

Seduti

nella sala d'aspetto
del Buddha

DI AJAHN MUNINDO

Traduzione di Chandra Candiani

Riflessioni buddhiste su: le 5 facoltà spirituali – fede, energia, consapevolezza, **raccoglimento**, **discernimento** – e l'ignoranza, il dire “no”, la fiducia, la malattia, **la gioia**, la sicurezza, la pazienza, **l'attendere e altri argomenti ...**

Seduti nella sala d'aspetto del Buddha
di Ajahn Munindo
traduzione di Chandra Candiani

Questa pubblicazione è resa disponibile
per distribuzione gratuita
da Aruno Publications

Aruno Publications è amministrato da:
Harnham Buddhist Monastery Trust
Company No. 6688355,
Charity Reg. No. 1126476

Contattare Aruno Publications da www.ratanagiri.org.uk
Questo libro può essere scaricato gratuitamente da
www.forestsangha.org

ISBN 978-1-908444-73-8

Copyright © Aruno Publications 2021

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda pagina 61.

Prodotto con “ \LaTeX typesetting system”, impostato in EB Garamond, Alegreya Sans and Fira Sans.

Versione 1.0, 2021

*Questo libretto è la ristampa di un capitolo del libro
“In Any Given Moment” pubblicato da Aruna Publications,
disponibile per distribuzione gratuita in
www.forestsangha.org*

Seduti nella sala d'aspetto del Buddha

È bene la tempestiva compagnia di amici.

È bene avere poche esigenze.

La virtù accumulata alla fine di una vita è bene.

Essersi sbarazzati di ogni sofferenza è bene.

Dhammapada strofa 331

Tradizionalmente la strofa trecentotrentuno del Dhammapada è associata a una storia in cui Mara cerca di convincere il Buddha ad assumere i poteri di un re e a diventare un sovrano del mondo. Non c'era alcuna possibilità di riuscita; al Buddha non interessava esercitare il potere sugli altri. Quello che gli interessava era mostrare alle persone come

dominare la propria vita. Tutti i suoi insegnamenti puntano alla vera sorgente della forza interiore e della sicurezza: la consapevolezza del puro conoscere privo di un sé. La nostra pratica riguarda per lo più il giusto tipo di sforzo che consente di essere gradualmente più consoni a questo rifugio interiore.

A tutti piace essere rassicurati che stiamo facendo progressi nella pratica e i nostri sforzi non sono inutili. Ma arriva un momento in cui è necessario smettere di chiedere rassicurazioni e scegliere invece di aver fiducia. Non va considerata una rinuncia o una rassegnazione. Quando la fiducia è saggia si basa sulla comprensione che controllare continuamente noi stessi ci danneggia. Tan Ajahn Chah parlò di questa abitudine di costante ricerca di prove dei propri progressi: disse che era come piantare un alberello e ogni due o tre giorni tiralo fuori dal terreno per vedere se stesse continuando a crescere. Ovviamente, non sarebbe d'aiuto. Come l'equanimità e la pazienza, anche la fiducia non è assertiva, e dall'esterno può sembrare fragile. In realtà,

la fiducia è potenzialmente una fonte di sostegno potente.

Una visitatrice del nostro monastero, con un evidente impegno alla vita spirituale, mi chiese una volta di spiegarle il corretto approccio alla pratica. L'immagine che mi venne in mente e che condivisi con lei fu quella di essere seduti nella sala d'aspetto del Buddha. Suggerii che la nostra fiducia nella possibilità del risveglio è come avere un appuntamento con il Buddha. In quella situazione, mentre aspettiamo di essere chiamati, cosa faremmo? Ci lamenteremmo con il segretario del Buddha, il Venerabile Ananda, di dover aspettare troppo a lungo? Non credo. Cammineremmo su e giù fumanti d'impazienza? Ne dubito. Ce la prenderemmo vedendo qualcun altro entrare prima di noi? Improbabile. Non elaborai così tanto l'argomento durante la conversazione con la visitatrice, ma ebbi l'impressione che l'immagine l'aiutasse a chiarire come avvicinarsi alla pratica. Il suo approccio e il mio non erano gli stessi; non venivamo esattamente dalle

stesse esperienze. Quello che condividevamo, però, è la fede che c'è una fine alla sofferenza e che il Buddha l'ha raggiunta.

Quando penso a come mi comporterei io nell'attesa di un incontro con il Buddha, sono sicuro che starei attento e cercherei di non indulgere in stati mentali di distrazione. Probabilmente mi focalizzerei sulle cinque facoltà spirituali. Nel corso della sua vita, il Buddha offrì diversi insegnamenti per diversi tipi di persone. Alcuni che andavano ad ascoltare i suoi insegnamenti soffrivano moltissimo e altri non tanto; alcuni avevano bisogno di un sacco di spiegazioni prima di comprendere il messaggio e ad altri bastavano poche parole. Non è necessario studiare e comprendere tutto quello che è stato documentato sull'insegnamento del Buddha. Quel che è necessario è raggiungere un punto dove possiamo smettere di dubitare della validità del sentiero e abbandonarci – con tutto il corpo, con tutto il cuore – all'apprendistato spirituale. Per me abbandonarmi all'apprendistato significa lavorare con

le cinque facoltà spirituali: *saddha*, *virīya*, *sati*, *samadhi*, *pañña* – fede, energia, consapevolezza, raccoglimento e saggezza – tornandovi costantemente e perfezionando la mia relazione con esse.

(Alcuni lettori potrebbero trovare inutile il mio frequente uso dei termini pali anziché dei termini equivalenti della nostra lingua. Ho deciso così perché presumo ci sia maggiore probabilità che le parole pali siano meno cariche di supposizioni. Il fatto di non conoscere il significato delle parole pali può aiutarci infatti a essere più aperti all'investigazione.)

Un modo di avvicinare le cinque facoltà è pensarle come una piramide: i quattro lati della piramide hanno una di fronte all'altra *saddha* e *pañña* e lo stesso per *virīya* e *samadhi*. Poi, dall'apice della piramide fino alla base, dritto attraverso il centro c'è l'asse di *sati*, che mantiene l'equilibrio.

SADDHA (FEDE)

*Il profumo di fiori o del legno di sandalo
si diffonde solo col vento a favore,
ma la fragranza della virtù
pervade tutte le direzioni.*

Dhammapada strofa 54

La strofa cinquantaquattro del Dhammapada riguarda *sila*, o integrità; io immagino anche *saddha*, o la fede, come un buon profumo. Prendiamo per esempio il caprifoglio: si può sentirne la consistenza toccandolo e possiamo catturarne la forma e il colore fotografandolo, ma come sentirne il profumo? L'odore del caprifoglio ha una qualità in qualche modo senza forma che non possiamo catturare. Allo stesso modo, *saddha*, la fede (o la fiducia) non può essere veramente afferrata; tuttavia, ci può influenzare se glielo consentiamo.

Nel contemplare la facoltà della fede, è utile apprezzare questa qualità di indeterminatezza. Certe volte facciamo l'errore di dar valore solo alle cose che riteniamo ci facciano sentire sicuri. Non è nella natura propria della fede il farci sentire sicuri; tuttavia, ed è ben più importante, ci può aiutare a essere più a nostro agio col sentirci insicuri. Non siamo certi che ogni sedia su cui ci sediamo sia sicura e non crolli sotto di noi; ci fidiamo. Non siamo sicuri che la nostra auto parta la prossima volta che ne avremo bisogno; ci fidiamo. In testa abbiamo una supposizione riguardo a quel che accadrà o non accadrà, ma quella supposizione si basa su come ci sentiamo - in questo caso, su un senso di fiducia. Questa capacità di fidarsi è una facoltà che può essere, e ha bisogno di essere, coltivata. Ha il potenziale di sostenerci quando ci troviamo di fronte a un'intensa incertezza. Se intraprendiamo il viaggio verso il risveglio, è indubbio che attraverseremo territori inesplorati, incerti, ignoti. Un senso

di *saddha* ben sviluppato significa poterci sentire insicuri, poter entrare nel non conosciuto più preparati e meno a rischio di affondare nella palude della paura e del timore.

Saddha nel contesto degli insegnamenti del Buddha non equivale al credere. Crediamo nelle idee nella nostra testa. *Saddha* o fede coinvolge l'intero corpo-mente. Per usare un'altra metafora: quando nuotiamo nell'oceano e ci giriamo sulla schiena e galleggiamo, non è il credere che galleggiare sia possibile che ci evita di affondare; è lo sforzo dell'intero corpo-mente. È un senso incorporato di fiducia. Non siamo sicuri ma permettiamo a noi stessi di fidarci. È utile dare un nostro nome alla sensazione di quando ci associamo a questa qualità di *saddha*. Per me la parola chiave è “*arrendersi*”.

Poiché la forza di *saddha* spesso non è ovvia come per le qualità della concentrazione e della visione profonda, rischiamo di sottovalutarla. *Saddha* è come una segretaria affidabile che lavora dietro le quinte per assicurare che gli

aspetti visibili della nostra vita funzionino con efficienza. Certe volte ci ispira, altre volte ci sostiene. *Saddha* può essere d'aiuto nel proteggere dal prenderci troppo sul serio. Quando recitiamo la frase *Buddham saranam gacchami* – prendo rifugio nel Buddha – stiamo dicendo che ci fidiamo che il risveglio dall'inconsapevolezza sia possibile e che il Buddha fosse pienamente risvegliato. Quando recitiamo la frase *Dhammam saranam gacchami* – prendo rifugio nel Dhamma – stiamo dicendo di aver fiducia che gli insegnamenti del Buddha portino al risveglio. Quando recitiamo la frase *Sangham saranam gacchami* – prendo rifugio nel Sangha – stiamo dicendo di fidarci che ci sia una comunità di esseri risvegliati che abbia seguito questi insegnamenti. *Saddha* ci incoraggia a lasciar andare la “mia via” e a prendere rifugio nella via del Buddha, la Triplice Gemma: allinearci con la verità senza tempo e così facendo apprendere come considerare in modo più leggero opinioni e punti di vista.

Oltre ad avere fiducia nella Triplice Gemma, abbiamo bisogno anche di aver fiducia in noi stessi, il che richiede di imparare a essere sempre più onesti con se stessi. Più siamo onesti e più abbiamo fiducia in noi. Più abbiamo fiducia in noi stessi e più abbiamo forza interiore. La Triplice Gemma raffigura la rappresentazione esterna di saggezza e compassione. Finché siamo ancora sotto l'influsso dell'inconsapevolezza, abbiamo bisogno di sostegni esterni che ci proteggano dal cadere nei vortici della confusione. La fiducia nella Triplice Gemma ci fornisce una struttura di riferimento che sostiene la fiducia in noi stessi. Senza questa struttura di riferimento c'è il rischio di fraintendere la fiducia in se stessi e attaccarvisi; anziché essere liberi dalla sofferenza dell'egoità ingannevole, ci identifichiamo ancora di più con essa. *Saddha* è preziosa e nel progredire della pratica, scopriamo la saggezza di proteggerla, di custodirla, di farne tesoro. Qui di seguito una poesia su *saddha* che Kittisaro ha condiviso con me. La

scrisse durante un ritiro nella foresta di Chithurst nel 1987.

Fede

*La fiducia è preziosa
una miniera d'oro.*

*Custodiscila con tutto il cuore
e non diventerai mai vecchio.*

*Non si tratta di credere o non credere
a questo o a quello,
ma di permettere ovunque sei
che tu la possa ricevere in silenzio.*

*Il cuore della fede,
il cuore che conosce,
non lascia traccia
e né viene né va.*

PAÑÑA (SAGGEZZA)

Ho già citato altrove la conversazione che il Buddha ebbe con suo figlio Rahula, in cui gli chiese quale fosse la funzione di uno specchio. Rahula rispose che uno specchio serve a vedere il proprio volto. Il Buddha aggiunse che quando vogliamo vedere il nostro cuore, usiamo la saggia riflessione. Nella prima parte, nel quarto capitolo di *In Any Given Moment*, dove spiego il modo in cui Tan Ajahn Thate insegnava la saggezza, descrivo *pañña* come una capacità autoriflessiva che ha la funzione di rivelare la realtà di ciò che appare all'interno della consapevolezza. È *saddha* che ci avvia nel viaggio verso il risveglio ed è la saggezza che ci indica dove dobbiamo andare.

Se abbiamo troppa *saddha* possiamo perderci nell'ingenuità. La fiducia che nasce da *saddha* potrebbe renderci compiaciuti. È *pañña* o saggezza che si contrappone all'ingenuità e al compiacimento. La saggezza funziona in relazione con

la fede; cooperano. A *pañña* piace investigare: fa domande. Non è soddisfatta da un livello superficiale di comprensione: vuole guardare in profondità. *Pañña* è una perturbatrice, una perturbatrice costruttiva. Smonta e analizza, ma non per reattività sventata. La vera saggezza si sintonizza con la realtà e destruttura alla ricerca della comprensione che ci libera dalla presunzione e dalla confusione. La mia personale parola chiave per connettermi con il concetto di *pañña* è “discernimento”.

All'inizio ci affidiamo alla saggezza di quelli che hanno intrapreso il viaggio prima di noi. Prestando accurata attenzione ai loro insegnamenti, facciamo progressi ed evitiamo frequenti insidie serie. Ancora non sappiamo quello che loro sanno e non vediamo quello che loro vedono, ma ci avvaliamo di quello che condividono. Come useremmo un navigatore satellitare in auto: all'inizio non siamo sicuri che sia affidabile, ma procedendo vediamo che c'è in effetti

un ponte dove doveva esserci, e attraversiamo un paese nel momento segnalato. Nel percorso impariamo a fidarci delle istruzioni che il dispositivo ci dà. Le istruzioni non sono il viaggio, e non sono certo la destinazione, ma possono essere molto utili. Allo stesso modo, impariamo a fidarci delle istruzioni sagge che ci danno i nostri insegnanti spirituali. Ci offrono delle approssimazioni – esse non sono il viaggio in sé né la meta - ma tali indicazioni sono fruttuose.

Per esempio, gli insegnamenti saggi sottolineano l'importanza dell'accortezza e dell'integrità. A livello superficiale possiamo pensare che finché nessun altro sa che siamo stati disonesti la faremo franca. Quel che non vediamo è il danno che facciamo al rispetto di noi stessi.

Negli ultimi anni alcuni dei progetti di costruzione qui al monastero di Harnham sono stati supervisionati da un amico architetto che vive a Londra, Rion Willard. Quando per la prima volta ho conosciuto Rion, ha condiviso con me come

avesse raggiunto un punto nella sua vita in cui bere alcolici non aveva più senso. Aveva partecipato varie volte a ritiri di meditazione nel monastero affiliato di Amaravati, e probabilmente aveva ascoltato in molte occasioni il “discorso dei precetti” che si tiene prima che i partecipanti al ritiro lascino il monastero. Il discorso sui cinque precetti ha l’obbiettivo di aiutare chi è stato nell’ambiente propizio di un ritiro a integrare i benefici maturati, quando fa ritorno a situazioni di minor sostegno. Senza la protezione di un impegno alla moderazione e al non nuocere siamo esposti all’influenza delle vecchie abitudini di resistenza alla realtà, mentre le buie ombre dell’inconsapevolezza ritornano e oscurano la chiarezza che forse abbiamo gustato durante il ritiro.

Rion mi spiegava come un anno avesse passato il tempo del ritiro riflettendo: “Perché continuo a bere alcolici quando costano così tanto, mi fanno comportare in modo incurante, e finisco per sentirmi orribile?”. Quell’anno, dopo il discorso

finale, si unì alla recitazione di gruppo sui precetti e prese la ferma decisione di rinunciare del tutto all'alcol. E da allora non bevve più. In quel periodo lavorava in uno studio di architettura e, come c'era da aspettarsi, veniva spesso invitato a incontri sociali dove si bevevano alcolici. Avendo preso quella decisione alla fine del ritiro, si limitava a succhi di frutta, acqua, caffè, o bibite analcoliche. Non solo questa scelta giovò alla sua chiarezza mentale, ma spesso gli altri se ne accorgevano e si sentivano spinti a chiedergli come ci riuscisse. Alcuni di loro, sotto l'influenza dell'alcol, avevano fatto dei grossi errori nella vita. Ne nacquero molte conversazioni gratificanti. La fiducia e l'energia liberate grazie a quella decisione contribuirono in modo significativo alla creazione di un suo studio di architetti. Attualmente Rion gestisce una società di consulenza, e talvolta come clausola del contratto che i clienti firmano, c'è il non consumo di alcol nelle ventiquattro ore che precedono la loro riunione. Potremmo dire che fu la

saggezza a riconoscere l'importanza del discorso dei precetti e la compassione a portare alla condivisione della saggezza. La strofa duecentonovanta del Dhammapada dice:

*È la saggezza
che permette di lasciar andare
più lieve felicità
in cambio di più vasta felicità.*

È facile essere ispirati dall'esempio compassionevole di chi ha già intrapreso il viaggio – di che ha compiuto il suo lavoro – ma saremmo in errore se pensassimo di poter ottenere la saggezza senza fare il suo stesso lavoro.

Nel 1967 avevo quindici anni, e mi ricordo che, seduto nel soggiorno della nostra casa a Morrinsville, stavo guardando al nostro televisore in bianco e nero un collegamento in mondovisione[1] - la prima occasione in cui molti Paesi

del mondo si sintonizzavano simultaneamente sullo stesso programma. Uno dei contributi britannici all'evento fu la canzone dei Beatles *All You Need Is Love*[2]. Erano accompagnati da una grande orchestra e cantavano allegramente un ritornello sull'amore, ripetutamente. Era un pezzo orecchiabile e sembrava pieno di speranza. Sfortunatamente, quel collegamento mondiale e la canzone dei Beatles non bastarono per trasformare la follia e la sofferenza del mondo. In realtà, quando quello che è definito come amore non è collegato con la saggezza, può essere molto egoistico. Una canzone intitolata *What You Need Is Wisdom*[3] non sarebbe altrettanto accattivante, ma il messaggio sarebbe più vicino alla verità.

La saggezza comprende, per esempio, che la realtà è multidimensionale. Le onde sulla superficie dell'oceano sono solo una parte della realtà dell'oceano: c'è quiete nella profondità. Per esempio, possiamo pensare di agire con

buona intenzione quando cerchiamo di persuadere gli altri che sappiamo cosa sia meglio per loro, ma forse non abbiamo la profondità del discernimento per comprendere che è la confusione a guidarci. Se guardiamo ai risultati di molte crociate religiose nei secoli passati, notiamo come, nonostante pensassero di avere buone intenzioni, lasciarono dietro di loro una scia disastrosa con conseguenze di lunga portata. Senza la vera saggezza, la confusione può essere irrefrenabile e le nostre azioni causare grande sofferenza, a noi e agli altri. Ci vuole la saggezza per vedere in profondità l'autoinganno, e senza di essa lo spettro dell'autoreferenzialità crea una gigantesca quantità di guai.

Pañña non evita le domande difficili. Dobbiamo imparare come riposizionare la nostra attenzione e affrontare davvero *dukkha* per chiederci: “Da dove viene questa sofferenza?”. Il Buddha, nella sua saggezza, questo ci incoraggia a fare. A causa dell'abitudine alla disattenzione, ci è più facile

girarci dall'altra parte e distogliere lo sguardo per incolpare le condizioni esterne. Anche lo sviluppo della bontà può diventare una forma di distrazione. Una volta, a Londra, assistetti a un discorso pubblico in cui l'insegnante metteva a confronto diverse tradizioni buddhiste e commentava che, secondo il suo pensiero, i Theravada si concentravano troppo sulla sofferenza. Non voglio pronunciarmi su tutti i Theravada, ma direi che è possibile anche concentrarsi troppo sugli aspetti della pratica che suscitano a livello superficiale buone sensazioni (vedi l'esempio di Tan Ajahn Thate che rimase per anni bloccato nel *samadhi* senza progredire verso la saggezza). In realtà, abbiamo bisogno di attingere alla forza che viene dal nostro deposito di bontà, ma abbiamo bisogno anche di stare attenti a non indulgere semplicemente nelle sensazioni piacevoli. È possibile soffermarci su pensieri di gentilezza e di gratitudine, ma allo stesso tempo essere completamente persi nelle sensazioni piacevoli. Le sensazioni piacevoli che sorgono

dal concentrarci sulla bontà possono essere intossicanti. Di nuovo, è saggio riflettere su quel che il Buddha sottolineò: “Voi continuate a soffrire perché non riuscite a vedere due cose: *dukkha* e la causa di *dukkha*”. Quando la saggezza è ben sviluppata è meno probabile cadere nell'errore di indulgere nelle sensazioni piacevoli. C'è più possibilità di impiegare la forza e la resilienza che la bontà offre usandola per affrontare senza timore *dukkha*, per scavare a fondo e chiederci: “Cos'è questa sofferenza?” e “Qual è la causa di questa sofferenza?”.

Pañña vede attraverso le facciate, le nostre e quelle degli altri. Magari ci cogliamo nel bel mezzo del racconto di una storia consueta su quanto siamo fantastici, allora all'improvviso vediamo la nostra falsità. O quando ascoltiamo qualcun altro parlare del dramma della sua vita, assolutamente convinto di quanto sia sfortunato, sentendosi giustificato nell'incolpare tizio e caio per la sua infelicità, ma tutto quello che cogliamo è qualcuno totalmente perso in un sogno. Con

la saggezza non si è costretti a credergli avventatamente o a reagire al suo dramma. Senza la saggia riflessione, tendiamo a perderci nelle abitudini della reattività, prendendo posizione a favore o contro punti di vista e prospettive contrastanti. La saggezza ci mostra come allontanarci dalla reattività avventata e vedere la situazione da una prospettiva più ampia, quella della consapevolezza allargata, che ha lo spazio per accogliere *dukkha*, il nostro e quello degli altri. Senza tale prospettiva, è improbabile riuscire a cambiare realmente qualcosa.

Finché crediamo totalmente di essere la nostra personalità condizionata, il nostro ego, c'è ben poca speranza di trovare un'altra forma di felicità se non quella della semplice gratificazione del desiderio. Chi è in cerca di soddisfazione e sicurezza, ma ancora crede che la sua personalità è chi o cosa egli è, è come un affamato che mangia fotografie di cibo. Le foto multicolori assomigliano al cibo ma non sono reali. *Pañña* si accorge dei nostri giochi e vede attraverso le facciate che

costruiamo e dietro cui ci nascondiamo: la persona forte, l'intrattenitore, la persona sensibile, quella spirituale. La saggezza ha la possibilità di condurci nella giusta direzione per smantellare le facciate e imparare come rimanere saldi sui nostri due piedi, senza nasconderci.

È una fortuna potersi avvalere della saggezza onnicomprensiva del Buddha, perché in questo cammino sono molti i rischi di distrazione. Anche strade apparentemente di significato profondo possono essere una completa perdita di tempo. L'insegnamento classico del Buddha per spiegare questo punto è il racconto di quando si trovava con un gruppo di monaci e raccolse da terra, nella foresta, una manciata di foglie e chiese se erano di più le foglie che teneva in mano o quelle su tutti gli alberi della foresta. I monaci risposero che erano di più le foglie su tutti gli alberi. Il Buddha allora spiegò che le verità che Egli aveva compreso erano molte di più di quelle che aveva insegnato. Ma quello che aveva

insegnato era quanto serviva a chiunque fosse interessato a risvegliarsi alla libertà dall'inconsapevolezza.

La presentazione tradizionale degli insegnamenti che conducono all'emergere della saggezza implica un'analisi dei fenomeni sulla base di tre caratteristiche: *anicca*, *dukkha*, *anatta* (impermanenza, sofferenza e non-sé). Ci viene insegnato che esaminare le esperienze mentali, emotive, corporee, in termini di queste tre caratteristiche porta gradualmente a lasciar andare le abitudini all'attaccamento. La tradizione suggerisce anche che possiamo scoprire un'affinità con una caratteristica in particolare, nel qual caso dovremmo seguire quella linea di ricerca. Essenziale all'indagine, tuttavia, è che ci si impegni con un autentico interesse; non applichiamo ciecamente una tecnica perché qualcuno ci ha detto che va bene per noi. La stessa motivazione del Buddha per allontanarsi da una vita di abituale distrazione e dedicarsi alla liberazione cominciò quando Egli realmente vide le conseguenze del suo

comportamento, quando vide veramente che questa vita è colma di *dukkha*. In quel momento il disincanto nacque in Lui. Questo riconoscimento innescò un profondo interesse per la ricerca di una via d'uscita dal terribile tedio di cercare sempre di evitare la vecchiaia, la malattia e la morte. La grande domanda: “Cosa conta veramente?” emerse nel suo cuore e con essa l'energia per imbarcarsi nel grande viaggio.

VIRIYA (ENERGIA)

*Chi spende tutta la sua energia
nel percorrere la Via,
chi è puro e sollecito nell'impegno,
raccolto e onesto nel comportamento,
vede accrescere in sé l'esultanza.*

Dhammapada strofa 24

Rivolgiamoci ora alla terza faccia della piramide, la facoltà di *virīya*. Di solito tradotta come “energia” oppure talvolta “vigore” o “sforzo”. La parola secondo me più adatta a creare una connessione con questo principio del Dhamma è “motivazione”. *Virīya* fa agire. Aiuta al mattino ad alzarsi dal letto e motiva a fare la ginnastica mattutina prima di sedersi in meditazione. *Virīya* è necessaria per affrontare le difficoltà. Anche dopo aver sperimentato visioni profonde significative,

ci può volere molto sforzo prima di sentirsi capaci di vivere pienamente da quel luogo di nuova comprensione.

Viriya è necessaria per superare l'inerzia e prendere l'iniziativa; significa che non ci accontentiamo dello status quo. Senza *virīya* il futuro Buddha non avrebbe intrapreso il viaggio verso il risveglio. Senza *virīya* forse avrebbe accettato l'invito dei suoi primi due insegnanti di fermarsi e aiutarli a gestire le loro comunità e avrebbe forse abbandonato la sua aspirazione a realizzare la piena e finale libertà da ogni sofferenza.

Senza *virīya*, forse Ajahn Sumedho sarebbe rimasto a Wat Pah Nanachat e non avrebbe passato anni a dare inizio e sostenere lo sviluppo di tanti monasteri in Occidente. Senza *virīya*, l'abate che ho menzionato precedentemente (v. *In Any Given Moment* [6]), che si ritrovò a ricevere il dolore proiettato da qualcun altro, non si sarebbe preso il tempo necessario per prestare pienamente attenzione a come era

stato colpito.

Una volta, nei primi tempi di Chithurst, ebbi l'incarico di spostare gli effetti personali di Ajahn Sumedho da una piccola stanza della casa principale a sopra il Granaio ristrutturato. Non c'era granché da prendere e prestai l'attenzione che mi pareva sufficiente per impacchettare le sue cose. Mi piacque pensare che fossi stato particolarmente scrupoloso nell'imballare il suo altare. Ma come risultò in seguito, avrei dovuto essere più attento, perché in qualche punto tra la casa principale e il Granaio, la testa del Buddha rūpa scolpito nel marmo rosa si ruppe. Quel che più ricordo di quel giorno fu l'utilissimo discorso di Dhamma offerto da Ajahn Sumedho in cui descrisse come, invece di fingere da una parte di non essere contrariato e dall'altra di indulgere nel disappunto, fece uno sforzo per sopportare semplicemente la sofferenza emersa scoprendo che il suo bellissimo Buddha rūpa era stato rotto, finché la sofferenza svanì. Non necessariamente la pratica ci

porta a un punto di visione molto profonda e all'improvviso tutta la sofferenza scompare. Ad alcuni può succedere, ma è più probabile che il sorgere della visione profonda sia l'inizio di un nuovo modo di relazionarsi con la sofferenza. La visione profonda ci offre una nuova prospettiva. Da quel momento in poi, è necessaria la facoltà di *virīya* mentre sopportiamo il bruciore che è purificazione e integrazione.

Nel contemplare la facoltà spirituale di *virīya* dovremmo riconsiderare gli insegnamenti del Buddha sui Quattro Retti Sforzi. È facile memorizzare e ripetere la lista dei quattro retti sforzi, ma cosa significa *veramente* fare questi quattro tipi di sforzo?

Iniziamo con “fare uno sforzo per proteggere uno stato salutare già sorto”. Come esperimento, rammentate qualche aspetto positivo del vostro carattere, e poi chiedetevi: “Cosa devo fare per proteggere questa buona qualità?”. Per esempio, forse, tempo fa, avete deciso di prendere seriamente i

precetti, non semplicemente ripetendoli in pali senza alcuna vera intenzione di osservarli, e siete poi riusciti a rispettare quella decisione. Ma ora si avvicinano le feste per l'anno nuovo e temete di poter finire per fare delle concessioni a voi stessi. Un modo per fare uno sforzo per proteggere lo stato salutare già sorto è di chiedere l'aiuto di un amico di Dhamma affinché faccia da testimone alla decisione di mantenere i cinque precetti. Non importa capire effettivamente perché faccia una differenza avere qualcuno che rispettiamo che sia a conoscenza dello sforzo che stiamo facendo; possiamo semplicemente cercare di avere fiducia e vedere se sia d'aiuto. Un altro esempio: forse abbiamo raggiunto un punto nella nostra pratica di meditazione in cui il beneficio di sederci regolarmente si riversa nella vita quotidiana e constatiamo un'accresciuta chiarezza e calma. Un buono sforzo per mantenere il beneficio della pratica è determinarsi a mantenere una regolare routine del sonno: mettere una sveglia alle dieci

di sera e andare a letto per esempio per le dieci e trenta. Sappiamo che le abitudini a un sonno irregolare non sono d'aiuto, e stare alzati fino a tardi per occuparci delle email è destabilizzante; prendere la decisione di andare a letto a una certa ora può essere di sostegno.

Consideriamo ora il secondo retto sforzo: quali sono le implicazioni di “fare uno sforzo per originare uno stato mentale salutare finora non sorto”? Forse siete una persona a cui è facile essere generosa, ma a cui è molto difficile perdonare quelli che sentite che vi hanno offeso. Per fare lo sforzo di sviluppare la qualità virtuosa del perdono, un modo potrebbe essere richiamare l'attenzione su quanto dolore causiamo a noi stessi indulgendo nel risentimento, non solo mentalmente, ma sentendo il dolore fisico conseguente e la tensione nel corpo. Solo quando capiamo di essere responsabili della nostra infelicità saremo motivati a smettere di riprodurla. E forse dopo il riconoscimento delle conseguenze dell'indulgere

nel risentimento, scopriremo di poter indagare con chiarezza il processo mentale coinvolto. Forse arriveremo a capire che i ricordi non sono in realtà il problema primario. La sofferenza del non perdono proviene dall'investire malevolenza in quei ricordi. I ricordi e la malevolenza non sono la stessa cosa. Non possiamo forzatamente liberare la mente dalle memorie spiacevoli, ma abbiamo la possibilità di smettere di aggravare la spiacevolezza aggiungendo il risentimento. La malevolenza è un extra. Come risultato di questa comprensione, cresce il perdono.

Il terzo retto sforzo è descritto come “fare uno sforzo per eliminare stati mentali non salutari già sorti”. È utile familiarizzarsi con quello che il Buddha diceva riguardo ai cinque modi per eliminare i pensieri distraesti.[5] Consiglio anche di leggere quello che scrive Ajahn Tiradhammo nel suo libro *Working with the Five Hindrances*. [4]

Nella mia esperienza, ho trovato utile tenere a mente che

il tipo di sforzo richiesto per occuparsi di un impedimento già sorto dipende dall'intensità dell'impedimento. Mi sembra che gli approcci siano tre. Quando l'intensità dell'impedimento è di basso livello, possiamo permetterci semplicemente di ignorarlo, non dargli l'energia della nostra attenzione. Certe volte, è sufficiente perché scompaia. Assomiglia alla scelta di non rispondere al telefono che sta suonando. Lo chiamo l'approccio del "dare un taglio".

Quando incontriamo un ostacolo carico di maggiore intensità, cercare di ignorarlo o di dargli un taglio potrebbe far peggiorare le cose. Può sembrare che scompaia, ma non significa che sia andato via; è andato nell'inconsapevolezza e potrebbe essere più difficile occuparsene quando ritorna. Con questo livello di intensità è necessario volgerci all'ostacolo, affrontare ciò che ci turba e usare le nostre capacità di investigazione. Potremmo chiamare questo approccio "vedere attraverso". Usiamo le nostre facoltà mentali, emotive

e fisiche per indagare riguardo alla causa di questo impedimento. Come ci sentiamo nel cuore quando affrontiamo questa sensazione di essere impediti a procedere? Dove sentiamo la tensione nel corpo? In altre parole, costruiamo una relazione con l'ostacolo: l'opposto di ignorarlo. Possiamo anche intavolare un dialogo: "Cosa vuoi? Come posso aiutarti? Scusami di averti ignorato". Quando abbiamo maggiore familiarità con il senso di impedimento nell'intero corpo-mente, non c'è solo il nostro acume mentale a sostenere l'investigazione, ma anche la nostra intuizione. Quando ci sentiamo alle prese con un vero dilemma, dobbiamo metterci in ascolto di tutto il nostro essere, incluse le viscere. Nel processo, ci potremmo sentire stanchi di cercare di immaginare una soluzione e allora uscire per una lunga passeggiata nei boschi o per andare a nuotare. L'esercizio fisico è una concomitanza importante in questo processo.

Un diverso tipo di sforzo è richiesto quando abbiamo

a che fare con il tipo di impedimento più intenso, che io chiamo “attraversare il fuoco”. Nel mio caso sembra spesso un bruciore fisico che coinvolge molto calore. Se ci troviamo in questa situazione, non c'è molto altro da fare che sentire il fuoco, restare presenti nel corpo-mente, essere delicati e aperti, essere consciamente disposti a sopportarlo, specialmente quando sembra insopportabile.

E ora l'ultimo dei quattro retti sforzi: in cosa consiste “fare uno sforzo per evitare il sorgere di stati mentali non salutari non ancora sorti”? Facciamo l'esempio di quanto sia spiacevole la compagnia di chi manca di empatia. Capendo quanto possa ferire questa mancanza di comprensione emotiva, proponiamoci di fare uno sforzo per evitare di diventare così. Il solo fatto di meditare regolarmente non garantisce di non cadere nella trappola dell'insensibilità. Ci sono tanti meditanti che sono così presi dal cercare di risolvere la loro sofferenza da diventare ossessionati e miopi: mentre si sforzano

di occuparsi del loro dolore vengono trascinati nei suoi vortici. È uno dei reali pericoli della pratica meditativa. “Alzare il volume” della compassione aiuta a evitare questo rischio. Come esercizio di meditazione formale, immaginiamo il viso di un'altra persona e pensiamo tra noi: “Come i miei occhi hanno pianto molte lacrime, anche i suoi occhi hanno pianto. Come io soffro, anche lei soffre. Che tutti gli esseri possano essere liberi dalla sofferenza”. Lo stesso esercizio può essere fatto nella vita quotidiana: seduti in treno o in attesa in aeroporto, guardiamo i visi intorno a noi e immaginiamo le lacrime scendere sulle loro guance. È verosimile immaginare che ognuna di queste persone abbia dentro un pianto, sentiamolo, proviamo a riconoscerlo, cominciano così a dissolversi le barriere che costruiamo intorno a noi. Forse iniziamo a percepire che siamo tutti nella stessa situazione, uomini e donne, giovani e vecchi, ricchi e poveri, tutti soffriamo e desideriamo essere liberi dalla sofferenza. Entrare consapevolmente in

empatia con la sofferenza degli altri suscita la compassione e protegge il cuore dalla freddezza e dall'insensibilità.

Molto di più si potrebbe dire riguardo all'argomento di virya, ma almeno una cosa va menzionata. Abbiamo considerato l'importanza di generare energia e dovremmo ora essere anche pronti a sintonizzarci con l'energia che nasce spontaneamente. Mi riferisco all'intensità che sentiamo quando affrontiamo un dilemma.

Quando siamo nel bel mezzo di un dilemma e ci sentiamo frustrati, la cosa più facile è assecondare il desiderio che *dukkha* scompaia. Lo stesso accade quando siamo scioccati, quando ci capita qualcosa di totalmente inaspettato e la nostra bolla di ipotesi non prese in considerazione scoppia, e percepiamo una grande liberazione di energia. Se il nostro desiderio di essere liberi da *dukkha* è caratterizzato da saggezza e moderazione, allora ci indirizzerà a trovare la causa di *dukkha* e la via d'uscita, ma spesso il nostro desiderio è

intessuto di attaccamento e serve solo ad alimentare il fuoco della frustrazione. È accorto prepararsi in anticipo a queste circostanze per non perdere la preziosa opportunità di progredire sul sentiero. Un dilemma o uno shock possono essere visti come energia liberata resa disponibile per alimentare la purificazione del nostro “oro interiore”. A tal fine ci prepariamo riflettendo preventivamente con saggezza. La percezione di intollerabile intensità che nasce con queste esperienze è il risultato del nostro imporre limitazioni al cuore della consapevolezza. Voltiamo le spalle al rifugio della fiducia nel Buddha e crediamo invece alla narrazione della nostra mente che dice che non possiamo farcela. Una preventiva saggia riflessione è un modo di coltivare la consapevolezza e la moderazione che hanno il potere di evitare di dimenticarci del rifugio nel Buddha, nella consapevolezza senza confini e priva di un sé del puro conoscere. Se ricordiamo il rifugio, allora l'intensità energetica che si manifesta con il sentirsi frustrati o

scioccati è un dono di cui sentirsi grati. È la nostra abitudine all'attaccamento che crea la percezione di una consapevolezza limitata, e ci vuole energia per liberarci da questa abitudine.

Come con la forza di gravità, non abbiamo bisogno di sapere cosa sia effettivamente l'energia per farne esperienza. Quello che conta è sapere come accedervi e come generarla di modo che quando sia necessaria non saremo impreparati; e quando appare un'onda inaspettata di energia, sappiamo come incontrarla senza giudizio, senza la contrazione della paura, al fine di trarne beneficio.

SAMADHI (RACCOGLIMENTO)

*All'udire il vero insegnamento,
il cuore ricettivo
si fa sereno
come un lago, profondo, limpido e silente.*

Dhammapada strofa 82

Come *saddha* e *pañña* si completano a vicenda, così fanno *virīya* e *samadhi*. Mentre la particolarità di *virīya* è portare a termine le cose, la particolarità di *samadhi* è un accorto non fare.

La strofa del Dhammapada parla di una profonda, chiara quiete che può comparire nel ricevere veri insegnamenti. Questa immagine è molto adatta per riflettere utilmente sulla coltivazione del *samadhi*. In particolare per quelli il cui originario approccio alla pratica è principalmente orientato alla

fonte (v. *In Any Given Moment*, appendice I)[6], sviluppare il *samadhi* non è tanto rendere la mente tranquilla, quanto permettere alla mente di far ritorno alla tranquillità: non “facciamo una meditazione di *samadhi*” ma “consentiamo la tranquillità”.

Quando cominciano la pratica della meditazione, molti di noi contano su precise istruzioni su cosa fare e cosa non fare. Quando do istruzioni di meditazione a chi inizia, di solito incoraggio a contare le espirazioni. Siamo così abituati a far sempre qualcosa per ottenere qualche risultato, che iniziare con il non-fare è forse chiedere troppo. Ma mi sembra particolarmente importante che gli studenti di meditazione imparino presto che l'atteggiamento con cui si avvicinano alla pratica determinerà il risultato del loro sforzo. Se si relazionano alla pratica con un atteggiamento dominato dalla cultura del consumismo e si sentono legittimati a ottenere i risultati desiderati come e quando vogliono, non andranno

molto lontano nel cammino. Non sto dicendo che tutti devono adottare un approccio orientato alla fonte, e che la pratica orientata a una meta non sia produttiva - ovviamente per alcuni può esserlo - ma se il nostro impegno per acquietare la mente non funziona, allora dovremmo essere pronti a poter modificare il tipo di sforzo che stiamo facendo. Applicare, per esempio, un'attenzione focalizzata sul contare i respiri, può introdurci a quanto è possibile; può nutrire la fede e motivarci. Ma una volta riconosciuto il nostro potenziale per la pace interiore, dobbiamo prestare accurata attenzione all'atteggiamento con cui ci impegniamo negli esercizi spirituali.

Il tipo di atteggiamento da avere quando educiamo l'attenzione è simile a quello di un giardiniere che fa arrampicare i suoi fagiolini lungo l'intelaiatura che ha montato. Il giardiniere delicatamente guida i fagiolini a crescere in una certa direzione perché prendano il massimo del sole e siano

facili da raccogliere una volta maturi. È consapevole che se non usa cautela danneggerà i teneri giovani germogli. E comprende che, con sufficiente acqua, calore e tempo, le piante produrranno di loro iniziativa i fagiolini.

Non cerca di spremerli dalle piante. Non spetta al giardiniere forzare la pianta a produrre i fagiolini.

Personalmente, ho scoperto che quando avvicinavo la pratica con un atteggiamento di sforzo-ottenimento, la mente diventata più disturbata, non meno. Ho passato molti anni cercando di rendere tranquilla la mente perché credevo fosse questo che i miei insegnanti mi chiedevano di fare. Alla fine, quando arrivai a comprendere che non tutti erano dissennati quanto me, arrivai ad accettare di aver bisogno di modificare il mio approccio. E riflettendoci, non tutti gli insegnanti sostenevano in ogni caso un approccio orientato all'obbiettivo, era solo la mia interpretazione di quello che dicevano.

Se mi dovessi paragonare al modo in cui intuisco che altri meditanti si relazionano al *samadhi*, direi che la mia mente è dispersiva, il mio *samadhi* è pessimo. Ma sarebbe una valutazione non accurata. In effetti, è vero che la mia mente non è quieta quanto vorrei che fosse, ma non è dispersa. C'è un senso di contenimento e con esso un livello di chiarezza che prima non c'era. Da questa accresciuta chiarezza emerge un'abilità a contemplare la vita, ed è questo che veramente mi interessa. Non sono attratto dal “pacificare la mente”, ma dal gestire l'attenzione in modo che induca la mente alla quiete e la quiete inviti all'approfondimento dell'investigazione. Questo approccio allo sviluppo del *samadhi* è forse meglio definirlo come uno sforzo per smettere di creare agitazione: smettere di prendere posizione e lasciar andare la mente compulsivamente giudicante.

Molti degli approcci alla meditazione che vengono insegnati nei centri buddhisti occidentali provengono dai mona-

steri dell'Oriente. Questi insegnamenti sono nati da menti condizionate in modi molto diversi dai nostri. Comparare in modo superficiale una cultura a un'altra è ovviamente inutile e irrispettoso, ma ignorare quanto siano diverse le nostre culture e gli effetti di queste differenze, è ingenuo. Gli effetti di essere stati cresciuti ed educati in una cultura giudaico-cristiana, dove c'è molta enfasi sul competere e il paragonare, sono molto diversi dagli effetti dell'essere cresciuti in una cultura buddhista tradizionale dove la legge del karma e la rinascita sono accettate, dove la colpa e il disprezzo di sé sono generalmente concetti inconsueti.

Per molti anni, nella mia pratica di meditazione, ho usato una riflessione sulla mente compulsivamente giudicante: osservavo la tendenza della mente condizionata a prendere posizione a favore o contro e notavo come un senso confuso del sé sia sostenuto da questo processo. Ascolto regolarmente meditanti parlare in toni molto critici della loro pratica.

Possono aver praticato per molti anni e aver fatto sforzi ammirevoli, ma non vedono ancora gli effetti dannosi della mente compulsivamente giudicante, che prende posizione pro o contro le condizioni che sorgono, non raccogliendo così i frutti dei loro sforzi. Sono dipendenti dal “divenire”, da *bhava*.

Due volte all'anno nel nostro monastero, ci riuniamo per una valutazione dei rischi d'incendio. Uno dei maggiori rischi che va regolarmente ricordato nelle riunioni è il sovraccarico di prolunghe elettriche. Le prolunghe sono di vari tipi: alcune di quelle usate per una lampada o per un portatile non vanno mai utilizzate per un bollitore o per un calorifero. Altre sono progettate per sostenere una portata più pesante e possono essere usate per elettrodomestici che richiedono più energia. Se viene usato il cavo sbagliato un inizio d'incendio è un rischio reale. Nella vita spirituale, è importante ricordare regolarmente gli sforzi smodati di

meditanti fortemente motivati a ottenere stati mentali elevati. Senza modestia e contenimento, i loro sforzi eroici conducono a un sovraccarico per il loro sistema nervoso e causano talvolta, tristemente, un crollo. Molti arrivano a questo cammino di pratica spirituale con aspirazioni salutari ma, sfortunatamente, non ricevono adeguata istruzione per lo sviluppo del corretto atteggiamento. Le nostre aspirazioni sono una forma di energia e quest'energia può portarci sia in una direzione di accresciuto equilibrio e agio che di maggiore confusione. Faremmo bene a ricordare l'insegnamento del Buddha alla *bhikkhuni* Mahapajapati in cui incluse la modestia e l'appagamento come due indicatori della retta pratica.

Siamo inevitabilmente stati influenzati dalla cultura del consumo in cui siamo cresciuti, che alimenta l'avidità. Suggerisco di appendere in posti facilmente visibili le parole “appagamento” e “modestia” come qualsiasi altra parola che

possa servire a controbilanciare gli effetti del consumismo rampante. Accostare la coltivazione del *samadhi* a un atteggiamento di autocentrata avidità ci predispone a una grande delusione o peggio: può piantare semi di scontentezza nel profondo del nostro cuore.

Se avete avuto un assaggio di *samadhi* e ne diventate avidi, è possibile che diventiate ipersensibili e non vogliate ascoltare quello che gli altri hanno da dire: sarete inflazionati di autoimportanza. Quando la pratica procede in modo equilibrato, inevitabilmente si sperimenta una maggiore sensibilità, mentalmente, emotivamente, fisicamente. Ma, contrariamente a quanto potremmo immaginare, l'aumentata apertura e sensibilità non necessariamente ci fa sentire nell'immediato più calmi ed equilibrati. In effetti, può farci sentire più esposti e instabili. Quanto tempo ci voglia prima di sentirci a nostro agio con la maggiore apertura e sensibilità dipende probabilmente da quanto eravamo

contratti e fuori equilibrio all'inizio. Il punto è che per quanto sembri allettante, non sempre più *samadhi* c'è meglio è. Il *samadhi* andrebbe considerato come una medicina che va usata in modo sapiente a favore di un accresciuto benessere. Può essere invece utilizzato impropriamente a favore di abitudini alla dipendenza. Se notate di avere ancora degli atteggiamenti di incontrollata avidità nel modo in cui trattate la meditazione, cercate di riflettere su come terreste un neonato: delicatamente, dolcemente, amorevolmente.

Un altro approccio alla quiete, a cui prepararci contemplandolo in anticipo, può giungerci con la malattia. Alcuni anni fa, un buon amico dei nostri monasteri contrasse la Malattia di Lyme⁷. Come spesso accade, per molto tempo non fu diagnosticata. Quindi, ci vollero parecchi mesi prima che potesse dire di essere tornato di nuovo a qualcosa di simile alla normalità. Una volta relativamente guarito, condivise con me che a uno stadio della sua malattia non

aveva abbastanza energia nemmeno per alzarsi dal letto. E in quello stato di debilitazione, ci fu un periodo in cui era così privo di energia che anche lo sforzo richiesto per mantenere il senso di un sé personale era troppo per lui. Mi raccontò che, raggiunto quel punto, il sé individuale scomparve e quello che rimase fu la percezione di una vasta consapevolezza espansa e di connessione, non c'era paura. Sentì che se quello fosse stato il suo ultimo respiro, era pronto, andava bene. Questo amico aveva meditato per anni prima di ammalarsi, quindi possiamo dedurre che non fu per pura fortuna che si imbatté in questa esperienza che cambia la vita.

SATI (CONSAPEVOLEZZA)

Se le quattro facoltà di *saddha* e *pañña*, *virīya* e *samadhi* funzionano in modo ottimale, saranno in uno stato di equilibrata tensione. Se c'è troppa fede, tendiamo a perdere la perspicacia nella nostra pratica e a diventare disattenti; se c'è troppa investigazione, finiamo per mettere in discussione assolutamente ogni cosa e rischiamo di essere posseduti dal dubbio. Se c'è troppa energia, ci sentiremo irrequieti e se mettiamo troppo l'accento sulla quiete, potremmo essere soggetti all'illusione. *Sati* serve a monitorare l'equilibrio. *Sati* fa anche molte altre cose, ma nel contesto di questa riflessione sulle cinque facoltà spirituali questa particolare funzione merita di essere menzionata. Idealmente c'è una tensione dinamica tra le facoltà, che rinforza e approfondisce il nostro sforzo. *Sati* governa la nostra vita. La mia parola chiave per *sati* è “vigilanza”.

Tan Ajahn Chah usava un'espressione interessante: “kaad sati muea rai, bpen baa muea nan” che tradotto significa: “i momenti senza sati sono momenti di follia”. *Sati* è fondamentale, non solo per il sentiero della pratica buddhista, ma per la vita. Certe volte, Tan Ajahn Chah scherzava dicendo che gli occidentali avevano “piedi stupidi” perché camminando nella foresta inciampavamo sempre. Potevamo sembrare molto intelligenti intellettualmente, perché molti di noi avevano passato più tempo a scuola e all'università rispetto ai monaci thailandesi, ma eravamo impacciati e disattenti. Quando ci sono delle cerimonie, i monaci thailandesi sembrano sapere esattamente quando agire e cosa fare, e non è perché hanno dimestichezza con il protocollo mentre noi no. Anche i monaci molto giovani e i novizi sembrano in sintonia con quanto accade e rispondono senza che qualcuno gli abbia detto cosa fare. Sono vigili e più centrati di noi. Grazie al miglior sviluppo del loro senso di consapevolezza dello spazio,

raccolgono più informazioni. Dubito che la consapevolezza (*mindfulness*) sarà mai mercificata in Thailandia come invece lo è stata in Occidente; sarebbe come mercificare il respiro. Il concetto di sati è completamente integrato nella loro cultura.

A Wat Pah Nanachat, soprattutto durante i primi sette anni che costituiscono il primo dei tre stadi di formazione, come postulante, novizio e giovane monaco, la formazione monastica è per lo più un processo di assimilazione del principio della consapevolezza vissuta in modo diretto. L'accento è sulla coltivazione della consapevolezza in tutti gli aspetti della vita, mentale, emotiva, fisica, relazionale. È un addestramento graduale dell'intero corpo-mente totalmente diverso da “me” che applico una tecnica così da “migliorare me stesso”. La comprensione che sta dietro a questo approccio tradizionale di una consapevolezza “incarnata” è che riuscire a districare il nodo dell'egoità illusoria, riuscire a investigare *anicca*, *dukkha*, *anatta* e risvegliarsi, richiede di essere

consapevoli dell'intero corpo-mente. La formazione nella consapevolezza non è solamente un esercizio mentale.

Nella parte 7, al capitolo 3 di *In Any Given Moment* [6] racconto come, durante il mio periodo in Thailandia da giovane monaco, esitassi a unirmi agli altri monaci che facevano da assistenti al nostro insegnante, Tan Ajahn Chah. Ho spiegato che la mia esitazione era per paura di un rifiuto, ma penso fosse più complesso. Suppongo che io, a un qualche livello, percepissi di non essere semplicemente all'altezza del compito. Quando la consapevolezza si estende al corpo-mente, funzioniamo con facilità: l'intuizione ispira le nostre azioni. Nel mio caso, a causa di una mancanza di tale consapevolezza “incarnata”, funzionavo da un luogo di costante controllo. Pensavo sempre: “Cosa dovrei fare ora?”. Non c'è da stupirsi se mi sentivo così quasi sempre esausto. Non è che fossi incapace, ero solo un pochino pazzo. Fortunatamente non così pazzo da non riuscire a imparare dai miei errori ed è

questo che conta.

Tutti non siamo all'altezza di come vorremmo essere. Abbiamo tutti molto da imparare. Ma quando abbiamo consapevolezza, siamo più capaci di apprendere. La radice della parola “sati” significa “ricordare” e forse una parola migliore per tradurre “sati” sarebbe “presenza”. Possiamo essere troppo fiduciosi, troppo energetici, troppo tranquilli e troppo analitici, ma non possiamo essere troppo presenti. Più siamo costantemente presenti all'intero corpo-mente, meglio è.

Trovo molto gratificante riflettere regolarmente sulle cinque qualità spirituali. Se fossi seduto nella sala d'aspetto del Buddha, riflettendo così come abbiamo fatto, mi piace pensare che sarei protetto dal cader preda di un'eccessiva disattenzione. Mi fa anche piacere immaginare che condividendo queste riflessioni, i lettori possano trovare degli spunti che li aiutino nel progredire sulla via. È un'enorme fortuna aver

incontrato questa via come viene spiegata dal Buddha. È un privilegio trovare compagni con cui condividere il viaggio. Nessuno di noi sa quanto tempo abbiamo e quali sfide ci aspettino. Ma ora come ora è mio consapevole desiderio ricordarci di soffermarci nella gratitudine per i benefici che già abbiamo ricevuto.

Riferimenti

[1] *Satellite of Love*

<https://www.bbc.co.uk/blogs/genome/entries/581d6e34-67f3-40e2-a372-12a4947d4c56>

[2] Traducibile in italiano come: *Tutto ciò di cui hai bisogno è amore*

[3] Traducibile in italiano come: *Ciò di cui hai bisogno è saggezza*

[4] *Working with the Five Hindrances*, Ajahn Thiradhammo (2016)

<https://forestsangha.org/teachings/books/working-with-the-five-hindrances?language=English>

[5] *Vitakkasanthāna Sutta (MN 20)*

<https://suttacentral.net/mn20/it/lorenzo-morniroli-federici>

[6] *In Any Given Moment*, Ajahn Munindo (2021)

<https://forestsangha.org/teachings/books/in-any-given-moment?language=English>

[7] *How to Grow Runner Beans*

<https://www.growveg.co.uk/guides/how-to-grow-runner-beans/>

[8] *Malattia di Lyme*

https://it.wikipedia.org/wiki/Malattia_di_Lyme

Nota sull'Autore

AJAHN MUNINDO fu dapprima accettato nel Sangha dei *bbikkhu* nel 1975 sotto la guida del Venerabile Somdet Nyanasamvaro successivamente, nel 1976, sotto la guida del Venerabile Ajahn Chah. Arrivò in Gran Bretagna dopo aver trascorso circa cinque anni in formazione nei monasteri thailandesi. Dopo un primo periodo al monastero Cittaviveka nel Sussex Occidentale, si spostò nel Devon dove fece da guida alla comunità nel fondare il Devon Vihara. Dal 1991 è divenuto il monaco anziano in carica al monastero Aruna Ratanagiri.



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Tu sei libero di:

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

Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.
- NonCommerciale — Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, non puoi distribuire il materiale così modificato.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Note:

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

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

Harnham Buddhist Monastery Trust che opera come Aruno Publications, afferma il proprio diritto morale di essere identificata come l'autore di questa opera.

Harnham Buddhist Monastery Trust esige che - per copiare, distribuire, mostrare o far uso di quest'opera - la proprietà dell'opera venga riconosciuta ad Aruno Publications.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>