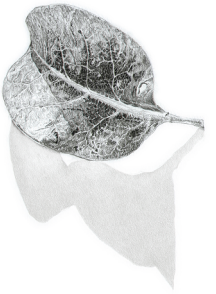
IL CONOSCERE È ADESSO

Buddha, Dhamma, Saṅgha | Ānāpānasati | Felicità, Infelicità e Nibbāna

AJAHN SUMEDHO



IL CONOSCERE È ADESSO

Ajahn Sumedho

Pubblicato per la distribuzione gratuita da
EDIZIONI SANTACITTARAMA

Questo libro può essere scaricato gratuitamente dal sito web:
www.fsbooks.org

Il Conoscere è Adesso
di Ajahn Sumedho

Pubblicato da Edizioni Santacittarama,
Monastero di Santacittarama, 02030 Poggio Nativo (RI), Italia

Questo libro è scaricabile gratuitamente all'indirizzo
www.fsbooks.org e www.santacittarama.org

Traduzione di Donatella Levi

Foto di copertina di Chinch Gryniewicz

Disegno a foglia di Scott Charles Leichhardt Hollingsworth

ISBN 978-88-85706-03-3

Copyright © 2018 Associazione Santacittarama

Titolo originale in inglese: Now is The Knowing

Pubblicato da Aruno Publications, Regno Unito
(www.ratanagiri.org.uk)

Copyright © 2011 Harnham Buddhist Monastery Trust

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
"Il dono del Dhamma supera tutti i doni"

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it

Consultare pagina 52 per maggiori dettagli su diritti e restrizioni
relativi a questa licenza.

Prodotto con LaTeX typesetting system.
Il testo è in carattere Gentium, Crimson Roman e Fira Sans.

Prima edizione, 5.000 copie, stampate in Malesia, 2018

"Il passato è un ricordo.
Il futuro è l'ignoto.
Il conoscere è adesso."

AJAHN SUMEDHO

Vogliamo esprimere la nostra gratitudine per l'aiuto ricevuto da molte persone nella preparazione di questo libro, in particolare al gruppo Katañ̃uta della Malesia, Singapore e Australia, per averne reso possibile la stampa.

INDICE

Buddha, Dhamma, Saṅgha 1

Ānāpānasati 15

Felicità, Infelicità e Nibbāna 29

1

BUDDHA, DHAMMA, SAṄGHA

Quando le persone ci chiedono: "Cosa è necessario fare per diventare buddhisti?", rispondiamo che abbiamo preso rifugio nel Buddha, nel Dhamma, nel Saṅgha. E per prendere rifugio recitiamo una formula in lingua pāḷi:

Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi
Prendo rifugio nel Buddha

Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi
Prendo rifugio nel Dhamma

Saṅghaṃ saranaṃ gacchāmi
Prendo rifugio nel Saṅgha.

Man mano che procediamo nella pratica, e cominciamo a realizzare la profondità degli insegnamenti buddhisti, prendere questi rifugi diventa una vera gioia - anche solo recitarli

è fonte di ispirazione per la mente. Sono monaco da ventidue anni, eppure mi piace ancora recitare "*Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi*", a dire il vero ancor più di quanto non mi piacesse ventuno anni fa. All'epoca, infatti, queste parole non avevano per me alcun significato, le intonavo perché dovevo farlo, perché faceva parte della tradizione. Prendere rifugio nel Buddha semplicemente a livello verbale non vuole affatto dire che si stia prendendo rifugio in qualcosa: anche un pappagallo potrebbe essere addestrato a dire "*Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi*", e questo avrebbe per lui altrettanto poco significato quanto lo ha per molti buddhisti. Queste parole sono intese perché ci si rifletta sopra, perché le si osservi e ci si interroghi sul loro significato: cosa vuol dire "rifugio", cosa vuol dire "Buddha"? Quando diciamo: "Prendo rifugio nel Buddha", cosa intendiamo? Come possiamo utilizzare tutto questo in modo che non sia un insieme ripetuto di sillabe prive di senso, ma qualcosa che ci aiuta davvero a ricordare, a darci una direzione, ad accrescere la nostra devozione e dedizione al sentiero del Buddha?

La parola "Buddha" è una parola meravigliosa, significa "colui che conosce", e il primo rifugio è nel Buddha in quanto personificazione della saggezza. Una saggezza non personificata risulta per noi troppo astratta: non siamo capaci di concepire una saggezza priva di corpo, priva di anima, e così, poiché la saggezza sembra avere sempre una qualità personale, utilizzare il Buddha come suo simbolo è molto utile.

Possiamo usare la parola Buddha per riferirci a Gotama, il fondatore di quello che oggi è noto come buddhismo, il

saggio storico che raggiunse il *Parinibbāna* in India 2.500 anni fa, colui che insegnò le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero, insegnamenti da cui traiamo beneficio ancor oggi. Tuttavia, quando prendiamo rifugio nel Buddha non vuol dire che stiamo prendendo rifugio in un qualche profeta storico, ma in ciò che vi è di saggio nell'universo, nelle nostre menti, in ciò che non è separato da noi ma che è più reale di qualsiasi cosa si possa concepire con la mente o di cui si possa fare esperienza attraverso i sensi. Senza una "saggezza-di-Buddha", sarebbe assolutamente impossibile una vita di una qualche durata nell'universo; è la "saggezza-di-Buddha" che protegge. Noi la chiamiamo "saggezza-di-Buddha", altri possono utilizzare termini diversi – in fin dei conti si tratta solo di parole, e noi utilizziamo quelle della nostra tradizione. Non litigheremo sulle parole pāḷi, sulle parole sanscrite, o su quelle ebraiche, greche, latine, inglesi o di altro tipo - stiamo solo usando l'espressione "saggezza-di-Buddha" come simbolo convenzionale che ci aiuti a ricordare di essere saggi, di essere vigili, di essere svegli.

Nel nord-est della Thailandia molti monaci della foresta usano la parola "Buddho" come oggetto di meditazione. La utilizzano come una sorta di *koan*. Prima calmano la mente seguendo le inspirazioni e le espirazioni usando le sillabe BUD-DHO, poi iniziano a contemplare: "Cosa è Buddho, 'colui che conosce'? Cosa è il conoscere?".

Quando andavo in *tudong* (errare a piedi) percorrendo il nord-est della Thailandia mi piaceva fermarmi presso il monastero di Ajahn Fun. Ajahn Fun era un monaco molto amato e profondamente rispettato, l'insegnante della Fami-

glia Reale, ed era così popolare che riceveva ospiti in continuazione. Io mi sedevo presso la sua *kuṭī* (capanna) e lo stavo ad ascoltare mentre teneva alcuni dei suoi straordinari discorsi di Dhamma, tutti incentrati sul tema "Buddho" – da quanto potevo capire, insegnava solo questo. Riusciva a trasformare questa pratica in una meditazione davvero profonda, adatta sia a un contadino analfabeta che a un aristocratico thailandese elegante ed educato all'occidentale. La parte principale del suo insegnamento non consisteva nel ripetere solo meccanicamente "Buddho", ma nel riflettere e investigare, nel risvegliare la mente a osservare in profondità "Buddho", "colui che conosce", investigando realmente il suo inizio e la sua fine, sopra e sotto, così che la propria attenzione vi aderisse completamente. Quando si faceva così, la parola "Buddho" diventava qualcosa che risuonava nella mente. La si investigava, la si osservava, la si esaminava, prima di pronunciarla e dopo averla pronunciata, e a un certo punto si cominciava ad ascoltarla, e a sentire al di là del suono, fino a quando si sentiva il silenzio.

Un rifugio è un luogo in cui si è al sicuro, e così quando delle persone superstiziose si recavano dal mio maestro Ajahn Chah chiedendogli medaglioni avvolti da incantesimi o piccoli talismani che li proteggessero da proiettili, coltelli, fantasmi e così via, lui rispondeva: "Perché volete queste cose? La sola vera protezione è prendere rifugio nel Buddha. Prendere rifugio nel Buddha è sufficiente". Ma di solito la loro fede nel Buddha non era altrettanto forte di quella in questi sciocchi medaglioni. Loro volevano qualcosa di bronzo o di creta, timbrato e benedetto. Questo vuol dire

prendere rifugio nel bronzo e nella creta, prendere rifugio nella superstizione, prendere rifugio in ciò che è davvero insicuro e non ci può essere realmente d'aiuto.

Al giorno d'oggi nella Gran Bretagna moderna le persone sono in genere più sofisticate, non prendono rifugio negli amuleti magici, prendono rifugio in cose come la Westminster Bank - ma anche questo vuol dire prendere rifugio in qualcosa che non offre alcuna sicurezza. Prendere rifugio nel Buddha, nella saggezza, significa avere un luogo sicuro. Quando c'è la saggezza, quando agiamo saggiamente e viviamo saggiamente, siamo realmente al sicuro. Le condizioni intorno a noi potrebbero cambiare, non abbiamo alcuna garanzia su quale sarà il tenore di vita, o se la Westminster Bank supererà questo decennio. Il futuro rimane sconosciuto e misterioso, ma nel presente, prendendo rifugio nel Buddha, abbiamo la presenza mentale che ci consente di riflettere sulla vita e imparare da essa mentre la viviamo.

Saggezza non vuol dire conoscere tante cose sul mondo; non abbiamo bisogno di andare all'università e raccogliere informazioni sul mondo per essere saggi. Saggezza vuol dire conoscere la natura delle condizioni mentre ne facciamo esperienza. Non consiste nel farsi catturare e assorbire per forza d'abitudine dalle condizioni dei nostri corpi e delle nostre menti, reagendo condizionati dalla paura, dalla preoccupazione, dal dubbio, dall'avidità e così via, ma vuol dire usare quel "Buddho", "colui che conosce", per osservare che queste condizioni sono mutevoli. È proprio l'atto del conoscere quel cambiamento ciò che chiamiamo Buddha e in cui prendiamo rifugio. Non abbiamo la pretesa che quel

Buddha sia "me" o "mio". Non diciamo "Io sono Buddha", ma piuttosto "Prendo rifugio nel Buddha". È un modo per sottomettersi umilmente a quella saggezza, essendo consapevoli, essendo svegli.

Benché in un certo senso prendere rifugio sia qualcosa che facciamo continuamente, la formula pāḷi che utilizziamo è un richiamo per la memoria, perché dimentichiamo, perché prendiamo abitualmente rifugio nella preoccupazione, nel dubbio, nella paura, nella rabbia, nell'avidità e così via. L'immagine del Buddha ha una funzione simile; quando ci inchiniamo di fronte ad essa non immaginiamo che sia qualcosa di diverso da un'immagine di bronzo, un simbolo. È un modo di riflettere che ci rende un po' più consapevoli del Buddha, del nostro rifugio nel Buddha, nel Dharma, nel Saṅgha. L'immagine del Buddha siede con grande calma e dignità, non in trance ma pienamente vigile, con uno sguardo colmo di consapevolezza e gentilezza, non scalfita dalle condizioni mutevoli intorno ad essa. Sebbene l'immagine sia fatta di bronzo, mentre noi abbiamo questi corpi di carne e sangue, e quindi per noi è molto più difficile, pur tuttavia è un richiamo. Alcune persone assumono un atteggiamento bigotto rispetto alle immagini del Buddha, ma qui in Occidente non ho trovato che costituiscano un pericolo. I veri idoli in cui crediamo e che veneriamo, e che ci ingannano continuamente, sono i nostri pensieri, le nostre opinioni e convinzioni, i nostri amori e odi, la nostra arroganza e presunzione.

Il secondo rifugio è nel Dhamma, nella verità ultima o realtà ultima. Il Dhamma è impersonale; non cerchiamo in

alcun modo di personificarlo, di trasformarlo in una qualche sorta di deità personale. Quando recitiamo in pāḷi il verso sul Dhamma, diciamo che esso è "*sandihiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi*". Dato che il Dhamma non ha attributi personali, non possiamo nemmeno dire che sia buono o cattivo, o dotato di qualsiasi altra qualità superlativa o di paragone: esso è al di là delle concezioni dualistiche della mente.

Perciò quando descriviamo il Dhamma o vi alludiamo lo facciamo attraverso parole come "*sandihiṭṭhiko*", che vuol dire immanente, qui-e-ora. Questo ci riporta al presente; avvertiamo un senso di immediatezza, di attualità. Si potrebbe pensare che il Dhamma sia un qualcosa che è "là fuori", qualcosa da ricercare altrove, ma *sandihiṭṭhikodhamma* vuol dire che è immanente, qui-e-ora.

Akālikadhamma significa che il Dhamma non è vincolato da alcuna condizione temporale. La parola *akāla* significa senza tempo. La nostra mente concettuale non è in grado di concepire qualcosa che sia senza tempo, perché le nostre concezioni e percezioni sono condizioni basate sul tempo, però ciò che possiamo dire è che il Dhamma è *akāla*, non condizionato dal tempo.

Ehipassikadhamma è un richiamo ad andare a vedere, a volgersi o dirigersi verso il Dhamma. Vuol dire guardare, essere consapevoli. Non è che preghiamo il Dhamma di venire, o aspettiamo che ci batta sulla spalla; dobbiamo impegnarci attivamente. È come nel detto di Gesù: "Bussate e vi sarà aperto". *Ehipassiko* vuol dire che dobbiamo mettere in atto lo sforzo di volgerci verso la verità.

Opanayiko vuol dire che porta verso l'interiorità, verso la pace all'interno della mente. Il Dhamma non ci spinge verso ciò che è affascinante o eccitante, verso le romanticherie o l'avventura, ma conduce al Nibbāna, alla calma, al silenzio.

Paccattaṃ veditabbo viññūhi vuol dire che possiamo conoscere il Dhamma solamente attraverso l'esperienza diretta. È come il sapore del miele, se lo assaggia qualcun altro continueremo a non conoscerne il sapore. Potremmo conoscerne la formula chimica, o essere in grado di recitare tutto ciò che di poetico è stato scritto sul miele, ma solo quando lo assaggeremo personalmente sapremo davvero com'è. È lo stesso con il Dhamma: dobbiamo assaggiarlo, dobbiamo conoscerlo direttamente.

Prendere rifugio nel Dhamma vuol dire prendere un altro rifugio sicuro. Non si prende rifugio in una filosofia o in concetti intellettuali, in teorie, idee, dottrine o credenze di qualche tipo. Non ci rifugiamo in una credenza nel Dhamma, o in Dio, o in qualche forza là fuori nello spazio, oppure in qualcosa che è "al di là" o è separato, qualcosa che dovremo incontrare prima o poi nel futuro. Le descrizioni del Dhamma ci tengono ancorati al presente, nel qui e ora libero da vincoli temporali. Prendere rifugio è un modo di riflessione immediato, immanente nella mente; non consiste nel ripetere come pappagalli "*Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi*", pensando "I buddhisti dicono così per cui lo devo dire anch'io". Noi ci volgiamo verso il Dhamma, siamo consapevoli adesso, prendiamo rifugio nel Dhamma adesso, come un'azione immediata, un riflesso immediato dell'essere il Dhamma, essere quella stessa verità.

La nostra mente, nel suo elaborare continuamente concetti, tende sempre a fuorviarci, portandoci nel divenire. Pensiamo: "Praticherò la meditazione così un giorno mi illuminerò. Prenderò i Tre Rifugi per diventare buddhista. Voglio diventare saggio. Voglio sfuggire alla sofferenza e all'ignoranza ed essere diverso". Questa è la mente concettuale, la mente desiderante, la mente che ci trae sempre in inganno. Invece di pensare continuamente secondo la prospettiva del divenire in futuro qualcosa, prendiamo rifugio nell'essere Dhamma nel presente.

L'impersonalità del Dhamma costituisce un problema per molte persone, perché la religione devozionale tende a personificare tutto, e chi viene da questo tipo di tradizioni non si sente a suo agio se non in una qualche forma di relazione personale. Ricordo che un giorno un missionario cattolico francese venne nel nostro monastero per praticare la meditazione. Si trovò un po' in difficoltà con l'approccio buddhista, perché disse che era come una "gelida operazione chirurgica", non c'era una relazione personale con Dio. Non si può avere una relazione personale con il Dhamma, non si può dire "Ama il Dhamma!", o "Il Dhamma mi ama!"; non ce n'è alcun bisogno. Abbiamo bisogno di una relazione personale solo con ciò che non siamo, come una madre o un padre, un marito o una moglie, qualcosa di separato da noi. Ma non abbiamo bisogno di prendere rifugio nel papà o nella mamma, in qualcuno che ci protegga e ci ami, e che ci dica carezzandoci la testa: "Ti amo qualsiasi cosa tu faccia. Andrà tutto bene". Il Buddha-Dhamma è un rifugio che rende maturi, è una pratica religiosa completamente

matura e sana, in cui non andiamo più alla ricerca di un padre o di una madre, perché non abbiamo più bisogno di diventare qualcosa di diverso. Non abbiamo più bisogno di essere amati e protetti da qualcuno, perché possiamo amare e proteggere gli altri, e questo è tutto ciò che conta. Non dobbiamo più chiedere o implorare nulla dagli altri, che si tratti di persone o persino di una divinità o forza che percepiamo come separata da noi, a cui dobbiamo rivolgere preghiere e chiedere di guidarci. Rinunciamo a tutti i nostri tentativi di concepire il Dhamma in questo o quel modo, in qualsiasi modo, e lasciamo andare il nostro desiderio di avere una relazione personale con la verità. Dobbiamo essere quella verità, qui e ora. Essere quella verità, prendere quel rifugio, richiede che ci si risvegli nell'immediato, richiede che si sia saggi adesso, che si sia Buddha, che si sia Dhamma nel presente.

Il terzo rifugio è il Saṅgha, che vuol dire un gruppo. "Saṅgha" può essere il *Bhikkhu-Saṅgha*, l'ordine dei monaci, oppure l'*Ariya-Saṅgha*, il gruppo degli Esseri Nobili, tutti coloro che conducono una vita virtuosa, facendo il bene e astenendosi dal fare il male con azioni o parole. Prendere rifugio nel Saṅgha con la frase "*Saṅghaṃ saranaṃ gacchāmi*" significa che prendiamo rifugio nella virtù, in ciò che è buono, virtuoso, gentile, compassionevole e generoso. Non prendiamo rifugio in quelle parti della nostra mente che sono meschine, malevole, crudeli, egoiste, invidiose, piene di odio e di rabbia, anche se non c'è dubbio che questo è ciò che spesso tendiamo a fare per incuria, quando non riflettiamo e non siamo vigili, e quindi reagiamo semplicemente

alle condizioni. Prendere rifugio nel Saṅgha vuol dire, a livello convenzionale, fare il bene e astenersi dal fare il male con azioni o parole.

Tutti noi abbiamo intenzioni e pensieri sia buoni che cattivi. I saṅkhāra (i fenomeni condizionati) sono così: alcuni sono buoni e altri no, alcuni sono neutri, alcuni sono meravigliosi e altri molto sgradevoli. Nel mondo le condizioni sono mutevoli. Non possiamo pensare solo i pensieri migliori e più elevati, e provare soltanto i sentimenti migliori e più gentili; i pensieri e i sentimenti buoni e cattivi vanno e vengono, ma noi prendiamo rifugio nella virtù piuttosto che nell'odio. Prendiamo rifugio in ciò che in tutti noi ha l'intenzione di fare il bene, che è compassionevole, gentile e amorevole verso noi stessi e verso gli altri.

Il rifugio del Saṅgha è dunque un rifugio molto pratico per vivere quotidianamente in questa forma umana, in questo corpo, in relazione ai corpi degli altri esseri e al mondo fisico in cui viviamo. Quando prendiamo questo rifugio evitiamo di agire in qualunque modo possa essere causa di divisione, disarmonia, crudeltà, meschinità o cattiveria verso qualsiasi essere vivente, inclusi noi stessi, il nostro corpo e la nostra mente. Questo vuol dire essere "*supaṭipanno*", uno che pratica bene.

Quando siamo consapevoli e attenti, quando riflettiamo e osserviamo, cominciamo a vedere che agire spinti da impulsi crudeli ed egoistici arreca soltanto danno e infelicità a noi stessi e agli altri. Non ci vuole chissà quale potere di osservazione per constatarlo. Chi ha incontrato qualche criminale, persone che hanno agito egoisticamente e

con malvagità, troverà che sono costantemente impauriti, ossessionati, paranoici, sospettosi. Hanno bisogno di bere molto, di assumere droghe, di tenersi occupati in ogni sorta di attività, perché vivere con se stessi è orribile. Passare cinque minuti da soli con se stessi senza droghe o alcol, o senza fare qualcosa, sembrerebbe loro un inferno senza fine, perché a livello mentale il risultato kammico della malvagità è terribile. Anche se non venissero mai catturati dalla polizia o mandati in prigione, non bisogna pensare che la farebbero franca. In realtà, a volte la cosa più gentile da fare è proprio metterli in prigione e punirli: li fa sentire meglio. Io non sono mai stato un criminale, ma nel corso della mia vita sono riuscito a dire qualche bugia e a fare qualche azione meschina e cattiva, e i risultati sono sempre stati spiacevoli. Ancor oggi, quando ci ripenso, non sono ricordi gradevoli, non sono cose che vorrei raccontare a tutti, né mi procurano gioia quando mi tornano in mente.

Quando meditiamo realizziamo che dobbiamo essere completamente responsabili per il modo in cui viviamo. Non possiamo in alcun modo incolpare qualcun altro di qualcosa. Prima che cominciassi a meditare ero solito incolpare la gente e la società: "Se solo i miei genitori fossero stati degli *arahant* pieni di saggezza e illuminati, io starei bene. Se solo gli Stati Uniti avessero un governo davvero saggio e compassionevole che non facesse mai errori, mi desse sostegno e mi apprezzasse in pieno. Se solo i miei amici fossero saggi e incoraggianti, e gli insegnanti saggi, generosi e gentili. Se tutti intorno a me fossero perfetti, se la società fosse perfetta, se il mondo fosse saggio e perfetto, allora io non avrei tutti

questi problemi. Ma hanno tutti fallito nei miei confronti". I miei genitori avevano alcuni difetti, e in realtà hanno fatto alcuni errori, ma quando ora ripenso al passato, non ne avevano fatti nemmeno troppi. All'epoca, quando cercavo di incolpare gli altri, e mi davo da fare per trovare le colpe dei miei genitori, dovevo davvero impegnarmi per riuscirci. La mia generazione era molto brava a incolpare di tutto gli Stati Uniti, e non era affatto difficile, perché gli Stati Uniti fanno molti errori. Ma quando meditiamo non possiamo più continuare a mentire così a noi stessi. Ci rendiamo improvvisamente conto che non importa ciò che qualcun altro ha fatto, o quanto sia ingiusta la società, o come siano stati i nostri genitori, non possiamo più passare il resto della nostra vita a incolpare qualcuno altro – è un'assoluta perdita di tempo. Dobbiamo accettare la totale responsabilità per la nostra vita, e viverla. Se anche davvero i nostri genitori fossero stati tremendi, se fossimo cresciuti in una società spaventosa che non ci avesse offerto alcuna opportunità, non importa ugualmente. Non possiamo incolpare nessun altro per la nostra sofferenza attuale se non noi stessi, la nostra ignoranza, il nostro egoismo, la nostra presunzione.

Nella crocifissione di Gesù possiamo vedere un esempio straordinario di un uomo in preda al dolore, denudato, deriso, totalmente umiliato e poi giustiziato pubblicamente nel più orribile e atroce dei modi, il quale però non ha mai incolpato nessuno: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno". Questo è un segno di saggezza, vuol dire che anche se le persone ci stanno crocifiggendo, inchiodando alla croce, flagellando, umiliando in ogni modo,

è la nostra avversione, la nostra autocommiserazione e autocentratura che sono il problema, la vera sofferenza. Non è nemmeno il dolore fisico che fa davvero soffrire, è l'avversione. Ora, se Gesù Cristo avesse detto: "Vi maledico per ciò che mi state facendo!", sarebbe stato solo un altro criminale e sarebbe stato dimenticato dopo pochi giorni.

Riflettete sul perché tendiamo facilmente a incolpare gli altri per la nostra sofferenza. Potrebbe essere anche giustificabile, perché forse c'è qualcuno che ci sta maltrattando, o sfruttando, o non ci sta capendo, o ci sta facendo cose tremende. Non neghiamo tutto ciò, ma non ce ne curiamo più. Perdoniamo, lasciamo andare questi ricordi, perché prendere rifugio nel Saṅgha vuol dire, qui e ora, fare il bene e astenerci dal fare il male con azioni o parole.

Che possiate dunque riflettere su tutto ciò, e vedere davvero il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha come un rifugio. Considerateli come opportunità per riflettere e contemplare. Non si tratta di credere nel Buddha, nel Dhamma, nel Saṅgha - non si tratta di avere fede in concetti - ma piuttosto di usarli come simboli per la consapevolezza, per risvegliare la mente qui e ora; per essere qui e ora.

2

ĀNĀPĀNASATI

Tendiamo a non accorgerci dell'ordinario. Siamo consapevoli del nostro respiro solo quando è diverso dal solito, per esempio se abbiamo l'asma o abbiamo fatto una lunga corsa. Ma con *ānāpānasati* prendiamo il respiro ordinario come oggetto di meditazione. Non cerchiamo di prolungarlo o accorciarlo, o di controllarlo in qualche modo, ma rimaniamo semplicemente con la normale inspirazione e la normale espirazione. Il respiro non è qualcosa che creiamo o immaginiamo, è un processo naturale dei nostri corpi che continua finché c'è vita, che ci si concentri su di esso oppure no. Dunque è un oggetto sempre presente; possiamo rivolgergli la nostra attenzione in qualsiasi momento. Non abbiamo bisogno di qualifiche speciali per osservarlo. Non abbiamo nemmeno bisogno di essere particolarmente intelligenti – tutto ciò che dobbiamo fare è essere appagati dal

respiro, essere consapevoli di una inspirazione e di una espirazione. La saggezza non scaturisce dallo studio di grandi teorie e filosofie, ma dall'osservazione dell'ordinario.

Il respiro è privo di qualità particolarmente eccitanti o avvincenti, e questo può causarci irrequietezza e avversione. Desideriamo sempre "ottenere" qualcosa, trovando qualcosa che ci interessi e ci assorba senza alcuno sforzo da parte nostra. Se ascoltiamo della musica, non pensiamo: "Devo concentrarmi su questa musica ritmica emozionante ed eccitante": è che non possiamo farne a meno, perché il ritmo è così coinvolgente da catturarci completamente. Il ritmo della nostra normale respirazione non è né interessante né coinvolgente: è tranquillizzante, e la maggior parte delle persone non è abituata alla tranquillità. Quasi tutti sono attratti dall'idea della pace, salvo poi trovare l'effettiva esperienza deludente o frustrante. Vogliono uno stimolo, qualcosa che li seduca. Con *ānāpānasati* stiamo con un oggetto che è piuttosto neutro – non abbiamo forti sentimenti di apprezzamento o antipatia per il nostro respiro – e notiamo semplicemente l'inizio di un'inspirazione, la sua parte centrale e la sua fine, poi l'inizio di un'espirazione, la sua parte centrale e la sua fine. Il ritmo gentile del respiro, essendo più lento del ritmo del pensiero, induce alla tranquillità; cominciamo a smettere di pensare. Non cerchiamo però di ottenere qualcosa dalla meditazione, di raggiungere il *samādhi* o i *jhāna*. Se la mente, infatti, cerca di raggiungere o conseguire qualcosa, invece di contentarsi umilmente di un respiro, non riesce poi a rallentare e a diventare calma, e ci sentiamo frustrati.

All'inizio la mente divaga. Quando ce ne accorgiamo, allora con molta gentilezza la riportiamo sul respiro. Ci poniamo con un atteggiamento di infinita pazienza e di disponibilità a ricominciare sempre. Le nostre menti non sono abituate a essere tenute a freno; sono state educate ad associare una cosa all'altra e a formarsi opinioni su tutto. Poiché siamo abituati a usare il nostro ingegno e la nostra capacità di pensare in modi intelligenti, tendiamo a diventare molto tesi e irrequieti se non lo possiamo fare, e quando pratichiamo *ānāpānasati* proviamo resistenza e fastidio. Siamo come un cavallo selvaggio a cui sono stati messi per la prima volta i finimenti, e che si ribella contro ciò che lo imbriglia.

Quando la mente divaga, ci irritiamo e scoraggiamo, e proviamo negatività, avversione nei confronti di tutta la faccenda. Se, in preda alla frustrazione, cerchiamo con la volontà di forzare la mente a diventare tranquilla, riusciamo a conservare questa condizione solo per poco e poi la mente riparte in un'altra direzione. L'atteggiamento giusto nei confronti di *ānāpānasati* è dunque di grande pazienza, come se disponessimo di tutto il tempo del mondo, lasciando andare o mettendo da parte tutti i problemi mondani, personali o finanziari. In questo lasso di tempo non c'è nient'altro che dobbiamo fare tranne osservare il nostro respiro.

Se la mente divaga durante l'inspirazione, allora mettete più impegno in questa fase. Se la mente divaga durante l'espirazione, allora è su questa che metterete più impegno. Continuate a riportarla indietro. Siate sempre pronti a ricominciare da capo. All'inizio di ogni giornata, all'inizio di

ogni inspirazione, coltivate la mente del principiante, senza portare niente di vecchio nel nuovo, senza lasciare tracce, come in un grande falò.

Una inspirazione e la mente divaga, allora la riportiamo indietro – e questo è già di per sé un momento di presenza mentale. Stiamo addestrando la mente come una brava mamma educa il suo bambino. Un bimbo piccolo non sa cosa sta facendo; si allontana senza farci caso, e se la mamma si arrabbia con lui, lo sculaccia e lo picchia, il bambino si spaventa e diventa nevrotico. Una brava mamma lascia libero il bambino tenendolo d'occhio, e se si allontana lo riporta indietro. Con quella stessa pazienza, non stiamo cercando di "fustigarci", odiando noi stessi, il nostro respiro, odiando tutti quanti, arrabbiandoci perché non riusciamo a trovare la tranquillità con *ānāpānasati*.

A volte diventiamo troppo seri su ogni cosa; totalmente privi di gioia, contentezza o senso dell'umorismo, reprimiamo sempre tutto. Rallegrate la mente, fatela sorridere. Siate rilassati e a vostro agio, senza la pressione di dover ottenere qualcosa di speciale. Non c'è niente da conseguire, niente di eccezionale, niente di speciale. Cosa potete dire di aver fatto oggi per guadagnarvi la giornata? Solo un'inspirazione consapevole? Assurdo! Ma è più di quanto la maggior parte della gente può dire di aver fatto.

Non stiamo combattendo le forze del male. Se vi sentite maldisposti verso *ānāpānasati*, notate anche questo. Non vivetelo come qualcosa che dovete fare, ma lasciate che sia una gioia, qualcosa che vi piace davvero. Quando pensate "Non ci riesco", riconoscete che si tratta di resistenza, paura

o frustrazione, e poi rilassatevi. Non trasformate questa pratica in qualcosa di difficile, in un compito gravoso. I primi tempi dopo l'ordinazione ero mortalmente serio, con un atteggiamento arcigno e rigido, come un vecchio palo rinsecchito, e mi capitava di ritrovarmi in stati mentali tremendi, pensando: "Devo riuscirci... devo riuscirci...". Fu allora che imparai a contemplare la pace. Dubbio e irrequietezza, scontento e avversione, ma presto fui in grado di riflettere sulla pace, ripetendo ipnoticamente questa parola fino ad autorilassarmi. Cominciavano i dubbi su me stesso – "Non sto concludendo niente, è inutile, voglio però ottenere qualcosa" – ma ero in grado di sentirmi in pace con tutto ciò. Questo è un metodo che potete utilizzare. Così, quando siamo tesi ci rilassiamo, e poi riprendiamo *ānāpānasati*.

All'inizio ci sentiamo terribilmente goffi, come quando si impara a suonare la chitarra. Quando cominciamo a suonare le nostre dita sono così legate che sembriamo un caso senza speranza, ma dopo che lo abbiamo fatto per un po' diventiamo più abili ed è piuttosto facile. Stiamo imparando a osservare ciò che accade nella nostra mente, così ci accorgiamo quando diventiamo irrequieti e tesi, oppure apatici. Lo riconosciamo: non cerchiamo di convincerci che le cose stanno diversamente, siamo pienamente consapevoli di come sono per davvero. Sosteniamo l'impegno per un'inspirazione. Se non siamo in grado, allora lo sosteniamo almeno per mezza inspirazione. In questo modo non cerchiamo di diventare subito perfetti. Non siamo costretti a fare tutto giusto secondo un'idea preconcetta di come le cose dovrebbero andare, ma lavoriamo con i problemi che

ci sono. Se abbiamo una mente distratta, allora è saggezza riconoscere che la mente va di qua e di là: questa è retta comprensione. Pensare che non dovremmo essere così, odiarci o scoraggiarci perché capita che siamo fatti in questo modo: questa è ignoranza.

Non cominciamo come yogi perfetti, non facciamo le posizioni di Iyengar prima di riuscire a fletterci e toccarci le dita dei piedi, sarebbe il modo più sicuro per farci male. Possiamo anche guardare tutte le posizioni del libro *Teoria e pratica dello Yoga*, e vedere Iyengar che si avvolge le gambe intorno al collo nelle posizioni più straordinarie, ma se provassimo a farle ci porterebbero di corsa in ospedale. Perciò cominciamo cercando di piegarci un pochino di più dalla vita, esaminando il dolore e la resistenza che incontriamo, imparando ad allungarci gradualmente. È lo stesso con *ānāpānasati*: riconosciamo com'è adesso e partiamo da lì, sosteniamo l'attenzione un po' più a lungo, e cominciamo a capire cos'è la concentrazione. Non ripromettetevi prestazioni da Superman se non siete Superman. Proclamate: "Starò seduto e osserverò il respiro tutta la notte", poi quando non ci riuscite vi arrabbiate. Stabilite dei periodi che siete sicuri di poter mantenere. Sperimentate, lavorate con la mente fino a che non saprete come sforzarvi e come rilassarvi.

Dobbiamo imparare a camminare cadendo. Osservate i bambini: non ne ho mai visto uno che riuscisse a camminare di colpo. I bambini imparano a camminare gattonando, reggendosi alle cose, cadendo e poi tirandosi su nuovamente. È lo stesso con la meditazione. Impariamo la saggezza osservando l'ignoranza, facendo un errore, riflettendo e poi pro-

seguendo senza mollare. Se ci pensiamo troppo, sembra impossibile. Se i bambini pensassero molto non imparerebbero mai a camminare, perché quando guardi un bambino piccolo che cerca di camminare sembra un caso senza speranza, dico bene? Quando ci pensiamo, la meditazione può apparire completamente impossibile, ma tiriamo dritto e pratichiamo. È facile quando siamo pieni di entusiasmo, davvero ispirati dall'insegnante o dall'insegnamento, ma l'entusiasmo e l'ispirazione sono condizioni impermanenti, ci conducono alla disillusione e alla noia.

Quando siamo annoiati, dobbiamo davvero mettere ogni impegno nella pratica. Quando siamo annoiati vogliamo girarci da un'altra parte e rinascere in qualcosa di affascinante ed eccitante. Ma comprensione profonda e saggezza richiedono che si debbano sopportare e attraversare con pazienza i momenti di calo, in cui ci sentiamo disillusi o depressi. Solo in questo modo possiamo smettere di rafforzare il ciclo dell'abitudine, e arrivare a comprendere la cessazione, arrivare a conoscere il silenzio e il vuoto della mente.

Se leggiamo dei libri che suggeriscono di non mettere alcuno sforzo nella pratica, lasciando semplicemente che tutto avvenga in modo naturale e spontaneo, potremmo pensare che tutto quel che dobbiamo fare è stare seduti senza far niente – salvo poi scivolare in uno stato di passività e apatia. Nella mia pratica personale mi resi conto che se mi ritrovavo in uno stato di torpore era importante mettere un certo sforzo nella postura. Mi accorsi che era del tutto inutile impegnarsi in modo solo passivo. Quindi mi tiravo

su ben eretto, spingevo in avanti il torace e mettevo energia nella posizione seduta; oppure facevo la posizione verticale sulla testa o quella della candela sulle spalle. Anche se nei primi tempi non avevo moltissima energia, riuscivo però lo stesso a fare qualcosa che richiedesse dello sforzo. Imparavo a sostenerlo per alcuni secondi e poi lo perdevo di nuovo, ma era sempre meglio che non fare nulla.

Più imbocchiamo la via facile, la via della minore resistenza, più seguiamo solo i nostri desideri, più la mente diviene trascurata, distratta e confusa. È facile pensare, è più facile stare seduti e pensare tutto il tempo che non pensare: è un'abitudine che abbiamo acquisito. Anche il pensiero "Non dovrei pensare", è solo un altro pensiero. Per evitare i pensieri dobbiamo esserne consapevoli, dobbiamo fare lo sforzo di osservare e ascoltare, prestando attenzione al flusso nelle nostre menti. Invece di pensare alla nostra mente, la osserviamo. Invece di venire catturati dai pensieri, continuiamo a riconoscerli. Il pensiero è movimento, è energia, va e viene, non è una condizione permanente della mente. Quando lo riconosciamo semplicemente come tale, senza valutarlo o analizzarlo, il pensiero comincia a rallentare e a fermarsi. Non si tratta di annichilimento: è permettere alle cose di cessare. È compassione. Man mano che il pensiero ossessivo abituale inizia a svanire, cominciano ad apparire grandi spazi che nemmeno sapevamo esistessero.

Assorti nel respiro naturale rallentiamo ogni cosa e calmiamo le formazioni kammiche. Questo è ciò che intendiamo con *samatha* o tranquillità: giungere al luogo della calma. La mente diventa malleabile, agile e flessibile, e il

respiro può diventare molto sottile. Portiamo la pratica di *samatha* solo fino al punto di *upacāra samādhi* (concentrazione d'accesso), non cerchiamo di assorbirci completamente nell'oggetto ed entrare nei *jhāna*. A questo punto siamo ancora consapevoli sia dell'oggetto che del suo contorno. L'agitazione estrema, nelle sue diverse forme, è diminuita considerevolmente, ma possiamo ancora operare usando la saggezza.

Con la facoltà della saggezza ancora funzionante, investighiamo, e questa è *vipassanā* – osservare attentamente e riconoscere che la natura di qualsiasi cosa si stia sperimentando è impermanente, insoddisfacente e impersonale. *Anicca*, *dukkha* e *anattā* non sono concetti in cui crediamo, ma caratteristiche che possiamo osservare. Investighiamo l'inizio di un'inspirazione e la sua fine. Osserviamo cos'è un inizio, non pensando a cosa è ma osservando, consapevoli con pura attenzione dell'inizio di un'inspirazione e della sua fine. Il corpo respira completamente da solo: l'inspirazione condiziona l'espirazione e l'espirazione condiziona l'inspirazione, noi non possiamo controllare nulla. Il respiro appartiene alla natura, non appartiene a noi – è non-sé. Quando vediamo questo, stiamo facendo *vipassanā*.

Il genere di conoscenza che acquisiamo dalla meditazione buddhista ci rende umili. Ajahn Chah la definisce la conoscenza del lombrico – non ti rende arrogante, non ti fa montare la testa, non ti fa sentire che sei qualcuno o che hai ottenuto qualcosa. In termini mondani, questa pratica non sembra molto importante o necessaria. Nessuno scriverà mai il titolo di giornale "Alle otto di questa sera il Venerabile

Sumedho ha inspirato"! Ad alcuni sembra che sia molto importante pensare a come risolvere tutti i problemi del mondo – come sistemare tutto ciò che non va e aiutare ogni persona del Terzo Mondo. Rispetto a queste cose osservare il respiro sembra irrilevante, e la maggior parte della gente pensa: "Perché sprecare il tempo facendo questo?" Ci sono state persone che si sono confrontate con me in proposito, dicendomi: "Cosa fate voi monaci seduti lì tutto il tempo? Cosa state facendo per aiutare l'umanità? Siete solo degli egoisti, vi aspettate che la gente vi porti il cibo mentre voi non fate che stare seduti a guardare il respiro. State scappando dal mondo reale".

Ma cos'è il mondo reale? Chi sta davvero scappando, e da cosa? Cosa dovremmo affrontare? Scopriamo che quello che le persone chiamano il mondo reale è il mondo in cui credono, il mondo verso il quale hanno degli obblighi, oppure il mondo che conoscono e che è loro familiare. Ma quel mondo è una condizione della mente. Meditare vuol dire confrontarsi per davvero con il mondo reale, riconoscendo e prendendo atto di com'è veramente, invece di credergli, o di giustificarlo, o di cercare mentalmente di annichilirlo. Il mondo reale opera secondo lo stesso schema di sorgere e cessare del respiro. Non stiamo teorizzando circa la natura delle cose, prendendo in prestito dagli altri delle idee filosofiche e cercando di usarle per razionalizzare; osservando il nostro respiro stiamo in realtà osservando la natura per come essa è. Quando osserviamo il respiro stiamo in realtà osservando la natura; comprendendo la natura del respiro possiamo comprendere la natura di tutti i fenomeni condizionati. Se

cercassimo di comprendere tutti i fenomeni condizionati nelle loro infinite varietà, qualità, caratteristiche temporali, e così via, sarebbe troppo complesso; le nostre menti non ne avrebbero la capacità. Dobbiamo imparare dalla semplicità.

Quindi con una mente tranquilla diventiamo consapevoli dello schema ciclico, vediamo che tutto ciò che sorge cessa. Questo è il ciclo che prende il nome di saṃsāra, la ruota di nascita e morte. Osserviamo il ciclo "samsarico" del respiro. Inspiriamo e poi espiriamo: non possiamo avere solo inspirazioni o solo espirazioni, l'una condiziona l'altra. Sarebbe assurdo pensare: "Voglio solo inspirare. Non voglio espirare. Rinuncio all'espirazione. La mia vita sarà solo una costante inspirazione". Sarebbe assolutamente ridicolo. Se vi dicessi così pensereste che sono matto; ma questo è proprio ciò che fa la maggior parte della gente. La gente è proprio sciocca quando vuole rimanere attaccata solo all'eccitazione, al piacere, alla giovinezza, alla bellezza e al vigore. "Voglio solo cose belle e non voglio avere niente a che fare con ciò che è brutto. Voglio piacere, godimento e creatività, ma non voglio noia o depressione". È talmente assurdo, come se mi sentiste dire: "Non sopporto le inspirazioni. Non ne farò più". Quando osserviamo che l'attaccamento alla bellezza, al piacere sensoriale e all'amore porta sempre all'afflizione, allora il nostro atteggiamento diventa di distacco. In questo non c'è annichilimento o desiderio di distruggere, ma semplicemente lasciar andare, non-attaccamento. Non cerchiamo la perfezione in nessuna parte del ciclo, ma vediamo che la perfezione è insita nel ciclo nel suo insieme, includendo la vecchiaia, la malattia e la morte. Ciò che ha origine

nell'increato raggiunge il suo apice e poi ritorna all'increato, e questa è perfezione.

Quando cominciamo a vedere che tutti i saṅkhāra hanno questo schema di sorgere e cessare, iniziamo a volgerci al nostro interno, verso l'incondizionato, la pace della mente, il suo silenzio. Iniziamo a fare l'esperienza di suññatā, il vuoto, che non è l'oblio o il nulla, ma una quiete chiara e vibrante. Possiamo anzi volgerci verso il vuoto, piuttosto che verso le condizioni del respiro e della mente. Allora abbiamo una prospettiva sulle condizioni, e non vi reagiamo più ciecamente.

C'è il condizionato, l'incondizionato e il conoscere. Cos'è il conoscere? È memoria? Consapevolezza? È "me"? Non sono mai riuscito a scoprirlo, ma posso essere consapevole. Nella meditazione buddhista stiamo con il conoscere: essendo consapevoli, essendo svegli, essendo Buddha nel presente, sapendo che tutto ciò che sorge cessa ed è non-sé. Applichiamo questo conoscere a tutto, sia il condizionato che l'incondizionato. È trascendere, essendo svegli invece che cercando di scappare, e tutto questo nella nostra attività quotidiana. Abbiamo le quattro normali posture - seduti, in piedi, camminando, distesi – non c'è bisogno di stare sulla testa, o di fare un salto mortale all'indietro, o chissà cos'altro. Usiamo le quattro posture normali e il respiro ordinario, perché ci stiamo dirigendo verso quanto vi è di più ordinario, l'incondizionato. Le condizioni sono straordinarie, ma la pace della mente, l'incondizionato, è così ordinario che nessuno lo nota mai. È sempre presente, ma non ce ne accorgiamo mai perché siamo attaccati a ciò che è miste-

rioso e affascinante. Veniamo presi dalle cose che sorgono e cessano, le cose che stimolano e deprimono. Veniamo catturati da come le cose appaiono – e dimentichiamo. Ma ora, meditando, stiamo ritornando a quella fonte, a quella pace, in quella posizione del conoscere. Allora il mondo viene compreso per quello che è, e non ne veniamo più tratti in inganno.

La realizzazione del saṃsāra è la condizione per il Nibbāna. Riconoscendo i cicli dell'abitudine e non essendo più fuorviati né da loro né dalle loro qualità, realizziamo il Nibbāna. La conoscenza-di-Buddha riguarda solo due cose: il condizionato e l'incondizionato. È una comprensione immediata di come sono le cose proprio ora, senza avidità o attaccamento. In quel momento possiamo essere consapevoli delle condizioni della mente, delle sensazioni corporee, di ciò che stiamo vedendo, udendo, gustando, toccando, odorando e pensando, e anche del vuoto della mente. Il condizionato e l'incondizionato sono ciò che possiamo realizzare.

L'insegnamento del Buddha è dunque un insegnamento molto diretto. La nostra pratica non è "diventare illuminati", ma essere nel conoscere, adesso.

3

FELICITÀ, INFELICITÀ E NIBBĀNA

Il fine ultimo della meditazione buddhista è il Nibbāna. Ci orientiamo verso la pace del Nibbāna, allontanandoci dalle complessità della sfera sensoriale, dai cicli infiniti dell'abitudine. Il Nibbāna è una meta realizzabile in questa vita, non è necessario aspettare fino al momento della morte per sapere se è reale.

I sensi e il mondo sensoriale sono governati da nascita e morte. Prendiamo ad esempio la vista: dipende da così tanti fattori, se è giorno o notte, se gli occhi sono sani oppure no, e così via. Eppure ci attacchiamo moltissimo ai colori, alle figure e alle forme che percepiamo con gli occhi, e ci identifichiamo con essi. Poi ci sono le orecchie e i suoni: quando udiamo dei suoni piacevoli cerchiamo di trattenerli, e quando udiamo dei suoni spiacevoli cerchiamo di allontanarcene. Con l'olfatto ricerchiamo il piacere di profumi e

odori gradevoli, cercando di sottrarci a quelli sgradevoli. È lo stesso con i sapori: ricerchiamo i sapori deliziosi e facciamo di tutto per evitare quelli cattivi. E con il tatto: quanta parte della nostra vita trascorriamo cercando di sfuggire al disagio e al dolore fisico, alla ricerca di sensazioni fisiche appaganti? Infine c'è il pensiero, la coscienza discriminante: può arrecarci molto piacere o molta angoscia.

Questi sono i sensi, il mondo sensoriale. È il mondo composto di nascita e morte. La sua stessa natura è *dukkha*, è imperfetto e insoddisfacente. Non potremo mai trovare felicità, gioia o pace perfette nel mondo sensoriale, che porterà sempre ad afflizione e morte. Il mondo dei sensi è insoddisfacente, dunque ci fa soffrire solo quando pensiamo ci debba soddisfare. Ci fa soffrire quando pretendiamo che ci dia più di quanto possa dare, cose come sicurezza e felicità durature, amore e certezze durature, sperando in una vita fatta di solo piacere e senza sofferenza. "Se solo potessimo fare a meno di infermità e malanni e riuscissimo a sconfiggere la vecchiaia!".

Mi ricordo che vent'anni fa negli Stati Uniti la gente era fiduciosa che la scienza moderna sarebbe stata in grado di eliminare tutte le malattie. Si diceva: "Tutte le malattie mentali sono dovute a squilibri chimici. Se soltanto riusciamo a trovare le giuste combinazioni chimiche e le iniettiamo nel corpo la schizofrenia scomparirà". Non ci sarebbero più stati mal di testa o mal di schiena. Avremmo gradualmente sostituito tutti i nostri organi interni con dei begli organi di plastica. Ho persino letto in una rivista medica australiana come sperassero di sconfiggere la vecchiaia! Con la crescita

della popolazione mondiale avremmo continuato ad avere sempre più bambini, e nessuno sarebbe invecchiato o morto. Pensate che caos sarebbe stato!

Il mondo sensoriale è insoddisfacente ed è così che dev'essere. Quando costituisce un attaccamento, ci porta all'afflizione – perché attaccamento vuol dire che vogliamo che sia soddisfacente, vogliamo che ci appaghi che ci renda contenti, felici e al sicuro. Ma osservate la natura della felicità: quanto a lungo si può rimanere felici? Cos'è la felicità? Si potrebbe supporre che sia come ti senti quando ottieni ciò che desideri. Qualcuno dice qualcosa che ti è gradito, e ti senti felice. Qualcuno dice qualcosa che approvi, e ti senti felice. Il sole splende e ti senti felice. Qualcuno prepara del buon cibo e te lo serve, e sei felice. Ma quanto a lungo puoi restare felice? Dobbiamo sempre dipendere dal fatto che il sole splenda? In Inghilterra il clima è molto variabile: in questo paese una felicità che dipendesse dal fatto che il sole splenda sarebbe ovviamente molto impermanente e insoddisfacente!

Infelicità è non ottenere ciò che vogliamo: volere la presenza del sole quando fa freddo, è umido e piove; quando le persone fanno cose che non approviamo; se abbiamo di fronte del cibo che non è delizioso, e così via. La vita diventa noiosa e opprimente quando siamo infelici con ciò che ci offre. Così felicità e infelicità dipendono molto dal fatto che si ottenga ciò che si vuole, o che si riceva ciò che non si vuole.

Ma per la maggior parte delle persone lo scopo della loro vita è la felicità. La Costituzione Americana mi sembra che parli del "diritto al perseguimento della felicità". Ottenere

ciò che vogliamo, ciò di cui riteniamo avere diritto, diventa lo scopo della nostra vita. Ma la felicità porta sempre all'infelicità, perché è impermanente. Quanto a lungo si può davvero essere felici? Cercare di organizzare, controllare e manipolare le condizioni in modo da ottenere sempre ciò che desideriamo, udire sempre ciò che vogliamo udire, vedere sempre ciò che vogliamo vedere, così da non dover mai provare infelicità o afflizione, è un'impresa impossibile. È impossibile, no? La felicità è insoddisfacente, è *dukkha*. Non è qualcosa da cui dipendere, o da trasformare nello scopo della propria esistenza. La felicità sarà sempre deludente, perché dura così poco e poi è seguita dall'infelicità. Dipende sempre da così tante condizioni. Ci sentiamo felici quando siamo in buona salute, ma i nostri corpi umani sono soggetti a rapidi cambiamenti e quella salute può svanire molto velocemente. Allora ci sentiamo terribilmente infelici, perché siamo malati e abbiamo perso il piacere che provavamo quando ci sentivamo pieni di energia e vigore.

Perciò lo scopo del Buddhismo non è la felicità, perché comprendiamo che la felicità è insoddisfacente. Il vero obiettivo si trova lontano dal mondo sensoriale. Non si tratta di un rifiuto del mondo sensoriale, ma avendolo compreso così bene non lo ricerchiamo più come un obiettivo in sé. Non ci aspettiamo più che il mondo sensoriale ci appaghi. Non pretendiamo più che la coscienza sensoriale sia altro che una condizione esistente da utilizzare in modo abile secondo il tempo e il luogo. Non proviamo più attaccamento nei suoi confronti, esigendo che l'impatto dei sensi sia sempre piacevole, affliggendoci e angosciandoci quando è spiace-

vole. Il Nibbāna non è uno stato di assenza, una trance in cui ci si annulla completamente. Non è una inesistenza o un annichilimento: è come uno spazio. È entrare nello spazio della mente in cui non c'è più attaccamento, in cui non si è più tratti in inganno dall'apparenza delle cose. Non si pretende più nulla dal mondo sensoriale, lo si riconosce semplicemente mentre sorge e svanisce.

Essere nati nella condizione umana vuol dire che dobbiamo inevitabilmente sperimentare vecchiaia, malattia e morte. Un giorno una giovane donna venne al nostro monastero in Inghilterra con il suo bimbo piccolo il quale da una settimana si era ammalato, squassato da un'orribile tosse. La donna sembrava terribilmente depressa e angosciata. Mentre era seduta nella sala d'accoglienza il bambino in braccio alla madre diventò paonazzo, cominciando a strillare e tossire orribilmente. La donna disse: "Venerabile Sumedho, perché deve soffrire così? Non ha mai fatto del male a nessuno, non ha mai fatto qualcosa di sbagliato. Allora perché? Cos'ha fatto in una vita precedente per dovere soffrire così?". Stava soffrendo perché era nato! Se non fosse nato non avrebbe dovuto soffrire. Quando nasciamo dobbiamo aspettarci queste situazioni. Avere un corpo umano vuol dire che dobbiamo sperimentare malattia, dolore, vecchiaia e morte. Questa è una riflessione importante. Possiamo presumere che forse in una vita precedente quel bambino si divertisse a soffocare cani e gatti, o qualcosa di simile, e che in questa vita dovesse pagare per quello che aveva compiuto, ma sarebbe solo una congettura che non ci aiuterebbe veramente. Ciò che possiamo sapere è che si tratta del risultato

kammico per il fatto di essere nati. Ognuno di noi deve inevitabilmente sperimentare malattia e sofferenza, fame e sete, il processo di invecchiamento dei nostri corpi e la morte. È la legge del kamma. Ciò che ha inizio deve avere una fine; ciò che nasce deve morire; ciò che è unito si deve separare.

Questo non vuol dire essere pessimisti: stiamo osservando le cose per quello che sono, dunque non ci aspettiamo che la vita sia diversa da quella che è. In questo modo la possiamo affrontare, sopportandola quando è difficile e rallegrandocene quando è piacevole. Se comprendiamo la vita possiamo goderne, senza esserne le vittime impotenti. C'è così tanta sofferenza nell'esistenza umana perché pretendiamo che la vita sia diversa da quella che è! Abbiamo tutte queste idee romantiche, che incontreremo la persona giusta, ci innamoreremo e vivremo per sempre felici e contenti, non litigheremo mai e avremo una relazione meravigliosa. Ma... e la morte? Allora pensiamo: "Beh, forse moriremo contemporaneamente". Questa è una speranza, dico bene? Si spera, e poi ci si dispera quando la persona amata muore prima di te, o scappa con lo spazzino o il commesso viaggiatore.

Si può imparare moltissimo dai bambini piccoli, perché non nascondono ciò che provano, ma esprimono soltanto ciò che sentono in quel momento: quando sono infelici cominciano a piangere, e quando sono felici ridono. Qualche tempo fa sono andato assieme a un laico a casa sua. Quando siamo arrivati, la sua figlioletta era felicissima di vederlo. Poi lui le ha detto: "Devo portare il Venerabile Sumedho all'Università del Sussex per un discorso". Mentre stavamo

uscendo dalla porta la bimba diventò tutta rossa in volto e cominciò a strillare disperata, così il padre le disse: "Va tutto bene, sarò di ritorno entro un'ora", ma la bambina non era abbastanza grande da capire: "Tornerò entro un'ora". L'immediatezza della separazione dalla persona amata significava angoscia immediata.

Osservate quante volte nella nostra vita soffriamo in questo modo nel doverci separare da qualcosa che ci piace o da qualcuno che amiamo, o nel dover lasciare un posto in cui ci piace stare. Quando si è veramente consapevoli si può riconoscere quella sensazione del non volersi separare, e quella sofferenza. Da adulti, se sappiamo che possiamo tornare, possiamo lasciarla andare subito, sapendo però che è pur sempre lì. Dallo scorso novembre a marzo ho viaggiato in tutto il mondo e, arrivando in un aeroporto, ho sempre trovato qualcuno che mi salutava con un "Salve!". Poi, alcuni giorni dopo, c'era un "Arrivederci!", e sempre quell'auspicio "Ritorna", e io dicevo "Sì, tornerò"... impegnandomi per l'anno successivo a rifare la stessa cosa. Non siamo capaci di dire "Addio per sempre" a qualcuno che ci piace, non è vero? Diciamo "Ci rivediamo", "Ti telefono", "Ti scriverò", "Al nostro prossimo incontro". Abbiamo tutte queste frasi per nascondere la sensazione di tristezza e di separazione.

Nella meditazione stiamo osservando, notando semplicemente cos'è davvero la tristezza. Non stiamo dicendo che non dovremmo sentirci tristi quando ci separiamo da qualcuno che amiamo; è solo naturale sentirsi così, giusto? Ma ora, come meditanti, cominciamo a essere testimoni della tristezza in modo da comprenderla invece di reprimerla,

immaginarla più grande di quanto non sia, o semplicemente ignorarla.

In Inghilterra le persone tendono a reprimere la tristezza quando qualcuno muore. Cercano di non piangere o mostrare la loro commozione, non vogliono dare spettacolo, si danno un contegno. Poi quando iniziano a meditare capita che si ritrovino improvvisamente a piangere sulla morte di qualcuno scomparso quindici anni prima. Non avevano pianto allora, e si ritrovano a farlo quindici anni dopo. Quando qualcuno muore non vogliamo ammettere il nostro dolore facendone un dramma, perché pensiamo che piangendo ci mostreremmo deboli, o saremmo di imbarazzo per gli altri. Così tendiamo a reprimere e a trattenere, senza riconoscere la natura delle cose per come sono realmente, senza riconoscere la difficoltà della nostra condizione umana, e imparare da quella. Quando meditiamo permettiamo alla mente di aprirsi, lasciando che tutto ciò che è stato soppresso e represso divenga conscio, perché quando le cose diventano consce trovano il modo di cessare invece di venire nuovamente represse. Permettiamo che le cose facciano il loro corso fino a quando non si estinguono, permettiamo che se ne vadano da sole invece di respingerle. Di solito ci limitiamo ad allontanare da noi determinate cose, rifiutando di accettarle o riconoscerle. Se ci sentiamo turbati o irritati con qualcuno, se siamo annoiati o sorgono emozioni spiacevoli ci mettiamo a guardare la bellezza di un fiore oppure il cielo, leggiamo un libro, guardiamo la TV, facciamo qualcosa. Non siamo mai del tutto consapevolmente annoiati o arrabbiati. Non riconosciamo la nostra afflizione o la nostra delusione,

perché possiamo sempre rifugiarci in qualcos'altro. Possiamo sempre andare al frigorifero, mangiare dolci e pasticcini, ascoltare la radio. È così facile immergersi nella musica, lontano dalla noia e dall'afflizione, assorti in qualcosa che è eccitante, interessante, tranquillizzante, o bello. Guardate quanto siamo dipendenti dalla televisione o dalla lettura. Oggigiorno ci sono così tanti libri che alla fine dovranno essere bruciati, ovunque libri inutili, tutti scrivono qualcosa senza avere nulla che meriti di essere detto. Le stelle del cinema d'oggi – a dire il vero non molto gradevoli - scrivono le proprie biografie e fanno soldi a palate. Poi ci sono le rubriche di gossip: la gente fugge dalla noia della propria esistenza, dal tedio e dallo scontento per la propria vita, leggendo i pettegolezzi sulle stelle del cinema e i personaggi pubblici.

Non abbiamo mai veramente accettato la noia come stato consapevole. Non appena la mente l'avverte cominciamo a cercare qualcosa di interessante, qualcosa di piacevole. Ma nella meditazione permettiamo alla noia di esistere. Ci permettiamo di essere annoiati in totale consapevolezza, ci concediamo di essere pienamente depressi, scocciati, gelosi, arrabbiati, disgustati. Tutte le esperienze odiose e sgradevoli che abbiamo represso ed escluso dalla coscienza senza mai guardarle veramente cominciamo invece ad accoglierle nella coscienza, non più come problemi della personalità, ma solo per compassione. Mossi da gentilezza e saggezza, permettiamo che le cose seguano il loro corso naturale fino alla cessazione, invece di continuare a perpetuarle nei soliti cicli ripetitivi dell'abitudine. Se non troviamo il

modo di lasciare che le cose seguano il loro corso naturale, allora stiamo sempre controllando, intrappolati in qualche sterile abitudine mentale. Quando siamo stanchi e depressi non siamo in grado di apprezzare la bellezza delle cose, perché non le vediamo mai veramente per quelle che sono davvero.

Mi ricordo un'esperienza che ho avuto durante il mio primo anno di meditazione in Thailandia. Trascorsi quasi tutto l'anno da solo in una piccola capanna, e i primi mesi furono davvero terribili. Continuavano a venirmi in mente tutti i generi di cose: ossessioni, paure, terrore e odio. Non avevo mai provato così tanto odio. Non mi ero mai considerato una persona che odiava la gente, ma durante quei primi pochi mesi di meditazione mi sembrava di odiare tutti. Non riuscivo a pensare nulla di positivo su nessuno, tanta era l'avversione che stava affiorando alla coscienza. Poi un pomeriggio cominciai ad avere questa strana visione (a dire il vero pensai che stavo impazzendo): vidi delle persone che uscivano camminando dal mio cervello. Vidi mia madre che usciva dal mio cervello incamminandosi verso il vuoto e scomparendo nello spazio. Poi fu il turno di mio padre e mia sorella. Vidi realmente queste visioni che camminando mi uscivano dalla testa. Pensai "Sono pazzo! Mi è partito il cervello!", però non era un'esperienza spiacevole.

Quando la mattina seguente mi svegliai e mi guardai intorno, tutto quello che vidi mi sembrò meraviglioso. Tutto, anche i dettagli meno belli, era meraviglioso. Ero sbalordito e incantato. La capanna era una struttura primitiva, che nessuno avrebbe potuto definire bella, ma mi sembrò un

palazzo. Fuori, gli alberi spelacchiati mi apparvero come la più incantevole delle foreste. I raggi del sole, penetrando dalla finestra, andavano a colpire un piatto di plastica, e il piatto di plastica mi sembrò stupendo! Quella sensazione di bellezza rimase con me per circa una settimana, poi, riflettendoci sopra, compresi improvvisamente che questo è il modo in cui le cose sono realmente quando la mente è limpida. Fino a quel momento avevo guardato attraverso una finestra sporca, e col passare degli anni mi ero così abituato a quel sudiciume e a quella sporcizia sulla finestra che non me ne accorgevo nemmeno più, avevo creduto che le cose fossero semplicemente così.

Quando ci abituiamo a guardare attraverso una finestra sporca, tutto sembra grigio, sudicio e brutto. La meditazione è un modo per pulire la finestra, purificando la mente, permettendo che le cose emergano alla coscienza e lasciandole andare. Poi con la facoltà della saggezza, la saggezza-di-Buddha, osserviamo come sono realmente. Questo non vuol dire essere attaccati alla bellezza, alla purezza mentale, ma vuol dire comprendere davvero. Vuol dire riflettere saggiamente sul modo in cui opera la natura, così da non esserne più indotti a crearci delle abitudini per la vita a causa della nostra ignoranza.

La nascita significa vecchiaia, malattia e morte, ma questo riguarda il corpo, non sei tu. Il corpo umano non è realmente tuo. Non importa quale sia il tuo aspetto, se sei sano o malaticcio, se sei bello oppure no, se sei nero, bianco o altro, è tutto non-sé. Questo è quello che intendiamo con *anattā*, che il corpo umano appartiene alla natura, segue

le regole della natura: nasce, cresce, invecchia e muore. Ora, questo possiamo anche comprenderlo razionalmente, ma emotivamente abbiamo un grandissimo attaccamento nei confronti del corpo. Quando meditiamo cominciamo a vedere questo attaccamento. Non prendiamo la posizione per cui non dovremmo provare attaccamento, dicendo: "Il mio problema è che sono attaccato al mio corpo. Non dovrei esserlo. È un male, non è vero? Se fossi una persona saggia non avrei questo attaccamento". Questo è di nuovo iniziare partendo da un ideale. È come se cercassimo di scalare un albero cominciando dalla cima, dicendo: "Dovrei essere in cima all'albero. Non dovrei essere quaggiù". Ma per quanto ci piacerebbe essere in cima, dobbiamo accettare umilmente che non è così. Per cominciare, dobbiamo stare vicini al tronco dell'albero, là dove ci sono le radici, osservando le cose più grossolane e ordinarie, prima di poterci cominciare a rapportare con qualcosa sulla vetta dell'albero.

È così che si riflette saggiamente. Non si tratta soltanto di purificare la mente, attaccandosi poi alla purezza. Non si tratta soltanto di cercare di raffinare la coscienza in modo da riuscire a indurre degli stati di elevata concentrazione ogni volta che ne abbiamo voglia, perché anche i più raffinati stati di coscienza sensoriale sono insoddisfacenti, dipendono da così tante altre cose. Il Nibbāna non dipende da nessun'altra condizione. Le condizioni di qualsiasi sorta, che siano brutte, sgradevoli, belle, raffinate o altro, sorgono e cessano, ma non interferiscono con il Nibbāna, con la pace della mente.

Non stiamo respingendo il mondo sensoriale per una forma di avversione, perché se cerchiamo di annichilire i

sensi, cercando di disfarci di ciò che non ci piace, questa diventa un'altra abitudine che acquisiamo senza rendercene conto. Ecco perché dobbiamo essere molto pazienti.

La nostra esistenza da esseri umani è un'esistenza da trascorrere in meditazione. Considerate il resto della vostra vita, anziché questo ritiro di dieci giorni, come il tempo della meditazione. Potreste pensare: "Ho meditato per dieci giorni. Pensavo di essere illuminato ma quando tornato a casa per qualche motivo non mi sono sentito più illuminato. Mi piacerebbe tornare e fare un ritiro più lungo in cui mi possa sentire più illuminato dell'ultima volta. Sarebbe piacevole avere uno stato di coscienza più elevato". In effetti, più la tua esperienza è raffinata, più la vita quotidiana ti potrà sembrare grossolana. Voli in alto, e poi quando torni alla routine mondana della tua vita in città è anche peggio di prima, non è così? Dopo aver toccato certe vette, la vita quotidiana sembra molto più banale, triviale e spiacevole. La via alla saggezza derivante da retta comprensione non consiste nel seguire le proprie preferenze verso ciò che è raffinato rispetto a ciò che è grossolano, ma nel riconoscere che sia la coscienza raffinata che quella grossolana sono condizioni impermanenti, sono insoddisfacenti – la loro natura non ci soddisferà mai – e sono *anattā*, non sono ciò che siamo, non ci appartengono.

Dunque quello del Buddha è un insegnamento molto semplice. Cosa potrebbe essere più semplice di: "Ciò che nasce deve morire"? Non si tratta di una nuova e straordinaria scoperta filosofica, è qualcosa che anche i popoli

primitivi e illetterati sanno bene. Non c'è bisogno di andare all'università per saperlo.

Quando siamo giovani pensiamo: "Ho ancora davanti a me tanti anni di giovinezza e felicità". Se siamo belli pensiamo: "Sarò giovane e bello per sempre", perché sembra così. Se abbiamo vent'anni, ci stiamo divertendo, le vita è meravigliosa, e qualcuno ci dice: "Un giorno morirai", potremmo pensare: "Che persona deprimente. Meglio non invitarlo più a casa". Non vogliamo pensare alla morte, vogliamo pensare a quanto sia stupenda la vita, a quanto piacere ne possiamo ricavare.

Ma in quanto meditanti riflettiamo sul fatto che si invecchia e si muore. Questo non vuol dire essere ossessionati morbosamente dalla morte o essere deprimenti, ma considerare l'intero ciclo dell'esistenza. In questo modo, quando conosciamo quel ciclo, siamo più attenti a come viviamo. La gente fa cose orribili perché non riflette sulla propria morte. Non riflettono e valutano con saggezza, si limitano a seguire le proprie passioni ed emozioni del momento, cercando di ricavarne piacere, salvo poi sentirsi arrabbiati e depressi se la vita non dà loro ciò che vogliono.

Riflettete sulla vostra vita e sulla vostra morte, e sui cicli della natura. Basta che osserviate ciò che vi rallegra e ciò che vi deprime. Notate come possiamo sentirci molto positivi o molto negativi, come vogliamo attaccarci alla bellezza, o alle sensazioni piacevoli, o all'ispirazione. È davvero piacevole sentirsi ispirati, non è vero? "Il Buddhismo è la più grande di tutte le religioni", oppure "Quando ho scoperto il Buddha ero così felice, è una scoperta meravigliosa!".

Quando incontriamo qualche dubbio e siamo un po' depressi, ci mettiamo a leggere un libro che ci ispiri, e siamo di nuovo carichi. Ma ricordatevi, anche l'entusiasmo è una condizione impermanente. È come diventare felici, devi continuare a fare qualcosa per mantenere questo stato, e quando fai ripetutamente quel qualcosa, dopo un po' non ti rende più felice. Quanti dolci puoi mangiare? All'inizio ti rendono felice - e poi ti fanno star male.

Perciò dipendere solo dall'ispirazione religiosa non basta. Se ti attacchi all'ispirazione, quando ti sarai stufato del Buddhismo mollerai tutto per andare alla ricerca di qualcosa di nuovo che ti ispiri. È come attaccarsi all'aspetto romantico delle relazioni: quando scompare cominci a cercare qualcuno che ti susciti lo stesso tipo di romanticismo. Anni fa in America incontrai una donna che era stata sposata sei volte, e aveva solo trentatre anni. Le dissi: "Si potrebbe pensare che dopo la terza o la quarta volta avresti imparato. Perché continui a sposarti?". Mi rispose: "È per il romanticismo. Non mi piace il rovescio della medaglia, ma adoro l'aspetto romantico". Almeno è stata onesta, anche se non particolarmente saggia. Il romanticismo è una condizione che porta alla disillusione.

Romanticismo, ispirazione, eccitazione, avventura: tutte queste cose arrivano a un apice e poi condizionano i loro opposti, proprio come un'inspirazione condiziona un'espirazione. Pensate solo se inspiraste tutto il tempo. È come avere un'avventura romantica dopo l'altra, no? Quanto a lungo si può inspirare? L'inspirazione condiziona l'espirazione, entrambe sono necessarie. La nascita

condiziona la morte, la speranza condiziona la disperazione e l'ispirazione condiziona la disillusione. Perciò, quando ci attacchiamo alla speranza incontreremo la disperazione. Quando ci attacchiamo all'eccitazione, ne deriverà la noia. Quando ci attacchiamo al romanticismo, ne scaturiranno disillusione e divorzio. Quando ci attacchiamo alla vita, ne conseguirà la morte. Perciò riconoscete che è l'attaccamento a causare la sofferenza, attaccarsi alle condizioni e pretendere che siano più di ciò che sono.

Per tante persone una gran parte della vita sembra trascorrere nell'attesa e nella speranza che accada qualcosa – aspettarsi e anticipare un qualche successo o piacere – oppure nella preoccupazione e nella paura che qualcosa di doloroso o spiacevole sia in agguato dietro l'angolo. Magari si spera di incontrare qualcuno da amare veramente, o di fare qualche esperienza straordinaria, ma aggrapparsi alla speranza conduce alla disperazione.

Attraverso una saggia riflessione cominciamo a comprendere quali sono le cose che creano sofferenza nella nostra vita. Vediamo che in realtà siamo noi i creatori di quella sofferenza. A causa della nostra ignoranza, non avendo compreso con saggezza il mondo sensoriale e le sue limitazioni, ci siamo identificati con tutto ciò che è insoddisfacente e impermanente, e che può portarci solo all'afflizione e alla morte. Non c'è da stupirsi che la vita sia così deprimente! Lo è a causa dell'attaccamento, perché ci identifichiamo e ci rispecchiamo in tutto ciò che per sua natura è *dukkha*: insoddisfacente e imperfetto. Ora, quando smettiamo di farlo, quando lasciamo andare, questa è illumi-

nazione. Siamo esseri illuminati, non attaccati più a nulla, non identificati più con nulla, non più tratti in inganno dal mondo dei sensi. Comprendiamo il mondo sensoriale, sappiamo come coesisterci. Sappiamo come usare il mondo dei sensi per un agire compassionevole, per un dare gioioso. Non pretendiamo più che sia qui per soddisfarci, per farci sentire tranquilli e al sicuro o per darci qualcosa, perché non appena pretendiamo che ci debba soddisfare ne ricaviamo solo afflizione.

Quando non ci identifichiamo più con il mondo sensoriale in quanto "me" o "mio", e lo vediamo come *anattā*, possiamo godere dei sensi senza ricercarne l'impatto o dipendere da questo. Non pretendiamo più che le condizioni siano qualcosa di diverso da ciò che sono, così quando cambiano possiamo sopportare pazientemente e serenamente il lato spiacevole dell'esistenza. Possiamo umilmente sopportare malattia, dolore, freddo, fame, fallimenti e critiche. Se non siamo attaccati al mondo possiamo adattarci al cambiamento, qualunque esso sia, che sia per il meglio o per il peggio. Se siamo ancora attaccati non possiamo adattarci facilmente; stiamo sempre lottando, resistendo, cercando di controllare e manipolare tutto, e poi ci sentiamo frustrati, spaventati o depressi in presenza di questo mondo così ingannevole e pauroso. Se non hai mai contemplato veramente il mondo, se non ti sei mai dato il tempo per conoscerlo e comprenderlo, questo stesso mondo diventa un luogo spaventoso. Diventa come una giungla: non sai cosa c'è dietro il prossimo albero, cespuglio o dirupo: un

animale selvaggio, una tigre feroce mangiatrice di uomini, un terribile drago o un serpente velenoso.

Nibbāna vuol dire venire via dalla giungla. Quando ci orientiamo verso il Nibbāna stiamo muovendo verso la pace della mente. Benché le condizioni della mente possano non essere affatto serene, la mente stessa è sempre un luogo in pace. Qui stiamo facendo una distinzione tra la mente e le condizioni della mente. Le condizioni della mente possono essere felici, afflitte, esultanti, depresse, amorevoli o piene d'odio, preoccupate o in preda alla paura, dubbiose o annoiate. Vanno e vengono nella mente, ma la mente stessa, come lo spazio in questa stanza, rimane esattamente così com'è. Lo spazio in questa stanza non ha una qualità che esalti o deprima, giusto? È esattamente così com'è. Per concentrarci sullo spazio nella stanza dobbiamo distogliere l'attenzione dalle cose che vi si trovano. Se ci concentriamo sulle cose presenti nella stanza diventiamo felici o infelici. Diciamo: "Guarda che bell'immagine di Buddha", oppure se vediamo una cosa che pensiamo sia brutta diciamo: "Oh, che cosa orribile e disgustosa". Possiamo passare il tempo a guardare la gente nella stanza, pensando se questa o quell'altra persona ci piace oppure no. Possiamo formarci un'opinione sul fatto che le persone siano in questo o in quest'altro modo, ricordare cosa ci hanno fatto in passato, congetturare su cosa faranno in futuro, vedere gli altri come possibili fonti di dolore o gratificazione per noi. Tuttavia, se distogliamo da loro la nostra attenzione questo non vuol dire che dobbiamo scacciare tutti dalla stanza. Se non ci concentriamo su nessuna delle condizioni o non ce ne facciamo assorbire, allora

abbiamo una prospettiva, perché lo spazio nella stanza non ha una qualità che esalti o deprima. Lo spazio può contenerci tutti quanti, tutte le condizioni possono andare e venire al suo interno.

Spostandoci dentro di noi, possiamo applicare tutto questo alla mente. La mente è come uno spazio, c'è posto per tutto oppure niente. Non ha veramente importanza se è piena o non contiene nulla, perché una volta che conosciamo lo spazio della mente, la sua vacuità, abbiamo sempre la giusta prospettiva. Nella mente possono arrivare e poi andarsene eserciti oppure farfalle, nuvole cariche di pioggia oppure niente. Ogni cosa può venire e attraversarla, senza che noi cadiamo nella trappola di una cieca reazione, di una disperata resistenza, del controllo o della manipolazione.

Così quando dimoriamo nella vacuità delle nostre menti stiamo mettendo in atto una nuova prospettiva. Non ci stiamo disfacendo delle cose, ma non ci stiamo più facendo assorbire nelle condizioni che esistono nel presente, e non ne stiamo creando delle nuove. Questa è la nostra pratica del lasciar andare. Lasciamo andare la nostra identificazione con le condizioni, vedendo che sono tutte impermanenti e non-sé. Questo è quello che intendiamo con meditazione *vipassanā*. Vuol dire guardare davvero, essere testimoni, ascoltare, osservando che tutto ciò che viene deve andare. Che sia grossolana o raffinata, buona o cattiva, qualunque cosa che viene e va non è ciò che siamo. Non siamo buoni, non siamo cattivi, non siamo maschi o femmine, belli o brutti. Queste sono le condizioni mutevoli presenti in natura, che sono non-sé. Questa è la via buddhista all'illu-

minazione: orientarsi verso il Nibbāna, orientarsi verso la spaziosità o la vacuità della mente invece di essere preda delle condizioni.

Ora potreste chiedere: "Beh, se io non sono le condizioni della mente, se non sono un uomo o una donna, questo o quello, allora cosa sono?". Volete che vi dica chi siete? Mi credereste se lo facessi? Cosa pensereste se corressi fuori e cominciassi a chiedere in giro "chi sono"? È come cercare di vedere i propri occhi: non puoi conoscere te stesso, perché sei te stesso. Puoi solo conoscere ciò che non sei – e questo risolve il problema, non è vero? Se conosci ciò che non sei, allora non si solleva neppure la questione di chi tu sia. Se dicessi: "Chi sono? Sto cercando di trovarmi", e cominciassi a cercare sotto l'altare, sotto il tappeto, sotto la tenda, pensereste: "Il Venerabile Sumedho è andato proprio fuori di testa, è diventato matto, sta cercando se stesso". "Sto cercando me stesso, dove sono?" è la domanda più stupida che ci sia. Il problema non è chi siamo, ma il nostro credere e identificarci in ciò che non siamo. È lì la sofferenza, è lì che proviamo infelicità, depressione e afflizione. È la nostra identificazione con tutto ciò che non siamo che è *dukkha*. Quando ti identifichi con ciò che è insoddisfacente, sarai insoddisfatto e scontento... è ovvio, no?

Così il cammino del buddhista è un lasciar andare, piuttosto che un andare alla ricerca di qualcosa. Il problema è il cieco attaccamento, la cieca identificazione con l'apparenza del mondo sensoriale. Non c'è bisogno di disfarsi del mondo sensoriale, ma occorre imparare da esso e osservarlo, senza permettergli più di trarci in inganno. Continuare a

penetrarlo con la saggezza-di-Buddha, continuare a usare questa saggezza-di-Buddha in modo da trovarsi sempre più a proprio agio con l'essere saggi, invece di cercare di diventare saggi. Semplicemente ascoltando, osservando, essendo vigili, essendo consapevoli, la saggezza emergerà con sempre maggiore chiarezza. Vi troverete a usare la saggezza in relazione al vostro corpo, in relazione ai vostri pensieri, sentimenti, ricordi ed emozioni, in relazione a tutte queste cose. Le vedrete e ne sarete testimoni, permettendo che vi attraversino, e lasciandole andare.

E a questo punto non avrete altro da fare che essere saggi, momento per momento.

"Il dono del Dhamma supera ogni altro dono"

Questo libro è offerto per la distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di "Doni di Dhamma" come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla, 02030 Poggio Nativo (Rieti)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it

Tu sei libero di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, non puoi distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non sei tenuto a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano in pubblico dominio o nei casi in cui il tuo utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirti tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che ti prefiggi. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che ti prefiggi sul materiale.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Edizioni Santacittarama per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.