

Il canto come pratica

Ajahn Kevali

Tratto da *Seeing the Way volume two - 2011*

[versione originale in forestsangapublication.org](http://forestsangapublication.org)

© 1997-2012



Adattamento di un discorso dato nel 2010 a Wat Pah Nanachat.

Ajahn Kevali, nato in Germania nel 1968, è diventato novizio nel 1997 a Wat Pah Nanachat. È entrato a fare parte del Sangha come bhikkhu nel 1998. Dopo diversi anni di formazione con il suo maestro Luang Por Liem, gli è stato chiesto di ricoprire il ruolo di abate presso Wat Nanachat dove risiede tuttora.

“IL CANTO È QUALCOSA CHE CI METTE IN COMUNICAZIONE CON L’ESSENZA IMPERITURA DEGLI INSEGNAMENTI DEL BUDDHA”.

L’esercizio spirituale di cantare insieme, come spesso facciamo, ha molti aspetti positivi: si coltiva la consapevolezza, si rafforza la concentrazione, si sviluppa la saggezza, ci si apre alla gentilezza amorevole e si è anche semplicemente presenti con un senso di atemporalità. Ho scoperto che tutti questi aspetti della nostra formazione possono derivare dal canto, in modo particolare quando si recitano antichi versi tradizionali in lingua pāli. La maggior parte di noi non conosce bene la lingua pāli ma, nonostante questo, tutta la benevolenza che si genera crea un’atmosfera. Mettere il cuore nel canto ha i suoi effetti, sia a livello conscio, che inconscio.

Penso a quando cantiamo insieme i *paritta* (i versi di protezione) e a come, nel corso degli anni, al monastero siamo stati tutti esposti molte volte a questi versi – gli stessi che ci sono stati tramandati dal Buddha – e, pur non essendo padroni della lingua, abbiamo compreso molte parole. Queste parole rinchiu-

dono in sé il significato di determinati dhamma; mentre le recitiamo il loro significato può essere l’innesco per una contemplazione consapevole. Il canto dei *paritta* è decisamente una meditazione; crea un senso di pace e di armonia e allo stesso tempo coltiva la comprensione.

I DUE MODI IN CUI SI APPLICA LA CONSAPEVOLEZZA.

Il canto come pratica abbraccia i due aspetti dell’esercizio della presenza mentale nel modo in cui viene tradizionalmente insegnato in Thailandia. Il primo aspetto è quello della consapevolezza della presenza mentale (in thailandese: *kwam roo dtua*), che è caratterizzato dal fatto di essere nel momento presente e lasciare che, con piena consapevolezza, l’atmosfera e l’intera esperienza della pratica conquisti cuore e sentimenti; proprio come quando ci si immerge coscientemente nella scia e nell’atmosfera delle parole che si stanno cantando (senza

prestare molta attenzione al loro significato specifico).

Il secondo aspetto è quello della presenza mentale come ricordo (in thailandese: *kwam ralueg dai*), che indubbiamente implica l'applicazione della mente con riferimento ad un esercizio specifico in cui la possibilità di scelta dell'attenzione è minima; un punto su cui focalizzare la mente, come quando si richiamano gli insegnamenti.

Questi aspetti li conosciamo bene e questa conoscenza deriva dalla pratica di meditazione in cui si recita la parola '*Buddho*'. Quando recitiamo questa parola, seguendo il ritmo del respiro, svolgiamo un compito specifico che non richiede particolari abilità a livello di tecnica; si tratta di una esperienza ripetitiva che funziona da sola. Così siamo in grado di essere pienamente nel momento presente, seguendo quello che accade. È proprio la semplicità dell'esercizio a sostenerne l'applicazione.

Al contrario, un esempio di presenza mentale con un compito più complesso è l'applicazione dell'attenzione focalizzata sulla risoluzione di un dato problema matematico, come fare un'addizione mentalmente, o quando nella meditazione si adotta la tecnica del contare. Questo compito è più complesso della ripetizione di una singola parola come '*Buddho*'. Memorizzare e ricordare tutta una sequenza di parole quando si recitano i *paritta*, va nella stessa direzione.

STABILIRE UN CONTATTO CON IL BUDDHA

Di solito quando in meditazione recitiamo la singola parola '*Buddho*', la associamo al respiro che semplicemente seguiamo, permettendogli di mantenere il suo flusso naturale. Però, quando le cose diventano troppo facili, troppo ripetitive, la nostra mente, pensante e prolifica, vuole prendere il volo, andare alla deriva e allontanarsi da quello che, nella realtà, stavamo facendo. Poi entra in gioco il secondo aspetto della presenza mentale: quello del ricordare. Consapevolmente richiamiamo alla mente il significato di quanto stiamo ripetendo. Che cosa è '*Buddho*'? Che cosa significa questa parola? Questa semplice piccola appli-

cazione del pensiero su quello che stiamo effettivamente facendo – un briciolo di saggezza applicata nel momento giusto – ci libera dagli ostacoli che sorgono quando lasciamo che le cose svaniscano senza presenza mentale e ci permette di ritornare a quello che stiamo facendo, di comprenderne la preziosità e di renderlo significativo.

Ricordiamo il significato e la bellezza racchiusi nella parola '*Buddho*'. '*Buddho*' significa: colui che conosce, che è consapevole, che è completamente risvegliato, che è radioso, beato e in pace. Possiamo ricordare alcuni aspetti di queste grandi qualità del Buddha che echeggiano nella parola '*Buddho*', iniziare a emulare queste qualità nella nostra mente durante la meditazione e sentirci in contatto con esse. Così restiamo fedeli a quello che stiamo effettivamente facendo nella pratica, o sinceri in quello che stiamo effettivamente dicendo mentre ripetiamo quelle parole.

Quindi anche con la semplice recitazione della parola di meditazione '*Buddho*' si possono agganciare entrambi gli aspetti della presenza mentale: il primo, quando ci si lascia andare completamente e ci s'immerge nella consapevolezza dell'esperienza del momento, lasciando che la sola consapevolezza dell'atmosfera si impadronisca della mente e sentendo che la mente si espande, si allarga e diventa più vasta, radiosa, onnicomprensiva verso tutto quello che accade; e c'è il secondo aspetto, quello della presenza mentale, quando si riduce tutto ad un compito particolare e ad un esercizio preciso e si fa insorgere un significato specifico, che catturerà completamente la nostra mente.

Praticare, seduti e in silenzio, la meditazione sulle due sillabe '*Bud-dho*' può fare emergere sensazioni di grande gioia e beatitudine; un'esperienza sublime. Con la recitazione e con la giusta attenzione, il cuore si riempie di fede e di devozione. Così facendo iniziamo a sentire un contatto con qualcosa che va oltre 'io', 'me' e 'mio'. Meditare sul nome del Buddha ci porta a contatto con un'aspirazione condivisa da molti praticanti nel corso dei secoli; qualcosa di molto vasto e universale. Dopo che abbiamo raggiunto un discreto livello di conoscenza attraverso gli

studi fatti sul Buddha, ora includiamo nella pratica anche sentimenti di devozione.

INVOCARE L'ENERGIA IMMUTABILE

Irrequietezza, preoccupazioni, dubbi, o agitazione sono ostacoli che si possono incontrare durante la meditazione, e due sole sillabe potrebbero non essere sufficienti. Forse abbiamo bisogno di qualcosa di più prima di sentirci in contatto o in relazione con il Buddha e con la vita che ha vissuto nel bel mezzo della Valle del Gange 2550 anni fa; a questo punto possiamo ricorrere al canto dei *paritta*. È come se mettessimo il nostro disco preferito: i “Greatest Hits” degli insegnamenti immutabili del Buddha. Questi versi sono sempre stati apprezzati, dai tempi del Buddha fino ad ora nel ventiseiesimo secolo. Per tutto questo periodo sono stati recitati regolarmente da molti esseri, illuminati e non. Anche loro hanno elevato il proprio cuore con la meditazione. Mentre recitavano queste stesse parole, hanno messo nei canti tutta la presenza mentale e la loro saggezza, devozione e gentilezza amorevole, e hanno dato forza alla sensazione che il loro uso fosse come una benedizione, come qualcosa di molto virtuoso che crea un’atmosfera di buon auspicio, di pace, di *kusala dhamma*. Questo lo possiamo provare, in modo abbastanza preciso, quando abbandoniamo l’aspetto cognitivo e non ci sforziamo di tenere a mente tutte le parole.

Avendo l’opportunità di cantare insieme possiamo essere realmente consapevoli dell’atmosfera o delle vibrazioni presenti nell’aria mentre queste parole e queste frasi dense di significato vengono recitate col cuore e all’unisono. Abbandonando ogni esitazione, si permette al suono degli insegnamenti di riempire la stanza, l’aria, l’universo e di espandersi. Insieme, in gruppo, creiamo una grande forza e possiamo proprio sentire che col suono arriva l’energia del cuore che ogni partecipante ci mette. Credo che non si tratti soltanto di qualcosa che si crei come gruppo, ma che abbia a che fare con il fatto che questi insegnamenti sono eterni e con una lunga storia dovuta a tutti i discepoli del Buddha che li hanno cantati attraverso i secoli, allo stesso modo in cui noi lo facciamo oggi.

Quando, per esempio, cantiamo i versi dell’*Ittipiso*, esaminiamo a fondo le qualità del Buddha, del Dhamma e del Sangha nello stesso identico modo in cui le troviamo scritte nei testi antichi. Come si legge nella lingua pāli originale e nella traduzione inglese, queste sono le stesse parole usate dai re e dai devoti del tempo: *bhikkhu* (monaci), *bhikkhuni* (monache) e laici. Queste stesse parole di lode e devozione furono usate per salutare il Buddha e rendergli omaggio. Noi esprimiamo devozione recitando le stesse parole di saluto che troviamo negli scritti canonici che si riferiscono per esempio al re Pasenadi di Kosala e a molti discepoli anziani come il Venerabile Sariputta e il Venerabile Moggallāna.

GLI INSEGNAMENTI: RICHIAMI PER LA PRESENZA MENTALE

Sappiamo che la profondità degli insegnamenti del Buddha può elevare i nostri cuori in quanto, a livello intellettuale, capiamo il loro significato e la necessità di applicarci a quello che il Buddha ha insegnato. Oggi cantiamo ancora le stesse semplici parole che furono usate per dare questi insegnamenti. Questo si può vedere facilmente nel *Karaṇīya-metta sutta* (il discorso sulla Gentilezza Amorevole). Come ho detto, anche se non conosciamo tutti i dettagli linguistici della lingua tradizionale, conosciamo molto di più di quanto crediamo.

In questi canti ci sono diverse singole parole che conosciamo molto bene; conosciamo il loro significato e sappiamo che cosa indicano; vediamo che sono fulcri o richiami per la presenza mentale. Queste parole possono fare emergere quella sensazione particolare connessa al conoscere qui e ora. Nello stesso momento in cui recitiamo le parole, possiamo mettere questi insegnamenti in pratica nel nostro cuore. Diventa un esercizio che vale la pena di tenere in considerazione: restare con le parole del canto, fare attenzione al significato e al contempo essere in contatto con l’atmosfera di beatitudine. Possiamo sentire l’energia che si genera mentre cantiamo i *paritta* e allo stesso tempo prestare attenzione ai dettagli degli insegnamenti. Ci sono contemporaneamente presenza mentale e capacità di ricordare.

Nel mahā-maṅgala sutta (il discorso sulla Maggiore Benedizione) vengono elencate trentotto benedizioni e ognuna di loro è un richiamo per la nostra presenza mentale. Possiamo realmente stabilire un contatto con queste parole mentre le recitiamo e, con la presenza mentale, assorbirne velocemente il significato. Possiamo far diventare realtà l'essenza di questi insegnamenti qui e ora. Per esempio, in questi *sutta* troviamo dei versi che parlano della gratitudine. Su questa virtù abbiamo sentito molte volte discorsi di Dhamma che spesso citano il *mahā-maṅgala sutta* e, quindi, abbiamo messo insieme un livello di comprensione che riemerge quando, consapevolmente, lo richiamiamo alla mente. Oppure prendete gli insegnamenti sulla gentilezza amorevole che si trovano nel *Karaṇīya-metta sutta*: le tante meditazioni guidate che abbiamo ascoltato negli anni sono proprio citazioni di questi discorsi. Non è difficile seguire le istruzioni date dal Buddha mentre si recitano le parole originali.

Cantare i testi buddhisti non è un esercizio tecnico o mentale, o qualcosa che si pratica solo per tradizione o come rituale culturale. Si sviluppa, piuttosto, la devozione e il richiamare alla mente presenza mentale e consapevolezza offre un senso di conforto tangibile sia per quelli che cantano che per quelli che ascoltano. Sono sicuro che molti di noi hanno fatto questa esperienza quando hanno sentito questi canti per la prima volta. Qui a Wat Nanchat, nelle riunioni mattutine e serali del Sangha, a volte l'Ajahn decide di non fare i canti con la traduzione, ma di cantare i *paritta* in pāli. Ne deriva una sensazione di grande ispirazione. Posso sicuramente ricordare molte occasioni che mi sono state d'ispirazione per la fede quando sono arrivato qui per la prima volta ed ho incominciato a conoscere la tradizione Theravāda; momenti in cui durante il canto, trasportato da un'atmosfera piena di questi canti, ho sentito una felicità e una beatitudine profonde – anche se non capivo neanche una parola di quanto veniva recitato. Tutte queste persone che applicavano consciamente la consapevolezza in queste parole antiche; tutte queste persone con uno stato mentale virtuoso, che recitavano questi

dhamma virtuosi, creavano un'atmosfera di beatitudine.

GENERARE BEATITUDINE

È questa energia tangibile della beatitudine che deriva dal canto dei *paritta* che incoraggia i nostri fedeli sostenitori a invitarci nelle loro case. Se hanno qualcosa che li mette in ansia o li preoccupa; o se è capitata loro qualche 'sventura', ci chiedono di andare a cantare da loro. Ricordo che una volta siamo stati invitati a cantare in una casa dove era apparso per tre volte uno strano serpente. I monaci furono invitati a cantare per creare un'energia di buon auspicio. Ne risultò che quello che sentivano le persone, a livello del cuore, non era più la sofferenza della paura, ma il fatto che il luogo era stato benedetto; si aveva la sensazione che tutti gli ostacoli fossero stati rimossi. Il Dhamma era nell'aria perché i monaci avevano recitato gli insegnamenti del Buddha.

La stessa cosa vale per noi quando siamo oppressi da paure e preoccupazioni. Forse anche dalla paura della morte. Molti nostri amici thailandesi hanno difficoltà a entrare in luoghi bui perché l'immaginazione scatena in loro paure di esseri malvagi che li minacciano. Se andiamo a stare in una *kuṭī* (capanna) nuova, o se dormiamo senza protezione sotto un albero, possiamo tranquillamente metterci a recitare questi insegnamenti per generare un sentimento virtuoso che allontani stati mentali malsani. Quando la semplice presenza mentale non è abbastanza forte da lasciare andare gli ostacoli che insorgono e quando non siamo in grado di restare semplicemente tranquilli nella consapevolezza del momento presente, possiamo fare questo tipo di pratica. In alcuni momenti abbiamo bisogno di qualcosa di più concreto con cui lavorare.

Per superare gli stati malsani ed essere a proprio agio in situazioni angosciose, possiamo usare gli insegnamenti e la sensazione di energia piena di devozione che abbiamo incorporato. Io stesso mi sono trovato molte volte in situazioni scomode in cui, senza alcuna coscienza pianificazione, o senza capire esattamente perché, mi sono venuti da soli alla mente parole o versi di questi canti, le

stesse parole che usava il Buddha e che raccomandava ai suoi discepoli di usare. Ho scoperto che potere accedere alla sensazione di beatitudine che si accumula con questi canti, è di grande aiuto quando si affronta l'ansia, il dubbio, o per esempio, quando ci capita un incidente. In quei momenti, la loro apparizione nella mente mi cambiava il modo di entrare in relazione con la situazione. Senza questa energia concretamente presente, avrei potuto essere sopraffatto e avrei perso la presenza mentale, mi sarei comportato in modo incauto o disattento.

Tutti quelli che hanno trascorso del tempo al monastero di Dtao Dam, nella fitta giungla al confine tra la Thailandia e la Birmania, sanno quanto vale estendere la gentilezza amorevole a tutti gli esseri viventi. Lì ci si trova in un posto dove non si può essere sicuri di essere al riparo. È una situazione pericolosa – piena di animali vari che si irritano facilmente e che ci vedono come intrusi nel loro regno, nel loro habitat. Così scegliamo consapevolmente di fargli conoscere e diffondere la nostra buona intenzione attraverso la recita di questi canti. Investiamo energia virtuosa in queste parole e le usiamo come àncora, come richiami per i dhamma virtuosi.

INTENSIFICARE LA CONCENTRAZIONE

Quindi, questa antica forma di canto che la tradizione Theravāda ha conservato attraverso i secoli, ci aiuta a sviluppare molte pratiche diverse ed è bello esserne consapevoli. Questi non sono solo semplici riti e rituali; questa pratica non è vana.

Oltre a coltivare la presenza mentale, la fede e la devozione, il canto può essere anche usato per sviluppare concentrazione o *samādhi*. Abbiamo molti punti di vista e opinioni su come sviluppare una mente concentrata, i *jhāna*; sull'argomento abbiamo sicuramente sentito molti discorsi. Ebbene, possiamo anche usare questa pratica antica del canto dei *paritta*. Imparate a essere veramente meticolosi nel canto, a fare solo una cosa, a non avere alcuna esitazione. Imparate a recitare le parole esatte per ogni strofa. Impegnatevi per sentirvi nel flusso del canto e, contemporaneamente, a tenere presente i det-

tagli. Non permettete alla presenza mentale di scivolare via e venire trasportata nel passato o nel futuro. Rimanete concentrati.

Recitare gli insegnamenti in modo preciso richiede sicuramente abilità. Bisogna mantenere una presenza mentale che sa quello che state facendo e perché lo state facendo, senza avere esitazioni. Ci serve abbastanza concentrazione per sostenere l'attenzione per mezz'ora senza che la mente divaghi, per avere una presenza sufficiente per cantare perfettamente senza perdere energia, per ricordare le parole giuste e la giusta tonalità. E mentre siamo consapevoli di questi fulcri per la presenza mentale restiamo contemporaneamente nell'atmosfera che si è generata e restiamo così per un lungo periodo di tempo e non solo per poche sillabe. Sosteniamo l'energia mirata della concentrazione e dell'applicazione della presenza mentale e della saggezza per trenta, quaranta, cinquanta o cento minuti, per tutto il tempo che ci vuole per cantare.

Ricordo quanto sono rimasto affascinato la prima volta che ho sentito recitare le regole monastiche (*pāṭimokkha*). Noi novizi entravamo dopo, in silenzio, dal retro della sala verso la fine dei canti, per prendere parte alle raccomandazioni comuni. Rimasi molto colpito dalla precisione della recitazione. E pensai: "Ecco come si applica una mente concentrata. Essere in grado di tenere un unico oggetto, di tenere una certa modalità della mente per cinquanta o sessanta minuti senza né dubbi né divagazioni, è sicuramente un'abilità". Era un canto meraviglioso, ma anche splendidamente preciso nel ritmo e nella pronuncia. Mi ricordava una forma giapponese di arte marziale che produce un'enorme energia con il potere della mente concentrata. Mi ha fatto pensare che in questa vecchia tradizione Theravāda fanno sicuramente quello che fanno: essere in grado di cantare a memoria, con attenzione prolungata, per tutto quel tempo, senza tentennamenti, con piena presenza. Io non conosco il termine tecnico per questo tipo di *samādhi-khaṇika*, *upacāra* – ma è sicuramente *samādhi*. Si tratta di presenza mentale, concentrazione, saggezza, tutto lì insieme. Notate

come in questa pratica, si sviluppa anche un altro elemento dell'Ottuplice Nobile Sentiero, il Retto Sforzo (*sammā vāyāmo*); aumentiamo i dhamma virtuosi, dando loro importanza, in modo che possano riempire l'aria e diffondersi.

Essere in grado di recitare insegnamenti come i *paritta* dà molti benefici. Quando, rimanendo con una sensazione così sottile come il respiro, la nostra mente non si calma, possiamo usare questi antichi canti – richiami per la presenza mentale, richiami per la concentrazione – e trovare un anello tangibile di congiunzione con l'insegnamento del Buddha, sia a livello devozionale che di saggezza. Questo vale per qualsiasi forma o ritmo sia appropriato alla nostra modalità di pratica, in quel momento. Allo stesso tempo, mentre recitiamo questi canti tradizionali, generiamo una benedizione nei nostri cuori che sia di beneficio a tutti gli esseri in tutte le direzioni: esseri umani, esseri non umani, coloro i quali sono in uno stato di felicità e quelli che dimorano nella sofferenza.

Possano tutti gli esseri trarre beneficio dalla recitazione degli insegnamenti del Buddha.

Tradotto dall'inglese da Gabriella De Franchis

L'originale è all'indirizzo

<http://forestsanghapublications.org/viewBook.php?id=18&ref=vec>

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.