sakya, ai piedi delle colline himalayane, una regione che attualmente si trova nel Nepal meridionale. La datazione esatta della sua vita ci è ignota, ma molti studiosi ritengono che si sia svolta approssimativamente tra il 563 e il 483 a.C.; mentre un numero più ristretto pone la datazione circa un secolo più tardi. La leggenda racconta che egli era figlio di un potente monarca, ma lo stato Sakya era a quel tempo una repubblica tribale, quindi suo padre era probabilmente il capo del consiglio di governo degli anziani.

Come giovane di stirpe regale, il principe Siddharta fu allevato nel lusso. All'età di sedici anni, sposò una splendida principessa di nome Yasodhara, e visse una vita appagata nella capitale, Kapilavastu. Con il passare del tempo, però, il principe diventava sempre più pensieroso. Ciò che lo turbava erano quelle importanti e scottanti domande, che in genere diamo per scontate: riguardavano lo scopo e il significato della nostra vita. Viviamo soltanto per il godimento dei piaceri dei sensi, il conseguimento del benessere materiale e del prestigio, l'esercizio del potere? Oppure oltre a ciò c'è qualcosa di più reale e soddisfacente? All'età di ventinove anni, scosso da profonde riflessioni sui duri fatti della vita, decise che la ricerca dell'Illuminazione

aveva priorità assoluta sulle promesse di potere o il richiamo alle responsabilità di una vita mondana. Fu così che, ancora nella primavera della vita, si tagliò i capelli e la barba, indossò l'abito color zafferano, ed intraprese una vita di rinuncia, senza dimora, alla ricerca di una via di liberazione dal cerchio del ripetersi di nascita, vecchiaia e morte.

Per prima cosa, il principe asceta si mise alla ricerca dei più eminenti maestri spirituali del suo tempo, ne apprese magistralmente le dottrine e i sistemi meditativi, ma comprese presto che quegli insegnamenti non conducevano allo scopo cui stava aspirando. In seguito, adottò il sentiero dell'ascesi estrema, dell'automortificazione, che portò avanti fino quasi alla soglia della morte. Proprio allora, quando le sue aspettative sembravano ormai senza speranza, pensò ad un altro metodo per raggiungere l'Illuminazione, che bilanciassero una cura adeguata per il corpo fisico con una ininterrotta contemplazione e una profonda investigazione. Più tardi avrebbe dato a questo sentiero la definizione di "Via di Mezzo", in quanto al riparo dagli estremi dell'indulgenza sensoriale e dell'automortificazione.

Riacquisì il vigore, assumendo alimenti nutrienti, e un giorno raggiunse un grazioso sito posto sulla riva del fiume Neranjara, nei pressi della città di Gaya. Sedette a gambe incrociate sotto un albero – che sarebbe stato poi chiamato l'"Albero della Bodhi" – con la ferma risoluzione di non alzarsi fino a quando non avesse raggiunto il proprio scopo. Con il calare della notte, penetrò in stati meditativi via via più profondi. Poi – così ci dicono i testi – una volta che la sua mente fu perfettamente raccolta, nella prima veglia notturna, riportò alla mente le proprie vite passate, perfino quelle svoltesi nel corso di molti eoni cosmici; nella veglia mediana, sviluppò l'"occhio divino", in virtù del quale poté contemplare gli esseri che trapassavano e tornavano a nascere secondo il loro karma; nell'ultima veglia, penetrò le più profonde verità dell'esistenza, le più basilari leggi della realtà. Al sorgere dell'alba, quella figura che sedeva sotto l'albero non era più un bodhisatta, un cercatore dell'Illuminazione, ma un Buddha, colui che è perfettamente illuminato, che ha strappato via gli strati più sottili dell'ignoranza, e ha attinto al senza-morte in questa stessa esistenza. Secondo la tradizione buddhista, tale evento si verificò nel maggio del suo trentacinquesimo anno di vita, nel giorno di luna piena del Vesak. Questa è la seconda grande occasione della vita del Buddha che il Vesak intende celebrare: il conseguimento dell'Illuminazione.

Per qualche settimana, il Buddha, appena illuminato, rimase nei pressi dell'Albero della Bodhi, contemplando da varie angolazioni la verità che aveva scoperto. Poi, non appena ebbe gettato uno sguardo verso il mondo, il suo cuore fu mosso da profonda compassione per coloro che si trovavano ancora nell'ignoranza, e decise di proseguire oltre e di insegnare il Dhamma liberatorio. Nei mesi successivi, il suo seguito crebbe a passi da gigante. Infatti, sia asceti sia capifamiglia udirono la buona notizia appena annunciata, e presero rifugio nell'Illuminato. Ogni anno, anche in vecchiaia, il Buddha andava errando tra i villaggi, i centri e le città dell'India nordorientale, insegnando pazientemente a tutti quelli che desideravano ascoltare. Per trasmettere il proprio messaggio fondò il sangha, un ordine di monaci e monache. L'ordine è oggi ancora in vita, forse (insieme con quello jaina) la più antica istituzione al mondo senza soluzione di continuità. Attirò anche molti seguaci laici, che divennero sostenitori devoti del Beato e dell'Ordine.

## L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA: IL SUO FINE

Chiedersi il perché della così rapida diffusione dell'insegnamento del Buddha tra tutti gli strati sociali dell'India nordorientale, significa sollevare una domanda non soltanto di interesse storico ma rilevante oggi anche per noi. Viviamo infatti in un periodo in cui il Buddhismo sta esercitando un forte ascendente su un numero crescente di persone, sia in Oriente che in Occidente. Sono convinto che il notevole successo del Buddhismo e la sua attuale forza d'attrazione siano principalmente interpretabili alla luce di due fattori: il primo è il fine dell'insegnamento e il secondo è la sua metodologia.

Quanto al fine, il Buddha ha formulato il suo insegnamento andando direttamente al cuore del problema cruciale dell'esistenza umana – il problema della sofferenza – e lo fa senza fondarsi su miti e misteri che sono così caratteristici del fenomeno religioso. Egli, inoltre, promette che coloro che seguiranno fino in fondo il suo insegnamento potranno conoscere qui ed ora la più alta felicità e pace. Tutte le altre preoccupazioni che esulano da ciò, come dogmi teologici, sottigliezze metafisiche, rituali e canoni devozionali, sono accantonate dal Buddha in quanto irrilevanti allo scopo immediato: la liberazione della mente dai legami e dagli impedimenti.

Questa impostazione pragmatica del Dhamma è chiaramente illustrata dalla formula con cui il Buddha sintetizzò il suo programma di liberazione, ossia le Quattro Nobili Verità:

- 1) la Nobile Verità che la vita implica sofferenza
- 2) la Nobile Verità che la sofferenza sorge dall'attaccamento
- 3) la Nobile Verità che la sofferenza cessa con la rimozione dell'attaccamento
- 4) la Nobile Verità che esiste un sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.

Il Buddha non soltanto fa della sofferenza e dell'emancipazione dalla sofferenza il punto focale del suo insegnamento, ma affronta questo problema in un modo che rivela un grande discernimento psicologico. Egli rintraccia le radici della sofferenza nella nostra mente, dapprima nell'avidità e nell'attaccamento, e poi ancora un gradino più indietro, nell'ignoranza, una inconsapevolezza primordiale dell'autentica natura delle cose. Dato che la sofferenza si origina nella mente, è proprio nella mente che la cura deve essere portata a termine, dissipando i difetti mentali e le illusioni, per mezzo della visione profonda della realtà. Il punto da cui parte l'insegnamento del Buddha è la mente non illuminata, preda di afflizioni, preoccupazioni e angosce; il punto d'arrivo è la mente illuminata, beata, radiante e libera.

Per colmare la distanza tra il punto iniziale e quello finale del suo insegnamento, il Buddha offre un percorso chiaro, preciso e praticabile, articolato in otto fattori. Si tratta, naturalmente, del Nobile Ottuplice Sentiero. Il Sentiero comincia con 1) retta visione delle verità fondamentali dell'esistenza, e 2) retta intenzione di intraprendere la disciplina. Poi prosegue con i tre fattori di 3) retta parola, 4) retta azione e 5) retti mezzi di sussistenza, per finire con i tre fattori relativi alla meditazione e allo sviluppo mentale, ossia 6) retto sforzo, 7) retta consapevolezza e 8) retta concentrazione. Quando gli otto fattori del sentiero sono tutti sviluppati fino alla loro piena maturità, il discepolo penetra con visione profonda la natura autentica dell'esistenza, e raccoglie i frutti del sentiero, cioè perfetta saggezza e incrollabile liberazione della mente.

## LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Gli aspetti metodologici dell'insegnamento del Buddha sono modellati su quello che è il suo fine. Una delle caratteristiche più attraenti, strettamente correlato al suo orientamento psicologico, è l'enfasi posta sulla fiducia in se stessi. Per il Buddha, chiave d'accesso alla liberazione sono la purezza mentale e la corretta comprensione, con il conseguente rifiuto dell'idea di una possibilità di salvezza delegata a qualcun altro. Il Buddha non rivendica per sé un qualsiasi stato divino, né si professa personalmente un salvatore. Preferisce chiamarsi una guida e un maestro, che indica la via che il discepolo deve seguire.

Dal momento che la saggezza o visione profonda costituisce il principale strumento per l'emancipazione, il Buddha chiede sempre ai suoi discepoli di seguirlo sulla base della comprensione personale, piuttosto che di una cieca ubbidienza o di una fede acritica. Egli invita i cercatori ad investigare il suo insegnamento ed esaminarlo alla luce della loro personale razionalità ed intelligenza. Il Dhamma o Insegnamento è esperienziale, qualcosa da essere praticato e visto, non una professione di fede verbale cui bisogna meramente credere. Chi intraprende la pratica del sentiero sperimenta un senso crescente di gioia e pace, che si espande e si approfondisce secondo l'avanzare di passaggi chiaramente indicati.

L'aspetto più sorprendente dell'insegnamento originario è la sua chiarezza cristallina. Il Dhamma è aperto e luminoso, semplice ma profondo. Combina purezza etica e rigore logico, visione elevata e coerenza con i fatti di un'esperienza vissuta. Sebbene la penetrazione profonda nella verità proceda per via graduale, l'insegnamento si dipana da principi che, non appena cominciamo ad impiegarli come linee guida per la riflessione, risultano di immediata evidenza. Ciascun gradino che viene compreso pienamente, conduce naturalmente a più profondi livelli di realizzazione. Poiché il Buddha si occupa del più universale di tutti i problemi umani, il problema della sofferenza, egli ha fatto del suo insegnamento un messaggio universale, rivolto a tutti gli esseri umani esclusivamente in ragione della loro umanità. Aprì le porte della liberazione a persone di ogni estrazione dell'antica società indiana, a bramini, principi, mercanti e contadini, persino ad umili fuoricasta. Come parte del suo progetto universalistico, il Buddha aprì l'accesso al suo insegnamento anche alle donne. E' proprio questa dimensione universale del Dhamma ad averlo messo in condizione di diffondersi oltre i confini dell'India, e ad aver fatto del Buddhismo una religione mondiale.

Alcuni studiosi hanno dipinto il Buddha come un mistico fuori dal mondo, totalmente indifferente ai problemi della vita quotidiana. Tuttavia, una lettura scevra di pregiudizi dell'antico canone buddhista può mostrare l'insostenibilità di tale accusa. Il Buddha insegnò non solo una via contemplativa per monaci e monache, ma anche un codice di nobili ideali, che fosse di guida agli uomini e alle donne che vivono nel mondo. In effetti, il successo del Buddhismo sulla più ampia scena religiosa indiana è in parte spiegabile tenendo conto del nuovo modello reso disponibile per quelli tra i suoi seguaci che erano capifamiglia, il modello cioè dell'uomo e della donna ordinari, che combinano una vita familiare attiva e responsabilità sociali con un saldo impegno a mantenere i valori radicati nel Dhamma.

Il codice etico prescritto dal Buddha per i laici consiste di Cinque Precetti, che richiedono l'astenersi dall'uccidere, dal rubare, da un comportamento sessuale scorretto, dalla parola

menzognera e dall'uso di sostanze intossicanti. La chiave di lettura in positivo di quest'etica è rappresentata dalle qualità interne del cuore corrispondenti a queste regole di disciplina, ossia amore e compassione per tutti gli esseri viventi, onestà nelle relazioni con gli altri, fedeltà ai propri impegni coniugali, parola veritiera, e sobrietà della mente. In aggiunta all'etica individuale, il Buddha predispose linee guida per genitori e bambini, mariti e mogli, datori di lavoro e lavoratori, concepiti per promuovere una società connotata da armonia, pace e buona volontà a ogni livello; egli inoltre illustrò ai sovrani quali fossero i loro doveri verso i sudditi. Questi discorsi fanno del Buddha un abile pensatore politico, che ha ben compreso come lo stato e l'economia possono fiorire soltanto qualora chi detiene il potere dia la prevalenza al benessere delle persone più che ai propri interessi privati.

## **IL PARINIBBANA E IL PERIODO SUCCESSIVO**

Il terzo grande evento della vita del Maestro commemorato dal Vesak è il suo parinibbana o trapasso. La storia degli ultimi giorni della vita del Buddha è narrata con particolari vividi e commoventi nel Mahaparinibbana Sutta. Dopo un attivo ministero di quarantacinque anni, all'età di ottanta anni il Buddha si accorse che la sua fine era vicina. Perfino sul letto di morte, rifiutò di indicare un successore, ma disse ai monaci che il Dhamma stesso sarebbe stato la loro guida, dopo la sua morte. Ribadì ai discepoli, sopraffatti dal dolore, l'inflessibile legge secondo cui l'impermanenza domina su tutti i fenomeni condizionati, incluso il corpo fisico di un illuminato. Invitò i suoi discepoli a chiedere chiarimenti sulla dottrina e sul sentiero, e trasmise loro l'urgenza di impegnarsi diligentemente per raggiungere lo scopo. Poi, perfettamente tranquillo, trapassò nell'elemento Nibbana, non lasciando alcuna traccia della sua esistenza condizionata".

Tre mesi dopo la morte del Buddha, cinquecento dei suoi discepoli illuminati tennero una conferenza a Rajagaha, con l'intenzione di raccogliere i suoi insegnamenti e preservarli per i posteri. Questa compilazione di testi trasmise alle future generazioni una versione codificata della dottrina, su cui fare affidamento come guida. Durante i primi due secoli dopo il parinibbana del Buddha, la sua trasmissione religiosa continuò lentamente a propagarsi, anche se la sua influenza rimase per lo più confinata al Nordest dell'India. In seguito, nel III sec. a.C., si verificò un evento che mutò le sorti del Buddhismo e lo mise nella posizione di affermarsi come religione universale. Il re Asoka, terzo sovrano della dinastia Maurya, dopo una sanguinaria campagna militare che lasciò sui campi di battaglia migliaia di persone uccise, si convertì appassionatamente al Buddhismo, per dare sollievo alla sua coscienza addolorata. Intravide nel Dhamma l'ispirazione per una politica sociale costruita sulla giustizia invece che sull'uso della forza e dell'oppressione, e proclamò la sua nuova politica in forma di editti, iscritti su rocce e colonne disseminate sulla superficie del suo impero. Pur seguendo il Buddhismo personalmente, Asoka non cercò di imporre la propria fede agli altri, ma promosse la diffusa concezione indiana del Dhamma come legge di giustizia, che reca felicità e armonia nella vita quotidiana ed una rinascita positiva dopo la morte. Sotto il suo patrocinio, i monaci tennero un concilio nella capitale del regno, in cui decisero di inviare missioni buddhiste attraverso il subcontinente indiano e oltre, fino alle regioni confinanti. La più fruttuosa di esse, nei termini della storia buddhista posteriore, fu la missione a Sri Lanka, condotta dal figlio di Asoka, il monaco Mahinda, che fu presto seguito dalla figlia di Asoka, la monaca Sanghamitta. I due principi portarono a Sri Lanka la forma theravada di Buddhismo, ancora oggi predominante.

In India, l'evoluzione del Buddhismo avvenne in tre fasi successive, che sono diventate le sue tre principali forme storiche. Il primo stadio vide la diffusione dell'insegnamento originario e la frammentazione dell'ordine monastico in circa diciotto scuole, discordanti su questioni dottrinali di importanza secondaria. Di esse, l'unica a sopravvivere fu la scuola theravada, che già prima si era radicata in Sri Lanka e probabilmente anche in altre zone dell'Asia sudorientale. Qui poté fiorire in relativo isolamento, al riparo dai cambiamenti che stavano interessando il Buddhismo nel subcontinente. Oggi, il Theravada, discendente del Buddhismo originario, è prevalentemente praticato in Sri Lanka, Birmania, Thailandia, Cambogia e Laos.

A partire dal I sec. a.C. circa, emerse gradualmente una nuova forma di Buddhismo, che i suoi sostenitori chiamarono Mahayana, il Grande Veicolo, in contrasto con le scuole precedenti, che furono definite Hinayana o Piccolo Veicolo. I mahayanisti elaborarono il concetto di "carriera del bodhisattva", ritenuto a questo punto l'ideale buddhista universale, e proposero un'interpretazione radicale della saggezza come visione profonda nella vacuità o suññata (skt. shunyata), la natura ultima di tutti i fenomeni. Le scritture mahayana hanno ispirato profondi sistemi filosofici, formulati da pensatori brillanti quali Nagarjuna, Asanga, Vasubandhu e Dharmakirti. Ai comuni devoti i testi mahayana parlavano di buddha e bodhisattva celesti, che potevano venire in aiuto del fedele. Nella sua fase iniziale, nel corso dei primi sei secoli dell'era cristiana, il Mahayana si propagò in Cina e da lì in Vietnam, Corea e Giappone. In queste terre il Buddhismo indusse la nascita di nuove scuole, più congeniali alla mente estremo-orientale rispetto all'originale indiano. La più nota tra esse è il Buddhismo Zen, oggi ampiamente rappresentato in Occidente.

In India, probabilmente verso l'Ottavo secolo, il Buddhismo conobbe l'evoluzione in quella che è la sua terza forma storica, chiamata Vajrayana, il Veicolo di Diamante, basato su testi esoterici noti come Tantra. Il Buddhismo vajrayana accolse le prospettive dottrinali del Mahayana, ma le arricchì di rituali magici, simbolismi mistici, e complesse pratiche di yoga, concepite per accelerare la via verso l'Illuminazione. Il Vajrayana si diffuse dall'India settentrionale al Nepal, al Tibet e alle altre regioni himalayane; oggi è il tratto dominante del Buddhismo tibetano.

Aspetto considerevole della diffusione del Buddhismo nel corso della sua lunga storia è la sua capacità di conquistarsi il favore di intere popolazioni ricorrendo esclusivamente a mezzi pacifici. Il Buddhismo si è sempre diffuso con i suoi precetti e il suo esempio, mai con la forza. Lo scopo della propagazione del Dhamma non è stato quello di convertire, ma di mostrare ad altri la via verso la pace e la felicità autentiche. Ogni volta che gli abitanti di una nazione o di una regione hanno adottato il Buddhismo, questo è divenuto per loro fonte di uno stile di vita completo, molto più che una semplice religione. Ha ispirato grandi opere di filosofia, letteratura, pittura e scultura, comparabili a quelle di qualsiasi altra cultura. Ha modellato istituzioni sociali, politiche ed educative; è stato di guida a governanti e cittadini; ha dato forma alla morale, ai costumi e alle convenzioni che regolano la vita dei suoi seguaci. Mentre le espressioni particolari della civiltà buddhista differiscono ampiamente, dallo Sri Lanka, alla Mongolia, al Giappone, esse sono tutte pervase da una sottile ma inconfondibile fragranza che le rende distintamente buddhiste.

Nel corso dei secoli, in seguito alla scomparsa del Buddhismo in India, gli aderenti alle varie

scuole buddhiste sono vissuti in totale isolamento gli uni dagli altri, a stento consapevoli della reciproca esistenza. Ma sin dalla metà del XX sec., tuttavia, buddhisti appartenenti a tradizioni eterogenee hanno incominciato ad interagire ed hanno imparato a riconoscere la comune identità buddhista. In Occidente, attualmente, per la prima volta dopo il declino del Buddismo indiano, coesistono nella medesima regione geografica seguaci dei tre principali "veicoli". Questa stretta affiliazione potrà portare a risultati ibridi e forse a stili di Buddismo ancora nuovi, diversi da tutte le forme tradizionali. Il Buddismo in Occidente è ancora troppo giovane per permettere predizioni a lungo termine, ma possiamo essere certi che il Dhamma è qui per restarvi ed interagirà con la cultura occidentale, per contribuire, si spera, al reciproco arricchimento.

## **L'ATTUALITA' DEL MESSAGGIO DEL BUDDHA**

In quest'ultima parte della mia conferenza, mi piacerebbe discutere, molto brevemente, della rilevanza dell'insegnamento del Buddha in questa nostra era, visto che ci troviamo sulla soglia di un nuovo secolo e di un nuovo millennio. Ciò che trovo particolarmente interessante è che il Buddismo può fornire intuizioni e pratiche utili ad un'ampia gamma di discipline – dalla filosofia e psicologia alla terapia medica e all'ecologia – senza richiedere a coloro che intendono impiegarne le risorse l'adozione del Buddismo come religione integrale. Vorrei qui portare l'attenzione esclusivamente sulle implicazioni dei principi buddhisti nell'elaborazione della politica degli stati.

Nonostante gli enormi progressi compiuti dal genere umano nella scienza e nella tecnologia, progressi che hanno sensazionalmente migliorato la qualità della vita in molti modi, ci ritroviamo ancora a confrontarci con problemi globali che si fanno beffa dei nostri più determinati tentativi di risolverli all'interno di schemi preordinati.

Tra questi problemi sono incluse le esplosive tensioni regionali di carattere etnico e religioso; la proliferazione continua di armi nucleari; il disprezzo per i diritti umani; il divario dilagante tra ricchi e poveri; il traffico internazionale di droghe, donne e bambini; il depauperamento delle risorse naturali della terra; e il saccheggio ambientale. Da una prospettiva buddhista, quando riflettiamo su questi problemi in maniera globale, ciò che più ci colpisce è il loro carattere essenzialmente sintomatico. Al di là della loro diversità esterna, sembrano varie manifestazioni di una radice comune, di una malattia spirituale profonda e nascosta che infetta il nostro organismo sociale. Questa radice comune la si può sinteticamente caratterizzare come una ottusa insistenza a collocare gli interessi personali, ristretti e di breve portata (ivi inclusi gli interessi di raggruppamenti etnici e sociali cui ci si trova ad appartenere) al di sopra del bene a lungo termine della più ampia comunità umana. Non è possibile rendere conto adeguatamente della moltitudine dei malesseri sociali che ci affliggono senza gettare luce sulle potenti pulsioni umane che sono ad essi sottostanti. Troppo spesso, queste pulsioni ci spingono ad inseguire finalità che dividono, limitano, e che possono persino essere, in ultima analisi, autodistruttive.

Per districarci da tale groviglio, l'insegnamento del Buddha ci offre due considerevoli strumenti d'aiuto: il primo è la concreta analisi dell'origine psicologica della sofferenza umana, e il secondo è il sentiero di addestramento etico e mentale, dettagliatamente elaborato, che viene

proposto come risolutivo. Il Buddha spiega che le radici nascoste dell'umana sofferenza, nel dominio personale e sociale delle nostre esistenze, sono i tre fattori mentali denominati "le radici non salutari", vale a dire avidità, avversione e illusione. L'insegnamento buddhista tradizionale dipinge le tre radici non salutari come le cause della sofferenza individuale, ma secondo una visione ampliata, possiamo considerarle ugualmente come la fonte della sofferenza sociale, politica ed economica. Con il prevalere dell'avidità, ecco che il mondo viene trasformato in un mercato globale, dove le persone sono ridotte allo stato di consumatori, addirittura di merci, e le risorse vitali del nostro pianeta vengono depredate senza considerazione per le generazioni future. Con il prevalere dell'avversione, ecco che le diversità nazionali ed etniche divengono terreno di coltura del sospetto e dell'inimicizia, esplodendo in violenza e cicli infiniti di vendetta. La illusione sostiene le altre due radici insane con convinzioni erranee e ideologie politiche, elaborate per giustificare comportamenti motivati da avidità e avversione.

Se mutamenti nelle strutture sociali e nel comportamento sono indubbiamente necessari per controbilanciare le molte forme di violenza così diffuse nel mondo d'oggi, cambiamenti di questo tipo non saranno però sufficienti ad inaugurare un'era di pace autentica e di stabilità sociale. Parlando da una prospettiva buddhista, vorrei dire che ciò di cui c'è più bisogno, al di sopra di ogni altra cosa, è una rinnovata modalità di percezione, una consapevolezza universale che possa farci contemplare gli altri come non essenzialmente diversi da noi stessi. Per quanto difficile possa essere, dobbiamo imparare a disidentificarci dalla voce insistente del proprio interesse egoico, ed elevarci ad una prospettiva universale, secondo la quale il benessere di tutti appare tanto importante quanto il proprio bene. Vale a dire, dobbiamo liberarci dalle attitudini egocentriche ed etnocentriche cui siamo legati in questo momento, ed abbracciare un'"etica universo-centrica", che assegni priorità al benessere di tutti.

Una simile etica universale dovrebbe essere modellata su tre linee guida, antidoti alle tre radici non salutari: 1) dobbiamo superare l'avidità dello sfruttamento con una generosità globale, con un atteggiamento di aiuto e cooperazione, 2) dobbiamo sostituire l'odio e il senso di vendetta con un atteggiamento di gentilezza, tolleranza e perdono e 3) dobbiamo riconoscere che il nostro mondo è un insieme interdipendente ed interconnesso, al punto che un comportamento irresponsabile in un qualsiasi suo punto comporta, potenzialmente, ripercussioni dannose ovunque.

Queste linee guida, tracciate secondo l'insegnamento del Buddha, possono costituire il nucleo di un'etica globale, che tutte le grandi tradizioni spirituali della terra potrebbero agevolmente sottoscrivere.

Alla base dello specifico contenuto di un'etica globale si trovano alcune qualità del cuore che dobbiamo cercare di praticare sia nella nostra vita personale sia nei comportamenti sociali. Le principali sono la gentilezza amorevole e la compassione (metta e karuna). In virtù della gentilezza amorevole, riconosciamo che proprio come ognuno di noi aspira a vivere nella felicità e nella pace, così tutti gli esseri che ci sono simili desiderano vivere nella felicità e nella pace. In virtù della compassione riconosciamo che come ognuno di noi detesta il dolore e la sofferenza, così tutti gli altri detestano il dolore e la sofferenza. Una volta compreso questo nucleo di sentire comune che condividiamo con tutti, tratteremo gli altri con la stessa gentilezza e cura con cui vorremmo essere trattati noi. Ciò deve applicarsi tanto a livello comunitario quanto nelle relazioni interpersonali. Dobbiamo imparare a percepire le altre

comunità come essenzialmente simili alle nostre, meritevoli degli stessi benefici che vorremmo per il nostro gruppo di appartenenza.

Questo appello per un'etica universale non parte da idealismo etico o da un pio desiderio, ma poggia su solide basi pragmatiche. A lungo andare, allargare i nostri angusti interessi egoici a cerchi progressivamente più ampi coincide con il compromettere, nel tempo, il nostro reale interesse; infatti l'adozione di un approccio di questo tipo contribuisce alla disintegrazione sociale e alla devastazione ecologica, segando così lo stesso ramo sul quale siamo seduti. La subordinazione degli angusti vantaggi personali al bene comune significa, alla fine, rafforzare il proprio bene reale, che dipende in così ampia parte dall'armonia sociale, dalla giustizia economica, e dalla sostenibilità ambientale.

Il Buddha dice che di tutte le cose del mondo la mente è quella dotata della più potente capacità d'influenza, sia nel bene che nel male. La pace genuina tra le genti e le nazioni nasce dalla pace e dalla buona volontà nei cuori degli esseri umani. Una pace simile non si può conquistare meramente per mezzo del progresso materiale, dello sviluppo economico e dell'innovazione tecnologica, ma richiede un processo di maturazione morale e mentale. E' soltanto trasformando noi stessi che possiamo trasformare il nostro mondo nella direzione della pace e dell'amicizia. Ciò significa che se il genere umano intende convivere su questo pianeta, che diventa sempre più angusto, la sfida inevitabile che si profila è la comprensione e il dominio di sé.

E' su questo punto che l'insegnamento del Buddha si fa specialmente calzante, anche per chi non è pronto ad abbracciare pienamente la totalità della fede e della dottrina religiosa buddhista. Nella sua diagnosi dei difetti mentali come cause soggiacenti all'umana sofferenza, l'insegnamento ci rivela le radici nascoste dei problemi individuali e collettivi. Proponendo un sentiero pratico di addestramento morale e mentale, l'insegnamento ci offre un rimedio effettivo per affrontare i problemi mondiali nell'unica sede in cui essi sono a noi accessibili in via diretta, ossia nelle nostre menti. Entrando nel nuovo millennio, l'insegnamento del Buddha ci mette a disposizione le linee guida di cui abbiamo bisogno per fare del nostro mondo un luogo più pacifico e congeniale in cui vivere, indipendentemente dalle convinzioni religiose personali.

## Il sentiero della pace

del venerabile **Ajahn Chah**

*Brani estratti da un discorso del Venerabile Ajahn Chah indirizzato ai monaci e ai novizi.*

POSSIAMO DIRE CHE IL RETTO SENTIERO DELLA PACE, il sentiero che il Buddha ha scoperto e ci ha indicato, che conduce alla pace della mente, alla purezza e alla realizzazione delle qualità di un *samana*, è formato da *sila* (freno morale), *samadhi* (concentrazione) e *pañña* (saggezza). E' una strada valida per tutti. Infatti i discepoli del Buddha che divennero illuminati, all'inizio erano delle persone ordinarie, come tutti noi. Anche il Buddha all'inizio era uno come noi. Praticarono e dall'opacità fecero emergere la luce, dalla rozzezza la bellezza e dalle cose vane e inutili grandi benefici per tutti.

***Sila, samadhi e pañña***, sono i nomi dati a tre diversi aspetti della pratica. Praticando *sila*, *samadhi* e *pañña*, in effetti, praticate con voi stessi. La giusta *sila* esiste qui in questo momento, il giusto *samadhi* è qui. Perché? Perché il vostro corpo è qui! La pratica di *sila* riguarda il corpo intero. Quindi, siccome il vostro corpo è qui, le mani, le gambe sono qui, è qui che praticate *sila*.

Un conto è tenere a mente tutta la lista dei comportamenti sbagliati da evitare, così come elencata nei libri, un altro conto è capire che le potenzialità che questi atteggiamenti hanno di crescere, risiede in voi. Praticare la disciplina morale vuol dire stare attenti ad evitare certe azioni, come uccidere, rubare ed avere una condotta sessuale scorretta. Il Buddha ci ha insegnato a prenderci cura di *tutte* le nostre azioni, anche delle più semplici.

Forse nel passato avete ucciso degli animali o degli insetti schiacciandoli o non siete stati troppo attenti nel parlare: il parlare sbagliato si ha quando si mente o si esagera la verità, mentre parlare in modo grossolano vuol dire essere aggressivi e offensivi verso gli altri, dicendo in continuazione 'imbroglione', 'idiota' e così via. Il parlare frivolo si ha quando i discorsi sono solo chiacchiere inutili, senza senso, sconclusionati, che vanno avanti senza voler dire niente. Ci siamo lasciati andare tutti qualche volta a questo genere di discorsi a ruota libera, quindi praticare *sila* significa sorvegliare se stessi, sorvegliare le proprie azioni e le proprie parole.

Ma chi sorveglia? Chi si prende la responsabilità delle vostre azioni? Quando vi appropriate di qualcosa che non vi appartiene, chi è consapevole di quell'azione? E' la mano? Questo è il punto su cui dovete sviluppare la consapevolezza. Chi sa che state per mentire, giurare o dire qualcosa di frivolo? Consapevole di ciò che dice è la bocca, o è colui che conosce il significato delle parole? Contemplate: 'colui che conosce', chiunque sia, deve prendersi la responsabilità della vostra *sila*. Portate questa consapevolezza a sorvegliare le vostre azioni e le parole. Per praticare *sila*, usate quella parte della mente che dirige le vostre azioni e che vi porta ad agire bene o male, a cacciare il furfante e a trasformarlo in uno sceriffo. Tenete ferma la mente capricciosa e portatela a servire e a prendersi la responsabilità di tutte le vostre azioni e parole. Osservate ciò e contemplatelo. Il Buddha ci ha esortato ad essere consapevoli delle nostre azioni. Chi è consapevole? Il corpo non ne sa niente; sa solo stare in piedi, camminare e cose del genere. Per poter fare qualsiasi cosa deve aspettare che qualcuno glielo ordini. La stessa cosa vale per le mani, per la bocca.

La pratica comporta che si instauri *sati* - cioè la consapevolezza - in 'colui che conosce'. 'Colui che conosce' è quell'intenzione della mente che prima ci portava ad uccidere esseri viventi, a rubare le cose altrui e a indulgere a una sessualità scorretta, a mentire, a calunniare, a parlare in modo sciocco e frivolo, a comportarci nei modi più sfrenati. E' 'colui che conosce' che ci ha spinto a parlare; esso esiste *nella* mente. Focalizzate la consapevolezza (*sati*) - questa costante riflessione consapevole - su 'colui che conosce'. Lasciate che la conoscenza si prenda cura della vostra pratica.

Usate *sati*, la consapevolezza, per mantenere la mente riflessiva, concentrata nel momento presente, ottenendo così la calma mentale. Fate che la mente badi a se stessa, e che lo faccia bene.

Mantenere *sila* - o in altre parole, prendersi cura delle azioni e delle parole - non è poi una cosa così difficile, se la mente sa badare a se stessa. Siate sempre consapevoli, ogni momento e in ogni postura: sdraiati, in piedi, camminando e seduti. Prima di compiere qualsiasi azione, prima di parlare o di impegnarvi in una conversazione, stabilite la consapevolezza, *sati*; dovete essere raccolti, prima di fare qualsiasi cosa. Non importa quello che direte, l'importante è raccogliersi nella mente. Esercitatevi fino a diventare molto abili. Praticate, in modo da essere sempre al corrente di ciò che capita nella mente; praticate fino a quando la consapevolezza diventi così naturale da essere presente ancora prima di agire o di parlare. E' questo il modo per stabilire la consapevolezza nel cuore. E' con 'colui che conosce' che sorvegliate voi stessi, perché tutte le azioni vengono da lui. E' qui che hanno origine le intenzioni che produrranno l'azione ed è per questo che la pratica non avrà successo se fate svolgere questo compito a qualcun altro.

Le vostre parole e le vostre azioni, sempre tenute a bada, diventeranno aggraziate e piacevoli sia all'occhio che all'orecchio, mentre voi stessi, sarete perfettamente a vostro agio all'interno di questa disciplina. Se praticate la consapevolezza e il controllo fino a renderli atteggiamenti naturali, la mente diventerà ferma e risoluta nella pratica di *sila*. Farà costantemente attenzione alla pratica, riuscendo così a concentrarsi completamente. In altre parole, la pratica basata sul controllo e la disciplina, in cui vi prendete costantemente cura delle azioni e delle parole, in cui siete completamente responsabili del comportamento esteriore che avete, si chiama *sila*, mentre *samadhi* è caratterizzato dalla saldezza della consapevolezza, a sua volta derivato dalla ferma concentrazione nella pratica di *sila*. Queste sono le caratteristiche di *samadhi*, come fattore esterno della pratica. Ma vi è un lato più profondo e interiore.

Una volta che la mente sia concentrata nella pratica e che *sila* e *samadhi* si siano stabilizzati, sarete in grado di investigare e riflettere su ciò che è salutare e ciò che non lo è, chiedendo a voi stessi "questo è giusto? O non è giusto?", man mano che sperimentate i vari contenuti mentali. Quando la mente entra in contatto con cose visive, con suoni, odori, gusti, con sensazioni tattili o con idee, 'colui che conosce' apparirà e stabilirà la consapevolezza del piacere e dispiacere, della felicità e della sofferenza, e di tutti gli oggetti mentali che si vanno sperimentando. Riuscirete finalmente a 'vedere' chiaramente e osserverete un'infinità di cose diverse.

Se siete consapevoli, vedrete i vari oggetti che passano nella mente e la reazione che accompagna l'esperienza di essi. 'Colui che conosce' li prenderà automaticamente come oggetti di contemplazione. Quando la mente è vigile e la consapevolezza ferma e stabile, noterete facilmente le reazioni che si manifestano per mezzo del corpo, della parola o della mente, man mano che si sperimentano questi oggetti mentali. Tale aspetto della mente che identifica e seleziona il buono dal cattivo, il giusto dallo sbagliato, in mezzo agli oggetti mentali che

rientrano nel campo della consapevolezza, è *pañña*, una *pañña* allo stadio iniziale, che maturerà con l'avanzare della pratica. Tutti questi vari aspetti della pratica sorgono dall'interno della mente. Il Buddha si riferì a queste caratteristiche chiamandole *sila*, *samadhi* e *pañña*.

Continuando la pratica, vedrete sorgere nella mente altri attaccamenti e illusioni. Questo significa che ora state attaccandovi a ciò che è buono e sano. Diventate timorosi di ogni caduta o errore della mente, temendo che il *samadhi* ne risenta. Nello stesso tempo cominciate ad essere diligenti nella pratica, ad amarla e a coltivarla, lavorandovi con grande energia.

Continuate a praticare così il più a lungo possibile, fino a quando forse raggiungerete il punto in cui non farete altro che giudicare e trovare errori in chiunque incontrate, ovunque andiate. Reagite continuamente con attrazione o avversione al mondo che vi circonda, diventando sempre più incerti sulla correttezza di ciò che fate. E' come se foste ossessionati dalla pratica. Ma non preoccupatevi; a questo punto è meglio praticare troppo che troppo poco. Praticate molto e dedicatevi a sorvegliare il corpo, la parola e la mente. Di questo esercizio non ne farete mai abbastanza. Tenetevi ancorati agli oggetti mentali rappresentati dalla consapevolezza e dal controllo sul corpo, sulla parola e sulla mente, e dalla discriminazione tra giusto e sbagliato. In questo modo svilupperete sempre più la concentrazione e rimanendo costantemente e fermamente ancorati a questo modo di praticare, la mente diventerà essa stessa *sila*, *samadhi* e *pañña*, le caratteristiche della pratica come descritte negli insegnamenti tradizionali.

Man mano che continuate a sviluppare la pratica, queste differenti caratteristiche e qualità, si perfezioneranno nella mente. Tuttavia la pratica di *sila*, *samadhi* e *pañña*, a questo livello non è sufficiente per produrre i fattori di *jhana* (assorbimento meditativo) - la pratica è ancora troppo grossolana. Eppure la mente è abbastanza raffinata (sempre relativamente alla grossolanità di base!). E tale appare a una normale persona non illuminata, che non abbia curato troppo la propria mente e che non abbia praticato la meditazione e la consapevolezza.

A questo livello si può sentire un certo senso di soddisfazione per riuscire a praticare al massimo delle proprie possibilità e lo vedrete da soli. E' qualcosa che solo il praticante può sperimentare all'interno della propria mente. E se questo avviene, potete ritenervi già sulla giusta via. State camminando solo all'inizio del sentiero - ai livelli più elementari - ma, per certi versi, questi sono gli stadi più difficili. State praticando *sila*, *samadhi* e *pañña* e dovete continuare a praticarli sempre tutti e tre, poiché se ne manca anche solo uno, la pratica non si svilupperà in modo corretto. Più cresce *sila*, più solida e concentrata diviene la mente. Più la mente è stabile più consistente diventa *pañña*, e così via; ogni parte della pratica sostiene e si collega all'altra.

Man mano che approfondite e raffinate la pratica, *sila*, *samadhi* e *pañña* matureranno insieme sgorgando dalla stessa fonte, come infatti si sono raffinate sbizzandosi dallo stesso materiale grezzo. In altre parole, il Sentiero ha inizi grossolani, ma raffinando ed esercitando la mente con la meditazione e la riflessione, tutto diventa via via più raffinato.

Quando la mente è più raffinata, la pratica della consapevolezza si focalizza meglio, poiché è concentrata su un'area più ristretta. Anzi, la pratica diventa molto più facile, quando la mente si concentra sempre di più su se stessa. Ormai non fate più grossi sbagli, ormai, quando la mente è presa in qualche problema, quando sorgono dubbi se è giusto o no agire o dire certe cose, semplicemente fermate la proliferazione mentale e, intensificando gli sforzi nella pratica, continuate a volgere l'attenzione sempre più in profondità in voi stessi. Così la pratica del

*samadhi* diverrà viepiù ferma e concentrata, mentre la pratica di *pañña* si rafforza, permettendo di vedere le cose più chiaramente e più naturalmente.

Il risultato è che potrete vedere la mente e i suoi oggetti nitidamente, senza dover fare distinzione fra mente, corpo e parola. Continuando a volgere l'attenzione all'interno di sé e continuando a riflettere sul Dhamma, la facoltà della saggezza gradualmente maturerà fino al punto che potrete contemplare la mente e gli oggetti mentali soltanto, ciò significa che state cominciando a sperimentare il corpo come immateriale. Quando l'intuizione è così sviluppata, non andrete più a tentoni, incerti su come interpretare il corpo e il suo modo di essere. La mente sperimenterà le caratteristiche fisiche del corpo come oggetti senza forma con cui essa entra in contatto. Infine, contemplerete solo la mente e gli oggetti mentali, cioè quegli oggetti che arrivano a livello di coscienza.

Esaminando ora la vera natura della mente, osserverete che, nel suo stato naturale, non ha preoccupazioni o ambizioni che la sommergano. E' come una bandiera che sia stata legata all'estremità di un'asta; se niente la muove rimarrà così, tranquilla. E se si muove significa che c'è del vento, una forza esterna che la fa agitare. Allo stato naturale, la mente fa lo stesso - in essa non vi è né amore né odio, né disapprovazione. Essa è indipendente, in uno stato di purezza che è completamente chiaro, raggianti, non offuscato. Nel suo stato puro la mente è pacifica, senza felicità o sofferenza, - in effetti non sperimenta nessun *vedana* (sensazione). E' questo il vero stato della mente.

Lo scopo della pratica, quindi, è guardarsi internamente, cercando e investigando fino a quando troverete la mente originale. La mente originale è detta anche la mente pura. La mente pura è la mente senza attaccamenti. E' in uno stato di perenne conoscenza e attenzione, completamente consapevole di ciò che sta sperimentando. Quando la mente è così non vi sono oggetti mentali piacevoli o spiacevoli che la possano turbare, non li insegue. La mente non 'diventa' nulla. In altre parole, nulla può scuoterla. La mente conosce se stessa come purezza. Si è evoluta verso una vera, completa indipendenza; ha raggiunto il suo stato originale.

E come ha potuto raggiungere questo stato originale? Attraverso la facoltà della consapevolezza, riflettendo con saggezza e vedendo che tutte le cose sono solo condizioni che sorgono dal mutuo interagire degli elementi, senza che vi sia nessuno che li controlli. E così capita anche quando sperimentiamo la gioia e la sofferenza. Questi stati mentali sono solo "felicità" e "sofferenza". Non vi è qualcuno che 'ha' la felicità, la mente non 'possiede' la sofferenza; gli stati mentali non 'appartengono' alla mente. Osservatelo voi stessi. In effetti, queste sono cose che non riguardano la mente, sono separate, distinte da essa. La felicità è solo uno stato di felicità; la sofferenza è solo uno stato di sofferenza. Voi siete solo coloro che sanno questo.

In passato, a causa delle radici dell'avidità, dell'odio e dell'illusione presenti nella mente, essa avrebbe reagito immediatamente quando entravate in contatto con qualcosa di piacevole o spiacevole, e attraverso questa reazione vi sareste 'impadroniti' di quell'oggetto mentale, sperimentandolo come sofferenza o gioia. E così potrà avvenire ancora fino a quando la mente non conoscerà se stessa, fino a quando non sarà chiara e illuminata. Quando la mente non è libera, si lascia influenzare da qualsiasi oggetto mentale le capiti di sperimentare. In altre parole, non ha un rifugio, è incapace di dipendere veramente da se stessa. In questa situazione, quando ricevete una piacevole impressione mentale diventate allegri o diventate tristi quando l'oggetto mentale è spiacevole. Così la mente dimentica se stessa.

La mente originale, invece, è al di là del bene e del male, poiché questa è la natura originale della mente. E' un'illusione essere felici per aver sperimentato un oggetto mentale piacevole. E' un'illusione essere tristi per aver sperimentato un oggetto mentale spiacevole. Gli oggetti mentali sorgono con il mondo, sono il mondo. Danno l'avvio alla felicità e alla sofferenza, al bene e al male, e a tutto ciò che è soggetto all'impermanenza e all'incertezza. Quando vi separate dalla mente originale, tutto diventa incerto: solo una catena interminabile di nascita e morte, dubbi e apprensioni, sofferenza e fatica, senza la possibilità di fermare, di far cessare tutto ciò. E' questa la ruota eterna delle rinascite.

*Samadhi* significa la mente fermamente concentrata, e più praticate più la mente diventa stabile. Più la mente è concentrata, più essa diventa risoluta nella pratica. Più contemplate, più diventate fiduciosi e la mente diventerà così stabile che non potrà più essere smossa da nulla. Sapete perfettamente che nessun oggetto mentale la può scuotere. Gli oggetti mentali sono oggetti mentali; la mente è la mente. La mente sperimenta stati mentali buoni o cattivi, felicità e sofferenza, perché viene illusa dagli oggetti mentali. La mente che non si fa ingannare non può essere turbata da nulla, poiché nello stato di consapevolezza, vede tutte le cose come elementi naturali che sorgono e scompaiono: solo questo! Si può avere questo tipo di esperienza anche quando non si è riusciti a lasciar andare completamente.

Semplificando, lo stato che è sorto, è la mente stessa. Se contemplate seguendo la verità delle cose così come sono, vi accorgete che esiste un solo sentiero e che è vostro dovere seguirlo. Significa che sapete, fin dall'inizio, che gli stati mentali di felicità e dolore non sono il sentiero da seguire. E' qualcosa che dovete capire da soli: è la verità delle cose così come sono! Siete in grado di capire tutto ciò - siete consapevoli con la giusta visione delle cose - ma allo stesso tempo non siete in grado di lasciar andare completamente i vostri attaccamenti.

Qual è allora il modo giusto di praticare? State nella via di mezzo, che vuol dire prendere nota dei vari stati di gioia e dolore, ma contemporaneamente teneteli a debita distanza sia da un'esagerazione che dall'altra. Questa è la via corretta di praticare: mantenere la consapevolezza anche se non siete in grado di lasciar andare. E' la via più giusta, poiché, anche se la mente è aggrappata ai vari stati di gioia o sofferenza, vi è sempre la consapevolezza di questo attaccamento. Ciò significa che quando la mente si attacca a stati di felicità, voi non le date importanza e non ne gioite e altrettanto non criticate gli stati di sofferenza. In questo modo potete veramente osservare la mente così com'è. Quando praticate fino al punto di portare la mente oltre la gioia e l'infelicità, automaticamente sorgerà l'equanimità, e voi non dovrete fare altro che contemplarla come un oggetto mentale e seguirla, pian piano. Il cuore sa dove andare per essere oltre le negatività, e anche se non è ancora pronto a trascenderle, le mette da parte e continua a praticare.

Quando sorge la felicità e la mente vi si attacca, prendete proprio questa felicità come oggetto di contemplazione; lo stesso, se la mente si attacca all'infelicità, prendete questa infelicità come oggetto di contemplazione. Finalmente la mente raggiungerà uno stadio in cui sarà pienamente consapevole sia della felicità che dell'infelicità. E questo accadrà quando sarà in grado di mettere da parte sia la felicità che la sofferenza, sia il piacere che la tristezza, quando sarà in grado di mettere da parte il mondo per diventare allora il 'conoscitore dei mondi'. Una volta che la mente 'colei che conosce' - può lasciar andare, è qui che si stabilizzerà ed allora la pratica diventa veramente interessante.

Ogni volta che vi è attaccamento nella mente, continuate a battere su quel punto, senza lasciar andare. Se c'è attaccamento alla felicità, continuate a meditarvi sopra, senza permettere che la mente si allontani da quello stato d'animo. Se la mente si attacca alla sofferenza, afferratevi

a ciò, tenendovi ben stretti e contemplando subito quella disposizione d'animo. Anche se la mente è intrappolata in uno stato mentale negativo, riconoscetelo come uno stato d'animo negativo e la mente non ne sarà più distratta. E' come quando si capita in un cespuglio di rovi; ovviamente non lo fate appositamente, anzi cercate di evitarlo, ma può capitare che vi troviate a camminare tra le spine. E come vi sentite allora? Naturalmente provate avversione. Anche se lo sapete, non potete fare a meno di essere 'in mezzo alle spine'. La mente continua ancora a inseguire i vari stati di felicità e sofferenza, ma non indulge in essi. Il vostro è un continuo sforzo per eliminare ogni attaccamento dalla mente, per eliminare e per ripulire la mente da tutto ciò che è esteriore, mondano.

Alcuni vogliono pacificare la mente, ma essi stessi non sanno che cos'è la pace. Non sanno che cos'è una mente tranquilla! Vi sono due tipi di tranquillità mentale: uno è la pace che viene per mezzo del *samadhi*, l'altro è la pace che viene da *pañña*. La mente che è calma per mezzo di *samadhi* è una mente ancora in preda all'illusione. La pace che si raggiunge per mezzo del solo *samadhi*, dipende dal fatto che la mente è separata dagli oggetti mentali. Quando non sperimenta alcun oggetto mentale, allora è calma, e perciò uno si attacca alla felicità collegata a questa pace. Tuttavia, quando c'è il contatto con i sensi, la mente vi si precipita dentro subito, poiché ha paura degli oggetti mentali. Ha paura della felicità e della sofferenza; ha paura della lode e della critica, ha paura delle forme, dei suoni, degli odori e dei gusti. Chi ha la pace per mezzo di *samadhi* ha paura di tutto e non vuole essere coinvolto in niente e con nessuno. La gente che pratica *samadhi* in questo modo, vorrebbe isolarsi in una grotta, dove può sperimentare in pieno la beatitudine del *samadhi*, senza mai doverne uscire fuori. Appena trovano un posto isolato, vi si intrufolano e vi si nascondono.

Questo tipo di *samadhi* porta con sé molta sofferenza: per loro è difficile uscirne fuori e avvicinarsi agli altri. Non vogliono vedere forme o udire suoni. Non vogliono sperimentare completamente nulla! Devono vivere in appositi luoghi particolarmente tranquilli, dove nessuno possa disturbarli con la presenza o con le parole.

Questo tipo di pace non è utile allo scopo. Quando avete raggiunto un normale livello di calma, allontanatevi. Il Buddha non ci ha insegnato a praticare *samadhi* nell'illusione. Se vi accorgete di praticare in questa maniera, smettete subito. Se la mente ha raggiunto la calma, usate questa calma come base di contemplazione. Contemplate la pace della concentrazione e usatela per collegare la mente con i vari oggetti mentali che sperimenta, riflettendoci poi sopra. Contemplate le tre caratteristiche di *aniccam* (impermanenza), *dukkham* (sofferenza) e *anatta* (non-sé). Riflettete e quando avrete contemplato abbastanza, potete ristabilire senza pericolo la calma del *samadhi*, sedendo in meditazione e poi, una volta riottenuta la calma, riprendete la contemplazione. Man mano che acquistate conoscenza, usatela per combattere le negatività e allenare la mente.

La pace che viene per mezzo di *pañña* è un'altra cosa, perché quando la mente lascia lo stato di calma, la presenza di *pañña* la salva dal timore per le forme, i suoni, gli odori, i gusti, le sensazioni tattili e le idee. Vuol dire che ogni volta che c'è un contatto sensoriale, la mente è subito consapevole dell'oggetto mentale e lo lascia perdere - la consapevolezza è abbastanza acuta per poterlo fare immediatamente. Questa è la pace che arriva per mezzo di *pañña*.

Quando praticate in questo modo, la mente diventa molto più raffinata di quando sviluppavate solo *samadhi*. La mente diventa potentissima e non cerca più di scappare. E' questa energia che allontana ogni timore. Prima avevate paura di ogni esperienza, ma ora conoscete gli oggetti mentali per quello che sono e non ne siete quindi più spaventati. Conoscete la vostra stessa forza mentale e non ne siete più intimoriti. Quando vedete una forma, la contemplate;

quando udite un suono, lo contemplate. Diventate abili nella contemplazione degli oggetti mentali e comunque essi siano, li potete lasciar andare. Vedete chiaramente la felicità e la lasciate andare. Qualsiasi cosa vediate, la lasciate subito andare. In tal modo tutti gli oggetti mentali perdono la loro forza e non possono più trascinarvi con loro. Quando sorgono queste caratteristiche nella mente del praticante, si può cambiare il nome della pratica, chiamandola *vipassana*, che significa chiara conoscenza in accordo con la verità. E' tutto qui: conoscenza in accordo con la verità sulle cose così come sono. Questa è pace al più alto livello, la pace di *vipassana*.

Il vero scopo della pratica, quindi, non è sviluppare *samadhi*, sedendosi in meditazione e aggrappandosi a quello stato di beatitudine che procura. Dovete anzi evitare questo stato. Il Buddha ha detto che dovete combattere apertamente la vostra battaglia, non nascondervi in una trincea cercando di evitare le pallottole del nemico. Quando è il momento di lottare, dovete saltar fuori con le armi in pugno, dovete per forza uscire dal nascondiglio. Non potete più stare lì a poltrire quando è tempo di battaglia. Questa è la pratica. Non dovete permettere che la mente si nasconda, acquattandosi nell'ombra.

Ho spiegato la pratica a grandi linee, affinché non abbiate ad impantanarvi nel dubbio, affinché non vi siano esitazioni sul modo di praticare. Quando c'è la felicità, osservate quella felicità; quando c'è la sofferenza, osservate quella sofferenza. E così stabilizzate nella consapevolezza, provate a lasciarle andare entrambe, a metterle da parte. Ora che le avete osservate e quindi le conoscete, continuate a lasciarle andare. Non è importante che meditate seduti o camminando, se continuate a pensare non fa niente. La cosa importante è essere sempre e continuamente consapevoli della propria mente. Se vi trovate invischiati in troppe proliferazioni mentali, raccoglietele tutte insieme, e contemplatele come se fossero un tutt'uno. Ne taglierete l'energia alla radice dicendo: "Tutti questi pensieri, queste idee e immaginazioni sono semplicemente delle proliferazioni mentali e basta. Tutto ciò è *aniccam*, *dukkham* e *anatta*. In nessuno di loro risiede la certezza". E poi lasciatele subito perdere.

---

*AJAHN CHAH nato il 17 giugno 1918, da una famiglia agiata e numerosa in un villaggio agricolo della Thailandia nordorientale, e deceduto dopo una lunga malattia il 16 gennaio 1992, è stato uno dei massimi esponenti della tradizione buddhista theravada della foresta. Ha iniziato gli studi religiosi giovanissimo, e a vent'anni ha preso gli ordini monastici iniziando la pratica della meditazione sotto la guida dei grandi maestri delle foreste. Per molti anni ha vissuto come asceta, dormendo in foreste e caverne e nei luoghi di cremazione, e infine ha preso dimora in un boschetto accanto al villaggio natale, raccogliendo presto intorno a sé numerosissimi discepoli. Grande maestro e meditante, fu l'ispiratore di un vitale comunità monastica che si è diffusa dalla Thailandia in Inghilterra, America, Australia, Nuova Zelanda, Svizzera e Italia.*

---

## Il prezioso dilemma

del venerabile **Ajahn Munindo**

SONO CONTENTO DI QUESTA OCCASIONE che ci è data per ritrovarci insieme e riflettere su quello che ci sta veramente a cuore. Nella vita ci sono molte cose che hanno un certa importanza, ma ce ne sono alcune che hanno importanza cruciale, quelle che definisco le questioni del cuore, o questioni spirituali. Se non ci fermiamo a considerare che cos'è che veramente conta per noi, rischiamo di passare la vita a occuparci di quello che *gli altri* pensano che conti; nel mondo c'è uno stuolo di esperti — di religione, di finanza, di tutto quanto — pronti a dirci cosa è importante, ma io credo che ciascuno di noi debba scoprirlo di persona, scoprire le proprie "questioni del cuore". Ieri sono andato a fare una passeggiata da solo perché volevo riflettere sul perché la gente si riunisce come facciamo oggi. A me pare che ci sia un'unica motivazione, per questo e per tutto quello che facciamo, in realtà, ed è che tutti noi, nel profondo, desideriamo accrescere il nostro benessere. Ecco cosa ci accomuna, cosa ci ha portato qui: la ricerca di un maggiore benessere. Vi chiederei di tenerlo a mente, soprattutto in situazioni come quella di oggi dove si pratica la meditazione: non è che voglio fare qualcosa per cercare di sentirmi meglio, quanto prendere coscienza che alla base della mia vita c'è questa aspirazione a un benessere autentico. Se lo dimentico mi perdo nel conflitto, perché la vita è tanto complessa, e anche la pratica spirituale può diventare complessa. Noi però cerchiamo di rendere la nostra vita molto, molto semplice. Secondo la prospettiva buddhista esiste una forma di benessere che è estremamente semplice e non ha bisogno di sostegni esterni. Essenzialmente è un benessere autosufficiente, che è già presente dentro di noi. Se lo cerchiamo nel modo giusto, potremo scoprire di possederlo già. Ecco l'obiettivo dei nostri sforzi: entrare in contatto con questo benessere autosufficiente. Non è quel tipo di benessere che rende la vita straordinaria, è qualcosa di molto, molto semplice. Vi sono diverse gradazioni nel benessere, così come esistono diverse sfumature di uno stesso colore o di un sentimento come l'amore — c'è l'amore a prima vista, l'amore passionale, l'amore donativo della madre per il bambino... Nel nostro caso è importante mettere a fuoco quale tipo di benessere vogliamo perseguire. C'è un verso del *Dhammapada* che mi piace molto, vorrei dividerlo con voi:

"Vivi bene la tua vita in accordo con la Via  
rifuggi una vita di distrazione  
una vita ben spesa porta al benessere  
sia ora che in futuro".

Questa è una mia traduzione dalla lingua *pali*; ovviamente potranno essercene altre che differiscono da questa. Ma in ogni caso il punto importante, che il Buddha stesso sottolineava, è che dobbiamo essere capaci di tradurre gli insegnamenti nel nostro linguaggio. Non è facile a farsi, ci sono i termini tecnici, i concetti, ma ci sono anche i sentimenti, il senso profondo dietro le parole, quello che solo può connettere le parole del Buddha ai temi che ci stanno a cuore. Che genere di traduzione può rendere gli insegnamenti veramente significativi per noi? Altrimenti, se restano astratti non funzioneranno. Mi ha fatto piacere leggere il commento del Dalai Lama nel corso di una recente visita a certi suoi discepoli americani: "E' tutto così tibetano qui", diceva. Il tappeto era tibetano, i quadri alle pareti tibetani, il cibo, l'incenso, erano tibetani... un po' troppo tibetano! E' molto importante, diceva Sua Santità in quell'occasione, non svalutare ciò che vi appartiene per adottare qualcosa che credete migliore; dovete conciliarvi con ciò che è vostro e imparare a *esserlo*, in modo da onorare il bisogno di significato autentico insito in ciascuno di noi.

Nella mia traduzione uso l'espressione "vivere in accordo con la Via". Cosa significa vivere "in accordo" con la Via? Perché il benessere autentico, questo benessere sostenibile e autosufficiente, che non cerca alimento dall'esterno, nasce da una vita vissuta in accordo con la Via. Io uso la parola Via per rendere "Dhamma", ma si potrebbe anche parlare di realtà, o di verità. A volte ci piace fare del Dhamma qualcosa di molto speciale ed esotico, qualcosa che è altro dalla nostra vita; però Dhamma significa "realtà". Il Buddha parlava della natura mutevole della realtà, o dei suoi aspetti frustranti, insoddisfacenti. Questi sono tutti aspetti della nostra vita, dobbiamo imparare a vivere in accordo con la natura mutevole della realtà, con la natura frustrante della realtà — in altre parole, vivere in accordo con la natura stessa della nostra vita. Così quando il Buddha parla di *dukkha*, *anicca*, *anatta*, non sono concetti filosofici ma esperienze tangibili e concrete, come la frustrazione che provo quando non ottengo quello che voglio: *questo* è ciò con cui devo essere in accordo, non con gli insegnamenti buddhisti. E qual è la qualità di vita, l'energia che ci consente di essere in accordo con la Via? Il Buddha parlava di "*sati*", un termine *pali* che io traduco come "consapevolezza apprezzante" [appreciative awareness], un'attenzione che sa cogliere a fondo la realtà, un modo di essere che ci mette *in accordo* con la realtà. Non è un "pensare" alla vita, ma assaporarla a fondo, come quando si guarda un bel quadro e veramente si sta lì col quadro, lo si apprezza pienamente.

Poi il verso continua invitandoci a rifuggire una vita di distrazione. Ci sono fondamentalmente due cose che ci distraggono. La prima è piuttosto ovvia, è la complessità e il dolore dell'esistenza: siamo distratti dalle esperienze dolorose, dalle delusioni, dalla tristezza. Ci sono momenti in cui tutto sembra molto chiaro: so cosa è giusto, so cosa è vero, so cosa voglio e mi dedico a ottenerlo; poi subentrano delusioni, tristezza e dolore e mi ritrovo confuso. Ma ci facciamo distrarre molto anche dal piacere, anche se non è altrettanto ovvio. Non è che il piacere sia un problema, come del resto non lo è il dolore. In effetti piacere e dolore non si possono evitare. Il verso non dice "rifuggite il dolore e il piacere", ma evitate di *perdervi* nel dolore e nel piacere. È un punto molto importante, perché a volte, trovandoci a oscillare parecchio fra piacere e dolore, sentiamo parlare degli insegnamenti buddhisti sul non-attaccamento e crediamo che dovremmo smettere di provare piacere e dolore. L'ho visto accadere non di rado, la gente comincia a rendersi la vita molto angusta e limita la portata delle proprie esperienze. Ma questo *non* è l'insegnamento del Buddha: l'insegnamento del Buddha è *non perdersi* nel piacere e nel dolore. Una volta preso atto che l'energia cui dobbiamo attingere per smettere di perderci nel piacere e nel dolore è l'attenzione stessa, la natura del nostro lavoro si chiarisce: il nostro lavoro è coltivare e purificare l'attenzione. Perché un conto è essere sensibili al piacere e al dolore — facendo un po' di meditazione o di rilassamento, mangiando vegetariano e via dicendo si può diventare molto sensibili — ma è cosa diversa dalla consapevolezza apprezzante di cui parlo, che è capace di operare la trasformazione cui aspiriamo. *Sati* deve essere coltivata e sviluppata di pari passo con la comprensione; in *pali* c'è il binomio *sati-pañña*, ossia una consapevolezza che discerne secondo verità, un'attenzione purificata.

Così, se da una parte contemplare la possibilità di un benessere autosufficiente contrasta l'idea che il benessere coincida con l'ottenere quello che si vuole, dall'altro, considerare seriamente la necessità di *coltivare* l'attenzione ci mette al riparo dal fraintendimento secondo cui il tipo di attenzione di cui disponiamo in partenza basti, risparmiandoci una grossa delusione. Si tratta di coltivare un'abilità, come quella di lavorare la creta ad esempio; all'inizio prendo la creta, la metto sul tornio, faccio tutti i movimenti necessari, però magari il primo vaso riesce brutto e se anche penso: "sono negato", non significa che davvero lo sia...

Il nostro lavoro, dunque, è purificare l'attenzione con cui ci rapportiamo alla vita, per poter essere in accordo con la Via. E' un lavoro, ma non è una fatica — è un lavoro bello, piacevole. Se amate qualcuno ci state insieme volentieri, non fate fatica. Ecco perché ho detto fin dall'inizio che dobbiamo riconoscere la motivazione che ci ha portato qui, il nostro desiderio di benessere. Quando capiamo che è *questo* che stiamo facendo — accrescere il nostro benessere — lo facciamo volentieri. Lo facciamo perché vogliamo farlo.

La prima domanda allora è: come purificare l'attenzione? E quali sono le impurità, le distorsioni dell'attenzione? Per distorsioni intendo qualcosa di simile ai difetti di una lente: se guardate attraverso una lente difettosa non vedrete chiaramente. Nel suo primo discorso, il *Dhammacakkapavattana sutta*, il Buddha menziona due distorsioni fondamentali: la prima è prendere le parti del piacere contro il dolore, la seconda è prendere le parti del dolore contro il piacere. Ossia, avere preferenze. Di nuovo, il problema non sono le preferenze ma il *perdersi* nelle preferenze. Il Buddha diceva che perdersi nel prendere una posizione è la causa del nostro problema. C'è un mezzo molto efficace che ci mostra la natura delle distorsioni e al tempo stesso il modo per superarle. E' la frustrazione. E' un mezzo difficile, perché l'ultima cosa che vorrei è proprio la frustrazione. Però il Buddha diceva che la consapevolezza della frustrazione porta alla fine della frustrazione. Se dunque abbiamo intenzione di lavorare a purificare l'attenzione, dobbiamo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti della frustrazione. E per farlo dobbiamo cominciare ad ammettere che *siamo noi* a creare il problema, e non, come si tende a credere, che sia qualcosa che *ci* succede. Provo paura: quella certa cosa *mi fa* paura. Ma la paura non mi succede, sono io che la faccio. "Mi fai arrabbiare": ma non *mi fai* arrabbiare, sono *io* che mi arrabbio. Lo stesso con il desiderio, mi sento molto attratto da qualcuno e penso: "Non posso vivere senza di te". In realtà non è vero. Però ci si sente proprio come se fosse vero. Se ho in tasca una carta di credito andrò a comprare un sacco di cose che non mi posso permettere perché sento di non poterne fare a meno. Perciò, cerchiamo di riconoscere quanto prima che il problema è qualcosa che creiamo attivamente, non qualcosa che ci succede. Qui la pratica formale della meditazione diventa essenziale, perché quando la mente si calma e diventa più sensibile e chiara possiamo vedere nel momento presente come lo creiamo. Quando comincio ad accorgermi che la rabbia, la paura, è qualcosa che *faccio*, in quel momento capisco pure che potrei anche *non* farlo. E' una buona notizia, è da lì che viene la forza per cambiare. Altrimenti ci sentiremo deboli, vittime impotenti.

E' molto importante che nella vita non ci sentiamo vittime. Vi invito a rifletterci sopra nella vostra pratica. Quando sedete in meditazione ed emerge un problema relativo a qualche aspetto della vostra vita quotidiana — per esempio sottoforma di ricordo — in quel momento, invece di indispettarvi, potreste avere sufficiente consapevolezza da inibire il potere del giudizio, quella voce che dice: "Sbagliato". Non è mai sbagliato provare quello che si prova. *Non può* essere sbagliato provare quello che si prova. E nella nostra pratica, nella ricerca del benessere autosufficiente, dobbiamo saper essere d'accordo con quello che proviamo. Ecco come purifichiamo l'attenzione: mettendo un freno al giudizio automatico, alla mente giudicante. Sulle prime, una volta che lo abbiamo capito, è facile che di fronte alla mente giudicante la reazione sia: "Non devo giudicare". Ovviamente questo è un altro giudizio. Dobbiamo essere più sottili di così. All'inizio si tratta di riconoscere la dinamica della mente giudicante, il modo in cui distorce l'attenzione dicendoci che non va bene provare tristezza, o non va bene sentire di aver fallito e così via. Riconoscere che si tratta di un giudizio, e avere l'accortezza di inibire il giudizio nei confronti del giudizio. Può suonare semplicistico, ma in realtà liberare l'attenzione dal giudizio automatico ha un effetto profondamente liberatorio. Un'attenzione libera dal giudizio sta alla nostra sensibilità non educata come un raggio laser alla luce ordinaria. Per noi occidentali sembra sia un grosso scoglio; gli asiatici, in generale,

sembrano non capire dove stia la difficoltà. L'intelligenza discriminativa è qualcosa in cui l'Occidente eccelle, mentre l'intelligenza unitiva sembra essere più sviluppata nella cultura asiatica. Non voglio dire che l'una sia giusta e l'altra sbagliata, ma solo mettere in luce una tendenza che ci è peculiare e che non possiamo sopprimere dalla sera alla mattina. E' come avere nella testa un commentatore sportivo che giudica ogni mossa — è andata bene, è andata male, successo, fallimento — in continuazione! Lo facciamo anche con la meditazione, e se non ce ne accorgiamo corriamo il rischio di complicarci ulteriormente la vita — meglio smettere di meditare. Dico sul serio, spesso mi trovo a sconsigliare alla gente di meditare. Sono monaco da venticinque anni e ce ne ho messi parecchi per accorgermi che stavo rendendomi la vita un inferno. I miei insegnanti thailandesi non avevano la minima idea di cosa stessi facendo, non potevano capire che è una forma di disturbo mentale! Conoscevano il meccanismo di fondo, quello di cui parla anche il Buddha, ma non avevano dimestichezza con l'intensità del mio disagio. Quindi, se nella nostra pratica siamo disposti a riconoscere questa tendenza, quando si presenta e ci troviamo in conflitto saremo capaci di non prendere posizione a favore dell'una o dell'altra parte ma ci limiteremo a riconoscere: "Conflitto: nessun giudizio". Allora faremo esperienza in prima persona di quello che il Buddha intendeva, quando diceva che la consapevolezza del conflitto pone termine al conflitto. Prima era solo una filosofia interessante, ma acquistare la grandezza d'animo che consente di contenere il conflitto senza prendere posizione è una tangibile benedizione.

Nel suo primo discorso, dunque, il Buddha parlava di questa nostra tendenza a schierarci con il piacere contro il dolore, oppure — mettendoci un tantino di perversione — con il dolore contro il piacere, come quando sottilmente ci attacchiamo alla depressione o alla rabbia come se ne andasse della nostra felicità. Se prendere posizione è in ogni caso una cattiva abitudine, il Buddha diceva che d'altro canto è possibile una via di mezzo. Dal punto di vista della via di mezzo, di questa capacità di sostenere il conflitto, sentirsi frustrati va bene, essere tristi va bene. Va bene anche giudicare, basta rendersene conto e ricordarsi di non giudicare la mente giudicante. La mente giudicante è semplicemente quella che è. In realtà è un aspetto importante della nostra intelligenza che contribuisce a darci sicurezza. Ma quando "diventiamo" la mente giudicante, la storia non finisce lì e sorgono i problemi. Crediamo di essere al centro dell'universo, e questo è un grosso problema. Vista in prospettiva la mente giudicante è un'ottima cosa, se però ci sfugge di mano è capace di trascinarci all'inferno.

Perciò, come facciamo a ricordare di essere presenti nel momento in cui accade tutto ciò? Nella mia esperienza, è il conflitto stesso, il dilemma stesso a farcelo capire. Se solo riuscissimo a cambiare il nostro atteggiamento nei confronti delle situazioni frustranti: dal sentirci vittime a viverle come l'occasione di aprire una porta — perché la frustrazione è una chiave, la chiave di una porta che apre su una realtà più ampia. Quindi, provare a vedere il conflitto in questa luce, invece di sentirci vittime per il fatto di avere un certo problema. Come filosofia può non suonare molto convincente, ma in termini di esperienza vissuta è meraviglioso. Possiamo praticare con ogni situazione di vita. In piccolo: durante la seduta sorge il pensiero "basta, ora mi alzo"; ma poi c'è l'altro pensiero che dice "forse sarebbe meglio continuare un altro po'". Ecco un dilemma. Un *prezioso* dilemma. Del tipo che affrontato nel modo giusto ha il potere di liberarci. Se prendiamo posizione, se decidiamo che sì, sono stanco, per oggi ho fatto abbastanza, oppure che no, devo insistere, altrimenti non diventerò mai un bravo meditante, andiamo fuori strada. Ricordate la via di mezzo: non prendere posizione. Voglio continuare? Bene. Voglio smettere? Bene. Li conteniamo e sosteniamo entrambi. Nessun giudizio. Se la consapevolezza non è libera da giudizi automatici non è possibile far questo. Viceversa una consapevolezza purificata ci mette in grado non soltanto di diventare più forti nel processo di sostenere il dilemma, ma anche più aperti. L'apertura di cui parlo non è qualcosa che "produco" da me. Sentiamo parlare di saggezza, comprensione profonda, compassione; ci

piacerebbe averle ma non sappiamo dove andarle a cercare, per cui finiamo con l'imitarle. Ma l'imitazione non funziona. La saggezza e la compassione autentiche si trovano là, in quella apertura.

Allora come fare a lasciarci aprire? Imparando ad amare la frustrazione. Suona un tantino ridicolo, anche un po' contraddittorio. Ma è di questo che parlava il Buddha quando diceva che la consapevolezza della frustrazione mette fine alla frustrazione. Possiamo applicarlo a ogni sorta di situazioni. A volte al monastero viene qualcuno che mi dice: "Veramente stasera non dovrei essere qui, avevo promesso alla mia ragazza di uscire con lei". E' un problema serio: voglio venire al monastero a praticare la meditazione; voglio stare con la mia ragazza e migliorare la nostra relazione. Se siamo disposti a sostenere il dilemma, rifiutandoci di prendere posizione, il cuore diventerà più forte. Non è la *mia* forza, appartiene al cuore per natura. Ed è il tipo di forza che occorre nel processo di trasformazione di ciò che definiamo paura, di quelli che sono i nostri limiti. Quando mi sento limitato e confinato dalla paura non c'è nulla che "io" possa fare, ma il potere del Dhamma, della Via, è all'altezza della situazione.

A volte la vita quotidiana ci mette di fronte a scelte difficili. Anni fa un vicino accusò il nostro monastero di avergli rubato il terreno. Sulle prime, quando mi trovai per le mani quella letteraccia dai toni intimidatori pensai a una trovata di qualche avvocato disonesto, e che la cosa sarebbe finita lì. Invece non finì lì, e ci costò 70.000 sterline di spese legali. A volte, mentre dibattevo i pro e i contro, pensavo che avremmo fatto meglio a trasferirci altrove. Non sapevo cosa fare. Alla fine arrivai a dirmi semplicemente: "Non so che fare. Nessun giudizio". Ma fino a quel momento era stato tutto un: "Non so che fare: male, sei un incapace". E la magia è che, sostenendo il dilemma, il cuore si apre e si arriva a vedere le cose sotto una nuova luce. La comprensione, la compassione che andiamo cercando sono già presenti in quella realtà più ampia. Come pure il benessere autosufficiente a cui aspiriamo.

Dunque il motivo per cui oggi ho scelto di affrontare questo argomento è che vorrei incoraggiarvi a guardare alla frustrazione con occhi nuovi. Troppo spesso consideriamo la delusione e la frustrazione come ostacoli al benessere. Vorremmo aprirci alla vita, godere la vita pienamente, ma siccome restiamo delusi o frustrati pensiamo di aver fallito. Il mio consiglio, la prossima volta che vi sentite delusi, è: nessun giudizio! Quando arrivate al punto di non sapere più cosa fare: nessun giudizio! E forse — forse, non ci sono garanzie — scoprirete una capacità di amare la verità che prima sembrava solo un'idea. Allora anche "prendere rifugio" acquisterà un nuovo significato. All'inizio è bello avere qualcosa in cui credere, prendere rifugio nel Buddha, nel Dhamma, nel Sangha. Ma quando arriviamo a scoprirci dentro questo amore per la verità, il nostro modo di intendere il rifugio cambia. Grazie tante per la vostra attenzione.

---

*Discorso tenuto al Monastero Santacittarama il 4/9/99. Ajahn Munindo, discepolo occidentale di Ajahn Chah, è abate dell' "Aruna Ratanagiri" di Harnham ([www.ratanagiri.co.uk](http://www.ratanagiri.co.uk)), nell'Inghilterra settentrionale. In italiano è disponibile il volume *La via del benessere: Roma, Ubaldini, 1999*. La sua recente versione del Dhammapada è disponibile gratuitamente al Santacittarama.*

---

## Il Giusto Controllo

del venerabile **Ajahn Chah**

. . . PONI SOTTO CONTROLLO E FAI ATTENZIONE alle sei facoltà dei sensi: dell'occhio che vede le forme, dell'orecchio che ode i suoni, e così via. Questo è ciò che andiamo insegnando instancabilmente e in vari modi. Questo è sempre il punto su cui tornare. Cerchiamo di essere sinceri con noi stessi: siamo veramente consapevoli di quello che accade? Quando l'occhio vede qualcosa, vi è piacere? Indaghiamo realmente su ciò? Se investigassimo, scopriremmo che è proprio questo piacere che causa sofferenza. Anche l'avversione è fonte di sofferenza. In pratica queste due reazioni hanno lo stesso effetto. Indagando possiamo vederne i difetti. Se c'è piacere, va visto solo come piacere. Se c'è avversione va vista soltanto come avversione. Questo è il modo per domarle.

Per esempio, di solito diamo molta importanza alla testa. Nella nostra cultura, da quando nasciamo, ci viene insegnato che la testa è di estrema importanza. Se qualcuno la tocca o la colpisce, siamo pronti a morire. Se qualcuno ci batte su altre parti del corpo non ne facciamo una tragedia, ma data l'importanza speciale che diamo alla testa, se qualcuno la tocca ci arrabbiamo per davvero.

La stessa cosa riguardo ai sensi. Il rapporto sessuale eccita la mente della gente, ma in realtà non è molto diverso dal mettere le dita nel naso. Mettere le dita nel naso vi pare qualcosa di speciale? Tuttavia gli esseri viventi hanno questa propensione verso l'altra "entrata"; sia essa animale o umana, le danno un'importanza tutta speciale. Se è un dito che si introduce nel naso, nessuno si eccita per questo, però la sola vista di quell'altra ci infiamma. Perché? Questo è il divenire. Se non vi attribuiamo troppa importanza, corrisponde a mettere un dito nel naso. Qualsiasi cosa avvenga lì dentro, non vi eccitate; semplicemente ne tirerete fuori del muco e tutto finisce lì.

Ma quanto è lontano il vostro pensiero da questo modo di percepire? La normale, semplice verità è tutta qui. Se vediamo in questo modo, non creiamo alcun 'divenire', e senza il 'divenire' non avremo alcuna rinascita: non ci sarà felicità o sofferenza, non ci sarà piacere. Quando vedremo quella parte per ciò che è, non ci sarà un avido attaccamento... ma gli esseri con una visione mondana vogliono mettervi sopra qualcosa. Questo è ciò che vogliono. Vogliono avere a che fare con un posto sporco. Avere a che fare con un posto pulito non è interessante, per cui corrono lì veloci. E non devono neppure essere pagati per farlo!

Per favore, consideratelo bene. La gente si lascia invischiare da una realtà che è solo convenzionale. Questo è un punto importante, su cui dobbiamo praticare. Se contempliamo i buchi del naso, delle orecchie e del resto, vediamo che sono tutti uguali: solo orifizi pieni di sostanze sporche. Ce ne sono di puliti? Perciò vanno considerati alla luce del Dhamma. E' qui che bisogna aver paura, non altrove. E' qui che gli esseri umani perdono la testa!

Proprio questa è una causa, un punto basilare per la pratica. Non credo che ci sia bisogno di porre un'infinità di domande o analizzare più di tanto. Il guaio è che non prestiamo abbastanza attenzione a questo aspetto.

Talvolta vedo dei monaci che partono muniti di un grande glot (ombrello con zanzariera), e che vanno di qua e di là sotto il sole, vagando in tutto il paese. Quando li osservo, penso quanto deve essere faticoso.

"Dove stai andando?"

"Sto cercando la pace".

Non posso dar loro alcuna risposta. Non so dove potrebbero trovarla. Non li critico; anch'io sono stato così. Cercavo la pace, sempre pensando che fosse in qualche altro posto. Be', in un certo senso era vero. Quando andavo in qualcuno di questi luoghi, mi sentivo un po' meglio. Sembra che tutti siamo così!. Pensiamo sempre che la pace e il benessere si trovino altrove. Una volta mentre stavo viaggiando, vidi il cane della casa dei Pabhakaro. Avevano un grosso cane, e gli volevano molto bene. Lo tenevano quasi sempre fuori. Gli davano da mangiare all'esterno e dormiva sempre all'aperto, ma certe volte voleva entrare, per cui cominciava a grattare alla porta e ad abbaiare. Questo dava fastidio al proprietario che lo faceva entrare e poi richiudeva la porta. Il cane gironzolava un po' per casa, poi si stancava e voleva uscire di nuovo: ritornava alla porta, grattando e abbaiando. Il proprietario si rialzava e lo faceva uscire. Per un po' era felice di stare fuori, poi però voleva rientrare, abbaiando alla porta.

Quando stava fuori, gli pareva che stare dentro fosse meglio. Quando era dentro per un po' si divertiva ma poi, annoiato, voleva uscire fuori. La mente della gente è così, come quella dei cani. Sono sempre dentro e fuori, qui e là, senza capire quale è il luogo dove possono essere felici.

Se fossimo consapevoli di essere così, allora cercheremmo con ogni sforzo di calmare qualsiasi pensiero o sensazione sorgesse nella mente, riconoscendo che sono soltanto dei pensieri e delle sensazioni. E' importante vedere come ci attacchiamo spasmodicamente ad essi.

Perciò, anche se viviamo in un monastero, siamo molto lontani dalla giusta pratica, molto lontani! Quando sono andato all'estero ho visto un bel po' di cose. La prima volta ne trassi una certa saggezza per un verso e la seconda volta per un altro verso. Nel mio primo viaggio, presi nota di ciò che sperimentavo in un diario. Ma la seconda volta ho tralasciato di scrivere. Pensai: la mia gente sarà in grado di comprendere le cose che scrivo?

Viviamo nel nostro Paese e non ci sentiamo perfettamente a nostro agio. Quando qualche thailandese va all'estero pensa di avere avuto un buon kamma per esserci potuto andare; ma andando per un breve periodo in un posto estraneo, dovrete chiedervi se siete veramente in grado di stare alla pari con chi vi ha vissuto per generazioni. Invece andiamo e pensiamo che sia fantastico, e che siamo persone veramente fortunate ad avere un kamma così buono. I monaci stranieri sono nati là, e ciò significa che hanno un kamma migliore del nostro? Queste sono le idee che la gente coltiva a causa dell'attaccamento e della bramosia. Significa solo che quando la gente entra in contatto con le cose, si eccita. A loro piace essere eccitati. Ma quando la mente è eccitata non è in uno stato normale. Vediamo cose che non abbiamo visto e sperimentiamo cose che non abbiamo sperimentato ed è così che si diventa anormali.

Sul piano della conoscenza scientifica, riconosco che gli occidentali sono avanzati, ma per quanto riguarda la conoscenza buddhista, ho qualcosa da dir loro. Ma certamente per quanto riguarda la scienza e lo sviluppo materiale non possiamo competere con loro...

Alcuni hanno un sacco di difficoltà e sofferenza, ma continuano a fare le stesse cose che li fanno soffrire. Sono quelli che non si decidono a praticare e a farla finita con questo disagio; sono quelli che non vedono chiaramente. La loro pratica non è ferma e continua. Quando sorgono sensazioni buone o cattive, non capiscono cosa sta succedendo. "Respingo tutto ciò che non mi piace" e "Accetto tutto ciò che mi piace": questa è l'opinione (presunzione) del bramino. Per esempio, alcune persone sono veramente facili da trattare se dite cose per loro piacevoli. Ma quando dite qualcosa con cui non sono d'accordo, allora diventa molto difficile. Questo è il massimo della presunzione (ditthi). Sono pieni di attaccamento e pensano che sia realmente un bene essere coerenti con esso.

Perciò sono pochi quelli che percorrono questa strada. E la stessa cosa accade a noi che viviamo qui: pochi hanno una retta visione, Samma ditthi. E così contempliamo il Dhamma e pensiamo che non sia giusto. Non siamo d'accordo. Perché se fossimo d'accordo con esso e sentissimo che è giusto, lasceremmo perdere e abbandoneremmo tutto. Non siamo d'accordo con l'insegnamento e vogliamo vedere le cose in modo differente. Vogliamo cambiare il Dhamma, affinché sia diverso da quello che è. Vogliamo correggere il Dhamma e facciamo del nostro meglio per riuscirci.

Questo viaggio mi ha fatto pensare a molte cose... Ho incontrato alcuni che praticavano yoga. E' stato molto interessante vedere come riuscivano a prendere tutte quelle posture: se ci provassi io, sicuramente mi slogherei una gamba. Sentono che le loro giunture e i muscoli non vanno bene e così cercano di scioglierli. Hanno bisogno di farlo ogni giorno per sentirsi bene. Io però ho pensato che facendo così si stavano procurando parecchio dolore facendo così. Se non lo fanno non si sentono bene, per cui sono costretti all'esercizio quotidiano. A me sembra che si stiano creando dei problemi inutili e che non se ne rendano conto.

La gente è così: prende subito l'abitudine a fare qualcosa. Una volta ho incontrato un cinese. Era da quattro o cinque anni che non si sdraiava per dormire. Stava sempre seduto e si sentiva bene così. Si faceva il bagno una volta all'anno. Eppure il suo corpo era forte e sano. Non aveva bisogno di correre o fare esercizi fisici; se li avesse fatti, probabilmente non si sarebbe sentito bene; perché si era abituato in un altro modo.

Perciò è solo la ripetizione abituale che ci fa sentire bene con certe cose. Possiamo persino aumentare o diminuire i disagi di una malattia per mezzo di ripetuti esercizi. E' così che succede. Perciò il Buddha ci insegnò ad essere completamente consapevoli di noi stessi: non facciamoci sfuggire nulla; cercate di non lasciatevi afferrare dall'attaccamento. Non lasciatevi esaltare dalle cose.

Per esempio stiamo bene qui nel nostro Paese, in compagnia dei nostri amici spirituali e dei nostri maestri. In realtà, però non c'è nulla di veramente piacevole in ciò. E' come quando dei pesciolini vivono in un grande lago: nuotano a loro agio. Se mettessimo un pesce grande in un piccolo stagno, si sentirebbe stretto. Quando stiamo qui, nel nostro Paese, ci sentiamo comodi, con il cibo e la casa che abbiamo e anche con tutto il resto. Se andiamo altrove, ognicosa è diversa, e allora ci sentiamo come il grande pesce nel piccolo lago.

Qui in Thailandia abbiamo la nostra cultura e ci sentiamo soddisfatti quando tutti si comportano secondo le nostre abitudini. Se arriva qualcuno che le sovverte, non ne siamo

affatto contenti. Ora siamo pesciolini in un grande lago. Se un grande pesce dovesse però vivere in un laghetto, come si sentirebbe?

Lo stesso avviene per gli abitanti di altri paesi. Quando sono a casa loro e tutto è familiare, si sentono a loro agio, nel loro ambiente: pesciolini in un grande lago. Se vengono in Thailandia e si devono adattare a condizioni e usi diversi, si sentirebbero forse oppressi, come il grande pesce nel piccolo lago. Tutto è diverso: il cibo, il modo di vivere. Ora il grande pesce è andato a finire nel piccolo lago e non può più muoversi liberamente.

Anche le abitudini e gli attaccamenti delle persone variano. Alcuni si attaccano a destra, altri a sinistra. Perciò la cosa migliore per noi è essere consapevoli. Essere consapevoli delle consuetudini ovunque si vada. Se pratichiamo la consuetudine del Dhamma, ci adatteremo facilmente agli usi della società, sia all'estero che a casa. Se invece non capiamo le consuetudini del Dhamma, allora non sapremo come cavarcela. Le consuetudini del Dhamma sono il punto di incontro di tutte le culture e tradizioni.

Ho udito le parole del Buddha che diceva: "Quando non capite il linguaggio di qualcuno, quando non capite il loro modo di parlare, quando non capite il loro modo di agire in quel Paese, non dovrete mostrarvi altezzosi e darvi delle arie". Posso affermare per esperienza che queste parole sono il giusto modello a cui attenersi sempre e ovunque. Mi ritornarono in mente quando stavo viaggiando all'estero e le ho messe in pratica in questi due anni in cui sono stato fuori dal mio paese. Sono molto utili.

Prima mi aggrappavo strettamente, ora mi aggrappo ma non così forte. Prendo su qualcosa per guardarlo, poi lo poso. Prima prendevo su le cose e le trattenevo. Le tenevo strette. Ora le tengo, ma non strette. Perciò dovrete permettermi di parlarvi duramente o arrabbiarmi con voi, perché lo faccio "tenendo ma non stringendo", prendendo su e poi lasciando andare. Vi prego di tenere sempre presente questa considerazione.

Se comprendiamo il Dhamma del Buddha potremo essere veramente felici e contenti. Per questo apprezzo gli insegnamenti del Buddha e pratico per unificare le due usanze: quella del mondo e quella del Dhamma.

Durante questo viaggio ho compreso qualcosa che vorrei condividere con voi. Ho sentito che avrei fatto qualcosa di benefico, benefico per me, per gli altri e per l'insegnamento; benefico per la gente in generale e per il nostro sangha, per ognuno di voi. Non sono andato per turismo, non sono andato a visitare altri paesi solo per curiosità. Sono andato per un giusto scopo, per me e per gli altri, per questa vita e per la prossima, per lo scopo ultimo. Quando si arriva a ciò, tutto diventa uguale. Chi ha saggezza vedrà le cose proprio così. Chi ha saggezza cammina sempre sulla via giusta, trovando un significato per il suo andare e venire. Vi darò un'analogia. Andando in qualche posto potreste incontrare una persona cattiva. In questo caso, alcuni reagirebbero con avversione. Ma uno che ha il Dhamma se incontra una tale persona, pensa "Ho trovato il mio maestro". Attraverso di quella, si può capire com'è una persona buona. Anche quando si incontra una persona buona, si trova un maestro, perché essa fa capire com'è una persona cattiva.

E' bene vedere una bella casa, e allora potremo capire com'è una brutta casa. E' bene vedere una brutta casa, e allora potremo capire com'è una bella. Quando c'è il Dhamma, non scartiamo alcuna esperienza, neanche la più banale (in questo modo non scartiamo neanche una piccola parte del Dhamma). Perciò il Buddha disse: "O Bhikkhu, considerate questo mondo come un carro reale, ornato e ingioiellato, da cui gli sciocchi vengono incantati, ma che non ha alcuna importanza per il saggio."

Quando stavo studiando il Nak Tam Ek (livello basilare dello studio del Dhamma), spesso riflettevo su questo detto. Mi sembrava molto utile. Ma solo quando cominciai a praticare, il suo significato mi divenne chiaro. "O Bhikkhu": si rivolge a tutti noi seduti qui. "considerate questo mondo": il mondo umano, l'akasaloka, i mondi degli esseri senzienti, tutti i mondi. Se uno conosce chiaramente il mondo, non c'è bisogno di fare nessuna meditazione speciale. Se uno sa che "il mondo è così", secondo la realtà, non avrà bisogno di nient'altro. Il Buddha conosceva chiaramente il mondo. Conosceva il mondo per quello che era realmente. Conoscere il mondo chiaramente, è conoscere i livelli più sottili del Dhamma e dal mondo non essere più invischiati o preoccupati. Non saremo più influenzati dai dhamma mondani, perchè non ci saranno più.

Gli esseri con una visione mundana sono governati dai dhamma terreni e sono sempre in uno stato di conflitto (perchè sono vie sempre in conflitto).

Perciò qualunque cosa troviamo o vediamo, la dobbiamo contemplare attentamente. Ci dilettiamo della vista, dei suoni, degli odori, dei gusti, delle sensazioni tattili e delle idee. Ora vi chiedo di contemplare tutto ciò. Voi sapete cosa è. Sono le forme che l'occhio vede, come per esempio quelle di uomini o di donne. Certamente sapete anche cosa sono i suoni, e così pure gli odori, i gusti e il contatto fisico. Poi ci sono le impressioni mentali e le idee, perchè ogni volta che abbiamo un contatto attraverso i sensi fisici, sorge anche un'attività mentale. Tutto converge qui.

Possiamo camminare un intero anno o un'intera vita insieme al Dhamma senza comprenderlo. Ci viviamo insieme tutta la vita senza conoscerlo. I nostri pensieri vanno troppo lontano. I nostri scopi sono troppo grandi; desideriamo troppo. Per esempio, un uomo vede una donna o una donna vede un uomo. I due provano un grande interesse. Perché gli diamo troppa importanza. Quando vediamo una persona attraente del sesso opposto tutti i nostri sensi ne vengono coinvolti. Vogliamo vedere, sentire, toccare, osservarne i movimenti, insomma fare ogni sorta di cose. Ma se ci sposiamo, vediamo che non è poi una gran cosa. Dopo un po' sentiremmo forse il bisogno di mettere una certa distanza tra noi due (perfino farsi monaco!), ma non possiamo.

E' come un cacciatore che insegue un cervo. Quando vede il cervo, è tutto eccitato. Tutto quello che riguarda il cervo lo interessa, le orecchie, la coda, tutto. Il cacciatore è completamente su di giri. Il suo corpo è leggero e vigile. Ha paura soltanto che il cervo scappi. La stessa cosa quando un uomo vede una donna che gli piace, o una donna vede un uomo: ogni cosa è così eccitante: la vista, la voce... ci fissiamo talmente su questo che nessuno può distoglierci, pensiamo e guardiamo quanto più possiamo fino al punto che il nostro cuore ne è dominato interamente. Proprio come il cacciatore che quando vede il cervo è eccitato e si preoccupa che l'animale non lo veda. Tutti i suoi sensi sono all'erta, e da questo ricava un gran

piacere. Il suo solo timore è che il cervo scappi, ma cosa sia il cervo veramente, lui non lo sa. Lo insegue, alla fine gli spara e lo uccide. Il suo lavoro è finito. Raggiungendo il posto dove la bestia è caduta, la guarda: "Oh, è morta!". Ora non è più eccitato: c'è solo della carne morta. Forse si cuocerà un po' di carne e la mangerà, poi avrà la pancia piena e non saprà che altro fare. Osservando le varie parti del cervo non è più eccitato a quella vista. L'orecchio è solo un orecchio. Tira la coda ed è solo una coda. Ma quando era vivo, ah che roba! Allora non era indifferente. Vedere il cervo, osservarne ogni movimento, era completamente avvincente ed emozionante, non poteva neanche pensare di andarsene.

Siamo anche noi così, vero? La forma di una persona attraente dell'altro sesso è così. Fino a che non l'abbiamo catturata, la vediamo incredibilmente bella. Ma se finiamo per viverci insieme, ce ne stanchiamo. Come il cacciatore che ha ucciso il cervo e ora può liberamente toccarne le orecchie o tirargli la coda. Non ne rimane un granché, nessun eccitamento una volta che l'animale è morto. Quando ci sposiamo possiamo appagare i nostri desideri, ma non è più una gran cosa e finiamo per cercare una via d'uscita.

Questo perché non consideriamo le cose da tutti i punti di vista. Credo che se contemplassimo veramente, non ci troveremmo un granché, non molto di più di ciò che ho appena descritto. Il fatto è che noi ingrandiamo le cose più di quanto non siano in realtà. Quando vediamo un corpo, sentiamo che saremmo in grado di consumarne tutte le parti, le orecchie, gli occhi, il naso... Dal modo sfrenato in cui corrono i nostri pensieri, ci facciamo persino l'idea che quella persona, da cui siamo attratti, non debba neanche cacare. Non lo so, ma può darsi che la pensino così in Occidente... ci facciamo l'idea che non faccia la cacca, o forse solo un po'... Vogliamo mangiarci tutto. Diamo troppa importanza: non è una cosa realistica! E' come un gatto che si avvicina furtivamente a un topo. Prima di prenderlo, il gatto è vigile e concentrato. Quando gli balza addosso e lo uccide perde ogni entusiasmo. Il topo giace lì morto, e il gatto non sente più alcun interesse e se ne va per la sua strada. E' tutto qui. L'immaginazione rende la cosa più grande di quello che è. E' qui che ci roviniamo, a causa della nostra immaginazione. A proposito della sensualità, i monaci qui devono dominarsi più degli altri. Kama significa concupiscenza, ma in questo contesto significa desiderare le cose che ci attirano, significa sensualità. E' difficile liberarsene.

Quando Ananda chiese al Buddha: "Quando il Tathagata sarà entrato nel Nibbana, come praticheremo la consapevolezza? Come dovremo comportarci con le donne? Che è un argomento così estremamente difficile. Come ci consiglia il Venerabile di praticare la consapevolezza a questo proposito?".

Il Buddha replicò: "Ananda! E' meglio che tu non veda affatto le donne."

Ananda ne fu sorpreso; come è possibile non vedere gli altri? Ci pensò su poi chiese di nuovo al Buddha: "Se si presentano dei casi in cui è impossibile evitare di vederle, come ci consiglia di praticare, il Venerabile?"

"In questi casi, Ananda, non parlare. Non parlare!"

Ananda considerò la risposta, ma pensò 'Talvolta ci capita di camminare in una foresta e perdere la strada. In questo caso dobbiamo parlare con chiunque ci capitò di incontrare'. Perciò chiese: "Se c'è assoluto bisogno di parlare, come pensa il Venerabile che dobbiamo agire?"

"Ananda! Parla con consapevolezza!"

Sempre e in ogni situazione, la consapevolezza è la virtù di gran lunga più importante. Il Buddha istruì Ananda su come comportarsi in caso di necessità. Anche noi dovremmo

contemplare cosa dobbiamo fare in un tal caso. Quando la mente è in uno stato impuro, e ha pensieri lascivi, non parlate affatto. Ma noi di solito non agiamo così. Anzi, più la mente è impura più vogliamo parlare. Più la mente è lasciva, più vogliamo fare domande, guardare, parlare. Sono due strade incompatibili.

Perciò ho paura, ho veramente una gran paura. Voi non siete spaventati, ma è possibile che stiate peggio di me. "Non ho alcuna paura su questo punto. Non ci sono problemi!" Per me è necessario rimanere con la paura. Capita mai che un vecchio sia lascivo? Comunque a scanso di equivoci, nel mio monastero io tengo i due sessi il più possibile separati. A meno di una stretta necessità, non ci dovrebbe essere alcun contatto tra di loro.

Quando praticavo da solo nella foresta, talvolta vedevo delle scimmie che copulavano sugli alberi, e sentivo nascere il desiderio. Allora mi sedevo lì a guardare e pensare, e sentivo la lascivia: "Non sarebbe un male andare da loro, essere una scimmia come loro!" Ecco cosa può fare il desiderio sensuale: perfino una scimmia lo può suscitare.

In quei giorni, le donne laiche non potevano venire a sentire il Dhamma da me. Avevo troppa paura di quello che avrebbe potuto succedere. Non è che avessi qualcosa contro di loro; semplicemente mi sentivo troppo insensato. Ora se parlo alle donne, parlo a quelle più anziane. Devo sempre stare in guardia. Ho fatto esperienza di quanto sia pericoloso per la mia pratica. Mentre parlavo non aprivo troppo gli occhi e non mi agitavo per intrattenerle. Avevo troppa paura di agire in quel modo.

State attenti! Ogni samana si trova ad affrontare questa situazione e deve esercitare il controllo. E' una cosa molto importante.

... se non fosse possibile, ma tutto è possibile. Veramente, tutti gli insegnamenti del Buddha sono sensati e veri sotto ogni punto di vista. Ci sono cose che mai avreste immaginato che fossero come in realtà sono. E' strano... All'inizio non riponevo nessuna fiducia nel fatto di sedere a occhi chiusi in meditazione. Mi chiedevo che valore potesse mai avere, a che scopo uno lo faceva? Poi c'era la meditazione camminata: camminavo da un albero all'altro, avanti e indietro, avanti e indietro, e mi annoiavo e allora pensavo: "ma che cammino a fare? Camminare avanti e indietro non ha nessun senso." E' così che pensavo. Invece la meditazione camminata è molto importante. Sedere a praticare samadhi ha molta importanza. Ma certe volte ci sono alcuni temperamenti che hanno le idee confuse a proposito della meditazione seduta o camminata.

Non possiamo meditare sempre in una sola postura. Ci sono quattro posture: in piedi, in movimento, seduti e distesi. Gli insegnamenti parlano di rendere le posture armoniose e uguali. Da ciò potreste ricavare l'idea che uno dovrebbe stare in piedi, camminare, sedere o giacere per un uguale numero di ore nella stessa postura. Quando sentite questi insegnamenti, non riuscite a capire cosa vogliono dire, perché usano il linguaggio del Dhamma, non il linguaggio ordinario. "Va bene, starò seduto per due ore, starò in piedi per due ore, poi mi sdraierò per due ore..." Forse pensate che dovrete fare così. E' quello che ho pensato anch'io. Ho cercato di praticare in quel modo, ma non ho risolto nulla.

Questo capita perché non si ascolta nel modo giusto, si travisano le parole, udendo semplicemente il loro suono. "Rendere le posture uguali" si riferisce alla mente, e a nient'altro. Significa rendere la mente luminosa e chiara in modo che nasca la saggezza, che vi sia la conoscenza di tutto ciò che avviene in ogni postura e in ogni situazione. In qualsiasi postura siate, conoscete i fenomeni e gli stati mentali per quello che sono: impermanenti, insoddisfacenti e impersonali. La mente rimane stabile in questa consapevolezza, continuamente e in ogni postura. Quando la mente sente avversione, quando sente attrazione, non perdetevi la strada, ma riconoscete queste condizioni per quello che sono. La consapevolezza è ferma e continua; lasciate andare con determinazione e continuità. Non vi fate ingannare dalle condizioni buone. Non vi fate ingannare dalle condizioni cattive. Rimanete sulla retta via, la vostra è una retta pratica. Questo è ciò che si intende per "rendere le posture uguali". Si riferisce all'interno non all'esterno; si parla della mente.

Se con la mente rendiamo le posture uguali, quando veniamo lodati, non ci sentiamo esultanti. Quando veniamo calunniati non ce la prendiamo. Non andiamo su e giù a causa loro, ma rimaniamo fermi dove siamo. E perché? Perché vediamo il pericolo insito in queste cose. Lo vediamo sia nella lode che nel biasimo e siamo stabilmente consapevoli di esso come insito nei fenomeni buoni e in quelli cattivi. Questo significa rendere le posture uguali. Manteniamo continuamente questa consapevolezza interiore sia che osserviamo fenomeni interni che esterni.

Nel modo usuale di sperimentare le cose, abbiamo una reazione positiva quando qualcosa ci sembra buono e una reazione negativa quando ci sembra cattivo. In tal modo le posture non sono uguali, armoniche. Se sono armoniche è perché abbiamo sempre consapevolezza. Sappiamo quando ci attacchiamo alle cose buone o a quelle cattive; questa è la cosa migliore. Anche se ancora non possiamo lasciar andare, siamo sempre consapevoli di questi stati mentali. Se siamo continuamente consapevoli di noi stessi e dei nostri attaccamenti, arriviamo a capire che tutto questo aggrapparsi non può essere la Via. Lo sappiamo, ma cinquanta volte su cento, non riusciamo a lasciare la presa. Però, anche se non siamo in grado di lasciare andare, capiamo che il lasciar andare ci porterebbe pace. Vediamo i difetti e il pericolo nelle cose piacevoli e spiacevoli, nella lode e nel biasimo, con una continua consapevolezza.

Perciò cerchiamo di rimanere sempre consapevoli sia quando veniamo lodati che quando veniamo criticati. La gente 'normale' quando viene criticata o calunniata, non lo sopporta; si sente profondamente ferita. Quando vengono lodati, invece, si sentono contenti e eccitati. Nel mondo è una cosa naturale. Ma chi sta praticando sa che dove c'è lode c'è pericolo, e anche dove c'è biasimo c'è pericolo. Sa che attaccarsi a uno dei due porta cattivi risultati. Sono tutti nocivi se ci attacchiamo ad essi e diamo loro importanza.

Quando abbiamo questo tipo di presenza mentale conosciamo i fenomeni man mano che accadono. Sappiamo che se sviluppiamo attaccamento ad essi, ci sarà una vera sofferenza. Se non abbiamo presenza mentale, allora ci aggrappiamo a tutto quello che crediamo buono o cattivo, ed ecco nata la sofferenza. Se invece facciamo attenzione, vediamo questo attaccamento; vediamo come ci teniamo aggrappati a ciò che è buono o cattivo, e come ciò causa sofferenza. All'inizio ci afferriamo alle cose, ma poi con la consapevolezza ne vediamo i difetti. E come avviene? Proprio perché attaccandoci freneticamente sperimentiamo sofferenza e conseguentemente cercheremo una via d'uscita per essere liberi. Ci chiediamo così: "Cosa devo fare per essere libero?".

L'insegnamento buddhista ci dice di non aggrapparci, di non tener stretto nulla. Ma noi non lo capiamo completamente. Il punto è di tenere, ma non stretto, di tenere senza attaccamento, di stringere senza attaccamento. Per esempio, vedo davanti a me questo oggetto. Sono curioso di sapere cos'è, perciò lo raccolgo e lo guardo: è una torcia. Ora lo posso mettere giù. Questo è tenere, ma non stretto. Se ci dicessero di non aggrapparci completamente a niente, che cosa potremmo fare? Non sapremmo cosa fare. Penseremmo che non dobbiamo praticare la meditazione seduta o camminata. Perciò all'inizio dobbiamo tenere e stringere, ma senza forte attaccamento. Potreste dire che si incomincia con tanha, che finirà per diventare parami. Per esempio siete venuti a Wat Pah Pong; prima di farlo, dovete aver avuto il desiderio di farlo. Se non aveste avuto desiderio non sareste venuti. Possiamo dire che siete venuti a causa del desiderio: è come aggrapparsi. Poi andrete via: è come non attaccarsi. E' un po' come quando uno non è sicuro di un certo oggetto, lo tira su, lo osserva un secondo e lo rimette giù. Questo è tenere senza aggrapparsi, o più semplicemente conoscere e lasciar andare. Prendere su per osservarlo, conoscerlo e lasciarlo andare; conoscere e rimetterlo giù. Le cose potrebbero essere buone o cattive ma voi le conoscete soltanto e le lasciate andare. Siete consapevoli di tutti i fenomeni, buoni e cattivi, e li lasciate andare. Non vi afferrate ad essi con ignoranza. Li tenete con saggezza e poi li rimettete giù.

In questo modo le posture possono essere eque e armoniose. Significa che la mente è capace, la mente è consapevole e da qui nasce la saggezza. Quando la mente ha saggezza, cosa ci può essere di più? Prende le cose senza nuocere, non si tiene aggrappata strettamente, le conosce e le lascia andare. Quando sentiamo un suono, pensiamo: "il mondo dice che è una cosa buona" e lo lasciamo andare. Il mondo potrebbe dire "E' una cosa cattiva" ma noi lo lasciamo andare lo stesso. Conosciamo il bene e il male. Chi non conosce il bene e il male, vi si attacca e ne ottiene solo sofferenza. Chi ha la conoscenza, non ha questo tipo di attaccamenti.

Poniamo la domanda: a che scopo viviamo? Cosa vogliamo ottenere dal nostro lavoro? Viviamo in questo mondo, ma a che scopo ci viviamo? Lavoriamo: ma cosa vogliamo ottenere dal lavoro? Nella concezione mondana, uno lavora perché vuole ottenere alcune cose e considera questo atteggiamento una sequenza logica di causa e effetto. Ma l'insegnamento del Buddha va oltre. Ci dice: fate il vostro lavoro senza desiderare nulla. A livello mondano facciamo una cosa per ottenerne un'altra, facciamo questo per ottenere quello, facciamo sempre qualcosa per ottenere qualcos'altro. Questo è il modo di agire a livello mondano. Il Buddha ci ha detto "lavorate per amore del lavoro, senza volere null'altro."

Ogni volta che lavoriamo con il desiderio di ottenere qualcosa, soffriamo. Controllatelo voi stessi.

# La Grande Fuga

del venerabile **Ajahn Jayasaro**

*Discorso offerto al monastero internazionale, Wat Pah Nanachat, Thailandia, il 10 maggio 2000. Pubblicato in inglese nel 'Forest Sangha Newsletter', n. 65, luglio 2003.*

DA PICCOLO AVEVO UNA VIGNETTA PREFERITA. Le vignette spesso riescono a catturare concisamente ciò che richiederebbe del tempo se dovesse essere spiegato a parole - comunque questa vignetta una didascalia ce l'aveva. Era il disegno di un immenso capannone, chiuso su tutti i lati, ma con qualche piccolo lucernario. Ad un'estremità di questo immenso capannone c'era una porta, e sopra di essa la scritta "Fabbrica di Prodotti Suini". Davanti c'era una lunga e assai ordinata fila di maiali, alcuni dei quali in sovrappeso, che, leggendo giornali e chiacchierando, erano in attesa di varcare l'ingresso della fabbrica. In cima alla vignetta due giovani maialini si arrampicavano eroicamente, cercando di scappare attraverso i lucernari ed ecco che uno dei maiali di mezz'età - doveva essere più o meno mio coetaneo - alza lo sguardo dalla sua copia del Wall Street Journal e vedendo questi due piccoli maialini, esclama "Questo è il problema delle giovani generazioni del giorno d'oggi: tutto quello a cui pensano è evadere dalla realtà". Quello che il maiale vedeva erano dei giovani maialini del tutto irresponsabili che stavano evadendo attraverso le finestrelle per la luce, ma quanto può apparire irresponsabile visto da una prospettiva può, visto da un'altra, sembrare abbastanza razionale ed intelligente. Ovviamente, se uno sa cos'è un prodotto suino, è inverosimile che se ne stia così ordinatamente in fila, ma la maggior parte delle persone nel mondo - volendo proseguire con la similitudine - sono maiali che non sanno di essere carne di maiale, non sanno dove stanno andando.

L'attitudine buddhista è sempre quella di cercare di aprirsi ed includere tutta la realtà dei fatti, qualsiasi aspetto influisca su di una situazione. Non è un insegnamento che consiste in un determinato numero di dogmi da accettare o respingere. L'incoraggiamento è a guardare, a riconoscere il nostro stato, la nostra esistenza come esseri umani. Ajahn Chah ha detto: "Il tempo sta fuggendo via. In questo preciso istante, cosa state facendo? Come state vivendo la vostra vita?".

Cos'è una buona vita? Possiamo guardare a vari oggetti materiali e, percependone le qualità, affermare "sì, quella è una buona automobile; quello è un buon apparecchio; quella è una buona opera d'arte". Ma cos'è una vita di qualità? Cosa significa? Il Buddha ha indicato *avijja*, l'ignoranza, quale condizione primaria della carenza qualitativa nelle nostre vite. Per ignoranza non si intende un'insufficienza di conoscenze nel campo della matematica o della fisica o della ragioneria, ma un difetto di conoscenza del modo in cui le cose sono, del reale significato della nostra vita umana. *Vijja*, conoscenza, vuol dire avere un interesse profondo per la nostra condizione umana, sviluppare una mente dedicata all'investigazione, che indagli davvero su questa esistenza. Che cos'è questo corpo? Cosa è questa mente? Cosa sono le sensazioni, le percezioni, i pensieri? Che cosa è la coscienza sensoriale? Dov'è la nostra individualità?

Una delle cose che ci aiuta a provare interesse per la vita, invece che trascinarci ciecamente alla deriva, è il prendere in esame la nostra mortalità. Ci sono alcuni dati di fatto molto ovvi, che sono innegabili per buddhisti, cristiani, adepti dello sciamanesimo o Druidi che siamo. Essendo nati, giorno dopo giorno diveniamo più vecchi; avremo esperienza della vecchiaia - a meno che non dovessimo morire prima di allora - e poi conosceremo la morte. Il maestro Zen Suzuki Roshi ha paragonato la vita ad una nave, che dispiega le sue vele nel mezzo

dell'oceano, e poi affonda, e io direi che questo è un dato inconfutabile. A partire dalla nascita, la vita umana va avanti nel processo d'invecchiamento fino alla vecchiaia, la malattia, e la morte. Il fatto è che assai raramente si riflette su questo, a meno che la persona non sia molto dedita al sentiero spirituale.

Il non riflettere su questi temi incide sui nostri valori, influisce sulle nostre scelte, ed ha un effetto su ciò a cui ci interessiamo e a cui diamo significato. Le cose amate e quelle detestate sono condizionate dal nostro mancato riconoscimento della mortalità. Chi conosce Carlos Castaneda ricorderà Don Juan che gli rivela di agire come se la sua vita dovesse durare mille anni. Don Juan dimentica di essere mortale, mentre è proprio ricordando che la morte pende sul capo che si diviene un guerriero, le cui singole azioni hanno significato e dignità. Non si può dire che il senso della vita venga sottratto dalla condizione di mortalità: se infatti vivessimo per centinaia o migliaia di anni, da dove nascerebbe l'urgenza di porre rimedio alle cose che vanno male, di risolvere i nostri contrasti ed il senso di reciproca alienazione? Se invece siamo coscienti di quanto breve, fragile e preziosa sia la nostra esistenza umana, ci rendiamo conto di non avere il tempo di indulgere in umori ed emozioni insignificanti, piccole sciocche gelosie ed avversioni. Immemori della nostra mortalità, dimentichiamo la nostra morte imminente, consentendo a queste cose di avviluppare completamente la mente, fino al punto di una totale distorsione del senso complessivo di cosa è importante e di cosa non lo è.

C'è una graziosa storia conservata nei commentari della tradizione indiana, risalente a duemila anni fa, al tempo del re Asoka. Molti di voi conosceranno la fama di Asoka come un grande re guerriero, di grande crudeltà e di grandi successi. Ad un certo punto, però, Asoka incominciò a vedere il *kamma* terribilmente cattivo che stava generando e voltò pagina, per divenire un grande imperatore buddhista, il cui nobile regno da allora non fu più emulato. I suoi programmi di benessere sociale per uomini ed animali furono assolutamente notevoli. Lungo le strade istituì luoghi di ristoro dove i viaggiatori potessero sostare a riposarsi, come pure ricoveri per il bestiame. Il re Asoka fu quindi un sovrano illuminato – secondo l'accezione comune del termine – e i suoi saggi editti furono incisi sulle colonne di Asoka, delle quali alcuni resti sono visibili ancora oggi.

Nella storia (esattamente fino a che punto sia vera, non ne sono sicuro) il fratello minore era geloso del grande potere del fratello maggiore che regnava su un vasto impero. Sognava che un giorno il potere di quest'ultimo avrebbe potuto essere il suo, e che egli sarebbe potuto diventare l'imperatore. I suoi sogni si andavano moltiplicando fino al punto che iniziò ad escogitare come avrebbe potuto portare a termine un colpo di stato. A volte nell'attraversare la sala del trono vi si ritrovava come attratto magneticamente. Si guardava intorno da un lato all'altro e poi strisciava furtivamente sul trono, fantasticando su come sarebbe stato se lui, anziché suo fratello, fosse stato l'imperatore di tutta l'India. Com'è risaputo nei palazzi anche le mura hanno le orecchie, ci sono spie ovunque, nascoste dietro le tende, per cui un comportamento del genere non è destinato a rimanere a lungo senza essere riferito. L'imperatore Asoka, così, si accorse presto di quello che stava succedendo, per cui fece arrestare suo fratello e lo fece scortare al suo cospetto per un'udienza. "Tutti i tuoi piani sono stati scoperti" – disse – "e tra sette giorni avverrà la tua esecuzione". Le gambe di suo fratello si indebolirono e divennero come gelatina, ed implorò pietà. Il re Asoka allora gli rispose "Visto che sei mio fratello, e che sono un imperatore compassionevole, ho intenzione di concederti di ottenere la realizzazione dei tuoi desideri per gli ultimi sette giorni della tua vita. Non sarai costretto a languire in una prigione sotterranea infestata da topi e a mangiare pane ed acqua, ma avrai la possibilità di trascorrere gli ultimi sette giorni prima dell'esecuzione come se fossi tu l'imperatore. Io mi ritirerò a meditare e a riposarmi un po', e tu potrai prendere il mio posto, ed essere l'imperatore per sette giorni. Però non potrai abbandonare il cuore del regno,

questo palazzo. Saranno poste delle guardie ad ogni porta ed ogni accesso, ma il reame interno al palazzo sarà tutto tuo. Le cortigiane danzanti sono lì fuori che ti aspettano con i loro strumenti musicali, e stanno preparando il cibo; la realizzazione di ogni tuo desiderio ti attende. Sarà tua per sette giorni”.

Fu così che il re Asoka se ne andò in ritiro per sette giorni. Al suo ritorno suo fratello fu condotto nuovamente al suo cospetto: “Bene, com’è andata? E’ stato così bello come ti aspettavi? Ti è piaciuto?”. Il fratello sembrava smagrito, pallido e smunto – “No.... no....” “Cosa c’è che non va? Le danzatrici non sono splendide? Il cibo non è delizioso? Il vino non è spumeggiante? Il potere non è inebriante?”

“No....”

“Allora, cos’è andato male?”

“Ogni volta che cominciavo a godermela un po’” – rispose il fratello – “guardavo in alto e vedevo uno di quegli inflessibili soldati piantato alla porta o davanti la finestra con la sua lancia e spada. A quel punto allora mi ricordavo “solo cinque giorni sono rimasti... altri quattro giorni... e poi sarò costretto ad abbandonare tutto questo e la mia testa verrà tagliata”. Il re disse: “fratello, tu hai imparato la lezione. L’esecuzione è revocata. Sei graziato”.

Il significato della storia è ovvio, cioè che il ricordo della morte getta una luce completamente nuova sull’indulgere e l’essere incoscienti. Cose che prima erano sembrate così seducenti, così reali e desiderabili, avevano perso improvvisamente la loro apparenza e cessato di essere desiderabili.

Il fratello dell’imperatore Asoka, sebbene sollevato dalla condanna a morte, non ottenne l’esonero dalla morte stessa. La sua situazione era esattamente identica, visto che sarebbe potuto facilmente morire in quello stesso giorno ucciso da una qualsiasi altra cosa. Ci sono molte occasioni di ammalarsi, molte occasioni di morire. Questo nostro corpo che ci portiamo in giro è molto fragile, e molto prezioso. Lungi dal denigrare l’esistenza umana, il Buddha e i suoi discepoli hanno sottolineato il valore di questa vita per il fatto che le nostre possibilità di sperimentare piacere e dolore sono a un livello appropriato per il sorgere di intuizione profonda, comprensione e saggezza. Se nascessimo in uno stato celeste, sarebbe come soggiornare in una località di villeggiatura a cinque stelle da qualche parte in riva al mare – ma anche le vacanze a cinque stelle incominciano ad annoiare dopo che qualche giorno è trascorso. La vita in un regno paradisiaco sarebbe continuamente come il primo giorno passato in una meravigliosa località di villeggiatura, con gente che si aggira per tutto il tempo affaccendata in attività dedicate a noi. Immaginate che sia come un disco graffiato, per cui non si fa altro che continuare a tornare indietro ad incontrare gli stessi splendidi amici, ancora e poi ancora e ancora e ancora... Non si possiede memoria. E’ un po’ così. Si può trovare molto difficile sedere e tollerare i disagi della posizione a gambe incrociate, o sostenere la ricerca in direzione del lasciar andare gli attaccamenti e i desideri non salutari. Di contro, un regno paradisiaco, è semplicemente troppo piacevole per sviluppare un tale interesse. Non si sa quanto tempo è trascorso fino al momento in cui, improvvisamente, ti accorgeresti che i fiori intorno al tuo collo stanno incominciando ad appassire e che gli altri deva stanno iniziando a tenersi a distanza, rendendosi conto del processo in atto. Il tuo corpo inizia ad emanare un cattivo odore, e tu non sarai mai più uno che appartiene a quella bellissima gente. Al successivo segno di decadenza che scoprirai, perderai quella condizione, per ritrovarti in un luogo di gran lunga meno piacevole. Un regno paradisiaco è proprio come una *sukha-vedana*, una sensazione piacevole, e il piacere è semplicemente troppo intenso perché si possa essere saggi al riguardo, mentre in un regno infernale il dolore è semplicemente troppo intenso perché sia possibile sviluppare pace mentale e saggezza. Il regno umano è invece una parentesi di emozioni, le quali possono tutte insegnarci il Dhamma, insegnarci la verità

dell'impermanenza, dell'instabilità, dell'insicurezza, del non-sé. Come esseri umani abbiamo la capacità di fermarci, guardare, imparare dalla nostra esperienza, e di prendere coscienza della Verità. Questa vita è di gran valore, e può essere usata per trascendere tutta la sofferenza e l'intero ciclo della rinascita. Possiamo rispondere alla sua preziosità dando grande cura ed attenzione alle nostre azioni, a come agiamo verso il mondo fisico, a come agiamo nell'universo sociale che abitiamo, a come usiamo le nostre menti e come usiamo la facoltà della saggezza.

Nell'insegnamento del Buddha c'è un triplice addestramento di *sila*, *samadhi* e *pañña*, ossia l'addestramento della condotta, l'addestramento della mente, e l'addestramento della saggezza. E' un'educazione per tutta la nostra vita, qualcosa che portiamo con noi fino al nostro ultimo respiro, essere costantemente inclini a modi della parola e dell'azione che esprimano bontà, saggezza e compassione, coltivando quindi nel cuore queste nobili qualità.

Le quattro qualità cardinali che il Buddha ha insegnato a sviluppare nei nostri cuori sono chiamate *brahmavihara*. Per prima c'è *metta*, il senso di gentilezza e di buon augurio per tutti gli esseri. *Metta* non significa dover amare tutti. Anche se si elegge a proprio ideale, penso che si troverebbe estremamente difficile da attuare, questo nutre una sensibilità emotiva fatta di amore imparziale per per ogni singolo. Il senso di buona predisposizione, l'augurarsi che gli altri siano felici, è invece un aspetto che è possibile coltivare, ad esempio nella capacità di contenere l'antipatia senza attaccarsi ulteriormente ad essa, ma accettarla proprio in quanto un'ulteriore cosa verso cui esprimere benevolenza. Resistere al desiderio di annientare, distruggere e sbarazzarsi, con un senso di sollecitudine per tutto ciò che vive, questa è una qualità che nobilita il cuore.

Quanto più si comprende la sofferenza e si è capaci di guardarla direttamente aprendosi alla sua natura pervasiva, tanto più sorge *karuna*, la compassione, che non coincide con il desiderio che la sofferenza non esista. La compassione infatti non considera la sofferenza come minacciosa o spaventosa. E non è neppure una sorta di pietà condiscendente. La compassione sorge naturalmente da una penetrazione del carattere pervasivo della sofferenza della vita.

*Mudita* è l'abilità di gioire della bontà e del successo degli altri. Il suo opposto è il sentirsi oppressi, minacciati oppure oltraggiati da tale bontà. Come ci si sente quando si vede che quelle stesse aspirazioni a cui tendiamo nella nostra vita vengono espresse da altri con più perfezione e bellezza che non in noi stessi? Può essere abbastanza naturale provarne gelosia, e questo è quanto molto spesso accade nel cuore non educato, ma non deve necessariamente essere così. Con la qualità di *mudita* diventa possibile per noi ripulire quel tipo di reazione e di mediocrità del cuore, e gioire per quant'è meraviglioso che qualcuno possa essere così gentile, che possa essere così saggio, e così intelligente ed articolato, e che possa essere..... Si può usare questa gioia compartecipe come meditazione, e vedere che le buone qualità e i buoni risultati altrui rendono più ricco ciascuno di noi: quando si è capaci di vedere che non ci diminuiscono, ma che ne siamo arricchiti, allora tutta la meschinità e la gelosia possono semplicemente dissolversi.

*Upekkha* in questo contesto è serenità della mente. E' paragonabile alla marcia neutra di un'automobile – prima di poter ingranare una marcia bisogna passare per quella neutra. Ci può essere un sincero desiderio di rendere gli altri felici oppure di ridurre o eliminare la loro sofferenza, ma, per una qualche ragione, ci si ritrova incapaci di farlo. Può darsi che non sia la situazione giusta, o che la persona in questione non ci rispetti abbastanza per poter raccogliere il nostro consiglio, o potrebbe essere che ci stiamo esprimendo miseramente e maldestramente nei nostri sforzi di aiutare, non avendo scelto il momento o il luogo appropriati – può darsi

insomma che per qualche motivo non funzioni. L'ingratitude o il disprezzo per il nostro tentativo d'aiuto mostrato da qualcuno possono ferirci molto. In casi del genere possiamo dimorare nell'equanimità, che è il riconoscimento che tutti siamo i titolari delle nostre azioni e nasciamo dalle nostre azioni, che non possiamo portare via il *kamma* di quella persona dalla persona stessa, ma che possiamo restare comunque pronti. In qualsiasi momento la situazione dovesse mutare, in qualunque momento fossimo in una posizione per poter fare qualcosa di positivo, noi lo faremo. In una condizione in cui l'azione non farebbe altro che peggiorare le cose, possiamo restare in pace con noi stessi. In equanimità, che non è un'ottusa indifferenza che dice "va bene, se è così che la pensi, tu vattene per la tua strada che io me ne andrò per la mia". È un'umile ammissione che al momento non possiamo fare nulla, ma restano una prontezza e una disponibilità, una generosità di base del cuore, che è pronto a mettersi da parte e a fare quanto è necessario quand'è possibile che sia fatto bene, per il giovamento e la felicità di tutti quelli che sono coinvolti.

A volte i buddhisti sono accusati di essere eccessivamente passivi - "si trovano nel mezzo di situazioni incredibilmente ingiuste, circondati tutt'intorno dalla sofferenza, e tutto quello che fanno è semplicemente starsene seduti, chiudere gli occhi e pensare 'che tutti possano essere felici!'. Pensano che sia tutto lì, credono di aver fatto quello che c'era da fare." Io ritengo che quest'accusa sia ingiusta per una serie di motivi. In primo luogo, non negherei certamente il potere di quel tipo di attività che viene denigrato da una simile visione, poiché l'influenza creata dall'intenzione salutare e da quel genere di meditazione è incredibile. Mi hanno raccontato che in California alcune compagnie assicurative riducono il premio delle polizze sulla salute a chi può provare di avere qualcuno che pregherà per lui qualora dovesse cadere malato. Ci sono prestigiose istituzioni che hanno dimostrato che questo ha realmente effetto, anche se tu non sai che c'è qualcuno che sta pregando per te.

A parte il tangibile ed oggi sempre più riconosciuto potere della mente concentrata, la critica è anche male impostata, in quanto basata su di uno studio piuttosto superficiale degli insegnamenti del Buddha, che sono assai spesso travisati in quanto decontestualizzati - e gli insegnamenti del Buddha erano sempre inseriti in un contesto.

C'è un altro gruppo di dhamma correlati a queste quattro qualità interiori, e sono le modalità attraverso cui queste ultime trovano espressione nel mondo. La prima è la qualità di *dana*, il dare, che è il dono di beni materiali, la condivisione della propria ricchezza o di qualsiasi cosa una persona possieda. Come laici probabilmente si possiedono denaro o beni da poter condividere con coloro che si trovano in una condizione di sofferenza e meno agiata economicamente. Come monaci non possediamo molto da condividere, ma nella nostra comunità, quando ci viene offerto qualcosa, lo condividiamo tra noi. L'intenzione di dare e condividere è importante. C'è anche il dono del perdono a chi ci ha fatto del male, intenzionalmente o non intenzionalmente, apertamente o alle nostre spalle, il dono della disponibilità a lasciar andare ogni senso di risentimento o negatività che proviamo. E quando si perdona l'altro, l'altro perdona noi. Credo che questa sia una verità davvero profonda della quale fare esperienza è possibile.

Possiamo anche offrire conoscenze, abilità acquisite, cose studiate ed apprese che risulteranno di beneficio ad altri, senza tenerle esclusivamente per noi stessi, pensando "io so tutte queste cose che altri non sanno. Sono stato monaco per vent'anni. Non ho intenzione di insegnare a nessun altro, così potrò preservare la mia posizione sulla cima del mucchio." Non trovate che sarei una figura abbastanza vergognosa se la pensassi in questo modo? Il Buddha stesso ha detto "non ho una mano chiusa, una mano avara. Condivido tutto quello che so, che vi sarà di giovamento". Il dono supremo è il dono del Dhamma, il dono di comprendere come

sconfiggere le contaminazioni e sviluppare le qualità benefiche al fine di prendere coscienza della Verità. Questa è dunque la prima qualità, la qualità di *dana*.

La seconda qualità è *piyavaca*, la parola amabile: un parlare che è un piacere ascoltare, un tesoro che arriva al cuore, è garbato, gentile, appropriato, fedele al vero e saggio, parole che la gente custodisce dentro di sé e ricorda. E' meraviglioso se qualcuno si avvicina e ti dice: "ti ricordi di quando mi hai detto quella cosa, tre mesi fa? Non ho mai dimenticato quello che hai detto quel giorno. Ha avuto un così grande significato per me." Forse vi è capitato di fare un'esperienza del genere. Quella è *piyavaca*, la parola da cuore a cuore, appropriata e ponderata, colma di gentilezza amorevole, con l'augurio che la persona che l'ascolterà ne riceverà giovamento.

*Atthacariya* è servizio sociale, atti di benevolenza che esprimono buona volontà in termini comunitari. Fare le cose senza il bisogno che ci venga chiesto, vedere che c'è una cosa che va fatta e farla molto silenziosamente, senza che nessun altro debba saperlo, non andare in cerca della lode, non mirare al riconoscimento, ma semplicemente gioire nel fare qualcosa che è di beneficio al gruppo, alla comunità, alla propria famiglia, al monastero, o a chiunque altro. Non deve essere qualcosa di eroico, ma azioni molto piccole, molto accorte, ponderate. Sono queste le gocce, il "goccia dopo goccia" che riempie il vaso di qualità salutari, bontà e gentilezza, in virtù dell'aspirazione ad agire momento per momento secondo ciò che è salutare, gentile ed utile - ecco come la mente diviene ripulita.

L'ultima di queste qualità è *samannata*, il comportarsi appropriatamente e correttamente in ciascuna comunità. Quello che ostacola questa qualità è la considerazione di sé, nelle sue diverse espressioni. C'è un senso di presunzione, *atimana*, legato al credere di conoscere tutto - "su questo punto ho scordato più di quanto voi non riuscirete mai a saperne!". Ti ritieni superiore. Pensi che tu hai ragione e gli altri hanno torto, che tu sai tutto e loro non sanno nulla. Quest'atteggiamento è un ostacolo all'armonia, alla coesione sociale, e ad un'atmosfera salutare all'interno di una comunità. Poi, accanto ad *atimana*, c'è *mana*, l'ordinaria considerazione di sé - "Io sono bravo quanto te. Chi sei tu per dirmi cosa dovrei fare? Siamo tutti uguali!" E c'è l'attaccamento a questa opinione. Oppure c'è un "non sono capace di fare nulla. Chiunque è migliore di me. Non oso fare niente che qualcun altro potrebbe vedere, perché questi si prenderebbe solo gioco di me. Sono così disperato." Questo è un altro tipo di considerazione di sé. Abbiamo dunque considerazione di superiorità, uguaglianza ed inferiorità che ci impediscono di vivere noi stessi come membri pieni e completi della società di cui facciamo parte. Queste idee di chi siamo, di essere qualcosa in particolare, di "io sono questo" ed "io sono quello" le lasciamo andare vedendo che sono basate su di un modo erroneo di guardare. Sareste veramente in grado di indicare un particolare tratto caratteriale e di affermare che "quello è ciò che veramente sono"? Quando ci soffermiamo ad investigare, vediamo che "io sono realmente senza speranza", "io sono realmente grande", "questo è ciò che sono realmente nella mia essenza", "io sono questo" ed "io sono quello" sono tutte semplicemente convenzioni.

Nel Buddhismo si pratica in modo da armonizzare l'interiorità con l'esterno. All'interno c'è la coltivazione di gentilezza amorevole, compassione, gioia empatica ed equanimità, che viene esternata con atti di benevolenza e accortezza, con il parlare amabilmente, attraverso il servizio sociale, con serenità d'espressione ed appropriatezza nella propria condotta verso le persone con cui ci troviamo ad interagire nelle particolari situazioni. La sensibilità ci guida verso ciò che è appropriato, giusto e vero, anziché alla reazione condizionata e a false idee in merito a chi noi siamo e a come dovremmo essere percepiti.

## La bontà del cuore

del venerabile **Ajahn Sucitto**

SE LA SPIRITUALITA' RIMANE NEL CAMPO DELLE IDEE, non può suscitare quel sentimento che ci porta più in alto. Affinché l'insegnamento ottenga un risultato,- deve essere sperimentato, provato, deve essere reso reale, completamente parte della vita; avrà successo quando ci si accosta ad esso con fede e sicurezza. Per questo il Dhamma del Buddha ci chiede di entrare in contatto con l'originaria qualità di bontà che è in noi, di accostarci all'insegnamento attraverso questa immediata qualità personale, che forse spesso abbiamo trascurato. Prima di lasciarci coinvolgere dalla nozione di uno scopo da raggiungere, dovremmo riconoscere e aver fiducia nella bontà del nostro cuore, che ci farà da guida. E più ci avviciniamo con cuore buono, più esso ci farà migliorare. Senza questa qualità di elevazione, la pratica buddhista non sarebbe una pratica spirituale, sarebbe puramente una questione meccanica. Entriamo in contatto con la bontà del cuore, lasciamo che sia questa qualità a guidarci, e non il complesso sistema della propria personalità; questa non viene annullata, ma semplicemente messa da parte. E' un processo estatico: la parola 'estasi' letteralmente significa "stare fuori da", uscire dal campo della personalità. E' però un'estasi misurata, gentile, non un'esperienza folle o frenetica. E' come imparare a nuotare: prima si tasta l'acqua, la corrente, la profondità, si impara a lasciarsi andare, poi si comincia a sollevare i piedi dal fondo, e gradualmente ci si rende conto che è l'acqua stessa a sollevarci e a tenerci a galla.

Le scritture buddhiste spesso parlano delle debolezze e delle negatività in cui l'essere umano rimane impigliato, ma danno un grande risalto anche agli stati di beatitudine, gioia, diletto, felicità, calma, chiarezza e serenità, fino al punto in cui le parole sono inadeguate ad esprimere l'abbondanza di stati beati in cui può trovarsi l'essere umano. E questo arriva fino al massimo della beatitudine, rendendo impossibile ogni espressione linguistica. Se consideriamo così il cammino spirituale, saremo esaltati dalla fede e da un senso di impazienza. Ma c'è anche da vedere come esiste una via equilibrata per mettersi in contatto con questa bontà del cuore, per incoraggiarla e alimentarla fino a che sarà abbastanza grande da portarci sempre più in alto.

A questo scopo il Buddha ha insegnato un modo di procedere, chiamato l'Insegnamento Graduale, attraverso il quale istruiva e incoraggiava la gente. Comincia da una posizione che tutti possono capire, e li guida verso una razionale auto-indagine: "Pensate che questo sia bene, o è meglio quest'altro?", "Se faceste così... non sarebbe meglio?" e così via, guidandoli in avanti, ma partendo ogni volta da un punto che hanno già chiaro in mente.

Quindi per prima cosa il suo insegnamento riguarda ciò che una persona conosce come cosa buona e che fa progredire: la generosità – espressione di buon kamma. La generosità si manifesta in termini di cose materiali o in termini di cuore. La generosità è qualcosa che fa sentire bene, è espansiva, grandiosa e nobilitante, ed è un bene per sé e per gli altri. E' un sentimento buono che non si basa sul prendere, né da una situazione né da un rapporto. Va nella stessa direzione del Dhamma, cioè verso la purezza, il lasciar andare.

Con questo tipo di insegnamento una persona comincia a sintonizzarsi con un modo di vivere empatico, che capisce l'esperienza dell'altro: ciò che si fa di bene agli altri è un bene fatto anche a sé – e questa è la base della bontà del cuore. Dopo aver messo in risalto la generosità, il Buddha passa a parlare della virtù: agli ascoltatori viene chiesto di considerare ciò che non vorrebbero che capitasse a loro. E allora perché dovremmo farlo ad un'altra creatura? Di nuovo si punta sull'empatia. Ci viene poi chiesto di prendere nota della legge di

causa ed effetto. Cosa accade quando beviamo alcoolici? Come ci si sente dopo qualche ora? Che tipo di azioni siamo portati a fare in questa situazione? Che tipo di rapporto stabiliamo? Con le mie possibilità materiali e di tempo, posso fare qualcos'altro? Cos'è che mi fa sentire bene a lungo andare? La persona è incoraggiata a riflettere e in tal modo a sviluppare la sua propria saggezza.

Poi il Buddha ci porta ancora più avanti con un insegnamento già più difficile per gli esseri umani: cercare nella stimolazione sensoriale il benessere è una cosa su cui non si può fare affidamento. Addirittura certe volte non è neanche raccomandabile né sano: può essere molto degradante, farci cadere in basso. Eppure ci vuole una certa pratica di introspezione per rendersi conto che i benefici di una stimolazione sensoriale sono inferiori a quelli della generosità e della virtù.

L'insegnamento poi prosegue sulla rinuncia, cosa molto difficile da intraprendere per gli esseri umani, a qualsiasi livello, a causa del sistema in cui viviamo e dei condizionamenti che abbiamo. Il sistema sensoriale si basa su avere, trattenere e accumulare. Dobbiamo realizzare che la più alta forma di benessere viene dal dare, non dallo sfruttare tutto a proprio vantaggio. Questa realizzazione è una dei primi effetti della bontà, in cui il nostro benessere si associa all'etica e all'empatia, invece che all'impatto provocato dalle impressioni esterne sul nostro sistema nervoso. E' così che la rinuncia comincia a prendere senso.

Il Buddha ha insegnato in questo modo, cioè presentando alla gente una via sistematica di sentire le cose esteriori, riconoscendo dove si trova in se stessi il più alto grado di bontà e integrità. Poi, quando la loro mente fu nobilitata e pronta, egli insegnò le Quattro Nobili verità: l'insegnamento che porta alla fine della frustrazione, dell'alienazione, del bisogno. La quarta Verità, l'Ottuplice Sentiero, ci dà un modello di pratica spirituale che può riguardare tutti gli aspetti della nostra vita: sia la vita emotiva che psicologica, le relazioni, il modo di pensare e agire, il modo in cui lavora la mente.

Oltre al familiare Ottuplice Sentiero, talvolta il Buddha ha parlato di Decuplice Sentiero. I due fattori che si aggiungono all'Ottuplice Sentiero sono Retta Conoscenza (non la conoscenza intellettuale ma una comprensione pienamente spirituale) e Retta Liberazione – ci si sente perfettamente liberati, sollevati dalla sofferenza. Si può fare un paragone con un abile musicista; quando impara a suonare il corno, sa come trovare i tasti, come soffiare dentro di esso e produrre il suono. Ma poi la nota esce dallo strumento; è estatica, lascia completamente lo strumento. L'Ottuplice Sentiero è l'accordatura e l'esecuzione. Poi quello che sorge dall'Ottuplice Sentiero è la Retta Conoscenza e la Retta Liberazione. La stessa cosa accade con l'ottavo fattore del Sentiero, la concentrazione (samadhi), ha il potere di raccogliere insieme e dare forza agli altri fattori del Sentiero verso la conoscenza e la liberazione.

Quando si ha il Sentiero come guida bisogna seguirlo completamente. Pratico veramente la Retta Visione? Pratico il Retto Pensiero? Pratico la Retta Parola? Retta Azione? Retto Sostentamento? Pratico il Retto Sforzo? La Retta Consapevolezza? Il Retto Raccoglimento della mente? Il Buddha ha fortemente incoraggiato questa sistematica indagine su se stessi. La mia visione delle cose mi dà depressione, non mi aiuta ad elevarmi, mi dà la sensazione che la vita sia senza scopo o frustrante? Oppure la mia visione delle cose mi fa vedere che è possibile progredire, che vi è anche un buon kamma e buoni risultati nel tempo? Quest'ultima è Retta Visione. Invece di aspettarsi di aver tutto ora, chiedersi se quello che faccio ora è buono o cattivo. Che risultati avrà il mio comportamento ora e nel futuro? Se vedete che avete fatto del male, potete cominciare a correggere la situazione? Riconoscere dove si è sbagliato, cercare di

capirlo e poi iniziare a fare il bene, questo è considerato un modo giusto di procedere nel Buddhismo. Reinstaura la bontà del cuore.

Poi viene il Retto Pensiero. Il Buddha lo descrive come ciò che egli fece prima dell'illuminazione: guardare dentro la propria mente e considerare: quali pensieri portano tracce di crudeltà, quali non sono toccati dalla crudeltà? Quale modo di pensare e agire riguarda la gentilezza amorevole, quale riguarda invece il rancore e la cattiva volontà? Quale stato è teso all'afferrare e al trattenere, quale concerne invece il lasciar andare e la rinuncia? Quindi decise di identificare chiaramente i pensieri dannosi, sentirne la spiacevolezza e deliberatamente metterli da parte. Poi occuparsi del loro opposto. Non è una cosa difficile da fare e nello stesso tempo, mettendola in pratica, si ha un esempio di ciò che caratterizza il Sentiero: stabilire la bontà attraverso il discernimento.

Che cosa sostiene la Retta Parola? Oppure, considerando questo fattore nei termini di "Sentiero e Frutto", sto andando nella giusta direzione? Sto lavorando per sviluppare la Retta Parola? Se date un'occhiata alla lista di soggetti di cui il Buddha riteneva non fosse interessante occuparsene, vi accorgete che molti di questi sono proprio le cose di cui la gente ama parlare, perché fungono da morbido e tiepido cuscinetto di discontinuità tra il qui e ora della mente. Parlare di calcio, del tempo, di com'è la vita su Giove, parlare di eroi o celebrità, ecc., queste sono le cose di cui la gente ama parlare perché nascondono o formano una piacevole imbottitura tra loro e le incertezze della vita, le ferite del cuore e della mente. E calmano l'ansietà che nasce quando incontriamo gli altri, poiché siamo sempre incerti quale è il terreno comune su cui andare sicuri. Il sistema della personalità può essere disperatamente fragile e ha bisogno di cercare sicurezze, di essere accettato e di avere la sensazione di stare sulla giusta strada, ecc. E' instancabilmente avido di queste cose. E spesso è la società stessa che continua ad alimentare questo atteggiamento lanciando esche allettanti al sistema dell'ego. Possiamo andare al di là di questo?

Sono uno che capisce veramente il bisogno di un Retto Sforzo? Uno che riconosce che forse non ha realizzato i fattori del Retto Sforzo, ma che è interessato e disposto a realizzarli? E' questo lo sforzo che si richiede per portare alla luce ciò che è bene, per mantenerlo e rafforzarlo, per abbandonare ciò che è male, e proteggersi da azioni dannose: è vigore, interconnessione e impegno.

Usate l'Ottuplice Sentiero per ricordare, lasciatelo scorrere nella mente, e contemplate: ci sono naturalmente milioni di cose che uno può fare nell'arco di un giorno, ma avere queste riflessioni è molto terapeutico. Non vuol dire lasciar correre la mente, anzi fornisce un freno e ci rammenta di esercitare la bontà del cuore. Possiamo dimenticarlo quando siamo assorbiti nel fare le cose o nell'essere qualcuno; quando non facciamo che preoccuparci inutilmente di noi stessi, sentendoci preda di sensi di colpa, dell'orgoglio o dell'arroganza, oppure quando alimentiamo infatuazioni o pensieri negativi verso gli altri.

Il Sentiero va visto come un insieme, ogni elemento sostiene l'altro: per cui la propria visione o il proprio sforzo aiutano e sostengono il samadhi; la pratica della consapevolezza sostiene il modo di parlare. I fattori del Sentiero devono stare tutti sullo stesso livello, e non andare ognuno per i fatti propri. Ecco perché l'immagine del Sentiero è una Ruota. I fattori che sono nominati per primi sono necessari a sostenere quelli che vengono dopo. Consideriamo la consapevolezza, che è un processo di pura attenzione; oppure samadhi – raccoglimento, una mente calma e tranquilla: come possono il nostro pensiero e la parola sostenere queste qualità?

Il sostegno basilare è dato però dalla 'bontà del cuore', che si sviluppa con la pratica della Retta Visione e del Retto Pensiero. E' qualcosa che cominciamo a riconoscere e a condividere con gli altri. Quando veniamo in un monastero come questo, possiamo riconoscere questa bontà del cuore reciproca. Invece di guardarci con occhi critici, dovremmo cominciare a vedere: "Questo è uno dal cuore buono, questo è mio fratello (o sorella) con questa particolare caratteristica". Provate a parlare con loro in questa maniera, cercate di vedere in loro tale caratteristica, invece di "Oh, ecco quel lumacone sempre in ritardo", oppure, "Quell'incompetente...". Guardate alla bontà del cuore. Se la vedete in voi, la vedrete anche negli altri e la mente si acquieta in qualcosa che fa sentire contenti, a proprio agio, invece di essere dispersivi e brontoloni, cosa che non vi porterà alla consapevolezza o al samadhi.

Fate tutto ciò che onora e sviluppa la bontà del cuore e siatene voi stessi all'altezza. Potete cominciare col vedere più chiaramente e più da vicino la differenza tra buono e cattivo, salutare e non salutare e non più da un punto di vista astratto e giudicante. Sentite la differenza. Ciò che vi fa sentire bene è salutare; ciò che vi fa sentire amarezza, rimpianti, depressione, agitazione è nocivo. Indipendentemente da ciò che gli altri mi fanno o da quello che sta accadendo, mi sento bene o male quando provo risentimento? La prossima volta che questo capita, osservate il vostro stato d'animo e lasciate poi andare.

Il Buddha disse che aveva notato dei sentimenti di crudeltà nella mente; non ha detto: "Non so che voglia dire la crudeltà". Conoscendo la cattiva volontà, la malignità e l'avversione, sapendo che non ne proviamo gioia, possiamo più facilmente metterle da parte. Essere in grado di continuare a portare avanti tutto ciò è Retto Sforzo. Il Retto Sforzo non è confinato a un'ora alla settimana, ma va portato avanti in continuazione, per quanto semplice e banale possa sembrare, mantenendolo semplice e nella giusta direzione.

Non potete prendere scorciatoie, non potete dire: "Non voglio tener conto della Retta Visione, Retto Pensiero, Retto Sostentamento, mi basta il samadhi". Presto la vita diventa una povera cosa se considerate che il Sentiero è formato da un solo fattore. Se la pensate così, allora gran parte della vostra giornata non avrà alcuna rilevanza. Andrà a finire che ricaverete solo un breve spazio di tempo alla fine della settimana per un piccolo sforzo spirituale, perché vi siete separati dalla spiritualità e avete smesso di essere responsabili del vostro stesso modo di pensare, parlare e agire. Il pensiero, la parola e l'azione, anche se a livelli minimi, se portati avanti nel modo giusto, se tenuti consapevolmente nella mente, portano ai più alti stati di samadhi, di Conoscenza e Liberazione.

Certe volte, praticando la meditazione, perdiamo di vista questo. Forse non proviamo la voglia di parlare, agire, chiacchierare, ecc. Separiamo i fattori primari dai susseguenti elementi del Sentiero. Diventiamo sprezzanti: 'non disturbatemi'. Quando accade questo, allora la vita quotidiana è solo uno spreco di tempo, noiosa, irritante, perché non sappiamo usarla come base per la pratica.

Ho notato in me stesso gli effetti di essere disponibile e con la bontà del cuore, nelle mie azioni. Vado alle riunioni, faccio programmi, tratto un'infinità di cose a livello concettuale – cose che uno non potrebbe dire appartengano al qui e ora – ma se faccio tutto questo con la Retta Visione e col cuore buono, una volta finita quell'attività, è proprio finita del tutto dentro di me, non mi appartiene più. Ed è sempre presente il buon cuore, che mi permette di essere prontamente in contatto con la chiarezza, la pace e la felicità della mente. Quando la mente è felice e calma è facile concentrarsi. Ma se faccio le stesse cose con un atteggiamento brontolone – 'E' tutta una perdita di tempo' – allora non finisco quando il lavoro o la riunione sono finiti. La mente continua a lamentarsi di tutta quella perdita di tempo, per almeno altre

sei ore. Oppure piagnucola: 'Come posso arrivare all'illuminazione facendo queste cose!' Come se il mondo fosse predisposto in funzione del mio benessere! Se si considera la situazione penosa di molti esseri umani, senza contare le altre creature del pianeta, noi, qui, viviamo in un ambiente molto confortevole, e soprattutto qui al monastero.

La grande difficoltà per l'essere umano è il fattore essenziale della rinuncia. Tuttavia, man mano che sviluppiamo la bontà del cuore, ci accorgiamo che possiamo lasciar andare. Più ci si sente bene con se stessi, meno bisogni si hanno e allo stesso tempo non ci sono problemi a prendere, ad accettare le cose. Possiamo così rinunciare alle cose non per puritanesimo o disprezzo, ma perché è diminuito il bisogno di aggrapparsi e di assicurarsi con esse.

Ci sono vari tipi di bisogno. Uno è quello che ti fa avere un sacco di cose; un altro è voler essere qualcuno; e un altro essere privato delle cose. Questi movimenti della mente sono conosciuti come kama, bhava e vibhava. La rinuncia, che è il filo nella trama del Dhamma, può ridurre questi fattori. E allora la rinuncia diventa espressione di appagamento.

Le prime cose di cui non sentiamo impellente il bisogno sono gli oggetti dei sensi: vestiti raffinati, divertimenti e l'attività sessuale. Quando entrai al monastero non mi fu difficile abbandonare i divertimenti e le relazioni; ad ogni modo ne avevo avuto abbastanza di tutto ciò, almeno per il momento! Ma nel monastero uno deve lasciare disponibile anche il proprio tempo per la routine quotidiana e questa è una prova. Si deve rinunciare al proprio spazio e dividerlo con gli altri, rinunciando al bisogno di essere qualcosa di speciale, di avere la propria privacy e di essere lasciato in pace – anche queste sono pratiche difficili, una sfida quasi. Ma ciò che spesso la gente non sa fare è lasciar perdere le proprie opinioni e punti di vista. Questo è l'ultimo avamposto della propria personalità e ci si può aggrappare molto energicamente ad esso! Se siete vissuti con monaci e monache per un po', vi sarete resi conto che la forza di carattere che permette loro di rinunciare alle cose dei sensi, si riversa nel rimanere attaccati alle opinioni che ci si forma sulle cose!

Le persone sentono un grande senso di stabilità rimanendo aggrappati alle proprie opinioni. Nella mia pratica personale, non ho trovato difficile rinunciare alle cose, ed essere anche molto austero, ma contemporaneamente sviluppavo un atteggiamento critico verso chiunque. Non ero riuscito a lasciar andare la presunzione, quel modo di assicurarsi me stesso giudicando gli altri.

Quindi, invece di lasciarsi trascinare in discussioni su chi è nel giusto e chi sbaglia, quale è il giusto modo di meditare, ecc., è bene accantonare ogni principio di riferimento e considerare: "Come ci si sente quando si è attaccati al proprio punto di vista? Come ci si sente quando guardo un altro dalla stretta feritoia della mia visuale personale? E che cosa ottengo? Ho scoperto che avere giudizi ed opinioni sugli altri mi porta ad avere opinioni su me stesso. In effetti l'opinione che si ha degli altri è molto più tollerante di quella che si ha con se stessi. Se si danno giudizi sugli altri, so per esperienza che si danno anche su se stessi.

La mente critica è una mente giudicante: non c'è felicità, gioia, non c'è amore, non c'è fiducia. O sto cercando di appagare quel fattore mentale che puntella il mio punto di vista, vivendo all'altezza dell'opinione che ho di me, oppure cerco di avere una migliore opinione di me stesso. La meditazione allora non è una esperienza di apertura; è solo un modo di diventare o sostenere ciò che la mia mente giudicante vuole che io sia. E' una ben povera esperienza, allora!

Fino a che uno giustifica e pensa che la propria opinione sugli altri sia giusta – anche se lo è (come opinione) – cercate di sentire come è il vostro stato mentale, la presunzione che lo accompagna. Poi quando lo applicate a voi stessi, notate come "Io sono..." porta a "Non lo sarò mai..." e a "Io sono sempre...". E' una vera trappola. In effetti è una contemplazione basata sul pregiudizio e sulla valutazione che uno dà di sé, per cui, invece di aiutarci a raccoglierci sulla bontà del cuore e sui fattori del sentiero, in effetti ci concentra solo sull'idea che abbiamo di noi stessi. E' questo un atteggiamento che porta ad un processo di frammentazione.

Abbandonare un'opinione è come abbandonare qualsiasi altra cosa; si inizia sapendo che c'è, e considerando come ci si sente con essa. Da una parte si continua a rimanere in contatto con la bontà del cuore, con la gentilezza e la generosità; dall'altra ci si rende conto dei giudizi, della critica e della formazione di opinioni. Considerate ciò che è meglio. Prendetevi il tempo per farlo, invece di sopprimere l'opinione oppure giustificarla o pensare che sia irrilevante per la propria pratica. Sembra che le opinioni riguardino gli altri, ma in effetti creano l'ambiente in cui dovrà vivere il cuore.

La rinuncia inoltre stabilizza e calma la mente. Chiedetevi: la mia mente è stabile e piena di fiducia in sé? Oppure è agitata, va di qua e di là, nervosa e poi depressa? Come si raggiunge la stabilità del cuore e della mente? Forse bisognerebbe lasciar perdere un sacco di 'se', 'e', 'forse', 'soltanto', 'dovrebbe', 'potrebbe', ecc.? Solo quando vi è indipendenza e fiducia in se stessi, avremo la calma.

Non vi sembra eccessivamente dannoso avere una mente che si posa su tutto ciò che la circonda, che specula e si diverte, eppure dobbiamo chiederci il perché è così agitata. Se tenete corda alla mente che si agita sempre, quando poi vi sedete, quella continua ad agitarsi. Continuerà a ribattere sulle stesse cose, a vagabondare, a ricordare, a preoccuparsi, infaticabile, agitata, fantasticando, irritandosi forse anche un po' con sé, poi cercando di fare qualcos'altro, di meditare... no, così non va e allora di nuovo a fantasticare, a irritarsi, a farsi un'idea di se stessi... La mente, la cui energia non è stata protetta in modo efficace e che non è raccolta è come una mosca nel riquadro di una finestra. Continua a ronzare ma non esce, né può stare dove è ora. Non è affatto in contatto con la bontà del cuore.

Quindi per un vero benessere, dobbiamo abbandonare le speculazioni, le scelte, i voli mentali. Se possiamo accantonare le cose con un cuore buono, poi possiamo dimorare in questo buon cuore. La capacità di pensare della mente può allora essere diretta e usata per stare in contatto con l'oggetto della meditazione.

Alcune volte possiamo provare una vera incapacità a meditare. Tuttavia non è bene dare peso a questo pensiero. La meditazione comporta per prima cosa allontanare l'attività mentale da ciò che non è utile alla concentrazione; e questo darà l'apertura e l'energia necessarie a focalizzare e a sostenere la mente sull'oggetto di meditazione. Allora vediamo che cos'è il Retto Pensiero. "Ogni buona azione, o ogni buon pensiero che ho nella mente vanno nella direzione del giusto Sentiero". Questo è un pensiero corretto: ci porta verso una gioia motivata e poi ad una senso di agio e appagamento. "Il gesto di pelare la carota con un cuore attento mi aiuterà a meditare". "Il fatto di aver perdonato qualcuno o di essere stato magnanimo, mi darà calma e agio". E' questa bontà del cuore che ci dà la forza, la perseveranza e la fiducia di aderire al Sentiero man mano che si snoda davanti a noi.

---

*Questo discorso costituisce il primo capitolo da un libro di insegnamenti di Ajahn Sucitto, intitolato "Kalyana", attualmente in traduzione dall'inglese.*

---

## II Dhamma va ad Occidente

del venerabile **Ajahn Chah**

(Seattle, USA, 1979: conversazione con un ex-monaco)

DOMANDA: Un mio amico andò a praticare con un maestro Zen, e gli chiese: "Quando il Buddha sedeva sotto l'albero della Bodhi, che faceva?". Il maestro Zen rispose: "Praticava lo zazen!" e il mio amico: "Non ci credo!". Il maestro Zen gli chiese: "Che vuol dire, non ci credi?" e il mio amico rispose: "Ho posto la stessa domanda a Goenka, e lui mi ha detto 'Quando il Buddha sedeva sotto l'albero della Bodhi, stava praticando la vipassana' e così ognuno dice che il Buddha stava praticando qualunque cosa egli stesso stesso pratici".

AJAHN CHAH: Quando il Buddha sedeva all'aperto, sedeva sotto l'albero della Bodhi. Non è così? Quando sedeva sotto qualche altro albero, sedeva sotto l'albero della Bodhi. Non c'è niente di sbagliato in quelle spiegazioni. "Bodhi" significa il Buddha stesso, colui che sa. Va benissimo dire "Sedere sotto l'albero della Bodhi", ma ci sono molti uccelli che stanno su quell'albero, e molte persone sono sedute là vicino. Ma sono tutti molto lontani da una simile conoscenza, da tale verità. Sì, possiamo dire "Sedere sotto l'albero della Bodhi"; le scimmie giocano fra i rami, e le persone vi si siedono vicino, ma questo non significa che abbiano una comprensione profonda. Quelli che comprendono più in profondità si rendono conto che il vero significato dell' "albero della Bodhi" è il Dhamma assoluto.

In questo senso, è certamente un bene per noi provare a sedere vicino all'albero della Bodhi. Così potremo diventare dei Buddha. Ma non c'è bisogno di discutere con gli altri su questo argomento. Quando qualcuno dice che il Buddha stava praticando una certa cosa sotto l'albero della Bodhi e un altro lo contesta, noi non dobbiamo farci coinvolgere. Dovremmo considerare tutto questo dal punto di vista del significato ultimo, cioè capire la verità. Vi è anche l'idea convenzionale di "Albero della Bodhi", che è ciò di cui parla la maggior parte della gente, ma quando ci sono due specie di albero della Bodhi, le persone finiscono per litigare e avere le discussioni più accese, e infine, non c'è alcun albero della Bodhi.

Si parla del *paramathadhamma*, il livello della verità ultima. In questo caso, possiamo anche provare a stare sotto l'albero della Bodhi. E' una cosa buona, così saremo dei Buddha. Non è qualcosa su cui litigare. Quando qualcuno dice che il Buddha sotto l'albero della Bodhi stava praticando un certo tipo di meditazione, e qualcun altro dice che non è esatto, non abbiamo bisogno di farci coinvolgere. Noi aspiriamo al *paramathadhamma*, che significa dimorare nella completa consapevolezza. Questa verità ultima pervade tutto. Non vi preoccupate se il Buddha sedeva sotto l'albero della Bodhi o stava facendo altre pratiche in altre posture. È solo l'analisi intellettuale che le persone hanno sviluppato. Uno ha una propria visione della questione, e un altro ne ha una idea differente, non c'è bisogno di farsi coinvolgere in discussioni su questo argomento.

Dove è che il Buddha è entrato nel *Nibbana*? *Nibbana* significa "estinzione senza alcun residuo". Finito. L'essere estinti deriva dalla conoscenza, conoscenza delle cose così come sono veramente. Questo è il modo in cui le cose giungono a compimento, e questo è il *paramathadhamma*. Ci sono delle spiegazioni diverse secondo i livelli della convenzione e della

liberazione, che sono entrambi vere, ma le loro verità sono diverse. Ad esempio, diciamo che tu sei una persona. Ma il Buddha direbbe : "Non è così. Non c'è nulla che si possa chiamare 'persona'". Così dobbiamo riassumere i diversi modi di parlare e spiegare in termini di convenzione e liberazione .

Possiamo spiegarlo così: prima eri un bambino, e ora sei cresciuto. Sei una persona nuova, o sei la stessa persona di prima? Se sei lo stesso di prima, come è potuto accadere che tu sia diventato adulto? Se sei una nuova persona, da dove sei venuto? Ma parlare di una persona vecchia o di una persona nuova, non tocca veramente il nocciolo della questione. Questo problema illustra chiaramente le limitazioni del linguaggio e della comprensione convenzionali. Se c'è qualcosa che è detto 'grande', ci sarà anche qualcosa di 'piccolo'. Se c'è il 'piccolo', ci sarà anche il 'grande'. Noi possiamo parlare di piccolo e grande, giovane e vecchio, ma in realtà non c'è niente che sia veramente tale, in qualsivoglia senso assoluto. Non possiamo dire veramente che qualcuno o qualcosa è grande. Il saggio non accetta queste definizioni e non le riconosce come reali, ma quando le persone ordinarie sentono una tale affermazione, che il 'grande' e il 'piccolo' non sono propriamente veri, sono confuse, perché sono attaccate ai concetti di 'grande' e 'piccolo'.

Piantate un alberello e guardatelo crescere. Dopo un anno è alto un metro. Dopo un altro anno è due metri. E' lo stesso albero? O è un albero diverso? Se è lo stesso albero, come è cresciuto? E se è diverso, come è venuto dall'albero più piccolo che c'era prima? Dalla prospettiva di una persona che è illuminata nel Dhamma e vede correttamente, non c'è nessun albero nuovo o vecchio, né piccolo, né grande. Uno guarda l'albero, e pensa che sia alto. Un altro lo guarda, e pensa che non sia poi così alto. Ma non c'è alcun 'alto' che esista di per sé. Non si può dire che qualcuno è grande o piccolo, che qualcuno è cresciuto e qualcun altro è giovane. Le cose finiscono qui, e anche i problemi allo stesso tempo finiscono. Non abbiamo bisogno di restare invischiati a queste distinzioni convenzionali, e non avremo dubbi sulla pratica.

Ho sentito di persone che venerano le loro divinità sacrificando animali. Uccidono anatre, polli e mucche per offrirli ai loro dei, pensando che questo faccia loro piacere. Questa è errata comprensione. Pensano di stare accumulando meriti, invece è esattamente l'opposto, stanno in effetti accumulando una gran quantità di cattivo *kamma*. Uno che esamina realmente la questione, non la penserà più così. Ve ne siete accorti, ci avete fatto caso? Ho paura che la gente in Thailandia stia diventando così. Non sta applicando la vera investigazione...

D: Cioè la *vimamsa*?

AJAHN CHAH: Significa capire cause e risultati.

D: E poi gli insegnamenti parlano di *chanda*, la soddisfazione; *viriya*, lo sforzo, l'applicazione di energia; *citta*... (i quattro *iddhipada*, le "basi per l'ottenimento").

AJAHN CHAH: Quando c'è soddisfazione, è associata con qualcosa che è corretto? Lo sforzo è corretto? *Vimamsa* deve essere presente con questi altri fattori.

D: *Citta* e *vimamsa* sono diverse?

AJAHN CHAH: *Vimamsa* è investigazione. Significa abilità, o saggezza. È un fattore mentale. Possiamo dire che *chanda* è mente, *virīya* è mente, *citta* è mente, *vimamsa* è mente. Sono tutti aspetti della mente, e possono tutti essere riassunti come "mente", ma qui in questo caso sono distinti con lo scopo di evidenziare questi diversi fattori mentali. Se c'è soddisfazione, potremmo non sapere se sia giusta o meno. Se c'è sforzo, non sappiamo se sia giusto o no. E ciò che chiamiamo "mente", è la vera mente? Ci deve essere *vimamsa* per distinguere tutte queste cose. Investigando gli altri fattori con saggio discernimento, la nostra pratica gradualmente migliora, e noi possiamo comprendere il Dhamma.

Ma il Dhamma di per sé non porta grandi benefici, se non pratichiamo la meditazione. Non capiremo veramente di che cosa si tratta. Questi fattori sono sempre presenti nella mente di un vero praticante. Quindi, anche se dovesse andare fuori strada, sarà consapevole di ciò e sarà in grado di correggersi. In questo modo, il sentiero della sua pratica è senza interruzioni.

Le persone potrebbero guardarvi e pensare che il vostro stile di vita, il vostro interesse nel Dhamma non hanno senso. Altri potrebbero dire che se volete praticare il Dhamma dovrete prendere i voti. Farsi o non farsi monaci non è il punto focale. È il modo in cui praticate. Così come è stato detto, ognuno dovrebbe essere il testimone di sé stesso. Non prendete gli altri come testimoni. Questo significa imparare ad aver fiducia in voi stessi. Allora non c'è nessuna perdita. La gente può persino pensare che voi siate pazzi, ma non fateci caso. Essi non sanno nulla del Dhamma.

Le parole degli altri non possono misurare la vostra pratica. E voi non comprenderete il Dhamma grazie a quello che vi dicono gli altri. Voglio dire, il vero Dhamma. Gli insegnamenti che gli altri vi possono dare sono per mostrarvi il cammino, ma non costituiscono una vera conoscenza. Quando le persone incontrano il Dhamma, lo realizzano proprio dentro di sé. A riguardo il Buddha ha detto: "Il *Tathagata* è solamente uno che indica la via". Quando qualcuno prende i voti, io dico: "La nostra responsabilità finisce qui: gli *acariya* che dovevano recitare hanno recitato i loro canti. Io ti ho dato i precetti e i voti per l'ordinazione. Il nostro lavoro finisce qui. Il resto sta a te, pratica correttamente."

Gli insegnamenti possono essere dei più profondi, ma coloro che ascoltano potrebbero non capire. Ma non vi preoccupate. Non siate perplessi sulla profondità o sulla mancanza di profondità. Semplicemente praticate con tutto il cuore, e potrete arrivare alla vera comprensione. Ciò vi condurrà proprio nello stesso luogo di cui parlano. Non basatevi sulle percezioni della gente ordinaria. Avete sentito la storia dei ciechi e dell'elefante? È un buon esempio.

Supponete che ci sia un elefante, e un gruppo di ciechi cerca di descriverlo. Uno ne tocca una zampa, e dice che l'elefante è come una colonna. Un altro ne tocca un orecchio, e dice che assomiglia a un ventaglio. Un altro ancora tocca la coda, e dice "no, non è un ventaglio, assomiglia piuttosto a una scopa". Un altro ne tocca la spalla, e dice che è un'altra cosa ancora, del tutto diversa da quello che dicono gli altri.

È così, non c'è soluzione, non c'è fine. Ogni persona cieca tocca una parte dell'elefante, e si fa un'idea completamente diversa di cosa sia. Ma si tratta sempre dello stesso elefante. E nella pratica, è proprio così. Con poca comprensione ed esperienza, avrete delle idee limitate. Potete

passare da un maestro all'altro, cercando spiegazioni ed istruzioni, cercando di capire se i loro insegnamenti sono corretti o scorretti e come questi insegnamenti siano reciprocamente compatibili. Alcuni monaci sono continuamente in viaggio da un maestro all'altro, con la loro ciotola e l'ombrello. Cercano di giudicare e misurare, così quando si siedono per meditare, sono costantemente confusi su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. "Questo maestro ha detto così, ma l'altro maestro ha detto colà.... Uno insegna in un modo, ma i metodi dell'altro sono diversi. Non sembrano accordarsi..." Questo può portare una gran quantità di dubbi.

Potreste sentir dire che alcuni maestri sono veramente validi, e così andreste a ricevere gli insegnamenti di maestri thailandesi, maestri Zen, e altri. Mi sembra che abbiate probabilmente avuto già abbastanza insegnamenti, ma la tendenza è quella di voler sentire sempre di più, di confrontare, per finire di nuovo immersi nei dubbi. E ogni maestro che viene dopo, accrescerà ancora di più la vostra confusione. C'è una storia di un ricercatore errante dei tempi del Buddha, che era in questa situazione. Andava da un maestro all'altro, ascoltando le diverse spiegazioni e imparando i loro metodi. Cercava di imparare la meditazione, ma questo non faceva che accrescere la sua perplessità. I suoi viaggi alla fine lo portarono al maestro Gotama, e descrisse al Buddha la sua situazione.

Il Buddha gli disse: "Il tuo comportamento non farà cessare dubbi e confusione. Ora lascia andare il passato, qualunque cosa tu abbia o non abbia fatto, che fosse giusta o sbagliata, liberatene adesso. Il futuro non è ancora arrivato. Non speculare in nessun modo su di esso, chiedendoti cosa succederà. Lascia andare tutte queste idee disturbanti. Sono solamente idee. Lascia andare il passato e il futuro, guarda al presente, e conoscerai il Dhamma. Potresti conoscere le parole dei vari maestri, ma ancora non conosci la tua stessa mente. Il momento presente è vuoto, osserva solamente il sorgere e il cessare dei *sankhara*. Osserva come siano impermanenti, insoddisfacenti, e privi di un sé. Osserva che sono effettivamente così. E allora non ti preoccuperai del passato o del futuro. Capirai chiaramente che il passato è passato e il futuro non è ancora arrivato. Contemplando il presente, ti accorgerai che il presente è il risultato del passato, e i risultati delle azioni passate si vedono nel presente.

Il futuro non è ancora arrivato, qualunque cosa avverrà nel futuro, sorgerà e svanirà nel futuro, non c'è alcun motivo di preoccuparsene ora, poiché non è ancora accaduta. Quindi, contempla il presente. Il presente è la causa del futuro. Se vuoi un buon futuro, fai il bene nel presente, aumentando la tua consapevolezza di ciò che fai nel presente. Il futuro è il risultato di questo. Il passato è la causa, e il futuro è il risultato del presente.

Conoscendo il presente, si conosce il passato e il futuro. Allora possiamo lasciare andare il passato e il futuro, sapendo che sono concentrati nel momento presente."

Comprendendo ciò, il ricercatore errante si convinse a praticare come lo consigliava il Buddha, riconducendo ogni cosa all'origine. Vedendo sempre più chiaramente, raggiunse molti tipi di conoscenza, vedendo l'ordine naturale delle cose con la sua stessa saggezza. I suoi dubbi ebbero fine. Lasciò da parte il passato e il futuro, e ogni cosa divenne evidente nel presente. Questo era *eko dhammo*, il Dhamma unico. Non era più necessario per lui trasportare la sua ciotola per le elemosine attraverso montagne e foreste, alla ricerca della comprensione. Se andava da qualche parte, ci andava naturalmente, non spinto dal desiderio di qualcosa. Se stava fermo, stava in modo naturale, non spinto dal desiderio.

Praticando in quel modo, divenne libero dal desiderio. Non c'era nulla da aggiungere o da togliere alla sua pratica. Dimorava nella pace, senza ansia per il passato o per il futuro. Questa era la via che aveva insegnato il Buddha.

Ma questa non è solo una storia accaduta molto tempo fa. Anche noi oggi possiamo realizzare tutto questo, se pratichiamo correttamente. Possiamo conoscere il passato e il futuro, perché sono racchiusi proprio qui, nel momento presente. Se osserviamo il passato, non saremo in grado di capire, perché non è là che risiede la verità. Se osserviamo il futuro, non saremo in grado di capire. La verità esiste qui, nel presente.

Il Buddha ha detto: "Io sono giunto da solo all'illuminazione, con i miei stessi sforzi, senza alcun maestro". Avete mai letto questa storia? Un adepto di un'altra setta gli chiese: "Chi è il tuo maestro?". E il Buddha rispose: "Io non ho alcun maestro, ho raggiunto da solo l'illuminazione". Ma quell'uomo scosse la testa e se ne andò. Pensò che il Buddha stesse inventando una storia, e non era assolutamente interessato a ciò che diceva. Quel viandante pensava che non fosse possibile ottenere alcunché senza un maestro o una guida.

Succede così: voi studiate con un maestro spirituale, e lui vi dice di lasciare andare avidità e rabbia. Vi spiega che sono dannose, e che avete bisogno di liberarvene. Così voi praticate, e alla fine ci riuscite. Ma l'esservi liberati da avidità e rabbia non è accaduto solo perché il maestro ve lo ha spiegato; voi stessi avete dovuto effettivamente impegnarvi e metterlo in pratica. Attraverso la pratica, voi imparate qualcosa per voi stessi. Vedete l'avidità che è nella vostra mente, e la lasciate andare. Vedete la rabbia nella vostra mente, e la lasciate andare. Il maestro non vi libera al vostro posto da esse, lui vi dice di liberarvene, ma voi non ve ne liberate solo perché lui ve ne parla. Voi stessi praticate e realizzate tutto questo. Voi stessi capite queste cose, per voi stessi.

È come se il Buddha vi prendesse e vi portasse all'inizio del sentiero, e vi dicesse: "Questo è il cammino. Percorri lo." Ma lui non vi aiuta a camminare. Dovete farlo da soli. Quando percorrete il sentiero, e praticate il Dhamma, voi incontrate il vero Dhamma, che è al di là di qualunque cosa vi possa venir spiegata da chicchessia. Quindi, ognuno si illumina con i propri sforzi, comprendendo passato, futuro e presente, comprendendo cause e risultati. Così si pone fine al dubbio.

Parliamo di lasciar andare, di sviluppare, rinunciare e coltivare. Tuttavia quando si realizza il frutto della pratica, non c'è niente altro da aggiungere né togliere. Il Buddha ha insegnato che questo è il punto a cui vogliamo arrivare, ma le persone non si vogliono fermare a qui. I loro dubbi ed i loro attaccamenti li tengono in movimento, li tengono confusi e impediscono loro di fermarsi. E così, quando uno è arrivato, mentre gli altri sono da un'altra parte, questi ultimi non saranno in grado di comprendere minimamente quello che dice. Potranno capire le sue parole a livello intellettuale, ma questa non è vera comprensione o conoscenza della verità. Di solito, quando parliamo della pratica, parliamo di entrare e lasciare, accrescere (le cose positive) e rimuovere (le cose negative). Ma il risultato finale è che si finisce di avere a che fare con tutte queste cose. C'è il *sekha puggala*, la persona che ha bisogno di esercitarsi in questo, e c'è l'*asekha puggala*, la persona che non ha più bisogno di esercitarsi in nulla. E stiamo parlando della mente: quando la mente ha raggiunto questo livello (di piena realizzazione), con c'è più nulla da praticare. Perché? Perché quella persona non ha più bisogno

di alcun metodo convenzionale di insegnamento e pratica. Si parla di qualcuno che si è liberato degli impedimenti.

La persona *sekha* deve esercitarsi, praticando i vari gradini del sentiero, dall'inizio, fino al livello più alto. Quando ha portato a termine questo percorso, viene chiamata *asekha*, che significa che non ha più bisogno di esercizio, perché è tutto finito. Le cose in cui esercitarsi sono finite. I dubbi sono finiti. Non ci sono qualità da sviluppare. Non ci sono impedimenti da rimuovere. Queste persone vivono nella pace. Qualunque cosa, il bene e il male non li toccano, essi sono stabili, indipendentemente da ciò che capita loro. Stiamo parlando della mente vuota. Adesso sarete veramente confusi!

Non comprendete assolutamente questa cosa. "Se la mia mente è vuota, come posso camminare?". Proprio perché la mente è vuota. "Se la mente è vuota, come posso mangiare? Avrò desiderio di mangiare, se la mia mente è vuota?". Non c'è molto beneficio a parlare del vuoto in questi termini, quando la gente non ha praticato nel modo giusto. Non sarò in grado di capire.

Quelli che usano queste parole, hanno cercato di darci delle indicazioni che possano guidarci verso la comprensione della verità. Ad esempio, questi *sankhara* che siamo andati accumulando e che abbiamo portato con noi dal momento della nostra nascita fino ad ora - il Buddha ha detto che in verità non sono il nostro sé, non sono nostri, non ci appartengono. Perché ha detto una cosa del genere? Non c'è altro modo di esprimere la verità. Ha parlato così per le persone che hanno discernimento, cosicché possano raggiungere la saggezza. Questa è una cosa che dobbiamo contemplare con attenzione.

Alcuni sentiranno le parole: "Niente è mio" e avranno l'idea di buttare via tutti i loro averi. Con una comprensione solo superficiale, le persone discuteranno del significato di queste parole, e su come metterle in pratica. "Questo non è il mio sé" non significa che dovete mettere fine alla vostra vita o buttare via le vostre cose. Significa che dovete rinunciare all'attaccamento. C'è il livello della realtà convenzionale e il livello della realtà ultima. Supposizione e liberazione. Al livello convenzionale, ci sono il signor A, il signor B il signor M, il signor N e così via. Usiamo queste convenzioni per convenienza, per comunicare nella realtà quotidiana. Il Buddha non ha insegnato che non dovremmo usare queste cose, ma che non ci dovremmo attaccare a esse. Dovremmo renderci conto che sono vuote.

È difficile parlarne.

Dobbiamo far affidamento sulla pratica e comprendere attraverso la pratica. Se volete avere la conoscenza e la comprensione con lo studio, o chiedendo agli altri, non comprenderete realmente la verità. È qualcosa che dovete vedere e conoscere da voi stessi, attraverso la pratica. Rivolgetevi all'interno, per conoscere dentro di voi. Non rivolgetevi sempre all'esterno. Ma quando si parla di pratica, le persone diventano polemiche. Le loro menti sono pronte alla discussione, perché hanno imparato questo o quell'altro approccio alla pratica, e hanno un attaccamento a ciò che hanno imparato. Non hanno compreso la verità attraverso la pratica.

Avete notato i thailandesi che abbiamo incontrato l'altro giorno? Hanno fatto delle domande irrilevanti, come: "Perché mangiate dalla vostra ciotola delle elemosine?". Ho visto come erano

lontani dal Dhamma. Hanno avuto una istruzione moderna, così io non potevo dire molto. Ma ho lasciato il monaco americano a parlare con loro. Forse desideravano ascoltarlo. I thailandesi di oggi non sono molto interessati al Dhamma, e non lo capiscono. Perché dico questo? Se qualcuno non ha studiato una cosa, è ignorante di quella cosa. Loro hanno studiato altro, ma sono ignoranti del Dhamma. Io ammetto di essere ignorante delle cose che loro hanno imparato. Il monaco occidentale ha studiato il Dhamma, così può dire loro qualcosa in proposito.

Tra i thailandesi, oggi, c'è sempre meno interesse nelle ordinazioni, nello studio, nella pratica. Non so perché. Forse perché sono impegnati con il lavoro, perché il paese si sta sviluppando materialmente, o per qualunque altra ragione ci possa essere. Non lo so.

Nel passato, quando si prendevano i voti, si rimaneva almeno per qualche anno, quattro o cinque ritiri delle piogge. Adesso, restano una settimana o due. Alcuni addirittura prendono i voti al mattino e si smonacano la sera stessa. Così vanno le cose al giorno d'oggi. La gente dice cose come quelle che un amico mi ha detto: "Se tutti prendessero i voti come vorresti tu, per almeno qualche ritiro delle piogge, non ci sarebbe progresso nel mondo. Le famiglie non crescerebbero. Nessuno costruirebbe nulla."

Io gli ho risposto: "Tu pensi come un lombrico. Un lombrico vive nella terra, e mangia la terra. Mangia e mangia, comincia a preoccuparsi che non ci sarà più sporcizia da mangiare. È circondato dalla sporcizia, e la terra è tutto intorno a lui, ma lui si preoccupa di rimanere senza".

Questo è pensare da lombrichi. La gente si preoccupa del progresso del mondo, che il mondo finisca. Questa è una visione da lombrichi. Non sono lombrichi, ma ragionano come i lombrichi. Questa è mancata comprensione del regno animale, è vera ignoranza.

C'è una storia che racconto spesso, di una tartaruga e di un serpente. La foresta era in fiamme, e entrambi cercavano di scappare. La tartaruga si stava incamminando, quando vide strisciare il serpente accanto a lei, e si impietosì. Per quale motivo? Il serpente non aveva zampe. La tartaruga pensò che non potesse scappare dal fuoco, e lo voleva aiutare. Ma con l'avvicinarsi dell'incendio, il serpente scappò velocemente, mentre la tartaruga, anche con le sue quattro zampe, non ce la fece e morì.

Quella era l'ignoranza della tartaruga. Pensava che se si hanno le zampe ci si può muovere. E se non si hanno le zampe, non si può andare da nessuna parte. E così, era preoccupata che il serpente potesse morire perché non aveva le zampe. Ma il serpente non era per niente preoccupato, poiché sapeva che avrebbe potuto fuggire il pericolo facilmente.

Questo è un modo di parlare alle persone con le idee confuse. Proveranno pena per voi, se non siete come loro e non avete le loro idee e conoscenze. Ma chi è ignorante? Io stesso sono ignorante, a mio modo. Ci sono cose di cui non conosco nulla, e riguardo ad esse sono ignorante.

Trovarsi in situazioni diverse, può essere fonte di tranquillità. Io però non avevo capito quanto insensato fossi e quanto mi sbagliassi. Ogni volta che qualcosa disturbava la mia mente,

cercavo di correre lontano, di scappare. Ciò che facevo, invece, era fuggire la pace. Stavo continuamente scappando lontano dalla pace. Non volevo vedere questa o conoscere quell'altra, non volevo pensare a certe cose o avere esperienza di altre. Non mi rendevo conto che questi erano ostacoli. Pensavo solo di aver bisogno di ritirarmi e di stare lontano dalle persone e dalle situazioni, cosicché non avrei avuto contatto con niente che mi disturbasse e non avrei udito alcun discorso spiacevole. Più riuscivo ad allontanarmi, meglio era.

Dopo molti anni, fui costretto, dall'ordine naturale delle cose, a cambiare atteggiamento. Essendo monaco da un po' di tempo, finii con l'aver sempre più discepoli e sempre più persone che mi cercavano. La vita e la pratica nella foresta attraevano sempre più persone, e così, mentre il numero di discepoli cresceva, io fui costretto a cominciare ad affrontare le cose. Non potevo più scappare. Le mie orecchie dovevano udire, i miei occhi vedere. E fu allora, come Ajahn, che cominciai ad avere più conoscenza, che mi portò molta saggezza, e molta capacità di lasciar andare. Accadevano moltissime cose di tutti i tipi, e io imparai a non attaccarmi, imparai a lasciar andare continuamente, e questo mi rese molto più abile di prima.

Quando sopraggiungeva la sofferenza, andava tutto bene. Non aggiungevo altra sofferenza cercando di scappare. Prima, nella mia meditazione, desideravo solo la tranquillità. Pensavo che l'ambiente esterno fosse utile solo quando mi aiutasse a raggiungere la tranquillità. Non immaginavo che avere la retta visione fosse la causa della tranquillità.

Ho detto spesso che ci sono due tipi di tranquillità. I saggi le hanno divise in pace attraverso la saggezza e pace attraverso samatha. Nella pace attraverso samatha, l'occhio deve stare lontano dalle visioni, l'orecchio dai suoni, il naso dagli odori, e così via. Così, senza sentire, senza sapere, ecc, uno può diventare tranquillo. Questo tipo di pace può andare bene, a suo modo. Ha qualche valore? Sì, ma non è il massimo. Ha vita breve. Non ha un fondamento affidabile. Quando i sensi incontrano oggetti spiacevoli, questo tipo di pace cambia, perché non vuole che cose spiacevoli siano presenti. E così la mente è continuamente in lotta con questi oggetti, e non nasce alcuna saggezza, perché la persona sente sempre che non è in pace, a causa di quei fattori esterni.

D'altra parte, se decidete di non scappare, ma di guardare direttamente le cose, vi rendete conto che la mancanza di tranquillità non è dovuta a oggetti o situazioni esterne ma accade a causa della cattiva comprensione. Insegno spesso questo ai miei discepoli. Dico loro: "Quando siete seriamente intenzionati a trovare la tranquillità nella vostra meditazione, potete cercare il posto più tranquillo e remoto, dove non verrete a contatto con il benché minimo suono o visione, dove non c'è assolutamente nulla che vi disturbi. In quei luoghi, la mente si calma perché non c'è nulla a provocarla. E quando avete questa esperienza, esaminate la mente per vedere quanta forza ha quando uscite da quel luogo, e ricominciate ad avere esperienza del contatto sensoriale, osservate come diventate compiaciuti o dispiaciuti, provate appagamento o repulsione, e come la mente si turba. E capirete che questo tipo di tranquillità non è reale.

Qualunque cosa accada nel vostro campo di esperienza, è semplicemente ciò che è. Quando qualcosa da piacere, decidiamo che è buona, e quando qualcosa da dispiacere, diciamo che non è buona. Questa è solo la nostra mente discriminante, che da dei significati agli oggetti esterni. Comprendendo ciò, avremo una base per investigare queste cose e vederle così come sono veramente. Quando c'è tranquillità nella meditazione, non c'è bisogno di pensare molto.

Questa sensibilità ha una certa capacità di conoscere, che ha origine nella mente tranquilla. Questo non è pensare, è *dhammavicaya*, il fattore di investigare il Dhamma.

Questo genere di tranquillità non viene disturbato dall'esperienza e dal contatto sensoriale. E sorge la domanda: se questa è tranquillità, perché esistono ancora dei processi mentali che continuano? C'è qualcosa che accade dentro la tranquillità, non è qualcosa che accade nel modo comune, reattivo, in cui rendiamo qualcosa più grande di quanto non sia in realtà. Quando qualcosa accade nella tranquillità, la mente la riconosce con estrema chiarezza. Nasce la saggezza, e la mente può contemplare ancora più chiaramente. Noi vediamo esattamente come accadono le cose; quando conosciamo la loro natura, la tranquillità pervade tutto. Quando gli occhi vedono forme, e le orecchie odono suoni, noi riconosciamo immagini e suoni per quello che sono. In questa seconda forma di tranquillità, quando gli occhi vedono le forme, la mente è in pace. Quando le orecchie odono i suoni, la mente è in pace, non è turbata. Di qualunque cosa noi facciamo esperienza, la mente non ne viene scossa.

Da dove ci arriva questo genere di tranquillità? Viene dall'altro tipo di tranquillità, dalla *samatha* ignorante. La prima causa l'insorgere della seconda. È insegnato che la saggezza viene dalla tranquillità. La conoscenza viene dalla non conoscenza; la mente conosce da quello stato di non conoscenza, dall'imparare a investigare quello stato. Ci saranno sia tranquillità che saggezza. E allora, ovunque noi siamo e qualunque cosa stiamo facendo, vediamo la realtà delle cose. Sappiamo che il sorgere e il cessare dell'esperienza nella mente è proprio così. Non c'è niente altro da fare, niente da correggere o da risolvere. Non c'è ulteriore ragionamento, non c'è alcun posto in cui andare, nessuna via di fuga. Possiamo solo scappare attraverso la saggezza, conoscendo le cose così come sono, e passare oltre.

Nel passato, quando fondai Wat Pah Pong e la gente cominciava a venire per visitarmi, alcuni discepoli dicevano: "Luang Por sta sempre a fare amicizia con la gente. Non è più un buon posto per restare". Ma non era che io andassi a cercare la gente. Avevamo fondato un monastero, e le persone venivano per fare onore al nostro stile di vita. Non potevo negare ciò che dicevano, ma in realtà io stesso stavo guadagnando molto in saggezza, e venivo a conoscenza di un sacco di cose. Ma i discepoli non ne avevano idea. Si limitavano a guardarmi e a pensare che la mia pratica stesse degenerando. C'erano molto andirivieni e disturbo. Non avevo modo di convincerli del contrario, ma col passar del tempo, superai molti ostacoli, e infine giunsi alla conclusione che la vera tranquillità nasce dalla retta visione. Se non la abbiamo, allora non farà differenza il luogo in cui siamo, non saremo in pace e la saggezza non sorgerà.

La gente prova a praticare qui (in America). Io non critico nessuno, ma da ciò che posso vedere, *sila* non è molto ben sviluppata. Beh, questa è una convenzione. Potete cominciare prima a praticare *samadhi*. È come camminare e trovarsi davanti un bastone. Uno lo può raccogliere prendendolo da entrambe le estremità, un altro lo può prendere da una sola, ma è sempre lo stesso pezzo di legno, e prendendolo da entrambe le parti, lo si può spostare. Quando c'è un po' di calma che deriva dalla pratica di *samadhi*, allora la mente sarà in grado di vedere le cose con chiarezza e acquistare saggezza, e vedere il danno che deriva da alcuni comportamenti. La persona sarà cauta e contenuta. Potete spostare il tronco prendendolo dalle estremità, ma la cosa importante è che siate fermamente determinati nella pratica. Se cominciate con *sila*, questo contenimento vi porterà la calma. Se cominciate con *samadhi*,

porterà saggezza. Quando c'è saggezza, aiuta a sviluppare maggiormente *samadhi*. E *samadhi* porta a perfezionare *sila*. Sono sinonimi, e si sviluppano insieme. In conclusione, il risultato finale è che sono due aspetti della stessa cosa, sono indivisibili.

Non possiamo distinguere *samadhi* e classificarla separatamente. Non possiamo incasellare la saggezza come qualcosa di separato. Inizialmente le distinguiamo. Ci sono i due livelli: convenzionale e della liberazione. Al livello della liberazione, non ci attacchiamo al bene e al male. Usando convenzioni, distinguiamo buono e cattivo, e aspetti diversi della pratica. È necessario farlo, ma non è ancora il livello supremo. Se comprendiamo l'uso delle convenzioni, possiamo comprendere la liberazione. Quindi possiamo capire i modi in cui termini diversi vengono usati per condurre le persone alla stessa cosa.

E così, in quei giorni imparai a ad avere a che fare con le persone, e con ogni tipo di situazione. Venendo a contatto con tutte quelle cose, doveti rendere stabile la mia mente. Basandomi sulla saggezza, fui in grado di vedere chiaramente, senza venire turbato da ciò con cui venivo a contatto. Qualunque cosa gli altri dicessero, non mi toccava, poiché le mie convinzioni erano ferme. Quelli che diventeranno insegnanti, avranno bisogno di essere fermamente convinti di quello che fanno, senza venire turbati da ciò che la gente dirà. Richiede una buona dose di saggezza, e qualunque saggezza uno abbia, può comunque aumentare. Mettiamo da parte tutte le nostre vecchie convinzioni così come ci si rivelano, e continuiamo a ripulire la mente.

Dovete veramente rendere la mente stabile. Spesso non c'è agio per la mente né per il corpo. Capita quando si vive in comunità; è qualcosa di naturale. A volte dobbiamo affrontare la malattia, ad esempio. Io ne ho avuto molta esperienza. Come vi comportereste con questo? Tutti desiderano vivere comodamente, avere buon cibo e riposare sufficientemente. Ma non possiamo sempre avere tutto questo. Non possiamo semplicemente indulgere nei nostri desideri. Ma possiamo creare qualche beneficio in questo mondo, con i nostri sforzi virtuosi. Possiamo creare benessere per noi stessi e per gli altri, in questa vita e nella prossima. Questi sono i risultati del rendere pacifica la mente.

Venire qui (in Inghilterra e negli Stati Uniti) è la stessa cosa. È solo una breve visita, ma cercherò di aiutare come posso, e di offrire insegnamenti e guida. Ci sono ajahn e studenti qui, e cercherò di aiutarli. Anche se non ci sono ancora dei monaci che siano venuti a vivere qui, questa è una cosa positiva. Questa visita può preparare le persone ad avere dei monaci qui. Se venissero troppo presto, sarebbe difficile. Poco a poco le persone possono familiarizzare con la pratica e con le abitudini del *bhikkhusangha*. Quindi, la *sasana* potrà fiorire anche qui. Quindi, per il momento, dovete prendervi cura della vostra mente e renderla retta.

# Il più piccolo, il più grande, il Diamante e la Via

del venerabile **Ajahn Amaro**

*Un discorso di Ajahn Amaro tenuto durante un ritiro in California a 'The City of 10'000 Buddhas' nel luglio del 1991.*

STORICAMENTE CI SONO STATE DIVERGENZE di opinione riguardo ai meriti del buddhismo Theravada e di quello Mahayana e, leggendo gran parte della letteratura, essi sembrano differenziarsi nei confronti dell'approccio alla pratica buddhista, e nello stesso tempo avere anche grandissime affinità.

Quando, nel 1978, arrivai all'International Forest Monastery in Thailandia, non avevo mai letto nessun testo buddhista e in realtà non avevo intenzione di diventare un monaco buddhista. Ero un giramondo, un ricercatore spirituale freelance ed ero sbucato in questo monastero della foresta, fondato da Ajahn Sumedho un paio di anni prima, più che altro in cerca di pasti gratuiti e un tetto sopra la testa per qualche notte. Non mi aspettavo di sicuro che dodici o tredici anni dopo avrei fatto quel che ora faccio. Ma quando arrivai e chiesi ai monaci di parlarmi del buddhismo, di spiegarmi un po' com'era in modo che potessi farmi un'idea della loro vita, la prima cosa che uno di loro fece fu di darmi una copia di un libro di discorsi di un maestro Zen, e aggiunse: "Non metterti a leggere la letteratura Theravada è tremendamente noiosa, assai arida. Leggi questo, è molto simile a quello che facciamo e ti potrai fare un'idea di come sia la nostra pratica." E io pensai: "Bene, evidentemente questi ragazzi non sono troppo attaccati alla loro tradizione." Il libro era "Mente Zen, mente da principiante".

Dunque, si può da subito vedere che, anche se c'è un accento su una forma particolare di buddhismo all'interno di ogni paese buddhista, essa non è necessariamente costrittiva o limitante. Passarono mesi senza che sentissi anche solo pronunciare i termini "Theravada" e "Mahayana", e tanto meno le differenze di opinione tra di essi. Sembrava che se ne vivevi veramente la vita, non ci fosse grande disparità, ma se vi pensavi molto ed eri il tipo di persona che scrive storie e libri e si interessa del lato politico dell'esperienza religiosa, è lì che finivi per trovare le divergenze.

Nel corso degli anni, ho sentito spesso raccontare da Ajahn Sumedho che il primo anno di vita monastica praticava seguendo le istruzioni di un ritiro di meditazione Ch'an tenuto dal venerabile Maestro Hsu Yun e che usava i discorsi di Dharma di quel ritiro in Cina come istruzione di base della sua meditazione. Quando giunse a Wat Pah Pong, Ajahn Chah gli chiese quale genere di meditazione praticasse da principio pensò: "Oh no, mi chiederà di rinunciarci e di seguire il suo metodo." Ma quando Ajahn Sumedho descrisse quel che faceva e aggiunse che dava ottimi risultati, Ajahn Chah disse: "Oh, benissimo, continua a farlo."

C'è, dunque, una forte identità di scopo, e, anche se possono esserci differenze storiche tra le due tradizioni, esse sono in profondo accordo. E si comincia a capire di cosa parlino le diverse tradizioni buddhiste. Sono state suddivise in Hinayana, Mahayana e Vajrayana, come generi diversi di pratica buddhista, ma sono solo differenti etichette che riguardano diversi atteggiamenti della mente e quando le tradizioni vengono usate con saggezza, si rivolgono a tutti gli aspetti della mente, dai più egoistici e mondani fino ai più elevati. Si rivolgono ai diversi livelli della nostra vita e solo quando non vengono compresi, quando li si prende come posizioni fisse, solo allora c'è conflitto tra le tradizioni.

Per esempio, il buddhismo Theravada viene spesso considerato come rappresentativo della posizione Hinayana, di un interesse per se stessi che ci fa dire: "Che io esca velocemente da qui, ne ho abbastanza di questa confusione voglio finirla con tutto questo il più presto possibile." Si può comprendere che questo è uno stadio ben preciso dello sviluppo spirituale. Per esempio, inizialmente abbiamo un atteggiamento mondano fondamentalmente non siamo

affatto interessati allo sviluppo spirituale. Vogliamo solo la felicità, comunque e ovunque si possa trovarla. Abbiamo una prospettiva mondana e nessun orientamento spirituale. Così, dunque, la nostra prima forma di risveglio alla vita spirituale avviene quando cominciamo a riconoscere la sofferenza. Riconosciamo il bisogno di soccorso e aiuto.

L'Hinayana, dunque, riguarda questo passo iniziale sul cammino spirituale, la comprensione che qualcosa va fatto per sistemare la nostra vita. E' un naturale interesse per se stessi non ti metti ad aiutare gli altri, né ti sta troppo a cuore il benessere degli altri se tu stesso stai affogando. Prima di tutto devi raggiungere la sicurezza della riva. Ma poi basare la propria pratica spirituale sull'interesse per se stessi e cercare solo di rendersi la vita tranquilla e felice è ovviamente di scarso valore. Si può comprendere che se restiamo bloccati a quel livello, subentrerà una certa aridità e sterilità.

Recentemente, ho fatto, a questo proposito, un'esperienza interessante. Di solito, la mia personalità è tendenzialmente amichevole, generosa, estroversa e ho sempre provato una forte inclinazione per gli insegnamenti buddhisti Mahayana. Ma verso la fine dello scorso anno, sentii insinuarsi in me un certo nichilismo. C'era una persistente tendenza del tipo. "Ne ho abbastanza di questo voglio tirarmi indietro." Era molto inusuale per me e iniziò ad emergere con molta forza. L'idea di vivere la vecchiaia e di dover fronteggiare l'esistenza umana e le banalità della vita e il tedio di una noiosa routine monastica non mi divertiva affatto. Tutto cominciò a sembrarmi assolutamente non invitante. Era come ritrovarsi in mare aperto senza alcun orizzonte in vista. Era una forte, sgretolante negatività. Non provavo amicizia per nessuno, non sentivo alcuna ispirazione per la vita monastica. Tutto sembrava una tediosa filastrocca.

Ogni due settimane, recitiamo le regole monastiche e cantarle dura circa quarantacinque minuti. E' il modo abituale di rinfrescare lo spirito della comunità monastica, rinnovando l'aspirazione e la dedizione alla nostra disciplina e al nostro stile di vita. Io sedevo, recitando le regole, e la mia mente diceva: "Che farsa, che perdita di tempo" e intanto cercavo di ricordare le parole che ci si aspettava che io cantassi. Questo avveniva all'inizio del ritiro monastico invernale, in cui avrei dovuto aiutare ad insegnare e io pensavo: "Sarà veramente difficile." Ci si aspettava che fossi di ispirazione ai giovani monaci e monache e la mia mente stava attraversando uno stato tanto negativo. Lo osservavo, ma sembravano esserci un sacco di giustificazioni a questo modo di pensare così negativo. Pensavo: "Bé, forse ho sbagliato tutti questi anni forse non ero che una zucca vuota, un pazzo troppo ottimista ed essere un annoiato cinico era fin dall'inizio la via giusta."

Poi, una notte, feci un sogno molto vivido, a forti tinte. In questo sogno, mangiavo le mie mani, dito dopo dito. Tiravo fuori il pollice e poi tutte le altre dita e le mangiavo. Era un sogno così vivido, che ne sentivo il sapore ed era un sapore dolce. Mangiai tutta la mano sinistra e cominciai con la destra, mangiai le prime tre dita, finché non rimasero che l'indice e il pollice. A quel punto, qualcosa in me disse: "Svegliati!" Mi svegliai con il ricordo chiarissimo del sogno. Realizzai all'istante quel che stavo facendo. Per trascuratezza, stavo distruggendo le capacità che erano i miei più utili compagni e assistenti. Le tendenze negative e autodistruttive stavano insabbiando e bruciando tutte le buone qualità. Le qualità spirituali venivano distrutte. Fu uno shock e compresi di aver imboccato il sentiero sbagliato. Poi, qualcos'altro accadde spontaneamente. In realtà, non pensai al buddhismo Mahayana o all'ideale del bodhisattva, ma cominciai a dirmi: "Bene, non m'importa di provare neanche un istante di felicità in questa vita, non m'importa di dover rinascere diecimila milioni di volte. Se solo riesco a compiere un atto di gentilezza verso un altro essere in migliaia di milioni di vite, allora tutto questo tempo non sarà stato speso invano." Nella mia mente, cominciarono a sorgere spontaneamente pensieri come questo, e provai all'improvviso un'incredibile gioia e felicità e un senso di sollievo, che è strano se ci pensate razionalmente: diecimila milioni di vite di attività inutile e di completo dolore e noia. Ma il risultato fu una gioia vibrante e una sensazione di piacere. Era l'evasione dalla prigione dell'autoriferimento.

Quando la mente entra in questo atteggiamento di desiderio di morte, aspettando solo che tutto finisca, non provi interesse che per te stesso. Diventi cieco e immune verso gli altri. Anche senza volerlo, ti ritrovi a costruire ogni sorta di muri intorno a te stesso. E capisco che è questa la causa dello spirito e della tradizione Mahayana: far sorgere l'altruismo, la sollecitudine, anche se è un compito smisuratamente vasto, assumerselo in ogni caso. Esso libera il naturale altruismo e senso di affinità che proviamo per gli altri esseri. Riconosciamo, allora, l'interconnessione con tutti gli altri esseri, tutte le altre vite e per rispetto verso di essi, nasce un senso di gioia nel poter dare, aiutare e servire. E' interessante che, più o meno nello stesso periodo, qualcuno mi diede un libro che dimostrava che questo principio non si ritrova solo nella tradizione buddhista. L'autore parlava di questo principio portando esempi della tradizione hindù e giudaica. Raccontava la storia di Sri Ramakrishna e di come, prima che lui stesso e Swami Vivekananda nascessero, egli avesse scovato Vivekananda (che era il suo migliore discepolo) in uno degli alti paradisi di Brahma, assorto in meditazione, totalmente disinteressato al mondo, "vicino alla montagna dell'Assoluto!" Che frase grandiosa! Vivekananda se ne stava seduto, totalmente rapito nella beatitudine. Allora, Ramakrishna assunse la forma di un bimbo intessé il corpo di un bambino d'oro al di fuori dall'atmosfera di questo regno elevato e cominciò a cantare e a suonare di fronte al saggio. Alla fine, l'attenzione del saggio restò catturata, aprì gli occhi e vide un bimbo incredibilmente affascinante che suonava e saltellava di fronte a lui. E, infine, con gli occhi completamente aperti, guardò il bambino che gli disse: "Io scendo giù e tu vieni con me." Così Vivekananda scese e lo raggiunse.

L'altro esempio riguarda un Rabbi, chiamato Rabbi Leib che raccontava ad alcuni dei suoi discepoli: "Prima di questa vita, non volevo nascere non volevo venire qui. Questo mondo umano è pieno di follia, di gente pazza e idiota. Ne avevo abbastanza di tutto questo e non volevo più esserne coinvolto. E poi un giorno, arrivò un individuo, aveva l'aspetto di un contadino, con un badile sulla spalla e mi disse: "Non hai niente di meglio da fare che startene qui sdraiato tutto il giorno a goderti la beatitudine dell'eternità? Io lavoro ininterrottamente solo per portare un pochino di felicità, un po' più di gioia nella vita degli altri, e tu cosa fai? Non fai che gingillarti!" Disse che restò tanto toccato da questa persona che accettò di seguirla. Questo individuo col badile era Baal Shem Toov, uno dei fondatori dell'Hassidismo. Si dice che egli vagasse per i regni superiori del cosmo cercando persone adatte da poter inviare sulla terra perché si prendessero cura dei nostri simili. E' interessante vedere che questo stesso principio esiste nell'esperienza umana in diverse tradizioni.

L'interesse per se stessi ci conduce all'esperienza del deserto, anche se notiamo che le contaminazioni più grossolane della mente sono state eliminate o si sono logorate da sole, anche se non siamo posseduti da troppa ansia, desiderio, avidità, avversione, invidia o quant'altro, e la mente è piuttosto in pace. Come vi potete accorgere, dopo un ritiro di una settimana, potete sedere con la mente concentrata, silenziosa e, anziché provare rapimento o un senso di interezza e di totalità, la sensazione è: "E allora? E' per arrivare a questo che il Buddha formulò il suo insegnamento, questo vuoto mentale, dove non accade nient'altro?" Senza pensieri e sensazioni, senza passioni con cui lottare, è come ritrovarsi in una grigia stanzetta. Non c'è alcun disturbo, ma sembra un'esperienza un po' insipida per costruirci attorno una religione diffusa in tutto il mondo.

Pensate: "Questa è una truffa! Ho lottato per cinque o sei anni con la paura o il desiderio e simili e ora raggiungo lo spazio di libertà, sono all'aperto, ed è un deserto. Non è giusto!" Ma poi comprendete che non è questo che il Buddha indicava come la meta della vita santa, perché anche se non scorgi alcun oggetto evidente che fa da ostacolo o da contaminazione, quel che ancora c'è sei tu, o in questo caso, me. C'è il senso dell'io, qualcuno qui che fa l'esperienza, c'è una persona. Questo senso di identità, anche se non è evidente, non spunta fuori in modo vivido, è però una costante presenza. L'io è una struttura psicologica simile a un

muro attorno a noi, a una prigione. Ed essendo assorbiti dalla vita nella prigione, non ci accorgiamo di essere rinchiusi. Solo quando tutto si acquieta e si ha la possibilità di guardarsi attorno e di accogliere l'ambiente, si sente il senso di limitazione, di aridità c'è tedio, è un BLEAAGGHHH!

Anche nel Buddhismo Mahayana, che è estroverso, incentrato sull'altruismo, la generosità, la compassione, lo sviluppo di una vita spirituale per il bene di tutti gli esseri, se la pratica si ferma allo stadio di "Io che dedico la vita ad aiutare gli altri", anche se in modo altamente sviluppato, alla fine c'è ancora ME e TE, io che aiuto tutti gli esseri senzienti. Anche in questo caso, pure se c'è molta gioia, incontri comunque una barriera, un senso di isolamento o di mancanza di significato. C'è una separazione. E' dunque importante usare la pratica della meditazione non per restare assorbiti da pensieri e sentimenti altruistici, perché, se fate attenzione, molti degli insegnamenti del Buddha sono rivolti all'assenza di un sé, alla vacuità, come gli insegnamenti su anatta. Se non c'è un sé, chi è che irradia gentilezza sul mondo intero? Se non c'è un sé, chi invia la metta e chi la riceve?

Allora, si capisce che c'è un livello di comprensione, di essere, che è al di là di ciò che è limitato dai concetti di sé e altro. Non importa quanto alta, raffinata e pura possa essere la nostra aspirazione, finché non andiamo al di là del senso di identità con un sé e della separazione, ci sarà sempre una sensazione di incompletezza, si insinuerà l'esperienza del deserto.

Dunque, se accediamo all'atteggiamento mentale del grande cuore, realizziamo ciò che appartiene alla saggezza della comprensione ultima, della Realtà Ultima, quella che viene definita insegnamento Vajra. Vajra significa diamante o fulmine, indistruttibile, supremamente potente, la Verità adamantina. E' la comprensione dell'assenza di un sé. Quando si mette l'attenzione sul senso dell'io, si usa la pratica per illuminare le supposizioni che facciamo riguardo alla nostra identità. Dobbiamo distogliere la mente dagli oggetti esterni e portarla sulle supposizioni che creiamo riguardo al "soggetto". Quando la mente è calma e tranquilla, è molto utile cominciare a investigare: "Chi è la persona che è al centro di tutto questo?" "Chi medita?" "Cosa conosce?" "Chi è colui che conosce?" "Cos'è che conosce pensieri e sensazioni?" E' quando osserviamo e sfidiamo le supposizioni che esista una celata entità, è allora che all'improvviso i muri della prigione crollano.

Sei o sette anni fa, feci un'esperienza a questo riguardo, quando cominciai a usare questo tipo di meditazione in un lungo ritiro, chiedendomi: "Chi sono io?" o "Cosa sono io?" e usandolo per creare un'esitazione nella mente, per immettere in una prospettiva il senso del sé, fu come uscire dalla cella di una grigia prigione e ritrovarsi nella luce del sole, in un campo di fiori. Fu una sensazione di grandissima freschezza e di sollievo, come imbattersi in un'oasi nel deserto. Il Buddha disse che la più grande felicità è essere liberi dal senso dell' "io sono". Può sembrare ad alcuni un po' ridicolo o insensato, perché il nostro "sé" sembra la cosa più reale di tutto l'universo, "Se esiste qualcosa di reale, quel qualcosa sono io." Ma è solo perché non abbiamo mai osservato o investigato il senso dell'io, del me, del mio. E' solo perché non l'abbiamo mai studiata e vista con chiarezza, che questa illusione si mantiene. Se la si guarda da vicino, l'illusione va a pezzi. Non puoi restarne catturato.

Si usa dunque l'investigazione per sfidare le supposizioni che facciamo e i muri che costruiamo dentro la mente. E' questa sfida alle supposizioni che dissolve l'illusione. L'istinto dell'io, tuttavia, è di cominciare immediatamente a creare qualcosa che produca un'attività altrove in modo da distrarre la nostra attenzione, in modo da interrompere l'investigazione. L'io è come qualsiasi altra creatura spaventata dalla morte e non appena cominciamo a sfidarne la supremazia e la centralità, sorge una reazione di panico. Scoprirete che la mente può suscitare ogni genere di pensiero interessante e affascinante per persuadervi a impegnarvi subito in qualcos'altro. Occorre, dunque, molta risolutezza per dire: "No!" e riportare la mente a chiedersi: "Chi è questo?" "Chi o cosa conosce questo panico?" "Cosa conosce questa sensazione?"

Nel Vajra Prajna Paramita Sutra si trovano affermazioni quali: "Non c'è traccia di sé, non c'è traccia di altro, non c'è traccia di esseri viventi, non c'è traccia di vita", oppure: "Tutti i dharmas condizionati sono sogni, illusioni, bolle, ombre, come gocce di rugiada o la luce di un lampo, così contemplatele." O ancora: "Ogni cosa è creata solo dalla mente". E nel Sutra del Cuore, che qui nella City of 10,000 Buddha si recita ogni giorno, ci sono sezioni che dicono: "Non c'è forma, non sensazione, né percezione, non formazioni mentali, né coscienza, non c'è ignoranza, non c'è nascita, invecchiamento, morte, non c'è sofferenza, né realizzazione, né Via." Questo significa uscire dall'intero mondo condizionato, mettendolo in una prospettiva, non ricercando la liberazione, la certezza, la sicurezza in ciò che è intrinsecamente insicuro, intrinsecamente vincolato e limitato dal tempo, dal sé, dalla nascita e dalla morte. Finché cerchiamo la felicità nel mondo sensoriale condizionato, siamo destinati a restare delusi. Non possiamo trovarla in quel mondo. E fenomeni come la nascita, la morte, il sé, l'altro, la sofferenza sono verità relative, e in definitiva non c'è sofferenza, nessuno è mai nato e nessuno muore. L'unica cosa che esiste è "Ciò che è così com'è" o "Il Meraviglioso" o "La Mente Universale" o qualsiasi altro degli innumerevoli termini che vengono usati.

La cosa interessante è che non si ritrova questo insegnamento solo nei testi Mahayana o Vajrayana. E' ampiamente spiegato e delucidato dal Buddha anche nelle scritture Theravada, anche se non viene molto sottolineato. Si incontrano perfino insegnanti che affermano che anatta non andrebbe insegnato, che è un insegnamento pericoloso. Una volta, dopo un discorso di Ajahn Sumedho, un ben noto insegnante buddhista presente, fu tremendamente turbato e disturbato che Ajahn Sumedho insegnasse anatta ai laici. Pensava fosse da irresponsabili, eppure lui stesso era laico! Lo stesso pensava un eminente monaco in Thailandia, affermava che anatta è un insegnamento troppo potente da trasmettere a tutti quanti, a tutti voi, ma io non lo penso (risata). E' un insegnamento di suprema liberazione, spesso dissimulato nel Theravada, che spinge continuamente la mente a questo punto di suprema saggezza.

Per esempio, c'è un'indagine di un monaco chiamato Anuradha, che viene interrogato da dotti bramini riguardo a "Qual è la natura di un essere illuminato dopo la morte?", "Cosa accade a un Tathagata, a un illuminato dopo la morte del corpo?", "Continua ad esistere?".

Il monaco risponde: "L'illuminato non dice questo."

Gli viene chiesto: "Dunque non esiste?"

"L'illuminato non lo dice."

"Sia esiste, sia non esiste?"

"L'illuminato non dice questo."

"Allora, né esiste, né non esiste."

"Anche questo non viene detto dall'illuminato."

Allora, gli dicono: "Devi essere un pazzo o un neofita. Evidentemente, non comprendi l'insegnamento del Buddha o ci sapresti dare una risposta decente."

Egli si recò, dunque, dal Buddha e gli riportò questa conversazione e chiese: "Ho risposto nel modo giusto?" E il Buddha rispose: "Sì, Anuradha, hai risposto bene."

"Pensi che il Tathagata sia i cinque khandha?"

"No, Signore."

"Pensi che il Tathagata posseda i cinque khandha?"

Ed egli: "No, Signore."

"Pensi che il Tathagata non posseda i cinque khandha?"

"No, anche questo non è vero."

"Vedi il Tathagata all'interno dei cinque khandha?"

"No, Signore."

"Vedi allora il Tathagata come separato, al di fuori dei cinque khandha?"

"No, nemmeno questo."

“Giusto!” disse il Buddha, “E’ solo questo che io insegno, e ho insegnato, la sofferenza e la fine della sofferenza.”

Il Buddha ci raccomanda di non cercare di definire l’illuminato in termini concettuali, perché ogni definizione concettuale risulta insufficiente, è solo relativamente vera. Il Buddha sottolineò molto chiaramente nell’insegnamento Theravada come nelle scritture della scuola del nord, che la prospettiva ultima sulle cose è quella di non avere prospettive fisse, quella della realizzazione effettiva della verità, dimorando nella posizione della consapevolezza, anziché assumere qualsiasi tipo di posizione concettuale o ideale. E’ questo il nostro Rifugio. Prendere Rifugio nel Buddha è essere questa consapevolezza, in modo da vedere che quel che ha a che fare col corpo, le sensazioni, la personalità, l’età, la nazionalità, i problemi personali, i talenti, tutti questi non sono che attributi del mondo condizionato, che sorge e passa, e ne possiamo essere consapevoli. Il succo della pratica è dimorare costantemente nella qualità della consapevolezza. La vita sarà frustrante e dolorosa se cerchiamo la certezza e la definizione riguardo a essere una persona, un luogo, un essere nel tempo. Solo quando lasciamo andare il senso dell’io, di me e del mio, il senso di essere una persona qui che deve andare o non andare da qualche parte, solo allora c’è un chiaro dimorare nella consapevolezza.

La tendenza della mente è sovente quella di concettualizzare. Diciamo: “Va bene, sarò consapevole.” E lo prendiamo come un ideale e cerchiamo di riempire la mente con questo pensiero. Quel che allora accade è che il pensiero si trasforma in un oggetto, così anziché riposare nell’essere il conoscere, cerchiamo di vedere cos’è che conosce. Come diceva talvolta Ajahn Chah: “ Siete in groppa al cavallo e andate in cerca del cavallo.” Ci chiediamo: “Chi conosce il conoscitore?” “Chi conosce la cosa che conosce il conoscere?”

Si può avere l’impressione di un’infinita regressione, ed è come cadere all’indietro da una rupe. Ma non è così, perché accade che quando lasciamo andare il senso di identità, allora c’è solo il chiaro conoscere. La mente riposa nello stato luminoso, privo di sé, che conosce, che è senza tempo. E poi sorge l’idea: “Oh, c’è il conoscere.” Dunque, anziché riposare nel puro conoscere, ci attacchiamo al pensiero che c’è qualcosa che conosce. Ci fissiamo su quel pensiero e usciamo così nel mondo condizionato. Quando ci attacchiamo a un qualunque pensiero, ci allontaniamo dal senso del puro conoscere. Se c’è solo il puro conoscere, è come stare in piedi contro un muro. Non appena ci attacchiamo a un pensiero, ci allontaniamo dal muro. Usciamo nell’esperienza, nell’attaccamento a qualche condizione.

Se permettiamo alla mente di rilassarsi e riposare nel senso del conoscere, nella purezza dell’essere, allora c’è la liberazione, proprio in quel punto c’è la libertà. A quel punto, la mente è consapevole del senso di unità, delle cose come sono, c’è la visione unificante che nella terminologia cristiana è detta beatitudine. La visione di beatitudine è la visione della totalità, dell’interezza, la scomparsa di ogni separatezza. In questa realizzazione, non c’è sé, non ci sei tu con la verità ultima, c’è solo QUESTO, la mente nel suo puro stato risvegliato, il Dharma consapevole della sua natura.

All’inizio del diffondersi del buddhismo in America, negli anni ‘50 e all’inizio dei ‘60, ci fu un comune utilizzo di questo genere di comprensione, la gente affermava: “Ognuno è un Buddha”, “Siamo tutti Buddha”, “Ognuno è perfetto”. E questo, anziché creare persone dalla condotta di Buddha, che è modesta, gentile e contenuta, veniva piuttosto preso come una giustificazione della licenziosità. Qualsiasi cosa tu faccia, è perfetta, se sei sobrio è perfetto, ubriaco è perfetto, qualsiasi cosa tu abbia voglia di fare, di qualsiasi cosa tu senta l’ispirazione, è tutto vuoto. E’ tutto così com’è. Si può vedere come le persone che presero questo altissimo principio come una posizione fissa o un’identità a cui aggrapparsi non si fermarono all’idea, ma essa fu la causa della morte per alcool di alcune tra le più brillanti menti buddhiste della Beat Generation. Erano ispirati da un grande senso di libertà dello spirito, ma l’idea di tutti noi come Buddha e di ogni cosa come perfetta non è esattamente la stessa della realizzazione diretta.

Quando la mente davvero riposa in questa realizzazione, quel che ne consegue è la purezza di condotta, la purezza di parola e di azione, la gentilezza, la volontà di non nuocere e la semplicità. La risposta del Buddha alla sua illuminazione, all'essere totalmente libero e al di là di qualsiasi sofferenza, non fu di seguire i piaceri fisici o di andare in cerca di intossicazioni. La sua risposta fu di vivere con grande attenzione e modestia, usando con frugalità dei prodotti della terra. Avrebbe potuto evocare qualsiasi cosa volesse, ma scelse di vivere come un rinunciante scalzo, un essere pacifico, che non fa male a nessuno.

Alcune tradizioni buddiste nel corso dei secoli sono rimaste incagliate in questo problema, laddove si sono attaccate a un principio e l'hanno preso come un'identità: "Sono un buddhista Mahayana" o "Sono un buddhista Theravada" o "Sono un buddhista Vajrayana". E' come indossare un distintivo che ci dà una certa credenziale, anziché vedere che i termini a cui facciamo riferimento sono atteggiamenti dell'essere. Per esempio, in Inghilterra, alla Buddhist Society Summer School, c'è un gruppo che si riunisce al pub per l'incontro serale, apparentemente perché "sono andati al di là della forma". Quindi, tengono le discussioni di Dharma al pub, che va benissimo, sono liberi di fare quel che vogliono. I Theravada siedono intorno, chiacchierano e bevono tè. Ma si nota che l'atteggiamento generale è: "Bé, noi siamo del Supremo Veicolo. Non abbiamo bisogno di preoccuparci delle insignificanti preoccupazioni di sila, noi rispettiamo la natura ultima di Buddha di tutti gli esseri." E si nota che molta della loro ispirazione e nobile energia è deviata nel giustificare la semplice qualità di una preferenza: che trovano piacevole farsi un bicchiere o due, folleggiare e vivere un momento senza restrizioni. Ancora una volta, sono liberi di fare quel che scelgono di fare, ma è un triste errore etichettarlo come pratica del Buddha-Dharma.

Il risultato del cercare di realizzare la vacuità in un modo di vivere sconsiderato è che ci assumiamo la sfida di dover realizzare la vacuità della disperazione e della depressione che deriva dal seguire questi desideri. Le persone sono libere di assumersi la sfida!!! Ma c'è una correlazione: non possiamo lasciarci assorbire dal piacere senza assumerne anche l'altra faccia. E' come se ci tenessimo attaccati a una ruota mentre sale dalla parte del piacere e restassimo attaccati quando scende verso l'altro lato. Non lo dico con disapprovazione, avendo anch'io fatto un po' lo stesso, capisco che non abbiamo la presenza mentale per lasciar andare quando si è in cima! E' così che ci piacerebbe che fosse, ma le cose non stanno così.

All'inizio di un ritiro, tutti prendono Rifugi e Precetti. Quest'atto simbolico serve a rinfrescare l'aspirazione verso l'essere buddhisti, l'essere Buddha. Non si tratta di una cerimonia per diventare buddhisti, una sorta di battesimo. E' più che altro un impegno a rinfrescare la nostra aspirazione all'interno di noi stessi. Esternamente, possiamo aderire a una forma, a una tradizione, a un modello, ma se non lo interiorizziamo, se non lo portiamo dentro di noi e non lo consideriamo il Buddha, Colui che conosce, lo scopo, allora qualsiasi dedizione esteriore a una particolare forma o tradizione non ci gioverà a lungo.

Un punto cruciale che tendiamo a non comprendere è la questione secondo cui, se non c'è un sé, se miriamo alla saggezza suprema, allora perché occuparsi di cose come irradiare Metta? Se non c'è nessuno qui e nemmeno là, allora perché preoccuparsi di inviare Metta per tutto l'universo? O la condivisione dei meriti: sappiamo che non c'è nessuno né qui né là, e dunque? Non faremmo meglio a conservare la nostra energia per qualcos'altro? E' importante comprendere come i diversi livelli della nostra vita interagiscono, perché anche se in un certo momento possiamo vedere la vita dal livello della pura saggezza, dal luogo della consapevolezza senza tempo, senza spazio, senza sé, il resto del mondo non vede necessariamente le cose da quel punto di vista. Quel che la pratica buddhista offre è un modo di legare insieme tutti i diversi livelli del nostro essere.

Il Buddha usava forme convenzionali, usava i pronomi personali. Quando gli ponevano domande come: "Se non esiste un sé perché ti riferisci a te stesso come a un individuo? Perché parli ad altre persone, perché le nomini?", il Buddha rispondeva: "Anche se fondamentalmente

non c'è un sé, io uso il linguaggio comune per comunicare con le persone a un livello in cui mi possano intendere." E' dunque questo lo sforzo che facciamo quando parliamo di irradiare Metta, di creare buon karma o di condividere le benedizioni della nostra vita. Mettiamo il cuore nell'espandere la gentilezza amorevole. Lo facciamo.

Edifichiamo monasteri, ci sforziamo di creare opportunità e ambienti in cui le persone possano imparare. Insegniamo, offriamo guida, sostegno, istruzione. Ma avendo dato vita a queste forme, va poi dissolto ogni attaccamento ad esse. Portiamo principi sani ed energia nella vita delle persone, ma non diamo loro un senso di sostanzialità ultima. Vediamo che sono solo forme, aspetti, modelli di coscienza. I suoni che emetto, sono coscienza uditiva, suoni di cui siete tutti consapevoli. C'è un'espressione che definisce il Buddha il supremo tessitore di sogni allo scopo di svegliare i sognatori. I suoi insegnamenti, le sue parole e azioni sono un sistema di sogni. Hanno la sostanza dei sogni. Ma l'abilità del Buddha era di creare sogni che facessero risvegliare i sognatori, che ci conducessero dal mondo dei sogni alla vita reale, al mondo reale.

Ad esempio, per alcuni anni non ho avuto alcuna inclinazione per la pratica devozionale. "Anatta, questo è ciò che conta!" Ogni mattina e ogni sera, nel fare i canti tradizionali, li seguivo cercando di cantare in modo intonato, ma fondamentalmente sentivo che era senza scopo. Poi cominciai a capire che non ne coglievo lo spirito, se abbiamo retta comprensione, possiamo mettere questa energia nelle parole possiamo mettervi gentilezza e benevolenza, possiamo portare nel mondo cose utili ed efficaci, ma senza possederle, lasciandole essere così come sono, che è una grande arte e una grandissima benedizione. Si capisce perché il Buddha usasse quel modo di insegnare. Non lo fece per se stesso, ma per avvantaggiare chi sarebbe venuto dopo: forme, schemi, tradizioni, modi di vivere che aiutano a spronarci modi per incoraggiarci, per ispirarci a svegliarci, a spezzare le illusioni che ci vincolano, in modo che tutti possiamo sperimentare la vera gioia della liberazione.

## **Fratelli e sorelle in vecchiaia, malattia e morte**

del venerabile **Ajahn Sumedho**

*Tratto dalla rivista 'Buddhism Now' di Giugno 2002*

SE NON RISVEGLIAMO MAI LA MENTE e, al contrario, ci limitiamo a vivere in modo superficiale, seguendo la forza delle abitudini acquisite da giovani, succede che poi, invecchiando, queste abitudini divengono meno vitali, ma più radicate. La forza delle abitudini è come una gabbia: è qualcosa che ci imprigiona. Si parla molto di libertà intesa come possibilità fisica di fare ciò che si vuole, tuttavia questo genere di libertà può condurre alla schiavitù: diventiamo più dipendenti, avvezzi a varie azioni inappropriate, ad atteggiamenti e tendenze che non penetriamo e non superiamo mai.

Ecco perché stare qui, seduti su uno *zafu* (cuscino di meditazione) per circa una settimana, in ritiro, è come stare in carcere. Vi si dice di stare in silenzio, non dovete uscire, giocare, ballare, cantare, correre per i campi, giocare a calcio, a carte, vestirvi in modo seducente, ascoltare musica. La cosa più divertente che accade in questa situazione è l'arrivo della cioccolata nel pomeriggio, qualche volta.

Quando siete in ritiro, vengono poste restrizioni alle vostre azioni fisiche e alla parola. Ma ci sono anche limiti e restrizioni mentali. Non dovete semplicemente lasciare che la vostra mente se ne vada a zonzo o indugi in fantasie. Al contrario, siete qui per imparare a portare la mente nel presente. La mente scivola nelle sue tiritere, nelle sue abitudini, fantasie o ossessioni, e voi, gentilmente, la riportate al qui e ora, al corpo, al respiro, al silenzio. È un modo gentile di centrarsi e di portare l'attenzione al presente. Ed è il tipo ultimo di restrizione. Sedete qui, nel presente, nel qui e ora, e questo a volta sembra una costrizione.

D'altra parte, questa è la libertà: non siete mere vittime delle abitudini, dei pensieri, dei desideri e delle paure. È un modo per contemplare, coltivare e comprendere questa esperienza della coscienza umana, dell'esistenza umana. 'Questo' è ciò che abbiamo. Contempliamo la realtà esistenziale di 'questo momento'.

### **Non è un viaggio dell'ego**

Su un piano convenzionale siamo tutti qui, in questa stanza, seduti insieme. In termini del 'così com'è', invece, voi siete effettivamente nella mia mente. Non intendo davvero la 'mia' mente, ma questo è un limite del linguaggio. La stanza è 'nella mia mente'. I miei occhi e la luce nella stanza mi permettono di vedere e questa è una esperienza cosciente, la coscienza visiva. Voi, quindi, siete nell'esperienza cosciente. Voi potete vedere me, ma io non posso vedere me come oggetto. Posso vedere parti di me, le mie ginocchia e così via, ma non posso avere una visione completa di me. Per ciascuno di noi, questo è l'*axis mundi*, il centro dell'universo. Ciascuno di noi è il centro dell'universo in termini di esperienza diretta nel presente. Questa è una riflessione su come stanno le cose, non è un viaggio dell'ego. Non si intende "io sono il centro dell'universo" come persona. Non sarebbe una riflessione, ma una percezione cui ci si può aggrappare stupidamente. Nella nostra esperienza siamo sempre il centro di tutto, dal momento della nascita al momento in cui il corpo muore: è così che è. Il resto di noi va e viene. Voi tutti entrate e uscite dalla mia coscienza. E quando ve ne siete andati tutti, io sono ancora qui, ovunque possa essere. Anche se me ne vado, io sto comunque dovunque mi trovi. È molto importante conoscere questo centro. Si è condizionati a percepire se stessi come personalità, come se ci fosse un'altra persona nella stanza e la propria coscienza magari nel cervello o nella testa. Se non mettiamo mai in dubbio, se non investighiamo mai tutte le opinioni che abbiamo su noi stessi, sul nostro corpo, la nostra personalità, opereremo soltanto

da un atteggiamento di ignoranza. Se non ci risvegliamo al modo in cui stanno le cose, se non lo esaminiamo, ci muoviamo nella dimensione degli assenti convenzionali.

### **Agire secondo un punto di vista influenzato**

Possiamo essere tutti d'accordo su certe convenzioni, e ogni determinata cultura ha la sua qualità unica. Perché, per esempio, gli inglesi non sono perfettamente uguali ai francesi? Perché i francesi non sono tutti perfettamente uguali tra loro? E perché gli americani sono diversi dagli inglesi, per non parlare dei cinesi, dei russi, dei thailandesi e degli srilankesi? Gli assunti che acquisiamo crescendo derivano dai pregiudizi del nostro specifico condizionamento etico e sociale. In Jugoslavia si è tornati a identità etnica più piccole. A ogni modo, la paura e il pregiudizio derivano dall'attaccamento alle identità, perché questo non è il centro dell'universo. Essere croati, serbi o americani o qualsiasi altra cosa significa agire secondo un punto di vista influenzato.

### **Ci si chiede come possano le persone commettere genocidi!**

Ci si chiede come possano le persone commettere genocidi! Come può un gruppo fare strage di un altro gruppo di persone? Quando si finisce nelle abitudini culturali e nelle influenze etniche, allora questi aspetti possono facilmente dominare la mente. Se non si è riflessivi e non si ha nessuna comprensione di come stanno le cose, si è facilmente attirati nei pregiudizi del proprio retroterra etnico. Identificandomi come americano e crescendo durante la Seconda Guerra Mondiale, la mia infanzia è stata influenzata dalla propaganda contro i tedeschi e i giapponesi. Loro erano il nemico! I russi sono stati alleati fino al 1945 e quindi erano i buoni. La propaganda si insinua nella mente in modo da far odiare il nemico. Dopo tutto, se dovete uccidere delle persone, prima dovete odiarle. Non potete pensare a loro come a brave persone, ma come a mostri e demoni. A Seattle avevamo poster impressionanti con filo spinato, svastiche e nazisti che trascinavano le donne nei vicoli. Mi ricordo che guardavo quei poster e pensavo che se fossero arrivati in America, avrebbero fatto quelle cose a mia madre. Perciò c'era un senso di orrore, paura, terrore del nemico. La propaganda demonizza, è un processo condizionante. La propaganda non è il modo in cui stanno le cose: al contrario, incoraggia le persone ad attaccarsi a certi punti di vista.

### **Fratelli e sorelle in vecchiaia, malattia e morte**

Uno dei modi in cui i monaci si rivolgono alle persone in Thailandia è dicendo: "Fratelli e sorelle in vecchiaia, malattia e morte". È interessante pensare che siamo tutti fratelli e sorelle perché condividiamo tutti le stesse cose: vecchiaia, malattia e morte. La sofferenza, perdere ciò che ci piace, essere irritati da ciò che non ci piace, volere qualcosa che non abbiamo, tutti condividono queste cose, che si tratti di africani, sudamericani, australiani o di qualsiasi altra nazione. Ecco, questa è un riflessione. Non ci si chiede di aggrapparci a una grandiosa visione dell'umanità come una sorta di grande famiglia. Questa potrebbe essere una percezione ispirante, bisogna ammetterlo, ma non è una riflessione su come stanno le cose. "Fratelli e sorelle in vecchiaia, malattia e morte": è la comprensione di come tutti soffriamo per le medesime cose. La mia sofferenza e la vostra sono davvero la stessa cosa. La sofferenza della Regina Elisabetta è uguale alla mia. È diversa nella qualità delle circostanze specifiche, ma la vecchiaia, la malattia, la morte, perdere ciò che piace, essere irritati da ciò che non piace, volere qualcosa che non si ha, sono cose che sperimentiamo tutti. La sofferenza è uguale per i senza tetto o per le persone di qualunque classe sociale, qualunque razza o religione. Il legame è nella comune esperienza umana. Siamo tutti nella stessa barca.

Il Dhamma ci consente di rispettare tutta la vita in quanto tale. Riconosciamo che gli animali

provano il nostro stesso dolore. Alcune persone credono che l'esperienza di dolore di un cane (per esempio, quando viene preso a calci) sia diversa dalla loro. Contemplatelo! Io non lo so veramente, non essendo un cane, ma come potrebbe essere diversa? Il cane è un essere cosciente e sensibile. Non solo sente il dolore, ma sente anche la malvagità di quello stato mentale che considera un cane solo come qualcosa da maltrattare. Un cane la percepirà insieme al dolore fisico. Sto riflettendo, semplicemente contemplando il dolore e la sofferenza. Quando contempliamo in questo modo, proviamo empatia per la sofferenza delle creature, non solo gli esseri umani, non solo le persone simpatiche, ma anche quelle orribili.

### **Sviluppare la gentilezza amorevole**

Noi sviluppiamo *metta* (la gentilezza amorevole), impariamo a rispettare la vita di tutte le creature e abbandoniamo ogni intenzione di far loro del male. È inevitabile fare cose per cui altre creature soffriranno, come, per esempio, semplicemente respirando: è così che stanno le cose. Ma non nuociamo o maltrattiamo deliberatamente nessuna creatura. La mente riflessiva, dunque, è il punto quieto nel centro. Ecco perché ciascuno di noi è a ragione importante. Potreste avere l'impressione di non essere una persona molto importante, di essere soltanto una dei cinque miliardi e mezzo di persone che vivono su questo pianeta. A volte mi è capitato di pensare: "Se morissi in questo preciso momento, alcune persone potrebbero provare una certa tristezza e sentire per un po' la mia mancanza, ma presto passerebbe. La maggior parte delle persone non se ne accorgerebbe nemmeno". Dopotutto, questo è solo un altro corpo sul pianeta, come una formica. Vedendo le formiche brulicare, potreste pensare che se ne uccidete una non avrebbe molta importanza, perché una formica non ha molto valore. In effetti, molte persone potrebbero pensare che sia un bene uccidere quante più formiche è possibile. Ma sono certo che la vita di una formica è importante per la formica. Essa vuole sicuramente vivere come io voglio vivere. Per ciascuno di noi la nostra vita è importante. Che sia importante nel senso ultimo è mera speculazione ma, in termini di esperienza, la nostra vita, la nostra esperienza, è molto importante. Questo è quanto abbiamo; questo è quanto sperimentiamo; questo è il modo in cui stanno le cose; questo è il modo in cui possiamo apprendere, il modo in cui possiamo crescere attraverso la comprensione.

### **Gli amici spirituali**

Nel passato ho concepito i rapporti con gli altri in termini di 'io' e 'te', di rapportarsi all'altro con l'idea di essere amici spirituali, di sostenerci e aiutarci l'un l'altro verso le mete spirituali e così via. Poi le cose cambiano e ci si sente delusi, traditi, incompresi da qualche altro monaco, e si pensa di dover mettere le cose a posto. Ma più ci si prova e più sorgono problemi e incomprensioni. Alla fine, diventa un continuo rivolgersi l'un l'altro cercando di capire chi ha ragione e chi ha torto, cosa c'è che non va in questo o in quello, chi è da biasimare e chi no. Tutto questo continua e continua al punto in cui non si vuole più vedere l'altra persona: tutto è diventato troppo complicato. Si cerca di risolvere ogni problema, di mettere a posto ogni cosa nella mente, sul piano della realtà convenzionale, ed è un'incessante proliferazione che diventa sempre più complicata. Riflettere su come stanno le cose, sull'essere il centro dell'universo in questo punto, qui, porta a lasciare andare i problemi anziché crearli. Non posso fare in modo che gli altri lascino andare i problemi, ma posso lasciarli andare io: è qualcosa che io posso fare. Posso risolvere i problemi qui dentro. Non si tratta di trascurare o di negare alcunché, ma di riconoscere la natura della mente e penetrare le illusioni che abbiamo riguardo a noi stessi e agli altri.

### **I diversi modi di cercare di aiutare gli altri**

Ci sono diversi modi di cercare di aiutare gli altri, ma l'unico modo in cui si può davvero aiutare è non creando un problema, confidando nella pura presenza della consapevolezza. Questo è quanto possiamo fare. Questo aiuterà tutto e tutti. Il lasciare andare, ne sono certo, è di beneficio per tutti noi. Essendo consapevoli, nello stato risvegliato, non aggiungiamo, non complichiamo, non creiamo, non proliferiamo, non assumiamo posizioni. Allora, in qualsiasi punto nel tempo, questa entità cosciente nell'universo non sta contribuendo all'ignoranza e alla confusione del resto. Non sembra molto come aiuto possibile per gli altri, ma ripongo la mia fede, la mia fiducia in questa pura consapevolezza, perché è totalmente innocua ed enormemente benefica.

## **La bontà dell'umanità**

Come sappiamo che tutta la bontà dell'umanità non ci aiuti per tutto il tempo? Gli esseri umani compiono nella loro vita quotidiana tante di quelle buone azioni che non fanno mai notizia e alle quali nessuno fa mai caso. Le notizie sono tutte su quanto siamo cattivi. Si può fare un bel film su un monaco buddhista che viola tutte le regole del *Vinaya*, probabilmente avrebbe molto successo e incasserebbe molto: un monaco buddhista che seduce le donne, inganna, ruba, uccide. Oppure immaginate di fare un film su un monaco che siede perfettamente calmo in meditazione e la sua mente lascia andare il mondo. Non penso che sarebbe un film di successo.

Pensate a tutta la bontà della vostra vita. È una pratica che incoraggio a fare, perché tendiamo a indugiare sugli sbagli che abbiamo commesso. Esageriamo, facciamo di un mucchietto di terra una montagna, trascuriamo la bontà, la gentilezza, la cura, la generosità. Lo vediamo molto con le madri. Essere madre significa rinunciare ai propri piaceri e interessi per il bene di qualcun altro. La bontà di questi generi di cose può essere completamente ignorata o data per scontata, ma quando contempliamo l'umanità ci rendiamo conto che ogni giorno su questo pianeta si genera un'enorme quantità di bontà, in semplici, comuni esseri umani.

Immaginate come sarebbe se non fossimo affatto buoni; se fossimo completamente egoisti, se vivessimo solo per il nostro vantaggio personale, se ci piacesse perseguitare e ferire gli altri: sarebbe una dimensione infernale. Ma possiamo sentire la tristezza degli altri. Quando sentiamo parlare di genocidi o di persone uccise da bombe solo per essersi trovate nel posto sbagliato, c'è un senso di autentica tristezza. Possiamo sentire la sensazione della perdita degli altri perché anche noi abbiamo sperimentato la perdita. Abbiamo questa capacità di provare empatia per la sofferenza delle persone che non conosciamo affatto.

Essenzialmente, gli esseri umani sono orientati verso la spiritualità

Che cos'è che ci spinge a fare un ritiro di meditazione? In una situazione come questa possiamo cominciare a riconoscere l'aspirazione spirituale della nostra vita, qualcosa di molto buono. Qualcosa di meraviglioso dentro di noi ci porta in un luogo dove ci toccherà soffrire, attraversare i tormenti fisici dello stare seduti, fermi, ad affrontare le ossessioni mentali, le paure che sorgono. Ma c'è una volontà di farlo. Perché? Perché, essenzialmente, gli esseri umani sono orientati verso la spiritualità. Quando contempliamo l'umanità in questo modo, cominciamo ad accorgerci che tutti hanno lo stesso potenziale. È possibile, allora, guardarci reciprocamente come esseri spirituali, invece che come inglesi, francesi, tedeschi, giapponesi o altro.

Nel 1955, quando ero in marina, andai in Giappone. Erano passati dieci anni dalla fine della guerra e io avevo ventun'anni. Eravamo su una nave sussidiaria che viaggiava da San Francisco alle Hawaii per poi dirigersi a una base americana in Giappone. Io non credevo alla propaganda perché non ero così stupido, ma essa aveva comunque un certo effetto sulla mia mente. Una cosa che vidi in Giappone, comunque, fu che erano incredibilmente onesti. Alcuni soldati americani erano piuttosto intenzionati a sfruttare i giapponesi, ma non riscontrai la

stessa intenzione tra i giapponesi. Sebbene allora il Giappone fosse una nazione molto povera e la gente cercava di procurarsi gli scarti degli americani, avevano tutti un forte senso di integrità e non rubavano. Da un punto di vista di buone qualità dell'umanità, non è una questione di razza, è una questione di moralità e di integrità personale.

## **Il buddhismo non è un lavaggio del cervello**

Il buddhismo non è una forma di insegnamento che condiziona o pratica il lavaggio del cervello. Non si chiede di adottare i concetti buddhisti o di ripetere sempre frasi buddiste o di indossare abiti buddhisti (sebbene io lo faccia). Non è un processo di condizionamento: è presenza mentale, consapevolezza, lasciare andare il condizionamento. Per me, buddhismo significa ricordarmi del grande dono che ho in ogni momento di questa pura presenza, la capacità di essere pienamente presente.

Gli abiti del monaco buddhista servono alla presenza mentale. Potrei considerarli in termini di attaccamento. In effetti, sono stato attaccato all'abito e a cose del genere. Ma lo scopo di queste cose è di riflettere e ricordarci cosa stiamo facendo. Quando guardo i miei abiti zafferano o arancione (un colore che la gente indossa raramente), essi entrano in contatto con la mia coscienza e mi ricordano i monaci buddhisti, che a loro volta mi ricordano il sangha, la comunità, che a sua volta mi ricorda la facoltà di essere svegli. Allo stesso modo, come si può usare il tempio di Amaravati? Lo possiamo osservare da un punto di vista estetico, da un punto di vista mondano, pratico, utilitaristico, oppure possiamo considerarlo un simbolo. Ci sono reliquie del Buddha poste nel pinnacolo della spirale, ce le ho messe io stesso. Quindi possiamo guardare il pinnacolo, guardare al di là di esso, nel cielo, nello spazio. La nostra coscienza può essere armonizzata con l'infinito, con lo spazio, e non legata ai cinque *khandha* (forma, sensazione, percezione, attività mentale e coscienza) e alla dimensione condizionata. Si possono usare questi generi di simboli, forme e convenzioni per la consapevolezza anziché per sviluppare atteggiamenti o attaccamenti mondani a diventare un certo tipo di buddhista. Si possono usare come forme che dicono: "Svegliati! Fai attenzione! Sii consapevole!". Quando vedete un monaco o una monaca buddhista, potreste dire: "Oh, è Sister Thanasanti", o "è il Venerabile Thanuttaro". E in ragione della loro personalità potreste dire: "Sister Thanasanti è così, Venerabile Thanuttaro è così", o "Questo mi piace, ha una grande personalità. Ma non mi importa molto di lui, non fa molto per me". Questo è vedere in termini di personalità. D'altra parte, si può vedere la forma in termini di risveglio: la testa rasata, l'abito monastico, possono essere richiami alla consapevolezza.

## **L'importante è non assumere posizioni**

Via via che il buddhismo si diffonde nel mondo occidentale, ci si chiede: "Il monachesimo è necessario? Abbiamo davvero bisogno di monaci e monache? Forse questa roba vecchia funzionava in Asia e ora non serve più?". Se ne parla molto, specialmente negli Stati Uniti, si vede il monachesimo come qualcosa che "non incontra più le esigenze della gente moderna". Ma è un'opinione, un punto di vista, che può essere discusso e razionalizzato da entrambe le parti. Potete considerare il monachesimo completamente inutile, oppure potete farne un caso di necessità assoluta. L'importante è non assumere posizioni ma usare le forme del buddhismo, quando ci si presentano, per la consapevolezza invece che per assumere posizioni.

La prima volta che ho visto un *bhikkhu* (un monaco buddhista) in carne e ossa, provai una forte eccitazione. All'epoca ero nei Peace Corps a Singapore e una sera me ne stavo seduto a mangiare gnocchi cinesi quando un monaco in abito arancione mi passò accanto. Era a una certa distanza e non parlai con lui, ma quella semplice presenza visiva ebbe un effetto profondo su di me, qualcosa in me risuonò. Non so cosa fosse, ma era una sensazione positiva.

In seguito mi recai come turista in Thailandia e in Cambogia e vidi molti monaci buddhisti, ma ogni volta non potevo fare a meno di sentirmi estremamente ispirato dalla loro presenza.

### **Contemplate la vostra bontà**

Contemplate la vostra bontà. In Inghilterra a volte non osiamo farlo perché sembra di vantarsi. O possiamo temere di aumentare il nostro ego. In realtà, tendiamo a indulgere sui nostri sbagli. Se dico a qualcuno "Okay, sii sincero, come sei veramente?", probabilmente mi si racconteranno i propri errori, poiché la maggior parte delle persone si identifica fortemente con i propri sbagli. A volte deve esserci la determinazione a soffermarsi sulla bontà della propria vita. La mia vita qui ad Amaravati è molto buona e le persone che vengono qui cercano di essere meglio che possono. Stando in questo modo ho potuto assistere a molta bontà umana. E l'intenzione della mia vita è di coltivare il bene e di astenermi dal far del male. L'egoismo dell'umanità fa notizia, eppure la mia esperienza è principalmente di qualcosa di molto buono. Vivo nel Regno Unito da ventitré anni e la mia esperienza di vita qui è molto buona. Non ho proprio sperimentato il lato oscuro di questo luogo. A volte mi tocca vagamente, ma non molto. Ho fiducia nella forza del Dhamma e nella bontà delle intenzioni, ho ricevuto i benefici di vivere una vita come questa e mi sento molto grato per questo. Aver avuto l'opportunità di essere un monaco, di vivere nei monasteri e di vivere qui in Inghilterra come monaco buddhista è qualcosa che non mi sarei mai aspettato nella vita, neanche nelle mie fantasie più sfrenate. Ricordo di aver avuto fantasie su una vita monastica in Asia, a volte mi sono visto abitare in una grotta come un eremita, in uno stato di estasi e di gioia, oppure come in quei dipinti cinesi in cui c'è il piccolo monaco seduto ai piedi di un salice ad ascoltare il rumore delle cascate; immagini come queste. Ma mai una volta mi sono visto nel Hertfordshire! Sto parlando di rallegrarci della bontà degli esseri senzienti, il che non significa non essere consapevoli della cattiveria o rifiutare di ammettere che nell'umanità ci sono meschinità e malvagità. Non è questo. Ne siamo già molto consapevoli, non abbiamo bisogno di coltivare questo tipo di consapevolezza, ma di rallegrarci della bontà degli esseri coscienti dalla notte dei tempi: questo genere di riflessione è un modo molto positivo di vedere l'umanità. Si può iniziare a riconoscere la bontà in noi stessi e in tutti gli esseri umani, siano senza tetto, gente di strada o altro. Può capitare di avere un atteggiamento arrogante, pensare che per qualche motivo si abbia più diritto di un'altra persona di stare qui: "La mia vita è più importante di quella di qualcuno di un'altra razza, o di una persona che vive per la strada, un barbone. Io sono più utile di loro alla società. La mia vita è più importante della loro". Come sembra questo? Contemplatelo. A me non suona vero che la mia vita sia più importante di quella di un altro essere.

### **Il potenziale che abbiamo tutti**

Si può riconoscere il potenziale che abbiamo tutti, che il valore della vita stia nella consapevolezza risvegliata invece che nell'imporre la propria volontà agli altri, invece che nell'ignoranza, nella paura e nel desiderio. Possiamo cominciare a vedere, a modo nostro, il potenziale che abbiamo come esseri umani, come entità coscienti nell'universo, riconoscendo la forza che abbiamo, che ogni individuo possiede, una volta che purifica la mente e vede come stanno le cose. L'enorme forza della bontà e della compassione pervade la forma umana quando ci liberiamo dall'oscurità, dalla cecità cui ci attacchiamo schiavi di un condizionamento ottuso, insensato. Contemplate come è insensata la vita se non si è altro che un essere umano condizionato, come diventa deprimente. Riuscireste a vedervi solo attraverso percezioni strette e rigide, incapaci di apprezzare il dono che avete, che potete aver dimenticato o non riconosciuto.

Nel risvegliarsi al Dhamma, l'individuo umano è come un canale di benedizioni. Penso per

esempio a Luang Por Chah, e lo vedo come un essere umano simile a un canale: tutte le benedizioni, la bontà, scorrevano attraverso lui e giungevano a tutti noi. E questo è stato soltanto grazie alla forza della mente di un unico essere umano, grazie al suo lasciare andare l'ignoranza, per non parlare di tutti gli altri che potrebbero aver fatto lo stesso e che noi non conosciamo o di cui non abbiamo mai sentito parlare.

# Fede nella ricerca

del venerabile **Ajahn Jayasaro**

DA BAMBINO ERO AFFASCINATO DALLE RICERCHE: amavo i racconti di eroi greci che affrontano prove di tenacia e di ingegno alla ricerca di favolosi tesori, e i cavalieri della Tavola Rotonda alla ricerca del Santo Graal. Da adolescente, scoprii la visione buddhista della vita come ricerca spirituale. In un momento in cui i valori del mondo circostante mi sembravano vuoti e superficiali, l'affermazione del Buddha che aspirare alla liberazione da ignoranza e attaccamento è l'autentica Nobile Ricerca mi parve, allora come adesso, irrefutabile. Mi convinsi che qualunque sforzo umano estraneo alla Nobile Ricerca, per quanto valido sul piano convenzionale, fosse in ultima analisi futile.

Nella vita monastica assumiamo il ruolo di monaci buddhisti con le sue regole e la sua disciplina, non come una nuova identità, ma perché ci rendiamo conto che la ricerca a cui ci votiamo richiede un certo grado di struttura e di sostegno. Ogni ricerca degna di questo nome ci chiede di affrontare demoni, aggirare sabbie mobili e ignorare sirene. E possiamo farcela, con l'aiuto del Sangha e avendo fede nel valore della ricerca.

Fede è un termine impopolare in certi ambienti buddhisti occidentali, soprattutto per chi, rimasto scottato da un'educazione teistica, si è rivolto al Buddhismo perché più 'scientifico'. A me personalmente questa parola piace, e trovo che 'fiducia', l'altra traduzione corrente del termine pali *saddhá*, sia troppo secolare. Comunque sia, a prescindere dalla traduzione, occorre innanzitutto prendere atto che è qualcosa di cui non si può fare a meno. Non si può provare che l'illuminazione esista, ma se non si ha fede in questa possibilità è improbabile che la pratica arrivi molto lontano. La fede chiarisce l'obiettivo, concentra i nostri sforzi e dona energia. E' vero che nel nostro caso è la saggezza, non la fede, a smuovere le montagne; ma è la fede che in primo luogo ci stimola a farlo, e che ci sostiene negli inevitabili momenti di frustrazione che mortificano i nostri sforzi.

Ci sono tante cose che gli esseri umani possono cercare nella vita: sicurezza, ricchezza, potere, fama, rispetto, amore, immortalità e perfino l'annullamento. Molti passano la vita a cercare, senza mai aver chiaro cosa vogliono esattamente; l'unica cosa chiara è che, di qualunque cosa si tratti, non l'hanno ancora trovata. C'è chi abbandona la ricerca, chi si dà all'alcool o alle droghe, chi si fa prendere dall'amarezza e dal cinismo. Molti cercano esperienze di vetta, e affrontano cose fuori dal comune solo perché nessun altro le ha mai fatte prima di loro. Cercano la 'sfida', sono assetati di adrenalina. Vogliono essere diversi dalla massa. Tutti temono che la propria vita non abbia alcun significato.

Ma ogni esperienza – dal ripulire una tubatura intasata di capelli all'estasi sessuale a Shangrila – avviene all'interno della dimensione circoscritta e assai limitata di quelli che il Buddha chiamava *áyatana*, gli oggetti dei sensi. Vediamo come anche l'esperienza più esotica e inconcepibile di questo mondo non trascenda mai la sfera dei sensi. Per quanto denaro si possegga, per quanto abbondanti le gioie mondane, si resta pur sempre nella dimensione delle basi sensoriali. Per quanto sublime sia un'esperienza estetica, non è dato agli occhi di vedere una forma che sia niente di più che una forma. Una forma è semplicemente una forma. Appare e scompare. Non sa fare altro. Nulla di che, a ben pensarci. Il samsara non soddisfa la nostra sete di straordinario.

Quando capiamo che una forma è solo una forma, il suo contenuto comincia a perdere il potere di ammaliarci o irretirci, di deprimerci o indignarci. I suoni sono soltanto suoni. A prescindere da che suono sia, la sua natura è sempre la stessa: instabile e incostante, nulla di più. Il suono

è solo suono. Gli odori sono soltanto odori. I sapori sono soltanto sapori. Le sensazioni fisiche sono solo sensazioni fisiche. I pensieri, gli umori, le emozioni sono solo quello che sono, e nulla di più: impermanenti, vuote e senza proprietario. Non si può godere e trattenere nessuno degli *áyatana* per un lasso di tempo indefinito. E' qui, io credo, che l'idea e l'intera logica della rinuncia diventa una questione di buon senso, anche se non comune. Cominciamo a sentirci stanchi di quel continuo correre e arrabattarci solo per poter fare esperienza di più forme, più suoni, più odori, più sapori, più sensazioni fisiche, più emozioni, pensieri e idee. Vi pare un modo soddisfacente di vivere l'esistenza umana? Il principe Siddharta, e innumerevoli donne e uomini dopo di lui, hanno intrapreso la ricerca spirituale nella convinzione che "dev'esserci qualcosa di più nella vita".

Ma nel mondo la norma è seguire il desiderio sensoriale. L'obiettivo è godere di un certo tipo di sensazioni ed evitarne altre. Più esperienze si hanno, più ricca viene considerata la vita. L'intensità e la passione sono viste come traguardi. Fin da giovanissimi assorbiamo l'idea che l'amore romantico sia il vertice dell'appagamento; la poesia, i romanzi, la televisione, i film, sono tutti d'accordo. Di solito si pensa che la libertà abbia a che fare con il consumo: più denaro abbiamo, più scelta di ripieni per il nostro panino, più ci consideriamo liberi. Perfino il mercato finanziario viene definito 'libero'.

Nella vita monastica, d'altro canto, siamo disposti a osservare attentamente tutto, per capire come stanno le cose veramente. Il nostro ruolo nel mondo è quello di prendere una certa distanza dai ritmi pressanti del mondo per esplorare e comprendere la natura dell'esistenza. E lo facciamo consapevoli che non si tratta di una ricerca puramente intellettuale. Il successo dipenderà in gran parte dalla nostra integrità morale e maturità emotiva. Nello scoprire la verità, non si tratta di aderire a quello che troviamo scritto sui libri buddhisti, ma di usare questi insegnamenti come ipotesi di lavoro. Ci sembra che siano in grado di dare una spiegazione adeguata ed esauriente dell'esperienza umana? Con gli efficaci strumenti di *sati*, *samádhi* e *paññá* impariamo a vedere la verità così com'è.

Quel che il Buddha ci ha offerto è un insegnamento che ci apre gli occhi alla vita e all'esperienza. Ci poniamo domande come: "Cos'è questo? E io cosa sono? Cos'è questa vita, questo corpo, questa mente?" E l'umile riconoscimento che non sappiamo è il motore della nostra indagine. Riponiamo la nostra fede in un'indagine che ci conduca all'esperienza diretta della verità. Ajahn Chah usava l'immagine dell'uccello che si sveglia e si accorge di essere in gabbia. Non importa com'è la gabbia, se anche fosse una gabbia d'oro squisitamente decorata, quando l'uccello capisce cos'è una gabbia e che la libertà sta fuori, non può più accontentarsi del vecchio modo di vivere.

Abbracciamo la vita spirituale per liberarci dai confini della gabbia. La nostra via, il nostro modo di vivere come *samana*, può aver senso e valore solo alla luce di un'aspirazione alla trascendenza. Dobbiamo credere alla visione di una libertà che sta oltre i legami e gli attaccamenti fondati sull'identità personale. Questa libertà deriva dal comprendere fino in fondo, attimo per attimo, la natura e i meccanismi della schiavitù. Praticiamo per capire la natura dei cinque *khandha* e dei sei *áyatana*.

La ragione per cui l'attaccamento alle forme, ai suoni, agli odori e a tutti gli *áyatana* è così ingannevole è molto semplice: sono cose che non durano. Oggi sono andato trovare una nostra sostenitrice laica, Mae Jorm, che è in ospedale. Il cancro ha raggiunto uno stadio per cui lei non ha più la forza nemmeno di buttar giù un sorso d'acqua. Aveva la gola secca e una voglia pazza di bere, ma quando gli versavamo in bocca dell'acqua non riusciva a deglutirla. Cominciava a colarle giù da un angolo della bocca. Era così penoso guardarla. L'attività del suo corpo e dei suoi organi sensoriali sta cessando. Conosco quella donna fin da quando ero

novizio, e presto sarà morta.

Gli occhi ci lasciano, le orecchie ci lasciano, e anche se le forme sono sempre là è come se per noi non ci fossero più. I suoni c'erano prima che nascessimo e ci saranno quando saremo morti. Nessuno ha mai trovato la libertà contemplando cose belle. Nessuno ha raggiunto la liberazione, la libertà dal circolo vizioso di nascita e morte ascoltando bella musica o udendo bei suoni. Queste cose possono darci un po' di pace, ma manca l'autentica saggezza. E' solo un modo per raffinare la qualità della nostra distrazione.

Attraverso la fede e una fiducia di fondo negli insegnamenti del Buddha pregustiamo una libertà che intuiamo presente e realizzabile. E' possibile. C'è speranza. C'è una via. Ma fin quando c'è attaccamento ai cinque *khandha*, fin quando ci si aggrappa al piacere che il corpo fisico può offrire, al piacere delle sensazioni, delle percezioni, di pensieri, idee, emozioni e coscienza sensoriale, allora si ha ancora il piacere di *dukkha*. Il Buddha lo ha detto chiaramente: l'attaccamento ai cinque *khandha* è attaccamento a *dukkha*. E attaccandosi a *dukkha* non ci si può liberare da *dukkha*.

Quindi in realtà non c'è nulla da raggiungere – nulla di nuovo, quanto meno. Ovunque andiamo, restiamo sempre nello stesso posto. Un posto dove ci sono forme, suoni, odori, sapori, sensazioni fisiche e eventi mentali. Tutto qui. Abbiamo già visto tutto quel che c'è da vedere. Che camminiamo in una valle himalayana incontaminata o ci accalchiamo nella folla di una minacciosa città, il lavoro da fare è lo stesso. Possiamo vedere la verità delle cose ovunque. Certo, alcuni ambienti sono più adatti di altri – ecco perché il Buddha istituì monasteri e un ordine monastico – eppure ovunque siamo, in qualsiasi posizione ci troviamo, possiamo coltivare la consapevolezza, accendendo la luce interiore. Cerchiamo di apprendere dall'esperienza, qualunque essa sia, imparando a vedere le cose come *dhamma* invece che come 'questa persona', 'quella persona', o come 'questo e quello'. Ci applichiamo costantemente al processo di decondizionamento e rieducazione. Fermiamo la degenerazione. Ricominciando daccapo ogni volta. Con infinita pazienza. Fino a che il lavoro sarà compiuto.

Data la fede nella perfetta illuminazione del Buddha, la fiducia che gli insegnamenti che egli condivise con esseri umani e deva per quarantacinque anni siano veritieri, e la convinzione che gli *ariya sāvaka* siano veramente giunti al cuore di questi insegnamenti, ne discende che ciascuno di noi, di qualunque provenienza sia, ovunque sia nato, qualunque lingua parli, uomo o donna, giovane o vecchio, ha in se stesso la capacità di realizzare la verità. Gli esseri umani possono raggiungere il risveglio, possono realizzare il *nibbána*, perché siamo come pesci nell'acqua: come potrebbe il pesce non capire che cos'è l'acqua? E' tutto intorno a noi, dentro di noi. Tutto quello che dobbiamo fare è imparare ad aprire gli occhi.

Eppure è comune tra i praticanti buddhisti rendersi conto che un forte sentimento di *saddhá* – ossia di fede nel Buddha, nel *Dhamma* e nel Sangha – e una profonda fiducia negli insegnamenti del Buddha, non sempre si accompagnano a una fede altrettanto forte nella propria capacità di realizzare la verità. Eppure se non abbiamo fede in noi stessi i cinque *indriya* non possono maturare. Questa sfiducia nel nostro potenziale di illuminazione ci tarpa le ali e ci porta fuori strada. Dubitiamo perché abbiamo una concezione sbagliata di noi stessi. Inghiottire il mito di un 'io' indipendente ci procura un'indigestione spirituale.

Non possiamo costringerci ad avere fede, e non c'è bisogno di farlo. Dobbiamo solo abbandonare le idee errate che ostacolano la fede, e cominciare a fare più attenzione alla nostra esperienza.

La nostra tradizione fa un'importante distinzione tra due livelli di verità, quella convenzionale e quella assoluta. La verità convenzionale si riferisce alla dimensione fenomenica, condizionata, o relativa: a questo livello ha senso parlare in termini di 'io', 'esseri umani', 'monasteri' e 'ordini monastici'. Per 'verità assoluta' si intende le cose così come sono, non mediate da concetti e preferenze. Questa dimensione trascende il linguaggio e il pensiero. La persona saggia usa le verità convenzionali per comunicare, senza però lasciarsi ingannare. Se si capisce questa differenza, si chiariscono anche certi insegnamenti buddhisti che altrimenti risulterebbero enigmatici. In particolare quelli che riguardano il 'sé'.

Appartengono al livello convenzionale, ad esempio, i vari riferimenti a un sé che troviamo nei *Sutta* – come quello famoso che esorta a prendere rifugio in se stessi e le istruzioni sui vari modi di coltivare il proprio sé. Non sono in contraddizione con la verità 'assoluta' di *anattá*. L'insegnamento circa l'*anattá* non implica che il Buddha rifiutasse il 'sé' a un livello convenzionale, ci ricorda semplicemente di non confondere un'utile finzione sociale con la realtà ultima. Non vi è un io indipendente, eterno, un centro immoto dell'esperienza o un'anima individuata, un'identità personale separata come spesso pensiamo. Per quanto osserviamo accuratamente non riusciamo a trovare 'chi' agisce, pensa, fa, o trasmigra da una vita all'altra. Ma un 'io' convenzionale c'è. Come dice un maestro: "C'è un io, solo che non è permanente".

Il nostro scoraggiamento riguardo alla pratica deriva spesso dallo sforzo di immaginare come questo 'io' circoscritto potrebbe realizzare l'assoluto. Come fa un 'io' limitato a realizzare l'illimitato? Avendo posto una domanda fondata su presupposti errati (la realtà dell'io) giungiamo naturalmente a una risposta errata: "No, non vedo proprio come sia possibile realizzare il *nibbána*". In altre parole, come potrebbe questo povero piccolo 'me' raggiungere una cosa tanto stupenda? La distanza sembra enorme.

Come può questa persona realizzare la verità? E' proprio qui il punto, non vi pare? No che non può. Questa 'persona' non realizza la verità. Piuttosto, la verità si rivela quando si comprende *che cos'è* questa 'persona'.

La comprensione della terza nobile verità porta alla manifestazione, alla rivelazione del *nibbána*. Consiste, nelle parole del Buddha, nel "rimettere dritto qualcosa che era stato rovesciato". E' come "una luce che brilla nelle tenebre". Non si crea nulla di nuovo, c'è una radicale ridefinizione dell'esperienza e il riconoscimento di qualcosa che era lì da sempre. L'elemento senza morte è anche senza nascita. Non è qualcosa che viene portato all'esistenza. Piuttosto, viene a cadere ciò che lo copriva o lo schermava. Non appena afferriamo questa idea, siamo pervasi da una nuova energia. Capiamo che ogni nostro senso di inadeguatezza si fonda sull'attaccamento a un sé convenzionale come se fosse una realtà assoluta. In quel momento il nostro impegno e la nostra energia, la nostra costanza nella pratica, si rafforzano molto, e quel dubbio insidioso circa la nostra capacità di percorrere il sentiero fino in fondo si dilegua, a volte all'istante. Cominciamo a *dare* quel che occorre.

Se nascono dubbi nella pratica, indagate lo scoraggiamento, l'incertezza e l'esitazione in quanto stati mentali. Osservate quando si presentano domande come: "Riuscirò mai a raggiungere lo stesso livello di Ajahn Chah o Ajahn Man e tutti quei grandi maestri?". Insistendo su 'me' e la 'mia' storia personale, sulle 'mie' mancanze e peculiarità, il solo pensiero di poter essere alla pari con monaci di quel livello appare ridicolo. Ma l'essenza della pratica non sta – che sollievo! – nel graduale perfezionamento della personalità e del carattere; sta nella comprensione di carattere e personalità come fenomeni condizionati. Certo,

tendenze non salutari come l'egoismo, l'invidia, l'ansia e via dicendo inevitabilmente si indeboliscono grazie alla pratica; ma l'idea non è cercare di trasformarsi in qualcosa di nuovo e 'più spirituale'. Carattere e personalità non sono e non sono mai stati la nostra vera identità. Non sono il sé. Non sono qualcosa di reale in senso assoluto. Quindi dobbiamo imparare a guardarci dall'idea di diventare un essere illuminato. Altrimenti quando ci chiediamo: "L'illuminazione è davvero possibile per me?", "Non sarà forse arroganza, ambizione, materialismo spirituale?", potremmo decidere "no, non io", e dare una falsa dignità a quell'opinione sbagliata chiamandola umiltà.

L'*asmimána* (la sottile nozione di "Io sono") è il nocciolo del problema, il guastafeste, la mosca nel minestrone cosmico. E' la cosa più difficile da smascherare, perché la preconcuzione di un io è la base su cui gli esseri non illuminati fondano la propria intera visione del mondo. L'esistenza di un 'io' indipendente e autonomo sembra ovvia, tutti la danno per scontata, è un fatto intuitivo. Ecco perché è così duro affrontare i fatti della vita – nascita, vecchiaia, malattia e morte – le vediamo come cose che capitano 'a me'. E' il 'mio' dilemma, il 'mio' problema. 'Io' sono nato, 'io' sto invecchiando e 'io' morirò. Se conoscete la lingua Thai sapete che la parola *samkan* significa 'importante'. Ma a volte il termine viene usato con funzione di verbo: '*samkan tua*' significa 'darsi importanza'. E ci diamo importanza in così tanti modi. Non solo con l'arroganza e l'orgoglio, ma anche con l'umiltà. Con l'essere qualcosa, in generale. Lo vediamo chiaramente quando ci confrontiamo con gli altri, considerandoci migliori, uguali, peggiori e via dicendo. Ecco dove '*samkan tua*', dove teniamo in piedi il mito dell'io nella forma più ovvia. Il Buddha disse che la pratica per contrastare o minare direttamente *asmimána* è *aniccá saññá*, la contemplazione o il costante ricordo della transitorietà e del mutamento. L'investigazione dell'impermanenza e dell'incostanza dei fenomeni ci permette di vedere che ciò che abbiamo sempre ritenuto qualcosa di solido non è solido affatto; ciò che crediamo permanente non è affatto permanente. Questo 'io' solido che fa le cose, ha avuto certe esperienze, conosce alti e bassi, non è affatto un'entità coerente. Se prendete una candela o una torcia e la fate ruotare velocemente in cerchio avete l'illusione che ci sia un cerchio di luce concreto. Ma in realtà non c'è nulla del genere. Lo stesso vale per la nostra indagine della mente e dei cinque *khandha*. Con la pratica, essendo pienamente consapevoli e vigili nel momento presente, la verità del cambiamento si palesa da sé. La presenza mentale rallenta le cose, se non altro a un livello soggettivo. All'improvviso, abbiamo tempo. Ci sono pause. La sensazione che le cose non si muovano più così rapidamente. E con quella consapevolezza penetrante e quella presenza mentale c'è l'opportunità di indagare e notare che le cose sorgono e cessano. Il sorgere e cessare dei cinque *khandha* può essere visto in quanto verità semplice e impersonale. Conosciamo la coscienza semplicemente in quanto tale, senza bisogno di aggiungere nulla. Con la presenza mentale e la saggezza non creiamo più grosse storie attorno alle cose. Viviamo gli episodi della nostra vita più come *haiku* che come scene di un complesso e avvincente romanzo autobiografico.

La fede è ciò che ci fa andare avanti nei momenti difficili. La fede e la tenacia. Gli esseri umani in condizioni estreme sanno mostrare una tenacia incredibile – i prigionieri di guerra sul Treno della Morte in Kanchanaburi durante la Seconda Guerra Mondiale sono un buon esempio – ma il fatto che sopravvivano ai maltrattamenti e alle privazioni spesso sembra dipendere più dalla volontà che dalla capacità di sopportare. Quelli che non vedono il motivo o il valore della tenacia sono alienati dalle proprie risorse interiori, e muoiono. Perdono la volontà di vivere – perdono la fede, potremmo dire. Nella vita spirituale, la capacità di persistere malgrado gli alti e bassi, le notti oscure, i deserti e le paludi dello scoraggiamento, dipende dalla volontà di farlo. E se ne abbiamo la volontà è perché crediamo che ne valga la pena. Questa è la fede. Il Buddha criticò aspramente la fede cieca di tipo dogmatico. Insegnò una fede che prevede l'esercizio delle facoltà critiche e non pretende di essere più di quello che è. Fece presente che

è possibile avere una fede incrollabile in qualcosa ed essere del tutto fuori strada. La forza del sentimento non è una prova. Ci ammonì a prendere gli insegnamenti come ipotesi di lavoro e sottoporli al vaglio dell'esperienza. Osservatevi, e osservate il mondo che vi circonda. Molti anni fa ebbi una piccola esperienza mistica che fece crescere la mia fede nella possibilità di un cambiamento radicale di vita. Non si trattò di una prova intellettuale di quella possibilità, ma di un'esperienza il cui profondo impatto emotivo si fa ancora sentire.

Mi trovavo ad attraversare in autobus una vastissima area desertica. Il viaggio sarebbe durato dalle quindici alle venti ore e non c'era nulla da vedere ai due lati dell'autobus, solo sabbia e rocce. Ero nella mia tarda adolescenza, in una fase di notevole scontentezza. Avevo praticato la meditazione in India, e mi pareva di cominciare a notare qualche progresso. Ma poi dovetti partire per mancanza di soldi. Durante il viaggio di ritorno in Occidente e le mie molte avventure mi accompagnava la sensazione di aver sprecato una preziosa occasione. Di aver perduto qualcosa. Dunque stavo viaggiando attraverso questo deserto apparentemente interminabile, e se guardavo dal finestrino non vedevo altro che sabbia e rocce dappertutto. Ricordo che pensai: "Proprio come me, solo sabbia e rocce, a perdita d'occhio..." Ogni volta che guardavo dal finestrino questo pensiero si riaffacciava: "Eccomi qui, sabbia e rocce". A un certo punto devo essermi addormentato.

Durante la notte capitò un fatto piuttosto insolito. Scoppiò un temporale nel deserto. Quando ripresi coscienza sentii subito che l'aria si era rinfrescata. Guardai dal finestrino e non potei credere ai miei occhi. Per tutto il deserto e sugli spuntoni di roccia c'erano fiori stupendi, una profusione di corolle dai colori sgargianti, gialle, malva e turchese! Mi sembrò un miracolo. Come potevano esserci fiori in un luogo del genere? Da dove erano venuti? Solo poche ore prima, solo interminabili distese di rocce e sabbia. E ora splendidi fiori selvatici dappertutto! Non erano fiori grandi, erano piuttosto piccini, ma fiorivano così all'improvviso. E in quel mio stato d'animo già predisposto alla metafora pensai: "Ho tutti quei piccoli fiori nel mio cuore, riposano nella mia mente, hanno solo bisogno di un po' di pioggia". E a quel pensiero la faccia mi si allargò in un sorriso: "Sì, posso farcela".

Anche nel deserto nascono fiori. Anche quando la mente si sente arida, opaca e senza vitalità, se continuiamo a praticare, continuiamo a coltivare i cinque *indriya*, a irrorarla con l'acqua del *Dhamma*, della presenza mentale, della chiara comprensione e dello sforzo sincero, applicando abilmente tutti i meravigliosi insegnamenti del Buddha che abbiamo imparato, possiamo creare vitalità e bellezza nella mente. C'è sempre un modo per andare avanti. C'è sempre una via alla pace. Questa è la speranza che il Buddha ci ha trasmesso. Tutte le condizioni mentali non sono altro che condizioni. E le condizioni cambiano. Possiamo influire sulla natura di quel cambiamento vedendo la vita per quella che è, vivendola con saggezza grazie allo studio e alla pratica del *Dhamma*.

Sul sentiero, alla ricerca della verità, accanto a *saddhá*, vedendone il valore, nasce *virīya*, un'energia indipendente dai sentimenti passeggeri di ispirazione, depressione, piacere, dispiacere e felicità – sentimenti che non sono estranei, ma parte integrante della ricerca. La pratica consiste nel coltivare il giusto e saggio approccio alla pratica, senza prendere troppo sul serio quei sentimenti – e senza prendere troppo sul serio la persona che sembra farne esperienza.

Praticamente, sono *sati* e *samádhi* che ci consentono di vedere con chiarezza. La meditazione *samatha*, che implica la concentrazione su un oggetto, è di fatto una forma di meditazione di consapevolezza. Consiste nell'allenare la nostra attenzione a restare in contatto continuamente con un oggetto, come ad esempio il respiro. La consapevolezza del respiro è

stata chiamata la regina o il diadema degli oggetti di meditazione, perché può servire sia come mezzo per calmare la mente sia per la comprensione diretta di *aniccá*, *dukkha* e *anattá*. Coltivando l'impressione che il respiro sia più importante, più interessante e affascinante di qualunque altra cosa al mondo, la nostra pratica progredisce. Generiamo una profonda fede nella capacità della consapevolezza del respiro di condurci alla liberazione. Questa fede dona energia alla mente.

Quando la mente si calma, notate come i vostri atteggiamenti e valori cambiano. Vi rendete conto che imbottire la mente di fantasie e pensieri è inutile, che indulgere in forme anche sottili di rabbia, malevolenza o avidità è doloroso e futile. Che ricercare in lungo e in largo esperienze sensoriali piacevoli è umiliante e inconcludente. Vi stupite di non averci pensato prima a cercare la libertà da queste trappole. Il *samádhi*, ossia la pace e felicità profonde della mente, porta con sé una logica completamente diversa da quella della mente agitata. All'improvviso pensiamo con tristezza a quante volte abbiamo lasciato la mente alla mercé degli impedimenti. Quanto tempo sprecato! Vi chiedete: "Come potevo essere tanto sciocco?" Per la mente in pace solo la pace ha senso.

La mente che ha la stabilità del *samádhi* perde le sue reazioni abituali agli oggetti, ossia il correre verso il piacevole e rifuggire lo spiacevole. Senza *samádhi* la mente non ha una casa. Non ha una dimora, un luogo dove ha piacere di stare. Perciò, posta di fronte ai vari oggetti, la mente si affretta ad avvicinarsi al piacevole, allontanarsi dallo spiacevole ed esitare attorno al neutro, indecisa sul da farsi. La pace mentale ha l'effetto di calmare questo processo. All'improvviso è come se la mente fosse anche troppo contenta: non si degnava neppure di dare tanta importanza a questo e a quello. La mente in *samádhi* è felice di essere esattamente dov'è, a casa.

Ma la mente non resta tranquilla a lungo. La coscienza del valore del *samádhi* può andare perduta. Quando siamo sotto l'influenza degli impedimenti, il *samádhi* sembra una cosa remota. Gli insegnamenti sulla quiete interiore sembrano solo belle parole e la pratica manca del tutto di mordente. Ci ritroviamo magari a evitare la meditazione, anche se in fondo ancora ne desideriamo i frutti. Ma poi, se siamo disposti ad andare controcorrente, quando la mente comincia ad acquietarsi e *sati* e *sampajañña* prendono forza, quei pensieri negativi appaiono di nuovo sciocchi. La pacificazione e chiarificazione dell'intrinseco potere della mente sembrano l'unica cosa sensata da fare. Vediamo quanto le nostre idee sulla vita dipendano strettamente dallo stato in cui siamo.

Se la mente si rallegra del suo oggetto, se lo sceglie volentieri, allora la natura intrinsecamente serena della mente diventa palese. Il meditante fa esperienza di chiarezza, trasparenza, luminosità e purezza; entra in rapporto con la forza, la determinazione e la stabilità della mente concentrata. Allo stesso tempo, il *samádhi* ci fa sperimentare la flessibilità, l'agilità e la duttilità della mente. Sembra una contraddizione in termini, vero? Com'è possibile? Come può la mente essere stabile, risoluta e irremovibile e al tempo stesso flessibile e duttile? Ma in fondo perché no? Non è mica un teorema logico. E' *paccattam*, esperienza diretta e personale.

La pratica del *samádhi* offre un primo assaggio dei tesori del mondo interiore. Ci porta alle soglie del meraviglioso, di qualcosa che solo pochi hanno sperimentato. Qui la mente comincia a intuire la portata del proprio potere e potenziale, e ciò la riempie di entusiasmo. Il meditante vede quanto insoddisfacente e superficiale sia l'ordinaria coscienza sensoriale, un po' come se gli esseri umani cercando l'acqua continuassero a pattinare su una superficie di ghiaccio sporco senza accorgersi della fresca limpida corrente che gli scorre sotto i piedi.

A questo punto, quando *sati* e *samádhi* riempiono la mente, si può applicare la forza della

consapevolezza investigante. La mente, in armonia con la propria natura, si muoverà spontaneamente verso gli oggetti da investigare e contemplare. La mente che emerge dal *samádhi* è naturalmente pronta all'emergere di *paññá*. Quel che appare chiaro alla luce di *paññá* è la sostanziale uguaglianza di ogni aspetto dell'esperienza, di tutto ciò che possiamo percepire e concepire. Accediamo a un piano di egualitaria serenità. Tutto fa esattamente la stessa cosa: sorge e poi passa. Per la prima volta la natura dell'esperienza ha di gran lunga più peso dei suoi contenuti. Compiamo un rivoluzionario passaggio dall'ossessione circa il contenuto dell'esperienza alla serena, obiettiva valutazione del processo o della fisionomia dell'esperienza: il suo sorgere e passare. E' qui, con la visione diretta e la comprensione di questo processo che *asmimána* – la credenza in un sé che agita lo stendardo dell'io-mio – comincia a perdere terreno.

A mano a mano che progrediamo lungo il sentiero, cominciamo a capire che la nostra crescita come esseri umani consiste in gran parte nella graduale maturazione della nostra idea di felicità. La felicità sempre più profonda e sottile che incontriamo coltivando i cinque *indriya* – *saddhá*, *viríya*, *sati*, *samádhi* e *paññá* – spesso non è visibile agli altri, specialmente a chi non pratica. E' una felicità che non si può possedere e non dipende dagli *áyatana*, eppure sono qualità che nutrono veramente il cuore umano. Ma se ci ritroviamo bloccati in quella terra di nessuno dove abbiamo già rinunciato a certe forme più grossolane di gratificazione sensoriale, senza però avere ancora accesso ai piaceri e alle gioie più elevate e sottili del sentiero spirituale, allora è il momento di avere molta pazienza e riporre la nostra fede nel Buddha.

Anche se non ritengo di mancare di spirito critico, in questi vent'anni e più dedicati a studiare e praticare gli insegnamenti del Buddha al meglio delle mie capacità non ne ho ancora incontrato uno che sarei in grado di confutare. Ciò mi dà molta fede in quegli aspetti del *Dhamma* che ancora devo verificare. E' come una mappa. Se la mappa è risultata affidabile per una parte del percorso, sembra improbabile che si riveli fallace nella parte restante. Il Buddha insegna che la pratica del *Dhamma* dona felicità al cuore dell'uomo. Noi gli diamo fiducia non minimizzando i nostri dubbi, ma mettendoci in gioco personalmente. La fede non implica la mera accettazione di una filosofia. La fede buddhista è una fede nel fare. E' fiducia nelle nostre capacità, convinzione nel nostro potenziale: cose che si possono mettere alla prova. La pratica quotidiana può sembrarci a volte poco più che un trascinarci a fatica fra mille ostacoli; ma la fede rende adamantini il nostro sforzo e la nostra sincerità di fondo. Alla fine, è certo che arriveremo alla meta.

## E Allora?

del venerabile **Ajahn Viradhammo**

*Il seguente insegnamento sulle 'Quattro Nobili Verità' è tratto da un discorso tenuto dal Ajahn Viradhammo durante un ritiro di dieci giorni condotto a Bangkok per Tailandesi laici nel giugno del 1988.*

---

QUESTA SERA PRENDEREMO IN CONSIDERAZIONE la leggenda della vita del Signore Buddha. Possiamo considerare questa storia come una storia vera. O invece considerarla come un mito, una storia che rispecchia il nostro sviluppo come esseri che cercano la verità.

Nella storia, si racconta che prima della sua illuminazione, il Bodhisatta (il futuro Buddha) viveva in una famiglia reale che aveva molto potere e grande influenza. Era una persona molto dotata e aveva tutto quello che un essere umano può desiderare: salute, intelligenza, fascino, un bell'aspetto, amicizia, rispetto, e molti talenti. Viveva una vita principesca di lusso e agi.

La leggenda dice che alla nascita del Bodhisatta, il re suo padre ricevette dai saggi una predizione. Essi dissero che vi erano due possibilità: o suo figlio sarebbe diventato un monarca universale o un Buddha perfettamente illuminato. Naturalmente, il padre voleva che il figlio continuasse il suo stesso ruolo di monarca, non voleva che diventasse un rinunciante. Così, ognuno nel palazzo cercava di proteggere il principe. Chiunque invecchiasse o si ammalasse veniva portato via nessuno voleva che il principe vedesse qualcosa di spiacevole che avrebbe potuto spingerlo ad andarsene.

Ma all'età di ventinove anni, lo assalì la curiosità. Il principe voleva scoprire com'era il mondo di fuori. Così uscì col suo cocchiere e cosa vide? Il primo che vide era un ammalato, coperto di piaghe, dolorante, e sdraiato sul suo stesso sudiciume. Una condizione umana di totale sciagura.

"Di cosa si tratta?" chiese il principe al suo attendente. L'attendente rispose: "E' una persona ammalata." Dopo averne discusso, il principe comprese, per la prima volta, che il corpo umano soffre e si ammala. L'attendente gli spiegò che era una potenzialità di tutti i corpi. Fu un grande choc per il principe.

Il giorno dopo, uscì di nuovo. Questa volta, vide un vecchio: piegato dagli anni, tremante, raggrinzito, col capo grigio, appena capace di mantenersi in piedi. Di nuovo choccato da quanto vedeva, il principe chiese: "Di cosa si tratta?" "E' un vecchio, - rispose l'attendente - tutti diventiamo vecchi." Così, il principe comprese che anche il suo corpo aveva la potenzialità di invecchiare. E ritornò al palazzo disorientato.

La terza volta, uscì e vide un morto. I cittadini erano per lo più indaffarati, salutavano contenti il loro affascinante principe, pensando che si stesse divertendo. Ma dietro la folla, c'erano delle persone che trasportavano una barella con un cadavere, diretti alla pira funeraria. Fu un'esperienza molto forte per lui: "Di cosa si tratta?" chiese. L'attendente rispose: "E' un cadavere. Tutti i corpi lo diventano, il tuo, il mio, tutti muoiono." Rimase profondamente choccato.

Quando il Bodhisatta uscì di nuovo, vide un monaco mendicante, seduto a meditare sotto un albero. "E lui chi è?" chiese. L'attendente rispose: "E' un sadhu, uno che cerca le risposte alla vita e alla morte."

C'è dunque questa leggenda. Cosa significa per voi e per me? E' solo un racconto storico da narrare ai nostri figli, una storia su una persona che fino a ventinove anni non aveva mai visto la vecchiaia, la malattia, la morte?

Per me, questa storia rappresenta il risveglio di una mente umana alle limitazioni dell'esperienza sensoriale. Mi posso personalmente ritrovare in questa storia, se ripenso al periodo dell'università. Interrogavo spesso la vita: "Cosa significa tutto questo? Qual è lo scopo?" Mi facevo spesso domande sulla morte e pensavo: "Che senso ha prendere la laurea? Anche se divento un famoso ingegnere, o divento ricco, morirò comunque. Se divento il miglior politico, o il miglior avvocato o il miglior qualsiasi cosa... Anche se diventassi la più famosa rock star mai esistita.. sai che roba!" Penso che proprio a quei tempi Jimi Hendrix fosse morto per un'overdose di eroina.

Non riuscivo a trovare niente che rispondesse al problema della morte. Spuntava sempre: "E allora? E se anche avessi una famiglia? E se anche diventassi famoso? O non famoso? Se anche facessi un sacco di soldi? Se non li facessi? Nessuna di queste cose risolveva il dubbio: "E la morte? Cos'è? Perché sono qui? Perché cerco ogni sorta di esperienze che comunque finiscono con la morte?"

Continuare a interrogarmi in questo modo, mi rendeva impossibile studiare. Così, cominciai a viaggiare. Riuscii a distrarre la mente per un po', perché viaggiare era interessante: Marocco, Turchia, India... Ma arrivavo sempre alla stessa conclusione: "E allora? Se vedo un altro tempio, un'altra moschea, se mangio un altro tipo di cibo, e allora?"

Questo genere di dubbio sorge talvolta nelle persone a cui muore qualcuno che conoscono, o se si ammalano o invecchiano. Può nascere anche da un'intuizione religiosa. Qualcosa nella mente fa clic, e ci risvegliamo al fatto che non importa quali esperienze facciamo, tutte cambiano, tutte terminano, tutte muoiono. Anche se sono la persona più famosa, più potente, più ricca, più influente del mondo, tutto questo è destinato a morire. E' destinato a finire. Dunque la domanda: "E allora?" è un risveglio della mente.

Se siamo venuti a questo ritiro di dieci giorni con l'idea di fare 'un'esperienza di meditazione', e allora? Dobbiamo comunque tornare a lavorare, comunque affrontare il mondo, tornare a Melbourne, tornare in Nuova Zelanda... E allora! Qual è la differenza tra un'esperienza di meditazione e fare una crociera sulla Queen Elizabeth II? Forse che costa molto meno! Lo scopo dell'insegnamento buddhista non è quello di provare un altro tipo di esperienza. Riguarda la comprensione della natura dell'esperienza stessa. Il suo scopo è di osservare cosa significhi essere un essere umano. Contempliamo la vita, lasciamo andare l'illusione, lasciamo andare la fonte della sofferenza umana, e realizziamo la verità, realizziamo il Dhamma. Ed è un processo completamente diverso.

Quando pratichiamo la consapevolezza del respiro, anapanasati, non lo facciamo per ottenere qualcosa dopo. Lo facciamo semplicemente per essere con quel che c'è: essere con

un'inspirazione, essere con un'espiazione. E qual è il risultato quando siamo consapevoli in questo modo? Penso che lo notiamo tutti. La mente diventa calma, la nostra attenzione si stabilizza, siamo consapevoli e stiamo con le cose come sono.

Dunque, possiamo già constatare che calmare la mente è un fatto salutare e compassionevole nei nostri confronti. Notate anche come questa pratica crei spazio nella mente. Ora possiamo vedere il potenziale per 'essere attenti' alla vita. La nostra attenzione non è catturata. Non siamo rapiti tutto il tempo. Possiamo veramente lavorare con l'attenzione.

Se qualcosa ci ossessiona, la nostra attenzione è assorbita dall'oggetto dell'ossessione. Quando siamo preoccupati, esausti, turbati, eccitati, presi dal desiderio, depressi e così via, l'energia dell'attenzione va perduta. Dunque, calmando la mente, creiamo spazio e 'liberiamo' l'attenzione.

E c'è una bellezza in tutto questo. Quando usciremo, dopo questo periodo di meditazione, forse vedremo le cose in modo diverso: il verde degli alberi, i profumi, il suolo su cui camminiamo, i piccoli fiori di loto che sbocciano. Queste esperienze piacevoli ci calmano e ci rilassano e sono molto utili, è come andare in crociera. In Nuova Zelanda, per rilassarsi, si va a camminare in montagna.

Ma questo genere di felicità, o sukha, non è il pieno potenziale del Buddha. Da questo livello di pratica può arrivare molta gioia, ma non basta. La felicità di una mente relativamente calma non è la completa liberazione. E' solo un'altra esperienza. E' ancora catturata nel senso di: "E allora!".

La completa libertà del Buddha viene dal lavoro di investigazione, dhammavicaya. E' mettere completamente fine a ogni conflitto e tensione. Non importa dove siamo nella vita, non ci sono più problemi. E' chiamata 'l'incrollabile liberazione del cuore', la completa libertà all'interno di qualsiasi esperienza.

Una delle cose più meravigliose di questa Via è che può essere applicata in tutte le situazioni. Non dobbiamo essere in un monastero, né sentirci felici, per contemplare il Dhamma. Possiamo contemplare il dhamma all'interno dell'infelicità. Spesso noi notiamo che le persone cominciano a venire al monastero quando soffrono. Quando sono felici e hanno successo probabilmente non accade. Ma se il loro partner se ne va, o perdono il lavoro, o hanno il cancro, allora si chiedono: "Cosa faccio ora?".

Dunque, per molti di noi l'insegnamento del Buddha comincia con l'esperienza della sofferenza, dukkha. E' questo che cominciamo a contemplare. Più tardi vediamo che è necessario contemplare anche la felicità, sukha. Ma non si inizia andando dall'Ajahn a dirgli: "Oh, venerabile Signore, sono così felice! Aiutami a uscire dalla felicità."

Di solito iniziamo quando la vita dice: "Questo fa male." Magari è solo noia per me era la contemplazione della morte, questo: "E allora?" Forse è alienazione all'opera. In occidente abbiamo la cosiddetta 'crisi della mezza età'. Gli uomini attorno ai quaranta, cinquanta cominciano a pensare: "Ho ottenuto tutto, - oppure - non ho ottenuto nulla: e allora?". "Sai che roba!" Qualcosa si risveglia e cominciamo a interrogare la vita. E siccome tutti sperimentiamo dukkha, nei suoi aspetti più grossolani e più sottili, è bello che l'Insegnamento

cominci da qui, il Buddha dice: "C'è la sofferenza." Nessuno lo può negare. E' su questo che si basa l'insegnamento buddhista, osservare le esperienze che abbiamo, osservare la vita.

Il modo mondano di affrontare dukkha è cercare di liberarsene. Spesso usiamo la nostra intelligenza per cercare di aumentare al massimo sukha e di ridurre al minimo dukkha. Cerchiamo sempre di escogitare il modo per rendere le cose più convenienti. Ricordo a questo proposito un discorso di Luang Por.

Al monastero c'era l'abitudine di ritrovarci tutti a prendere l'acqua dal pozzo. C'erano due barattoli d'acqua su un lungo bastone di bambù e un bikkhu a entrambe le estremità per sorreggerli. Ajahn Chah disse: "Perché portate sempre l'acqua insieme al monaco che vi piace? Dovreste farlo insieme a chi non vi piace!" Era vero. Ero un novizio molto svelto e cercavo sempre di evitare di portare l'acqua con di fronte un bikkhu vecchio e lento. Mi faceva diventare matto. Talvolta restavo bloccato dietro uno di loro e lo spingevo...

Dunque dover portare l'acqua con un monaco che non mi piaceva era dukkha. E, come diceva Ajahn Chah, cercavo sempre di trovare il modo per fare andare le cose come volevo io. E' questo usare l'intelligenza per cercare di aumentare al massimo sukha e ridurre al minimo dukkha. Ma certo anche se otteniamo quello che vogliamo, sperimentiamo lo stesso dukkha perché il piacere della gratificazione non è permanente, è anicca. Immaginate di mangiare qualcosa di veramente delizioso all'inizio è gradevole. Ma se dovreste mangiarlo per quattro ore! Sarebbe spaventoso.

Cosa facciamo con dukkha? L'insegnamento buddhista dice: "Usa l'intelligenza per esaminare realmente la sofferenza. Ecco perché creiamo la situazione di un ritiro con gli otto precetti. Cerchiamo di osservare dukkha anziché cercare di aumentare al massimo sukha. La pratica monastica è basata anche su questo siamo intrappolati nelle tuniche. Ma abbiamo un'incredibile libertà per osservare la sofferenza anziché, per ignoranza, cercare di liberarcene. In occidente può essere molto difficile indossare queste tuniche. Non è come indossare una tunica in Thailandia. Quando mi spostai a Londra all'inizio mi sentivo totalmente fuori luogo. Come laico, mi vestivo in modo da non essere notato, ma ora eravamo tutto il tempo in prima linea. Era questo per me dukkha mi sentivo molto impacciato. Le persone mi guardavano di continuo. Se avessi avuto la libertà di aumentare al massimo sukha e di ridurre al minimo dukkha, mi sarei infilato un paio di jeans, una maglietta marrone, mi sarei fatto crescere la barba e sarei stato uno della folla. Ma non potevo farlo perché avevo i precetti di rinuncia. Rinuncia è smettere con la tendenza a cercar sempre di accrescere al massimo il piacere. Ho imparato moltissimo da quella situazione.

Abbiamo tutti delle responsabilità famiglia, lavoro, carriera e via dicendo. E queste sono limitazioni, non è vero? Come le affrontiamo? Anziché risentircene e dire: "Oh, se solo fosse diverso, sarei felice!" possiamo riflettere: "Questa è un'occasione per comprendere." Diciamo: "Questo è il modo in cui stanno le cose ora. C'è sofferenza." Andiamo verso quella sofferenza, la rendiamo conscia, la portiamo nella mente. Non dobbiamo creare artificialmente dukkha, c'è già abbastanza sofferenza nel mondo. Ma l'incoraggiamento degli insegnamenti è di sentire la sofferenza che ci capita nella vita.

Forse durante questo ritiro, in una seduta, vi ritrovate annoiati e irrequieti e non vedete l'ora

che la campana suoni. Ora potete semplicemente notarlo. Se non avessimo questa struttura, semplicemente evitereste la situazione. Ma cosa succede se evito l'irrequietezza? Posso pensare di essermene liberato, ma è vero? Mi metto a guardare la televisione o leggo qualcosa, alimentando l'irrequietezza. E poi scopro che la mia mente non ha pace: è piena di attività. Perché? Perché ho seguito sukha e ho cercato di liberarmi di dukkha. E' questa la costante, dolorosa irrequietezza della nostra vita. E' così insoddisfacente, così priva di pace, non è il Nibbana.

La prima nobile verità dell'insegnamento buddhista non dice: "Fai questa esperienza." Dice di osservare l'esperienza di dukkha. Non ci viene richiesto di credere semplicemente al buddhismo come a un insegnamento, ma di osservare dukkha senza giudicare. Non sto dicendo che non dovremmo avere dukkha, né si tratta semplicemente di pensarci. Si tratta realmente di sentirlo, di osservarlo. Di portarlo alla mente. Dunque, c'è dukkha.

L'insegnamento prosegue constatando che dukkha ha una causa e ha anche una fine. Molti occidentali pensano che il buddhismo sia un insegnamento molto negativo, perché parla della sofferenza. Quando ebbi per la prima volta l'ispirazione a diventare un monaco buddhista, mi trovavo in India. Poi mio nonno morì e tornai in Germania per il funerale. Cercai di parlare con mia madre dell'ordinazione. Ma quando menzionai la sofferenza, divenne molto agitata, lo prese in modo personale. Non capì di cosa stavo parlando: è semplicemente quello che tutti gli esseri umani attraversano.

Il Buddha non parlava solo della sofferenza. Parlava anche della causa di dukkha, della fine di dukkha e del sentiero che conduce alla fine. L'insegnamento riguarda l'illuminazione, il Nibbana. Ed è questo che l'immagine del Buddha rappresenta. Non è un'immagine del Buddha sofferente. Rappresenta la sua illuminazione, la libertà.

Ma per illuminarci dobbiamo prendere quel che abbiamo anziché cercare di ottenere quel che vogliamo. Nella visione mondana, di solito, cerchiamo di ottenere quel che vogliamo. Tutti noi vogliamo il Nibbana anche se non sappiamo cos'è. Quando abbiamo fame, apriamo il frigo e prendiamo qualcosa o andiamo al supermercato e compriamo qualcosa. Prendere, prendere, sempre prendere qualcosa... ma se cerchiamo di illuminarci in questo modo, non funziona. Se potessimo ottenere l'illuminazione nello stesso modo in cui facciamo soldi, o compriamo una macchina, sarebbe piuttosto facile. Ma è più sottile. Occorre intelligenza, panna. Occorre investigazione, dhammavicaya.

Dunque, usiamo l'intelligenza non per aumentare al massimo sukha e ridurre al minimo dukkha, ma per osservare dukkha. Usiamo l'intelligenza per considerare attentamente le cose. "Perché soffro?" Notate dunque che non accantoniamo il pensiero, il pensiero è una facoltà molto importante. Ma se non riusciamo a pensare con chiarezza, allora è impossibile usare gli insegnamenti buddhisti. Ma non è necessario un dottorato in buddhismo.

Una volta, mentre mi trovavo in Inghilterra, andammo a far visita a un uomo a Lancaster. Aveva appena finito una tesi di dottorato su sunyata, diecimila parole sulla vacuità. Voleva farci una tazza di caffè. Mise dunque il caffè nelle tazze con zucchero e latte e ce le offrì dimenticandosi di metterci l'acqua. Era riuscito a fare un dottorato sulla vacuità, ma gli era difficile preparare con consapevolezza una tazza di caffè. L'intelligenza nel buddhismo non è un accumulo di concetti. E' più radicata. E' radicata nell'esperienza.

L'intelligenza è la capacità di osservare la vita e di porre le giuste domande. Usiamo il pensiero per dirigere la mente nel modo giusto. Osserviamo e apriamo la mente alla situazione. Ed è in questa apertura, con le giuste domande, che consiste la pratica di vipassana: la comprensione intuitiva di come siamo. La mente prende i concetti dell'insegnamento e canalizza l'intelligenza verso l'esperienza umana. Ci apriamo, siamo attenti e comprendiamo il modo in cui le cose sono. L'investigazione delle Quattro Nobili Verità è l'applicazione classica dell'intelligenza nel buddhismo Theravada.

Il semplice osservare dukkha non è cercare una nuova esperienza. E' accettare la responsabilità per il nostro dukkha, il nostro conflitto interiore. Sentiamo il conflitto interiore: "Io soffro." e chiediamo: "Qual è la causa?".

L'insegnamento dice che dukkha ha un inizio e ha una fine, non è permanente. Immaginate che io mi senta a disagio durante la seduta e che mi rivolga a questo dukkha e chieda: "Qual è la causa di questa sofferenza?" "E' perché il corpo è scomodo." è la risposta. Allora, decido di muovermi. Ma dopo cinque minuti, il corpo è di nuovo scomodo. Questa volta osservo la sensazione un po' più intimamente. E noto qualcosa di più: "Non voglio disagi, voglio sensazioni piacevoli." Ah, dunque non è la sensazione spiacevole il problema, ma il non volere la sensazione dolorosa. Questo è un insight molto utile. E' più profondo. Scopro che ora posso essere in pace con la sensazione dolorosa senza dovermi muovere. Non divento irrequieto e la mente diventa molto calma.

Dunque, ho capito che la causa del problema non è la sensazione dolorosa, ma è il 'non volere' quella particolare sensazione. Il 'volere' è una grossa trappola. Si presenta in molte forme. Ma possiamo applicare sempre la stessa investigazione: "Cosa voglio adesso?" La Seconda Nobile Verità, samudaya, dice che la causa della sofferenza è l'attaccamento al volere, tanha. Ci fa credere che se otteniamo quello che vogliamo, saremo soddisfatti. "Se ho questo" o "Se divento quello" o "Se mi libero di questo e non ho quello"... E questo è il samsara che gira in tondo. Desiderio e paura e gli esseri vengono di continuo spinti nel divenire: cercato sempre la rinascita, conducendo perpetuamente vite indaffarate.

Ma il Buddha dice che c'è anche una via d'uscita. C'è una fine alla sofferenza. La fine della sofferenza è detta nirodha, cessazione, o Nibbana. La prima volta che ho letto qualcosa sul Nibbana, ho capito che significava non avidità, non odio e non confusione. Così, ho pensato che se solo riuscivo a liberarmi di ogni avidità, odio e confusione, allora quello sarebbe stato il Nibbana, sembrava quello il modo. Provai e non funzionò. Aumentò la confusione.

Ma continuando a praticare, scoprii che la 'cessazione della sofferenza' significa la fine di queste cose al loro giusto tempo, esse hanno la loro energia. Non potevo dire a me stesso: "O.K., da domani non sarò più avido o spaventato." E' un'idea ridicola. Quel che dobbiamo fare è 'contenere' queste energie' finché non muoiono, finché non finiscono. Se provassi rabbia e agissi a partire da essa, potrei dare un calcio negli stinchi a qualcuno. Allora, l'altro mi ridarebbe il calcio e ne nascerebbe una rissa. O potrei tornare nella mia capanna a meditare e odiare me stesso. E andrebbe avanti all'infinito perché sarebbe comunque una reazione. Se seguo la rabbia o cerco di liberarmene, essa non finisce. Il fuoco non si spegne.

L'insegnamento delle Quattro Nobili Verità dice: abbiamo la sofferenza, dukkha c'è una causa,

samudaya c'è una fine, nirodha e un sentiero che conduce alla fine, magga. E' un insegnamento molto pratico. In qualsiasi situazione di conflitto interiore, possiamo prenderci la responsabilità di quanto sentiamo: "Perché sto soffrendo? Cosa voglio in questo momento?". Possiamo investigare, usando dhammavicaya.

E' importante applicare concretamente questi insegnamenti. Luang Por diceva spesso: "Talvolta le persone che sono molto vicine al buddhismo assomigliano a formiche che brulicano all'esterno di un mango e non ne gustano mai il succo." Talvolta, ascoltiamo la struttura degli insegnamenti e pensiamo di comprendere: "E' solo un modo per osservare la vita." Ma gli insegnamenti non sono solo una struttura intellettuale. Dicono che l'esperienza stessa ha una struttura che va compresa.

Dunque, non usiamo l'intelligenza semplicemente per aumentare al massimo sukha e ridurre al minimo dukkha. La usiamo per liberare la mente, per andare al di là, per realizzare l'inscalfibile liberazione del cuore, per realizzare il Nibbana. Usiamo l'intelligenza per la libertà, non per frivolezza, per liberare la mente, non solo per essere felici. Andiamo al di là di felicità e infelicità. Non cerchiamo di fare un'altra esperienza, è un atteggiamento completamente diverso.

---

# Dana

del venerabile **Ajahn Vajiro**

*Il seguente insegnamento è tratto da un discorso tenuto da Ajahn Vajiro a Chithurst nel 1988.  
"Dare è l'inizio e la fine della vita religiosa."*

IL SENSO DI SEPARAZIONE è un'esperienza che tutti gli esseri umani condividono. Ne facciamo esperienza dentro di noi e possiamo riconoscerlo anche negli animali. Riconosciamo che 'questo' è separato da 'quello'; questo corpo è separato da quell'altro. E in vari modi cerchiamo di superare tale senso di separazione. Forse la reazione più primitiva consiste nel 'prendere'. Prendiamo dall'ambiente che ci circonda, assorbendolo dentro di noi. Prendiamo il nutrimento e prendiamo il potere. Questo 'prendere' è uno dei modi di cercare di affrontare il senso di separazione.

Un modo un po' più raffinato di far fronte a questa esperienza è quello di 'fare un patto' reciproco, una sorta di accordo. Diamo qualcosa per ricevere qualcosa in cambio: "Se do tanto, mi aspetto di ricevere in cambio altrettanto." L'uso di queste strutture di contratto è forse il modo più comune di relazionarci gli uni agli altri come esseri umani facendo acquisti, accordandoci con il partner o con i figli: "Ti do questo e tu mi dai quello." Anche questo è un modo di rapportarci col senso di separazione.

C'è poi la condivisione. Si tratta di qualcosa di un po' più aperto. C'è il riconoscimento della separazione di un essere dall'altro e la volontà di condividere. In questo modo, entrambe le parti beneficiano dell'accordo. E' affine al contratto, ma è un po' più spazioso entrambi le parti si aspettano di ricavarne un qualche godimento, una qualche gratificazione.

Ma tutti questi approcci finiscono per rinforzare il senso di separazione. Col prendere, col patteggiare e perfino col condividere c'è ancora il senso di un essere separato da un altro. Non si riesce veramente a trascendere o andare al di là della nostra separatezza. E' qui che dana esplica la sua funzione benefica. Con dana, o il vero dare, la vera generosità, non ci si aspetta di ricevere niente in cambio. Non è un patto, non è nemmeno una condivisione. Non si tratta di condividere con un altro qualcosa e di tenere per noi qualcos'altro. Diamo totalmente, senza aspettarci niente in cambio.

Molto del nostro dare non è un dare totale. E' imperfetto. Ma è qualcosa su cui possiamo lavorare. Possiamo per un certo periodo impegnarci a perfezionare la nostra capacità di dare. E' la prima delle dieci Paramita, virtù o perfezioni, che sono: generosità, disciplina morale, rinuncia, saggezza, energia, onestà, determinazione, pazienza, gentilezza amorevole, ed equanimità. Dalle scritture si ricava che era l'ultima delle dieci virtù portate a perfezione dal Buddha, ma come buddhisti Theravadin è la prima della lista.

Ajahn Buddhadasa una volta disse che se perfezioniamo completamente una delle Paramita, abbiamo perfezionato anche tutte le altre. Questa precisazione è molto utile nel prendere in considerazione dana. Possiamo verificare che se pratichiamo il dare senza aspettarci niente in cambio, in quel momento tutte le Paramita vengono realizzate.

Dobbiamo usare la saggezza, pañña, per sapere per esempio il momento, il luogo e le cose giuste da dare. E per dare con onestà, sacca, dobbiamo osservare con chiarezza la nostra intenzione. E per quanto riguarda la pazienza, khanti, dobbiamo essere pazienti nell'atto di dare e pazienti con i nostri limiti nell'imparare a dare. C'è anche la rinuncia: diamo qualcosa che percepiamo come nostro. E dobbiamo investire energia, viriya. Inoltre, quando diamo, c'è sempre la possibilità che la nostra offerta venga rifiutata e dunque dobbiamo sviluppare metta e upekkha. E bisogna essere risoluti, ci vuole determinazione per dare e questo è lo sviluppo di adhitthana. E decidere anche di condividere il merito dell'atto di generosità, dedicandolo.

Ora, come distinguere queste qualità, il dare, la rinuncia, l'onestà, l'intero spettro di perfezioni che sta nel semplice atto di dare? Come lavoriamo col dare? Quand'ero in Thailandia, ricordo che non era facile ricevere la generosità. Ero un robusto giovane uomo, che girava per l'elemosina e i vecchi del villaggio correvano per offrire un po' di riso, un frutto, un paio di pezzi di zucchero di palma, qualsiasi cosa, e talvolta pensavo: "Cos'ho fatto sulla terra per meritarmi questo? Devo davvero aiutare questi anziani del villaggio."

E tuttavia quelle persone sentivano che praticare la generosità era un privilegio. Si sarebbero sentiti contrariati, se non avessimo fatto il giro dell'elemosina. Sarebbero venuti al monastero dicendo: "Be', perché non siete passati oggi? Siete malati?" oppure: "Non avete fatto il vostro dovere." Mi ricordo che parlai ad Ajahn Jagaro di come mi sentivo, ed egli disse: "Non imparerai mai veramente a dare finché non impari a ricevere, e non imparerai mai a ricevere finché non impari a dare."

Ci sono due facce del dare c'è anche il ricevere. La gratitudine, l'apprezzamento dello spirito del dare. Questo non significa necessariamente che ci piaccia quello che ci viene offerto, ma significa apprezzare la bellezza dell'atto di generosità, dell'atto di dare senza aspettarsi niente in cambio. L'umiltà che si accompagna a questa gratitudine è molto utile per trascendere il senso di separazione. Aiuta ad andare al di là dell'egoismo, della sensazione di separatezza.

Certo, possiamo dare in molti modi: in senso materiale, cibo, riparo, medicine, vestiti, soldi... Possiamo dare tempo, incoraggiamento, gentilezza, amore... E tutte queste cose possono essere oggetto di contratto, prese, condivise, oppure date. Quel che conta non è la quantità o la cosa in sé. E' l'atteggiamento di non aspettarsi niente in cambio o di non farne oggetto di accordo. Quando diamo in questo modo, scopriamo che non c'è possibilità di delusione e nemmeno paura. Non c'è presunzione né arroganza. C'è solo dare.

Infine, arriviamo a riconoscere il "dare attenzione", prestare attenzione a 'questo' momento senza aspettarci niente da esso. Si dice che nella pratica buddhista tutto quello che necessita fare è essere consapevoli. Ciò in realtà significa che è tutto quello che stiamo facendo: solo la consapevolezza di tutto quello che avviene. Non ci aspettiamo niente in cambio. Aspettarsi qualcosa sarebbe come stringere un patto, non sarebbe un dare perfetto, e il senso di separazione non verrebbe trasceso.

Dare attenzione al momento è una pratica che possiamo fare sempre. Dare attenzione al respiro, senza aspettarsi niente dal respiro. Dare attenzione alla postura, ai movimenti del corpo. Dare attenzione durante tutta la nostra vita è un modo di praticare la generosità, senza aspettarsi niente in cambio, senza patteggiare, né prendere, e nemmeno condividere, solo

dare. Questo dare non è compiacente e non reprime. Non va in cerca di niente, né respinge niente. Con tale generosità, con dana, possiamo scorgere la possibilità di un perfezionamento dell'umanità.

Classificare questi modi di relazionarsi come prendere, patteggiare, condividere e dare, non viene direttamente dalle scritture, ma spero vi sia utile nella pratica. Per me, dare è l'inizio e la fine della vita religiosa.

## Dall'Oscurità alla Luce

del venerabile **Ajahn Liem Thitadhammo**

*Prima parte di un discorso di Dhamma di Luang Por Liem Thitadhammo (abate di Wat Nong Pah Pong, il monastero principale di Ajahn Chah, in Thailandia) offerto ai monaci, novizi e monache in occasione della cerimonia di richiesta di perdono celebrata nel settembre 1996.*

POICHE' SIETE CONVENUTI PER LA RICHIESTA DI PERDONO, non intendo parlare di cose che riguardano il passato, perché le abbiamo già lasciate alle spalle. In effetti non sono molti i conti in sospeso tra di noi che devono essere regolati in una tale cerimonia, tuttavia questa è utile al livello della pratica personale, influenzando le attitudini che nel corso degli anni si conservano e si portano dietro, nel lavoro sulla propria mente. Un rituale come questo è di sostegno nel rinvigorire le virtù di un contemplativo; se viene coltivato stabilmente il rispetto per queste come base del proprio modo di praticare gli insegnamenti del Buddha, allora si consolida una condotta non disattenta o trascurata. Sebbene le circostanze della pratica siano soggette al cambiamento, verrà a costruirsi un senso di costante calma ed agio interiore; con lo sviluppo dell'interesse e di una sincera disponibilità, la quiete si manifesterà spontaneamente. Lo sforzo di migliorare la condotta individuale procede di pari passo con la maturazione di una persona, tanto che viriyena dukkhamacenti, ossia la possibilità di sconfiggere l'insoddisfazione e la sofferenza attraverso lo sforzo, è uno degli insegnamenti chiave con cui il Buddha incoraggia nella pratica del Dhamma, con parole valide per ciascuno di noi, non soltanto per un'élite ristretta.

Nella pratica dobbiamo costantemente tenere presente che tutti noi incominciamo necessariamente come bambini, e che non è possibile essere adulti dal primo momento. All'inizio non si è ancora purificati, si cade in stati di sudiciume, si vive impantanati nel fango e nella palude, come un fiore di loto non ancora sbocciato, che ancora dipende dalla sporcizia per il nutrimento. Noi siamo come quel fiore: veniamo al mondo non ancora pienamente maturi, pronti e completi, ma appesantiti dalla necessità di dover combattere contro ogni sorta di ostacoli. Ci sono felicità e sofferenza, bene e male, giustizia ed ingiustizia. Sperimentarlo è una cosa normale per una persona non risvegliata, che abbia ancora polvere nei propri occhi. Chi ha polvere negli occhi non può conoscere la luminosità e la chiarezza non gravate da insoddisfazione ed inadeguatezza. Gli inconvenienti della prima fase, il fatto che all'inizio ci sia sempre da soffrire, sono semplicemente normali. E' come quando si sta al buio. Vivere nell'oscurità non è così piacevole come si potrebbe aspettare. C'è sempre un certo senso di fastidio e disagio, uno stadio in cui non si è ancora liberi dalla dipendenza, non si è completamente compiuti, ma si continua ad avere esperienza di porzioni di felicità e di sofferenza, un po' di soddisfazione alternata ad un po' d'insoddisfazione. E tutto questo perché il mondo delle condizioni non è stato ancora trasceso e non siamo ancora in un luogo sicuro, ma in un continuo girovagare attraverso il samsara, il ciclo di nascita e morte. A volte le situazioni che si determinano risultano positive, altre volte negative, secondo ciò che è puramente la condizione naturale delle cose, fino a quando non sarà raggiunto il punto d'arrivo della nostra pratica.

Ognuno ha bontà, perfezione e purezza in sé stesso, e sicuramente in ciascuno di noi ci sono alcuni tratti della personalità che si possono far emergere nella consapevolezza in un modo efficace, con il compito di renderli completi e perfettamente compiuti. Come le fiamme di un fuoco: dove ora queste divampano, prima non c'era fuoco alcuno, ma una volta appiccate esse appaiono, da ciò che era buio e il fuoco incomincia ad ardere esattamente lì. Per noi come per

le fiamme; ciascuno proviene da zone oscure, dall'essere un bambino, una persona priva di forza, non ancora pronta, ed è naturale che ciò produca disorientamento, perché sarebbe semplicemente impossibile con uno stato di questo tipo avere fiducia piena e chiarezza.

La gente si inebria dell'illusione che il corpo sia esente dalla minaccia di malattia, affezioni, dolori e febbri. Le persone credono di non dover morire, degenerare e decomporsi; non contemplanò questa possibilità, anche se è quello che accade. Sebbene il nostro corpo fisico in realtà è un fenomeno condizionato, sempre soggetto alla necessità di assecondare la natura dei costituenti materiali che lo compongono, ci piace considerarlo come permanentemente potente, solido, forte, non afflitto dalla malattia e dal dolore. Vogliamo guardare al corpo a partire dalla nostra ottica abituale, come se esso dovesse essere immutabile in ogni situazione, mentre il Buddha ha mostrato che: se c'è luce ci sarà buio, se c'è caldo, freddo. Le cose devono procedere necessariamente così, per cui ogni stato di vigore, agilità o agio può, assecondando la propria natura, degenerare in uno stato di declino e rovina nell'arco di un giorno, o in un singolo istante. Il corpo non va considerato come qualcosa d'importante a cui continuare ad attaccarsi o a cui far aderire concezioni di un sé personale.

Il Buddha ha chiamato sakkayaditthi l'illusione generata intorno al corpo, la visione che esso sia un sé, che noi e gli altri siamo i nostri corpi, e che il corpo è un nostro possesso; il Buddha ci ricorda di richiamare continuamente alla mente come nulla sia nostro, o sia il nostro sé, che ci appartiene realmente. Per mezzo di questa riflessione si incomincia a mollare la presa dell'attaccamento alle cose (upadana), che è la radice di ogni senso di importanza personale.

Quanto più diamo importanza a noi stessi, tanto più diveniamo inclini ad un movimento sconsiderato proteso verso sensazioni non salutari, verso l'insoddisfazione, fino al punto che finiamo lanciati all'inseguimento di un sentiero che conduce in regni di oscurità, nella fluttuazione attraverso i cicli di nascita e divenire, che il Buddha ha mostrato costituire l'intera sofferenza. Ecco che vengono in essere stati di rabbia, avidità o confusione; sorgono desiderio, avversione ed ignoranza; e tutto ciò racchiude insoddisfazione ed infelicità.

L'analisi e l'osservazione della nostra personalità ci consente di comprendere che quest'ultima consiste di fenomeni mentali, che non sono nostri, essendo non sé. La personalità non è un "noi" o un "loro", ma si compone semplicemente di un determinato numero di stati selezionato dall'insieme di tutti i potenziali stati della mente (dhammaramanna). Si guarda alle cose alla luce del dhammaramanna, che sorge da sé, naturalmente, e da sé cessa, piuttosto che secondo la prospettiva del "questo sono io", "questo è mio". Esattamente come l'oscurità si manifesta spontaneamente, così, secondo natura passa, e come la luce nasce secondo una modalità che le è intrinsecamente propria, così cessa. Queste condizioni sorgono e svaniscono.

Gli stati mentali appaiono e si dileguano, siano essi stati di felicità o sofferenza, piacevoli o spiacevoli. Chiamiamo tali stati lokadhamma "dhamma mondani", attributi che dominano il cuore e la mente degli esseri che vivono nel mondo. Se i lokadhamma sono contemplati puramente come elementi di Dhamma, non si costruisce la presupposizione che ogniqualvolta "noi" percepiamo felicità, siamo "noi" ad essere felici, né che tutte le volte che "noi" percepiamo sofferenza, siamo "noi" ad essere sofferenti. Non esiste in realtà nulla di simile ad un concetto di "nostra" bontà o di "nostra" cattiveria personale. Noi percepiamo tali attributi, ma si tratta soltanto di aspetti del Dhamma, essendo ciascuno di essi niente più che uno tra tutti i possibili stati del Dhamma. In questo non c'è nulla di speciale.

Le sensazioni sono semplicemente sensazioni, la felicità è soltanto felicità, la sofferenza puramente sofferenza, ecco tutto: essendo sorta, ogni cosa cessa. Non possediamo la felicità e

il dolore, e non ci interessano quelli che non sono nulla più che semplici attributi degli oggetti mentali che si affacciano alla coscienza. I lokadhamma appaiono e scompaiono in funzione di una logica che è loro inerente. In fin dei conti, se non ci mostriamo interessati ai dhamma mondani, non offriamo loro supporto e non vi attribuiamo importanza, così questi perdono la loro esistenza.

I sankhara, le fantasie che fanno girare la nostra mente, si possono contemplare in modo simile. I sankhara sono stati di proliferazione che vengono a disturbarci in continuazione, per il fatto che proprio noi persistiamo nel nutrirli, dando loro importanza ed essi, ovviamente, persistono nel provarci e a metterci alla prova. Allora si è soggetti ripetutamente a sbalzi emotivi e stati confusionali. Per noi che non siamo rifugio a noi stessi, neppure per un solo istante, non c'è libertà, ed è così solo perché si dà spessore a questi stati della mente.

Il Buddha ci insegna ad essere consapevoli del fatto che i sankhara sono condizioni non permanenti e non durature, riguardo cui non bisognerebbe costruire la percezione di una durata eterna. La loro caratteristica è che essendo sorti, cessano. Anche per quanto concerne la forma materiale, bisogna guardare ai fenomeni condizionati semplicemente come stati cangianti degli elementi, in definitiva null'altro che natura.

Nella nostra pratica aspiriamo ad una comprensione del Dhamma pienamente realizzata. Nel presente ciò di cui c'è bisogno è l'educarsi a sentirsi pienamente a proprio agio nella percezione di quello che viene percepito, sviluppare cioè sati, consapevolezza e nitida presenza mentale. Nel comportamento abituale, il punto di partenza sono le proprie emozioni, da cui ci si lascia dirigere, proprio come la gente nel mondo che crede che quello che davvero conta siano i propri umori altalenanti. Emozioni ed umori transitori sono però illusioni ingannevoli ed infide, che a volte ci indirizzano su una strada buona, altre su una cattiva. Il rincorrere i propri umori si può facilmente rivelare svantaggioso: andrebbero presi come guida gli stati sublimi della mente piuttosto che gli umori alterni e le emozioni. Perché non lasciarci guidare da colui che è stato chiamato "Risvegliato" e "Beato"? Lasciamo che il "Buddha" cammini davanti a noi, che sia l'essenza che ci accompagna, la nostra guida. I vari stati d'animo ci saranno sempre, in qualunque attività si sia impegnati, ma la nostra pratica è di lasciare che ad indicarci la direzione sia "colui che conosce", la qualità del risveglio e della comprensione. Così non vi sarà più pericolo: con questi stati mentali gli effetti collaterali sono assenti, perché noi stiamo in guardia.

Lasciare che i vari stati d'animo e le emozioni che si presentano siano semplicemente ciò che sono significa educare realmente sé stessi. Insegnare proprio a questo "sé stesso" come stare realmente seduti quando si siede, come stare realmente lì in piedi quando si è in piedi, come camminare e stare realmente lì a camminare.... fino a quando in qualunque postura non vi sia la capacità di essere pienamente svegli, pienamente lì in virtù della propria quiete; che è diverso da quando una persona sta andando al massimo nel mondo dell'esperienza, travolta dal piacere e dal divertimento. Se c'è pace, c'è uno stato di adattabilità a qualunque cosa si presenti, così da trovarsi sempre nella disposizione adeguata, e le cose sono viste correttamente. C'è retta comprensione, dato che gli impulsi mentali (sankhara) sono tranquilli, le proliferazioni assenti e si ha la percezione che i sankhara riposano nella quiete. Non si incomincerà più a polemizzare con tutte quelle opinioni di ogni sorta che si potrebbero affacciare alla nostra mente.

Per quanto concerne la relazione con il mondo, delle persone intelligenti, comprensive e amanti della pace, potranno esprimere la loro approvazione nei nostri riguardi, ma noi non dovremo sentirci felici a seguito di queste lodi, né esserne infatuati, ché, in definitiva, la lode è

semplicemente il prodotto dello stato confusivo di chi la sta esprimendo, e niente di più. In assenza di un sentimento di piacere e dispiacere, l'approvazione resta semplicemente quel che è, non c'è bisogno di inseguirla insensatamente. Il nostro orientamento non è quello di procedere sulla via del divenire assoggettati. Con una pace sostenuta, nulla può farci del male: se pure altri dovessero incolparci, criticarci o condannarci, rendendoci vittima di un sospetto nato dall'inimicizia, noi continueremmo in ogni caso ad avere la pace. Pace nei riguardi di stati mentali che non vorremmo avere, che non sono come ci piacerebbe che fossero, ma che neppure hanno il potere di danneggiarci ed essere nocivi. Qualora qualcuno dovesse criticarci, finirà tutto lì, per poi autodissolversi interamente, passando via a suo modo. I lokadhamma non possono dominarci, quando nei nostri cuori non c'è altro che pace.

In piedi, camminando, seduti, distesi nel sonno, e nel rialzarci. Ecco tutto. Quando abbiamo a che fare con la società e le cose del mondo intorno a noi, possiamo entrare in relazione in un modo che sia benefico per tutti, senza andare fuori strada ed esserne travolti. Si agisce come chi può consentire alle cose di essere; si vive da samana (monaci) ed anagarika (senza casa), coloro per cui non vi è legame. E' così che coltiviamo noi stessi, in questo modo autenticamente pacifico, con cui si permette alla pace di manifestarsi ininterrottamente. Tutte le volte che ci troviamo nella società, abbiamo sempre un senso di agio e tranquillità.

Questa visione apre la comprensione del modo in cui si lascia che le cose siano Dhamma, una precognizione intuitiva dello stato in cui siamo Dhamma. Se veramente siamo Dhamma, le entità esterne, il regno delle forme e delle condizioni, degli oggetti che ci circondano, e della nostra vita sociale, non rappresentano un problema, non ci danno da combattere. Non c'è confusione, felicità, sofferenza, godimento, e non c'è pena, non c'è nulla che possa dare origine a sentimenti di opposizione o avversione. Ogni cosa fluisce naturalmente seguendo la forza che questo stato di pace porta con sé, ogni cosa si dissolve attraverso la facoltà della tranquillità, e nulla ha davvero importanza, non c'è nulla da conseguire; tutte quelle cose cui eravamo interessati da bambini non sono più attraenti, e nessuna delle condizioni del mondo è in grado di sommergerci, né di disturbarci. Questo è in effetti qualcosa per cui giustamente accettare approvazione, ma non c'è un "qualcuno" da lodare. E' una virtù che semplicemente onora sé stessa, proprio come fanno il nome e le qualità del Buddha che recitiamo insieme durante i canti al Beato. Il consenso è intrinsecamente lì, in virtù di sé stesso.

Si potrebbe dire che una persona che non ha problemi, che non ha dukkha, è libera dai kilesa (inquinanti mentali), ma la realtà è che sta convivendo con i kilesa, senza però esserne afflitta. L'attenzione che si concede ai kilesa proviene dall'illusione: se una persona non fosse confusa, non se ne curerebbe minimamente. I kilesa sono semplicemente quello che sono. Questo non significa non rapportarsi al mondo o non utilizzare il linguaggio ai fini della comunicazione, in quanto si è ancora nella condizione di dover relazionarci con gli altri, ma grazie ad un'attitudine complessiva che previene la fuoriuscita della rabbia, non consente il sorgere di pericoli ed effetti collaterali.

Non c'è rabbia, e il cuore è proprio come dell'acqua che non contiene particelle di polvere. L'acqua è libera da queste particelle fino a quando qualcuno non incominci ad agitarla, mescolandovi qualcosa che la intorbida. Le acque del cuore sono acque limpide. Pur messi alla prova o provocati, non ci sentiamo messi in agitazione, poiché non vi sono particelle sporche da rimescolare. Manteniamo stabilmente la bontà del cuore, e né la lode né il biasimo potranno interferire. Nel cuore c'è sempre un senso di purezza, che è una qualità che solo noi possiamo conoscere individualmente per noi stessi.

A volte ci si meraviglia, e ci si chiede quale in effetti possa essere l'origine di una tale purezza.

La purezza viene dall'impurità - ecco da dove viene veramente - proprio come la tranquillità dall'agitazione, e la felicità dalla sofferenza. Dove c'è sofferenza deve necessariamente esserci anche felicità: il buio può venire in essere solo perché vi è la luce, che a sua volta si manifesta in funzione delle tenebre. E' così che quella purezza si svela al nostro sguardo.

Vedere la propria mente, e proteggerla, ha come conseguenza la conoscenza e la visione in accordo con la realtà. Conoscendo la mente, la mente è vista. Si contempla la mente nella mente. Proprio come è detto nel Satipatthana Sutta, quando il Buddha indica che la mente è soltanto mente, esortandoci a contemplarla ininterrottamente, "solleciti, risoluti e pienamente presenti, messo da parte desiderio ed angoscia mondani" (atapi sampajano satima vinneya loke abhijjhadomanassam). Con questa consapevolezza, non si può essere sopraffatti o trascinati dalla condizione mondana (lokadhamma). Nel vivere consapevolmente le nostre vite, sentiamo di essere sempre pronti e preparati, possedendo perfezione e un luogo di purezza, non suscettibile a provocazioni. Sfortunatamente, nel caso della maggior parte di noi, la sensazione che si avverte è quella di trovarsi ad uno stadio in cui queste qualità non sono ancora stabilizzate - ad ogni modo, anche se non sono ancora atteggiamenti abituali, resta comunque la possibilità di farli diventare tali! E non è vero che questa è una cosa difficile a farsi; non è un grosso problema ottenere una base da cui poter incominciare.

In rapporto ad esempio ai problemi sociali intorno a noi, costruiamo un atteggiamento di disponibilità alla tolleranza, o perlomeno conserviamo un'attitudine di rinuncia (caga) e generosità (dana). Generosità e tolleranza andranno così a sostenere la nostra presenza mentale. Poi, qualunque malcontento si dovesse presentare, si può riflettere così "Ok, questa volta la vita in comune è stata così". Possiamo paragonare il presentarsi di quel malcontento ai denti ed alla lingua nella bocca: come può capitare che i denti mordano la lingua - è una cosa normale - quando delle cose si trovano a stare assieme, a volte capita che non vadano d'accordo.

Naturalmente nella vita succede un po' in questo modo. Ma sappiamo come perdonare, come lasciar andare, come aprirci ed invitare gli altri ad esprimere delle critiche costruttive (pavarana). Condividendo la vita in una comunità, è necessario trovare dei modi di esprimere sé stessi agli altri tali che il nostro vivere assieme conduca alla tranquillità, quindi in una direzione di armonia. Pavarana vuol dire dare alle persone con cui viviamo l'opportunità di criticarci, garantire loro questa forma di libertà di parola. Questo ci aiuta a coltivare l'abilità di sapersi aprire, ed implica anche la capacità di saper ascoltare in modo ricettivo, accettando i sentimenti e le opinioni degli altri. A prescindere dalla correttezza o meno delle loro idee, possiamo sempre considerarle come qualcosa da cui imparare, e se ne siamo capaci, possiamo portare il contributo di quest'apertura del pavarana, al nostro vivere insieme. Con queste qualità è possibile percorrere la propria strada e nello stesso tempo creare un senso comunitario di pace e felicità, senza avere più nulla che stimoli il senso d'importanza personale o la tendenza a mantenere stretta la presa su sé stessi.

Quando si vive all'interno della società circondati dalle cose del mondo, è ovvio che vi sia precarietà, ma possiamo ancora vivere assieme in armonia, senza considerare niente come sicuro, in sintonia con i principi fondamentali della realtà. C'è mutamento (anicca), e pure stabilità; c'è insoddisfazione (dukkha) e assenza di insoddisfazione; c'è il senso del sé e proprio nel mezzo anche un senso di non-sé (anatta). Il senza-morte (amata), il Dhamma che non muore, si trova anch'esso proprio qui. Quando contempliamo l'impermanenza, e viviamo con l'attitudine di essere preparati ad essa, vediamo che la permanenza viene alla luce come una realtà, così come la morte ha dentro di sé il senza-morte.

Con questa visione nascerà la percezione della pace, un senso di immobilità, quiete totale sotto ogni aspetto, pace da tutti gli stati mentali, dai piaceri dei sensi, dal desiderio, dalla lode e dal biasimo, pace dalla contentezza, e dall'insoddisfazione.

## Così com'è

del venerabile **Ajahn Sumedho**

*Il seguente insegnamento è tratto dai primi due discorsi tenuti alla comunità monastica di Amaravati durante il ritiro invernale del 1988.*

**“La mente di un illuminato è flessibile,  
la mente di un ignorante è rigida.”**

OGGI È LA LUNA PIENA DI GENNAIO e l'inizio del nostro ritiro invernale. Questa sera sederemo in meditazione per tutta la notte, per celebrare il buon auspicio di questa occasione. E' una grande fortuna avere l'opportunità di dedicarsi per due mesi a riflettere esclusivamente sul Dhamma.

L'insegnamento del Buddha è la comprensione delle cose così come sono, essere capaci di osservare, di essere svegli. Significa sviluppare l'attenzione, la limpidezza e la saggezza coltivando l'Ottuplice Sentiero; questo processo viene chiamato bhavana.

Quando riflettiamo sulle cose così come sono, ci limitiamo a vedere anziché a interpretare attraverso il velo di una visione centrata su di sé. Il più grande ostacolo che tutti noi dobbiamo affrontare è l'insidiosa credenza nell'io sono, l'attaccamento alla visione autocentrata. Ci è così connaturata che siamo come i pesci nell'acqua, l'acqua fa talmente parte della vita del pesce che non la nota nemmeno. Così è per noi il mondo sensoriale in cui nuotiamo fin dalla nascita. Se non ci prendiamo del tempo per osservarlo per come veramente è, moriremo senza cogliere niente di più saggio.

Ma l'opportunità che ci viene offerta dal nascere come esseri umani è quella di poter riflettere, riflettere sull'acqua in cui stiamo nuotando. Possiamo osservare il mondo sensoriale per ciò che è. Non cerchiamo di liberarcene. Non cerchiamo di complicarlo, ci limitiamo a esserne consapevoli così com'è. Non ci facciamo più illudere dalle apparenze, dalle paure, dai desideri e da tutte le cose che la nostra mente crea.

E' questo che significano espressioni quali: è così com'è. Se chiedi a qualcuno che sta nuotando nell'acqua: "Com'è l'acqua?", allora presterà attenzione e risponderà: "Bhé, sembra così, è così." Poi chiedi ancora: "Com'è esattamente? E' umida o fredda o tiepida o calda...?" Tutti questi termini la possono descrivere. L'acqua può essere fredda, tiepida, calda, piacevole, spiacevole... Ma è così com'è. Il mondo sensoriale in cui nuotiamo durante la nostra vita è fatto così! Sembra così! Così lo percepisci! Talvolta è piacevole. Talvolta spiacevole. Il più delle volte non è né piacevole né spiacevole. Ma è sempre così com'è. Le cose vanno e vengono, cambiano e non esiste niente su cui contare di totalmente stabile. Il mondo sensoriale è energia, cambiamento, movimento; flusso e corrente. La coscienza sensoriale è fatta così.

Non si tratta di giudicarla; non diciamo che è buona o cattiva, o che dovrebbe piacerti o non piacerti, stiamo solo prestandole attenzione come faremmo con l'acqua. Il mondo sensoriale è un mondo di sensazioni. E' in esso che siamo nati e lo percepiamo. Dal momento del taglio ombelicale, noi diveniamo esseri fisicamente indipendenti; non siamo più fisicamente legati a qualcun altro. Sentiamo fame, sentiamo piacere, sentiamo dolore, caldo e freddo. Crescendo, percepiamo svariate sensazioni. Percepiamo con gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo, e anche con la mente. Possediamo la capacità di pensare e ricordare, di percepire e concettualizzare. Tutte queste sono sensazioni. Possono procurarci divertimento e meraviglia,

ma anche farci sentire depressi, miseri e infelici; o possono essere neutre, né piacevoli, né dolorose. Ogni stimolo sensoriale è così com'è. Il piacere è così; il dolore è così. La sensazione né piacevole né spiacevole è così.

Per riuscire a riflettere veramente su tutto questo, bisogna essere vigili e attenti. Qualcuno pensa che spetti a me dirvi come stanno le cose: "Ajahn Sumedo come dovrei sentirmi in questo momento?" Ma non si può dire a qualcuno com'è, solo si tratta di restare aperti e ricettivi alle cose così come sono. Non c'è bisogno di dire a qualcuno com'è, quando può saperlo da solo. Quindi questi due mesi per esplorare come sono le cose, sono una preziosa opportunità. Sembra che molti esseri umani non siano nemmeno consapevoli che sia possibile uno sviluppo della saggezza.

Cosa intendiamo quando usiamo la parola saggezza? Dalla nascita alla morte, le cose sono così come sono. Ci sarà sempre una certa dose di dolore o di disagio, di molestia e di sgradevolezza. E se non ne siamo consapevoli per ciò che veramente è, vedendolo come Dhamma, allora tenderemo a farne un problema. Il breve intervallo tra la vita e la morte diventa molto personale, diventa gravido di ogni genere di paure, desideri, complicazioni.

Nella nostra società, soffriamo moltissimo di solitudine. Gran parte della nostra vita è un tentativo di non stare soli: parliamoci, facciamo qualcosa insieme, in modo da non essere soli. E tuttavia, inevitabilmente, siamo veramente soli in questa forma umana. Possiamo fingere; possiamo intrattenerci l'un l'altro; ma è tutto quello che possiamo fare. Quando siamo di fronte a un'effettiva esperienza della vita, siamo molto soli, ed aspettarci che qualcun altro possa cancellare la nostra solitudine è chiedere troppo.

Notate come nascendo, la nascita stessa ci faccia sembrare separati. Fisicamente, non siamo uniti gli uni agli altri. Con l'attaccamento a questo corpo, ci sentiamo separati e vulnerabili; abbiamo paura di restare soli e creiamo un mondo personale in cui vivere. Abbiamo una quantità di compagni interessanti: amici immaginari, amici reali, nemici, ma tutti quanti vanno e vengono, iniziano e finiscono. Tutto nasce e muore nella nostra mente. Dunque riflettiamo che la nascita condiziona la morte. Nascita e morte; inizio e fine.

Durante il ritiro, questo genere di riflessione è fortemente incoraggiata: contemplate cos'è la nascita. In questo momento possiamo dire: "questo è il risultato di essere nati: questo corpo. E' così: è cosciente e sente, c'è l'intelligenza, c'è la memoria, c'è l'emozione". Tutto questo può essere contemplato perché sono oggetti mentali; sono tutti dhamma. Se ci attacchiamo al corpo come a un soggetto, o alle opinioni, ai punti di vista o alle sensazioni come me o mie, proviamo solitudine e disperazione; si crea necessariamente la minaccia della separazione e della fine. L'attaccamento al mortale porta paura e desiderio nella nostra vita. Ci sentiamo ansiosi e preoccupati anche quando la vita sta andando piuttosto bene. Finché c'è ignoranza, avijja, riguardo alla vera natura delle cose, la paura finisce sempre per dominare la coscienza.

Ma l'ansia fondamentale non è vera. E' qualcosa che creiamo. La preoccupazione non è che quel che è. L'amore, la gioia e tutto il meglio della vita, se ci siamo attaccati, finirà per procurarci l'opposto. Ecco perché in meditazione pratichiamo l'accettazione di queste sensazioni. Quando accettiamo le cose per quelle che sono, non siamo più attaccati. Sono solo quello che sono, sorgono e passano, non sono un sé.

Ora, come stanno le cose nella prospettiva del nostro contesto culturale? La nostra società tende a rinforzare il punto di vista che tutto è me e mio. Questo corpo sono io; io ho questo aspetto; sono un uomo; sono americano; ho 54 anni; sono un abate. Ma non sono che

convenzioni. Non dico che io non sia tutto questo, ma piuttosto osservo come tendiamo a complicare tutto credendo nell'io sono. Se ci attacchiamo a queste definizioni, la vita diventa molto di più di quanto effettivamente sia; diventa come una ragnatela viscosa. Diventa complicata, tutto ciò che tocchiamo ci si appiccica. E più a lungo viviamo, più la rendiamo complicata. Così tanta paura e desiderio nasce da questo impegno dell'"io sono", dall'essere qualcuno. Alla fine non ci porta che ansia e disperazione; la vita ci sembra molto più difficile e dolorosa di quanto in realtà sia.

Ma quando osserviamo la vita così com'è, allora va tutto bene: le gioie, la bellezza, i piaceri, sono solo così come sono. Il dolore, il disagio, la malattia sono quello che sono. Possiamo sempre cooperare con il modo in cui la vita si muove e cambia. La mente di un illuminato è flessibile e adattabile. La mente di una persona ignorante è condizionata e rigida.

Qualunque sia la cosa su cui ci irrigidiamo, ci renderà infelici. Concepire l'essere uomo o donna come una credenza permanente ci renderà sempre difficile la vita. Con qualunque categoria ci identifichiamo, la classe media, la classe operaia, essere americano, inglese, buddhista, buddhista theravadin, aggrapparsi ad ognuna di esse produrrà una qualche complicazione, frustrazione e disperazione.

Tuttavia, convenzionalmente, uno può essere tutto ciò: uomo, americano, buddhista Theravadin; ma sono solo percezioni della mente. Servono alla comunicazione; ma non sono altro che questo. Sono ciò che viene chiamato sammuttidhamma, realtà convenzionale. Quando dico: io sono Ajahn Sumedho, questo non è un sé, né una persona, è una convenzione. Essere un monaco buddhista non è una persona, è una convenzione; essere un uomo non è una persona è una convenzione. Le convenzioni non sono che quello che sono. Se per ignoranza, ci attacchiamo ad esse, restiamo vincolati e limitati. Ecco la ragnatela vischiosa! Restiamo acciecati, in quanto preda dell'illusione delle convenzioni. Lasciando andare le convenzioni, non le gettiamo via. Non devo uccidermi o smonacarmi; le convenzioni vanno bene. Non procurano di per sé sofferenza, se c'è la mente risvegliata che le vede per quello che sono: sono solo così come sono. Sono solo di utilità; opportune per il tempo e il luogo.

Con la realizzazione della realtà ultima, paramatthadhamma, c'è la libertà del Nibbana. Siamo liberi dalle illusioni del desiderio e della paura; questa libertà dalle convenzioni è il Senzamorte. Ma per realizzarla bisogna esaminare veramente cos'è l'attaccamento. Di che si tratta? Cos'è la sofferenza e l'attaccamento al processo dell'io sono? Cos'è? Non si chiede a nessuno di negare se stesso; l'attaccamento al punto di vista di non essere nessuno è ancora essere qualcuno. Non è questione di affermazione o di negazione, ma di realizzazione; di vedere. Per farlo, usiamo la consapevolezza. Con la consapevolezza possiamo aprirci alla totalità. All'inizio di questo ritiro, ci apriamo all'intero percorso di due mesi. Il primo giorno, abbiamo già accettato in piena consapevolezza tutte le possibilità: malattia e salute, successo e fallimento, felicità e sofferenza, illuminazione o totale disperazione. Non pensiamo: "avrò solo... voglio avere solo...voglio che mi accadano solo cose positive; e mi proteggo in modo da avere un ritiro idilliaco, e poter stare al sicuro e tranquillo per due mesi". Questo è di per sé uno stato di infelicità. Accettiamo invece tutte le possibilità, dalle migliori alle peggiori. E lo facciamo consapevolmente. Il che significa: qualunque cosa accada, durante questi due mesi, fa parte del ritiro, è parte della pratica. Le cose così come sono è per noi il Dhamma: felicità e sofferenza, illuminazione o totale disperazione, tutto!

Se pratichiamo in questo modo, allora la disperazione e l'angoscia ci portano alla calma e alla pace. Quand'ero in Thailandia, attraversavo molti di questi stati negativi: solitudine, noia, ansia, dubbio, preoccupazione e disperazione. Ma, accettati così come sono, finiscono. E cosa resta

quando non c'è più disperazione? Il Dhamma che stiamo osservando in questo momento, è sottile. Sottile non nel senso che è sublime, ma che è così ordinario, così qui e ora che non lo notiamo. Come l'acqua per il pesce. L'acqua fa talmente parte della sua vita che il pesce non la nota; anche se ci sta nuotando dentro. La coscienza sensoriale è qui, ora. E' così. Non è distante. Non è in realtà difficile. Si tratta solo di prestare attenzione. La via che conduce fuori dalla sofferenza è la via della consapevolezza: attenta consapevolezza o saggezza.

Dunque, continuiamo a portare l'attenzione a come sono le cose. Se hai pensieri negativi, o provi risentimento, amarezza o irritazione, nota che effetto ha nel tuo cuore. Se in questo periodo proviamo frustrazione o rabbia, va bene, perché abbiamo già messo in conto che possa accadere. Fa parte della pratica, è così che sono le cose. Ricordate, non stiamo cercando di diventare angeli o santi, nè di liberarci di tutte le nostre impurità e grossolanità per essere solo felici. Il regno umano è così! Può essere molto grossolano, come può essere puro. Puro e impuro fanno coppia. Conoscere la purezza e l'impurità è consapevolezza-saggezza. Conoscere che l'impurità è impermanente e priva di sé, è saggezza. Ma non appena ne facciamo un fatto personale, "oh non dovrei avere pensieri impuri", ci blocchiamo di nuovo nel mondo della disperazione. Più cerchiamo di avere solo pensieri puri e più arrivano pensieri impuri. In questo modo possiamo star sicuri di essere infelici per tutti e due i mesi, è garantito. A causa dell'ignoranza, ci creiamo un mondo in cui possiamo solo essere infelici.

Dunque, nella consapevolezza o nella piena presenza mentale, felicità e infelicità hanno lo stesso valore: nessuna preferenza. La felicità è fatta così. L'infelicità così. Sorgono e svaniscono. La felicità resta felicità, non è infelicità. E l'infelicità resta infelicità, non è felicità. Ma è così com'è. Ma non appartiene a nessuno ed è tutta lì. E non ne soffriamo. La accettiamo, la conosciamo e la comprendiamo. Tutto ciò che sorge svanisce. Ogni dhamma è non sé.

Vi offro questo tema di riflessione.

## Il silenzio e lo spazio

del venerabile **Ajahn Sumedho**

*Dal 'Forest Sangha Newsletter', n. 58, ottobre 2001.*

SECONDO UNO STILE DI VITA MONDANO, il silenzio è qualcosa di cui non vale la pena occuparsi. È più importante pensare, creare, fare cose: riempire il silenzio con il suono. Di solito pensiamo ad ascoltare il suono, la musica, qualcuno che parla; riguardo al silenzio, crediamo che non ci sia nulla da ascoltare. E quelle volte in cui siamo con qualcuno e nessuno dei due sa cosa dire all'altro, ci sentiamo imbarazzati, a disagio; il silenzio tra noi e l'altro diviene fastidioso.

Tuttavia, concetti come silenzio e vacuità cominciano a indicare una direzione da sviluppare, qualcosa cui prestare attenzione, dal momento che nella vita moderna siamo riusciti a distruggere il silenzio e a demolire lo spazio. Abbiamo creato una società nella quale siamo ininterrottamente indaffarati; non sappiamo come riposare o rilassarci o come semplicemente essere. A causa delle pressioni cui la nostra vita soggiace, menti intelligenti sprecano tanto di quel tempo a sviluppare una tecnologia che faciliti la vita, eppure ci ritroviamo stressati. Li hanno chiamati "congegni per risparmiare il tempo", dovrebbero permetterci di ottenere tutto ciò che vogliamo semplicemente premendo un bottone. Mansioni noiose sarebbero così svolte da robot e macchinari. Ma come trascorriamo il tempo che abbiamo risparmiato?

In un modo o nell'altro dobbiamo avere qualcosa da fare, rimanere indaffarati, dover riempire sempre il silenzio con il suono e lo spazio con le forme. In effetti, l'enfasi è sull'essere una personalità, qualcuno che possa dimostrare il proprio valore. È questa la lotta estenuante, il ciclo interminabile da cui ci sentiamo stressati. Quando siamo giovani e pieni d'energia possiamo goderci i piaceri della gioventù, la salute, le storie d'amore, le avventure e tutto il resto. A un tratto, però, queste esperienze possono interrompersi, magari per una menomazione o perché abbiamo perso qualcuno cui eravamo molto attaccati. Ciò che ci accade può scuoterci al punto che i piaceri sensoriali, la salute, il vigore, il bell'aspetto, la personalità, le lodi del mondo non ci danno più felicità. Oppure possiamo sentirci amareggiati perché non siamo riusciti a ottenere il livello di piacere e successo che immaginiamo ci spetti di diritto. Così dobbiamo sempre metterci alla prova, essere qualcuno, intimiditi dalle richieste della nostra personalità.

La personalità è condizionata nella mente. Non nasciamo con una personalità. Per diventare una personalità dobbiamo pensare, concepirci come qualcuno. La personalità può essere buona o cattiva, o un insieme di cose, e dipende dal riuscire a ricordare, dall'aver una storia, avere opinioni, assunti su noi stessi, attraenti o non attraenti, amabili o no, intelligenti o stupidi, opinioni variabili a seconda delle situazioni. Ma quando sviluppiamo la mente contemplativa vediamo attraverso ciò. Cominciamo a sperimentare la mente originaria: la coscienza prima che sia condizionata dalla percezione.

Ora, se cerchiamo di pensare a questa mente originaria, ci ritroviamo intrappolati nelle nostre facoltà analitiche. Perciò, dobbiamo osservare e ascoltare anziché sforzarci di immaginare come diventare qualcuno che è illuminato. Meditare al fine di diventare qualcuno che è illuminato non funziona, perché in tal modo creiamo il nostro io come una persona che adesso è non-illuminata. Tendiamo a riferirci a noi stessi come non-illuminati, persone con un mucchio

di problemi, o addirittura come casi disperati. A volte ci immaginiamo che la cosa peggiore che possiamo pensare di noi stessi è la verità. C'è una sorta di perversione che ritiene che l'autentica sincerità risieda nell'ammettere le peggiori cose possibili su noi stessi!

Non sto formulando giudizi contro la personalità, ma vi sto consigliando di conoscerla, in modo che non siate più spinti dall'illusione che create e dagli assunti che avete su voi stessi in quanto persone. Ed è per questo che si impara a sedere calmi in meditazione e ad ascoltare il silenzio. Non è che questo vi renderà illuminati, ma si oppone alla forza dell'abitudine, alle energie inquiete del corpo e delle emozioni. È per questo che ascoltate il silenzio. Potete udire la mia voce, potete udire i suoni delle cose che accadono, ma dietro tutto ciò c'è una specie di sibilo, un ronzio quasi elettronico. Questo è quello che chiamo 'il suono del silenzio'. Lo trovo un modo molto utile per concentrare la mente, giacché, quando si inizia a notarlo (senza considerarlo una sorta di conseguimento), esso diviene un efficace metodo per la contemplazione, per udire sé stessi pensare. Il pensare è di per sé una specie di suono, no? Quando pensate, potete udirvi pensare. Così, quando ascolto me stesso pensare è come ascoltare qualcun altro che parla. Per cui ascolto il pensiero della mente e il suono del silenzio: quando sto con il suono del silenzio, mi accorgo che non sto pensando. C'è calma, per cui osservo, osservo coscientemente la calma e questo aiuta a riconoscere la vacuità. La vacuità non è il rifiuto, la negazione di qualcosa, ma un lasciar andare le tendenze abituali dell'attività irrequieta o del pensiero ossessivo.

Ascoltando, potete effettivamente arrestare la forza delle abitudini e dei desideri. E in questo ascolto, in questo stare con il suono del silenzio, c'è attenzione. Non occorre chiudere gli occhi, tapparsi le orecchie o chiedere a qualcuno di uscire dalla stanza, non occorre trovarsi in un posto particolare, a quanto pare funziona ovunque. Può essere molto prezioso in una situazione di vita in comune, in famiglia, in qualsiasi contesto di vita abituale. In situazioni del genere ci abituiamo agli altri e tendiamo ad agire secondo assunti e abitudini senza neanche accorgercene. E il silenzio della mente consente a tutte queste condizioni di essere ciò che sono. Ma l'abilità di rifletterci in termini di sorgere e cessare ci permette di vedere che tutte le percezioni e tutti i concetti che abbiamo su noi stessi sono condizioni della mente, non sono ciò che siamo veramente. Ciò che pensate di essere non è ciò che siete.

A questo punto potreste ribattere: "E allora cosa sono?". Ma avete bisogno di sapere cosa siete? Avete bisogno di sapere cosa non siete, è abbastanza. Il problema è che crediamo di essere tutte quelle cose che non siamo e per questo motivo soffriamo. Non soffriamo a causa del non-sé (anatta), del non essere nessuno: soffriamo perché siamo qualcuno tutto il tempo. Ecco dov'è la sofferenza. Quando non siamo 'qualcuno', perciò, non c'è sofferenza, c'è sollievo, come deporre un pesante fardello pieno di 'auto-coscienza', di paure per ciò che le altre persone pensano. Tutto quell'insieme che è correlato al senso del nostro 'io', possiamo lasciarlo cadere. Possiamo semplicemente lasciarlo andare. Che sollievo non essere qualcuno! Non sentire di essere qualcuno che ha tanti problemi, che "dovrebbe praticare di più la meditazione", che "dovrebbe andare ad Amaravati più spesso", che "dovrebbe sbarazzarsi di tutte queste cose e non ci riesce!". Tutto questo è pensiero, vero? È fabbricare ogni genere di concetti su se stessi. È la mente giudicante. La mente discriminante che vi dice in continuazione che non siete buoni abbastanza, che dovete essere migliori.

Quindi possiamo ascoltare; questo ascolto è a nostra disposizione tutto il tempo. All'inizio magari è utile fare ritiri di meditazione, trovare situazioni in cui siete incoraggiati e sostenuti in questo compito, dove c'è un insegnante che vi stimola, che vi aiuta a ricordare, perché è facile

ricadere nelle vecchie abitudini, soprattutto nelle abitudini mentali, che sono sottili. E il suono del silenzio non sembra degno di essere ascoltato. Anche se ascoltate la musica, potete ascoltare il silenzio dietro la musica. Non distrugge la musica, ma la pone in una prospettiva in cui non siete trascinati via dalla musica o assuefatti al suono. Potete apprezzare il suono e anche il silenzio.

La Via di Mezzo di cui parla il Buddha non è un estremo di annichilimento. Non è come dire: "Tutto ciò di cui dobbiamo occuparci è il silenzio, la vacuità, il non-sé. Dobbiamo sbarazzarci dei nostri desideri, della nostra personalità, tutto il regno dei sensi è una minaccia al silenzio. Dobbiamo distruggere tutte le condizioni, tutta la musica, tutte le forme, non dobbiamo avere forme in questa stanza, solo muri bianchi". Non si tratta di vedere il mondo 'formato' come una minaccia alla vacuità, di parteggiare per il condizionato o per l'incondizionato, ma piuttosto di riconoscere la loro relazione: questa è una pratica continua.

La consapevolezza è la via, dal momento che siamo fortemente condizionati dallo stare qui, sul pianeta Terra, con questo corpo umano. Dobbiamo vivere tutta la vita all'interno dei limiti, dei problemi e delle difficoltà del corpo umano. E abbiamo emozioni. Sentiamo tutto e ricordiamo tutto. Siamo in questo stato di piacere e dolore per tutta la vita. Ma possiamo vederlo nel modo giusto, ed è questo che intende il Buddha: comprendere le cose così come sono, riuscire a lasciar essere le cose così come sono, anziché creare illusioni.

A causa dell'ignoranza creiamo infinite illusioni sulla vita, sul nostro corpo, sui nostri ricordi, sul nostro linguaggio, sulle nostre percezioni, opinioni, punti di vista, la cultura, le convenzioni religiose, e così diventa complicato, difficile e separativo. L'alienazione che oggi la gente prova è il risultato dell'ossessione riguardo a se stessi, l'ossessione per cui il nostro senso dell'io è di assoluta importanza. Siamo stati educati a pensare che la nostra vita è tutta qui, per cui possiamo riempirci della nostra auto-importanza. Anche il fatto che possiamo ritenere di essere un caso disperato: anche qui continuiamo a dare quella enorme importanza. L'importanza che conferiamo a noi stessi ci fa trascorrere anni dagli psichiatri a discutere i motivi per cui saremmo senza speranza. È piuttosto naturale, visto che dobbiamo passare tutto il tempo con noi stessi. Possiamo fuggire dagli altri, ma non da noi stessi.

L'anatta, il non-sé, è molto frainteso, si tende a vederlo come una negazione dell'io, qualcosa da mettere via, che non dovremmo avere. Non è così che funziona l'anatta. L'anatta, il non-sé, è un suggerimento per la mente, è uno strumento per cominciare a riflettere su cosa siamo veramente. A lungo andare, non occorre considerarci in alcun modo in termini di 'essere qualcosa'. Se portiamo avanti questa riflessione, allora il corpo, le emozioni, i ricordi, tutto ciò che sembra identificarsi in maniera così assoluta, insistente, con noi stessi, può essere visto in termini di 'sorgere e cessare'. E quando siamo consapevoli della cessazione delle cose, ci sembra più autentico delle condizioni effimere che tendiamo ad afferrare o dalle quali ci sentiamo ossessionati. Le tendenze abituali sono molto forti, ci vuole un po' per riuscire a superare questo scoglio dell'ossessione per l'io, ma ci si può riuscire.

In merito a ciò, alcuni psicologi e psichiatri hanno commentato che abbiamo bisogno di un io. È una cosa importante da considerare, l'io non è qualcosa che non dovremmo avere, ma è qualcosa cui dare la giusta collocazione, è bene che l'io poggi sulla bontà della nostra vita invece che venga a crearsi dai difetti, dagli errori e dalle tendenze negative della mente.

È così facile vedersi in modi molto critici, specialmente quando ci si paragona ad altre persone o si immaginano grandi figure della storia. Ma se ci paragoniamo continuamente a ideali, non possiamo fare altro che criticarci per come siamo, perché la vita è così, è un flusso, un cambiamento, è sentirsi stanchi, avere a che fare con problemi emotivi, con la rabbia, con la gelosia, con le paure, con ogni sorta di desiderio, con tutto ciò che non vogliamo ammettere neanche a noi stessi. Ma questa è una parte del processo, dobbiamo riconoscere le condizioni e osservare la loro natura, che siano buone o cattive, perfette o imperfette: sono impermanenti, sorgono, cessano. In questo modo impariamo in continuazione e troviamo forza nel lavorare attraverso le nostre condizioni karmiche. Forse nella vita non abbiamo ottenuto un granché, forse abbiamo avuto ogni sorta di problemi fisici ed emotivi. Ma, in termini di Dhamma, questi non sono ostacoli, anzi, molte volte sono questi problemi, queste difficoltà che ci spingono a risvegliarci alla vita. E una parte di noi si rende conto che cercare di raddrizzare ogni cosa, di abbellire ogni cosa, di mettere tutto in ordine e rendere la vita piacevole, non è la risposta. Riconosciamo che nella vita c'è qualcosa di più che limitarsi a controllarla e cercare di ottenere il massimo dalle condizioni.

Il riconoscimento del silenzio è una via per lasciare andare la nostra posizione, il nostro senso dell'io, la nostra convenzione. Nel silenzio c'è unità. È come lo spazio in questa stanza: è lo stesso per tutti noi. Non posso affermare che lo spazio è mio. Lo spazio è semplicemente spazio, è dove le forme vanno e vengono. Ma è anche qualcosa che possiamo osservare, contemplare. E cosa accade? Sviluppando la consapevolezza dello spazio, cominciamo ad avere un senso dell'infinito: lo spazio non ha né inizio né fine. Possiamo costruire stanze, considerare lo spazio come qualcosa che esiste in una stanza come questa, ma sappiamo che in realtà è l'edificio che è nello spazio. Lo spazio è come l'infinito, non ha confini. Ma nelle limitazioni della nostra coscienza visiva, i confini ci aiutano a vedere lo spazio in una stanza, perché lo spazio in quanto infinito è troppo. Lo spazio in una stanza è sufficiente per contemplare la relazione tra le forme e lo spazio. Ascoltare il suono del silenzio e i pensieri ha lo stesso effetto.

Per un certo periodo ho praticato formulando deliberatamente i pensieri, pensieri neutri che non suscitano sensazioni emotive, come "io sono un essere umano". E ascoltavo me stesso formulare quel pensiero con l'intenzione di ascoltare il pensiero in quanto pensiero e il silenzio che vi è dentro. In questo modo contemplo e riconosco il rapporto tra la facoltà del pensiero e il silenzio, il silenzio naturale della mente. Ed è qui che stabilisco la consapevolezza, la capacità che ho come individuo di essere un testimone, di essere colui che ascolta, ciò che è vigile. Nei confronti delle emozioni, ciò può essere molto difficile. Possiamo avere molte emozioni negative verso noi stessi, perché non abbiamo risolto molti dei nostri desideri di possedere le cose, di sentire le cose, di ottenere molte cose o di sbarazzarci delle cose. È qui che ascoltiamo le nostre reazioni emotive. Cominciate a osservare cosa accade da un punto di vista emotivo quando c'è questo silenzio. Può esserci negatività, possono sorgere dubbi su questa pratica, del tipo "non so cosa sto facendo", o "è una perdita di tempo". Ma ascoltate anche queste emozioni: sono soltanto abitudini della mente. Se le ammettiamo e le accettiamo, esse cessano. Le reazioni emotive se ne andranno progressivamente e avrete fiducia nell'essere semplicemente ciò che è consapevole.

Quindi potete fondare la vostra vita nell'intenzione di fare del bene e di astenervi dal fare del male. Paradossalmente, abbiamo bisogno di questo rispetto di noi stessi. La meditazione non si poggia sul concetto secondo cui se siamo consapevoli possiamo fare quello che ci pare, ma comporta un rispetto per le condizioni: rispettare il corpo che abbiamo, la nostra umanità, la

nostra intelligenza e la nostra abilità nel fare le cose. Non significa essere attaccati o identificati, significa che la meditazione ci permette di riconoscere ciò che siamo: è così com'è, le condizioni sono così. E significa rispettare anche i nostri limiti. Il rispetto verso se stessi, il rispetto verso le condizioni, equivale al rispetto per qualsiasi stato in cui ci troviamo. Non vuol dire che ci piaccia quello stato, ma significa accettarlo e imparare a lavorare con le sue limitazioni.

Dunque, per la mente illuminata non si tratta di ottenere il massimo. Non si tratta di dover avere la migliore salute possibile e le migliori condizioni possibili, non si tratta di alimentare un senso dell'io, di qualcuno che agisce solo se ha il meglio. Quando cominciamo a renderci conto che i nostri limiti, i nostri difetti e i nostri aspetti più strani non sono impedimenti, allora li vediamo nel modo giusto. Possiamo rispettarli, possiamo essere disposti ad accettarli e ad adoperarli per superare il nostro attaccamento verso di essi. Se pratichiamo in questo modo, possiamo essere liberi dall'attaccamento e dall'identificazione con le percezioni di noi stessi, di come siamo. È quanto di meraviglioso possiamo fare come esseri umani, è ciò che ci permette di attingere alla pienezza della nostra vita. Ed è un processo continuo.

## Kwan Yin e il nobile elefante

del venerabile **Ajahn Sucitto**

*Nell'inverno 1986-87 Ajahn Sucitto è stato in Thailandia, in pellegrinaggio (tudong) insieme al Venerabile Gavesako. La maggior parte del viaggio si è svolta in Isan, le province del nord est della Thailandia, ma il seguente brano è una riflessione su un'altra parte del viaggio, a Siraja e Ko Sichang . . .*

SIRAJA NON È UNA CITTÀ PARTICOLARMENTE BELLA. Fa parte dell'agglomerato urbano a est di Bangkok che si snoda lungo la costa attraverso Samut Pakhan e giù verso Chonburi, che si è propagata al seguito dell'espansione del petrolio e del traffico marittimo attorno al Golfo di Thailandia. Io e Ajahn Gavesako eravamo diretti lì come tappa del nostro viaggio di tudong, per raggiungere un'isola chiamata Ko Sichang, l'isola del Nobile Elefante. Eravamo vicini al Natale, che, essendo in Thailandia una delle massime festività, è un periodo molto rumoroso, per lo meno nelle città più soggette all'influsso dell'occidente. Di comune accordo, avevamo programmato di fermarci a Siraja una notte o due in un piccolo monastero che Ajahn Gavesako conosceva, e di raggiungere poi l'isola per trascorrere alcuni giorni di vita estremamente semplice, lontani dal trambusto.

Sembrava una buona idea: anche prima dell'inizio dei festeggiamenti, la vita in città era rumorosa in confronto alle foreste dell'Isan. Il piccolo monastero in cui ci trovavamo, occupava pochi acri proprio a ridosso di un pendio alla periferia della città; non era situato proprio nel centro della città, ma nemmeno ne era completamente fuori. C'era molto rumore che proveniva dalle strade e dalla musica natalizia suonata a tutto volume; così, dopo le iniziali cordialità con i monaci residenti, per quanto mi riguardava, ero impaziente di andarmene. Ma naturalmente bisognava aspettare finché qualcuno non avesse intuito questa mia aspirazione e si fosse offerto di comprare un biglietto, il che poteva prendere alcuni giorni.

Dunque, una sera scendemmo al mare e camminammo verso un'isoletta connessa con la terraferma da un pontile. Su quest'isola c'era uno di quei templi del Buddhismo cinese, di cui ce ne sono molti in Thailandia, dedicati al lato più ritualistico del Buddhismo. Qui, per ottenere buona fortuna, si possono fare offerte ai reliquiari di questi templi, al Buddha, o a uno dei bodhisattva, in particolare al bodhisattva della compassione, Colui che ascolta i suoni del mondo, o Kwan Yin, com'è conosciuta in Cina. Devo confessare che questa supplica all'intervento divino non si è mai accordata con le mie idee sul Buddhismo, così la mia mente si distoglieva dalle immagini dipinte e dai reliquiari decorati, per rivolgersi al mare immerso nell'oro del tramonto. L'orizzonte sereno suggeriva spazi divini e mi scopersi sempre più impaziente di raggiungere un posto dove potessi dedicarmi interamente alla meditazione.

Il pomeriggio successivo, invisibili ruote si erano messe in moto e c'era stato possibile prendere un battello per l'isola di Ko Sichang. Sbarcammo in un piccolo porto e camminando lungo la costa dell'isola, raggiungemmo un luogo più remoto. Qui trovammo un fantastico vecchio tempio in rovina, costruito durante il regno del re Mongkut. Non assomigliava al tempio cinese. La sua stessa decadenza gli dava una certa aria di santità. Attraverso il tetto, cresceva un albero della bodhi e all'interno, i muri sbrecciati erano spogli, salvo qualche fotografia di bhikkhu in pellegrinaggio (tudong), come il Venerabile Ajahn Mun. Era molto

incoraggiante stare alla presenza di queste immagini di austerità e di dedizione alla pratica del Dhamma. Sicuramente, eravamo nel posto giusto.

Scendemmo verso le coste rocciose, alle spiagge e all'acqua spumeggiante. Decidemmo di fare buon uso della situazione, separandoci e praticando da soli per la maggior parte del tempo. Avevo già programmato di digiunare per i cinque giorni della nostra permanenza, perché ho notato che col digiuno aumenta la limpidezza della mente e si raffina l'attenzione. Le energie fisiche si acquietano, si appianano e c'è meno bisogno di sonno.

Era bel tempo. In Thailandia, dicembre è un periodo molto gradevole, caldo ma non afoso o umido, inoltre, trattandosi di un'isola, soffiavano piacevoli brezze. Insomma era un'atmosfera idilliaca. La notte era tiepida e mite e io sedevo sotto lo smisurato firmamento, meditando, con la luna come unica compagna. Il tempo fluì via, poi si arrestò . . . Perciò, dopo qualche giorno ero in piena beatitudine.

Poi, credo che fu dopo tre giorni interi, che mi imbattei in un bel palazzo antico di legno, per metà bruciato, situato in un campo di alberi di frangipane: una visione stupefacente. Era vicino alle rovine del tempio, ed esplorandolo meglio, scoprii una caverna scavata nel terreno. Si poteva scendere dentro questa grande fenditura della terra, che poi si apriva, rivelando lunghe gallerie dove si poteva praticare la meditazione camminata, e nicchie nella roccia in cui sedere e meditare. Ed ancora si poteva scendere più in profondità fino a non vedere o sentire niente; così da poter essere completamente avvolti nel grembo della terra. Il sogno di un eremita!

Pensai: "Ma è stupefacente, è veramente meraviglioso!" Ed era un giorno di luna piena. Immediatamente, la mia mente costruì la serata in cui avrei affrontato Mara: ero vicino al tempio in rovina, potevo quindi sedere con Ajahn Mun, o potevo scendere a praticare nella caverna, o praticare la meditazione camminata fuori, sotto gli alberi di frangipane, al soffio delle fresche brezze serali, sotto lo splendore della luna piena. "Ecco qui, - pensai - questa sarà la notte in cui entrerò veramente in samadhi."

Mi sentivo leggerissimo, al settimo cielo per l'aspettativa, quando notai alcune persone che venivano avanti, cosa abbastanza strana. Erano tutte vestite di bianco, riconobbi uno degli anagarika del monastero in cui eravamo stati a Siraja, insieme ad alcune donne laiche, pure vestite di bianco. Mi resi immediatamente conto che dovevano essere venuti a trovare noi, ma non volevo essere seccato con conversazioni garbate, soprattutto perché non conoscevo la lingua. Comunque, mi avevano visto, non potevo ignorarlo, decisi dunque di fare del mio meglio, di raggiungerli, di essere cortese, sperando che non sarebbe andata per le lunghe. Ci sedemmo sotto un grande albero della bodhi fuori dal tempio in rovina; avevano portato una borsa termica con della Coca-Cola; ne accettai una e la sorseggiai. Incominciarono a far domande e a parlare, ma io non riuscivo a capire granché di quello che dicevano. Sorridevo e dicevo che non capivo e pensavo che prima o poi sarebbe comparso Ajahn Gavesako. Così, lui poteva parlare con loro e io potevo andarmene, sedermi in qualche posto ed entrare in samadhi.

Ma da qualche parte, sullo sfondo della mente, una voce ansiosa ripeteva: "Perché sono venuti? Mi chiedo cosa significhi."

Finalmente, arrivò Ajahn Gavesako. Per un po' sedetti insieme a lui, che sembrava molto a suo agio nell'ascoltarli e chiacchierare con loro; così pensai: "Bé, io me ne vado." Stavo proprio per scivolar via, quando egli si volse verso di me e disse: "Ehi, Tan Sucitto, prepara la tua sacca, torniamo indietro."

La mia mente si fermò: "Cosa? Indietro?" E lui: "Ritorniamo a Siraja." E io: "A che scopo? Perché torniamo indietro?" La mia serata di samadhi svanì di colpo. "Ci hanno invitato!?" dissi guardandolo interrogativamente, e lui annuì. "Non so perché, ma non ha importanza; ci hanno invitato e dobbiamo andare. Non sarebbe cortese rifiutare."

A quel punto, qualcosa in me si fermò. Mi girai e me ne andai dove avevo lasciato la borsa con la ciotola per la questua e preparandola, continuavo a pensare: "Cosa vogliono? Cosa dovremo fare? Suppongo che dobbiamo tornare per fare qualche canto, o qualche rituale. Perché non possiamo restare qui? Eravamo arrivati per restare un po' di giorni. Saremmo comunque tornati tra un paio di giorni. Eravamo venuti per praticare qualche giorno e adesso ci tocca tornare in città. A che scopo? Cosa vogliono?" Ma avevo abbastanza esperienza da riconoscere questo come una resistenza della mente e a non darle seguito. Dunque, preparai la mia sacca. Lasciammo quel paradiso per dirigerci ad una strada dove avevano lasciato una motoretta taxi, che ci dette un passaggio fino al piccolo porto. Aspettammo lì. Fissavo accigliato il mare, arrivò il battello e ci pigiammo tutti dentro. Il battello indugiò per qualche minuto, poi si girò e ci trasportò via dal Nobile Elefante, di nuovo verso il fetido porto di Siraja.

Facemmo ritorno al tempio in città senza sapere perché. Mi recai nel mio kuti, disfai la mia sacca e mi sedetti, in attesa che accadesse qualcosa. Sedetti e aspettai: niente accadde. Eccetto i rumori della città che si dilatavano nel crepuscolo che si mutava in notte. Rumori del traffico, rumori del mondo e io non potevo che ascoltarli mentre la notte diventava giorno. Era Natale e i thailandesi, siano essi cristiani o buddisti, amano la musica a tutto volume. Così si sentivano molti canti di Natale in inglese. Nel mio kuti rotolavano di continuo le note della musica natalizia, come "Bianco Natale" o "Rudolph la renna dal naso rosso". Sedetti durante la notte e sedetti di mattina: ascoltando, aspettando e ascoltando ancora ed ancora i canti natalizi, ricordando la luna piena, il tempio in rovina, Ajahn Mun, il samadhi.

E in questo ascoltare, qualcosa in me afferrò il punto. Qualcosa in me smise di resistere e diventò tutt'uno con il modo in cui le cose sono. Il canto natalizio, alla fine, ascoltato più volte, acquista ragionevolezza, con il contenuto di una sua morale! E quando qualcosa in me si abbandonò e ascoltò i suoni del mondo, mi sembra che ci fosse un silenzio vibrante dietro tutto quello. E il silenzio dietro il suono del mondo sembrava abbracciare e ascoltare ogni cosa. Profondo o insignificante o futile, nessun suono può guastare il silenzio di una mente in ascolto; e in quell'accettazione c'era una compassione senza tempo.

Nessuno venne a cercarci, né a portarci da qualche parte. Non volevano che facessi un discorso, un canto, che benedicessi o dicessi qualcosa, o che andassi da qualche parte. Forse temevano che ci sentissimo soli. Forse pensavano che non avessimo abbastanza da mangiare; credo che fecero tutto per compassione. E alla fine provai gratitudine. Quale che sia la Legge o il Bodhisattva compassionevole che stabilisce questi eventi, ho molto di cui ringraziare. Sono sempre riusciti a cogliermi in fallo; e così mi hanno sempre distolto dai miei attaccamenti e dalle opinioni sulla pratica, per dispormi all'ascolto delle cose così come sono. I loro emissari

sono ovunque. Non riposano mai.

E forse ho anche imparato qualcosa sul Nobile Elefante, il simbolo della pratica del Dhamma. Il Buddha stesso è paragonato all'elefante: è il simbolo dell'inarrestabile aspirazione al Nibbana che continua a confermarsi attraverso qualsiasi esperienza. E' su tale aspirazione che un monaco tudong fonda la sua pratica, si dispone a essere tenace, flessibile e a sottoporsi alla prova di luoghi selvaggi e solitari. In effetti, per me è sempre stato un grande piacere andare in luoghi appartati, in cui essere solo e indipendente. Tuttavia, ho anche notato che quando interpreto troppo alla lettera l'aspirazione, un mahout (un conduttore di elefanti) si arrampica sulla schiena del Nobile Elefante. Questo mahout dice sempre cose del tipo: "Questa notte riuscirò a conseguire un jhana. Questo è il posto giusto per la pratica, se potessi stare per sempre qui, allora sì che mi trasformerei." E chiede sempre alla pratica di realizzare una qualche fantasia; come un mahout che vuole che il suo elefante danzi e si impenni e faccia dei giochi. E' sempre stato un peso questo mahout e se è lui alla guida dell'elefante, non mi sento un granché soddisfatto, neanche nelle circostanze più piacevoli. Così, il mio atteggiamento si invischia nel tentativo di mettere alla prova, o di ottenere, o di aggrapparmi a qualcosa, una lotta ego-centrica, che non conduce alla fine alla calma, al distacco o alla liberazione.

Certo, vivendo come bhikkhu, ci sono occasioni per condurre una vita austera e solitaria, ma essenzialmente questa forma di vita implica sempre una relazione con la società. E' una vita di dipendenza, di interazione. E, se il Buddha ha istituito la vita monastica per arrivare alla liberazione, dobbiamo allora avere fiducia nelle occasioni di altruismo che essa offre. Talvolta, è un percorso accidentato, ma ho imparato ad apprezzare le prove della vita di Sangha e l'enigmatica compassione della Via Così Com'E': esse creano sempre situazioni difficili dove devo lasciar andare.

Quando la mattina di Natale, lasciai il mio kuti, Ajahn Gavesako stava leggendo un giornale. "C'è scritto qui che vengono al mondo quattro bambini al secondo!" "Conviene abituarsi alla pratica di gruppo" commentai.

Talvolta, abbiamo bisogno di austerità, talvolta abbiamo bisogno di isolamento, e talvolta ci vuole "Bianco Natale" per risvegliarci da noi stessi.

## La via di Luang Por

del venerabile **Ajahn Jayasaro**

IL MIO PRIMO INCONTRO CON AJAHN CHAH avvenne durante la luna piena nel dicembre del 1978. Quell'anno, avevo passato il ritiro delle piogge, come laico con gli otto precetti, con Ajahn Sumedho a Oakenholt, in Inghilterra. Dopo il ritiro ero partito per la Thailandia. Arrivato a Wat Pah Pong, il venerabile Pamutto, un monaco australiano a quel tempo residente lì, mi portò da Ajahn Chah. Era seduto sotto il suo kuti e sorbiva una bevanda. Mi guardò e mi sorrise con grande calore. Mi tese la bevanda che aveva in mano, così mi allungai carponi e la presi. Tornato al mio posto, mi ritrovai con gli occhi pieni di lacrime. Rimasi per un po' sopraffatto dall'emozione. Da quel giorno penso di non aver mai desiderato di lasciare il monastero o di fare qualsiasi altra cosa, fuorché essere discepolo di Ajahn Chah.

Spesso la gente pensava che ci fossero dei problemi linguistici per gli occidentali che volevano stare al monastero, ma non era così. Una volta, qualcuno chiese ad Ajahn Chah: "Luang Por, come insegni ai tuoi discepoli occidentali? Parli inglese o francese? Giapponese o tedesco?"

"No." ripose Ajahn Chah.

"E allora come fai a gestirli tutti?"

"Capofamiglia, – chiese Ajahn Chah – a casa tua hai bufali d'acqua?"

"Sì, Luang Por." fu la risposta.

"Hai mucche, cani o galline?"

"Sì, Luang Por."

"Dimmi – chiese Luang Por – parli la lingua dei bufali o quella delle mucche?"

"No." rispose il capofamiglia.

"E come fai allora?"

Il linguaggio non era molto importante per Luang Por. Sapeva penetrare oltre gli orpelli esteriori del linguaggio e della cultura. Riusciva a vedere come fondamentalmente tutte le menti girano intorno agli stessi vecchi cerchi di avidità, odio e illusione. Il suo metodo di tirocinio consisteva nel puntare direttamente al modo in cui funziona la nostra mente. Dimostrava in continuazione come la brama dia origine alla sofferenza, aiutandoci in sostanza a vedere direttamente le Quattro Nobili Verità. E per lui il miglior metodo per esporre il desiderio era quello di frustrarlo. Nel suo vocabolario, le parole 'insegnare' e 'tormentare' erano più o meno intercambiabili.

Questo tipo di tirocinio può funzionare solo se tutti nel monastero hanno grande fiducia nel maestro. Se ci fosse il minimo sospetto che il maestro si comporti così per avversione o per desiderio di potere, non ne risulterebbe allora alcun beneficio. Nel caso di Ajahn Chah, chiunque poteva scorgere il suo immenso coraggio e la sua forza d'animo, avendo così fiducia che il suo comportamento nasceva dalla compassione.

Innanzitutto, egli insegnava il lasciar andare. Ma insegnava anche cosa fare quando non si riesce a lasciar andare. "Tolleriamo" avrebbe detto lui. Di solito, la gente apprezza intellettualmente i discorsi sul lasciar andare, ma quando si trovano davanti a un ostacolo non riescono a farlo. L'insegnamento della tolleranza paziente era un aspetto centrale del suo modo di insegnare. Cambiava continuamente le abitudini del monastero, in modo che non ci si potesse fissare nelle consuetudini. Come risultato ti ritrovavi a non saper bene su cosa ti tenevi in piedi. E lui era sempre lì ad osservare, così che non ti abbandonassi alla distrazione. Questo è uno dei grandi vantaggi del vivere con un maestro, si sente il bisogno di essere consapevoli.

Venendo a conoscenza degli anni giovanili di Ajahn Chah, è stato ispirante per me scoprire quanti problemi avesse avuto. Le biografie dei grandi maestri ti lasciano l'impressione che i monaci siano perfettamente puri già dagli otto o nove anni e che non abbiano da lavorare per la loro pratica. Ma per Ajahn Chah la pratica fu molto difficile; prima di tutto ebbe moltissimo desiderio sensuale. Ebbe anche un forte desiderio per la bellezza degli oggetti, come le ciotole o le tuniche. Affrontò con risolutezza queste tendenze, decidendo che non avrebbe mai chiesto niente, anche se era permesso dalla Disciplina. Raccontò una volta come le sue tuniche andassero a pezzi; la sua sottoveste era diventata sottile come carta tanto che doveva camminare con molta attenzione perché non si spaccasse. Un giorno, distrattamente, si accovacciò e così la sottoveste si ruppe del tutto. Non aveva stoffa per rammendarla, ma gli vennero in mente gli stracci per pulirsi i piedi nella sala di riunione. Così, li andò a prendere, li lavò e riaggiustò la sua tunica.

Quando più tardi ebbe dei discepoli, eccelleva nella scelta di mezzi abili per aiutarli: aveva avuto lui stesso così tanti problemi! In un'altra occasione, parlò di come aveva preso la risoluzione di lavorare intensamente col desiderio sensuale. Decise che per i tre mesi del ritiro delle piogge non avrebbe mai guardato una donna. Avendo una forte volontà, ci riuscì. L'ultimo giorno del ritiro, arrivò molta gente al monastero per portare le offerte. Pensò: ormai l'ho fatto per tre mesi, vediamo ora cosa succede. Sollevò lo sguardo e in quel momento c'era una giovane donna proprio di fronte a lui. Disse che l'impatto fu come essere colpito da un fulmine. Fu allora che comprese che il semplice contenimento sensoriale, benché essenziale, non era sufficiente. Non importava quanto contenuti si poteva essere riguardo alla vista, all'udito, all'olfatto, al gusto, al corpo e alla mente, se non c'è saggezza per comprendere la vera natura del desiderio, la libertà da esso era impossibile.

Ha sempre sottolineato l'importanza della saggezza: non solo contenimento, ma consapevolezza e contemplazione. Buttarsi nella pratica con grande gusto, ma poca capacità riflessiva ha come risultato una forte pratica di concentrazione, ma porta alla fine alla disperazione. I monaci che praticano così di solito arrivano a un punto in cui decidono di non avere ciò che è necessario per riuscire in questa loro esistenza e così lasciano la veste. Egli insistette che lo sforzo continuo è molto più importante del fare un grande sforzo per un breve

periodo, per poi lasciar perdere tutto. Giorno per giorno, mese per mese, anno per anno: questo è il vero strumento della pratica.

Ciò che occorre nella pratica della consapevolezza, insegnava, è una costante consapevolezza di cosa pensiamo, facciamo o diciamo. Non è importante se siamo o meno in ritiro, se siamo in monastero o siamo in pellegrinaggio; ciò che conta è la perseveranza. Quello che sto facendo ora: perché lo sto facendo? Osservare continuamente per vedere cosa accade nel momento presente. Questo stato mentale è grossolano o purificato? All'inizio della pratica, spiegava, la nostra consapevolezza è intermittente come l'acqua che gocciola da un rubinetto. Ma continuando, gli intervalli tra le gocce diminuiscono e si può creare alla fine un flusso. Questo flusso di consapevolezza è ciò a cui miriamo.

E' significativo che egli non parlasse granché dei livelli d'illuminazione o dei vari stadi di assorbimento concentrativo (jhana). Era consapevole di come la gente tenda ad attaccarsi a questi termini e concetti della pratica, come il passare da uno stato a un altro. Una volta qualcuno gli chiese se il tale o il tal altro fossero arahant, fossero illuminati. Rispose: "Se lo sono, lo sono. Se non lo sono, non lo sono. Tu sei quel che sei, non sei come loro. Dunque, fai la tua pratica." Tagliava corto con domande del genere.

Quando gli facevano domande sulla sua realizzazione, non parlava mai elogiandosi, né si faceva mai alcun vanto. Parlando della stoltezza della gente, non diceva mai: "Tu pensi così o cosà" o "Tu fai così o cosà", ma piuttosto: "Noi facciamo così". La capacità di parlare in modo personale faceva sì che i suoi ascoltatori se ne andassero sentendo che aveva parlato direttamente a loro. Spesso succedeva anche che qualcuno arrivava con dei problemi personali di cui avrebbe voluto discutere con lui, e che la sera stessa, egli facesse un discorso proprio su quel tema.

Nel coordinare i suoi monasteri, prese molte idee dal grande maestro di meditazione Ajahn Mun, ma anche da altri luoghi che egli visitò durante i suoi anni di pellegrinaggio. Mise sempre molto l'accento sul senso della comunità. In una sezione del Mahaparinibbana Sutta (dialoghi del Buddha, sutta n° 16) il Buddha spiega che il bene del Sangha dipende dall'incontrarsi spesso, numerosi, in armonia e nel discutere insieme. E Ajahn Chah lo sottolineò moltissimo.

La disciplina del Bhikkhu, il Vinaya, era per Ajahn Chah uno strumento essenziale di tirocinio. L'aveva scoperto nella sua stessa pratica. Spesso teneva discorsi su questo argomento fino all'una o alle due di notte; e la campana suonava poi alle tre per i canti del mattino. Spesso, i monaci non volevano tornare nei loro kuti, temendo di non riuscire a svegliarsi, così si sdraiavano sotto un albero.

Specialmente nei primi anni del suo insegnamento, la vita era molto dura. Anche cose essenziali, come lanterne e torce erano rare. A quei tempi, la foresta era buia e fitta, con molti animali feroci. A notte alta, si sentivano i monaci tornare alle loro capanne, creando forti rumori, pestando i piedi e cantando. Una volta furono donate al monastero venti torce. Ma una volta consumate le pile, ritornarono nelle scorte, perché non c'erano pile nuove.

Ajahn Chah era talvolta molto duro con chi viveva con lui. Lui stesso ammetteva di essere in vantaggio sui suoi discepoli, diceva che quando la sua mente entrava in samadhi (concentrazione) per mezz'ora, per lui era come aver dormito tutta la notte.

Talvolta, parlava letteralmente per ore. Continuando a parlare e riparlare sempre delle stesse cose, raccontando la stessa storia centinaia di volte. Per lui ogni volta era come se fosse la prima. Se ne stava seduto ridacchiando e sogghignando e tutti guardavano l'orologio chiedendosi quando li avrebbe lasciati andare.

Sembrava avere un debole per chi soffriva molto, cioè di solito i monaci occidentali. C'era un monaco inglese, il venerabile Thitappo, a cui dedicò molta attenzione; il che significa che lo tormentò terribilmente. Un giorno, c'erano molti visitatori al monastero e, come faceva spesso, Ajahn Chah elogiava ai thailandesi i monaci occidentali, per istruirli. Spiegava quanto gli occidentali fossero intelligenti, quante cose riuscissero a fare e che buoni discepoli fossero. "Tutti, – disse – eccetto costui, – e indicò il venerabile Thitappo – che è veramente stupido." Un'altra volta, chiese al venerabile Thitappo: "Ti arrabbi quando ti tratto così?" Il venerabile Thitappo rispose: "A cosa servirebbe? Sarebbe come arrabbiarsi con una montagna."

Spesso, qualcuno diceva ad Ajahn Chah che era come un maestro Zen. "No, – replicava lui – io sono come Ajahn Chah."

Una volta, arrivò in visita un monaco coreano a cui piaceva presentargli dei koan, Ajahn Chah era completamente confuso, pensava che fossero barzellette. Era interessante vedere come si dovessero conoscere le regole del gioco per poter dare la risposta giusta. Un giorno, questo monaco raccontò ad Ajahn Chah la storia della bandiera e del vento e chiese: "E' la bandiera che si muove o è il vento?" Ajahn Chah rispose: "Nessuno dei due; è la mente." Il monaco coreano la trovò una risposta meravigliosa e immediatamente si inchinò ad Ajahn Chah. A quel punto, Ajahn Chah confessò di aver letto la storia nella traduzione thailandese di Hui Neng.

Molti di noi tendono a confondere la profondità con la complessità, così ad Ajahn Chah piaceva dimostrare come la profondità fosse in effetti semplicità. La verità dell'impermanenza è la cosa più semplice del mondo, ma è anche la più profonda. Ajahn Chah continuava a sottolinearlo. Diceva che la chiave per vivere nel mondo con saggezza sta nel ricordare regolarmente la natura cambiante delle cose. "Non c'è niente di sicuro." ci ricordava in continuazione, usando l'espressione thailandese: "Mai-naa!", che significa "incerto". L'insegnamento che non c'è niente di certo, diceva, riassume tutta la saggezza del buddhismo. "In meditazione, – insisteva – non possiamo superare gli ostacoli, se non li comprendiamo pienamente." Il che significa conoscere la loro impermanenza.

Parlava spesso di "uccidere le contaminazioni", anche in questo caso nel senso di vederne l'impermanenza. "Uccidere le contaminazioni" è un'espressione idiomatica della tradizione meditativa della foresta del nord est della Thailandia. Significa che, vedendo con penetrante chiarezza la vera natura delle contaminazioni, le riesci a superare.

Anche se in questa tradizione si considera impegno di un bhikkhu dedicarsi alla pratica formale, questo non significa che non ci fossero lavori da fare. Quando è necessario lavorare, lavora. E non creare un inutile trambusto. Il lavoro non è affatto diverso dalla pratica formale, se si ha una conoscenza corretta dei principi che si applicano in entrambe le situazioni, perché si tratta pur sempre dello stesso corpo e mente.

E nei monasteri di Ajahn Chah quando i monaci lavorano, lavorano davvero. Una volta, Ajahn Chah voleva che venisse costruita una strada per il monastero di montagna Wat Tum Saeng

Pet, e il dipartimento stradale si offrì di collaborare. Ma per molto tempo continuarono a rimandare. Così, Ajahn Chah portò lassù i monaci perché lavorassero loro. Tutti lavoravano dalle tre del pomeriggio alle tre del mattino seguente.

Era permessa una pausa solo dopo le cinque, quando scendevano dalla collina verso il villaggio per il giro dell'elemosina. Dopo il pasto, potevano di nuovo riposare fino alle tre, per poi ricominciare di nuovo a lavorare. Ma Ajahn Chah non riposava mai; era sempre impegnato a ricevere i visitatori. E quando era ora di lavorare, non si limitava alla direzione dei lavori. Si univa agli altri nel duro lavoro di sollevare e trasportare pietre. Era di grande ispirazione per i monaci: attingere acqua dal pozzo, spazzare e così via, era sempre pronto e presente, finché la sua salute non cedette.

Ajahn Chah non era sempre benvisto nella sua provincia nel nord est della Thailandia, anche se aveva portato molti cambiamenti importanti nella vita degli abitanti. Nei loro sistemi di credenza c'era un grande retaggio di animismo e superstizione. Pochissimi praticavano la meditazione per paura che li facesse impazzire. Erano più interessati ai poteri magici e ai fenomeni psichici che al buddhismo. Era molto praticata l'uccisione di animali per il conseguimento di meriti. Ajahn Chah era esplicito riguardo a questi argomenti, così, all'inizio, si fece molti nemici.

Tuttavia, erano sempre in molti ad amarlo. Ed era chiaro che non se ne avvantaggiava mai. In effetti, se qualcuno dei suoi discepoli entrava in troppa familiarità con lui, lo mandava via. Talvolta, i monaci si attaccavano a lui, e lui prontamente li mandava in qualche altro monastero. Con le sue qualità carismatiche, sottolineava spesso l'importanza del Sangha, dello spirito di comunità.

Mi ricordo che un Capodanno, secondo le usanze, arrivarono in molti al monastero. Dopo i canti serali, Ajahn Chah tenne un discorso, seguito dalla meditazione. Poco prima della mezzanotte, qualcuno entrò ad annunciare che dal monastero del villaggio era arrivato un monaco anziano. Ricordo come Ajahn Chah uscì a ricevere personalmente il monaco: rientrò portando la borsa del monaco e si mise a distendergli la stoffa per sedersi. Poi si prostrò nei più bei tre inchini che io abbia mai visto. Espresse in ogni modo una sincera umiltà, come se fosse un monaco appena ordinato. In mezzo a centinaia di suoi discepoli, sembrava completamente immune a tutte le sensazioni di inadeguatezza che molti di noi sentivano.

Penso che proprio perché Ajahn Chah non era nessuno di particolare riusciva ad essere chiunque volesse. Se sentiva che era necessario essere fieri, lo era. Se sentiva che qualcuno aveva bisogno di calore e di gentilezza, glieli offriva. Avevi la sensazione che poteva essere qualsiasi cosa fosse utile alla persona con cui si trovava. Ed era molto chiaro riguardo all'appropriata comprensione delle convenzioni. Una volta, qualcuno gli pose una domanda circa i meriti degli arahant e dei bodhisattva. Rispose: "Non essere un arahant, non essere un bodhisattva, non essere proprio nessuno. Se sei un arahant, soffrirai; se sei un bodhisattva, soffrirai, qualsiasi cosa tu sia, soffrirai." Avevi la sensazione che lui non fosse nessuno in particolare. La qualità da cui ci si sentiva ispirati era la luce del Dhamma che lui rifletteva; non era lui in quanto persona.

Dunque, fin dal mio primo incontro con Ajahn Chah, ebbi l'inscalfibile convinzione che questa via è davvero possibile, che funziona, che è buona. E ho coltivato l'impegno a riconoscere che

se ci sono dei problemi, sono io che li creo, non il sistema nè gli insegnamenti. Questa valutazione ha reso le cose molto più facili.

E' importante riuscire ad imparare da tutti gli alti e bassi che attraversiamo nella pratica. E' importante arrivare a sapere come "essere per noi stessi un rifugio", per vedere da noi stessi con chiarezza. Quando penso che pantano di egoismo e di follia avrebbe potuto essere la mia vita... E poi rifletto sugli insegnamenti e i benefici che ho ricevuto, penso che voglio dedicare la mia vita per far onore al mio maestro. Questa riflessione è stata una sorgente di forza. Una forma di *sanghanusati*, di "contemplazione del Sangha", di riflessione sul grande debito che abbiamo con i nostri insegnanti.

Spero che possiate trovare tutto questo di qualche aiuto alla vostra pratica.

---

*Ajahn Jayasaro, monaco inglese, era, fino a poco tempo fa, abate in Thailandia del Wat Pah Nanachat. Adesso sta lavorando alla traduzione in inglese della biografia ufficiale di Luang Por Chah, da lui scritta in thailandese e distribuita nel 1993 in occasione del funerale. Questo discorso è stato tratto da una antologia di insegnamenti di discepoli occidentali di Ajahn Chah, "Seeing the Way", in corso di traduzione in italiano per future pubblicazioni.*

---

## Preparazione e pratica

del venerabile **Ajahn Munindo**

*Brani tratti da un discorso di Dhamma offerto in occasione dell'incontro annuale al Monastero Buddhista di Amaravati (UK), Aprile 2003. Titolo originale: "As prepared as we can be".*

VORREI INCOMINCIARE PARLANDO DI UN BUON LIBRO DI DHAMMA che ho appena finito di leggere. Non è un libro di quelli che potete trovare nel *Tipitaka*. Si intitola 'Savage Arena' (Arena Selvaggia), e l'autore è Joe Taska. Forse, a quelli di voi che si interessano di alpinismo, è capitato di averlo tra le mani. E' pieno di storie su situazioni impossibili, sulla determinazione, la concentrazione, la capacità di mettere a fuoco, la collaborazione, cose a cui io posso fare riferimento da una prospettiva di dedizione alla vita contemplativa, ivi inclusa l'esperienza di vedere un amico che precipita dalla parete e volere disperatamente che ciò non sia accaduto...

C'è un'area della storia che ha con forza catturato la mia attenzione, ed è proprio di questo che mi piacerebbe discutere stasera. Aveva a che fare con un aspetto della spedizione che non era la parte più esaltante, quella cioè rappresentata dalla conquista della vetta, ma che allo stesso tempo costituiva una delle componenti più *importanti* della spedizione: la fase preliminare. Ogni volta che gli alpinisti si mettevano in viaggio, c'era un enorme sforzo da investire nella preparazione: apprestare l'equipaggiamento, procurare i finanziamenti, programmare l'alimentazione, risolvere le questioni burocratiche, provvedere al rilascio dei visti. E questa parte dell'avventura può risultare noiosa, e *loro* la trovavano veramente noiosa.

Anche nel caso della vita monastica, sono le esperienze intense e le visioni profonde i tratti del paesaggio su cui si ha la tendenza a focalizzare più prontamente la propria attenzione, ma d'altro canto, un buon numero degli insegnamenti conservati nelle scritture e trasmessi dai nostri insegnanti è dedicato proprio alla fase propedeutica. Ecco il tema che vorrei contemplare questa sera.

Ho un nastro registrato con un discorso di Luang Por Chah, probabilmente una delle ultime registrazioni in assoluto di parole che siano state pronunciate dalla sua bocca. E' stata incisa a Tum Saeng Pet, una volta in cui Luang Por ricevette degli ospiti laici che erano in procinto di venirci a visitare in Inghilterra, e che, andando a trovarlo, gli avevano dato un registratore e suggerito di inviare un messaggio al Sangha inglese. Fu così che Luang Por prese il registratore ed incominciò ad elencare i nomi dei monaci 'Oh, Sumedho, Sucitto, Anando...', e poi offrì un discorso amichevole ed incoraggiante. Una delle cose che menzionò fu che essere abate è un po' come essere un bidone dell'immondizia: semplicemente ci si siede a si ricevono i rifiuti che vengono scaricati. Quello è il tuo lavoro. Nel caso in cui non ci sia nessuno che ti getti addosso dei rifiuti, allora hai la possibilità di trattare la tua immondizia personale. Fu un paragone utile, e calzante. Dopo che ebbe finito di comunicare questo particolare messaggio, il nastro fu lasciato scorrere, e Ajahn Chah incominciò semplicemente a parlare della pratica in maniera informale. Ad un certo punto della conversazione disse 'Come sapete, la gente crede che la pratica consista nel sedere sul proprio cuscino di meditazione. Si sbaglia completamente.' Proseguì 'Questa è la preparazione, ed è molto importante. Dobbiamo certamente dedicarci ad essa, ma la *pratica* è quando "*arom kattup jai*", che significa: quando le passioni si infrangono sul cuore, tu sei pronto a quell'impatto?' Poi disse 'E' quello il momento della pratica'. E non è qualcosa che si possa effettivamente *fare*. Non si segue un corso per imparare il modo in cui *farlo*. Ci sediamo e prepariamo noi stessi, di modo che, quando accade, noi siamo pronti.

Io ho una prospettiva di questo tipo, vale a dire la coesistenza di questi due aspetti del viaggio, preparazione e pratica. Naturalmente tutti noi desideriamo essere lì pronti per quel raro momento, ma l'aspirazione è soltanto un aspetto dell'addestramento. C'è anche la preparazione, e se non ci dedichiamo ad essa, ci saranno inevitabilmente delle conseguenze. Molti di voi avranno delle esperienze personali di non essere stati adeguatamente preparati. Io certamente ho le mie.

C'è un verso in Pali conosciuto come *Ovadapatimokkha*. L'incontro a cui stiamo partecipando è un evento che negli anni scorsi era solito avere luogo verso *Magha Puja*, quando, tradizionalmente, si recita questo verso. Sono certo che lo conoscete:

*Sabbapapassa akaranam*  
*Kusalass'upasampada*  
*Sacitta-pariyodanam*  
*Etam buddhanasasanam*

L'ultima riga del verso, *etam buddhanasasanam*, viene tradotta 'Questo è l'insegnamento dei Buddha'. E' un verso che per me è fonte di notevole ispirazione. E' una grande cosa sapere che non solo il Buddha Gotama ha esposto quest'insegnamento, ma così hanno fatto anche tutti gli altri Buddha. Si racconta che Ananda si sia recato a visitare il Buddha e gli abbia chiesto 'Puoi parlarci di Konagamana e Vipassi, e di tutti gli altri grandi nobili Buddha del passato? Quali furono i loro insegnamenti?' E si tramanda che in questo verso sia contenuta la risposta data dal Buddha in quell'occasione.

### **Iniziale contenimento**

La prima riga del verso in questione parla di astenersi e contenersi rispetto a quello che è male - *Sabbapapassa akaranam*. Posso facilmente richiamare alla mente periodi della mia vita in cui avrei potuto essere meglio preparato in questo campo, per questo il punto di partenza del verso è astenersi dal fare ciò che non deve esser fatto. Se non comprendiamo quest'aspetto pretenderemo di tuffarci immediatamente nella terza riga - *sacitta-pariyodanam* - la purificazione del cuore: 'Com'è ispirante l'idea di avere un cuore puro, di divenire purificati come i maestri!'. Tutto questo lo so bene, perchè era quello che intendevo fare nel corso del mio primo *vassa*, trascorso con Ajahn Tate. Volevo purificare il cuore.

Avevo avuto le mie iniziali intuizioni profonde mentre vivevo con un gruppo di amici favolosi a Mullumbimbee, in Australia. Conservo felici ricordi di quando stavo in quel posto, sulla cresta della montagna, meditando tutto il giorno, abbracciando alberi, sedendo in *samadhi* e piangendo lacrime di beatitudine. Avevo l'abitudine di impastare il pane e lasciarlo cuocere per quaranta minuti, e nel frattempo me ne andavo a fare una meditazione camminata. Infine, con *samadhi*, ritornavo, quieto e sensibile, a spezzare il pane e gustare la sua fragranza. Poi, con *samadhi*, lo dividevo con i miei compagni hippy.

In quei giorni ebbi alcune profonde intuizioni che furono fonte di grande ispirazione ed incoraggiamento. Tuttavia, quello di cui non mi rendevo conto era che la radiosità di cui stavo godendo dipendeva dal fatto che facevo tutto il tempo quello che mi pareva.

Decisi che volevo prendere la via dell'Asia, il luogo in cui credevo si trovassero tutte le persone illuminate. Poiché avevo bisogno di un po' di soldi, andai a Sydney in cerca di lavoro. Quando mi trovai in condizione di dover lavorare a cose che non mi piacevano, e a vivere con persone

che non condividevano i miei stessi valori ed interessi, e che non sembravano impressionate dalla mia raffinata spiritualità, quel senso di radiosità interiore scomparve.

La perdita dei miei pacifici stati mentali fu per me straziante. Mi ricordo ancora del dolore provato nel restare privo di qualcosa di intrinsecamente splendido. Poche settimane prima, lì, sulla cresta, guardando verso la Baia di Byron all'alba, seduto e sentendomi così pacificato, c'era stato qualcosa di veramente prezioso e bellissimo. E all'epoca non fumavo neppure! Era una riconnessione naturale con una dimensione meravigliosa che scoprii essere già lì. Ed era lì – non era frutto della mia immaginazione! Quando avrei voluto farvi ritorno, sarebbe stato ancora lì – una pace naturale, esistente di per sé. Tutto ciò che c'era da fare era dirigere l'attenzione in un certo modo, per poi essere in grado di tornare a quel meraviglioso splendido luogo di straordinaria gioia. Ma quando andai a Sydney, non riuscii più a ritrovarlo. Non fu a causa del cambiamento dell'ambiente circostante, fin da allora ebbi questa consapevolezza, anche se per un po' tentai di far finta che fosse diversamente. Senza dubbio, il motivo era la mia mancanza di contenimento interiore.

Ricordo come, durante quelle poche settimane trascorse a Sydney, facevo questa riflessione 'Se mai mi venissi a trovare nella posizione di incoraggiare delle persone alla pratica della meditazione, c'è una cosa che voglio fare: incoraggiarle ad imparare il contenimento interiore', perché se si potenzia la consapevolezza, ma non si è ancora appresa la moderazione, si avranno conseguenze dilanianti. Se si trascura questo stadio di preparazione è come se un uomo già ammalato si preparasse a scalare l'Everest senza portare con sé la scatola delle medicine.

### **Coltivare il buono**

La riga successiva del verso è *kusalass'upasampada*: coltivare le facoltà benefiche dentro di noi, coltivare ciò che è autenticamente buono. Siamo capaci di coltivare, generare e nutrire splendide qualità. E questa è una cosa importante. Ci sono cose meravigliose che so di poter fare. Una volta che ne prendo coscienza, non mi sento impotente, non provo vergogna, non ho sensi di colpa, non percepisco in alcun modo che mi sto sottraendo al senso di responsabilità, sto facendo ciò che mi compete.

Per me questa è preparazione: astenersi da azioni non abili, non salutari, che non vanno compiute, e coltivare il buono. E nel caso in cui non siamo preparati, allora ce ne assumiamo le conseguenze, e non andiamo a biasimare qualcun altro. Come quegli alpinisti in montagna: in una delle tappe salirono senza cibo a sufficienza. Se avessero portato abbastanza cibo, avrebbero potuto conquistare la vetta, ma quella volta non poterono farlo, e rimasero bloccati per tre giorni in una buca scavata nella neve, così disidratati che a stento riuscirono a scendere a valle.

Lo stesso vale per noi, ché se non prepariamo noi stessi, nel momento in cui le passioni si infrangono sul cuore, come diceva Luang Por, non siamo capaci di praticare. Questo processo è quello che chiamerei *sacitta-pariyodanam* – purificazione del cuore, purificazione dell'attenzione.

La purificazione viene in essere in quei rari, preziosi momenti, nei quali non sono in grado di manipolare me stesso. Non sono più capace di occuparmene. Va aldilà di me. In momenti del genere, elaborare strategie non è possibile. C'è chi dissentirà, ma io non credo che possiamo applicare strategie alla pratica. Possiamo predisporci per quel momento, possiamo equipaggiarci in tal senso, ma quando accade, accade e basta, e di solito non è comodo. Una

volta che stavo avendo una conversazione sul Dhamma con la Venerabile Myokyoni presi a lamentarmi su quanto difficile a volte possa essere la pratica. Le sono estremamente grato per il commento che fece: 'Venerabile – esclamò – quando arriva la questione cruciale, è troppo, ed è troppo presto'.

Ricordo di aver ascoltato Luang Por Chah parlare di stati in cui ci si può imbattere nel corso della pratica. Ad alcuni di voi sarà familiare la storia che raccontava a proposito di uno stadio della pratica a lui sconosciuto in cui una volta rimase impantanato. Da giovane monaco aveva acquisito una certa comprensione intellettuale, per poi tuffarsi anima e corpo nella pratica, con un incredibile entusiasmo, ed apparentemente era progredito con rapidità e profitto. Racconta che era arrivato ad un punto in cui, in meditazione, gli compariva un'immagine di se stesso mentre stava attraversando un ponte. Era giunto a questo punto sul ponte dove era come se non vi fosse nulla. Lui era abituato ad ottenere qualcosa nella sua pratica, ed ecco che era pervenuto ad un luogo nel quale si trovava immobilizzato. Diceva che la medesima immagine si ripresentava ogni volta che sedeva in meditazione, e non gli restava altro da fare se non camminare indietro fino all'inizio del ponte. Continuò a trovarsi di fronte a questa situazione per circa due anni, finché non incontrò Ajahn Wung, un monaco *Dhammayut* di grande effetto, contemporaneo di Ajahn Lee.

Quando Ajahn Chah lo incrociò nella foresta, fu ispirato a prima vista da quella figura. Lo vide soltanto e seppe – lui sa. Così prese a parlare di quello sforzo nella sua pratica, ed Ajahn Wung disse 'Bene, questo è quanto ti sta capitando. Ti interesserà sapere cosa sta succedendo a me. Mentre stavo praticando la meditazione camminata ho avuto quest'esperienza: raggiunta la fine del mio sentiero, era come se stessi affondando nella terra. Non so quanto in basso sono sprofondato, sono semplicemente sprofondato così in basso quanto è concepibile sprofondare, un lungo viaggio. Poi ho iniziato a riemergere. Quindi sono giunto al livello della superficie della terra – sembrava che ciò stesse realmente accadendo – e giunto al livello della terra, ho levitato! Sono andato in alto, in aria, e il mio corpo ha urtato contro i rami. Quando il corpo ha urtato contro i rami, è esploso. Ho potuto vedere il mio intestino crasso scaraventato lì in fondo, qui il mio intestino tenue, e il fegato e i reni che penzolavano da un'altra parte ancora. Ho pensato "Tutto questo è veramente spiacevole!". Ma' – proseguì – 'ero preparato. C'era presenza mentale a sufficienza, per cui non ho perso la lucidità.' E così Luang Por commentò 'Bene, è assai strano, ma cosa puoi dire per il mio caso?' Gli raccontò la sua storia, e Ajahn Wung disse 'E' necessario che tu comprenda di aver raggiunto quello che è definibile come "il limite estremo della percezione". E se continui a spingere, andrai incontro a sofferenze.' Aggiunse 'Quando si perviene al limite della percezione, che fare? Stai lì. Aspetta.'

L'abilità di stare in attesa in questo modo richiede un'agilità nella pratica, che costituisce una facoltà benefica. Se non ci siamo premuniti di quest'attitudine del semplice aspettare, ci ostineremo a persistere nello stesso metodo, continuando a ripetere la stessa azione che abbiamo sempre compiuto. Ci applicheremo con grande insistenza, ma non funzionerà. Dobbiamo essere disponibili, dobbiamo essere abbastanza agili, per aspettare. E' richiesto soltanto di stare lì, semplicemente essere. E quella può essere la trasformazione. Poi la Via si realizza. E' sbalorditivo.

Sono molto grato a Luang Por Chah per aver narrato quella storia. Me ne sono ricordato proprio al momento opportuno, qualche anno fa. Ero in America, e stavo passando un periodo eccezionalmente brutto. Stavo vivendo uno di quei momenti in cui ero entrato nel mio personale e perfettamente definito buco nero, così unico a suo modo come quello di chiunque altro. Ricordo ancora molto bene quella giornata. E' stato uno dei giorni più terribili della mia vita. Eravamo al Grand Canyon. Avevo deciso che sarebbe stato meglio se me ne fossi stato

per conto mio. Mi allontanai dalle persone con cui mi trovavo e mi misi a camminare lungo il bordo del Grand Canyon. Mi sentivo *realmente* male, intendo dire realmente male. Raggiunsi un punto particolare in cui il terreno mi veniva a mancare. Sembrò che venisse meno per sempre. Restavo in piedi in quel posto, proprio sulla sua estremità, osservando. La mia fede nella rinascita è talmente radicata che nella mia vita l'idea del suicidio non si è mai posta come un'opzione possibile, ecco perché non mi sfiorò la mente. Ci fu un tremore, un fremito protratto. Gettai uno sguardo proprio sulla sinistra, e c'era un segnale che diceva 'L'Abisso'. Fu all'incirca in quell'istante che mi ricordai della storia di Luang Por, mentre mi trovavo sull'estremità di questo abisso senza sapere cosa fare. Così, semplicemente mi sedetti, e mi misi in attesa. Non fu l'illuminazione, ma fu un momento importante per me, un momento in cui mi ricordai che quando raggiungi un punto di non ritorno, hai bisogno di essere abbastanza agile da mutare rotta. Continuare a protendersi in avanti non è sempre la cosa appropriata.

## **Purificazione**

La purificazione del cuore, la purificazione del proprio cuore, per me non è un processo che so come attuare, ma ho fiducia che accade se ci siamo adeguatamente preparati con il contenimento interiore, e se abbiamo coltivato a sufficienza le buone facoltà. Poi è il cuore che si orienta in direzione di ciò che ama sopra ogni cosa. Cosa amiamo più di ogni altra cosa? Saperlo, o almeno sentirlo, è veramente profondamente importante! Sapere che non si è soltanto *interessati* al Dhamma, ma che lo si ama. E per Esso avere una profonda cura, più di qualsiasi altra cosa. Possiamo esprimerlo a parole nostre, o non avere parole, ma questo è ciò che intendo quando affermo 'Prendo rifugio nel Dhamma'. C'è qualcosa, una realtà, a cui non sono *contento* di inchinarmi, pur se è necessario che ad essa mi inchini. Tuttavia se diventa una dimensione cui la persona si connette coscientemente, se è qualcosa che effettivamente sentiamo dentro, se si tratta di una realtà in relazione alla quale "Io" sono assolutamente insignificante... a quel punto ho fiducia che quando la vita arriva al suo momento di radicale impossibilità, allora ciò che richiede di essere compreso, diviene comprensibile. Ma non secondo le mie regole. Questo è il motivo per cui, prendendo rifugio nei Tre Gioielli, lo faccio abbastanza coscientemente. Questo io, questo me, questa persona che è nata a Te Awamuto, cresciuta a Morrinsville, e che ha questa madre, e tale padre, che si porta dietro questa storia, questa fama e questi tratti caratteristici – questo personaggio che sperimento come essere me stesso, ecco che spontaneamente prende rifugio nel Dhamma. Quale la ragione? Per il fatto che se non oriento me stesso verso questo principio, è *il mio modo* a divenire più importante, e questo è il meccanismo di *default* che prende il sopravvento quando sono nei guai e non so che cosa fare. Perché, se non mi sono preparato, se non ho preso rifugio nel Dhamma coscientemente, regolarmente, fisicamente, mentalmente, verbalmente, quando arrivo in quel posto in cui non so che cosa fare, potrò dire soltanto 'Bene, cosa *voglio* fare? Voglio sapere cosa si suppone che io faccia. Voglio essere certo. Voglio una risposta. Voglio qualcuno che me lo dica.....': ritrovandomi così trascinato da un simile desiderio. Ma se mi sono preparato, con la presa di rifugio in *ciò che è*, allora anche quando sono di fronte alla situazione in cui l'unica realtà è 'Io davvero non so', posso essere in quello spazio, presente a quella situazione. Posso stare lì con quella storia. Poi il Dhamma sostiene. E così, prendendo rifugio nel Dhamma, preparato da un riconoscimento cosciente che c'è qualcosa che si ama, sorge una propensione ad orientarsi verso quel qualcosa, ed un desiderio di offrire se stessi al suo servizio. E allora si è sostenuti, si è nutriti. Quello che accadrà in seguito non dipende da me, ma ho fede che la Via si dischiuderà.

# **Siamo tutti traduttori**

del venerabile **Ajahn Munindo**

*Tratto da discorsi tenuti da Ajahn Munindo durante una visita al monastero Bodhinyanarama, N.Z. nel febbraio e marzo del 2000.*

IN QUESTA OCCASIONE VORREI DISCUTERE non del lavoro di traduzione di testi, ma dello sforzo che tutti noi facciamo di traduzione della pratica del buddhismo. Forse non vi è mai venuto in mente di essere dei traduttori. Siamo tutti traduttori nel senso che gli insegnamenti che abbiamo ereditato dai nostri fratelli e sorelle asiatici non possono venir semplicemente sradicati e ripiantati in un altro posto del pianeta senza prestare attenzione alle diverse condizioni ambientali. Benché negli insegnamenti ci siano alcuni principi universali, essi contengono molto di relativo alla cultura e alla tradizione. Perciò sostengo che il modo in cui accogliamo la pratica buddhista e il tipo di sforzo che facciamo è il nostro contributo a questo comune compito di traduzione. Possiamo esserne più consapevoli?

Ho spesso parlato della necessità di identificare quanto negli insegnamenti appartiene alla forma e quanto al dominio dello spirito. Confondere i due ambiti può far mettere l'accento nel posto sbagliato e così facendo conseguiamo risultati che non avevamo previsto. Ma affrontare tali temi non è per niente facile. La splendente radiosità di questi insegnamenti e tecniche esotici ci affascina facilmente, soprattutto perché siamo stati nell'oscurità tanto a lungo. Possiamo sentirci appagati nel contentarci di questa risposta iniziale, abbagliati dalla luce appena scoperta. Tuttavia, il Buddha ha insistentemente incoraggiato a non farsi ingannare dal modo in cui le cose sembrano essere; solo dopo lungo esame dovremmo accettare pienamente qualcosa come vera. Il senso di questo incoraggiamento è che dovremmo arrivare a conoscere direttamente da noi stessi il beneficio degli insegnamenti. D'altra parte, il Buddha non consiglia di accantonare le cose perché non ne vediamo immediatamente il senso. Dunque, come avvicinare il tema della possibilità di discernere lo spirito degli insegnamenti?

## **Discernere l'essenza**

La motivazione al nostro intraprendere la via buddhista è di trovare un sostegno all'ardente desiderio del nostro cuore di essere libero, e naturalmente cominciamo osservando il modo in cui gli altri si impegnano nella pratica. Ma se una particolare tecnica o un sistema è stato usato con successo da qualcuno, questo non significa automaticamente che funzionerà per qualcun altro. Una particolare forma può aver soddisfatto le aspirazioni di qualcun altro, ma non soddisferà automaticamente le nostre. E' saggio chiedersi: "Cos'è importante per me? Cosa si accende in me quando incontro un insegnante o ascolto un insegnamento?" Mi piace pensare alle convenzioni religiose paragonandole alle convenzioni che riguardano il cibo. Se siamo affamati, l'essenziale è liberarci dal dolore della fame. Che si vada a un ristorante giapponese e si mangi con le bacchette, o a un ristorante thailandese e si usi un cucchiaino o a un ristorante indiano e si mangi con le dita, le convenzioni non sono l'essenziale. Il punto è sentirsi sazi. Così è con la pratica. L'essenziale è che il nostro cuore si senta nutrito. Dunque, il nostro compito è identificare cosa sia nutriente e concentrarsi su di esso. In questo consiste identificare il dominio dello spirito. Se diamo questa priorità, qualsiasi cosa questo significhi nel nostro caso, allora le forme che sostengono lo spirito evolveranno nel modo giusto. Non dare allo spirito la dovuta priorità significa lasciarci sfuggire qualcosa degno di valore. Ciò che potremmo lasciarci sfuggire è la partecipazione creativa alla nostra ricerca. Se vogliamo che la nostra traduzione sia efficace, dobbiamo esservi creativamente coinvolti. Certo, rispettiamo le forme che ereditiamo; dobbiamo iniziare da qualcosa. Certe volte, questo

comporta il semplice fare ciò che ci viene detto, a questo stadio, la priorità sta nell'apprendere la forma. Se per esempio, stiamo imparando il Tai Chi, non mettiamo in discussione l'insegnante perché i movimenti ci sono disagevoli e alla terza lezione ci mettiamo a dare suggerimenti su come cambiare la forma. No, anche se all'inizio possiamo sentirci goffi e apparire un po' sciocchi, impariamo semplicemente ed accettiamo umilmente la forma anche se ci sembra inappropriata, ricordando che queste forme sono di sostegno allo spirito, in questo caso per lavorare con il Chi. Se pratichiamo la forma con impegno, arriviamo alla fine a rilassarci nella forma. Allora, il Chi comincia a muoversi e ci sentiamo grati.

Dunque, non rifiutiamo le forme. Le assumiamo e aspettiamo finché non ci siamo stabilizzati in esse. Allora, cerchiamo di far sì che lo spirito si muova. Quando siamo entrati in totale familiarità con lo spirito, allora esso diventa la priorità. A questo punto, siamo in contatto con l'essenza. In questo modo, saremo in grado di cambiare le forme, senza compromettere od ostacolare lo spirito. Se tentiamo di cambiare le cose troppo presto, basandoci su quel che ci piace e non ci piace, finiremo per creare degli ostacoli.

### **Con presa leggera**

Guardiamo con rispetto alle pratiche che intraprendiamo, cercando lo spirito; l'insegnante dice: "Pratica in questo modo, non praticare in quell'altro." Facciamo quello che ci dice l'insegnante, ma, procedendo, iniziamo a verificare e a sentire. Non ci limitiamo a credere. E' necessario aver fiducia nel nostro insegnante, ma la fiducia non è semplice credere. C'è una grande differenza tra aver fiducia in quello che gli insegnanti ci offrono e credere in loro e nelle loro tecniche. Molti di noi arrivano ad intraprendere questo sentiero col condizionamento di una diversa tradizione religiosa, una tradizione che considera il credere come un passo essenziale. Un tale approccio non può essere applicato nell'insegnamento buddhista. Nel buddhismo credere è solo funzionale. Crediamo in cose come, per esempio, la rinascita, crediamo che dopo la morte, si rinasca. Ma molti di noi non sanno se questo sia oggettivamente vero. Io non so se è vero. Ci credo, ma il modo in cui ci credo significa che se qualcuno mi dice che è un non-senso, va bene. Non me ne preoccupo. Possono avere il loro punto di vista se lo desiderano. Scelgo di prestar fede alla credenza che c'è un processo di rinascita, ma in modo leggero. Credere non è il punto finale. Quando il nostro insegnante ci dice di praticare in un certo modo, accettiamo sulla fiducia questo insegnamento. Il Buddha usava l'immagine dell'orafo che purifica l'oro per descrivere il nostro sforzo per purificare la relazione con gli insegnamenti. E' un processo che consiste nel togliere continuamente le scorie fino ad ottenere l'oro puro. La nostra relazione con gli insegnamenti si purifica coltivando l'investigazione, accompagnata da sensibilità, riguardo a come gli insegnamenti funzionino per noi. Quando, praticando vari esercizi e tecniche, incontriamo qualcosa che non funziona, cominciamo ad avere dei dubbi. Va bene. I dubbi non devono essere un ostacolo nella nostra pratica. I dubbi possono anche stare ad indicare che lo spirito di investigazione è vivo dentro di noi. L'investigazione è qualcosa di naturale per noi occidentali e andrebbe valutata. Questa naturale capacità d'investigazione è uno dei possibili contributi al nostro compito di traduzione. Non dovremmo automaticamente supporre che, siccome la nostra esperienza sembra contraddire quello che altri dicono, loro hanno ragione e noi torto. Ascoltiamo. Sentiamo quanto viene detto. Investighiamo. E se procediamo con la buona volontà di andare per gradi, traducendo nella pratica tutto ciò che sperimentiamo, allora ho fiducia che una comprensione organica e durevole nascerà dal nostro sforzo.

Mentre scopriamo da noi cosa funziona e cosa no, cresce la fiducia, recando beneficio a noi individualmente e più ampiamente all'intera comunità. Scoprire la propria vera via di pratica è come trovare un buon ristorante; la prima cosa che si desidera è di portarci gli amici. Ho la sensazione che se arriviamo a tale fiducia in un cammino graduale, ponendoci rispettosamente delle domande mentre procediamo, riusciamo a trovare il nostro modo personale di esprimere

la via. Non ci limitiamo a usare le parole di altri. La fiducia traboccherà, noi nemmeno ce ne accorgeremo, ma gli altri sì.

## **I due orientamenti dello sforzo**

Un modo per raffigurarci il compito di tradurre la pratica è quello di osservare da vicino come introiettiamo gli insegnamenti. Se lo sforzo che facciamo non proviene da una dimensione di fiducia, non solo sprechiamo energia, ma possiamo anche farci del male. Noto molta confusione nel modo in cui molti meditanti occidentali si relazionano ai diversi tipi di sforzo richiesti nella pratica. C'è talvolta una sorta di ingenua speranza che attraverso un incessante sfacchinare, un continuare a fare le stesse cose per anni, ne sortirà qualcosa di buono. Ora, sono convinto che ci siano essenzialmente due diversi e distinti orientamenti dello sforzo, l'orientamento alla meta e l'orientamento alla fonte. Per anni, ho cercato di praticare con una meta posta all'esterno da raggiungere con l'impegno. Secondo la mia comprensione degli insegnamenti per come li avevo recepiti, era questo che avrei dovuto fare. Avevo ricevuto istruzioni in varie tecniche che erano orientate verso la realizzazione di questa meta. La meta era chiamata 'illuminazione' o 'il senza-morte' o cose del genere, ma in ogni caso era collocata all'esterno nel futuro. Venivo incoraggiato a fare un grande sforzo per raggiungere la meta e a sfondare gli ostacoli che ostruivano il progresso verso quella meta. E anche quando le parole non dicevano direttamente che la meta era fuori, era comunque questo il messaggio che io ricevevo. Alla fine, mi trovai bloccato in un nodo di terribile frustrazione. A un certo punto sentii che tutto il mio impegno nella pratica veniva seriamente minacciato. Con gratitudine, e con un po' di aiuto, arrivai a comprendere che la lotta da cui ero catturato riguardava la sensazione di dover arrivare da qualche parte. Avevo introiettato l'idea di dover in qualche modo sistemare me stesso, cambiare quello che ero e raggiungere qualcos'altro. Era chiaro che non funzionava e dunque ci rinunciai. Nel rinunciarvi, ebbi la sensazione di iniziare un viaggio verso casa. Che sollievo! Proprio quando comincio a chiedermi se il viaggio stesse per arrivare a un'improvvisa e triste fine, sentii di potermi accasare in qualcosa di perfettamente naturale. E con questo mutamento sorse la sensazione, all'inizio non notata, di essere personalmente responsabile. Era un fatto nuovo.

Da questa esperienza ho sviluppato una pratica caratterizzata da un forte senso di fiducia in ciò che già esiste. Era completamente diverso dal lottare per raggiungere una qualche meta. Lo sforzo che questo nuovo apprezzamento spontaneamente suscitava era il 'non cercare'. La mia attenzione era, ed è, nell'osservare e sentire in questo momento, investigando: "Dove e quando giudico questa situazione come in qualche modo inadeguata o sbagliata o mancante?" Mi accorsi che ero in grado di notare piuttosto chiaramente quando imponevo alla vita una qualche nozione di come dovrebbe essere, pensando: "Dovrebbe essere in questo modo, dovrebbe essere in quest'altro." La mia pratica divenne quella di essere semplicemente, ma risolutamente, con questa consapevolezza. Ora vi faccio riferimento come a una pratica orientata alla fonte, in cui un cuore fiducioso intuisce che quello che stiamo cercando è proprio qui, da nessun'altra parte, in nessun luogo fuori di noi.

## **La volontà scorretta**

Molti di noi iniziano a meditare con una forza di volontà che non adempie al suo compito in modo appropriato. Cercando con tanta intensità e così a lungo di aggiustare con la volontà noi stessi, finiamo per abusare della forza di volontà. Se per un certo numero di anni si abusa dell'alcool e si diventa alcolisti, non si può più farsi un bicchierino tra amici. Nel nostro caso, abbiamo abusato della volontà. Ora non può più esserci d'aiuto, è diventata eccessiva e interferisce con qualsiasi cosa accada. Siamo incapaci di limitarci a ricevere una situazione e ad applicare con gentilezza la volontà per dirigere e guidare l'attenzione. Se ci imbattiamo in

qualcosa che riteniamo sbagliato, tendiamo automaticamente a rinchiuderla in un'opinione, "dovrebbe essere così", e poi ci accingiamo con la volontà a cercare di aggiustarla. Per quelli di noi che soffrono di questa disfunzione, impegnare la volontà come strumento primario dello sforzo meditativo non funziona. Invece, se ci distogliamo dalla volontà e ci atteniamo a un atteggiamento di fiducia in ciò che già esiste, fidandoci della realtà e della verità, se smettiamo semplicemente di interferire con la nostra mente compulsivamente giudicante, si farà allora strada un attento e cosciente apprezzamento di ciò che già esiste.

Se seguite un cammino di pratica orientato alla meta potete contare su un concetto chiaro di quanto dovrete fare e di dove dovrete arrivare. Ci saranno azioni appropriate da intraprendere riguardo a qualsiasi ostacolo possiate incontrare. Ma se il vostro percorso di pratica è orientato alla fonte, le cose saranno molto diverse. In questo caso, ti siedi in meditazione e magari cominci a esaminare la postura del corpo, assicurandoti che la schiena sia dritta e la testa riposi comodamente sulle spalle, il torace aperto, la pancia rilassata; e poi siedi, portando alla consapevolezza la sensazione di non sapere quello che stai facendo. Semplicemente non sai. Tutto quello che sai è che sei lì seduto ( e potranno anche esserci momenti in cui non sarai sicuro nemmeno di quello). Non ti aggrappi a nulla. Ma impegni l'attenzione a osservare la tendenza della mente a voler mettere a posto le cose. Focalizzi l'interesse sul movimento della mente verso il prendere posizione, o a favore o contro. Di solito, quando siedo in meditazione, non faccio niente. Assumo una postura consapevole e mi limito a osservare quello che sta accadendo; forse la mente gira intorno pensando alla liquerizia che ho avuto l'altra sera a casa di qualcuno, o al fatto che è un peccato che il sole si sia nascosto o a come mi troverò questa volta a Beijing la prossima settimana o al fatto che i monaci di Harnam hanno mandato un e-mail chiedendo se dovessero usare una vernice lucida per le porte della cucina del monastero e così via. Possono scorrere questi pensieri nella mia mente; sono insensati, ma non faccio niente. Assolutamente niente, finché non comincio a sentirmi un po' a disagio, allora osservo per vedere da dove questo disagio venga. Proviene sempre dallo stesso luogo: "Non dovrei essere così. Dovrei essere... La mia mente dovrebbe essere chiara, non dovrei..." Una volta identificato questo movimento, si ha un assestamento. Quando identifichiamo quello che ci porta via dalla nostra naturale sensazione di centratura, torniamo a casa. Non è il genere di sforzo che si fa in una pratica rivolta alla meta.

### **Una conoscenza personale**

La maggior parte di noi ha una naturale tendenza a propendere verso uno di questi due orientamenti dello sforzo. Alcuni si sentono appagati e fiduciosi quando hanno ben chiaro dove si supponga che stiano andando. Altri, se si concentrano sull'idea di una meta, finiscono per deprimersi, sentendosi come se fallissero; cercando di fermare il pensiero, falliscono; cercando di sedersi in modo appropriato, cercando di rendersi felici, di essere amorevoli, pazienti, di essere consapevoli, sentono sempre che stanno fallendo. Che tremendo inganno! La peggior malattia dei meditanti è cercare di essere consapevoli. Alcuni smettono, sentendo di sprecare tempo. Ma, se comprendiamo che non dobbiamo far altro che essere presenti e consapevoli della mente compulsiva giudicante e della sua cronica tendenza a schierarsi contro o a favore, allora la nostra mente si tranquillizza.

E' utile comprendere come ognuno di questi due orientamenti ha un suo particolare valore a diversi stadi della pratica. All'inizio, per costruire un po' di fiducia, è necessario avere una buona padronanza delle tecniche. Anche se ci relazioniamo più facilmente con insegnamenti e pratiche che si orientano alla fonte, se non possediamo delle stabili fondamenta su cui praticare, o se le abbiamo ma la nostra vita è molto indaffarata, può essere appropriato ogni tanto sforzarci di esercitare la volontà e la concentrazione. I due orientamenti non si escludono a vicenda.

Io incoraggio all'inizio a essere molto disciplinati e a contare i respiri, da uno a dieci, poi da

dieci a uno, a ogni espirazione: uno, due, tre, fino a dieci, dieci, nove, otto, fino a uno, cercando di essere molto precisi in questo sforzo. In questo modo, arriviamo a sapere che la nostra attenzione è invero nostra. Non siamo schiavi o vittime della nostra mente. Se la nostra attenzione divaga e restiamo catturati nel risentimento o nel desiderio, è necessario sapere che ne siamo responsabili. La nostra pratica, sia che siamo orientati alla meta piuttosto che alla fonte, non progredirà, finché non ci è chiaro che siamo responsabili della qualità di attenzione con cui agiamo. Per raggiungere questa prospettiva può essere necessario esercitare per molto tempo una rigorosa disciplina di attenzione. Ma può succedere di raggiungere un punto in cui sentiamo che continuando a fare questo tipo di sforzo, avremmo bisogno di affinare tecniche e sistemi per conseguire una meta. Ma se in qualche modo sentiamo che non è un metodo appropriato, allora dobbiamo essere pronti a rettificarlo, a lasciar andare del tutto la ricerca di qualcosa. Se è giusto per noi fare questa scelta, allora, quando sentiamo qualcuno parlare della sua diversa maniera di praticare, diciamo: "Ah, sì, va bene.", ma non ne siamo turbati. E' molto importante non lasciarci turbare dall'entusiasmo di qualcun altro.

Quando ci stabilizziamo con più agio e con più fiducia nel compiere il nostro personale 'retto sforzo', diventa più facile riconoscere i punti di forza e i punti deboli di diversi stili di pratica. Per esempio, nella pratica orientata a una meta, è probabilmente più facile generare energia. Con un concetto chiaro di quanto si debba fare, l'attenzione si restringe, tutte le distrazioni vengono escluse e ci si focalizza, focalizza, focalizza. Grazie all'essere così esclusivi, l'energia si raccoglie; e in questo modo puoi vedere facilmente i tuoi progressi sul sentiero. E questo a sua volta sostiene la fede. Certamente c'è un lato ombra che è in rapporto diretto con questa forza. Nell'essere così esclusivi, si rischia di tagliar fuori cose a cui potrebbe essere utile o necessario dedicarsi; c'è il rischio della negazione. Se vecchie abitudini nevrotiche di fuga non sono state riconosciute e si segue una pratica rivolta alla meta, queste tendenze si accentuano. Questa è l'origine del fondamentalismo. Uno dei punti di forza della pratica orientata alla fonte è che quando ci liberiamo della lotta e del puntare a qualcos'altro dal qui e ora, emerge un equilibrato e completo rilassamento corpo-mente. E questo libera la nostra creatività. Dobbiamo essere creativi visto che, non escludendo niente, tutto viene tradotto nella pratica. Non c'è situazione che non sia una situazione di pratica. Tuttavia una creatività non saggia può nutrire l'illusione. Se siamo tanto felici e rilassati da diventare pigri e trascurati per esempio con i precetti, dobbiamo allora riconoscere cosa sta accadendo. Un altro pericolo nella pratica orientata alla fonte, è che quando ci troviamo in un guaio, possiamo non aver voglia di fare alcunché. Questo tende ad accadere perché non ci relazioniamo più alla struttura delle cose nel modo solito.

Per noi la fede è ispirata non da un concetto di qualcosa che speriamo ci sia in futuro ma da ciò che abbiamo fiducia che sia già essenzialmente vero. Ma se le nubi della paura e della rabbia adombrano la radiosità della nostra fede, possiamo tremare intensamente e magari anche crollare. In questo caso è importante aver già coltivato l'amicizia spirituale. Avere la benedizione di associarsi con altri con cui condividiamo un impegno alla relazione consapevole è una risorsa incomparabilmente preziosa. Quando ci incontriamo con gli amici spirituali si crea una risonanza in cui ci sentiamo giustamente al sicuro. Questa relativa sicurezza può essere per noi quello che i concetti e le mete sono per i tecnici spirituali dell'orientamento a una meta. Col progredire della pratica, ognuno di noi ha il compito di esaminarsi per verificare se ci stiamo muovendo in modo equilibrato o no. E come si riesce a sapere come le cose si muovono? Se ci muoviamo in modo equilibrato, potremo accogliere situazioni sempre più varie, potremo avere a che fare con stati di grande complessità. Se ci muoviamo senza equilibrio, potremo accogliere sempre meno situazioni; la pratica spirituale anziché liberarci e aprirci alla vita, ci renderà intolleranti e dolorosamente tagliati fuori.

E' dunque saggio per ognuno di noi esaminare la nostra pratica e vedere in quale direzione sentiamo di muoverci più facilmente, quale orientamento di sforzo ci è più naturale, quale

linguaggio funziona per noi. Dobbiamo comprendere che gli insegnanti di questi diversi approcci hanno modi differenti di esprimersi. Dunque, ascoltate gli insegnamenti che ricevete, contemplate quello che leggete nei libri, e vagliate quale orientamento dello sforzo vi è congeniale. Una volta che lo avete compreso, vi consiglio di seguire quanto vi ispira.

Spero che possiate considerare questa contemplazione come una parte significativa del nostro contributo al comune compito di tradurre la pratica. Che tutti noi si possa sentirsi incoraggiati a investigare il contributo che diamo a questo compito in questo stadio del suo diffondersi in Occidente. Un'accurata investigazione comporta l'arrivare a riconoscere le nostre debolezze, individualmente e collettivamente, e una volta diventati tranquillamente consapevoli delle nostre mancanze, saremo più creativi. Saremo abili traduttori della pratica. Dove è necessario si creerà un adattamento e sarà al servizio del Dhamma. Forse non lo noteremo nemmeno. Sapremo solo che lo spirito della Via è vivo dentro di noi e che il nostro cuore si sente più a suo agio.

## Pratica della disciplina vinaya

del venerabile **Ajahn Tiradhammo**

VINAYA E' IL TERMINE PALI PER DISCIPLINA monastica buddhista, e si riferisce più specificamente alle regole di tirocinio contenute nel *Vinaya Pitaka* (letter.: "Canestro di Disciplina"). *Vinaya* letteralmente significa "ciò che rimuove, abolisce, o toglie; cioè *Vinaya* è una guida per il retto comportamento, che conduce all'eliminazione o alla rimozione di azioni negative, riguardanti il corpo, la parola e la mente. Il cuore del *Vinaya Pitaka* è il *Patimokkha*, le 227 regole di tirocinio, che vengono recitate ogni 15 giorni di fronte al Sangha comunitario (Ordine dei Monaci).

Contiene anche dettagliate istruzioni riguardo a tutti gli aspetti della vita, sia comunitaria che individuale, che vanno dalle indicazioni circa la salute e l'igiene, alle procedure riguardanti i requisiti che si devono avere e il tipo di rapporti permessi, fino ai metodi per amministrare gli affari del Sangha (per esempio, le ordinazioni) e così via.

Si può quindi dire che il *Vinaya* rappresenti una struttura completa entro cui vivere una vita armoniosa e saggia, sia sociale che individuale. Praticando il *Vinaya*, si possono scoprire e portare nella sfera di una saggia riflessione tutti quegli aspetti poco importanti e vani della vita quotidiana.

Il *Vinaya Pitaka* viene generalmente considerato dagli studiosi una delle parti più antiche del Canone Pali e fra tutti i testi giunti fino a noi è quello che ha subito meno alterazioni tra le varie sette buddhiste. Si può comprendere l'importanza che il Buddha attribuì al *Vinaya* dal fatto che spesso Egli si riferì al Suo insegnamento come al *Dhamma-Vinaya* ("Dottrina e Disciplina"). Infatti ogni dubbio circa la corretta interpretazione degli insegnamenti viene confrontato sia con il *Dhamma* che con il *Vinaya*. Si sottolinea così la grande importanza della mutua interdipendenza: *Dhamma* senza *Vinaya* non ha stabilità né possibilità di essere messo in pratica nella vita quotidiana, mentre *Vinaya* senza *Dhamma* scadrebbe nella mera applicazione di vuote regole e rituali. Affinché però il *Vinaya* sia di complemento a *Dhamma* bisogna imprimere consapevolezza e saggezza ad ogni aspetto della propria attività. La semplicità e la stabilità dello stile di vita facilita grandemente la pratica della meditazione di *samatha* (calma).

Con la meditazione Vipassana, poi, si coltiva sempre più la necessità di aumentare la consapevolezza delle nostre azioni, interazioni e reazioni.

Durante i primi anni dell'insegnamento del Buddha non vi era la necessità di istituire un *Vinaya* poiché la maggior parte dei discepoli realizzava rapidamente il *Dhamma* ed era quindi naturalmente ben disciplinata. Inoltre, molti dei primi discepoli provenivano da antiche tradizioni religiose di alto valore morale. Solo più tardi, quando il Sangha crebbe in dimensioni e ricchezza e persone meno nobili vi entrarono, si sentì la necessità di redigere opportune regole di procedura per il beneficio del Sangha e dei laici. Leggendo i numerosi aneddoti che ci riportano all'istituzione delle varie regole, veniamo in contatto con tutta una gamma di interazioni umane.

Preso nel suo insieme, il *Vinaya Pitaka* rappresenta un'enciclopedia socio-psicologica praticamente di ogni possibile mutazione del comportamento umano, a cui si contrappongono i saggi rimedi del Buddha e del Sangha.

Un approfondito studio di queste storie può rivelare l'intenzione di base che sottende ogni regola e crea un precedente esemplare per trattare le situazioni che man mano si vanno creando. Quindi il *Vinaya* prese forma gradualmente e del tutto pragmaticamente, man mano che sorgevano le situazioni e le circostanze che lo richiedevano. E la sua forza nasce proprio dal poter offrire soluzioni flessibili a ogni situazione pratica, piuttosto che indicare uno standard di condotta ideale, troppo difficile da seguire, eccetto che in condizioni ideali, e che porterebbe così ad un inevitabile senso di colpa, al rimorso o alla repressione.

"Per dieci ragioni, o Upala, sono state stabilite le regole del tirocinio per i discepoli del Tathagata, ed è stata fissato il *Patimokkha*. E quali sono queste dieci ragioni?"

Per il benessere del Sangha

Per la comodità del Sangha

Per il controllo di uomini instabili

Per il conforto dei monaci che si comportano bene

Per frenare le impurità della vita attuale

Per guardarsi dalle impurità che potrebbero sorgere in un vita futura

Per il diletto di coloro non ancora allietati (dal Dhamma)

Perché aumentino quelli allietati (dal Dhamma)

Perché si stabilisca il vero Dhamma

Per il beneficio del Vinaya"

(Anguttara-nikaya, V. 70)

La disciplina del Vinaya Pitaka si riferisce più specificamente ad eventi particolari del V secolo a.C. in India. Tuttavia, nella pratica quotidiana del Dhamma, il Vinaya ancor oggi ci fornisce riflessioni profondamente pratiche su importanti aspetti fuori dal tempo riguardanti azioni, parole e pensieri umani.

La funzione pratica del Vinaya non è la cieca aderenza alla lettera della legge, ma la riflessione sul suo significato intrinseco quando viene applicato alle nostre azioni, parole e pensieri. Come si adattano le nostre intenzioni a queste linee guida? Queste regole, che atteggiamenti cercano di incoraggiare? Cosa dobbiamo fare per suscitare questo atteggiamento? Sappiamo che la disciplina del Vinaya è stata creata con uno scopo o intento funzionale, che a grandi linee è quello di favorire le condizioni basilari per la pratica e la realizzazione del Dhamma ed essere poi l'espressione effettiva che veicola tale realizzazione.

Questa espressione prende forma, individualmente come una restrizione basata sulla riflessione e, a livello di comunità, come un'attenta considerazione e rispetto per il benessere di tutti gli esseri e il progresso del Dhamma. Forse le più lontane origini della recitazione formale delle regole di tirocinio si possono far risalire all'Ovada Patimokkha recitato dal Buddha davanti al Sangha riunito:

Il più eccellente di tutti gli esercizi religiosi

E' la pazienza che sa tollerare molto

Il più eccellente tra i conseguimenti

I Buddha dicono che sia il Nibbana,

Certamente non è un monaco itinerante

Colui che offende il prossimo  
E nemmeno viene chiamato samana  
Colui che opprime gli altri.  
Mai facendo del male  
Perfezionando un corretto comportamento  
Purificando anche il proprio cuore  
Questa è l'Insegnamento del Buddha,  
Mai insultando o ferendo alcuno  
Ben guidato dal Patimokkha.  
Conoscendo la moderazione nel cibo  
E abitando in luoghi appartati, in solitudine,  
intento a raffinare la propria mente.  
Questo è il vero Insegnamento dei Buddha.

(Dhammapada 183-5)

L'applicazione di queste prime affermazioni di Dhamma al campo delle situazioni umane, portò ad una serie di utili chiarificazioni. Infine vennero stabilite 227 regole sotto il nome di Patimokkha; la trasgressione di quattro regole in particolare: rapporti sessuali, furto, uccisione e la pretesa di avere poteri sovrumani, fa perdere il diritto di far parte del Sangha; mentre per 13 regole si richiede che il monaco venga "isolato" all'interno della comunità per un periodo di "prova"; 30 regole poi richiedono la confisca di determinati oggetti e per le rimanenti basta un riconoscimento cosciente.

Queste regole sono generalmente linee-guida, che però sono fondamentali per uno sviluppo serio della spiritualità nella vita. Le quattro regole principali sono il fondamento del principio di rinuncia ad ogni indulgere sensuale, alle proprietà materiali, alla violenza e alla disonestà.

Molte regole sono solo precisazioni di questi principi applicati alle varie situazioni. L'impegno a rispettare questi principi ha rappresentato sempre la caratteristica di una risposta religiosa alla vita. L'impegno a seguire un'autentica disciplina religiosa è la chiave che apre la porta del nostro sé, ma è anche la chiave che apre la porta per uscire dal sé – poiché non seguiamo i nostri desideri egoistici.

Impegnarsi in una disciplina permette di seguire una direzione precisa, rappresenta un freno alle nostre lotte ed è l'espressione della nostra saggezza. Ogni tipo di disciplina, e particolarmente la disciplina Vinaya agisce a vari livelli. Al livello più elementare, attenersi ad una disciplina crea un preciso limite di sicurezza entro il quale poter agire, e questo limite ci tiene fuori dai guai, per lo meno inizialmente.

Rende più semplice e facile la vita, contrastando l'impatto sociale e i rimorsi personali. Sfortunatamente, per molta gente, è tutta qui l'importanza della disciplina, poiché considerano i mezzi come dei fini. Quando ci si attacca ad un certo tipo di disciplina, è vero che la nostra vita sembra più tranquilla, ma questa parvenza di pace può essere mantenuta solo a costo di reprimersi o di chiudersi in se stessi. Questo tipo di pace non è applicabile alle varie situazioni che si presentano, poiché dipende solo dall'allontanamento di ogni disturbo.

Per poter stare a proprio agio all'interno di questi limiti, senza repressioni o chiusure, dobbiamo liberarci dalle espressioni egoistiche – e una disciplina avanzata ci porta a mettere a nudo le pretese egoistiche, che devono quindi essere abbandonate per realizzare la verità. La disciplina Vinaya ci dà lo sfondo su cui possiamo vedere le vacillanti ombre delle nostre presuntuose auto-asserzioni, e ci fornisce un ragionevole e rispettabile limite entro il quale possiamo ritirarci e concentrarci ad osservare le ossessive abitudini del corpo, della parola e della mente, che rappresentano i veicoli attraverso cui mantenere e rinforzare il proprio sé. Una volta che si sono potuti osservare queste abitudini che rinforzano il sé, il Vinaya ci mostra la direzione che ci conduce, per mezzo di un giusto comportamento, ad interrompere e poi eliminare tutte quelle azioni del corpo, della parola e della mente dirette e centrate sul sé.

Se talvolta veniamo meno alle indicazioni del Vinaya – e solo noi possiamo determinarlo – dobbiamo essere abbastanza umili ed onesti da ammettere la nostra deviazione, e quindi seguire le procedure necessarie a rammentarci la mancanza. Seguire delle procedure non porta automaticamente a emendare la trasgressione: esse servono a ricordarci quanto accaduto e a riconoscere le nostre tendenze, per poter riaffermare le nostre intenzioni.

Per esempio, le trasgressioni alla maggior parte delle 227 regole del Patimokkha vanno soltanto riconosciute con consapevolezza davanti ad un altro monaco. Il venir meno a queste regole non viene visto come qualcosa di immorale, ma piuttosto si pone l'attenzione su quell'atteggiamento sbadato, egoista e permissivo, che porta ad una condotta scorretta, e questa, senza la consapevolezza, può portare a sua volta a delle complicazioni (come quando piccole bugie diventano vere e proprie menzogne) o, se ripetuta frequentemente, ad abitudini di auto-affermazione profondamente radicate. Dovendo essere perfettamente consci delle nostre azioni che devono seguire le indicazioni per realizzare un corretto comportamento, può essere penoso il rivelarle, ma certamente è anche molto efficace per mettere a fuoco i nostri gesti all'interno della sfera di causa ed effetto.

Le regole minori che riguardano l'etichetta e la postura hanno anch'esse un grande valore in quanto, essendo così futili e correlate ad attività quotidiane molto semplici, quali mangiare, vestirsi, ecc. possono essere molto irritanti e uno si trova continuamente a confrontarsi con esse. Cominciamo quindi col guardare la nostra irritazione e l'impazienza (... "che regole sciocche e pignole!"); poi osserviamo le nostre arroganti opinioni ("... non è stato certo il Buddha a fare queste regole... Non mi sembrano per niente importanti!") e infine dobbiamo lasciar cadere le nostre ostinate abitudini fossilizzate per sostituirle con un nuovo ordine di idee che, perlomeno, è più raffinato e porta maggiore consapevolezza e chiarezza nelle azioni e nell'atteggiamento mentale che le produce.

La cosa principale, però, non è conformarsi a un nuovo ordine (anche se questo porta a una maggiore armonia sociale), ma mettere in moto un energico processo che, portando la consapevolezza e la chiarezza a testimoni delle nostre cieche abitudini, trascini tutti gli aspetti della vita nella luminosa sfera della meditazione. Le nostre vecchie abitudini probabilmente non sono immorali, ma sono certamente scorrette se il nostro sé le desidera ancora o vi è attaccato (altra sorgente di sofferenza!). Ma per la medesima ragione, anche l'attaccamento al nuovo ordine non ci fa progredire.

Il Vinaya non è basato su condotte ideali ma ci riporta continuamente alle nostre vere intenzioni. In altre parole, non è questione di seguire semplicemente un codice etico, ma di riflettere sulle motivazioni e le influenze che stanno alla base di quel determinato comportamento. Avere un codice di disciplina fa venire alla luce l'abituale motivazione egoistica di molte azioni.

Nell'infrazione alle regole non bisogna vedervi una colpa o una dannazione inerente, ma la maturazione di quegli inevitabili effetti che portano alla disarmonia e alla sofferenza.

Ma la sofferenza può essere trasformata in visione profonda e questo avviene intensificando il grado di consapevolezza. La disciplina è utile solo se vi ci vediamo riflessi, e solo continuando quindi a rendere sempre più matura la pratica del Dhamma, possiamo essere in grado di vedere noi stessi nei suoi vari aspetti.

In moltissimi casi, le regole verso cui sentiamo più resistenza si riferiscono a settori in cui il sé è molto forte; per esempio, un monaco, amministrando i precetti a dei laici, può osservare le loro particolari debolezze dal disagio con cui essi pronunciano certi precetti. Una persona infedele può impappinarsi nel ripetere il 3° precetto, o un ex alcolista può balbettare pronunciando il 5°! Certe regole acquistano un loro valore preponderante, proprio quando siamo in grado di osservare il disturbo che esse ci causano. Chi ne è disturbato? Come disse un giorno Achahn Chah: "Il problema non sta nel Vinaya, ma nelle nostre negatività!" Il Vinaya è solo una guida impersonale e i conflitti nascono dal nostro ego che vuole fare di testa sua. Solo controllando le nostre espressioni egoistiche potremo osservare il suolo su cui si nutrono e conoscere le loro insidie. Generalmente la gente pensa che essere liberi vuol dire non avere costrizioni, eppure proprio essi sono costretti dal desiderio di essere liberi da costrizioni. In effetti si spreca molta energia cercando di liberarsi dalle limitazioni delle convenzioni, non tenendo conto che la condizione umana è una condizione limitata per natura. Siamo limitati dal corpo e dalla mente; dalla vecchiaia, dalla malattia e dalla morte; siamo limitati dall'ignoranza e dall'egoismo, e così via. I nostri tentativi di raggiungere la libertà gettando le convenzioni si risolvono nello scambiare una convenzione per un'altra o nello scambiare una convenzione per una non-convenzione, che a sua volta è sempre e comunque una convenzione.

A molti di noi è stata imposta e conculcata una tale disciplina, nella semplicistica supposizione di farci del bene, che al solo nominare quella parola abbiamo spiacevoli reazioni di insofferenza. Il risultato opposto è un eccesso di indulgenza, una licenziosità incontrollata e il diritto ad un comportamento estremo e bizzarro. Molti psicologi stanno scoprendo che questi atteggiamenti stanno causando seri problemi a molta gente che altrimenti potrebbe ancora rispondere a un inerente senso di valori morali.

Va di moda criticare l'innata eredità morale della razza umana in nome di un allargamento della libertà di coscienza. Alcune di queste benintenzionate opinioni possono riguardare la necessità di una risposta più matura alla disciplina, sorta dalla riflessione sugli scopi stessi di questa disciplina; ma i più prendono questo atteggiamento per un nuovo modello (o un non-modello) di comportamento.

Così, invece di eliminare il nostro atteggiamento rigido verso la disciplina, finiamo di gettare la disciplina stessa, a discapito della nostra stessa pace mentale e della serenità sociale.

Seguendo una disciplina, forse non saremo considerati gente affascinante, ma almeno saremo altamente degni di fede: non solo noi sapremo dove possiamo i piedi, ma anche la società intorno a noi lo saprà.

Questo è molto importante per arginare la diffusione di sospetti e di sfiducia che sta avvelenando il mondo di oggi. Il terreno più fertile per un fiorire spirituale è una confidenza limpida e una completa fiducia nella nostra guida spirituale. Confrontate ciò con la scia di disperazione e angoscia lasciata da bizzarri e opinabili comportamenti di certi "guru

d'avanguardia" di oggi, che sono o troppo santi o troppo profani per conformarsi a decorosi standard di comportamento. Che esempio ci ha lasciato il Buddha?

La vera libertà spirituale sta nell'imparare ad essere in pace con le limitazioni. La "non-morte" è la totale pace con la morte; il "non-invecchiamento" vuol dire stare in pace con la vecchiaia; la libertà consiste nell'essere totalmente in pace con le limitazioni.

La disciplina Vinaya si basa sui principi di non attaccamento, non avversione, e non aggressione, che sono poi i principi a cui si volge naturalmente la nostra vita, man mano che la pratica del Dhamma si approfondisce. La disciplina è quindi la risposta naturale ad una comprensione illuminata.

Per loro stessa natura, tutte le convenzioni sono a doppio filo: contengono benefici e pericoli. La disciplina non fa eccezione. O la possiamo usare in modo corretto, come ci ha raccomandato il Buddha, o possiamo divenirne prigionieri, usarla per sentirci superiori agli altri, perdere tempo rimproverando, condannando o cercando di sfuggirla. La disciplina Vinaya è stata esposta per indicare una direzione a quegli esseri che sono disposti a realizzare la Verità e la Liberazione. Cercando di seguire questa direzione, dobbiamo lasciare indietro ogni attaccamento al sé per aprirci alla Verità: un comportamento disciplinato diventa allora la naturale espressione di tale realizzazione.

## Rinuncia e devozione: lo stelo e il profumo

del venerabile **Ajahn Munindo**

*Da un discorso di Ajahn Munindo tenuto al monastero Aruna Ratanagiri il 6 agosto 1994.*

QUANDO IL CUORE CI FA SENTIRE IL DESIDERIO ARDENTE DELLA REALIZZAZIONE e ci muoviamo seguendo questo impulso, cos'è che ce lo impedisce? Cos'è che interviene, che comincia a sentire in altro modo? "Pensavo di voler andare a fare un ritiro, ma ora non più. Credevo di voler meditare, ma ora mi vien voglia di pensare solo alle vacanze o di ritornare a lavorare".

Cos'è che agisce così? E' l'"io" che lo fa. E' questo "io", questo "me" che ci sta sempre tra i piedi. Tutti conosciamo questo tipo di esperienza, questo "io" che si intromette nella pratica.

Spesso si viene intrappolati nell'idea di una personalità. Crediamo che quando vediamo, è l'"io" che vede, è il "mio" vedere e poi "io" che sento e il "mio" sentire, "io che ascolto e il "mio" ascolto, "io" che penso e il "mio" pensare, "io" che percepisco, "io" che capisco e la "mia" comprensione. Alla fine si arriva a percepire una specie di "io" solido con il risultante "mio".

Questa costruzione è come un cancro della coscienza: assorbe un'enorme quantità di energia e il resto dell'organismo ne soffre terribilmente. E' difficile stare in contatto con il nostro senso di benessere quando siamo posseduti dalla coscienza dell'ego, questa illusoria percezione di un sé.

Dovremmo perciò riconoscere il valore della rinuncia, arrivando a vedere l'"io" per quello che è. Se vogliamo ottenere ciò che è veramente importante – l'essenza stessa di ciò che è importante – e realizzare qualcosa, allora dobbiamo saper rinunciare. Quando vedo quelli che si impegnano alla rinuncia – per una settimana come molti di voi, o per un anno come un anagarika – ci trovo qualcosa di molto bello. Non è questione di fare qualcosa solo perché è una buona cosa da fare; ci sono un'infinità di altre cose buone che potremmo fare.

La rinuncia è dolorosa, è sgradevole. Non ce la sobbarchiamo a meno che non ci sia qualcosa in prospettiva da ottenere. Ciò che sta dietro all'impegno dei precetti di rinuncia è il riconoscimento che "devo farlo". E' il cuore che lo afferma; il cuore deve riconoscere questo "io" per quello che è.

E' la saggezza che ci spinge a fare un gesto di rinuncia. Il cuore sente il bisogno di comprendere questo corpo estraneo che opera nella nostra psiche, e che assorbe tutte le nostre energie. Non è una pura affermazione di giudizio che dice: "Non devo essere egoista". Vogliamo andare oltre, ottenere quella libertà di prospettiva, quella chiarezza di visione in cui possiamo smascherare l'impostore che ci viene a dire "'Io' sono responsabile di questa esperienza". Vogliamo vedere ciò che sta accadendo in modo chiaro, per non esserne più ingannati.

Quando c'è un momento di piacere, vogliamo essere in grado di vedere quel momento semplicemente come piacere. Se non riusciamo a vederlo come piacere e basta, quando ci

saranno momenti difficili di delusione, disperazione e cordoglio, non riusciremo a vederli chiaramente neanche questi. Sembrerà la 'mia' tristezza, la 'mia' delusione – non è qualcun altro che si sente deluso, sono proprio 'io'! Quando mi sento deluso c'è per forza un 'io' che si sente deluso, è certo.

Perciò fare un gesto di rinuncia è come dichiarare che "non darò a questo 'io' tutto ciò che vuole" e questo non perché pensiamo sia brutto avere un 'io': sarebbe semplicemente un giudizio. Possiamo farlo e anzi penso che a un certo livello di pratica, è ciò che facciamo qualche volta. La questione è di vedere se il problema sta nel godere il piacere o nel nostro rapporto con il piacere.

L'altro giorno una persona mi ha chiesto, mentre stavamo guardando dei bei fiori di clematide in giardino "quei bei fiori sono delle impurità?"; e io di rimando: "Vuoi dire che avere dei fiori significa avere delle impurità?". In pratica, quando l'"io" si intromette, sorgono problemi perché all'"io" piacciono molto i bei fiori violetti di clematide; ma ogni anno sorge anche la terribile malattia dell'appassimento dei fiori e quelle cose così belle muoiono. E io mi sento deluso. Il problema sta lì, nel senso di attaccamento. Dove c'è attaccamento, dove c'è avidità, lì nasce l'"io". Possiamo guardare la clematide ed è molto bella, è piacevole e il piacere sorge. A quel punto perché ci deve essere attaccamento, perché deve diventare il "mio" piacere? Se così fosse, quando qualcuno strappa la clematide, allora ci sarà il "mio" dispiacere, ci sarà un problema.

Ma se procediamo con consapevolezza, quando sorge il piacere diciamo: "aha, come si sta bene". Si sta veramente bene. Se ne prendiamo nota semplicemente, se c'è una vera attenzione, riusciamo a scorgere anche quel sottile dispiacere, abbinato a quel "voglio che duri", quella insoddisfazione che chiede "lo voglio, voglio averlo". E' l'"io", è sensazione, ma se siamo consapevoli possiamo guardarlo, possiamo prendere nota del suo sorgere, vediamo che c'è. E con il retto sforzo, con uno sforzo adeguato e delicato, possiamo anche impedire questa reazione. Vediamo che non è necessaria. Non dobbiamo aggiungerci quell'"io" che afferra.

Anche se c'è un forte impulso a tenerci afferrati alla vita, c'è qualcosa in noi che sa, in modo naturale, che non è una cosa giusta da farsi. E se la nostra saggezza è abbastanza vivida, ci parlerà, ci incoraggerà a fare gesti di rinuncia, a contrastare questa tendenza ad afferrare, che non è altro che l'"io". Non c'è alcun "io" di per sé: l'"io" nasce nell'atto stesso di afferrare, nella contrazione della consapevolezza, nella contrazione del cuore. Questa contrazione è la condizione che fa nascere il sé. Quando non c'è questo afferrare, allora non nasce alcun sé. C'è solo la bellissima clematide, solo il piacere che sorge.

Se abbiamo questa chiarezza non dobbiamo preoccuparci di invischiarci nelle cose belle, come la clematide. Alcune cose però sono così belle e così piacevoli, che è bene starne alla larga per un po'. Se l'intensità del piacere è troppo forte ci sarà la tendenza ad esserne sopraffatti. Perciò facciamo un gesto di rinuncia, come un esperimento, non come un giudizio.

Come dice il Buddha nel Dhammapada, è la saggezza che ci spinge ad abbandonare una felicità inferiore per avere quella superiore. Perciò se il cuore aspira a un giusto benessere, non a spese di altri o a spese del pianeta, ma un benessere che sorge in quel cuore che vive in

armonia con le cose così come sono, allora è giusto che abbandoniamo alcune piccole esperienze di benessere, di felicità.

Forse abbiamo abbastanza saggezza da permetterci questi gesti di rinuncia, ma quando la rinuncia comincia a produrre il suo effetto e iniziamo a vedere noi stessi sia dal lato positivo che negativo, forse allora potremmo cominciare a dubitare.

Quando cominciamo a fare esperienza delle strutture che abbiamo creato nella coscienza attraverso l'attaccamento, e che sperimentiamo come 'io', i 'miei' desideri', i 'miei' modi di fare, quando questo attaccamento ci sta proprio di fronte, che ne facciamo?

Se non siamo abbastanza agili, potremmo diventare molto rigidi nella rinuncia. Sono buddhista: rinuncia, ora la metto in pratica! Determinazione: ora la metto in pratica; è così che fanno i buddhisti!

Se siamo troppo rigidi nella nostra risoluzione e nel nostro impegno verso la rinuncia e la determinazione, l'energia diventa eccessiva con il rischio di mandarci in pezzi. Cerchiamo di vedere cosa succede prendendo queste risoluzioni. Certe volte vengono da un luogo di saggezza; dobbiamo fare gesti di rinuncia in modo da poterci vedere, vederci oltre a noi stessi, senza venir limitati dai nostri meccanismi egoistici. Ma se siamo troppo rigidi, non funziona. Per cui opportunità come questi ritiri o luoghi come questo monastero non sono solo opportunità di rinuncia. La rinuncia è solo una parte di esse; la devozione è altrettanto importante. Il principio della devozione ha una qualità completamente diversa. La devozione è la manifestazione di un cuore fiducioso. Quando viviamo con un cuore fiducioso, possiamo sentirne lo spirito devozionale. E' una sensazione completamente diversa da quella della rinuncia, che si impone con più forza. E' come l'adattabilità di un organismo, l'intelligenza naturale di un albero o di una pianta. Quella rosa selvatica là fuori fa crescere le spine per proteggersi, e quella è un'importante parte del suo essere; ma è molto diversa dal delizioso profumo che ha il roseto in fiore. La fibra del caprifoglio è dura e legnosa, non molto piacevole, ma senza il profumo non ci sarebbe caprifoglio. Perciò possiamo abbinare il profumo della vita santa o della vita spirituale all'aspetto devozionale. Potremmo paragonare la legnosità del gambo alla rinuncia e risoluzione, e il profumo alla devozione. Sono diversi aspetti, ma tutti ugualmente importanti.

La pratica devozionale ci aiuta ad essere duttili, ci aiuta a ricordare che possiamo avere fiducia. E' questa fiducia che vi ha portato qui al ritiro. Se non avessimo creduto che c'è una Verità superiore, o che valeva la pena fare uno sforzo, semplicemente non saremmo qui. Siamo qui perché c'era un elemento di fede. Abbiamo una certa quantità di fiducia. Ma possiamo facilmente dimenticare di avere fiducia. Certe volte la fiducia sembra piuttosto debole e nella nostra cultura ci sono molti ostacoli che interferiscono con questa capacità di aver fiducia. E' triste ammettere che è difficile trovare onestà di questi tempi, e ciò significa che impariamo a non aver fiducia uno dell'altro.

Quando fu comprata Chithurst House, il presidente dell'English Sangha Trust si accordò con il proprietario sul prezzo con una stretta di mano, ed egli mantenne la parola sebbene più tardi qualcuno gli avesse offerto molto più denaro. La gente fu sorpresa e colpita da ciò perché non è più un comportamento normale. Quello normale è essere disonesti! C'è stato un tempo in cui i rapporti di fiducia erano più normali di quanto non lo siano oggi; quindi la capacità di fidarsi era messa molto meno alla prova, era molto meno distorta di oggi.

Arriviamo a questa pratica già riluttanti a fidarci, riluttanti a mettere alla prova la nostra capacità di aver fiducia e a lasciarci andare in questa energia. Sebbene ci abbia portato qui la fede e la fiducia nel Dhamma, nella Verità, nella possibilità della realizzazione, la possiamo ancora perdere se non ne siamo completamente consci. Perciò è molto importante che ci impegniamo consciamente in questa capacità di credere, di avere fiducia. La devozione ha molto a che fare con tutto ciò, con un cuore fiducioso.

Quando recitiamo: "Sono servo del Buddha, il Buddha è il mio padrone e la mia guida, il Buddha distrugge il dolore e mi riempie di benedizioni" e, a proposito del Dhamma "Il Dhamma distrugge il dolore, il Dhamma sostiene chi lo pratica" che cosa diciamo in verità? All'inizio sono parole che possono metterci a disagio, non concordiamo subito con esse. Ma se diventiamo un po' più consci del loro significato, potremmo cominciare a ripeterci: "Io credo nella Verità". Che ci sia il risveglio. Può accadere che dormendo abbia un tremendo incubo che mi sembra assolutamente reale, e poi mi sveglio e mi accorgo che non sono in mezzo a un'alluvione e non ci sono bombe che mi cadono intorno. Mi sveglio e sono così sollevato!

C'è la possibilità di risveglio da questo continuo infinito cercare, da questo continuo sperare che ad un certo punto qualcosa si dimostrerà la cosa giusta di per sé e la sorgente di ogni benessere. Ora, vale la pena di aumentare questa fiducia, questa qualità di fiducia. Perciò, quando diciamo: "Sono servo del Dhamma, il Dhamma è il mio padrone e la mia guida, il Dhamma distrugge il dolore", stiamo aumentando questa qualità di fiducia.

Sappiamo per intuizione che c'è un altro posto, un'altra dimensione, dove troviamo unità, dove troviamo pace ed è ciò a cui diamo fiducia. Questa è la potenzialità, ciò che ha motivato e ispirato tutte le religioni da sempre. Questa potenzialità, questa sorgente di energia interna, è ciò che ci ha portato qui, credo. Quando siamo in contatto con questo potenziale, c'è quest'altra dimensione che ci sostiene, nel caso in cui le pratiche di rinuncia possano far risorgere troppo dolorosamente le strutture del sé.

Questo posto e le pratiche che vi facciamo non sono solo dedicate alla rinuncia, ma anche alla devozione. Credo che per noi sia più facile accettare la rinuncia, ma proprio per questo potrebbe essere più importante aprirci verso il significato della devozione, e trovare il modo di essere più devoti nella nostra pratica. Non intendo dire che si deve diventare più emotivi. La pratica devozionale, se non è sostenuta dalla rinuncia e dall'impegno ad ottenere la realizzazione, può diventare inutile e puramente emotiva. Ricordatevi che il punto è sempre la realizzazione. Tutti noi, durante questa settimana, ci siamo sentiti talvolta annoiati. "Tutta questa storia di rinunce, non ho più voglia di averci a che fare!" Dobbiamo stare molto attenti in quei momenti, essere molto svelti. Forse stiamo aggrappandoci troppo alla nostra risoluzione di rinuncia. O forse non ci piace cantare e inchinarci. Non siate troppo veloci nel giudicare. Questi sono tutti modi che ci aiutano a riconnetterci. La devozione ci riconnette alla semplice capacità di credere. La rinuncia ci mette in contatto con la capacità di accettare noi stessi, di vedere noi stessi chiaramente e di vedere oltre a noi stessi. Quando non sappiamo utilizzare prontamente tali capacità, la pratica spirituale non è certamente possibile. Lo scopo di tali pratiche è di darci questa capacità, in modo che ci possa essere la realizzazione.

## Perché andiamo in un monastero?

dalla monaca **Ajahn Candasiri**

E' UNA DOMANDA che tutti noi dobbiamo porci: "Perché andiamo in un monastero?" Tutti, monaci o monache, novizi o laici, devono chiedersi: "Perché sono venuto?" Dobbiamo essere chiari, per ricavare il massimo beneficio da ciò che un monastero può offrire. Se non siamo chiari, potremmo perdere molto tempo facendo cose che diminuiscono i vantaggi derivanti da una permanenza qui.

Il Buddha ha parlato di tre febbri che ci bruciano, di tre malattie che ci affliggono, come esseri umani. Queste tre indisposizioni ci tengono continuamente agitati, ci rendono incapaci di fermarci, di essere completamente a nostro agio; esse sono l'avidità, l'avversione e l'illusione, *lobha, dosa, moha*. Ma, nella sua compassione, il Buddha ci ha dato anche l'antidoto.

In effetti, queste febbri sono basate su istinti naturali. Per esempio, l'avidità o il desiderio sensuale, la spinta sessuale e la brama di cibo, sono istinti che permettono all'umanità di sopravvivere. Senza il desiderio sessuale nessuno di noi sarebbe qui ora! E naturalmente senza fame o desiderio per il cibo, non avremmo voglia di assumere quel nutrimento che ci serve a mantenere il corpo normalmente sano. Ma i problemi sorgono quando perdiamo il contatto con ciò di cui veramente abbiamo bisogno e cerchiamo perciò la gratificazione sensuale fine a se stessa.

Altro tipo di istinto di sopravvivenza è il nostro atteggiamento verso il pericolo. O ci voltiamo e attacchiamo ciò che percepiamo come una minaccia alla nostra sopravvivenza fisica oppure cerchiamo di sfuggirvi. Questo atteggiamento è la base di *dosa*, odio o avversione. Ovviamente, anche questo ha la sua importanza in natura, ma di nuovo abbiamo creato confusione e ciò che ci troviamo spesso a difendere non è tanto il corpo fisico, ma il senso di un sé, ciò che noi crediamo di essere, in rapporto con gli altri.

La terza febbre, che deriva quasi automaticamente dalla precedente, è l'illusione, *moha*, che non ci fa distinguere e capire chiaramente come stiano effettivamente le cose, che cosa voglia dire realmente essere una persona umana. Abbiamo la tendenza a fissare noi stessi e gli altri come personalità, come dei 'sé'. Ma queste sono solo idee o concetti, che noi opponiamo ad altri concetti di chi o che cosa dovremmo essere. Quindi se qualcuno sfida questo 'sé', potrebbe trovarsi a fronteggiare una forte reazione da parte nostra; istintivamente attaccheremmo o ci difenderemmo o al limite cercheremmo di allontanarci da ciò che percepiamo come un pericolo. Certo che se ci si pensa seriamente, sembra proprio una follia!

Però, come ho detto prima, il Buddha, dopo aver indicato la natura del morbo, ci presenta anche la cura. E ce l'ha data sotto forma di insegnamenti semplici, che ci aiutano a vivere in un modo che ci permette di capire questo male, per potercene liberare; o almeno per evitare quelle cose che possano aggravarlo.

Questa considerazione mi porta alla vera ragione del perché uno viene in un monastero: vogliamo liberare il cuore dalla malattia, vogliamo affrancarci dal desiderio e dalla confusione; e riconosciamo che qui sembra possibile realizzarlo. Naturalmente ci possono essere altre ragioni e ci sono molti che non sanno perché sono venuti, semplicemente si sono sentiti attratti dal luogo.

Allora ci chiediamo, che cosa c'è in un monastero che sembra diverso dal resto del mondo?... E' un luogo che ci riporta alle nostre aspirazioni, alle capacità che abbiamo. Ci sono immagini del Buddha e dei suoi discepoli, che sembrano emanare un senso di calma, di agio, di consapevolezza. Troviamo anche una comunità di monaci e monache, che hanno deciso di vivere seguendo quanto il Buddha ha raccomandato di fare per guarire da queste malattie.

Dopo aver riconosciuto che siamo malati e che abbiamo bisogno di cure, cominciamo a vedere che la cura va nella direzione opposta a quella seguita nel mondo esterno. Comprendiamo che per curarci efficacemente, dobbiamo prima conoscere la causa della malattia, che è il desiderio. Per potercene liberare, dobbiamo perciò capire il nostro desiderio di avere o di sbarazzarci di qualcosa, di esistere come un sé separato. Quindi, invece di correre dietro ai desideri, li esaminiamo da vicino.

La disciplina che seguiamo è basata sui precetti, che usati saggiamente portano ad un senso di dignità e rispetto di sé. Ci tengono lontani da quelle azioni o parole che possono essere dannose per noi e per gli altri, e danno l'impronta della semplicità e della rinuncia. Ci chiediamo: "Di che cosa ho veramente bisogno?" invece di rispondere immediatamente alla pressione di una società materialistica.

Ma come possono i precetti aiutarci a capire i tre malesseri? In un certo senso la disciplina monastica è come un container all'interno del quale si possono osservare i desideri man mano che si manifestano. Deliberatamente ci poniamo dentro un'area delimitata che ci impedisce di inseguire tutti i desideri, e lo facciamo per poterli osservare e per notarne il cambiamento continuo. Generalmente, quando siamo invischiati in una serie di desideri, non vi è alcun senso di obiettività. Tendiamo ad esserne completamente identificati, ad esserne trascinati, per cui ci è estremamente difficile vederli chiaramente o fare qualcosa di appropriato.

Per quanto riguarda la cupidigia o l'avversione, riconosciamo che queste energie sono naturali e comuni a tutti. Non diciamo che è sbagliato, per esempio, avere un desiderio sessuale o anche soddisfarlo nelle circostanze idonee, ma riconosciamo che sorge per uno scopo particolare e che porterà determinate conseguenze. I monaci e le monache hanno deciso che non vogliono avere figli e riconoscono che il piacere della gratificazione è molto più fuggevole delle possibili implicazioni e responsabilità a lungo termine. Quindi decidono di non dar seguito al desiderio sessuale.

Tuttavia, ciò non significa che non lo sperimentiamo, che appena rasata la testa e indossato l'abito, smettiamo immediatamente di provare qualsiasi desiderio. Anzi si può verificare che, venendo al monastero, l'esperienza di questi desideri si intensifichi. Nella vita laica, generalmente, possiamo fare tutto ciò che ci fa sentire bene, che ci allevia la tensione, e spesso senza essere veramente consapevoli di ciò che stiamo facendo. Alcune volte si prova un vago senso di disagio, a cui segue immediatamente la ricerca di una gratificazione esteriore che possa alleviarlo, sempre passando da una cosa all'altra. In un monastero non è più così facile poter fare ciò. Deliberatamente ci poniamo dei limiti per aver la possibilità di osservare le pulsioni, le energie, i desideri che, nella vita normale, ci terrebbero in continuo movimento.

Ora potreste chiedervi: "Ma che libertà è questa? Costringersi in una situazione in cui uno deve continuamente limitarsi, conformarsi? Doversi sempre comportare in un certo modo, e ad orari prestabiliti; cantare ad una certa velocità e su un certo tono; sedersi in un posto assegnato, vicino alle stesse persone. Io mi sono seduta per quindici anni sempre vicino o dietro a Sister Sundana!... Che specie di libertà è mai questa?"

E' la libertà dalla schiavitù del desiderio. Invece di essere spinti ciecamente e disperatamente dai nostri stessi desideri, scegliamo di comportarci in un modo che sia appropriato ed in armonia con le persone e l'ambiente che ci circondano.

E' però importante capire che 'libertà dal desiderio' non significa 'non avere desideri'. Se pensassimo così potremmo sviluppare un grande senso di colpa e trovarci a lottare continuamente. Come ho detto prima, il desiderio fa parte della natura, ma è stato distorto dai nostri condizionamenti, dai nostri pregiudizi, dai valori della società e dalla propria educazione. E non è neanche facile sbarazzarsi di tutto ciò in un momento - solo perché lo vogliamo o perché pensiamo che non dovremmo avere quei desideri. La situazione va affrontata in un modo molto più sottile.

La disciplina e i precetti monastici ci aiutano a creare uno spazio di calma intorno a queste energie, in modo che, una volta sorte, possano spegnersi tranquillamente. E' un processo che richiede una grande umiltà, perché innanzi tutto dobbiamo riconoscere che il desiderio è presente e ciò può essere umiliante. Spesso, e soprattutto nella vita monastica, i nostri desideri possono essere assai meschini; il senso di un sé ci fa dare importanza a cose molto banali. Per esempio, potremmo avere un'idea molto forte su come vadano tagliate le carote, per cui se qualcuno ci suggerisce di tagliarle in un altro modo, potremmo agitarci e stare sulla difensiva! Quindi, dobbiamo essere molto pazienti, molto umili.

Per fortuna ci sono dei punti di riferimento, o Rifugi, che ci forniscono sicurezza e una certa prospettiva in mezzo al mondo caotico dei desideri. I rifugi sono il *Buddha*, il *Dharma* e il *Sangha*: il *Buddha* è il nostro maestro, colui che conosce le cose così come sono, che vede chiaramente, non in modo confuso, o agitato dalle impressioni sensoriali; il *Dharma* è l'Insegnamento della Verità, cioè come veramente sono le cose in questo momento, che sono spesso diverse dall'*idea* che abbiamo di esse; e il *Sangha* è la comunità di coloro che praticano e anche l'aspirazione che abbiamo di vivere in concordanza con ciò che riteniamo vero, invece di seguire tutti gli impulsi confusi ed egoistici che sorgono.

Il Buddha ci ha detto come fare, in modo molto semplice, basandoci sui Fondamenti della Consapevolezza. Nella mia pratica uso spessissimo la consapevolezza del corpo. Il corpo può essere un buon amico per noi, perché non pensa! La mente, con le sue idee e i suoi concetti, ci confonde sempre, ma il corpo è molto semplice e possiamo prendere nota di come è ad ogni momento. Per esempio, se qualcuno mi parla in un modo che mi sembra aggressivo, posso notare la mia reazione istintiva, che mi fa stare in un atteggiamento difensivo e forse anche rispondere in un modo aggressivo. Tuttavia, quando sono consapevole di questo processo, posso scegliere di non reagire in quel certo modo. Invece di sbuffare, mi posso concentrare sul respiro e rilassarmi, e il mio atteggiamento verrà percepito non minaccioso dall'altra persona. Se, per mezzo della consapevolezza, lascio andare il mio modo difensivo, anche gli altri potranno rilassarsi invece di perpetuare la spirale della reattività. In tal modo possiamo contribuire a dare al mondo un po' di pace.

La gente che visita i monasteri fa spesso commenti sulla pace che lì si respira, ma questo non capita perché sono tutti calmi o immersi nella beatitudine e nella serenità, anzi essi sperimentano continuamente ogni tipo di cose. Una volta, una monaca ha detto che non aveva provato sentimenti così micidiali di rabbia fino a quando non aveva fatto parte del Sangha! Ciò che caratterizza il monastero è la pratica; per cui qualsiasi cosa i monaci e le monache stiano passando, essi fanno almeno lo sforzo di esserne consapevoli, di sopportarlo pazientemente, invece di pensare che non dovrebbero avere quei pensieri o cercare di cambiare la situazione.

Anzi, la vita monastica fornisce molte situazioni in cui la rinuncia e la disciplina sono esse stesse le condizioni per il manifestarsi di sentimenti molto forti; ma c'è anche la rassicurante presenza degli altri. Quando incappiamo in queste sensazioni, possiamo parlare con un anziano, con un fratello o sorella più anziani, la cui risposta probabilmente sarà: "Ah, sì, non preoccuparti, passerà". A me successe così. E' normale, fa semplicemente parte del processo di purificazione. Siate pazienti, in modo da acquistare gradualmente fiducia nella possibilità di andare avanti, anche se sembra che tutto dentro di noi stia crollando.

Quando si viene al monastero, si trovano persone che vogliono andare alla radice dell'ignoranza umana, dell'egoismo e di tutte quelle cose obbrobriose che capitano nel mondo e comprenderle; sono persone che vogliono guardare nei loro cuori e osservarvi la bramosia e la violenza, che all'esterno molti sono solo pronti a criticare. Sperimentando ed entrando in contatto con queste cose, impariamo a far pace con esse, proprio qui all'interno dei nostri cuori, in modo che poi possano cessare. Forse, invece di reagire automaticamente all'ignoranza dell'umanità, aggiungendovi confusione e violenza, potremo agire e parlare con saggezza e compassione in modo tale da dare un senso di agio e concordia agli altri.

Quindi non è una fuga, ma un'occasione per osservare e affrontare tutte quelle cose che abbiamo cercato di evitare durante la vita. Quando, con coraggio e calma, riconosciamo le cose così come sono, iniziamo a liberarci dai dubbi, dall'ansietà, dalla paura, dalla bramosia, dall'odio e da tutto ciò che costantemente ci spinge alle solite reazioni condizionate. Qui al monastero, abbiamo il sostegno di amici sinceri, oltre alla disciplina e agli insegnamenti che ci aiutano ad andare avanti in quella che certe volte ci sembra un'impresa impossibile!

Che tutti possano realizzare la vera libertà. Evam