

Le delizie di dana

Ajahn Pasanno

Tratto dal libro: *A Dhamma Compass*

[versione originale](http://www.abhayagiri.org) © www.abhayagiri.org

Durante i ritiri molta enfasi viene posta sulle varie pratiche relative a *vipassanā*, che è obiettivo e filosofia della meditazione. Non ci si cura invece molto dei fondamenti che sostengono la mente e il cuore in modo che possano aprirsi alle cose come veramente sono. *Dāna* è tale fondamento.

Cos'è esattamente *dāna*? Come coltiviamo questa qualità del dare, di generosità, di liberalità e carità? Esistono molte traduzioni differenti della parola *dāna*. È la generosità che dà materialmente e viene dal cuore. I cuori che possiedono *dāna* sono generosi, aperti e liberali nel senso che sono disposti a dare, condividere, essere presenti e aiutare. Tutte queste qualità ci portano lontano da “io e i miei bisogni”, “io e le mie necessità”, “io e le mie esigenze”, “io e le mie aspettative”, “io e il mio posto al centro dell'universo”. Quella posizione di “io e mio” che ci richiede di essere riconosciuti per la nostra importanza, che si estende a tutto, e tutto rende molto stancante.

Ajahn Sumedho in un'occasione, ha detto: “Ogni volta che penso a me mi sento depresso”. È veramente una gran frase! Se *dāna* sta al centro della vita, al posto di “io e le mie necessità”, non c'è bisogno di sentirsi depressi. C'è sollievo e rilassamento piuttosto che ansietà e ossessione. *Dāna* è un modo di percepire completamente diverso: la prospettiva cambia in “Cosa posso dare?”.

In Thailandia la generosità e il dare sono le prime cose che si imparano, crescendo nel buddhismo. Le donne incinta vanno al tempio, offrono cibo e ne dedicano i meriti: “Possa il mio bambino stare bene ed essere felice”. Dopo la nascita le madri continuano a portare il figlio al tempio, così che il dare diventi una parte integrante della loro vita e continui ad esserlo per il resto di essa.

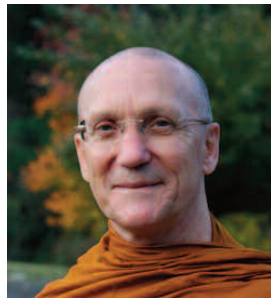
Quando i bambini sono piccoli si svegliano presto con le loro famiglie per fare le offerte ai monaci durante il loro giro di elemosina del cibo. Anche quando i bambini sono in tenera età vengono incoraggiati nel dare. In effetti loro non sanno quello che fanno perché hanno due o tre anni: qualcuno li aiuta a mettere un cucchiaino colmo di riso nella ciotola del monaco.

Quando il riso cade nella ciotola tutti applaudono e dicono: “Bravo!”. I bambini acquisiscono l'idea: “Oh, dare è una cosa buona”. Loro crescono con questa sensazione piacevole associata alla generosità. È molto naturale perché generosità e condivisione sono dei valori culturali.

Non è solo il dare ai monaci e al monastero che è parte della cultura thai: ho potuto infatti notare come sia naturale per i thailandesi condividere.

Quando noi monaci siamo invitati per una *dāna*, in occasione di una cerimonia di benedizione in un villaggio, ci viene di solito offerta della Pepsi o della Coca. Dopo averne bevuto qualche sorso diamo il resto della bottiglia a uno dei bambini. Per quanto il bambino sia piccolo, lui o lei la condividono sempre con i loro amici. E gli adulti fanno lo stesso. I ragazzi vedono la generosità tutti i giorni nelle loro vite, quindi essa si rinforza. Tenersi la bottiglia, andare nell'angolo e bersela tutta da soli non accade proprio mai. L'impulso è condividere e sperimentare la gioia e la felicità che vengono dalla generosità. Come risultato, si crea e viene sostenuto uno speciale senso di connessione.

Molta della separazione e dell'isolamento che la società occidentale soffre non viene solo dal fatto che gli occidentali tendono ad avere molti problemi psicologici. I valori base in Occidente non sono orientati verso il dare e il condividere. C'è un'assenza di abitudini e qualità che creano connessioni tra la gente. È importante farci attenzione.



Poco prima di entrare nella sala, raccontavo a Lance e a Nick della questua del cibo nel nord-est della Thailandia. Anche se l'area è molto povera, la gente condivide quello che ha. Possono anche darti qualche cibo abbastanza "strano", ma è ciò che mangiano ed è ciò che sono disposti anche a condividere. Questo è molto significativo perché la percezione di mancanza è spesso solamente una percezione. Il dare non riguarda le risorse e i beni materiali. Infatti per dare non c'è bisogno di avere molto. Alla base della generosità c'è la percezione che c'è sempre qualcosa, perché c'è sempre abbastanza, che si può condividere.

Durante uno dei primi anni in cui stavamo fondando Wat Pah Nanachat, il monastero della foresta che Ajahn Chah volle per noi occidentali, gli abitanti del vicino villaggio venivano per aiutare a costruire e sistemare il posto. Uno degli abitanti che ci aiutava maggiormente disse: "Non ho denaro, ma non sono povero". Si riferiva al fatto che la povertà è uno stato della mente. Non riguarda ciò che effettivamente abbiamo in termini di risorse materiali. Qualche volta abbiamo molto, ma sentiamo che non è abbastanza e così dobbiamo proteggerlo. Non pensiamo neanche per un momento di condividere quello che abbiamo. Questo è uno stato di carenza e povertà. Dall'altro lato, dare e condividere vengono da una posizione di benessere: c'è sempre abbastanza.

Come si fa a misurare quant'è abbastanza? Ancora una volta, questo è uno stato della mente. La mente desiderosa non ha mai abbastanza. Ciò che desidera non è in realtà importante. Che sia cibo, vesti, denaro o proprietà, comunque non è mai abbastanza. Questa è proprio la natura del desiderio. La sua natura è di cercare sempre qualcosa in più. La qualità di *dāna*, della generosità, "dà un taglio" a questa mente desiderosa. Ci permette di giungere dove c'è apertura, dove c'è il dare, dove il cuore è a suo agio perché ha già abbastanza.

Ci sono vari modi con cui possiamo arrivare a questo. Possiamo lavorare sulla generosità e imparare ad apprezzare ciò che viene offerto. Possiamo consciamente andare contro la mente desiderosa generando più generosità nelle nostre vite. Ci focalizziamo sul dare, affidandoci ad esso, apprezzandolo e deliziandoci in esso. In termini di pratica, sosteniamo e coltiviamo la generosità così che non si venga spinti di nuovo nella mente desiderosa, gelosa e compara-

tiva. Dà così tanta soddisfazione sentire che abbiamo già abbastanza, provarne gioia e rallegrarsene!

La mente desiderosa non è all'opera solo nel volere più beni materiali ma anche nella pratica spirituale. Quando state meditando sentite mai che c'è abbastanza concentrazione e abbastanza pace? La mente desiderosa cerca più concentrazione, più tranquillità, più calma, più di qualsiasi cosa. Quando c'è una mancanza di pace sentiamo che avremmo bisogno di più pace. Ciò trova giustificazione nelle scritture, dove è detto che per ottenere la saggezza, per far sorgere le intuizioni profonde, ci devono essere stati mentali di calma. Quindi noi raddoppiamo il nostro sforzo per ottenere più tranquillità e il risultato è spesso frustrazione e infelicità. "Dov'è la mia calma mentale?"

Così è anche per la saggezza: quand'è che sentiamo di averne abbastanza? La mente desiderosa ha anche bisogno di più saggezza, di intuizioni più raffinate su *anicca*, *dukkha* e *anattā*: "Così potrò finalmente liberarmi dalle impurità e sperimentare la libertà". Non c'è fine alla mente desiderosa, che ha bisogno di più, di ottenere di più, di avere di più. Ajahn Chah descrisse la mente e il cuore di *taṇhā* come una bocca che non si chiude mai. La mente desiderosa va in giro con la bocca aperta cercando di consumare e accumulare tutto al suo interno. Questo lo potete sentire nella vostra stessa mente. È la sensazione di venire attratti verso le cose, in cerca di qualcosa di nuovo da consumare, possedere e sperimentare. Non è per niente un luogo di calma.

La generosità è l'opposto di questa infelicità. Dare ci dà una base di contentezza, gioia e delizia. Qualche anno fa, prima di un mio viaggio in Thailandia, mettemmo un piccolo avviso nella newsletter del nostro monastero di Abhayagiri. Si faceva presente che c'era la tradizione di offrire oro, argento, gioielli e altri valori da fondere per colarli dentro una statua che rappresentasse il Buddha. E siccome eravamo in procinto di fondere un'immagine del Buddha per il monastero, volevamo che la comunità sapesse di questa opportunità di offerta. Da una prospettiva prettamente materialistica, pratica e utilitaristica questa è una cosa veramente stupida da fare. Uno spreco. Ma dalla prospettiva della generosità è una cosa magnifica. Dare qualcosa di valore che verrà poi messo in un oggetto di riverenza e devozione è veramente prezioso e fonte di gioia. Ricevammo pacchetti da tutte

le parti degli Stati Uniti. In certi casi non riuscimmo neppure ad immaginarci come certe persone fossero venute a conoscenza di quella iniziativa. Anche un monaco cristiano ci inviò degli oggetti. Le persone non donavano solo gioielli: qualcuno ci mandò anche dei denti d'oro! Finii per portare più di 3 chilogrammi e mezzo di oro e argento in Thailandia. Spiegare al personale e alla sicurezza dell'aeroporto perché avessi con me tutto questo fu abbastanza interessante.

Alla cerimonia fu offerto un numero ancora maggiore di valori. È difficile stabilire esattamente quanto. Ma quelli che si trovarono lì dicono che fu molto. Il giorno della cerimonia fu all'insegna della bontà e della generosità. Furono presenti circa un migliaio di persone. C'era tanto entusiasmo perché si stava per creare un'immagine del Buddha da portare in America. Le persone si riunirono insieme per dar vita ad una generosità che si sarebbe trasformata in forma fisica che l'avrebbe poi testimoniata nel mondo.

Il dare e il rallegrarsene sono il fondamento, il punto d'accesso al Dhamma, prima ancora della virtù, dei precetti e della meditazione. Così è come viene insegnato il buddhismo in Thailandia e nelle altre culture buddhiste. La generosità è il fondamento, il luogo da cui inizia la pratica.

In Occidente iniziamo imparando come meditare e solo dopo un po', forse, pensiamo: "Sarebbe meglio prendere qualche precetto". Poi verso la fine, specialmente verso la fine dei dieci giorni di ritiro, vengono presentate la generosità e *dāna*. In realtà non è molto importante la sequenza con cui il tutto viene introdotto: è questione di capire che la generosità è a fondamento di un cuore che si sente libero e sgravato. È una delle porte che ci guida fuori dalla sofferenza. Come ho detto prima, è importante realizzare che non riguarda il dare soltanto in senso materiale: include anche il servizio e il prestare attenzione a ciò che è necessario fare, chiedendoci: "Come posso aiutare?", "Chi ha bisogno di una mano?".

In Occidente viene data molta importanza all'individualismo e all'autonomia. Noi facciamo un passo indietro quando c'è da aiutarsi l'un l'altro. Dico questo, ma certamente niente è assolutamente bianco o nero. Così, ad esempio, i bambini thai e i bambini occidentali sono trattati e allevati in modo molto differente. E talvolta mi diverto a prendere in giro i thai su tale argomento. Ricordo di aver visto il figlio piccolissimo di mia sorella impugnare il cucchiaino e man-

giare da solo con gusto. Prima ancora di imparare a parlare impariamo a usare il cucchiaino per mangiare da soli. In Thailandia, invece, potrete vedere bambini di sei anni e una bambinaia o la madre che cercano con un cucchiaino di dargli da mangiare, perché da soli non sanno ancora come farlo.

Per permetterci di sentirci a nostro agio nell'aiutare gli altri dobbiamo saltare oltre l'ostacolo del sé, del me e del mio. Altrimenti l'idea stessa potrebbe farci sentire in una posizione vulnerabile e insicura. Agire al servizio degli altri ci invita a fare un passo al di là dei vincoli che presupponiamo costituire noi stessi. Quando simili catene vengono scosse un po', ci sentiamo scomodi e minacciati. Ma queste sono totalmente condizionate e fanno parte del reame convenzionale. Abbiamo bisogno di essere capaci di forzarle coscientemente. Aiutare gli altri e offrire servizio sono modi di fare un passo oltre le catene del nostro sé immaginario. Questo ci dà molta fiducia nel relazionarci con il resto del reame umano piuttosto che venire ributtati nelle aree protette del nostro essere, che vengono facilmente minacciate. Un senso di agio e di benessere, in ogni situazione, è uno dei più grandi doni che possiamo offrire a noi stessi e agli altri.

Abhayadāna è un altro modo tradizionale di offrire *dāna*. *Abhaya* è un termine che fa parte anche del nome del monastero Abhayagiri. In thailandese *abhaya* viene tradotto solitamente come perdono. Doniamo perdono nel non tenere rancore, malevolenza o avversione. Questo tipo di dono è considerato una più alta forma di *dāna* rispetto a quella dei beni materiali, perché perdonare è molto più difficile che offrire cose materiali.

Aprire il cuore al perdono, alla gentilezza e all'accettazione produce stati mentali decisamente elevati. Quando il perdono viene coltivato, entra molta gioia nel cuore. Diventa una seconda natura. E anche se uno non riesce ad offrire il perdono, almeno c'è il riconoscimento che "È una buona cosa da fare. Perciò devo trovare un modo per aprire il mio cuore a questa persona che ora mi irrita molto".

La traduzione di "Abhayagiri" è "Montagna senza paura". Questa assenza di paura è un'offerta di sicurezza e fiducia quando le azioni sono motivate da bontà, generosità e virtù. Non ci sentiamo minacciati né minacciamo nessuno. Non generiamo paura e sospetti. Ci sentiamo a nostro agio e sicuri con qualsiasi persona. È un magnifico dono essere capaci di vivere

costantemente in questo modo e dare ciò anche agli altri esseri umani. Con il procedere della pratica, la mente diventa sempre più consapevole di ciò che ci motiva ed impariamo a riconoscere quanta paura ci portiamo dentro e che, se agissimo di conseguenza, il reame umano finirebbe per riempirsi di paura, di competizione e di una sorta di “cane mangia cane” per arraffare tutto ciò che ci riesce.

In Thailandia i cani non sono trattati come facciamo in Occidente. In un monastero dove ho vissuto, tutti gli avanzi venivano mischiati insieme e dati agli animali, ma anche se ce n’era abbastanza per tutti i cani, ogni giorno c’erano lotte, morsi e caos. Ogni cane cercava di prendere il più che poteva. La mente che è in un reame di paura competitiva è sempre preoccupata riguardo l’aver “abbastanza”. È un miserabile stato mentale. Il nostro impegno è creare un regno umano, partendo da noi stessi, basato su *dāna*, fiducia e verità.

C’è una vecchia storia riguardo alla differenza tra paradiso e inferno. I reami infernali sono pieni di gente che siede lungo una tavola imbandita con ogni sorta di cibi e bevande deliziose. Ma tutti sono tristi ed affamati perché per mangiare sono obbligati ad utilizzare delle posate che però sono troppo lunghe da maneggiare. Non importa quanto duramente ci provino, non riescono a mettersi il cibo in bocca. Il loro nutrimento è là, ma nessuno riesce a prenderlo. Il paradiso è lo stesso: le tavole sono imbandite con i medesimi cibi deliziosi e le stesse identiche posate che sembrano impossibili da maneggiare. Ma le persone sono felici e radianti perché usano le posate per imboccarsi e nutrirsi l’un l’altro. Non c’è nessuna rabbia o frustrazione, solo completezza e benessere. Nelle stesse identiche condizioni, dare e condividere è ciò che trasforma un reame infernale in un paradiso. Il senso di sicurezza e la fiducia nel fatto che le persone sono là per aiutarsi a vicenda è il motivo per cui *abhaya dāna* è una più alta forma di *dāna*. Con la pratica e la maturità spirituale le differenti forme di *dāna* si integrano e, alla fine, si influenzano l’un l’altra.

La più alta forma di *dāna* è *Dhammadāna*, che significa donare il Dhamma, gli insegnamenti. Tradizionalmente si rendono gli insegnamenti disponibili agli altri sostenendo la stampa di libri di Dhamma. Tuttavia ci sono molti altri modi con cui *Dhammadāna* può essere praticata nella vita quotidiana. Le persone pensano di dover essere un monaco o un Ajahn per dare

insegnamenti, ma non è così: ogni tipo di consiglio, fondato sulla Retta Visione e sulla Retta Comprensione, che viene dato con un cuore aperto e con buone intenzioni è *Dhammadāna*.

L’offerta di *Dhammadāna* è così potente che, anche se viene ignorata o sconosciuta, resta ancora la più alta forma di *dāna*. I libri di Dhamma usati come fermaporte o sottobicchieri non possono distruggere o diminuire questo puro e impagabile dono!

Ajahn Chah incoraggiava le persone a condividere le proprie esperienze. Poteva trattarsi di qualcosa di eccelso come di esempi estremi di ottusità. Aiutare le persone ad essere più a loro agio e a soffrire meno era uno dei suoi insegnamenti fondamentali. Infatti Ajahn Chah diceva che per praticare *Dhammadāna* non era necessario insegnare o dire nulla. “È sufficiente dare il buon esempio e seguire i Precetti”.

Ajahn Chah ci ripeteva frequentemente come Sariputta si accostò agli insegnamenti del Buddha. Enfatizzava l’essenza della storia ai monaci e a chiunque praticasse il Dhamma: il modo in cui viviamo incide di più delle parole dette. Infatti Sariputta si interessò alla Vita Santa quando vide uno dei primi discepoli del Buddha camminare per la questua del cibo. La dignità, la compostezza e la trasparenza che c’era nel suo semplice atto di camminare ispirò molta fede in Sariputta. Chiese così insegnamenti a questo monaco, che umilmente rispose: “Sono ordinato da poco e non conosco molto”. Ma Sariputta insistette e il monaco Assaji disse: “Tutte le cose che sorgono, sorgono da una causa, e tutte le cose cessano perché le cause sono cessate”. Anche se poi offrì il dono del Dhamma attraverso parole e atti, fu inizialmente solo la sua nobile presenza che ispirò Sariputta. Quindi Ajahn Chah ci ricordava sempre che le azioni parlano più forte delle parole.

I genitori chiedevano spesso ad Ajahn Chah cosa dovessero dire ai propri figli. Ajahn Chah gli rigirava la domanda: “Non importa cosa dico io: cosa dite voi? Cosa fate?”. Se c’è un albero là e un albero anche qui, più vicino, e una vite inizia a crescere, su quale albero si arrampicherà? Sul più vicino, ovviamente. È lo stesso con i genitori. Il loro esempio ha più effetto di qualsiasi altra cosa. Gli esempi che stabiliamo nel monastero, nella società e nelle famiglie sono tutti aspetti di *Dhammadāna*. Il dono di offrire una condotta virtuosa e di vivere una vita con il Dhamma al centro, ha un effetto straordinariamente potente.

Quando pensiamo alle persone che hanno avuto il più grande impatto positivo sulle nostre vite, pensiamo a qualcuno che, in un modo o nell'altro, impersona l'integrità. Non è né a causa del tipo di macchina che possiedono né delle vacanze che hanno fatto. Li apprezziamo perché sono stati degni di fiducia, gentili e pazienti con noi. Questo tipo di dare non è oltre le capacità di nessuno. Promuovere il benessere e diminuire *dukkha* sono doni che tutti possiamo dare.

La generosità nutre e fluisce in qualsiasi cosa si faccia. Possiamo anche portare un atteggiamento di condivisione nella nostra pratica di meditazione, mentre sediamo da soli. La meditazione non è solo cosa *mia*. Condividerla con chi ci preme, e anche con tutti gli altri esseri, porta ad un risultato diverso. Questo tipo di dare trasforma il cuore portandoci fuori dai limiti di un sé, di un io. Realizziamo velocemente che l'universo di un *me* e *mio* è terribilmente stipato e affollato. Quando riusciamo a volgere la nostra attenzione al mondo che è al di fuori di questo, realizziamo che esso è spazioso e vasto. Ci sono così tante opportunità per condividere, per dare e per vivere in accordo con il Dhamma! Abbracciare queste opportunità permette alle preoccupazioni futili e ai modi in cui perpetuiamo la sofferenza di scivolare via.

Per stasera vi offro queste riflessioni.

L'originale è all'indirizzo

http://vimutti.org.nz/wp-content/uploads/books/The_Delights_of_Dana_by_Ajahn_Pasanno.pdf

Ringraziamenti a Samuele Sinibaldi per la traduzione dall'inglese

Disclaimer

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

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

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.