



Ajahn Sumedho

## Le Quattro Nobili Verità





Ajahn Sumedho

# Le Quattro Nobili Verità



SANTACITTARAMA  
edizioni

© Associazione Santacittarama, 2021  
Tutti i diritti riservati.

ISBN: 9788885706323

Titolo originale: “The Four Noble Truths” di Ajahn Sumedho

© 2014, Amaravati Publications.

Amaravati Buddhist Monastery,  
St. Margarets Lane, Great Gaddesden,  
Hemel Hempstead,  
Hertfordshire HP1 3bZ, UK  
[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

Traduzione di Roberto Paciocco

Questo libro si può scaricare gratuitamente da:

[www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)

[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

Stampato in Italia da Officine Grafiche Francesco Giannini & Figli.

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno è proibita. Tuttavia, ai fini della distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA  
Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo (RI)  
[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)  
[sangha@santacittarama.org](mailto:sangha@santacittarama.org)

*Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.  
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.  
Per maggiori dettagli sulla licenza si veda p. 92*

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento  
per il supporto ricevuto da molte persone  
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.  
In particolare, cogliamo l'occasione per ringraziare  
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)  
che ha in gran parte finanziato la stampa  
mediante i fondi dell'8x1000.

# Indice

<b>Una manciata di foglie</b>	<b>1</b>
<b>Prefazione</b>	<b>3</b>
<b>Introduzione</b>	<b>5</b>
<b>La Prima Nobile Verità</b>	<b>13</b>
L'io e la sofferenza	15
Il rifiuto della sofferenza	18
Moralità e compassione	19
Investigare la sofferenza	20
Piacere e dispiacere	23
Vedere a fondo nelle situazioni	26
<b>La Seconda Nobile Verità</b>	<b>31</b>
I tre tipi di desiderio	32
Aggrapparsi è sofferenza	35
Lasciar andare	36
Realizzazione	39
<b>La Terza Nobile Verità</b>	<b>43</b>
La Verità dell'Impermanenza	46
Morte e cessazione	48
Consentite alle cose di sorgere	50
Realizzazione	54

<b>La Quarta Nobile Verità</b>	<b>59</b>
Retta Visione	61
In meditazione	62
Intelligenza discriminativa	66
Retta Aspirazione	67
Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento	70
Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale, Retta Concentrazione	73
Gli aspetti della meditazione	74
La razionalità e le emozioni	76
Le cose così come sono	78
Armonia	81
L'Ottuplice Sentiero come Insegnamento alla Contemplazione	83
<b>Glossario</b>	<b>87</b>





## Una manciata di foglie

*Un tempo il Beato viveva nei pressi di Kosambī, in un bosco di alberi di simṣapa. Prese alcune foglie nella sua mano, e chiese ai bhikkhu:*

*« Cosa pensate, bhikkhu, che siano di più le foglie che ho in mano, oppure quelle che stanno sugli alberi, nel bosco? »*

*« Le foglie che il Beato ha in mano sono poche, Signore. Quelle nel bosco sono molte di più. »*

*« Allo stesso modo, bhikkhu, le cose che ho conosciuto per esperienza diretta sono molte; quelle che vi ho detto sono solo poche. Perché non ve le ho dette? Perché non arrecano alcun beneficio, alcun progresso nella Santa Vita, e perché non conducono al distacco, alla rimozione, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'Illuminazione, al Nibbāna. Per questa ragione, bhikkhu, che il vostro compito sia riflettere su queste cose: “Questa è la sofferenza. Questa è l'origine della sofferenza. Questa è la cessazione della sofferenza. Questo è il Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza”. »*

(Saṃyutta Nikāya, LVI, 31)



## Prefazione

Questo libretto, stampato per la prima volta nel 1992, è stato compilato partendo da discorsi che il venerabile Ajahn Sumedho ha offerto sull'insegnamento centrale del Buddha: l'infelicità degli esseri umani può essere sconfitta grazie a mezzi spirituali.

Questo insegnamento, espresso dalle Quattro Nobili Verità del Buddha ed esposto per la prima volta nel 528 a.C. a Sarnath, nel Parco delle Gazzelle nei pressi di Varanasi, si è mantenuto in vita fino ad oggi nel mondo buddhista.<sup>1)</sup>

Il venerabile Ajahn Sumedho è un bhikkhu, un monaco mendicante, della tradizione buddhista del Therāvada. Ha ricevuto l'ordinazione monastica in Thailandia nel 1966 e lì si è addestrato per dieci anni. È stato abate del monastero buddhista di Amaravati, in Inghilterra, come pure maestro e guida spirituale per molti monaci e monache buddhiste, e per molti laici e laiche.

A beneficio di molti, questo libretto è stato realizzato grazie all'impegno di numerose persone.

---

<sup>1)</sup> La prima esposizione delle Quattro Nobili Verità si trova in un discorso intitolato *Dhammacakkappavattana Sutta*, che in traduzione letterale significa *Il Discorso della messa in moto della Ruota del Dhamma*. Brani tratti da questo discorso sono citati all'inizio di ogni capitolo; a ogni frase segue la citazione che rinvia al luogo in cui essa può essere rinvenuta nelle Scritture. Il tema delle Quattro Nobili Verità ovviamente ricorre molte volte, come ad esempio avviene nella citazione che compare prima della *Prefazione*.



## Introduzione

*Tanto io quanto voi abbiamo dovuto girare in tondo e affaticarci a lungo perché non abbiamo scoperto, non abbiamo penetrato le Quattro Nobili Verità. Quali quattro? La Nobile Verità della Sofferenza, la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza, la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza e la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza.*

(Dīgha Nikāya, Sutta 16)

Il *Dhammacakkappavattana Sutta*, l'insegnamento del Buddha sulle Quattro Nobili Verità, è stato per anni il mio principale punto di riferimento nella pratica. È l'insegnamento che abbiamo utilizzato nel nostro monastero in Thailandia. Per la scuola buddhista del Therāvada questo *sutta* è la quintessenza dell'insegnamento del Buddha. Anche questo solo *sutta* contiene tutto quello che è necessario per la comprensione del Dhamma e per l'Illuminazione.

Benché il *Dhammacakkappavattana Sutta* sia considerato il primo Discorso offerto dal Buddha dopo l'Illuminazione, a volte mi piace pensare che Egli offrì il suo primo Insegnamento quando incontrò un asceta sulla via per Varanasi. Dopo la sua Illuminazione a Bodh Gaya, il Buddha pensò: « Si tratta di un insegnamento sottile. Forse con le parole non riuscirò ad esprimere ciò che ho scoperto. Non insegnerò. Resterò seduto sotto l'albero della Bodhi per il resto della mia vita ».

Per quanto mi riguarda, questa è una vera e propria tentazione, andarsene a vivere da soli senza aver a che fare con i problemi della società. Mentre il Buddha stava pensando queste cose, Brahmā Sahampati, la divinità creatrice induista, si recò dal Buddha e lo convinse a insegnare. Brahmā Sahampati persuase il Buddha che ci sarebbero stati degli esseri che avrebbero compreso, esseri che avevano solo poca polvere negli occhi. Così, l'insegnamento del Buddha era rivolto a loro. Sono certo che il Buddha non pensava che sarebbe divenuto un movimento popolare, di massa.

Dopo che Brahmā Sahampati era andato a fargli visita, il Buddha si trovava sulla via che da Bodh Gaya conduce a Varanasi e incontrò un asceta che fu colpito dal suo aspetto radioso. L'asceta Gli chiese: « Che cosa hai scoperto? » « Sono il perfettamente Illuminato, l'Arahant, il Buddha », rispose il Buddha.

Mi piace pensare che questo sia stato il suo primo discorso. Fu un fallimento, perché l'uomo che Lo ascoltava aveva praticato troppo duramente e si sopravvalutava. Se qualcuno ci dicesse queste parole, sono sicuro che reagiremmo nello stesso modo. Che cosa pensereste se vi dicessi: « Sono il perfettamente illuminato? »

In realtà, l'affermazione del Buddha era un insegnamento molto accurato e preciso. È l'insegnamento perfetto, ma la gente non può capirlo. Tende a fraintenderlo e a pensare che provenga da un "io", perché la gente interpreta sempre tutto partendo dall'io. « Io sono il perfettamente illuminato » può sembrare un'affermazione egotica ma, in realtà, non è puramente trascendente? « Io sono il Buddha, il perfettamente Illuminato » è un'affermazione interessante da contemplare, perché lega l'utilizzo di "io sono" con somme mete o realizzazioni.

Ad ogni modo, il risultato del primo insegnamento del Buddha fu che l'ascoltatore non riuscì a capire e se ne andò.

In seguito il Buddha incontrò i suoi precedenti cinque compagni nel Parco delle Gazzelle a Varanasi. Tutti e cinque erano sinceramente dediti a un rigido ascetismo. In precedenza si erano sentiti delusi dal Buddha, giacché avevano pensato che la sua pratica non fosse più sincera. Questo perché il Buddha, prima dell'Illuminazione, aveva iniziato a comprendere che il rigido ascetismo non contribuiva in alcun modo all'Illuminazione e, per tale ragione, aveva smesso di praticare in quella maniera. Quei cinque amici avevano pensato che stesse prendendo le cose alla leggera: forse lo avevano visto mangiare del riso al latte, un fatto che, oggi, potrebbe presumibilmente essere paragonato a mangiarsi un gelato. Se foste un asceta e vedeste un monaco che mangia un gelato, potreste perdere la vostra fiducia in lui, pensando che i monaci dovrebbero mangiare zuppa d'ortiche. Se amate davvero l'ascetismo e mi vedeste mangiare una coppa di gelato, non avreste più alcuna fiducia in Ajahn Sumedho. È così che funziona la mente degli esseri umani; abbiamo la tendenza ad ammirare plateali auto-torture e gesti di diniego. Quando persero la fiducia nel Buddha, questi suoi cinque amici o discepoli Lo abbandonarono, un fatto che offrì a Lui l'occasione di sedersi sotto l'albero della Bodhi e di ottenere l'Illuminazione.

Quando Lo incontrarono nuovamente nel Parco delle Gazzelle a Varanasi, i cinque all'inizio pensarono: « Lo sappiamo com'è; ignoriamolo. » Però, quando Egli si avvicinò ebbero tutti quanti la sensazione che in Lui ci fosse qualcosa di speciale. Si alzarono per fargli posto e per consentirgli di sedersi con loro, ed Egli offrì loro il suo insegnamento sulle Quattro Nobili Verità.

Allora, invece di dire « io sono il perfettamente Illuminato », affermò: « C'è la sofferenza. C'è l'origine della sofferenza. C'è la cessazione della sofferenza. C'è il Sentiero che conduce fuori dalla sofferenza. » Presentato in questo modo, il Suo insegnamento non implica accettazione o rifiuto. Se avesse detto « io sono il perfettamente Illuminato » saremmo costretti ad essere d'accordo o a dissentire, oppure a sentirci sconcertati. Non sapremmo come giudicare quest'affermazione. Dicendo: « C'è la sofferenza. C'è una causa della sofferenza. C'è la fine della sofferenza. C'è una via d'uscita dalla sofferenza » offrì invece materia di riflessione. « Che cosa vuoi dire? Che cosa intendi con sofferenza, origine della sofferenza, cessazione e Sentiero? »

Così iniziamo a contemplare, a pensarci su. « Io sono il perfettamente illuminato » è un'affermazione che potrebbe indurci a discutere. « È illuminato davvero? » « Non penso. » Potremmo solo discutere; non siamo pronti per un insegnamento così diretto. Ovviamente, il primo insegnamento del Buddha era rivolto a una persona che aveva ancora molta polvere negli occhi e per questa ragione fu un fallimento. Alla seconda occasione, Egli offrì l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità.

Le Quattro Nobili Verità sono: c'è la sofferenza; c'è una causa o un'origine della sofferenza; c'è una fine della sofferenza; c'è il Sentiero che conduce fuori della sofferenza, ossia l'Ottuplice Sentiero. Ognuna di queste Verità ha tre aspetti, così che, uniti insieme, si hanno dodici intuizioni di visione profonda. Nella tradizione del Therāvada, un *arahant*, un essere giunto alla perfezione, è colui che ha visto con chiarezza le Quattro Nobili Verità con i loro tre aspetti e dodici intuizioni di visione profonda. Un *arahant* è un essere umano che comprende la Verità, soprattutto così come essa è intesa nell'insegnamento delle



## Quattro Nobili Verità.

Per quanto concerne la Prima Nobile Verità, la prima intuizione di visione profonda è: « C'è la sofferenza. » Di che intuizione si tratta? Non v'è bisogno di ingigantire le cose; si tratta solo di riconoscere che “c'è la sofferenza”. È un'intuizione di visione profonda elementare. L'ignorante dice: « Io sto soffrendo, non voglio soffrire. Faccio meditazione e vado ai ritiri per eliminare la sofferenza, ma soffro ancora e non voglio soffrire... Come si fa ad eliminare la sofferenza? Che posso fare per vincerla? » Questa, però, non è la Prima Nobile Verità. Essa non è: « Io sto soffrendo e voglio porre fine al dolore ». Bensì: « C'è la sofferenza. » Significa che si sta osservando il dolore o l'angoscia che si prova non dalla prospettiva che sono cose “mie”, ma in un'ottica di contemplazione: c'è questa sofferenza, questo *dukkha*. Proviene dalla posizione contemplativa del “Buddha che vede il Dhamma”. L'intuizione consiste semplicemente nel riconoscere che c'è questa sofferenza, senza renderla personale. Quest'ammissione è un'importante intuizione di visione profonda: limitarsi solo a osservare l'angoscia mentale o il dolore fisico per vederli come *dukkha* invece che come infelicità personale; vederli solo come *dukkha* senza reagire in modo abituale.

La seconda intuizione di visione profonda della Prima Nobile Verità è: « La sofferenza deve essere compresa. » La seconda intuizione o aspetto di ogni Nobile Verità contiene la parola “deve”: « *deve* essere compresa. » Allora, la seconda intuizione è che *dukkha* è una cosa da comprendere. Bisogna comprendere *dukkha*, non cercare solo di sbarazzarsene.

Possiamo considerare il verbo “comprendere” da un punto di vista etimologico, “com-prendere” nel senso di prendere insieme, contenere, abbracciare. Si tratta di un termine usuale

ma, nella lingua pāli, comprendere significa accettare davvero la sofferenza, abbracciarla invece di reagire. Con qualsiasi forma di sofferenza, fisica o mentale, di solito reagiamo, ma con la comprensione possiamo veramente osservare la sofferenza, accettarla, accoglierla e abbracciarla. Questo è il secondo aspetto: dobbiamo comprendere la sofferenza.

Il terzo aspetto della Prima Nobile Verità è: « La sofferenza è stata compresa. » Quando abbiamo davvero praticato con la sofferenza osservandola, accettandola, conoscendola e consentendole di essere nel modo in cui è, sopraggiunge allora il terzo aspetto: « La sofferenza è stata compresa » o *dukkha* è stato compreso. Questi sono i tre aspetti della Prima Nobile Verità: c'è la sofferenza, essa deve essere compresa ed essa è stata compresa.

Questo è lo schema per i tre aspetti di ogni Nobile Verità. Un'affermazione, poi la prescrizione, e infine il risultato della pratica. Si possono utilizzare anche i termini in lingua pāli *pariyatti*, *paṭipatti* e *paṭivedha*. *Pariyatti* è la teoria o l'affermazione, « c'è la sofferenza »; *paṭipatti* è la pratica, praticare con la sofferenza; *paṭivedha* è il risultato della pratica. È quel che chiamiamo uno schema contemplativo; si sta in verità sviluppando la mente in maniera contemplativa. La mente di un *Buddha* è una mente contemplativa, che conosce le cose così come sono.

Utilizziamo queste Quattro Nobili Verità per il nostro progresso spirituale. Le applichiamo alle cose ordinarie della nostra vita, agli ordinari attaccamenti e alle ordinarie ossessioni della mente. Mediante queste Verità, possiamo investigare i nostri attaccamenti per ottenere delle intuizioni di visione profonda. Per mezzo della Terza Nobile Verità possiamo attuare la cessazione, la fine della sofferenza, e praticare la Quarta No-

bile Verità, l'Ottuplice Sentiero, fino a che non giunge la comprensione. Quando l'Ottuplice Sentiero è stato completamente sviluppato, si diventa *arahant*, il lavoro è compiuto. Sebbene tutto ciò possa sembrare complicato – quattro verità, tre aspetti, dodici intuizioni di visione profonda – è invece piuttosto semplice. È uno strumento da usare per aiutare a comprendere la sofferenza e la non-sofferenza.

All'interno del mondo buddhista non sono più molti coloro che utilizzano le Quattro Nobili Verità, neanche in Thailandia. La gente dice: «Oh, certo, le Quattro Nobili Verità, roba da principianti. » Possono avvalersi di ogni genere di tecniche di *vipassanā* fino al punto da ossessionarsi con i sedici stadi della concentrazione prima di arrivare a capire qualcosa delle Nobili Verità. Trovo incomprensibile che nel mondo buddhista quest'insegnamento davvero profondo possa essere stato abbandonato perché ritenuto primitivo: « si tratta di cose per bambini, per principianti; la roba per esperti è ... » Si vanno così a cacciare in teorie e idee complicate, dimenticando l'insegnamento più profondo.

Le Quattro Nobili Verità sono argomento di riflessione per tutta una vita. Non si tratta solo di comprendere le Quattro Nobili Verità, i tre aspetti e i dodici stadi, diventare un *arahant* nel corso di un ritiro e poi andare avanti con qualcosa di ancor più avanzato. Le Quattro Nobili Verità non sono così facili. Richiedono un atteggiamento di vigilanza continua e offrono un contesto di riflessione che dura per tutta la vita.



## La Prima Nobile Verità

*Qual è la Nobile Verità della Sofferenza? La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la malattia è sofferenza, la separazione da ciò che si ama è sofferenza, non ottenere quel che si vuole è sofferenza. In breve, i cinque aggregati dell'attaccamento sono sofferenza.*

*C'è questa Nobile Verità della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa Nobile Verità deve essere penetrata comprendendo appieno la sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa nobile Verità è stata penetrata comprendendo appieno la sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

(Saṃyutta Nikāya XLI, 11)

La Prima Nobile Verità con i suoi tre aspetti è: « C'è la sofferenza, *dukkha*. *Dukkha* deve essere compresa. *Dukkha* è stata compresa. » Si tratta di un insegnamento davvero abile poiché è espresso con una formula semplice e facile da ricordare, e si applica a tutto quello che è possibile sperimentare, fare o pensare riguardo al passato, al presente o al futuro. La sofferenza è una comune catena che tutti condividiamo. Tutti soffrono,

ovunque. Gli esseri umani soffrirono in passato, nell'antica India; soffrono ora in Inghilterra, e soffriranno anche in futuro... Che cosa abbiamo in comune con la regina Elisabetta? La sofferenza. E con un barbone di Charing Cross, del centro di Londra, cosa abbiamo in comune? La sofferenza. Essa coinvolge ogni livello di esistenza, dall'essere umano che ha più privilegi fino a quello che non ne ha neanche uno, il più disperato, come pure tutti i livelli intermedi. Tutti soffrono, dappertutto. È una catena che tutti abbiamo, che tutti condividiamo, qualcosa che tutti comprendiamo.

Quando parliamo della sofferenza di noi esseri umani, emerge la nostra tendenza alla compassione. Quando però parliamo delle nostre opinioni, di cosa penso io e di cosa pensi tu di politica e di religione, si può arrivare a dichiararsi guerra. Ricordo di aver visto un film a Londra, una decina di anni fa. Si cercava di rappresentare i russi come esseri umani, mostrando delle donne con dei bambini e degli uomini che portavano i loro figli a fare un picnic. Allora questa immagine dei russi non era usuale, perché la maggior parte della propaganda occidentale li presentava come mostri titanici e privi di sentimenti, dei rettili con le sembianze di uomini, e a loro non si sarebbe mai pensato come ad esseri umani. Se si vuole uccidere della gente, bisogna trasformarla in questo modo. Non puoi proprio uccidere qualcuno, se capisci che soffre esattamente come te. Si deve pensare che sono esseri freddi, immorali, indegni e malvagi, ed è perciò meglio liberarsene. Si deve pensare che sono cattivi e che è bene sbarazzarsene. Si deve pensare che sono malvagi e che è bene eliminare la malvagità. Mediante un atteggiamento come questo ci si può sentire giustificati a bombardarli e mitragliarli. Se si tiene presente la nostra comune catena, la sofferenza, ciò ci rende assolutamente incapaci di fare queste cose.

La Prima Nobile Verità non è una melanconica affermazione metafisica che afferma che tutto è sofferenza. Si noti che c'è una differenza tra una dottrina metafisica, nella quale si fanno affermazioni sull'Assoluto, e una Nobile Verità che rappresenta invece una contemplazione. Una Nobile Verità è una verità su cui riflettere; non è un assoluto, non è l'Assoluto. È a questo proposito che gli occidentali si sentono confusi, perché interpretano questa Nobile Verità come una verità metafisica buddhista, anche se non è da intendersi in questo modo.

È possibile capire che la Prima Nobile Verità non è un'affermazione assoluta grazie alla Quarta Nobile Verità, che rappresenta la via della non-sofferenza: non è possibile che ci sia una sofferenza assoluta e poi una via d'uscita, non vi pare? Non avrebbe senso. Tuttavia alcuni, parlando della Prima Nobile Verità, dicono che il Buddha insegnò che tutto è sofferenza.

Il termine in lingua pāli *dukkha* significa “incapace di soddisfare” o “non in grado di sopportare o di opporsi”, sempre in trasformazione, incapace di appagarci o di renderci felici. Così è il mondo sensoriale, una vibrazione della natura. Nei fatti sarebbe terribile se trovassimo soddisfazione nel mondo sensoriale, perché non cercheremmo di andare oltre, saremmo legati ad esso. Ovviamente, quando ci risvegliamo a questo *dukkha*, iniziamo a cercare una via d'uscita, così che non siamo più costantemente intrappolati nella coscienza sensoriale.

## L'io e la sofferenza

È importante riflettere sul modo in cui è formulata la Prima Nobile Verità. La frase è molto chiara: « C'è la sofferenza » invece di « Io soffro. » È un modo molto più abile di esprimerla da un punto di vista psicologico. Tendiamo a interpretare la nostra sofferenza così: « Sto davvero soffrendo. Soffro molto, e

non voglio soffrire. » La nostra mente pensante è condizionata in questo modo.

“Io sto soffrendo” comporta sempre una sensazione di questo genere: « Sono una persona che soffre molto. Questa sofferenza è mia; ho sofferto molto nella mia vita. » Poi decolla l'intero processo, l'associazione con l'io e con la memoria. Ci si ricorda cosa avvenne quando si era bambini... e così via.

Si noti, però, che non diciamo che qualcuno sta soffrendo. Non è più una sofferenza personale, quando pensiamo: « C'è la sofferenza. » Non si tratta di pensare: « Oh povero me! Perché devo soffrire così? Che cosa ho fatto per meritarmi tutto questo? Perché devo invecchiare? Perché devo avere dispiacere, dolore, afflizione e disperazione? Non è giusto! Non voglio. Voglio solo felicità e protezione. » Questo genere di pensieri proviene dall'ignoranza, che complica tutto e sfocia in problemi della personalità.

Per lasciar andare la sofferenza, dobbiamo accoglierla nella consapevolezza. Nella meditazione buddhista questo significa non partire da « Io sto soffrendo. » Siccome stiamo cercando di non identificarci con il problema, ma semplicemente di riconoscere che ce n'è uno, partiamo da un altro punto di vista: « La sofferenza è presente. » È cosa maldestra pensare in questo modo: « Sono una persona arrabbiata; mi arrabbio con grande facilità; come posso vincere la rabbia? » Ciò innesca tutte le soggiacenti supposizioni dell'esistenza di un “io” ed è alquanto difficile che la prospettiva possa essere corretta. Il tutto diventa molto confuso perché pensare nell'ottica dei “miei” problemi, dei “miei” pensieri, ci induce con grande facilità a reprimerli oppure a formulare giudizi in merito e a criticare se stessi. Tendiamo ad aggrapparci e ad identificarci, invece di osservare, testimoniare e comprendere le cose così come sono. Quando vi



limitate ad ammettere che c'è questa sensazione di confusione, che c'è quest'avidità, o questa rabbia, allora si tratta di un'onestà riflessione a proposito di come stanno le cose, avete eliminato o almeno indebolito tutte le soggiacenti supposizioni.

Perciò non aggrappatevi a queste cose come se fossero degli errori personali, ma continuate a contemplare questi stati mentali come impermanenti, insoddisfacenti e privi di un sé. Continuate a riflettere, vedendoli per quello che sono. La tendenza è di guardare alla vita partendo dalla sensazione che si tratti dei “miei” problemi, e di essere molto onesti e sinceri nell'ammetterlo. La nostra vita tende a ripresentarci questa posizione poiché continuiamo ad assumere come punto di partenza quella supposizione errata. È proprio questo punto di vista, però, ad essere impermanente, insoddisfacente e privo di un sé.

“C'è la sofferenza” è un'ammissione molto chiara e precisa riguardo al fatto che, ora, c'è una qualche sensazione d'infelicità. Può variare dall'angoscia, dalla disperazione, fino ad una tenue irritazione; *dukkha* non significa necessariamente un'intensa sofferenza. Non è necessario essere stati brutalizzati dalla vita; non è necessario essere stati ad Auschwitz o a Bergen-Belsen per dire che c'è sofferenza. Perfino la regina Elisabetta potrebbe affermare: « C'è la sofferenza. » Sono certo che pure lei vive momenti di grande angoscia e disperazione o, almeno, d'irritazione.

Il mondo sensoriale rappresenta un'esperienza legata ai sensi. Significa che si è sempre esposti al piacere, al dolore e al dualismo del *samsāra*. È come essere all'interno di un qualcosa di molto vulnerabile e captare tutto quel che viene in contatto con questo corpo e con i suoi organi sensoriali. Le cose stanno così. È il risultato della nascita.

## Il rifiuto della sofferenza

Di solito la sofferenza è una cosa che non vogliamo conoscere: pensiamo solo a sbarazzarcene. Appena c'è un inconveniente o un fastidio, la tendenza di un essere umano non illuminato è liberarsene o eliminarlo. Si può ben comprendere la ragione per cui la società contemporanea è così coinvolta nella ricerca del piacere e del diletto in ciò che vi è di nuovo, eccitante o romantico. Tendiamo a esagerare le bellezze e i piaceri della giovinezza, mentre gli aspetti sgradevoli della vita – la vecchiaia, la malattia, la morte, la noia, la disperazione e la depressione – sono messi da parte. Quando abbiamo a che fare con qualcosa che non ci piace, ce ne allontaniamo e cerchiamo qualcos'altro che ci piaccia. Se siamo annoiati, cerchiamo qualcosa d'interessante. Se siamo spaventati, cerchiamo protezione. Si tratta di cose assolutamente naturali.

Siamo coinvolti in quel principio di piacere/dolore dell'essere attratti e respinti. Così la mente non è ampia e ricettiva, bensì selettiva: sceglie quel che le piace e cerca di eliminare quel che non le piace. Gran parte della nostra esperienza deve essere rimossa perché molte delle cose in cui siamo coinvolti sono in qualche modo spiacevoli.

Se sorge qualcosa di spiacevole, diciamo: « Vai via! » Se qualcuno si mette sulla nostra strada, diciamo: « Uccidilo! » Questa tendenza si palesa spesso in quel che i nostri governi fanno... Terrificante, non è vero? È davvero terrificante se si pensa al tipo di persone che gestiscono i nostri Paesi, perché sono ancora molto ignoranti e non illuminate. Però, è così che stanno le cose. La mente ignorante pensa a sterminare: « C'è una zanzara; uccidila! » « Queste formiche stanno invadendo la stanza; ammazzale con l'insetticida! » In Gran Bretagna c'è

persino una ditta chiamata Rentokil, specializzata nell'uccidere gli animali nocivi, comunque si voglia interpretare quest'espressione, "animali nocivi".

## **Moralità e compassione**

È per questo motivo che abbiamo bisogno di precetti quali: « Mi asterrò dall'uccidere intenzionalmente. » La nostra natura istintiva è quella di uccidere: se si trova sulla tua strada, uccidi. È possibile vederlo nel regno animale. Anche noi siano creature predatrici; pensiamo di essere civilizzati, ma abbiamo una storia davvero sanguinosa, nel senso vero e proprio del termine. È una storia stracolma d'infinite stragi e di giustificazioni per qualsiasi genere d'ingiustizie contro altri esseri umani – per non parlare di altri animali – e tutto questo è dovuto a quest'ignoranza primordiale, a questa irriflessiva mente umana che ci dice di eliminare quel che si trova sulla sua strada.

Con la riflessione, però, è possibile cambiare, trascendere questo istinto primordiale, di stampo animale. Non siamo solo pupazzi della società, rispettosi della legge e timorosi di uccidere perché abbiamo paura di essere puniti. Ci prendiamo davvero le nostre responsabilità. Rispettiamo la vita delle altre creature, perfino quella degli insetti e degli esseri che non ci piacciono. A nessuno piacciono le zanzare e le formiche, ma possiamo riflettere sul fatto che hanno il diritto di vivere. La mente riflette, non si limita a reagire: « Dov'è l'insetticida spray? » Nemmeno a me piace vedere delle formiche a spasso sul pavimento. La mia prima reazione è: « Dov'è l'insetticida spray? » Però la mente riflessiva mi mostra che, benché m'infastidiscono e preferirei che se ne andassero, pure questi esseri hanno il diritto di esistere. Questa è una riflessione degna della mente umana.

Lo stesso vale per gli stati mentali spiacevoli. Così, quando sperimentiamo rabbia, non diciamo: « Oh! Eccomi qui, sono di nuovo arrabbiato ». Riflettiamo, invece: « C'è la rabbia. » Lo stesso vale per la paura. Se uno comincia a vederla come la paura che appartiene a sua madre o a suo padre, oppure come la paura che ha il suo cane o, anche, come la sua stessa paura, tutto diventa un'appiccicosa ragnatela popolata di vari esseri, correlati l'uno con l'altro per alcuni aspetti, estranei per altri, e tutto diviene confuso e di difficile comprensione. La paura che una persona ha e quella provata da un cane randagio, però, sono uguali.

« C'è la paura. » È tutto qui. La paura che io provo non è diversa da quella provata dagli altri. È a questo punto che abbiamo compassione perfino per dei vecchi cani randagi. Comprendiamo che la paura è orribile tanto per i cani quanto per noi. Quando prendiamo a calci con degli scarponi pesanti un cane e quando questa stessa cosa avviene a noi, il sentimento di paura è identico. Il dolore è solo dolore, il freddo è solo freddo, la rabbia è solo rabbia. Non è mio. « C'è il dolore », invece. Questo è un uso abile del pensiero che, senza rafforzare l'idea d'esistenza di un sé, ci aiuta a vedere le cose con maggior chiarezza. Allora, quale risultato del riconoscere lo stato di sofferenza, che c'è la sofferenza, sopraggiunge la seconda intuizione di visione profonda di questa Prima Nobile Verità: « Deve essere compresa. »

Questa sofferenza deve essere investigata.

## **Investigare la sofferenza**

V'incoraggio a cercar di capire *dukkha*: a guardare veramente la sofferenza, a dimorare in essa e accettarla. Cercate di capirla quando avete sensazioni di dolore fisico o di disperazione e

angoscia, oppure di odio e avversione: qualsiasi forma e qualità assuma, che si presenti come estrema o come sottile. Questo insegnamento non significa che per ottenere l'Illuminazione si debba essere completamente e totalmente infelici. Non dovete essere spogliati di tutto o torturati con la cremagliera; significa essere in grado di guardare la sofferenza, anche nella forma di una leggera sensazione di scontentezza, e comprenderla.

È facile trovare un capro espiatorio per i nostri problemi. « Se mia madre mi avesse amato veramente o se coloro che mi stavano attorno fossero stati davvero saggi e si fossero completamente impegnati ad offrirmi un ambiente perfetto, non avrei avuto i problemi emotivi che ho adesso. » Sono affermazioni del tutto folli! Tuttavia, è in questo modo che nei fatti la gente considera il mondo, pensando di essere confusa e triste perché ritiene di non essere stata trattata in modo adeguato. Con questa formula della Prima Nobile Verità, però, anche se conduciamo una vita piuttosto infelice, quella che osserviamo non è la sofferenza che scaturisce da essa, bensì quella che creiamo attorno a tale vita con la nostra stessa mente. Questo è un Risveglio della persona, un Risveglio alla Verità della sofferenza. È una Nobile Verità perché non incolpiamo più gli altri per la sofferenza che stiamo provando. Per questo motivo, se confrontato con altre religioni, l'approccio buddhista è peculiare, perché evidenzia che la via d'uscita dalla sofferenza avviene per mezzo della saggezza, della libertà da ogni illusione, invece che del raggiungimento d'un qualche stato di beatitudine o di fusione con la Realtà Ultima.

Non stiamo dicendo che gli altri non sono mai per noi fonte di frustrazione e d'irritazione; quel che stiamo indicando con questo insegnamento è il modo in cui noi reagiamo alla vita. Se qualcuno vi sta facendo del male, oppure tenta di farvi

soffrire in modo deliberato e malevolo, e voi pensate che sia quella persona a farvi soffrire, non avete ancora capito la Prima Nobile Verità. Anche se vi sta strappando le unghie delle mani o facendo altre cose orribili, finché pensate che state soffrendo a causa sua, non avete capito questa Prima Nobile Verità. Comprendere la sofferenza significa vedere con chiarezza che la sofferenza è la nostra reazione – « Ti odio! » – a quella persona che ci sta strappando le unghie. L'estirpazione delle unghie è certamente dolorosa, ma la sofferenza aumenta quando coinvolge pensieri quali « Ti odio! » o « Come puoi farmi questo » o anche « Non ti perdonerò mai. »

Ovviamente, non c'è bisogno di aspettare che qualcuno vi strappi le unghie delle mani per praticare la Prima Nobile Verità. Provateci con piccole cose, ad esempio quando qualcuno è insensibile o maleducato con voi, oppure v'ignora. Se state soffrendo perché quella persona vi ha disprezzato o offeso in qualche modo, potete lavorarci su. Nella quotidianità ci succede molte volte di sentirci offesi oppure agitati. Possiamo provare noia o irritazione anche solo per il modo in cui qualcuno cammina o ci guarda, almeno a me succede. A volte può capitarvi di sperimentare avversione solo per il modo in cui qualcuno cammina o perché non fa quel che dovrebbe: ci si può davvero irritare, arrabbiarsi davvero molto per cose di questo genere. Quella persona non vi ha fatto del male, non vi ha fatto una cosa come strapparvi le unghie, ma comunque soffrite. Se non riuscite a guardare la sofferenza in queste situazioni comuni, non riuscirete mai a essere tanto eroici da riuscirci se qualcuno vi dovesse realmente strappare le unghie delle mani!

Possiamo lavorare con le piccole insoddisfazioni della vita quotidiana. Osserviamo il modo in cui possiamo essere feriti, offesi e urtati dai nostri vicini di casa, dalle persone che vivono

con noi, dalla signora Thatcher, dal modo in cui le cose stanno e perfino da noi stessi. Sappiamo che questa sofferenza deve essere compresa. Praticiamo guardando veramente la sofferenza come un oggetto, comprendendo: « Questa è la sofferenza. » Così abbiamo la visione profonda della sofferenza.

## **Piacere e dispiacere**

Possiamo investigare: alla fine, dove ci ha condotti questa edonistica ricerca del piacere? Sta continuando da molti decenni, ma il risultato è forse che l'umanità è più felice? Pare che oggi si creda di avere il diritto e la libertà di fare tutto quello che vogliamo, con droghe, sesso, viaggi e così via. Tutto va bene, tutto è permesso, nulla è proibito. Bisogna fare qualcosa di davvero osceno, di veramente violento, per essere esclusi dalla società. La possibilità di seguire i nostri impulsi ci ha reso più felici o più rilassati e soddisfatti? In realtà, tutto questo ha fatto sì che divenissimo molto egoisti; non pensiamo al modo in cui le nostre azioni possano influire sugli altri. Tendiamo a pensare solo a noi stessi: io e la mia felicità, la mia libertà e i miei diritti. Così "io" diventa un problema terribile, una fonte di grande frustrazione, irritazione e tristezza per le persone che mi stanno intorno. Se penso di poter fare tutto quello che voglio o di poter dire tutto quello che mi piace, anche a spese degli altri, non sono altro che un fastidio per la società.

Quando sorge il senso di "quello che voglio", "quello che penso è che dovrebbe essere così" e "quello che penso è che non dovrebbe essere così", e desideriamo deliziarci con tutti i piaceri della vita, inevitabilmente ci turbiamo perché la vita ci pare priva di speranza e tutto sembra andare per il verso sbagliato. In questo modo la vita ci sbalotta, ci fa solo girare in tondo in un alternarsi di stati di paura e di desiderio. Per-

fino quando otteniamo tutto quello che vogliamo pensiamo che manchi qualcosa, che ci sia ancora qualcosa d'incompleto. Così, anche quando la vita si svolge al meglio, permane questa sensazione di sofferenza, qualcosa che deve ancora essere fatto, siamo ossessionati da una specie di dubbio o di paura.

A me, ad esempio, sono sempre piaciuti i bei paesaggi. Durante un ritiro che ho condotto in Svizzera, mi portarono su alcune belle montagne e notai che nella mia mente c'era sempre una sensazione di angoscia perché tutto era così bello, un flusso continuo di meravigliose vedute. Avevo la sensazione di voler trattenere ogni cosa, di dovermi mantenere vigile in continuazione per consumare tutto con gli occhi. Quella cosa mi stava davvero logorando! Era *dukkha*, vero?

Penso che se faccio le cose sbadatamente, perfino quelle del tutto innocue, come guardare delle belle montagne, se cerco solo di ottenere qualcosa e di trattenerlo, ciò conduce unicamente a sensazioni spiacevoli. Come si fa a trattenere lo Jungfrau o l'Eiger? Al massimo si può fare una fotografia, tentare di catturare tutto su un pezzo di carta. Questo è *dukkha*. Se volete trattenere una cosa bella perché non vi volete separare da essa, quella è sofferenza.

Essere costretti a trovarsi in situazioni che non ci piacciono, anche questa è sofferenza. Ad esempio, a me non è mai piaciuta la metropolitana di Londra. Mi piacerebbe lamentarmi: « Non voglio andare in metropolitana, con tutti quei poster orribili e tutte quelle squallide stazioni sotterranee. Non voglio stare stipato sotto terra in quei piccoli treni. » Per me è un'esperienza assolutamente spiacevole. Però, ascolto quella voce che geme e si lamenta, la sofferenza di non voler stare con una cosa spiacevole. Poi, dopo averla contemplata, smetto di darle retta così da poter stare con cose non piacevoli e non belle



senza soffrirne. Ho capito che è così e che va bene. Non c'è bisogno di crearsi dei problemi, né per il fatto di trovarsi in una squallida metropolitana né mentre si guarda un bel paesaggio. Le cose sono così come sono, possiamo riconoscerle e apprezzarle nelle loro forme mutevoli senza aggrapparci. Aggrapparsi significa voler trattenere una cosa che ci piace, voler eliminare una cosa che non ci piace, oppure voler ottenere una cosa che non abbiamo.

Possiamo soffrire molto pure a causa di altre persone. Ricordo che in Thailandia ero solito avere pensieri piuttosto negativi su un monaco. Lui faceva qualcosa ed io pensavo: « Non dovrebbe fare così. » Oppure diceva qualcosa: « Non dovrebbe dirlo. » Mi portavo questo monaco nella mente e, così, anche se andavo da qualche altra parte, pensavo a lui; la sua immagine sorgeva nella mia mente e sopraggiungevano le solite reazioni: « Ti ricordi quando ha detto quella cosa e ha fatto quell'altra? » « Non avrebbe dovuto farlo e non avrebbe dovuto dirlo. »

Dopo aver trovato come maestro Ajahn Chah, ricordo che volevo fosse perfetto. Pensavo: « Oh, è un insegnante meraviglioso, meraviglioso! » Poteva però fare una cosa che mi irritava, e pensavo: « Non voglio che lui faccia nulla di irritante per me, perché mi piace pensare che lui è meraviglioso. » Era come dire: « Ajahn Chah, devi essere *sempre* meraviglioso per me. Non fare nulla che generi pensieri negativi nella mia mente. » Così, anche quando troviamo qualcuno che rispettiamo e amiamo davvero, c'è ancora la sofferenza dell'attaccamento. Inevitabilmente farà o dirà qualcosa che non vi piace o che non approvate, questo vi farà dubitare e soffrire.

Una volta al Wat Pah Pong, il nostro monastero nel nord est della Thailandia, arrivarono parecchi monaci americani. Avevano un'attitudine molto critica e sembrava che vedesse-

ro solo le cose negative. Pensavano che Ajahn Chah fosse un ottimo maestro, ma a loro il monastero non piaceva. Provai una gran rabbia e in me sorse l'odio, perché stavano criticando una cosa che io amavo. Mi sentivo indignato: « Bene, se non vi piace, andatevene. Lui è il miglior maestro del mondo e, se non riuscite a capirlo, andate via e basta! » Questo genere di attaccamento – essere innamorati, essere devoti – è sofferenza perché se qualcosa o qualcuno che amate viene criticato, vi arrabbiate e vi indignate.

## **Vedere a fondo nelle situazioni**

A volte la visione profonda sorge inaspettatamente. Mi successe quando vivevo al Wat Pah Pong. Il nord est della Thailandia non è il posto più bello e desiderabile del mondo, con quelle sue foreste rade e piene di arbusti, e quelle distese pianeggianti; nella stagione calda c'è un'afa terribile. Prima di ogni Osservanza Lunare, a metà pomeriggio dovevamo uscire nella calura a spazzare le foglie via dai sentieri. Le aree da ramazzare erano molto ampie. Si trascorrevano tutto il pomeriggio sotto il sole rovente, sudando e ammucchiando foglie con delle scope rudimentali; era uno dei nostri compiti. Non mi piaceva. Pensavo: « Non voglio farlo. Non sono venuto qui per spazzare foglie; sono venuto per ottenere l'Illuminazione. Invece mi mettono a spazzare foglie. Per di più, fa caldo e la mia pelle è chiara. Mi potrebbe venire il cancro alla pelle a stare qui fuori sotto il sole. »

Un pomeriggio stavo lì fuori, mi sentivo davvero infelice e intanto pensavo: « Che cosa ci faccio qui? Perché sono venuto qui? Perché ci resto? » Mi fermai lì in piedi, con quella mia scopa rudimentale, del tutto privo di forze, dispiaciuto per me stesso, odiavo tutto. Proprio in quel momento arrivò Ajahn Chah, mi sorrise e disse: « Il Wat Pah Pong è una grande sof-

ferenza, vero? » Poi se ne andò. Pensai: « Perché mi ha detto questa cosa? » « In verità, non è poi così male. » Voleva che riflettessi: « È davvero così spiacevole spazzare le foglie? No, non lo è. È una cosa neutra; si spazzano le foglie, è una cosa senza importanza... Sudare è poi così terribile? È veramente un'esperienza triste e umiliante? È davvero così terribile come presumo che sia? No, sudare è giusto, è una cosa perfettamente naturale. E poi non ho il cancro alla pelle, e la gente al Wat Pah Pong è molto simpatica. L'insegnante è un uomo molto saggio e gentile. I monaci mi trattano bene. I laici vengono a offrirmi del cibo... Di cosa mi lamento? »

Riflettendo sulla reale esperienza di essere lì, pensai: « Sono in buona salute. La gente mi rispetta. Sono trattato bene. Mi trovo in un Paese accogliente, delle persone piacevoli mi stanno insegnando. Non c'è nulla di sbagliato in niente, a parte me. Mi sto creando problemi perché non voglio sudare e neanche spazzar foglie. » Allora ebbi una visione profonda molto chiara. Improvvisamente percepii che in me c'era un qualcosa che stava sempre a lamentarsi e a criticare, una cosa che in ogni situazione mi impediva di donarmi, di offrire me stesso.

Imparai pure da un'altra esperienza, dall'usanza di lavare i piedi ai monaci più anziani, allorché tornavano dal giro per l'elemosina. Dopo aver camminato scalzi per i villaggi e le risaie, avevano i piedi infangati.

I piedi li lavavano fuori dalla sala in cui si mangiava. Quando arrivava Ajahn Chah tutti i monaci – venti o trenta circa – si precipitavano fuori per lavargli i piedi. Quando vidi questo, inizialmente pensai: « Non lo faccio. Io no! » Poi, il giorno dopo, quando trenta monaci corsero fuori appena Ajahn Chah apparve e gli lavarono i piedi, pensai ancora: « Che cosa stupi-

da! Trenta monaci che lavano i piedi ad un solo uomo. Io questo non lo faccio. » Il giorno seguente, la mia reazione divenne ancor più violenta... trenta monaci si affrettarono fuori per lavare i piedi di Ajahn Chah ... « Mi fa proprio rabbia, sono stufo di questa cosa! Penso proprio che sia quanto di più stupido io abbia mai visto, trenta monaci che escono per lavare i piedi a un solo uomo! Lui probabilmente pensa di meritarselo, sai; sta proprio rinforzando il suo ego. Forse ha un ego enorme, visto che c'è così tanta gente che gli lava i piedi tutti i giorni! Non lo farò mai! »

Stavo cominciando a sviluppare una reazione forte, eccessiva. Stavo lì seduto, mi sentivo infelice e arrabbiato. Guardavo i monaci e pensavo: « Mi sembrano tutti stupidi. Non so proprio cosa ci faccio qui. » Poi, però, cominciai a riflettere e pensai: « È davvero spiacevole avere questo stato d'animo. Che cosa c'è da agitarsi tanto? Non l'hanno fatto fare a me. Va bene. Non c'è nulla di sbagliato nel fatto che trenta monaci lavino i piedi a un uomo. Non è un comportamento né immorale né cattivo, e magari a loro piace farlo; forse lo vogliono fare; forse è giusto farlo... Forse dovrei farlo anch'io! » Così, il giorno dopo i monaci che corsero fuori per lavare i piedi di Ajahn Chah furono trentuno. Da allora non ci fu più alcun problema. Mi sentivo davvero bene; dentro di me quella cosa sgradevole si era fermata.

Possiamo riflettere su quelle cose che fanno sorgere in noi indignazione e rabbia: c'è davvero qualcosa di sbagliato in queste cose, oppure siamo noi a generare *dukkha* attorno ad esse? Allora iniziamo a comprendere i problemi che ci creiamo nella nostra vita e in quella delle persone che ci stanno intorno.

Con consapevolezza, siamo disposti a sopportare tutto quello che fa parte della vita: l'eccitazione e la noia, la speranza

e la disperazione, il piacere e il dolore, la fascinazione e la stanchezza, l'inizio e la fine, la nascita e la morte. Siamo disposti ad accogliere tutto nella nostra mente, invece di essere riassorbiti solo dalle cose piacevoli e di sopprimere quelle spiacevoli. Il processo della visione profonda è legato all'andamento di *dukkha*, all'osservazione di *dukkha*, all'accettazione di *dukkha*, al riconoscere *dukkha* in ogni sua forma. Non reagite più nei modi abituali, indulgendo o sopprimendo. In questo modo potrete sopportare meglio la sofferenza, essere più pazienti con essa.

Questi insegnamenti non sono fuori della nostra esperienza. Nei fatti, sono riflessioni sulla nostra esperienza reale, non complicate questioni intellettuali.

Impegnatevi perciò davvero ad evolvervi, invece di restare bloccati nelle reazioni abitudinarie. Quante volte vi siete sentiti in colpa per i vostri fallimenti o per gli errori fatti in passato? Volete trascorrere tutto il vostro tempo limitandovi a rigurgitare le cose che vi sono accadute nella vita e indulgere senza fine in congetture e analisi? Alcuni sviluppano delle personalità alquanto complicate. Se continuate ad essere indulgenti nei riguardi dei vostri ricordi, modi di vedere e opinioni, rimarrete sempre bloccati nel mondo e non lo trascenderete mai, in alcun modo.

Questo fardello potete lasciarlo andare, se siete disposti a usare in modo abile gli insegnamenti. Dite a voi stessi: « Non mi farò più in alcun modo catturare da questa cosa; rifiuto di partecipare a questo gioco. Non ho intenzione di cedere a questo stato d'animo. » Iniziate a collocarvi nella prospettiva del conoscere: « So che questo è *dukkha*; c'è *dukkha*. » È davvero importante prendere questa decisione di andare dov'è la sofferenza e di dimorare con essa. È solo esaminando la sofferenza

e confrontandosi con essa in questo modo che si può sperare di ottenere questa formidabile intuizione di visione profonda: « Questa sofferenza è stata compresa. »

Questi sono i tre aspetti della Prima Nobile Verità. Questa è la formula che dobbiamo utilizzare ed applicare quando riflettiamo sulla nostra vita. Ogni volta che provate sofferenza, innanzitutto riconoscetela: « C'è la sofferenza. » Poi: « Deve essere compresa. » Infine: « È stata compresa. » Questa comprensione di *dukkha* è la visione profonda all'interno della Prima Nobile Verità.

## La Seconda Nobile Verità

*Qual è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza? È la brama che conduce a nuove esistenze ed è accompagnata dal diletto e dalla concupiscenza, e trova appagamento ora qua ora là. Bra-ma per il godimento degli oggetti dei sensi, brama per l'esistenza, brama per la non-esistenza. Su cosa questa brama sorge e fiorisce? Ogni volta che c'è qualcosa che sembri amabile e gratificante, è su questo che essa sorge e fiorisce.*

*C'è questa Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa Nobile Verità deve essere penetrata abbandonando l'Origine della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa nobile Verità è stata penetrata abbandonando l'Origine della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

(Saṃyutta Nikāya XLI, 11)

La Seconda Nobile Verità con i suoi tre aspetti è: « C'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio. Il desiderio deve essere lasciato andare. Il desiderio è stato lasciato andare. »

La Seconda Nobile Verità afferma che c'è un'origine della sofferenza e che l'origine della sofferenza è l'attaccamento a tre tipi di desiderio: il desiderio per il piacere sensoriale (*kāma taṇhā*), il desiderio di divenire (*bhava taṇhā*) e il desiderio di liberarsi di qualcosa (*vibhava taṇhā*). Questa è l'affermazione della Seconda Nobile Verità, la tesi, la *pariyatti*. Ciò che si contempla è questo: l'origine della sofferenza è l'attaccamento al desiderio.

## I tre tipi di desiderio

Il desiderio, *taṇhā* in lingua pāli, è una cosa importante da comprendere. Cos'è il desiderio? *Kāma taṇhā* è molto facile da capire. Questo tipo di desiderio consiste nel volere il piacere sensoriale per mezzo del corpo o degli altri sensi ed è sempre alla ricerca di cose per eccitarli o accontentarli: questo è *kāma taṇhā*. Potete contemplare davvero: com'è quando provate desiderio per il piacere? Ad esempio, mentre state mangiando, se siete affamati e il cibo è delizioso, potete essere consapevoli di volerne un altro boccone. Notate quella sensazione, quando state gustando qualcosa di piacevole; notate com'è quando ne volete ancora. Non credete semplicemente a quel che vi ho detto, sperimentatelo. Non pensate di saperlo perché in passato è stato così. Provateci mentre mangiate. Assaporate qualcosa di delizioso ed osservate cosa succede; sorge il desiderio per averne ancora. Questo è *kāma taṇhā*.

Contempliamo anche la sensazione di voler divenire qualcosa. Se c'è ignoranza, e non siamo alla ricerca di un cibo delizioso da mangiare o di buona musica da ascoltare, possiamo essere catturati nel regno dell'ambizione e della conquista di un risultato, il desiderio di divenire. Siamo catturati da quel movimento che ci porta a sforzarci di essere felici, alla ricerca



di essere facoltosi; oppure, potremmo tentare di rendere importante la nostra vita adoperandoci a rendere giusto il mondo. Perciò notate questa sensazione di voler diventare qualcosa di diverso da ciò che siete in questo momento.

Ascoltate *bhava taṇhā* nella vostra vita: « Voglio praticare la meditazione per liberarmi dal mio dolore. Voglio conseguire l'Illuminazione. Voglio diventare monaco o monaca. Voglio diventare un laico illuminato. Voglio avere una moglie, dei figli e una professione. Voglio godere il piacere sensoriale senza dover rinunciare a nulla, e pure diventare un *arahant* illuminato. »

Quando ci disilludiamo a riguardo di voler divenire, so-praggiunge il desiderio di liberarsi di qualcosa. Allora contempliamo *vibhava taṇhā*, il desiderio di sbarazzarsi: « Voglio sbarazzarmi della mia sofferenza, voglio sbarazzarmi della mia rabbia. Ho questa rabbia e me ne voglio liberare. Voglio sbarazzarmi della gelosia, della paura e dell'ansia. » Notate tutto questo come una riflessione su *vibhava taṇhā*, con cui stiamo contemplando ciò che dentro di noi vuole sbarazzarsi delle cose; ma non stiamo cercando di liberarci di *vibhava taṇhā*. Non stiamo prendendo posizione contro il desiderio di sbarazzarsi delle cose, né stiamo incoraggiando quel desiderio. Stiamo riflettendo: « È così; mi sento in questo modo quando voglio liberarmi di qualcosa, quando voglio sconfiggere la mia rabbia, quando penso di voler uccidere il Demonio e di liberarmi dalla mia avidità per poi divenire... » Possiamo osservare da questo treno di pensieri e dai suoi vagoni che divenire e sbarazzarsi sono molto legati.

Tenete però a mente che queste tre categorie – *kāma taṇhā*, *bhava taṇhā* e *vibhava taṇhā* – sono solo degli utili modi di contemplazione del desiderio. Non sono forme separate di desiderio, bensì suoi differenti aspetti.

Nella Seconda Nobile Verità la seconda intuizione di visione profonda è: « Il desiderio deve essere lasciato andare. » È così che nella nostra pratica sopraggiunge il lasciar andare. Avete l'intuizione che il desiderio deve essere lasciato andare, ma quell'intuizione non è un desiderio di lasciar andare qualcosa. Se non si è molto saggi o riflessivi, la mente tende a seguire gli schemi abituali: « Voglio sbarazzarmene, voglio lasciar andare tutti i miei desideri. » Questo, però, è solo un altro desiderio. Potete ovviamente contemplare questo; potete osservare il desiderio di eliminare, di divenire, o il desiderio per i piaceri sensoriali. Comprendendo questi tre tipi di desiderio potete lasciarli andare.

La Seconda Nobile Verità non vi chiede di pensare: « Ho molti desideri sensoriali. » E neanche: « Sono davvero ambizioso. Sono tutto un *bhava taṇhā!* » « Sono davvero nichilista, voglio solo farla finita con tutto. Sono proprio un fanatico di *vibhava taṇhā*. Ecco cosa sono. » Tutto questo non è la Seconda Nobile Verità. Non significa in alcun modo identificarsi con i desideri; si tratta di riconoscerlo, il desiderio.

Ho trascorso molto tempo ad osservare quanto il desiderio di diventare qualcosa fosse presente nella mia pratica. Ad esempio, se tra le buone intenzioni della mia pratica di meditazione vi fosse la volontà di piacere come monaco, oppure quanto delle mie relazioni con altri monaci, monache o laici avesse a che fare con il desiderio di essere ben considerato ed approvato. Questo è *bhava taṇhā*: il desiderio di essere lodati e di avere successo.

Quando si è monaci, si ha questo *bhava taṇhā*: volere che la gente capisca tutto e che apprezzi il Dhamma. Anche questi desideri sottili e nobili sono *bhava taṇhā*.

Nella vita spirituale c'è anche *vibhava taṇhā*, un desiderio di non divenire che può essere molto presuntuoso: « Voglio

sbarazzarmi, annullare, sterminare queste contaminazioni. »  
Ho davvero ascoltato me stesso mentre pensavo: « Voglio liberarmi del desiderio. Voglio liberarmi della rabbia. Non voglio essere spaventato né geloso. Voglio essere coraggioso. Voglio che nel mio cuore ci sia gioia e contentezza. »

La pratica del Dhamma non consiste nell'odiare se stessi perché si hanno pensieri di questo genere: essi sono invece dei fenomeni condizionati presenti nella mente. Sono impermanenti. Il desiderio non è ciò che siamo, ma è il modo in cui abbiamo la tendenza a reagire a causa dell'ignoranza quando non abbiamo compreso queste Quattro Nobili Verità nei loro tre aspetti. Abbiamo la tendenza a reagire così a tutto. Sono le normali reazioni dovute all'ignoranza.

Non c'è comunque bisogno di continuare a soffrire. Non siamo unicamente delle vittime senza speranza del desiderio. Possiamo consentire al desiderio di essere nel modo in cui è, e così iniziare a lasciarlo andare. Il desiderio ha potere su di noi e ci illude solo finché ci aggrappiamo ad esso, crediamo in esso e ad esso reagiamo.

## **Aggrapparsi è sofferenza**

Di solito equipariamo sofferenza e sensazioni, ma le sensazioni non sono la sofferenza. È l'aggrapparsi al desiderio che è sofferenza. Il desiderio non causa sofferenza; la causa della sofferenza è aggrapparsi al desiderio. Quest'affermazione utilizzatela per la vostra riflessione e contemplazione, sulla base della vostra esperienza individuale.

Dovete realmente investigare il desiderio e conoscerlo per quello che è. Dovete conoscere quello che è naturale e necessario alla sopravvivenza e quello che non è necessario alla sopravvivenza. Possiamo essere molto idealistici quando pensa-

mo che perfino il bisogno di cibo sia un tipo di desiderio che non dovremmo avere. Si può essere davvero ridicoli al riguardo. Il Buddha, però, non era né un idealista né un moralista. Non voleva condannare nulla. Stava cercando di risvegliarci alla Verità, in modo che fossimo in grado di vedere le cose con chiarezza.

Quando vi è chiarezza e si vede in modo retto, allora non c'è sofferenza. Potete sentire la fame. Potete continuare a sentire il bisogno del cibo senza che divenga desiderio. Il cibo è un bisogno naturale del corpo. Il corpo non è un "io"; necessita di cibo altrimenti diventa molto debole e muore. È la natura del corpo, non c'è niente di sbagliato in tutto questo. Se facciamo i moralisti, pensiamo solo ai nobili sentimenti, o ci identifichiamo con il nostro corpo, se pensiamo che avere fame è il nostro problema e che non dovremmo nemmeno mangiare, questa non è saggezza, è follia.

Quando vedete davvero l'origine della sofferenza, comprendete che il problema sta nell'aggrapparsi al desiderio stesso. Aggrapparsi significa essere illusi dal desiderio, pensare che esso sia veramente "io" e "mio": « Io sono questi desideri e, per il fatto stesso di averli, c'è qualcosa di sbagliato in me. » Oppure: « Non mi piace come sono fatto. Devo diventare diverso. » Oppure ancora: « Devo sbarazzarmi di qualcosa prima di poter diventare come voglio essere. » Tutto questo è desiderio.

Ascoltate perciò il desiderio con nuda attenzione, senza dire che è bene o male, riconoscendolo semplicemente per quello che è.

## **Lasciar andare**

Se contempliamo i desideri e vi prestiamo ascolto, nei fatti non siamo più attaccati ad essi; stiamo solo consentendo ai deside-

ri di essere così come sono. Giungiamo allora a comprendere che l'origine della sofferenza, il desiderio, può essere messo da parte e lasciato andare.

Cosa vuol dire lasciare andare? Significa che lasciate le cose così come sono; non significa che le annullate o che le gettate via. Assomiglia più a posarle e lasciarle andare. Mediante la pratica del lasciar andare comprendiamo che c'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio, e comprendiamo che dobbiamo lasciar andare questi tre tipi di desiderio. Poi comprendiamo che abbiamo lasciato andare questi desideri; non vi è più attaccamento ad essi.

Quando notate che vi siete aggrappati, ricordate che “lasciar andare” non significa né “eliminare” né “gettare via”. Sto trattenendo quest'orologio e voi dite: « Lascialo andare! » Ciò non significa: « Gettalo via! » Potrei pensare che devo gettarlo perché sono attaccato ad esso, ma ciò equivarrebbe al desiderio di sbarazzarmene. Abbiamo la tendenza di pensare che sbarazzarsi dell'oggetto sia una maniera di sbarazzarci dell'attaccamento. Però, se sono in grado di contemplare l'attaccamento, quest'aggrapparsi all'orologio, mi rendo conto che non serve eliminarlo, è un buon orologio; segna bene il tempo e non è pesante da portare in giro. Il problema non è l'orologio. Il problema è l'attaccamento all'orologio. Che fare, allora? Lasciarlo andare, metterlo da parte, poggiarlo gentilmente senza alcuna avversione. Poi posso prenderlo di nuovo, vedere che ora è, e quando non serve metterlo da parte.

Potete applicare al desiderio per i piaceri sensoriali questa intuizione di visione profonda nel “lasciar andare”. Forse volete divertirvi molto. Come mettere da parte questo desiderio senza alcuna avversione? Semplicemente riconoscendo il desiderio, senza giudicarlo. Potete contemplare la volontà di eliminarlo

perché vi sentite in colpa per avere un desiderio tanto sciocco, ma limitatevi semplicemente a metterlo da parte. Allora, quando lo vedete così com'è, riconoscendo che è solo un desiderio, non vi attaccate più ad esso.

Si tratta di lavorare sempre con il momento presente della vita quotidiana. Quando vi sentite depressi, quando vi trovate in uno stato mentale negativo, già il momento in cui vi rifiutate di indulgere in quella sensazione è un'esperienza illuminante. Quando lo capite, non v'è bisogno di sprofondare nel mare della depressione e della disperazione, e di sguazzarvi dentro. Potete davvero fermarvi, imparando a non dare al pensiero una seconda opportunità di soffermarsi sulle cose.

Dovete scoprirlo per mezzo della pratica, e così conoscerete da voi stessi come lasciar andare l'origine della sofferenza. Potete lasciar andare il desiderio volendo lasciar andare? Che cos'è veramente il lasciar andare in un dato momento? Dovete contemplare l'esperienza del lasciar andare ed esaminare davvero, investigare, fino a quando arriva l'intuizione. Continuate, fino a quando arriva questa intuizione: « Ah, lasciar andare, ora capisco. Il desiderio è stato lasciato andare. » Ciò non significa che state lasciando andare il desiderio per sempre, però, proprio in quel momento avete realmente lasciato andare e lo avete fatto in piena, cosciente consapevolezza. È un'intuizione di visione profonda. È quella che definiamo conoscenza intuitiva. In lingua pāli si chiama *ñāṇadassana*, o comprensione profonda.

La mia prima intuizione sul lasciar andare l'ho avuta durante il mio primo anno di pratica meditativa. Mi prefigurai intellettualmente che si deve lasciar andare tutto, e poi pensai: « Com'è che si lascia andare? » Mi sembrava impossibile lasciar andare una qualsiasi cosa. Continuai a rifletterci: « Com'è

che si lascia andare? » Mi risposi: « Si lascia andare lasciando andare. » « Bene, lascia andare, allora! » Dopo mi chiesi: « Ho lasciato andare? ». E poi di nuovo: « Com'è che si lascia andare? » « Lascia andare e basta! » Andai avanti in questo modo, sempre più frustrato. Alla fine quel che stava succedendo fu ovvio. Se si tenta di analizzare il lasciar andare nei dettagli, si resta catturati, si rende tutto molto complicato. Non si tratta di una cosa che ci si può immaginare a parole, ma di una cosa che si fa effettivamente. Così per un momento lasciai andare, proprio così, semplicemente.

Per quanto concerne i problemi personali e le ossessioni, per lasciarli andare si fa così, semplicemente. Non si tratta di analizzarli e di continuare senza fine a farsi ulteriori problemi al riguardo, ma di praticare quello stato che permette alle cose di stare per conto loro, lasciandole andare. Inizialmente le lascerete andare per poi riprenderle di nuovo, perché l'attaccamento è ancora molto forte. Però, avrete almeno un'idea su com'è che si fa.

Quando ebbi quell'intuizione sul lasciar andare, lasciai andare per un attimo, ma poi cominciai ad aggrapparmi pensando: « Non riesco a farlo, ho così tante cattive abitudini! » Non date credito a questa voce assillante e denigratoria che si trova dentro di voi. È del tutto inattendibile. Si tratta solo di praticare il lasciar andare. Più cominciate a capire come si fa, più sarete in grado di mantenere lo stato mentale di non attaccamento.

## **Realizzazione**

È importante sapere quando avete lasciato il desiderio: avverrà quando non lo giudicherete più né cercherete di sbarazzarvene, quando riconoscerete che è solo così com'è. Quando siete calmi e sereni, noterete che non c'è attaccamento a nulla. Non siete catturati dal tentare di ottenere qualcosa o di liberarvi di

qualcos'altro. Benessere è unicamente conoscere le cose come sono, senza sentire la necessità di esprimere giudizi su di esse.

Diciamo in continuazione: « Questo non dovrebbe essere così! » « Non dovrei comportarmi in questo modo! » « Non dovrei essere così e nemmeno comportarti in quella maniera! » ... E così via. Sono certo che potrei dirvi come dovrete essere e che voi potreste dirmi come io dovrei essere. Dovremmo essere gentili, amabili, generosi, di buon cuore, laboriosi, diligenti, coraggiosi, valenti e compassionevoli. Non ho bisogno di conoscervi affatto per dirvi queste cose! Per conoscervi davvero dovrei aprirmi a voi, invece di partire da un ideale su come una donna o un uomo dovrebbero essere, su come dovrebbe essere un buddhista o un cristiano. Non è che non sappiamo come dovremmo essere.

La nostra sofferenza proviene dall'attaccamento che abbiamo per gli ideali e dalle complicazioni da noi create riguardo a come le cose sono. Non siamo mai come dovremmo essere secondo i nostri più alti ideali. La vita, gli altri, il Paese in cui viviamo, il mondo: le cose paiono non essere come dovrebbero essere. Diventiamo ipercritici nei confronti di tutto e di noi stessi: « Lo so, dovrei essere più paziente, ma è che non riesco a essere paziente! » ... Prestate ascolto a tutti quei “dovrei” e “non dovrei”, e ai desideri: volere quel che è piacevole, voler divenire, oppure volere disfarsi delle cose brutte o dolorose. È come ascoltare qualcuno che, in modo del tutto irragionevole, vi dice: « Voglio questo, quello non mi piace. Le cose dovrebbero stare in questo modo, non in quest'altro. » Prendetevi del tempo per ascoltare la mente che si lamenta; portate tutto questo al livello della consapevolezza.

Ero solito praticare molto in questo modo quando mi sentivo scontento o avevo un'attitudine critica. Chiudevo gli occhi



e cominciamo a pensare: « Questo non mi piace e quello non lo voglio » « Quella persona non dovrebbe comportarsi in questo modo » « Il mondo non dovrebbe essere così. » Continuavo ad ascoltare questo demone che andava avanti a criticare, che criticava me, gli altri e il mondo. Poi pensavo: « Voglio felicità e agio » « Voglio sentirmi protetto » « Voglio essere amato! » Pensavo volontariamente tutte queste cose e le ascoltavo semplicemente per conoscerle come condizioni che sorgono nella mente. Fate affiorare tutto questo nella vostra mente, fate sorgere tutte le speranze, tutti i desideri e tutte le critiche. Portate ogni cosa al livello della consapevolezza. Allora conoscerete il desiderio e sarete in grado di metterlo da parte.

Più contempliamo e investighiamo l'attaccamento, più sorge l'intuizione di visione profonda: « Il desiderio deve essere lasciato andare. » Poi, mediante la pratica effettiva e la comprensione di quel che in realtà è il lasciar andare, otteniamo la terza intuizione di visione profonda nella Seconda Nobile Verità: « Il desiderio è stato lasciato andare. » Conosciamo davvero il lasciar andare. Non è una conoscenza teorica, bensì una diretta intuizione di visione profonda. Sapete che il lasciar andare è stato realizzato. La pratica sta tutta qui.



## La Terza Nobile Verità

*Qual è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza? È il dissolversi e la cessazione senza residuo di quella stessa brama; la rinuncia e l'abbandono di essa, la libertà da essa, il non attaccamento. Com'è che questa brama è abbandonata e condotta alla cessazione? Ogni volta che c'è qualcosa che sembri amabile e gratificante, è in base a questo qualcosa che essa è abbandonata e condotta alla cessazione.*

*C'è questa Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa Nobile Verità deve essere penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa nobile Verità è stata penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

(Saṃyutta Nikāya XLI, 11)

La Terza Nobile Verità con i suoi tre aspetti è: « C'è la cessazione della sofferenza, di *dukkha*. La cessazione di *dukkha* deve essere realizzata. La cessazione di *dukkha* è stata realizzata. »

Il fine dell'insegnamento buddhista è sviluppare la mente contemplativa per lasciar andare le illusioni. La Quattro Nobili Verità sono un insegnamento sul lasciar andare basato sull'investigazione o sull'osservazione interiore: « Perché è così? » « Perché è in questo modo? » È bene riflettere su cose di questo genere: come mai i monaci si rasano i capelli, oppure perché le immagini e statue del Buddha sono fatte in quel modo. Contempliamo... la mente non sta generando opinioni, se tutto questo sia bene, male, utile o inutile. In realtà, la mente si sta aprendo, sta considerando.

« Questo che cosa significa? Che cosa rappresentano i monaci? Perché hanno le ciotole per l'elemosina? Perché non possono avere denaro? Perché non coltivano il cibo di cui si nutrono? » Noi monaci contempliamo il modo in cui questo modo di vivere ha sostenuto una tradizione, consentendole di essere tramandata dal suo fondatore, Gotama il Buddha, fino a oggi.

Contempliamo quando vediamo la sofferenza, quando vediamo la natura del desiderio, quando riconosciamo che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Queste intuizioni possono sopraggiungere solo mediante la riflessione, non per fede. Non è possibile credere ad un'intuizione, comprenderla, per mezzo di un atto intenzionale; le intuizioni di visione profonda arrivano contemplando e ponderando queste verità. Sopraggiungono solo quando la mente è aperta e ricettiva nei riguardi dell'insegnamento: non è certo consigliata né prevista una fede cieca. La mente dovrebbe invece essere disponibile alla ricettività, alla ponderazione e alla riflessione.

Questo stato mentale è davvero importante, è la via d'uscita dalla sofferenza. Non si tratta di avere una mente fissa sui propri punti di vista e pregiudizi, che pensa di sapere tutto o

che prende per buono quel che gli altri dicono. È ad una mente aperta a queste Quattro Nobili Verità e in grado di riflettere su qualcosa che è possibile vedere all'interno di se stessa.

Raramente le persone comprendono la non-sofferenza, perché essa richiede uno speciale tipo di propensione a ponderare, ad investigare, ad andare oltre quanto vi è di grossolano e di ovvio. È necessaria la propensione ad osservare davvero le nostre stesse reazioni, ad essere in grado di vedere gli attaccamenti e di contemplare: « Che sensazione dà l'attaccamento? »

Ad esempio, vi sentite felici o liberi quando siete attaccati al desiderio? È esaltante o deprimente? Sono le cose che dovete investigare. Se scoprite che essere attaccati ai vostri desideri è liberatorio, allora fatelo. Attaccatevi a tutti i vostri desideri e vedete qual è il risultato. Nella mia pratica, ho visto che l'attaccamento ai miei desideri è sofferenza.

Su questo non c'è dubbio. Sono in grado di vedere quanta sofferenza nella mia vita sia stata causata dall'attaccamento alle cose materiali, alle idee, ai comportamenti o alle paure. Posso vedere tutti i tipi d'infelicità non necessari che ho causato a me stesso mediante l'attaccamento perché non ero a conoscenza di nulla di meglio. Sono stato educato negli Stati Uniti, la terra della libertà. Essa promette il diritto di essere felici, ma quel che in realtà offre è il diritto di essere attaccati ad ogni cosa. Negli Stati Uniti v'incoraggiano a cercare di essere felici come se ciò fosse possibile ottenendo delle cose. Se ovviamente state lavorando con le Quattro Nobili Verità, l'attaccamento deve essere compreso e contemplato; poi sorge l'intuizione di visione profonda nel non-attaccamento. Non si tratta di una cognizione intellettuale o di un comando che proviene dal cervello, che vi dice che non dovrete essere attaccati; è solo un'intuizione naturale nel non-attaccamento o non-sofferenza.

## La Verità dell'Impermanenza

Qui ad Amaravati cantiamo il *Dhammacakkapavattana Sutta* nella sua forma tradizionale. Quando il Buddha offrì questo insegnamento sulle Quattro Nobili Verità solo uno tra i suoi cinque discepoli che stavano ascoltando lo comprese veramente; solo uno ottenne la visione profonda. Agli altri quattro l'insegnamento piacque e pensarono: « Davvero un bell'insegnamento. » Solo uno di loro però, Kondañña, ottenne la perfetta comprensione di quel che il Buddha stava dicendo.

Anche i Deva stavano ascoltando l'insegnamento. I Deva sono degli esseri celesti ed eterei, molto superiori a noi. Non hanno corpi grossolani come i nostri; hanno corpi eterei, sono belli, amabili e intelligenti. Però, benché quell'insegnamento li deliziasse, nessuno di loro ne fu illuminato. Ci viene detto che furono molto felici dell'Illuminazione del Buddha e che, quando ascoltarono il Suo insegnamento, il loro clamore si diffuse risalendo per tutti i cieli.

All'inizio il primo livello di Deva lo ascoltò e il loro clamore salì fino al livello successivo; presto tutti i Deva esultarono fino al cielo più alto, il reame di Brahma. Grande e altisonante era la gioia poiché la Ruota del Dhamma era stata messa in moto, e i Deva e Brahma esultavano. Tuttavia solo Kondañña, solo uno dei cinque discepoli, fu illuminato quando ascoltò questo insegnamento. Alla fine del *sutta* il Buddha lo chiama Añña Kondañña. "Añña" significa conoscenza profonda, perciò Añña Kondañña vuol dire "Kondañña-Che-Conosce".

Che cosa conosceva Kondañña? Quale fu la visione profonda lodata dal Buddha alla fine del suo insegnamento? Fu: « Tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione. » Quest'affermazione potrebbe anche non sembrare una conoscenza tanto

importante, ma in realtà essa implica uno schema universale: qualsiasi cosa sorga è soggetta alla cessazione; è impermanente e non-sé... Perciò non attaccatevi, non fatevi illusioni a riguardo di ciò che sorge e cessa. Non cercate il vostro rifugio, non dimorate né fate affidamento in tutte quelle cose che sorgono, perché esse stesse cesseranno.

Se volete soffrire e sprecare la vita, andate pure alla ricerca delle cose che sorgono. Vi condurranno tutte alla fine, alla cessazione, e vi troverete nei guai senza neanche accorgervene. Ve ne andrete in giro ripetendo le solite vecchie squallide abitudini e, quando arriverà la morte, non avrete imparato nulla dalla vita.

Invece di limitarvi a pensarci su, contemplate davvero: « Tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione. » Applicatelo alla vita in generale, alla vostra stessa esperienza. Allora capirete. Limitatevi a notare: inizio... fine. Contemplate le cose così come sono. Questo regno della sensorialità è solo sorgere e cessare, inizio e fine; proprio in questa vita ci può essere Retta Visione, *sammā ditṭhi*. Non so quanto a lungo visse Kondañña dopo aver ascoltato questo insegnamento del Buddha, ma in quel momento egli divenne un Illuminato. Proprio allora ebbe perfetta comprensione.

Vorrei sottolineare l'importanza di sviluppare questo modo di riflettere. Invece di limitarvi a coltivare un metodo per tranquillizzare la mente, che senza dubbio rappresenta una parte della pratica, cercate di capire che la meditazione vera e propria significa impegnarsi nella saggia investigazione. Comporta uno sforzo coraggioso di guardare a fondo nelle cose. Non per analizzare se stessi al fine di elaborare giudizi a proposito delle ragioni per le quali, a livello personale, si soffre. Bensì per arrivare alla determinazione di seguire davvero il Sentiero

fino a quando non si ottiene la conoscenza profonda. Questa perfetta comprensione è fondata sullo schema del sorgere e del cessare. Quando capite questa legge, si capisce come tutto rientri in questo schema.

« Tutto quello che sorge è soggetto alla cessazione » non è un insegnamento metafisico. Non riguarda la realtà ultima, la realtà non soggetta alla morte; se però comprendete a fondo e sapete che tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione, allora realizzerete la realtà ultima, “Ciò che non muore”, le verità immortali. Si tratta di un mezzo abile per giungere alla massima realizzazione spirituale. Notate la differenza: l'affermazione non è di genere metafisico ma conduce alla realizzazione metafisica.

## **Morte e cessazione**

Mediante la riflessione sulle Nobili Verità, il problema dell'esistenza umana è condotto al livello della consapevolezza. Osserviamo questo senso di alienazione e di cieco attaccamento alla coscienza sensoriale, l'attaccamento a ciò che è separato e che sta al di fuori della coscienza. A causa dell'ignoranza ci attacchiamo ai desideri per i piaceri sensoriali. Quando ci identifichiamo con ciò che è mortale – o che comunque è legato alla morte – e con ciò che è insoddisfacente, proprio quell'attaccamento è sofferenza.

Tutti i piaceri sensoriali muoiono. Tutto quel che vediamo, ascoltiamo, tocchiamo, assaporiamo, pensiamo o sentiamo è soggetto alla morte, è legato ad essa. Così, quando ci attacchiamo ai sensi, che sono anch'essi soggetti alla morte, è a quest'ultima che ci attacchiamo. Se non lo abbiamo contemplato o capito, ci aggrappiamo ciecamente alla morte con la speranza di poterla evitare per un po'. Pretendiamo di essere proprio felici



con le cose alle quali ci aggrappiamo, solo per sentirci alla fine disillusi, disperati e delusi. Possiamo avere successo e diventare quel che vogliamo, ma anche questa è una cosa che muore. Ci stiamo attaccando ad un altro fenomeno condizionato destinato a morire. Inoltre, con il desiderio di morire, potremmo attaccarci al suicidio e all'annichilimento; la morte stessa, però, è un altro fenomeno condizionato soggetto alla morte. Con questi tre tipi di desiderio, a qualsiasi cosa ci aggrappiamo, ci attacchiamo alla morte, il che significa che sperimenteremo delusione e disperazione.

La disperazione è la morte della mente; la depressione è una sorta di esperienza della morte sperimentata dalla mente. Come il corpo muore di una morte fisica, anche la mente muore. Gli stati e le condizioni mentali muoiono; li chiamiamo disperazione, noia, depressione e angoscia. Tutte le volte che ci attacchiamo, se stiamo sperimentando noia, disperazione, angoscia o dispiacere, abbiamo la tendenza a cercare un'altra condizione mentale soggetta alla morte. Ad esempio, ci si sente disperati e si pensa: « Voglio una fetta di torta al cioccolato. » Il gioco è fatto! Per un momento siamo riassorbiti dal sapore dolce e delizioso di quella fetta di torta. In quel momento c'è il divenire: si diventa davvero il sapore dolce e delizioso del cioccolato! Però, non potete aggrapparvi a questa cosa molto a lungo. Deglutite e non resta nulla! Dovete andare avanti, fare qualcos'altro. Questo è "divenire".

Siamo accecati, catturati da questo processo del divenire sul piano sensoriale. Però, mediante la conoscenza, senza giudicare la bellezza o la bruttezza del piano sensoriale, arriviamo a vedere il desiderio per quello che è. C'è conoscenza. Poi, invece di attaccarci a questi desideri, li mettiamo da parte e sperimentiamo *nirodha*, la cessazione della sofferenza. Questa è la

Terza Nobile Verità che dobbiamo realizzare per conto nostro. Contempliamo la cessazione. Diciamo: « C'è la cessazione » e sappiamo che qualcosa è cessato.

## **Consentite alle cose di sorgere**

Prima di poter lasciare andare le cose, dovete accoglierle nella piena consapevolezza. Durante la meditazione, il nostro scopo è di consentire abilmente al subconscio di sorgere al livello della consapevolezza. Si consente a tutta la disperazione, la paura, l'angoscia, la repressione, la rabbia e la gelosia di emergere nella coscienza. Nelle persone vi è la tendenza ad aggrapparsi ad ideali molto elevati. Possiamo sentirci veramente delusi al riguardo di noi stessi, perché a volte non ci sentiamo così buoni come vorremmo essere, o perché non dovremmo sentirci arrabbiati: sempre questi dovrei e non dovrei.

In questo modo creiamo il desiderio di sbarazzarci delle cose cattive, e si tratta di un desiderio con una connotazione virtuosa. Sembra giusto sbarazzarsi dei cattivi pensieri, della rabbia e della gelosia, perché una brava persona “non dovrebbe essere in quel modo”. Così, generiamo un senso di colpa.

Riflettendo su queste cose, portiamo al livello della consapevolezza il desiderio di divenire questo ideale e il desiderio di eliminare quelle cose cattive. Facendolo, possiamo lasciar andare; invece di divenire quella persona perfetta, lasciamo andare quel desiderio di esserlo. Quel che resta è la mente pura. Non vi è più necessità di divenire perfetti, perché è nella mente pura che le persone perfette nascono e svaniscono.

La cessazione è facile da capire a livello intellettuale, ma realizzarla può essere molto difficile, perché essa implica dimorare con quel che pensiamo di non essere in grado di sopportare. Ad esempio, quando iniziai a meditare, pensavo che la

meditazione mi avrebbe reso più gentile e più felice, e mi aspettavo di sperimentare stati mentali di beatitudine. Durante i primi due mesi, invece, sentii una rabbia e un odio che non avevo mai provato in tutta la vita. « È una cosa terribile. La meditazione mi ha peggiorato », pensavo. Allora, però, contemplai la ragione per cui fossero affiorati così tanto odio e avversione, e compresi che gran parte della mia vita era trascorsa tentando di fuggire da tutte quelle cose. Ero solito essere un lettore compulsivo. Ovunque andassi portavo con me dei libri. Tutte le volte che in me iniziavano a serpeggiare paura o avversione, tiravo fuori il mio libro e leggevo, oppure fumavo o mangiavo qualcosa. Di me avevo l'immagine di una persona gentile, che non odiava la gente, e perciò ogni accenno di avversione o di odio era represso.

Per questa ragione, durante i primi mesi da monaco ero disperato, non sapevo cosa fare. Cercavo di trovare qualcosa per distrarmi, perché con la meditazione avevo cominciato a ricordare tutto quello che avevo deliberatamente cercato di dimenticare. Ricordi della fanciullezza e dell'adolescenza continuavano ad affiorare nella mente; divenni talmente conscio della rabbia e dell'odio che questi parvero sommergermi. Però, qualcosa in me iniziò a riconoscere che dovevo sopportare, e così tenni duro. Tutto l'odio e tutta la rabbia che erano stati repressi per trent'anni sorsero con la massima intensità, si bruciarono da sé e cessarono grazie alla meditazione. Era un processo di purificazione.

Per consentire a questo processo di cessazione di funzionare, dobbiamo essere disposti a soffrire. Per questo motivo sottolineo l'importanza della pazienza. Dobbiamo aprire la nostra mente alla sofferenza, perché è abbracciando la sofferenza che essa cessa.

Quando stiamo soffrendo fisicamente o mentalmente, rivolgiamo la nostra attenzione alla sofferenza reale e presente. Ci apriamo completamente ad essa, le diamo il benvenuto, ci concentriamo su essa, consentendole di essere quel che è. Questo significa che dobbiamo essere pazienti e sopportare la spiacevolezza di una particolare condizione. Dobbiamo sopportare la noia, la disperazione, il dubbio e la paura, al fine di comprendere che queste cose cesseranno, invece di fuggire.

Finché non consentiamo alle cose di cessare, creiamo solo nuovo *kamma* che rinforza le nostre abitudini. Quando sorge qualcosa, noi lo afferriamo, cominciamo a produrre proliferazioni mentali e questo complica tutto. Queste cose si ripeteranno in continuazione nella nostra vita presente e in quelle future: non possiamo andarcene in giro a seguire i nostri desideri e le nostre paure e pensare di realizzare la pace. Contempliamo la paura e il desiderio, per far sì che non ci illudano più; dobbiamo conoscere cos'è che ci illude, prima di poterlo lasciar andare. Il desiderio e la paura devono essere conosciuti come impermanenti, insoddisfacenti e privi di un sé. Devono essere visti e capiti in modo che la sofferenza bruci da se stessa e scompaia.

È davvero importante operare una differenziazione tra la cessazione e il desiderio che sopraggiunge nella mente di sovrapporre qualcosa, di annientarlo.

La cessazione è la fine naturale di una qualsiasi condizione che sia sorta. Non è un desiderio! Non è qualcosa che abbiamo creato nella nostra mente, ma la fine di quello che è iniziato, la morte di ciò che è nato. Per questa ragione la cessazione non è un sé, non proviene da una sensazione di questo genere: « Devo sbarazzarmi delle cose. » Bensì dal fatto che consentiamo a quello che è sorto di cessare. Per farlo, si deve abban-

donare la brama, lasciarla andare. Abbandonarla non significa rifiutarla o gettarla via, ma lasciarla andare.

Quando essa è giunta alla cessazione, si sperimenta *nirodha*, la cessazione, la vacuità, il non-attaccamento. *Nirodha* è un'altra parola per indicare il *nibbāna*. Quando avete lasciato andare qualcosa e avete consentito ad essa di cessare, quel che resta è la pace. Questa pace potete sperimentarla mediante la vostra stessa meditazione. Quando avete lasciato che il desiderio si esaurisca nella vostra mente, quel che rimane è solo tanta tranquillità. Questa è la vera serenità, Ciò che non muore. Quando lo conoscete davvero per quello che è, realizzate *nirodha sacca*, la Verità della Cessazione, nella quale non vi è alcun "io", ma vi è ancora comunque vigilanza e chiarezza. Il vero significato della beatitudine è quella consapevolezza serena e trascendente.

Se non consentiamo la cessazione, abbiamo la tendenza a pensare o agire in base alle nostre supposizioni riguardo noi stessi senza nemmeno sapere quel che stiamo facendo. Talora è solo quando cominciamo a fare meditazione che iniziamo a capire quanta paura e quanta mancanza di fiducia provengano dalle nostre esperienze dell'infanzia. Ricordo che quando ero bambino avevo un carissimo amico che mi voltò le spalle e mi rifiutò. Fui sconvolto per mesi. Questo fatto lasciò un'impressione indelebile nella mia mente. In seguito, tramite la meditazione, compresi fino a che punto quel piccolo incidente abbia influenzato le mie successive relazioni con gli altri: da allora in poi ebbi una terribile paura di essere rifiutato. A questa cosa non avevo più pensato, fino a che quel particolare ricordo iniziò ad affiorare nella mia consapevolezza durante la meditazione. La mente razionale sa che è ridicolo stare a pensare alle tragedie dell'infanzia. Se però continuano a presentarsi a livello

cosciente quando siete più avanti negli anni, forse queste cose stanno tentando di dirvi qualcosa a proposito delle supposizioni da voi generate da bambini.

Quando iniziate a percepire che delle paure ossessive o dei ricordi affiorano durante la meditazione, invece di sentirvi frustrati o agitarvi, considerateli come un qualcosa che deve essere accolto nella consapevolezza, in modo da poterli lasciar andare. Potete organizzare la vostra vita quotidiana così da non aver mai modo di osservare queste cose; le condizioni per cui esse possano realmente sorgere divengono perciò minime. Potete dedicarvi a molte cose importanti e tenervi impegnati; le ansie e le paure innominate non diventano mai coscienti. Che cosa avviene, però, quando lasciate andare? I desideri o le ossessioni si muovono, si spostano verso la cessazione. Finiscono. È allora che avete la visione profonda che c'è la cessazione del desiderio. Così, il terzo aspetto della Terza Nobile Verità è: la cessazione è stata realizzata.

## **Realizzazione**

È questo che deve essere realizzato. Con enfasi, il Buddha disse: « Questa è la Verità che deve essere realizzata qui ed ora. » Non dobbiamo attendere fino al momento della morte per scoprire che è tutto vero: questo insegnamento è per gli esseri umani in vita, come noi.

Ognuno di noi deve realizzarla personalmente. Potrei parlarvi di questa realizzazione ed incoraggiarvi, ma non posso fare in modo che l'attuiate! Non pensate ad essa come a qualcosa di lontano o al di là delle vostre possibilità. Quando parliamo del Dhamma o della Verità, diciamo che è qui ed ora, qualcosa che possiamo vedere da noi stessi. Possiamo volgerci verso la Verità, possiamo inclinare verso di Essa. Possiamo

prestare attenzione al modo in cui è, qui ed ora, in questo momento e in questo posto. Questa è la consapevolezza, essere vigili e portare l'attenzione al modo in cui è. Per mezzo della consapevolezza investighiamo la sensazione dell'esistenza di un "sé", questa sensazione di "io" e di "mio": il mio corpo, le mie sensazioni, i miei ricordi, i miei pensieri, i miei modi di pensare, le mie opinioni, la mia casa, la mia automobile e così via.

In passato tendevo a denigrarmi e così, per esempio, al pensiero « Io sono Sumedho » ne aggiungevo altri, negativi, su me stesso: « Io non sono buono. » Però possiamo prestare attenzione: da dove sorge tutto questo e dove cessa? Oppure: « Io sono molto meglio di te, sono più realizzato dal punto di vista spirituale. Siccome io ho vissuto più a lungo come monaco devo necessariamente essere meglio di voi? » Tutto questo dove sorge e dove cessa?

Quando c'è arroganza, presunzione o auto-denigrazione, di qualsiasi cosa si tratti, esaminatela: ascoltate interiormente: « Io sono ... » Siate consapevoli e attenti allo spazio prima di pensare ciò; poi pensatelo e notate lo spazio che segue.

Sostenete la vostra attenzione su quella vacuità e alla fine notate per quanto tempo riuscite a tenere l'attenzione su di essa. Provate a vedere se riuscite a sentire un qualche suono nella mente, il suono del silenzio, il suono primordiale. Mentre concentrate la vostra attenzione su di esso, potete riflettere: « C'è un qualche senso del sé? » Notate che quando si è davvero vuoti, quando c'è solo chiarezza, vigilanza e attenzione, non c'è alcun sé. Non vi è alcuna sensazione di "io" e "mio".

Così, entro in quella condizione di vacuità e contemplo il Dhamma. Penso: « Questo è solo così. Questo corpo è solo nel modo in cui è. » Che gli attribuisca un nome o no, ora, è solo in questo modo. Non è *Sumedho*! Nella vacuità non c'è

alcun monaco buddhista. “Monaco buddhista” è unicamente una convenzione, legata ad un tempo e ad un luogo. La gente ci loda e dice: « Meraviglioso! » Possiamo considerarlo come se fosse offerta una lode, senza pensare che si tratti di una cosa personale. Sappiamo che lì non c'è alcun monaco buddhista, c'è solo Vacuità.

È semplicemente così. Se voglio che Amaravati sia un posto di successo ed è un gran successo, allora sono felice. Se però il tutto va in malora, se nessuno è interessato, se non riusciamo a pagare la bolletta della luce e tutto cade a pezzi, che fallimento! In realtà, però, non c'è alcun Amaravati. L'idea che ci sia un monaco buddhista e un posto chiamato Amaravati sono solo convenzioni, non realtà ultime. È solo che in questo momento le cose stanno così, nel modo in cui si suppone che esse siano.

Non si porta sulle spalle il fardello di un tale posto perché si capisce come stiano le cose in verità, e non c'è alcuna persona in esse coinvolta. Allo stesso modo, sia che abbia successo sia che si tratti di un fallimento, non è importante più di tanto.

Nella vacuità le cose sono solo così come sono. Se siamo consapevoli in questo modo, ciò non significa che siamo indifferenti al successo o al fallimento, oppure che non ci importa di fare nulla. Possiamo impegnarci. Sappiamo cosa possiamo fare, quel che si deve fare e siamo in grado di farlo nel giusto modo. Allora tutto diviene Dhamma, tutto è così com'è. Facciamo le cose perché è giusto comportarsi così in quel momento e in quel luogo, non per ambizione personale o per il timore di un fallimento.

Il Sentiero verso la cessazione della sofferenza è il Sentiero della perfezione. “Perfezione” può essere una parola che suscita timore, perché ci sentiamo molto imperfetti. In un'ottica personalistica, ci si può chiedere perfino come si possa osare



di concepire la possibilità di essere perfetti. La perfezione degli esseri umani è una cosa di cui non si può nemmeno parlare. Non sembra affatto possibile pensare alla perfezione in relazione agli esseri umani. Un *arahant*, però, è semplicemente un essere umano che ha perfezionato la propria vita, che ha imparato tutto quel che c'è da imparare riguardo alla legge fondamentale: « Tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione. » Un *arahant* non ha bisogno di sapere tutto su tutto; è necessario solo conoscere e capire appieno questa legge.

Utilizziamo la saggezza del Buddha per contemplare il Dhamma, il modo in cui sono le cose. Prendiamo Rifugio nel Saṅgha, in ciò che è fare il bene e astenersi dal male. Il Saṅgha è una comunità. Non è un gruppo di personalità individuali o di caratteri differenti. La sensazione di essere una persona, un individuo, un uomo o una donna, non è più importante per noi. Questa sensazione del Saṅgha si realizza come Rifugio. C'è quell'unitarietà che, per quanto si manifesti come vari individui, fa sì che la nostra realizzazione sia la stessa. Mediante l'essere vigili, allerta e non più soggetti all'attaccamento, realizziamo la cessazione e dimoriamo in quella vacuità in cui tutto si fonde. Non c'è alcuna persona. La gente può sorgere e cessare nella vacuità, ma non c'è alcuna persona. C'è solo chiarezza, consapevolezza, serenità e purezza.



## La Quarta Nobile Verità

*Qual è la Nobile Verità del Sentiero che Conduce alla Cessazione della Sofferenza? È il Nobile Ottuplice Sentiero, ossia: Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione.*

*C'è questa Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa Nobile Verità deve essere penetrata sviluppando il Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa nobile Verità è stata penetrata sviluppando il Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

(Saṃyutta Nikāya XLI, 11)

La Quarta Nobile Verità, come le prime tre, ha tre aspetti. Il primo è: « C'è il Nobile Ottuplice Sentiero, l'*aṭṭhangika magga*, la via d'uscita dalla sofferenza. » Si può chiamarlo anche solo *ariya magga*, Nobile Sentiero.

Il secondo aspetto è: « Questo Sentiero deve essere sviluppato. » La finale intuizione di visione profonda, corrispondente

alla condizione di *arahant*, è: « Il sentiero è stato pienamente sviluppato. » L'Ottuplice Sentiero è presentato in una sequenza: si comincia con la Retta (o Perfetta) Visione, *sammā-diṭṭhi*, e si giunge alla Retta (o Perfetta) Intenzione o Aspirazione, *sammā-sankappa*; questi primi due elementi del Sentiero sono raggruppati come Saggezza (*paññā*). L'impegno morale (*sīla*) fluisce da *paññā* e comprende la Retta Parola, la Retta Azione e il Retto Sostentamento, anche detti Perfetta Parola, Perfetta Azione e Perfetto Modo di Vivere, *sammā-vācā*, *sammā-kammanta* e *sammā-ājīva*.

Abbiamo poi il Retto Sforzo, la Retta Presenza Mentale e la Retta Concentrazione, *sammā-vāyāma*, *sammā-sati* e *sammā-samādhi*, che fluiscono naturalmente da *sīla*. Questi ultimi tre provvedono all'equilibrio emotivo. Riguardano il cuore, il cuore che si è liberato dalla concezione del sé e dall'egoismo. Con il Retto Sforzo, la Retta Presenza Mentale e la Retta Concentrazione il cuore è puro, libero da macchie e contaminazioni. Quando il cuore è puro, la mente è serena. La Saggezza (*paññā*), o Retta Visione e Retta Aspirazione, proviene da un cuore puro. Questo ci riconduce al punto dal quale siamo partiti. Allora, gli elementi dell'Ottuplice Sentiero, raggruppati in tre sezioni, sono:

1. **Saggezza (*paññā*):** Retta Visione (*sammā-diṭṭhi*), Retta Aspirazione (*sammā-sankappa*).
2. **Moralità (*sīla*):** Retta Parola (*sammā-vācā*), Retta Azione (*sammā-kammanta*), Retto Sostentamento (*sammā-ājīva*).
3. **Concentrazione (*samādhi*):** Retto Sforzo (*sammā-vāyāma*), Retta Presenza Mentale (*sammā-sati*), Retta Concentrazione (*sammā-samādhi*).

Il fatto che siano elencati seguendo quest'ordine non significa che essi si presentino in una progressione lineare, in una sequenza: sorgono insieme. Possiamo parlare dell'Ottuplice Sentiero e dire: « Prima si ha la Retta Visione, poi la Retta Aspirazione, dopo ancora ... » In realtà, presentato in questo modo, questo schema ci insegna semplicemente a riflettere sull'importanza di assumerci la responsabilità di quel che diciamo e facciamo nella vita.

## **Retta Visione**

Il primo elemento dell'Ottuplice Sentiero è la Retta Visione, che sorge grazie alle intuizioni di visione profonda all'interno delle prime tre Nobili Verità. Quando si hanno queste intuizioni, vi è perfetta comprensione del Dhamma. Tale comprensione consiste in questo: « Tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione. » È semplice. Non dovete passare molto tempo a leggere « Tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione » per capire il senso di questa frase, tuttavia la maggior parte di noi ha bisogno di un bel po' di tempo per capire davvero, non mediante la sola comprensione cerebrale, il significato profondo di queste parole.

L'intuizione è una conoscenza che viene da dentro, non dalle idee. Non è: « Io penso di sapere. » Oppure: « Oh sì, mi pare ragionevole, è una cosa sensata. Sono d'accordo. Mi piace questo pensiero. » Questo tipo di comprensione procede ancora dal cervello, mentre la conoscenza intuitiva è profonda. Riguarda qualcosa che si conosce veramente, e il dubbio non costituisce più un problema.

Questa comprensione profonda proviene dalle precedenti nove intuizioni. Perciò, vi è una sequenza che conduce alla Retta Visione delle cose così come sono, per la precisione: tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione ed è non-sé.

Con la Retta Visione si rinuncia all'illusione dell'esistenza di un sé connesso alle condizioni soggette alla morte. Il corpo c'è ancora, ci sono ancora sensazioni e pensieri, ma sono semplicemente quello che sono, non si crede più che si tratti del nostro corpo, delle nostre sensazioni o dei nostri pensieri. L'enfasi è posta su: « Le cose sono così come sono. » Non stiamo cercando di dire che le cose non sono proprio niente o che non sono quello che sono. Sono esattamente quel che sono e nulla di più. Però, quando siamo ignoranti, quando non abbiamo capito queste verità, abbiamo la tendenza a pensare che siano più di quel che sono. Crediamo in tutto e creiamo problemi di tutti i generi intorno alle condizioni che sperimentiamo.

Una gran parte dell'angoscia e della disperazione degli esseri umani proviene da quel di più che in ogni momento nasce dall'ignoranza. Rendersi conto del fatto che l'infelicità, l'angoscia e la disperazione dell'umanità sono fondate sulle illusioni è una cosa triste: la disperazione è vuota e priva di significato. Quando lo si capisce, si comincia a provare una compassione infinita per tutti gli esseri. Come si può odiare o portare rancore, oppure condannare chi è stretto dal nodo dell'ignoranza? Tutti sono spinti a fare quello che fanno dall'errata visione delle cose.

## **In meditazione**

Quando meditiamo sperimentiamo un po' di tranquillità, una certa calma che rallenta la mente e possiamo vedere le cose come guarderemmo un fiore: semplicemente per quello che è. Quando non c'è attaccamento, nulla da ottenere o da eliminare, allora quel che vediamo, ascoltiamo o sperimentiamo per mezzo dei sensi è veramente bello. Non criticiamo, non paragoniamo, non cerchiamo di ottenere o di possedere; proviamo

piacere e gioia per la bellezza che sta intorno a noi, perché non dobbiamo farne proprio nulla. È esattamente così com'è.

La bellezza ci ricorda la purezza, la verità e la bellezza trascendenti. Non dovremmo vederla come un'esca che vuole illuderci: « Questi fiori sono qui solo per esercitare attrazione su di me così da potermi illudere. » È un atteggiamento da vecchio meditante scontroso! Quando guardiamo una persona del sesso opposto con cuore puro, apprezziamo la bellezza senza il desiderio di contatto o di possesso fisico. Possiamo provare diletto per la bellezza degli altri, sia uomini sia donne, quando non c'è interesse egoistico o desiderio. Questa è onestà; le cose sono così come sono. Questo è quel che intendiamo con Liberazione, *vimutti* in lingua pāli. Siamo liberi da queste catene che distorcono e corrompono la bellezza che ci sta intorno, come quella dei nostri corpi.

La nostra mente tende a essere ovviamente tanto corrotta e negativa, depressa e ossessionata da non vedere le cose così come sono. Se non abbiamo Retta Visione, vediamo tutto attraverso dei filtri e dei veli che diventano sempre più spessi.

La Retta Visione deve essere sviluppata mediante la riflessione, utilizzando l'insegnamento del Buddha. Il *Dhammacakkappavattana Sutta* è un insegnamento molto interessante da contemplare: può essere utilizzato come punto di riferimento per la riflessione. Possiamo usare anche altri *sutta* tratti dal *tipiṭaka*, come quelli che ad esempio espongono il *paṭiccasamuppāda* (coproduzione condizionata, genesi interdipendente). È affascinante riflettere su questo insegnamento. Se contemplate cose di questo genere, potete vedere con grande chiarezza la differenza esistente tra il modo in cui le cose sono in quanto Dhamma e il punto a partire dal quale abbiamo la tendenza a creare illusioni rispetto al modo in cui esse sono.

Per questa ragione miriamo ad instaurare una piena e totale consapevolezza sul modo in cui stanno le cose. Se c'è conoscenza della Quattro Nobili Verità, lì allora c'è il Dhamma.

Con la Retta Visione, tutto è visto come Dhamma; siamo seduti qui, ad esempio: questo è Dhamma. Non pensiamo a questo corpo e a questa mente come ad una persona con tutti i suoi punti di vista, opinioni e tutti quei pensieri condizionati e quelle reazioni che abbiamo acquisito per ignoranza. Riflettiamo su questo momento, ora, in questo modo: « È così, è Dhamma. » Portiamo nella mente la comprensione che questa forma fisica è semplicemente Dhamma. Non è un sé, non è una persona.

Inoltre, vediamo la sensibilità di questa forma fisica come Dhamma, invece di considerarla in modo personale: « Sono sensibile » oppure « non sono sensibile. » « Non sei sensibile nei miei riguardi. » « Chi è più sensibile? » ... « Perché proviamo dolore? Perché Dio ha creato il dolore? Perché non ha creato solo il piacere? Perché nel mondo c'è così tanta infelicità e sofferenza? Non è giusto. La gente muore e noi dobbiamo separarci da chi amiamo; l'angoscia è terribile. » In tutto questo non c'è Dhamma, oppure sì? Sono solo punti di vista: « Povero me. Questo non mi piace, non voglio che le cose vadano in questo modo. Voglio sicurezze, felicità, piacere e il meglio di tutto. Non è giusto che i miei genitori non fossero *arahant* quando io venni al mondo. Non è giusto che un *arahant* non venga mai eletto Primo Ministro del Regno Unito! »

Sto cercando di estremizzare fino all'assurdo quest'atteggiamento mentale: « Non è giusto, così non va bene. » Lo faccio per rimarcare fino a che punto ci attendiamo che Dio abbia creato tutto per noi, per renderci felici e farci sentire protetti. Questo è quel che la gente spesso pensa, anche se non lo



dice. Quando però riflettiamo, comprendiamo: « Le cose stanno così. Il dolore è in questo modo e così è fatto il piacere. La consapevolezza è in quest'altro modo. » Abbiamo sensazioni. Respiriamo. E possiamo avere delle aspirazioni.

Quando riflettiamo, contempiamo la nostra condizione umana così com'è. Non prendiamo più le cose a livello personale né rimproveriamo qualcuno perché le cose non vanno come vorremmo, come a noi piacerebbe. Le cose stanno così e noi siamo così come siamo. Potreste chiedervi perché non si possa essere tutti esattamente uguali, con la stessa rabbia, la stessa avidità e la stessa ignoranza, senza tutte queste varietà e differenze. Ovviamente, benché l'esperienza degli esseri umani possa essere semplificata nelle sue caratteristiche basilari, ognuno di noi deve relazionarsi al proprio *kamma*, alle sue ossessioni e tendenze, che sono sempre diverse per qualità e quantità rispetto a quelle degli altri.

Perché non possiamo essere tutti uguali, avere tutti quanti le stesse quantità di cose e avere ognuno le stesse sembianze degli altri? Degli esseri androgini? In un mondo così niente sarebbe ingiusto, le differenze non sarebbero consentite, tutto sarebbe assolutamente perfetto e non ci sarebbe spazio per l'ineguaglianza. Non appena riconosciamo il Dhamma, però, vediamo che nel regno dei fenomeni condizionati non ci sono due cose identiche. Sono tutte diverse, infinitamente variabili e mutevoli, e più tentiamo di conformare i fenomeni condizionati alle nostre idee, più aumentano le nostre frustrazioni. Cerchiamo di far in modo che gli altri e che la società si conformino alle idee che abbiamo su come le cose dovrebbero essere, ma finiamo sempre per sentirci frustrati. Riflettendo, comprendiamo: « Le cose stanno così. » È così che devono essere, possono essere solo in questo modo.

Non si tratta né di fatalismo né di considerazioni negative. Non è un atteggiamento di questo tipo: « Le cose stanno così e non possiamo farci nulla. » È, invece, una risposta molto positiva che accetta il fluire della vita per quello che è. Anche se le cose non vanno come vogliamo, possiamo accettarle e imparare da esse.

## **Intelligenza discriminativa**

Siamo esseri consapevoli e intelligenti, con una memoria ritenitiva. Abbiamo un linguaggio. Durante migliaia di anni abbiamo sviluppato la ragione, la logica e un'intelligenza che riesce a distinguere le cose. Quel che dobbiamo fare è immaginarci come usare queste capacità quali strumenti per la realizzazione del Dhamma, piuttosto che in termini di acquisizioni o di problemi personali. Coloro che sviluppano la loro intelligenza discriminativa spesso finiscono per rivolgersela contro: diventano molto auto-critici e talora giungono perfino ad odiare se stessi. Questo avviene perché le nostre facoltà intellettive discriminanti tendono a focalizzarsi su tutto quello che si ritiene sbagliato. Discriminare significa vedere le differenze tra questo e quello. Quando lo applicate a voi stessi, com'è che va a finire? Un elenco di difetti e di errori che vi fanno sentire privi di speranza.

Quando stiamo sviluppando la Retta Visione, utilizziamo l'intelligenza per riflettere sulle cose e per contemplarle. Utilizziamo anche la nostra consapevolezza e la nostra saggezza. In tal modo usiamo la nostra abilità discriminante avvalendoci della conoscenza (*vijjā*) invece che dell'ignoranza (*avijjā*). Questo insegnamento delle Quattro Nobili Verità serve ad aiutarvi a usare l'intelligenza, la vostra abilità a contemplare, a riflettere e pensare in una maniera saggia e non auto-distruttiva, oppure

improntata all'avidità o all'odio.

## Retta Aspirazione

Il secondo elemento dell'Ottuplice Sentiero è *sammā-sankappa*, che talvolta è tradotto come “Retto Pensiero”, pensare in modo giusto. In realtà quest'espressione in lingua pāli rinvia ad una qualità più dinamica, che può essere resa con “intenzione”, “atteggiamento” o “aspirazione”. Preferisco usare “aspirazione”, una cosa veramente significativa nell'Ottuplice Sentiero, perché noi buddhisti delle aspirazioni le abbiamo.

È importante capire che l'aspirazione non è un desiderio. La parola *taṇhā* in lingua pāli indica un desiderio che proviene dall'ignoranza, mentre *sankappa* rinvia ad un'aspirazione che non è legata all'ignoranza. L'aspirazione potrebbe sembrare una specie di desiderio perché il termine “desiderio” viene usato per indicare sia quello che si vuole sia ciò a cui si aspira. Si potrebbe pensare che l'aspirazione sia una sorta di *taṇhā*: voler diventare un Illuminato (*bhava-taṇhā*). *Sammā-sankappa* proviene però dalla Retta Visione, dal vedere con chiarezza. Non è voler divenire un qualcosa; non è il desiderio di diventare una persona illuminata.

Con la Retta Visione, l'illusione e i correlati modi di pensare non hanno più alcun senso. L'aspirazione è un sentimento, un'intenzione, un atteggiamento, un movimento della nostra interiorità. Il nostro spirito sorge, non sprofonda verso il basso, non si tratta di disperazione! Quando c'è Retta Visione, aspiriamo alla verità, alla bellezza e alla bontà. *Sammā-dīṭṭhi* e *sammā-sankappa*, Retta Visione e Retta Aspirazione, sono dette *paññā* o saggezza, e costituiscono la prima delle tre sezioni dell'Ottuplice Sentiero.

Possiamo contemplare. Perché ci sentiamo scontenti, anche se abbiamo il meglio di tutto? Non siamo completamente felici, nonostante una bella casa, un'automobile, un matrimonio perfetto, figli belli e vivaci, e tutto il resto. E certamente non saremmo contenti se non avessimo tutte queste cose!... Se non le abbiamo, pensiamo: « Se avessi il meglio, sarei felice. » Non è vero, non lo saremmo. Il nostro pianeta non è il luogo dell'appagamento. Non è fatto per questo. Quando lo comprendiamo, non ci attendiamo più appagamento dal pianeta Terra; non abbiamo più questa pretesa.

Finché non comprendiamo che questo pianeta non può soddisfare tutti i nostri desideri, continuiamo a chiedere: « Perché non mi rendi felice, Madre Terra? » Siamo come dei bambini che, allattati dalla madre, cercano di suggerire quanto più possono e voglio che lei li nutra in continuazione e li faccia sentire sempre soddisfatti.

Se fossimo soddisfatti, non avremmo bisogno di chiedere. Tuttavia siamo coscienti del fatto che c'è qualcosa in più del solo terreno sul quale poggiano i nostri piedi; sopra di noi c'è qualcosa che non riusciamo a comprendere. Abbiamo l'abilità di farci delle domande e di riflettere sulla vita, di contemplarne il significato. Se volete conoscere il significato della vita, non potete accontentarvi solo dei beni materiali, dell'agio e della sicurezza.

È per questo motivo che aspiriamo a conoscere la verità. Si potrebbe pensare che si tratta di un desiderio, di un'aspirazione legati alla presunzione. « Chi credo di essere? Povero me, che cerco di conoscere la verità su tutto. » Però, quest'aspirazione c'è. Perché l'abbiamo, se si tratta di una cosa impossibile? Prendiamo in considerazione il concetto di una Realtà Ultima. Una verità assoluta o ultima è un concetto molto sottile; l'idea

di Dio, di Ciò che non muore o dell'Immortalità: si tratta di idee molto sottili.

Abbiamo l'aspirazione di conoscere la Realtà Ultima. La parte animalesca di noi non ha quest'aspirazione; non sa nulla di questo tipo di aspirazioni. In ognuno di noi, però, c'è un'intelligenza intuitiva che vuole sapere; è sempre con noi, ma abbiamo la tendenza a non notarla; non la comprendiamo. Tendiamo a eliminarla oppure a non darle credito, come fanno soprattutto i moderni materialisti. Pensano che sia solo una fantasia, una cosa irreali.

Per quanto mi concerne, fui davvero felice quanto capii che questo pianeta non è la mia vera casa. Lo avevo sempre sospettato. Mi ricordo che anche quando ero bambino pensavo: « Non appartengo proprio a questo posto. » Non ho mai avuto la sensazione che il pianeta Terra fosse il luogo al quale appartenevo; anche prima di diventare monaco, non ho mai sentito di essere fatto per la società. Alcuni potrebbero pensare che si tratti solo di un problema psicologico, ma forse potrebbe anche essere una specie d'intuizione, come quelle che spesso hanno i bambini. Quando si è innocenti, la mente è molto intuitiva. La mente di un bambino è più intuitiva nei riguardi delle forze misteriose di quanto non lo sia quella di un adulto. Quando cresciamo, diventiamo condizionati a pensare in modo molto fisso, ad avere idee schematiche su cosa sia reale e cosa non lo sia. Quando il nostro ego è sviluppato, è la società a stabilire cosa sia reale e cosa non lo sia, cosa sia giusto e cosa sia sbagliato, e cominciamo ad interpretare il mondo attraverso queste percezioni fisse. Quel che troviamo affascinante nei bambini è che queste cose non le hanno ancora; loro vedono ancora il mondo con una mente intuitiva, non ancora condizionata.

La meditazione è un modo di decondizionare la mente che aiuta a lasciar andare tutte le intransigenze e le idee fisse che abbiamo. Di solito, tutto quello che è reale viene scartato, mentre a ciò che non è reale si offre tutta la nostra attenzione. Proprio questa è ignoranza (*avijjā*).

La contemplazione di questa nostra umana aspirazione ci connette con qualcosa di più elevato rispetto al regno animale o al pianeta Terra. A me questa connessione pare più vera dell'idea che tutto quel che esiste sia qui, che quando si muore i nostri corpi marciscono e, oltre a questo, non ci sia nulla. Quando riflettiamo e ci poniamo domande sull'universo nel quale viviamo, vediamo che è vastissimo, misterioso e per noi incomprensibile. Ovviamente, quando abbiamo più fiducia nella nostra mente intuitiva, possiamo essere ricettivi nei riguardi di cose che abbiamo dimenticato e alle quali non ci siamo mai aperti in precedenza: ci apriamo quando lasciamo andare le reazioni fisse e condizionate.

Possiamo avere la fissa convinzione di essere una persona, un uomo o una donna, un italiano, un inglese o un americano. Queste cose possono sembrarci molto reali, e possiamo irritarci e arrabbiarci molto in proposito. Possiamo perfino desiderare di ucciderci gli uni con gli altri per questi modi di vedere condizionati, nei quali crediamo, ai quali ci attacchiamo e che non mettiamo mai in dubbio. Senza Retta Aspirazione e Retta Visione, senza *paññā*, non siamo in grado di scorgere la vera natura di queste opinioni.

## **Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento**

*Sīla*, l'aspetto morale dell'Ottuplice Sentiero consiste nella Retta Parola, nella Retta Azione e nel Retto Sostentamento; tutto questo significa assumersi la responsabilità del nostro linguag-

gio ed essere attenti a quel che facciamo con il nostro corpo. Quando sono consapevole e vigile, parlo in modo appropriato al momento e al luogo; allo stesso modo, agisco o lavoro in base al tempo e al posto in cui mi trovo.

Cominciamo a comprendere che dobbiamo essere attenti a quello che facciamo e diciamo, altrimenti arrechiamo continuamente danno a noi stessi. Se facciamo o diciamo cose scortesche o crudeli, il risultato è sempre immediato. In passato avreste potuto evitarlo mentendo a voi stessi o distraendovi, continuando a fare qualcos'altro, così da non doverci pensare. Potreste dimenticare tutto per un po', fino a che le cose poi non vi ricascheranno addosso; però, se pratichiamo *sīla*, le cose sembrano rispondere immediatamente. Quando esagero, qualcosa in me dice: « Non dovresti esagerare, dovresti fare più attenzione. » Per abitudine ero solito esagerare, fa parte della nostra cultura; sembra una cosa perfettamente normale. Però, quando si è consapevoli, gli effetti della più piccola bugia o di un minimo pettegolezzo sono immediati perché si è aperti, vulnerabili e sensibili. In questo modo, allora, state attenti a cosa fate; comprendete che è importante essere responsabili di quello che dite e fate.

L'impulso ad aiutare qualcuno è un *dhamma* appropriato, un abile fenomeno mentale. Se vedete qualcuno che cade a terra privo di sensi, un abile fenomeno mentale attraversa la vostra mente: « Aiuta questa persona. » Così andate a soccorrerla. Se lo fate con la mente vuota, non con il desiderio di guadagnarci qualcosa ma solo per compassione, perché è la cosa giusta da fare, allora è un *dhamma* appropriato. Non è un *kamma* personale; non vi appartiene. Però, se lo fate per ottenere meriti o per attirare l'attenzione degli altri, oppure perché quella persona è ricca e vi attendete una ricompensa,

allora, benché si tratti di un'azione abile, la state svolgendo in modo personale, e questo rinforza la sensazione che esista un sé. Le buone azioni fatte per consapevolezza e saggezza invece che per ignoranza sono *dhamma* appropriati, privi di *kamma* personale.

La vita monastica fu istituita dal Buddha per far sì che uomini e donne potessero vivere impeccabilmente, in modo irreprensibile. Quando si è un *bhikkhu*, si vive all'interno di un sistema di precetti finalizzati all'addestramento, chiamato Disciplina, il *Pāṭimokkha*. Quando si vive sotto questa Disciplina, anche se le azioni o il linguaggio sono frutto di distrazione, non hanno gravi effetti. Non si ha denaro e perciò non si può andare da nessuna parte, a meno che non si sia invitati. Si vive una vita celibataria. Poiché il cibo proviene dall'elemosina, non si uccidono animali. Non si può raccogliere fiori e neanche staccare una foglia, né compiere un qualsiasi genere di azione che possa in qualche modo disturbare il normale corso della natura; si è del tutto innocui. Infatti, in Thailandia dovevamo portare con noi dei filtri per l'acqua, per rimuovere da essa qualsiasi essere vivente, come ad esempio le larve delle zanzare, prima di utilizzarla. È assolutamente vietato uccidere intenzionalmente.

Vivo rispettando questa Disciplina da venticinque anni e, perciò, so di non aver compiuto nessuna azione pesante per il mio *kamma*. Con queste regole si vive in modo davvero innocuo, in una maniera molto responsabile. Forse il compito più complesso riguarda il linguaggio; sono abitudini molto difficili da interrompere e da lasciar andare, ma si può migliorare. Per mezzo della riflessione e della contemplazione, si comincia a vedere quanto sia spiacevole dire cose sciocche, stare a chiacchierare senza ragione.



Per i laici, il Retto Sostentamento si sviluppa quando si arriva a conoscere le intenzioni che spingono ad agire. Potete cercare volontariamente di evitare di fare del male ad altri esseri, evitare di guadagnarvi da vivere in modo nocivo e crudele. Potete pure cercare di evitare un modo di vivere che induca gli altri a diventare dipendenti dalle droghe o dall'alcol, come pure quello di mettere in pericolo l'equilibrio ecologico del pianeta.

Perciò, questi tre elementi – Retta Azione, Retta Parola e Retto Sostentamento – procedono dalla Retta Visione o Perfetta Conoscenza. Iniziamo a sentire che vogliamo vivere in un modo che possa costituire una benedizione per il pianeta, o che almeno non lo danneggi.

La Retta Visione e la Retta Aspirazione esercitano un netto influsso su quello che facciamo o diciamo. Perciò *paññā*, o saggezza, conduce a *sīla*: Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento. *Sīla* si riferisce alle nostre parole e alle nostre azioni; con *sīla* conteniamo gli impulsi sessuali o l'uso violento del corpo: non lo usiamo per uccidere e per rubare. In questo modo, *paññā* e *sīla* lavorano insieme in perfetta armonia.

## **Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale, Retta Concentrazione**

Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione riguardano l'emotività, il vostro cuore. Quando pensiamo al cuore, indichiamo il centro del petto. Abbiamo così *paññā* (la testa), *sīla* (il corpo) e *samādhi* (il cuore). Possiamo usare il nostro corpo come una specie di diagramma, un simbolo dell'Ottuplice Sentiero. Questi tre elementi sono integrati, lavorano insieme per la Liberazione e si sostengono a vicenda come un tripode. Nessuno predomina sull'altro, né lo sfrutta o rifiuta.

Lavorano assieme: la saggezza con Retta Visione e Retta

Aspirazione; poi la moralità, che è Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento; e Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione: la mente equilibrata ed equanime, la serenità emotiva. La serenità si ha quando le emozioni sono equilibrate, si supportano l'una con l'altra. Non vanno su e giù. C'è una sensazione di beatitudine, di tranquillità; c'è perfetta armonia tra l'intelletto, gli istinti e le emozioni.

Le emozioni si supportano a vicenda, una aiuta l'altra. Non ci sono più conflitti o cose che ci portano a stati d'animo estremi e, per questa ragione, iniziamo a provare una profonda tranquillità nella nostra mente. C'è una sensazione di agio, un'assenza di paura che provengono dall'Ottuplice Sentiero, una sensazione di equanimità e di equilibrio emotivo. Non c'è più quell'ansietà, quella tensione, quel conflitto emotivo; ci sentiamo a nostro agio. C'è chiarezza; c'è tranquillità, quiete, conoscenza. Questa intuizione di visione profonda dell'Ottuplice Sentiero deve essere sviluppata; questa è *bhāvanā*. Usiamo la parola *bhāvanā* per indicare lo sviluppo.

## **Gli aspetti della meditazione**

Questa riflessività della mente, quest'equilibrio emotivo si sviluppano praticando la concentrazione e la meditazione di consapevolezza. Ad esempio – sperimentatelo durante un ritiro – potreste trascorrere un'ora facendo meditazione di *samatha*, concentrando la vostra mente su un solo oggetto, come la sensazione del respiro. Continuate a portare questa sensazione all'interno della consapevolezza e sostenetela, in modo che sia continuamente presente nella mente.

In questo modo vi state muovendo verso ciò che avviene nel vostro corpo, invece di essere trascinati verso gli oggetti sensoriali esterni. Se dentro di voi non avete alcun rifugio, vi

troverete sempre al di fuori di voi stessi, sarete riassorbiti dai libri, dal cibo e da ogni genere di distrazioni. Questo perenne movimento della mente è estenuante. La pratica diverrà invece quella di osservare il respiro, il che significa che rientrate in voi stessi, non seguite la tendenza a cercare qualcosa al di fuori. Dovete portare la vostra attenzione al respiro del vostro corpo e concentrare la mente su questa sensazione.

Quando lascerete andare le forme di assorbimento più grossolane, diverrete davvero quella stessa sensazione, proprio quello stesso *nimitta*. In qualsiasi cosa avvenga l'assorbimento meditativo, diventerete per un certo tempo quella cosa stessa. Quando vi concentrate veramente, diventate proprio quella condizione di estrema tranquillità. Siete diventati tranquilli. Questo è ciò che si chiama divenire. La meditazione di *samatha* è un processo del divenire.

Se quella tranquillità però la investigate, vedete che non è una tranquillità soddisfacente. In essa manca qualcosa, perché dipende da una tecnica; ci si attacca, ci si aggrappa a qualcosa che comunque inizia e finisce. Qualsiasi cosa diveniate, potete diventare quella stessa cosa solo temporaneamente, perché il divenire è mutevole. Non è una condizione permanente. Qualsiasi cosa diveniate, dovrete necessariamente non essere più quella cosa. Non si tratta di una realtà ultima. Non importa quanto in alto possiate andare con la concentrazione, sarà sempre una condizione insoddisfacente. La meditazione di *samatha* vi farà avere delle esperienze mentali somme e radiose, ma finiranno tutte.

Se poi praticate la meditazione di *vipassanā* per un'altra ora solo rimanendo consapevoli e lasciando andare tutto, accettando l'incertezza, il silenzio e la cessazione delle condizioni, ne risulterà che vi sentirete sereni, invece che solo tranquil-

li. Quella serenità è perfetta. È completa. Non è la tranquillità che proviene da *samatha*, che reca in sé qualcosa d'imperfetto e d'insoddisfacente anche ai suoi più alti livelli. La realizzazione della cessazione, quando svilupperete tutto questo e lo capirete sempre di più, vi porterà alla vera serenità, al non-attaccamento, al *nibbāna*.

*Samatha* e *vipassanā* sono due aspetti della meditazione. Il primo sviluppa stati di concentrazione mentale su oggetti sottili, nei quali la consapevolezza si affina mediante quella stessa concentrazione. Essere però terribilmente sottili, avere una grande intelligenza e una forte predisposizione per la grande bellezza, rende insopportabile tutto ciò che è grossolano a causa dell'attaccamento per quel che è sottile. Le persone che dedicano la vita solo all'affinamento, ritengono che la vita sia terribilmente frustrante e spaventosa quando non riescono più a mantenere degli standard così alti.

## La razionalità e le emozioni

Se amate il pensiero razionale e siete attaccati alle idee e alle percezioni, allora avete la tendenza a disprezzare le emozioni. Questa tendenza la potete notare se, quando iniziate a provare delle emozioni, dite: « Questo lo devo bloccare. Non voglio provare queste cose. » Non vi piace provare alcuna emozione perché riuscite a ricavare piacere dalla purezza dell'intelligenza e dal pensiero razionale. La mente assapora quel che è logico e controllabile, il significato che esso ha. È tutto così pulito, ordinato e preciso, come la matematica; le emozioni sono invece sparse dappertutto, vero? Non sono precise, non sono ordinate e possono facilmente sfuggire dal controllo.

Per questo motivo i caratteri emotivi sono spesso disprezzati. Ci spaventano. Ad esempio, gli uomini hanno paura delle

emozioni perché sono portati a credere che non si debba piangere. Quando ero bambino – questo vale almeno per la mia generazione – ci insegnavano che i ragazzi non piangono e, così, cercavamo di essere all'altezza di come si credeva che i ragazzi dovessero comportarsi. Dicevano: « Sei un ragazzo. » E noi cercavamo di essere come i nostri genitori ci dicevano che saremmo dovuti essere. Le idee della società influiscono sulla mente e, a causa di questo, pensiamo che le emozioni siano imbarazzanti. Qui in Inghilterra la gente pensa che le emozioni siano davvero imbarazzanti: se diventate appena un po' emotivi, ritiene che dovette essere italiani o di qualche altra nazione.

Se siete molto razionali e calcolate sempre tutto, allora non sapete che fare quando la gente diventa emotiva. Se qualcuno comincia a piangere, pensate: « Adesso che faccio? » Forse dite: « Consolati, va tutto bene, tutto è a posto, non c'è nulla da piangere. » Se siete molto attaccati al pensiero razionale, avrete la tendenza a respingere le emozioni con la logica, ma esse non rispondono alla logica. Spesso reagiscono alla logica, ma non rispondono ad essa. Le emozioni sono cose estremamente delicate che funzionano in modi che talvolta non comprendiamo. Se non ci siamo mai davvero impegnati ad esaminare o a comprendere cosa sia percepire la vita, né ci siamo veramente aperti consentendo a noi stessi di essere sensibili, allora tutto ciò che è emozionale ci spaventa e imbarazza. Non sappiamo cosa sia l'emotività perché abbiamo rifiutato quella parte di noi stessi.

Nel mio trentesimo compleanno ho capito di essere una persona emotivamente immatura. Fu per me un compleanno importante. Capii che ero un uomo adulto, pienamente sviluppato; non mi consideravo più giovane, ma ritenni che dal punto di vista emotivo talvolta avevo circa sei anni. A quel livello

non ero molto cresciuto. Benché nella società avessi il portamento e la presenza di un uomo adulto, non mi sentivo sempre in quel modo. Nella mia mente c'erano ancora dei sentimenti irrisolti molto forti e delle paure. Mi fu chiaro che dovevo fare qualcosa, perché trascorrere il resto della vita con un'età emotiva di un bimbo di sei anni era una prospettiva squallida.

Nella nostra società è a questo proposito che molti di noi rimangono bloccati. La società statunitense, ad esempio, non consente di svilupparsi, di maturare emotivamente. Non comprende affatto questa necessità, e così non prevede per gli uomini alcun rito di transizione. La società non offre questo tipo d'introduzione nel mondo della maturità; ci si aspetta che siate immaturi per tutta la vita. Ci si attende che vi comportiate in modo maturo, ma non che lo siate. È per questo che le persone mature sono pochissime. Le emozioni non sono né comprese né risolte: le tendenze infantili sono solo represses, non indirizzate a svilupparsi verso la maturità.

La meditazione offre una possibilità di maturare sul piano emotivo.

La perfetta maturità emotiva consisterebbe in *sammā-vāyāma*, *sammā-sati* e *sammā-samādhi*. È riflessione. Questa maturità non la troverete in alcun libro, dovete contemplare. La perfetta maturità emotiva comprende Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione. È presente quando non si resta catturati in fluttuazioni e vicissitudini, quando si ha equilibrio e chiarezza e si è in grado di essere ricettivi e sensibili.

## **Le cose così come sono**

Con il Retto Sforzo ci può essere la distaccata accettazione di una situazione, invece del panico causato dal pensiero che di-

penda da me migliorare le persone, fare tutto per bene e risolvere i problemi di tutti. Facciamo del nostro meglio, ma comprendiamo che non possiamo fare e sistemare tutto.

Una volta, quando stavo al Wat Pah Pong con Ajahn Chah, vedevo molte cose che non andavano bene nel monastero. Perciò andai da lui e gli dissi: « Ajahn Chah, queste cose sono sbagliate; devi fare qualcosa. » Egli mi guardò e disse: « Oh, Sumedho, soffri molto. Tu soffri davvero tanto. Le cose cambieranno. » Pensai: « Non gli importa nulla! Ha dedicato la vita a questo monastero e lascia che vada in malora! » Però aveva ragione. Dopo un po' tutto cominciò a cambiare e, grazie alla sola sopportazione, le persone iniziarono a rendersi conto di quel che stavano facendo. A volte dobbiamo lasciare andare le cose in malora perché la gente veda e ne faccia esperienza. È allora che si può imparare a non toccare il fondo.

Capite che cosa voglio dire? Talvolta le situazioni nella vita sono solo così come sono. Non si può fare nulla, e perciò lasciamo che le cose siano in quel modo; anche se vanno peggio, consentiamo che vadano peggio. Non stiamo facendo nulla di negativo, non si tratta di fatalismo; è una specie di pazienza, significa essere disposti a sopportare qualcosa; consentiamo che le cose cambino naturalmente, invece di cercare egoisticamente di puntellare tutto, di ripulire tutto a causa della nostra avversione, del nostro disgusto per i pasticci.

Quando la gente toccherà i nostri punti deboli, non ci offenderemo, né ci agiteremo né proveremo dolore per quello che succede, non ci sentiremo sconvolti o distrutti per le cose che le persone dicono o fanno. Una persona che conosco tende ad esagerare tutto. Se qualcosa va storto, anche se si tratta di un qualsiasi piccolo problema, lei dice: « Sono completa-

mente, assolutamente sconvolta! » La sua mente esagera le cose fino al punto che pure una minima cosa la può far sentire distrutta per tutto il giorno. Quando assistiamo a queste cose, dovremmo capire che siamo al cospetto di una grande mancanza di equilibrio, perché le piccole cose non dovrebbero far andare in pezzi nessuno.

Capii che mi offendevo facilmente, e perciò feci voto che non mi sarei più offeso. Avevo notato con quanta facilità potevo offendermi pure per piccolezze, pure per cose fatte non intenzionalmente. Possiamo vedere quanto sia facile sentirsi colpiti, feriti, offesi, agitati o preoccupati; è come se qualcosa in noi cercasse di essere sempre gentile, ma nello stesso tempo ci si sentisse un po' offesi o feriti da questo o da quello.

Con la riflessione si può vedere che il mondo è così, è d'impatto per la sensibilità. La vita non sta sempre lì a consolarvi e a farvi sentire felici, protetti e positivi. È piena di cose che possono offendere, addolorare, ferire o sconvolgere. Questa è la vita. È fatta così. Se qualcuno parla con un tono di voce arrabbiato, lo percepite. La mente può proseguire, e sentirsi offesa: « Quando lei dice queste cose mi fa male davvero; sai, non è proprio un bel tono di voce. Mi sento ferito. Io non ho mai fatto nulla per ferirla. » La mente che prolifera va avanti in questo modo, o no? Vi sentite sconvolti, feriti e offesi! Se contemplate, però, capite che è solo suscettibilità. Quando contemplate in questo modo, non è che stiate cercando di non provare nulla.

Quando qualcuno vi parla con un tono di voce scortese, non è che non sentite proprio nulla. Non stiamo cercando di essere insensibili. Stiamo piuttosto provando a non dare un'interpretazione sbagliata, a non prendercela a livello personale. Avere delle emozioni equilibrate significa che le persone



possono dire cose offensive e che voi le accogliete. Avete l'equilibrio e la forza emotiva di non sentirvi offesi, feriti o sconvolti da quel che succede nella vita.

Se siete una persona che è sempre ferita e offesa dalla vita, dovrete sempre scappare o nascondervi, oppure trovare un gruppo di ossequiosi adulatori con cui vivere, gente che dice: « Sei meraviglioso, Ajahn Sumedho. » « Sono davvero meraviglioso? » « Certo che lo sei. » « Lo dici tanto per dire, vero? » « No, no, è una cosa che sento nel profondo del cuore. » « Quella persona là in fondo, però, non pensa che io sia meraviglioso. » « Allora è uno stupido! » « È proprio quello che pensavo. » È come la favola dell'abito nuovo dell'imperatore di Andersen, o no? Dovete andare alla ricerca di ambienti del tutto speciali, nei quali si dice solo quello che vi fa piacere, che vi fa sentire al sicuro e non vi minaccia in alcun modo.

## Armonia

Quando sono presenti Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione, non si prova più la paura. Non c'è più la paura perché non c'è più nulla di cui spaventarsi. Si ha il coraggio di osservare le cose e di non prenderle in modo sbagliato; si ha la saggezza di contemplare la vita e di riflettere su di essa; si ha la sicurezza e la fiducia che provengono da *sila*, dalla forza dell'impegno morale e dalla determinazione di fare il bene e di astenersi dal male con il corpo e con la parola. In questo modo, tutto questo si rinsalda da sé dando forma ad un Sentiero di sviluppo. È un Sentiero perfetto, perché è di aiuto e di sostegno; il corpo, la natura emotiva (la sensibilità nei riguardi dei sentimenti) e l'intelligenza. Sono tutti in perfetta armonia, collaborano uno con l'altro.

Senza quest'armonia, la nostra natura istintiva può pren-

dersi tutto lo spazio. Se non ci impegniamo moralmente i nostri istinti possono assumere il controllo. Ad esempio, se seguiamo il desiderio sessuale senza preoccuparci della moralità, saremo catturati in tutta una serie di cose che causano auto-avversione. Ci sono adulterio, promiscuità e malattie, e tutti i turbamenti e la confusione che risultano dal mancato imbrigliamento dei nostri istinti per mezzo dei limiti posti dalla moralità.

Possiamo avvalerci dell'intelligenza per ingannare e mentire, certo che possiamo, ma quando abbiamo dei fondamenti morali siamo guidati dalla saggezza e dal *samādhi*, che conducono all'equilibrio e alla saldezza emotiva. Però, non utilizziamo la saggezza per soffocare la sensibilità. Non dominiamo le nostre emozioni mediante il pensiero e la repressione della natura emotiva. Questo è ciò che abbiamo tentato di fare in Occidente; abbiamo usato la razionalità e gli ideali per dominare ed eliminare le nostre emozioni, con il risultato che siamo diventati insensibili nei riguardi delle cose, della vita e di noi stessi.

Ovviamente, nella pratica della consapevolezza attuata con la meditazione di *vipassanā*, la mente è del tutto ricettiva e aperta in modo da avere una pienezza e una qualità onni-comprendensiva. Non state né filtrando le cose né selezionandole. State solo notando che tutto quel che sorge cessa. Contemplate che se vi attaccate a una qualsiasi cosa che sorge, questa poi cessa. Sperimentate che, sebbene mentre sorge possa essere attraente, poi cambia e si dirige verso la cessazione. Allora la sua attrattività diminuisce e dobbiamo cercare qualcos'altro da cui essere riassorbiti.

Essere umani significa che dobbiamo toccare la terra, che dobbiamo accettare i limiti di questa forma umana e dell'esistenza su questo pianeta. Così facendo, la via d'uscita dalla sof-

ferenza non consiste nell'evitare la natura umana vivendo in raffinati stati di coscienza, bensì abbracciando insieme il regno degli esseri umani e quello di Brahmā mediante la consapevolezza. In questa maniera il Buddha indicò una completa realizzazione, e non una fuga momentanea per mezzo della raffinatezza e della bellezza. Questo intendeva il Buddha quando indicava la via verso il *nibbāna*.

## L'Ottuplice Sentiero come Insegnamento alla Contemplazione

Nell'Ottuplice Sentiero gli otto elementi sono otto gambe che vi sorreggono. Non è 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, in senso lineare; lavorano insieme. Non è che prima sviluppate *paññā* e poi, quando si ha *paññā*, ci s'impegna a sviluppare *sīla*, e quando *sīla* è sviluppata, arriverà *samādhi*. La pensiamo così, vero? « Ci deve essere uno, poi vengono il due e il tre. » Si tratta invece di una realizzazione che si attua nei fatti: sviluppare l'Ottuplice Sentiero è l'esperienza di un momento, di tutti gli elementi insieme. Tutto lavora assieme, in un solo ed energico sviluppo; potremmo ritenere che si tratti di un processo lineare solo perché siamo in grado di avere un pensiero alla volta.

Tutte le cose che ho detto sull'Ottuplice Sentiero e sulle Quattro Nobili Verità sono solo riflessioni. È davvero importante che riusciate a comprendere che sto riflettendo – ecco cosa sto in realtà facendo! – non mi sto aggrappando a quel che dico. È un processo che serve a portare nella vostra mente l'Ottuplice Sentiero, usandolo come Insegnamento alla Contemplazione, in modo che possiate valutare cosa in verità esso significa. Non pensiate di conoscerlo solo perché potete dire: « *Sammā-ditṭhi* significa Retta Visione. *Sammā-sankappa* significa Retto Pensiero. » Questa è comprensione intellettuale.

le. Qualcuno potrebbe rispondere: « No, penso che *sammā-sankappa* significhi ... » Voi, poi, rispondereste: « No, i testi dicono Retto Pensiero. Hai capito male. » Questo non è riflettere.

Possiamo tradurre come Retto Pensiero, come Retta Intenzione o Aspirazione. Ci proviamo. Possiamo usare questi strumenti per la contemplazione, non pensando che si tratti di cose assolutamente fisse, che dobbiamo accettare in modo ortodosso, così che ogni variazione rispetto all'esatta interpretazione sia un'eresia. A volte la nostra mente pensa in questo modo rigido, ma noi stiamo tentando di trascendere un tal modo di pensare per sviluppare una mente che si muove attorno alle cose, le osserva, le investiga, le considera, si pone domande e riflette.

Sto cercando di incoraggiare ognuno di voi a essere abbastanza coraggioso da prendere in saggia considerazione le cose così come sono, invece di cercare che qualcuno gli dica se è pronto o no per l'Illuminazione. In verità, l'Insegnamento buddhista mira a essere Illuminati ora, non a fare in modo da diventare degli Illuminati. L'idea che dobbiate fare qualcosa per divenire degli Illuminati può provenire solo dall'errata comprensione. Così, l'Illuminazione è solo un'altra condizione che dipende da qualche altra cosa, e perciò non è una vera Illuminazione.

È solo una percezione dell'Illuminazione. Ovviamente non intendo parlare di questa percezione, bensì di essere attenti al modo in cui le cose sono. Il momento presente è quel che realmente possiamo osservare: non è possibile osservare il domani, ieri possiamo solo ricordarlo. La pratica buddhista è immediatamente sintonizzata sul qui ed ora, osserva le cose così come sono.

Come si fa? Bene. Innanzitutto dobbiamo guardare i no-

stri dubbi e le nostre paure, perché siamo talmente attaccati ai nostri punti di vista e alle nostre opinioni da avere dei dubbi a proposito di quello che stiamo facendo. Qualcuno può sviluppare una falsa fiducia, credendo di essere un Illuminato. Però, è un'illusione sia pensare di essere illuminato sia pensare di non esserlo.

Vi sto indicando di essere Illuminati, non di credere nell'Illuminazione. Per questo, dobbiamo essere aperti al modo in cui sono le cose.

Cominciamo con le cose così come sono, come ad esse succede di essere proprio in questo momento, come il respiro del nostro corpo. Questo cosa ha a che fare con la Verità, con l'Illuminazione? Osservare il respiro significa che sono Illuminato? Più cercate di pensarci su e di immaginare come possa essere, più vi sentirete incerti e insicuri. Tutto quello che possiamo fare in questa nostra forma convenzionale è lasciar andare le illusioni. Questa è la pratica delle Quattro Nobili Verità e dello sviluppo dell'Ottuplice Sentiero.



## Glossario

**aggregato** (in lingua pāli *khandha*) insieme di elementi col quale ci si identifica; le componenti fisiche e mentali della personalità e dell'esperienza sensoriale in generale. I *khandha* sono le cinque basi dell'attaccamento (*upādāna*): forma (*rūpa*), sensazione (*vedanā*), percezione (*saññā*), formazioni mentali (*saṅkhāra*) e coscienza (*viññāna*).

**ajahn** (in thailandese, อาจารย์) il termine deriva da *ācariya*, in lingua pāli, letteralmente “insegnante”; spesso viene utilizzato per un monaco o per una monaca con più di dieci anni di vita monastica.

**arahant** letteralmente, un “Meritevole”; una persona la cui mente è libera dagli inquinanti mentali (*kilesa*), che ha abbandonato tutte e dieci le catene (*saṃyojana*), sia le cinque inferiori sia le cinque superiori che legano la mente al ciclo della rinascita, il cui cuore è libero dagli influssi impuri (*āsava*), e che perciò non è destinato ad un'altra rinascita. È anche un titolo del Buddha e il livello più alto dei suoi Nobili Discepoli.

**bhikkhu** un monaco buddhista; un uomo che ha rinunciato al suo ruolo in famiglia per vivere a un livello più alto di virtù (*sīla*) in accordo con il *Vinaya* in generale, e con le regole del *Pātimokkha*.

**Dhamma, dhamma** è un termine difficilmente traducibile e con un notevole numero di significati. Indica sia la dottrina del Buddha, la realtà delle cose, l'ordine che governa l'universo, la legge morale; sia, in senso tecnico e con la lettera minuscola, il fenomeno tanto fisico quanto mentale, oppure solo lo stato mentale, l'oggetto mentale, la caratteristica o la qualità.

**dukkha** “dis-agio”, “difficile da sopportare”, insoddisfazione, sofferenza, insicurezza, instabilità, tensione; è una delle Tre Caratteristiche (*tilakkhaṇa*) di tutti i fenomeni condizionati (*anicca*, impermanenza; *dukkha*, carattere insoddisfacente; *anatta*, non sé).

**kamma** atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale conduce sempre ad un effetto (*kamma-vipāka*).

**nibbāna** (sanscrito *nirvāṇa*) la Liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista. La libertà della mente dagli influssi impuri (*āsava*), dagli inquinanti mentali (*kilesa*) e dal ciclo della rinascita e del divenire (*vaṭṭa*), come pure da tutto quello che può essere descritto e definito. Siccome questo termine indica anche lo spegnimento di un fuoco, esso reca con sé pure il senso di acquietamento, raffreddamento e pace. Secondo i principi della fisica insegnata ai tempi del Buddha, un fuoco aderisce al suo combustibile; quando si è spento, è libero. In alcuni contesti il “*nibbāna* totale” (*parinibbāna*) indica l'esperienza del Risveglio; in altri, addita il transito finale di un *arahant*.

**nimitta** segno mentale, immagine o visione che può sorgere durante la meditazione.

**osservanza lunare** (in lingua pāli *uposatha*) è il giorno legato alle fasi lunari, in corrispondenza delle quali i laici buddhisti si riuniscono per ascoltare il Dhamma e per osservare gli Otto Precetti. Negli *uposatha* di luna piena e di luna nuova i monaci si riuniscono per recitare le regole del *Pātimokkha*.

**paṭicca-samuppāda** coproduzione condizionata, genesi interdependente. Una tabella che descrive il modo in cui i cinque aggregati (*khandha*) e le sei basi sensoriali (*āyatana*) interagiscono dopo il contatto (*phassa*) con l'ignoranza (*avijjā*) e con la brama (*taṇhā*) per condurre alla tensione e alla sofferenza (*dukkha*).



- samādhi** concentrazione, unificazione della mente, stabilità mentale; stato di calma concentrata che risulta dalla pratica di meditazione.
- samatha** calma concentrata, tranquillità.
- samsāra** flusso del Divenire o dell'Esistenza; un vagare perpetuo, il continuo processo del nascere, invecchiare e morire. Ciclo dei fenomeni condizionati, sia mentali sia materiali.
- saṅgha** a livello convenzionale (*sammuti*), questo termine indica la comunità dei monaci buddhisti e delle monache; a livello ideale, indica quei seguaci del Buddha che, laici o monaci, hanno raggiunto almeno l'“Entrata nella corrente” (*sotāpanna*), il primo dei sentieri (*magga*) trascendenti che culminano nel *nibbāna*, e costituiscono così l'*ariya* Saṅgha.
- sutta** letteralmente, “filo”. Un discorso o sermone del Buddha o dei discepoli suoi contemporanei. Dopo la morte del Buddha i *sutta* furono trasmessi oralmente per vari secoli e infine messi per iscritto nello Sri Lanka. Secondo le cronache singalesi, il Canone in pāli fu redatto nel periodo in cui regnò il sovrano Vaṭṭagamaṇi, tra il 29 e il 17 a.C. Più di 10.000 *sutta* sono presenti nel *Sutta-Piṭaka*, una delle principali raccolte scritte del buddhismo del Therāvada (*Tipiṭaka*). I *sutta* in lingua pāli sono considerati come le più antiche testimonianze degli insegnamenti del Buddha.
- tipiṭaka** il Canone buddhista in pāli. Letteralmente, i “tre canestri”, in riferimento alle tre principali suddivisioni del Canone: il *Vinaya-Piṭaka* (le regole disciplinari), il *Sutta-Piṭaka* (i discorsi) e l'*Abhidhamma-Piṭaka* (i trattati filosofici).
- vipassanā** visione profonda di natura intuitiva dei fenomeni fisici e mentali, e del loro sorgere e scomparire, vedendoli per quello che in realtà sono in sé e per sé, nei termini delle Tre Caratteristiche (*tilakkhaṇa*) e in termini di sofferenza (*dukkha*), di origine della sofferenza e di cessazione della sofferenza.



*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati*  
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per 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 mostero 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 s.n.c., 02030 Poggio Nativo (Rieti)

[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

[sangha@santacittarama.org](mailto: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>

Siete liberi 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 – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

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

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



Tanto io quanto voi abbiamo dovuto girare in tondo e affaticarci a lungo perché non abbiamo scoperto, non abbiamo penetrato le Quattro Nobili Verità.

Quali quattro?

La Nobile Verità della Sofferenza,

la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza,

la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza,

la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza.

*Mahāparinibbānasutta (DN 16)*



SANTACITTARAMA  
edizioni

Per distribuzione gratuita. Disponibile anche in ebook.